

УДК 82-94
ББК 65.290;84
А36

Переводчики К. Аберкова, П. Алейников

Айенгар Б.К.С.

А36 Прояснение Пранаямы. Пранаяма Дипика / Б.К.С. Айенгар ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2008. — 328 с.

ISBN 978-5-9614-0842-3

«Прояснение Пранаямы» является достойным дополнением и продолжением «Прояснения йоги» Шри Б.К.С. Айенгара, книги, которая на данный момент является классическим учебником по практике Хатха Йоги. Настоящая книга также является практическим, полным и надежным путеводителем для всех, кто желает совершенствоваться в йогическом искусстве дыхания.

Дыхательная система излагается как с точки зрения современной анатомии, так и с точки зрения древних йогических текстов. Описаны 82 дыхательные техники 14 основных пранаям, от простейших до наиболее совершенных. Ступени каждой пранаямы сведены в таблицы.

Представлены всесторонние данные по философии йоги и такие важные темы, как нади, бандхи, чакры, Биджа мантра. Особое внимание уделяется препятствиям и опасностям, которых необходимо избегать в практике пранаямы. Для желающих серьезно изучать это искусство предлагается прогрессивный, рассчитанный на 5 уровней сложности 200-недельный курс.

УДК 82-94
ББК 65.290;84

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.

«Альпина нон-фикшн является подразделением ООО «Альпина Бизнес Букс»

- © В.К.С. Iyengar, 1981
- © Издание на русском языке, перевод. АНО «Центр йоги Айенгара», 2008
- © Оформление. ООО «Альпина Бизнес Букс», 2008

ISBN 978-5-9614-0842-3 (рус.)
ISBN 1-85538-242-3 (англ.)

Технический редактор *Н. Лисицына*
Корректор *В. Муратханов*
Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Подписано в печать 28.03.2008.
Формат 70 × 100 1/16.
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.
Объем 20,5 печ. л. Тираж 5000 экз. Заказ №

Альпина Бизнес Букс
123060, Москва, а/я 28
Тел. (495) 980-53-54

Центр Йоги Айенгара
www.yoga.ru

НП «Содействие Йоге Айенгара
в России»
www.yoga.newmail.ru

Содержание

Введение Йегуди Менухина	15
Предисловие	17
Введение	21

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

РАЗДЕЛ I ТЕОРИЯ ПРАНАЯМЫ

1. Что есть Йога	27
2. Ступени Йоги	31
3. Прана и пранаяма.....	37
4. Пранаяма и дыхательная система	40
5. Нади и чакры	58
6. Гуру и шишья	66
7. Пища	69
8. Препятствия и способы их преодоления.....	72
9. Эффекты пранаямы	74

РАЗДЕЛ II ИСКУССТВО ПРАНАЯМЫ

10. Краткие советы и предостережения	77
11. Искусство выполнения поз сидя в пранаяме	88
12. Искусство подготовки ума к пранаяме	110
13. Мудры и бандхи	113
14. Искусство вдоха (пурака) и выдоха (речака)	123
15. Искусство задержки дыхания (кумбхака).....	129
16. Классификация садхак.....	136
17. Биджа пранаяма.....	138
18. Вритти пранаяма	141

РАЗДЕЛ III ТЕХНИКИ ПРАНАЯМЫ

19. Удджайи пранаяма.....	145
20. Вилома пранаяма.....	167
21. Бхрамари, Мурчха и Плавини пранаяма	174
22. Пранаяма с использованием пальцев рук и искусство их расположения на носу	178
23. Бхастрика и Капалабхати пранаяма.....	198
24. Шитали и Шитакари пранаяма.....	203
25. Анулома пранаяма.....	207
26. Пратилома пранаяма	215
27. Сурья Бхедана и Чандра Бхедана пранаяма	223
28. Нади Шодхана пранаяма	228

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

СВОБОДА И БЛАЖЕНСТВО

29. Дхьяна (медитация)	241
30. Шавасана (расслабление).....	250
Приложение: Курсы пранаямы.....	275
Глоссарий.....	283
Предметный указатель	322