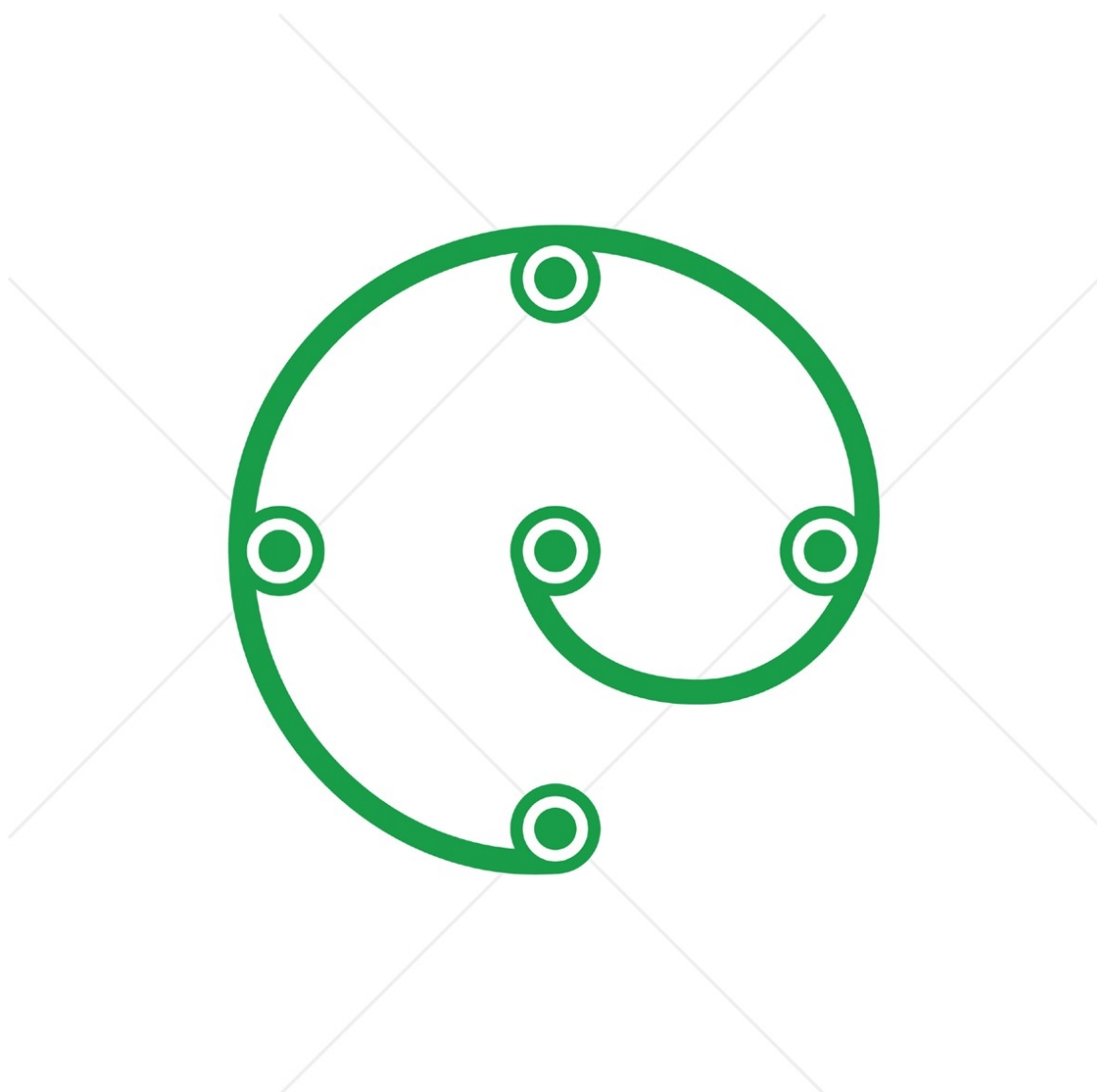


# КЛЮЧ

**Метод Ментальной Трансформации:**

**Серия телесных упражнений для восстановления физического, энергетического  
и психоментального тела после стрессовых ситуаций**



**НИНА ВЕРКОЙЕН (НИНА МЕЛ)**

## ТЕЛЕСНОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ

Освободите тело с помощью получасовой серии энергетических упражнений.

Когда мы чувствуем себя слабыми, опустошенными, истощенными, расстроенными или грустными, менее всего нам хочется двигаться. Все, что мы хотим в этом состоянии, — спрятаться под одеяло или уткнуться в телевизор. Но чем больше мы остаемся в кровати, тем больше в нас накапливается негатив, отравляя разум и делая нас еще слабее. Наши шансы на скорейший выход из такого разрушительного состояния уменьшаются. Мы мысленно прокручиваем полученный отрицательный опыт снова и снова. Говорим с нашими воображаемыми оппонентами, злимся или жалеем себя.

Наши тела хранят информацию обо всех подсознательных блоках, переживаниях и аффирмациях, которые существуют в наших умах. Всякий раз, когда в тело поступают сигналы о том, что мы стали воспринимать ситуацию и мир через призму приоритетного я, через призму ума – то есть когда мы испытываем негативные эмоции, огромная доза адреналина запускается в кровоток и омывает наш организм в течение 21 минуты.

Надо знать, что такой адреналин разрушает химический баланс крови, вызывает мышечное напряжение, ослабляет функцию почек и других внутренних органов. Для правильного функционирования наше тело должно освободиться от любой сохраненной в нем проблемной энергии.

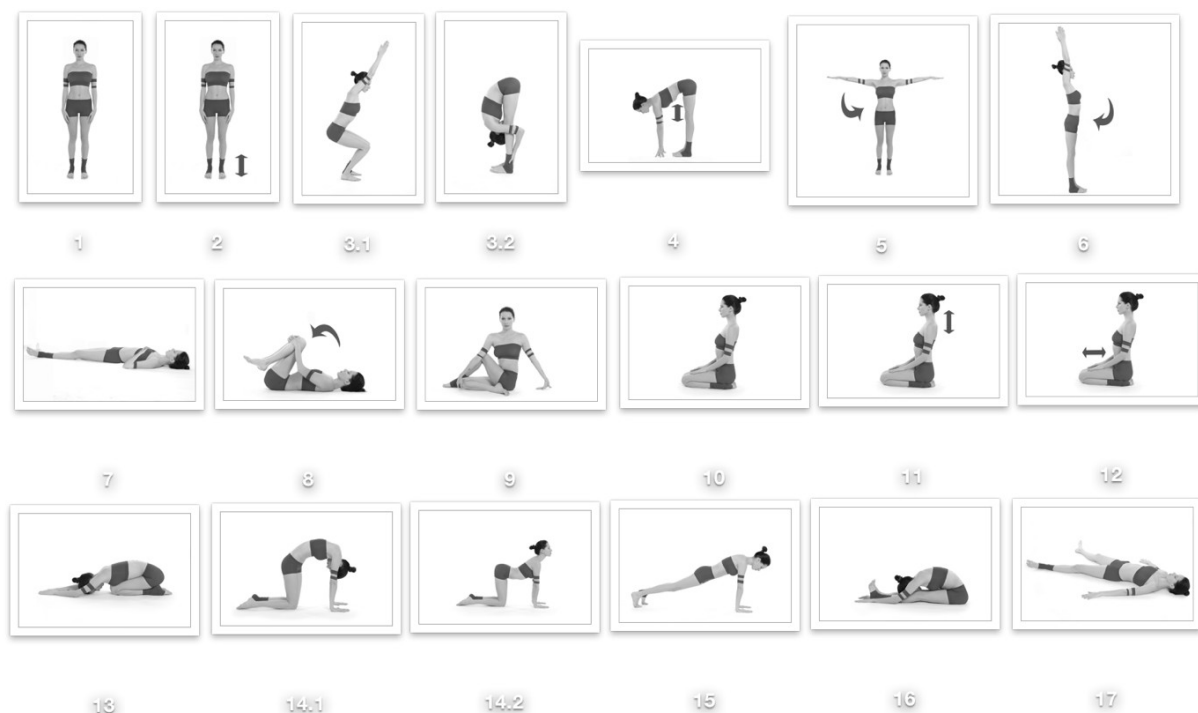
*Упражнения* позволят освободить тело вместе со всей его энергетической системой от влияния негативных ментальных паттернов и последствия негативных сигнальных эмоций. Процедура осуществляется посредством ряда энергетических упражнений, которые выводят адреналин из кровотока и нейтрализуют эмоциональное напряжение.

Как следствие - исчезает состояние эмоционального накала, уменьшается тревога и нервозность, растворяются психоментальные «токсины».

Упражнения работают с теми частями тела, которые имеют тенденцию накапливать напряжение: лицо, челюсть, шея, плечи, область между лопатками, диафрагма, живот и соединительные ткани. Если во время упражнений вы начнете плакать или захотите покричать, не стесняйтесь и не подавляйте себя. Это просто еще один способ, с помощью которого тело пытается вывести эмоциональные загрязнения из системы.

Комплекс упражнений начинается с Тадасаны (встаньте с закрытыми глазами и все внимание направьте на свое тело, стараясь возратить ему чувство равновесия и осознания) и заканчивается Шавасаной (отдых на полу в положении лежа, полное расслабление). Эту последнюю позу никогда нельзя пропускать, поскольку она играет ключевую роль в упражнениях.

## СЕРИЯ УПРАЖНЕНИЙ



### 1. Неподвижность (Тадасана) Устойчивость и фиксация

#### *Техника выполнения*

Встаньте прямо. Ноги вместе, ступни плотно прижаты к земле, вся масса тела равномерно распределена. Зафиксируйте положение и раскройте чакры Пада (ног) земле. Визуализируйте работу чакр. Прочувствуйте, как они открываются и выпускают отрицательную энергию тела в землю. Почувствуйте свою связь с землей. Держите колени прямо, не перенапрягая их, так как излишнее растяжение и сильное напряжение под коленями может заблокировать естественный поток энергий в ногах. Задержитесь в такой позе не более пяти минут. После фиксации, перед переходом в следующую позу, поставьте перед собой цель сжечь отрицательную энергию, очистить и преобразовать свой разум.

#### *Эффект:*

Снижает негативное влияние эмоциональных сигналов на тело. Помогает реализовывать идеи и дает способность ментального проникновения на более высокие уровни существования. Также дает возможность ретрансляции на физический уровень. Стабилизирует духовные энергии, успокаивает разум. Приводит в состояние равновесия, покоя и ясности ума. Помогает в достижении концентрации, возвращает ум в реальность, готовит к занятиям йогой. Будучи простой, Тадасана имеет огромное количество эффектов (перечисление займет целую книгу). Доступна любому! С целью уравнивания внутренней энергии можно начинать любые занятия йогой с этой асаны. Польза будет колоссальной.

## 2. Постукивание пятками о Землю (разновидность Тадасаны) **Выпустите отрицательную энергию**

*Техника выполнения:*

Выйдя из Тадасаны, вдохните и поднимитесь на цыпочки. На выдохе с силой опустите пятки на землю. Повторите постукивание пятками о землю 12–20 раз или столько, сколько вы хотите.

*Эффект:*

Это динамическое упражнение пускает энергетическую волну вверх и вниз по позвоночнику, активизируя и очищая нервы вдоль позвоночника, встряхивая всю нервную систему. С каждым новым притоном вся отрицательная энергия и напряжение постепенно уходят в землю.

## 3. Динамическое упражнение вверх-вниз (от Уткатасаны к Уттанасане) **Повторное соединение и выравнивание**

*Техника выполнения:*

Поместите ноги на расстоянии 30–60 см друг от друга так, чтобы базовая чakra была открыта и отравляющая энергия могла уйти в землю. Не соединяйте ноги.

На вдохе вытяните руки в стороны и затем соедините их над головой, сложите ладони в намасте. Важно поднимать руки по сторонам тела, поскольку это движение будет открывать и чистить Какса-чакры (дополнительные энергетические центры сердечной чакры, находящиеся в области подмышек. Какса-чакры играют большую роль в накоплении и высвобождении энергетических загрязнений тела). Поднимите руки и вдохните, согните колени, чтобы войти в Уткатасану. Находясь в позе Уткатасаны, не поднимайте голову слишком высоко, чтобы не зажать шею. На выдохе опустите руки и обхватите ноги, выпрямляя их, чтобы войти в Уттанасану. На вдохе распрямите спину, руки раскиньте в стороны и над головой, возвращаясь в Уткатасану. Повторите 3–6 раз. После последнего выдоха останьтесь в Уттанасане (переходите к следующей позе).

*Эффект:*

Уткатасана (первое положение в этом упражнении) добавляет уверенности в себе. Данная асана помогает разуму стать ясным, собранным и сосредоточенным на настоящем моменте. Первая поза возвращает нас из иллюзорных умственных рассуждений в существующую реальность. Когда человек испытывает отрицательные эмоции, он как будто разъединяется со своим телом и начинает жить в этот момент только разумом. Будучи целиком захваченным собственными переживаниями, он находится в возбужденном состоянии и тем самым уходит от реальности. Эта поза возвращает нас в тело.

Уттанасана (второе положение тела) расслабляет нервную систему и понижает уровень эмоционального «шума». Она помогает направить внимание внутрь себя, способствуя размышлениям, усиливая психологические способности, повышая осознание, развивая саморефлексию и самоанализ. Асана устраняет беспокойство, тревогу, снижает гиперактивность. Выравнивает энергетический канал в спине, увеличивая энергетическую проводимость. Это бесценная асана при эмоциональном, умственном и энергетическом истощении.

Динамическая работа рук в этом упражнении выпускает отрицательную энергию из

центрального энергетического канала, очищает Какса-чакры и удаляет накопившиеся эмоциональные загрязнения в области сердца. Инверсия Уттанасаны готовит разум к дальнейшему изменению.

#### 4. Техника Агни-Сара (разновидность Уттанасаны с техникой дыхания Агни Сара) **Сжигание токсинов**

*Техника выполнения:*

В положении стоя, поставьте ноги на ширине плеч. Можно слегка согнуть колени. Наклоните туловище, пока весь позвоночник не распрямится и ваша спина не станет параллельной полу. Руки поставьте на бедра (или опустите на пол, если это удобно). Голову слегка опустите, шею расслабьте. Расслабьте брюшные мышцы. Глубоко вдохните через нос. Выдохните через рот. При полном выдохе живот втягивается. Не вдыхайте. Вместо этого задержите дыхание и быстро двигайте животом, выпячивая и втягивая его 10–12 раз. Это движение массирует внутренние органы, живот и диафрагмальные мышцы, устраняет скопившиеся токсины.

После 10–12 сокращений живота вдохните и встаньте. Дышите спокойно в течение минуты, расслабьтесь. Потом повторите еще два раза (всего три подхода). После заключительного подхода можно отдохнуть чуть дольше обычного, прежде чем переходить к следующей асане.

***Примечание: практикуйте это упражнение только на пустой желудок. Не практикуйте технику дыхания огня во время беременности, менструации или после операции на органах брюшной полости.***

*Эффект:*

«Агни» переводится с санскрита как «огонь», «сара» — «умывание». Практика йоги Агни Сары Крия подразумевает умывание чакры огня, или Манипура-чакры (расположенной в области пупа). Этот энергетический центр считается местом пребывания нашего эго. Глубокое сокращение брюшных и тазовых мышц во время исполнения Агни Сары вымывает отрицательную энергию и яды, застрявшие в теле, очищает эго и его эмоции. Данная практика увеличивает жизнестойкость, снижает беспокойство, дает стабильную устойчивость перед жизненными трудностями. Выполнение асаны учит управлять эмоциональными расстройствами, вызывает чувство энтузиазма и уверенности в себе. Поддерживает энергию во всем организме, предотвращая истощение физической, умственной и эмоциональной составляющих.

#### 5. Вращение против часовой стрелки **Очищение энергетического поля**

*Техника выполнения:*

Встаньте прямо. Разведите руки в стороны на уровне плеч, поверните их ладонями вниз. Держа руки в этом положении, вращайтесь против часовой стрелки. Взгляд не сфокусирован. Выпустите отрицательную энергию из вашего тела. Вращайтесь, пока не почувствуете головокружение (7–10 поворотов достаточно). Затем остановитесь, встаньте прямо, закройте глаза, подождите, пока не прекратится головокружение. Можно повторить еще раз (необязательно).

*Эффект:*

Вращение против часовой стрелки очищает энергетику поля. Все отрицательные эмоции и иные ненужные накопления уходят. Это упражнение смещает ориентиры мышления и дестабилизирует негативную энергетическую структуру, созданную в момент отрицательной эмоции. Таким образом, вы как будто «встряхиваете землю» под своими ногами и освобождаетесь от отрицательных проекций.

**6. Вращение по часовой стрелке  
Уравновешивание энергетического поля**

*Техника выполнения:*

Встаньте прямо. Разведите руки в стороны, затем направьте их вверх, соедините ладони, создавая воронку над головой. Начните вращаться по часовой стрелке. Не фокусируйте взгляд. По мере вращения впитывайте энергию из пространства. Остановитесь, когда почувствуете головокружение (7–10 поворотов достаточно) и сразу же лягте на спину в закрытую Савасану (см. следующую асану).

*Эффект:*

Вращение по часовой стрелке уравновешивает энергии тела, равномерно рассредоточивает их вокруг центральной оси. Упражнение выравнивает неровности энергетического поля. С помощью асаны возможно перераспределение энергии в области с наименьшей плотностью, тем самым происходит заполнение разряженных пустот. Излечивает и насыщает телесную энергетику.

**7. Лежа на спине (закрытая Савасана)  
Интеграция**

*Техника выполнения:*

Лягте на спину. Скрестите ноги в лодыжках, а руки на груди. Оставайтесь в таком положении в течение двух минут или до тех пор, пока не пройдет головокружение.

*Эффект:*

Закрытая версия Савасаны устанавливает энергетический баланс и дает время для полного взаимопроникновения энергий. Упражнение позволяет расслабиться, препятствует выходу из тела уравновешенной энергии.

**8. Раскачивание на позвоночнике  
Омоложение**

*Техника выполнения:*

Сядьте на коврик и подтяните колени к груди. Обхватите колени руками так плотно, как только сможете. Опустите плечи, втяните брюшные мышцы, подберите ноги и согните спину дугой. Не нагибайте голову: представьте, что ваша шея — часть кривой. Поднимите ноги с коврика и балансируйте на седалищной кости. На вдохе втяните нижние брюшные мышцы и качнитесь назад. Раскачивайтесь только до уровня плеч, не касаясь шеи. Сделайте

паузу. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5–6 раз, раскачиваясь назад и вперед на согнутой спине. С помощью данной асаны ваш позвоночник получит мягкий, но действенный массаж.

*Примечание:* останавливайте движение назад, когда доходите до области между лопатками. Ваша голова и шея не должны касаться коврика. Делайте раскачивание спокойно и последовательно: попытайтесь раскачиваться ровно, как круглое накачанное колесо. Помните, упражнение надо делать аккуратно: не стоит резко шлепаться на спину! Поддерживайте исходное положение тела в течение всего упражнения. Не отбрасывайте голову назад или вперед для создания толчков для раскачивания. Используйте свое дыхание для управления движением. Никогда не начинайте раскачивание, откидывая верхнюю часть тела назад! Это очень частая ошибка. Убедитесь, что вы делаете упражнение на достаточно мягкой поверхности: тонкого коврика на твердом полу будет недостаточно для защиты от болевых ощущений в области позвоночника.

#### *Эффект:*

Мягкое раскачивание на позвоночнике — отличное упражнение. Оно массирует, стимулирует, омолаживает тело и наполняет все ваше существо сбалансированной энергией. Дополнительно уравнивая тело и разум, упражнение восстанавливает на необходимом здоровью уровне связи ума и тела. Оно генерирует и равномерно распределяет энергию по позвоночнику и стимулирует все нервы вдоль него. С его помощью вновь открываются связи с энергоцентром, перестраиваются передние, задние и центральные энергетические каналы. Упражнение расслабляет позвоночник и тонизирует спинные нервы.

### 9. Скручивание с чередующимся дыханием (Ардха Матсиендрасана с использованием Нади Шодхана пранаямы) **Очищение энергетических каналов и эмоций**

#### *Техника выполнения:*

Сядьте прямо, вытянув ноги вперед (поза Дандасана). Согните левую ногу и заведите за правое колено. Согните правую ногу и поместите под левую ягодицу, пятку направьте вверх. Скручивайте туловище влево. Заведите правый локоть за левое колено, согните правую руку и поднесите правую руку к лицу. Обопритесь на левую руку, расположив ее за спиной. Используя правый средний палец, закройте правую ноздрю и выполните 4–6 циклов дыхания, вдыхая и выдыхая только через левую ноздрю. Соедините полностью открытую левую сторону тела с левой ноздрей. Представьте, что каждый вдох проходит через левую сторону тела, очищая и заполняя Ида нади (левый энергетический канал).

Поменяйте ноги и выполните скручивание в другую сторону. При правом скручивании делайте наоборот: закройте левую ноздрю, дышите через Пингала нади (правый энергетический канал) и всю правую сторону тела.

После скручивания в обе стороны закройте глаза для нескольких полных циклов дыхания через обе ноздри, тем самым энергично уравнивая себя и выравнивая правый и левый энергетические каналы.

#### *Эффект:*

Нади — тонкие энергетические каналы тела. Шодхана означает «очищение». Кроме очищения энергетических каналов, Нади Шодхана также уравнивает деятельность правого и левого полушарий головного мозга, успокаивает и очищает ум.

Вообще скручивания тела помогают при детоксификации. Очищают тело на энергетическом и физическом уровнях от напряжения и токсинов. Скручивание производит



флексозлектрический эффект, очищает тело от старых отрицательных энергий. При выполнении упражнения организм заполняет новая, чистая энергия. Именно эта асана открывает и пробуждает энергию сердечной и горловой чакр. Человек получает возможность идентифицировать и выражать внутреннюю правду.

Комбинация скручиваний с использованием техники дыхания Нади Шодхана усиливает эффект энергетического очищения, детоксификации и балансировки ума. Упражнение стабилизирует эмоциональное состояние, ослабляет напряжение и приводит ум в медитативное состояние.

## 10. Поза алмаза (Ваджрасана) **Связь с высшим «Я»**

*Техника выполнения:*

Сядьте на икры и пятки, бедра и колени сожмите вместе. Пятки должны давить на выпячивающуюся седалищную кость. Скрестите ноги в стопах, но не в лодыжках, чтобы образовалось пространство для сидения. Большие пальцы ног могут оставаться вместе, лодыжки не соприкасаются. Положите ладони на бедра. Подберите копчик, устраняя излишнее искривление в пояснице. Выпрямите позвоночник и потянитесь головой вверх. Сосредоточьте все свое внимание на макушке головы.

*Эффект:*

Приносит алмазоподобную твердость телу и ясность сознанию, покой — уму, а настроению — стабильность. Соединяет с высшим «Я». Очищает каналы Ида и Пингала нади, уравнивает их. Стимулирует и наполняет Сушумна нади (центральный энергетический канал). Дарует многочисленные духовные способности, ускоряет частоту колебаний энергетического тела и доводит сознание до высшего уровня, преобразовывает в положительном ключе душевное состояние индивидуума.

## 11. Движение плечами (разновидность Ваджрасаны) **Освобождение от напряжения**

*Техника выполнения:*

Сядьте на пятки. Также можно сесть в позу Ваджрасана или в любое другое удобное сидячее положение. Вдохните и поднимите плечи к ушам, задержите на секунду дыхание. Затем выдохните и опустите плечи вниз. Повторите 10 раз. Сделайте 3 подхода по 10 раз, в общей сложности 30 пожатий плечами. Отдыхайте между каждым подходом.

*Эффект:*

Расслабляет плечи и зону накопления напряжения вокруг шеи. Устраняет общее напряжение, очищает Какса-чакры и область сердца от энергетических загрязнений.



## 12. Дыхание Огня (разновидность Ваджрасаны с техникой дыхания Капалабхати) **Очищение разума**

*Техника выполнения:*

Оставайтесь в Ваджрасане (предыдущей позе) или сядьте удобно в любом положении на ваш выбор. Положите руки на низ живота. Выполняйте Капалабхати.

Капалабхати, или «дыхание огня», — это йогическая техника дыхания, которая удаляет напряжение и токсины из разума и тела. Оно состоит из серии сильных выдохов, сопровождаемых пассивными вдохами. Быстро подтягивайте пупок к позвоночнику, с силой выдыхая весь воздух из легких. Основное движение — от диафрагмы. Вдохните естественным образом, без усилий заполняя легкие. Повторите упражнение 10 раз. После этого дыхание возвращается в норму. Понаблюдайте за ощущениями в теле. Выполните 3–4 подхода по 10 раз.

***Противопоказание: не практикуйте Капалабхати при беременности!***

*Эффект:*

Капалабхати переводится как «очистка лобной части мозга». Очищение головного мозга происходит как на физическом, так и на энергетическом уровне. Во время нормального вдоха жидкость вокруг головного мозга сжата и поэтому идет лишь небольшое сокращение. При нормальном выдохе в спинномозговой жидкости снижается давление, и мозг слегка расширяется. Так дыхательный цикл оказывает механическое влияние на структуру мозга. В Капалабхати сильный выдох увеличивает декомпрессию спинномозговой жидкости, тем самым достигается массажный эффект мозга и происходит омолаживание «уставших» клеток и нервов. На энергетическом уровне упражнение очищает и детоксифицирует разум. Сжигает отрицательные эмоции и разрушает негативные нейропути, которые начали формироваться во время переживаний.

## 13. Поза ребенка (Баласана) **Расслабление и освобождение**

*Техника выполнения:*

Начните упражнение в позе Ваджрасана (предыдущая поза). Вдохните и вытяните энергию из Муладхара-чакры (корневой энергоцентр). Тяните макушку головы вверх с одновременным втягиванием живота, мысленно удлиняя позвоночник. Выдохните и полностью наклонитесь вперед, живот должен лежать на бедрах, а лоб касаться пола. Растяните позвоночник. Вытяните руки вперед ладонями вниз. Закройте глаза и расслабьте все мышцы, особенно спину, плечи и шею. Представьте, как энергетический поток сочится вверх по позвоночнику к голове.

*Эффект:*

Растягивает спину и шею, расслабляет поясницу. Улучшает кровоток в головном мозге, ослабляет напряжение. Очищает и заполняет задний энергетический канал и заднее энергетическое тело, успокаивая и уравнивая чрезмерно активные энергии. Направляет энергию из нижней чакры вверх. Питает лобную долю головного мозга и Аджна-чакру (третий глаз). Расширяет осознание и внутреннее видение. Открывает и очищает Какса-чакры, успокаивает и очищает энергии сердца.

Баласана также восполняет потери в энергетической структуре. Устраняет энергетическое истощение, помогает освободить эмоции, подавленные в сердечном центре. Помогает перевести внимание от внешнего к внутреннему. Дает возможность переместить сознание из центров «выживания», находящихся позади головного мозга, ко лбу, к центру высшего осознания. Приносит чувство облегчения и спокойствия. Помогает рефлексии и умственному расслаблению, приводит к балансу правого и левого полушарий головного мозга.

Любой, кто склонен к напряжению, поспешности, раздражительности или агрессии, может уравнивать себя с помощью Баласаны. Таким людям следует не только пользоваться ею в системе *метода Ключа*, но и делать эту асану как отдельное упражнение.

#### 14. Поза кошки-коровы с выдохом «с-с-с-с» (Марджариасана-Битиласана с дыханием «с-с-с-с») **Создание отстранения**

*Техника выполнения:*

Встаньте на колени с опорой на руки, ладони должны находиться ровно под плечами, а колени — под тазобедренными суставами. Ноги на ширине таза. Выдохните и мысленно направьте энергию вниз по рукам, выводя ее из тела и открывая центры ладоней земле. Вдохните через нос, опустите грудную клетку к земле, поднимите голову и копчик в положение Битиласана (корова). Затем выдохните через зубы с открытым ртом, производя длительный свистящий звук «с-с-с-с-с». В то же самое время выгните дугой позвоночник для Марджариасаны (кошка). Расслабьте голову и шею, держите руки прямо. Делайте выдох дольше, чем вдох. Продолжайте упражнение ритмично, с сильным, но мягким дыханием. Убедитесь, что дышите без напряжения. Избегайте любых неконтролируемых движений. Не напрягайте шею. Повторите 7–12 раз. Затем сядьте прямо, расслабьте дыхание и почувствуйте, как циркулирует энергия.

*Эффект:*

Шипящий звук «с-с-с-с-с» во время длительного, но мягкого выдоха является лучшей техникой дыхания, чтобы генерировать внутреннюю пустоту и отстранение разума. Это упражнение опустошает и расслабляет разум, приводя его в медитативное состояние. Оно уравнивает правое и левое полушария головного мозга. Выравнивает мужские и женские черты сознания, приводит к душевному равновесию, а также создает баланс между активностью и пассивностью, действием и бездействием, внешним и внутренним. И помогает соединить волю, разум и сердце, используя их в мудрой, тихой гармонии.

#### 15. Поза планки с выдохом «пф-ф-ф-ф» (Чатуранга) **Создание завершения**

*Техника выполнения:*

Из положения стоя согните колени и упритесь ладонями в пол так, чтобы они были точно под плечами. Руки должны быть прямыми. Отступите назад и поставьте ноги на ширине бедер. Визуально тело должно сформировать прямую линию. Внимательно исследуйте свое тело от макушки головы до кончиков пальцев на ногах. Убедитесь, что все мышцы напряжены, а вес распределен равномерно. Подтяните живот к позвоночнику, активизируя брюшные мышцы. Напрягите мышцы ягодиц. Ваша шея является продолжением туловища. Не опускайте голову. Смотрите немного вперед, зафиксировав взгляд на одной точке. Глубоко

вдохните через нос. Выдохните через рот (губы сжаты) с длительным звуком «пф-ф-ф». Находясь в этом положении, повторите дыхательный цикл столько раз, сколько можете. Выполнив упражнение, отдохните в положении сидя до тех пор, пока дыхание не восстановится. Можете повторить это упражнение еще раз.

***Противопоказание: не выполняйте это упражнение при беременности.***

*Эффект:*

Длительный выдох успокаивает ум, выпускает внутреннее напряжение, останавливает внутренний диалог и чрезмерные размышления, стабилизирует психологическое состояние. Эта поза выравнивает эмоциональное состояние, сосредотачивает, успокаивает разум, укрепляет нервную систему. Повышает самооценку, помогает преодолевать беспокойства, страхи и иные душевные проблемы. С помощью асаны можно избавиться от дурных привычек, развить в себе настойчивость и способность заканчивать начатое.

## 16. Наклон вперед сидя (Пасчимоттанасана) **Освобождение**

*Техника выполнения:*

Сядьте на пол, прямые ноги вытяните перед собой. Наклонитесь вперед до комфортного положения, медленно растягивая позвоночник и мышцы спины. Не стоит делать это упражнение быстро или с усилием. Глаза закрыты, руки на полу. Расслабьте шею. Расслабьте глаза, лицо и мышцы челюсти, поскольку в них также сохраняется напряжение. Если челюсть и лицо не расслаблены, в теле всегда будет напряжение. Вдохните и выдохните через нос. Оставайтесь в позе на 10–12 дыханий.

*Эффект:*

Успокаивает и расслабляет. Активизирует парасимпатическую нервную систему. Переводит внимание внутрь, вызывая медитативное состояние. Помогает развитию экстрасенсорных способностей. Увеличивает интуицию, развивает проницательность и телепатию.

В Индии считается, что спина (или запад) олицетворяет прошлое, в то время как передняя часть тела персонифицирует будущее. Работая со спиной в позе Пасчимоттанасана, учимся принимать и отпускать прошлое.

## 17. Заключительная поза трупа (полная Шавасана) **Заключительная интеграция**

Это главная поза данной серии упражнений для полной интеграции всех полезных качеств. Никогда не пропускайте ее.

*Техника выполнения:*

Лягте на спину. Если у вас есть проблемы с поясницей, положите подушку или свернутое одеяло под колени, чтобы снять лишнее напряжение. Согните колени, чтобы сильнее прижать поясницу к земле. После чего выпрямите ноги, расположив их на ширине плеч, руки также разведены в стороны, чтобы Какса-чакры (энергоцентры, расположенные в

области подмышек, энергетически раскрылись и задышали.

Поверните руки ладонями вниз или вверх в зависимости от того, какой эффект хотите получить от упражнения. Если руки лежат ладонями вверх, то энергосистема открыта. В таком положении все накопленное негативное напряжение выпускается в космос. Так ладони энергетически становятся связанными с верхними центрами тела. Если же руки лежат ладонями вниз, напряжение, а с ним и преобразованная энергия, уходит в землю. Усиливается энергетическое основание тела.

Закройте глаза. Оставайтесь в этом положении 10–15 минут.

Обязательно выполняйте эту позу. Данная асана предоставляет необходимую связь, без которой вся проделанная работа с телом и его энергиями аннулируется и не дает результатов.

#### *Эффект:*

Выполнение асаны расслабляет разум. Стабилизирует недавно созданные нервные связи, сформированные в результате проделанных упражнений. Останавливает внутренний диалог. Объединяет процессы в правом и левом полушарии головного мозга. Приводит в состояние покоя и равновесия психические процессы, учит отпускать негатив. Приводит в расслабленное, медитативное состояние. Восстанавливает энергетику организма. После повышенной активности вводит в состояние покоя все энергетические центры тела. Исправляет любые энергетические нарушения. Снижает напряжение, накопленное в тонкоматериальных структурах тела. Выравнивает энергии между передним, задним, левым и правым тонким телом. Обновляет и перезаряжает энергетику человека.

\* \* \*

Если по окончании всей серии упражнений вы чувствуете, что вашему телу необходима дополнительная физическая нагрузка, выполните несколько асан на выбор уже после заключительной Шавасаны. Не пытайтесь логически решить, что и как делать. Двигайтесь и делайте свободно то, что вам нравится. Дополнительным упражнениям можно посвятить еще 15 минут. При выполнении асан, для достижения безмятежного состояния сознания, можно проговаривать вслух волнующие вас жизненные вопросы.

## ОБ АВТОРЕ

Нина Веркойен (Нина Мел) — русская по происхождению, живет и работает в Нью-Йорке. Психолог, лектор, писатель, преподаватель йоги и медитации.

Является широко публикуемым, популярным автором. Тематические статьи Нины Веркойен можно встретить в различных специализированных изданиях: «OM magazine», «YOGA Magazine», «Yoga Journal», «New Yoga», «8Limbs». Кроме того, Нина проводит индивидуальные психологические консультации и энергетические сессии, направленные на разрешение внутренних проблем и внешних препятствий клиента.

[www.ninaverkoeyen.ru](http://www.ninaverkoeyen.ru)

[www.facebook.com/ninaverkoeyenrussia](https://www.facebook.com/ninaverkoeyenrussia)

[www.instagram.com/nina\\_verkoeyen\\_russia](https://www.instagram.com/nina_verkoeyen_russia)

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена механическим, фотографическим или электронным способом. Книга не может быть сохранена в поисковой системе, передана или скопирована для общественного или личного пользования. Каждая копия электронной книги обеспечена уникальным цифровым опознавательным кодом, с помощью которого идентифицируется источник незаконного распространения.*

*Автор данной книги не дает медицинских советов и не предписывает использование техник йоги как формы излечения от физических или психоэмоциональных заболеваний. Предлагая информацию общего характера, автор желает помочь людям в поиске и достижении психологического и духовного равновесия. В конечном счете читатель может использовать данную информацию для себя, что является его неотъемлемым конституционным правом. Ни автор, ни издатель не несут никакой ответственности за последствия ваших действий.*