

спрашивает в своем письме: «Можно ли во время вращения отрывать ступни от пола?» Думаю, что можно. Я и мои ученики, к примеру, предпочитаем такой способ: стоим на пятке одной ноги, а другой ногой отталкиваемся. Главное — вращаться слева направо.

## ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ладони прижаты к полу, пальцы плотно соединены. Делаем полный выдох, прижав язык к небу.

### 1-е движение

**Вдох.** Поднимаем голову, прижимаем подбородок к груди и начинаем медленно поднимать прямые ноги вертикально вверх. Можно затем завести их на себя, приподнимая таз с помощью рук.

**Выдох.** Возвращаемся в исходное положение.

**Внимание!** В конце выдоха, когда ноги уже опущены, обязательно делаем так: соединяем лопатки, грудь прогибаем вверх («рыбка»), втягиваем промежность и живот, язык прижимаем к небу, локтями упираемся в пол, голову резко ставим на пол на темя — и делаем резкий выдох.

Тем, у кого есть проблемы со здоровьем, я обычно советую на довыдохе сжать пальцы рук в кулаки, завести их под туловище, разместить на область большого места и помассировать его, надавливая суставами пальцев. К примеру, размещение кулаков на крестце способствует улучшению кровообращения в тазобедренных суставах, уменьшению болей в позвоночнике, избавлению от запоров, сутулости, радикулита. При необходимости кулаки можно расположить на областях почек, сердца, печени и т.д.

При желании кулаки или кисти рук можно поставить под крестец еще в исходном положении и не вынимать их до окончания упражнения. Желательно в течение всего второго упражнения не ставить ноги на пол. Это будет способствовать укреплению мышц живота и бедер.

Кроме того, на довыдохе я советую верхнюю губу сильно оттянуть вниз, приоткрывая и округляя рот. Это движение улучшает зрение, способствует очищению носоглотки.

*Следует иметь в виду, что довыдох делается не только во втором, но и во всех последующих упражнениях комплекса, а точнее, в конце каждого движения.*

### 2-е движение

Принимаем исходное положение.

**Вдох.** Поднимаем голову и крепко прижимаем подбородок к груди. Поднимаем прямые ноги вертикально вверх, за-

тем заводим их за голову и ставим пальцы ног на пол. Это Халасана (поза плуга).

**Выдох.** Возвращаемся в исходное положение. Довыдох.

### 3-е движение

Принимаем исходное положение.

**Вдох.** Принимаем позу Халасана.

**Выдох.** Переходим из позы Халасана в позу Сарвангасана («березка»). Поднимаем прямые ноги вверх. Руками поддерживаем спину (выше поясницы) так, чтобы все тело, начиная от плеч, было вытянуто в струнку. Подбородок обязательно упирается в грудь. Вес тела переносится на плечи.

**Вдох.** Переходим из позы Сарвангасана в позу Халасана.

**Выдох.** Возвращаемся в исходное положение. Довыдох.

### 4-е движение

Принимаем исходное положение.

**Вдох.** Принимаем позу Халасана.

**Выдох.** Переходим из позы Халасана в позу Випарита карани («полуберезка»). Поднимаем прямые ноги вверх. Туловище располагаем не в струнку, как в Сарвангасане, а под углом 45 градусов к полу. Ладони, поддерживающие тело, располагаем не на спине, а на ягодицах или по бокам. Вес тела переносится на руки. Подбородок к груди не прижимаем.

Дышим произвольно. Разводим ноги в стороны, вибрируем ими, поворачиваем вправо-влево, скручивая позвоночник.

**Вдох.** Переходим из позы Випарита карани в позу Халасана.

**Выдох.** Возвращаемся в исходное положение. Довыдох.

### 5-е движение

Повторяем 1-е или 2-е движение.

Теперь поясню, как мы подключаем дыхательные упражнения и цветовую гамму кавказской йоги. Каждый вдох и выдох делаем на счет 7 (или мысленно произносим мантру ГА-ЭЛ-ХА-МАН-Н-Н-Н). На вдохе одновременно с выполнением движения мы набираем энергию того или иного цвета, концентрируя внимание на кончике носа или в середине лба, т.е. на области «третьего глаза», а на выдохе, продолжая выполнять движение, набранную энергию направляем (также с помощью концентрации внимания) в те части тела или в те чакры, за которые она «отвечает» (см. ниже).

Выполнив все 5 движений 2-го упражнения на красный цвет, повторяем эти движения, но уже на желтый цвет. Затем — на голубой цвет. И еще раз — на белый цвет. Здесь есть небольшое отличие: 5-е движение на белый цвет повторяется 2 раза. Таким образом, в сумме мы выполним 21 движение.

**Внимание!** Начинать выполнение каждого из 5 упражнений комплекса нуж-

но сначала на красный цвет, затем на желтый, голубой и в последнюю очередь на белый. 3-е упражнение комплекса начинается с описания движений с набором энергии желтого цвета только в виде исключения — ради удобства освоения движений.

Несколько слов о кавказской йоге. Впервые о ней я узнал в 1993 году на семинаре для инструкторов йоги и с тех пор преподаю ее в своей школе. Кавказская йога — это уникальный психофизический тренинг для развития духа и тела. Согласно учению кавказской йоги, вокруг нас существует титаническая (жизненная) энергия — Гаэлхама. Она есть повсюду и всегда «готова» проникнуть в человека. С ее помощью можно развить свои способности и укрепить здоровье: подпитать органы, прочистить каналы, меридианы и чакры. Остается только научиться принимать эту энергию и направлять в нужные части тела. Как? С помощью дыхательных упражнений (арканов) кавказской йоги.

Главная цель занятий — установление связи с титанической энергией, которая, проникая в организм человека, способствует его психическому и физическому совершенствованию.

Проникая в человека, эта энергия воспринимается им как звук, вибрация и цвет. Она существует в пространстве в четырех основных состояниях (вибрациях), которым соответствуют четыре цвета: красный, желтый, голубой и белый.

«Цветные» вибрации титанической энергии, проникнув в организм, способны благотворно воздействовать на органы и системы человека. Дело в том, что в организме человека находятся центры этих видов вибраций, воздействие на которые активизирует внутреннюю энергию. Центры вибраций титанической энергии локализованы в организме следующим образом:

красный цвет — физический уровень человека: нижняя часть живота, мочеполовая система, желудочно-кишечный тракт, почки, а также задняя часть головы (затылок). Чакры — муладхара и свадхистана;

желтый цвет — эмоциональный уровень: верхняя часть грудной клетки, легкие, бронхи, горло, лоб, глаза, уши, головной мозг. Чакры — вишудха и аджна;

голубой цвет — интеллектуальный уровень: солнечное сплетение, макушка. Чакры — манипура, анахата, сахасрара;

белый цвет — духовный уровень: лицо, руки и ноги, особенно кисти рук и ступни. Белый цвет — универсальный. Он благотворно воздействует на все органы и системы организма.

Продолжение следует