



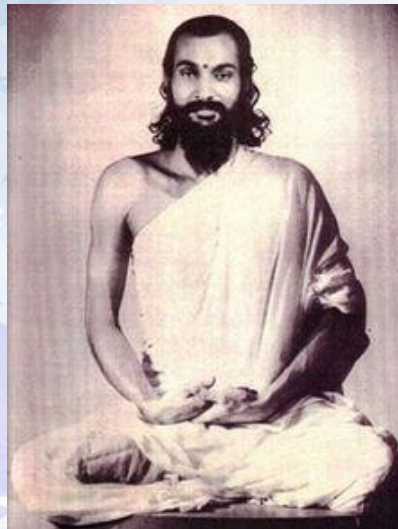
Брахмачари йога

Презентацию подготовила
Вера Герлован

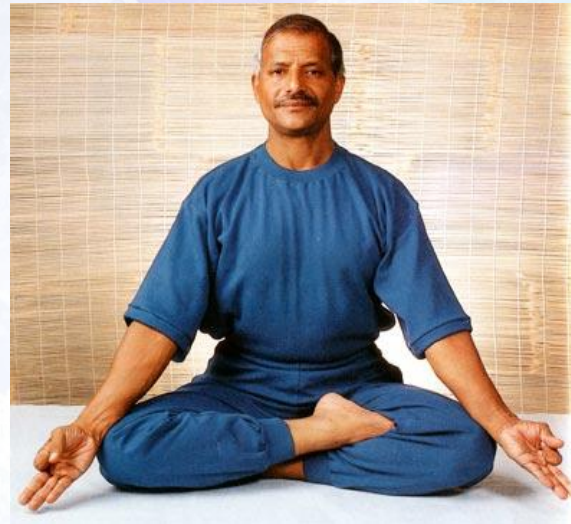
- **Брахмачари йога** — система упражнений, включающих статическое выполнение асан и динамические комплексы «Сукшма-Вьяяма» и «Стхула Вьяяма»
- Брахмачари йога ведет начало от знаменитого духовного учителя и йогина Махариши Картикейи
- но стала известной благодаря его ученику Дхирендре Брахмачари
- Сегодня традиции Брахмачари хранит его преемник — Бал Мукунд Сингх, йогашала которого находится в Дели
- Еще один известный ученик Брахмачари — швейцарец Рейнхард Гамельтхаллер преподает приблизительно к традиции, но называет свой стиль «Кундалини-йогой»



Махариши
Картикейи



Дхирендре
Брахмачари



Бал Мукунд Сингх



Рейнхард Гамельтхаллер

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДА

- Большое внимание уделяется подготовке тело к работе в асанах — очистительным процедурам — «шаткармам» и двум видам динамических упражнений.

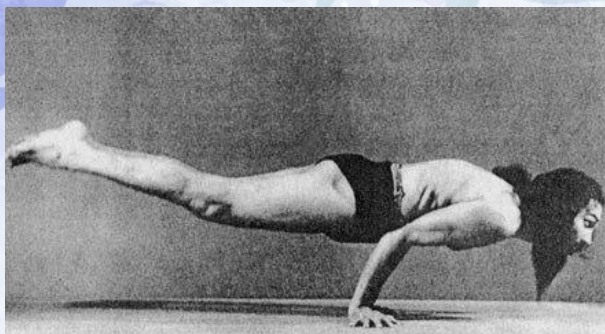
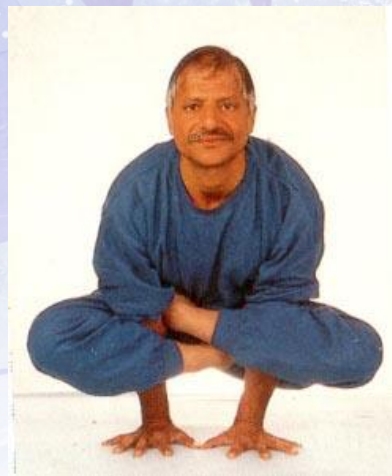
Шаткармы



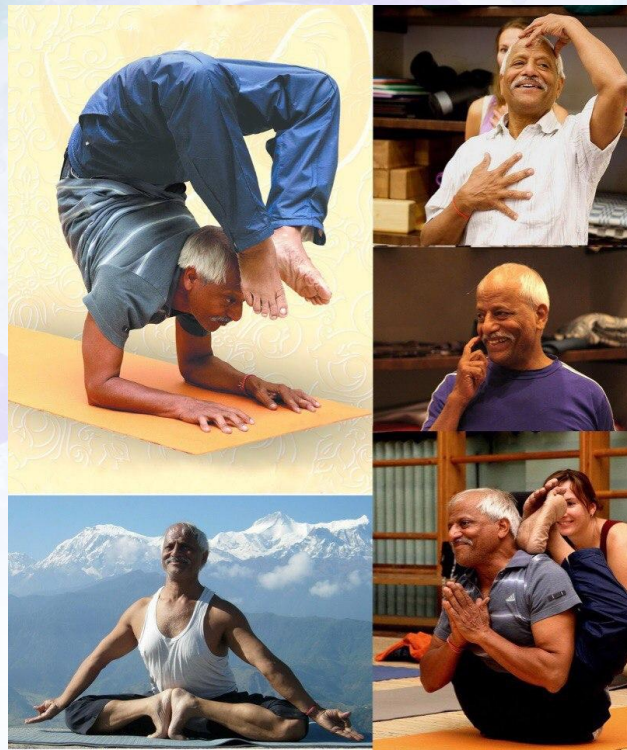
«Сукшма-Вьяяма» — «тонкая» суставная гимнастика (махи, вращения, наклоны), синхронизированная с дыханием и бандхами (замками). Несмотря на внешнюю простоту, эти упражнения сильно влияют на тело и ум.



«Стхула-Вьяяма» — «грубые» упражнения, требующие значительных физических усилий, развивающие мускулатуру, делающие тело сбалансированным и пропорциональным.

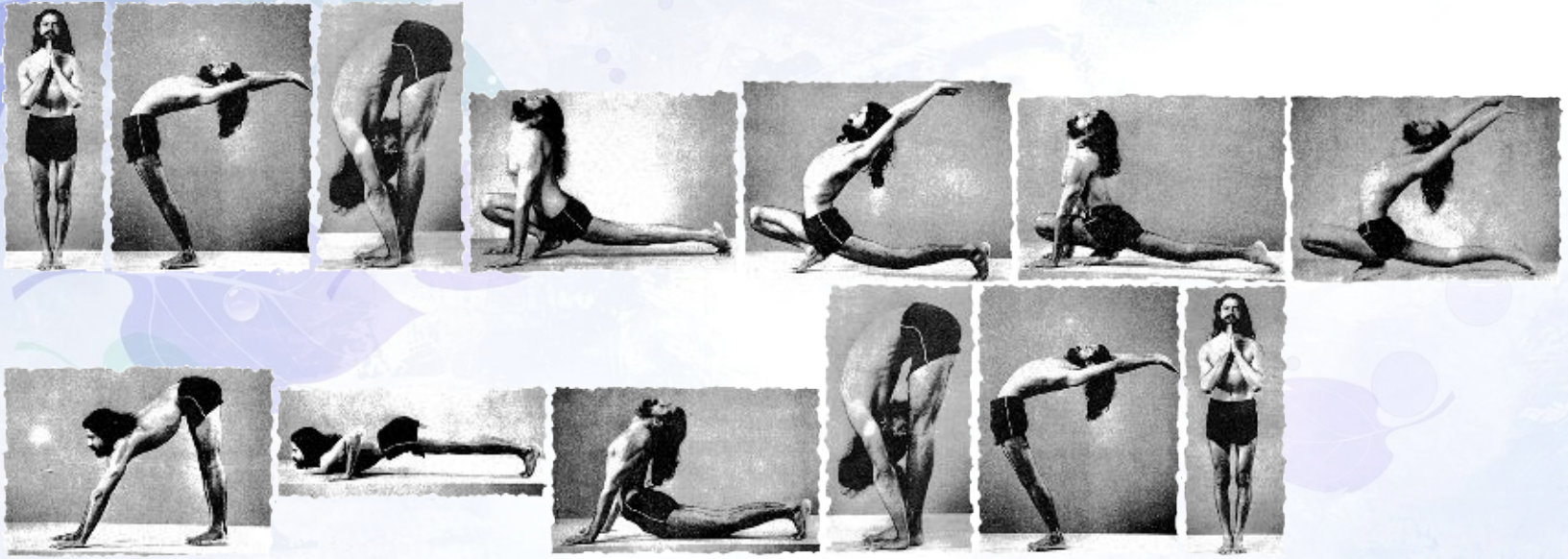


- Система асан школы Брахмачари практикуется в основном в статике и содержит несколько необычных упражнений, которых нет в других методиках. Хорошо поставлена техника прогибов назад. Много асан на концентрацию внимания, активацию внутренних органов и раскрытие грудной клетки (считается, что тело западного человека заблокировано в области сердца из-за климата и социальных факторов). Особое внимание уделяется воздействию на нижнюю чакру, Муладхару, что, как считается, приводит к поднятию мистической силы Кундалини.



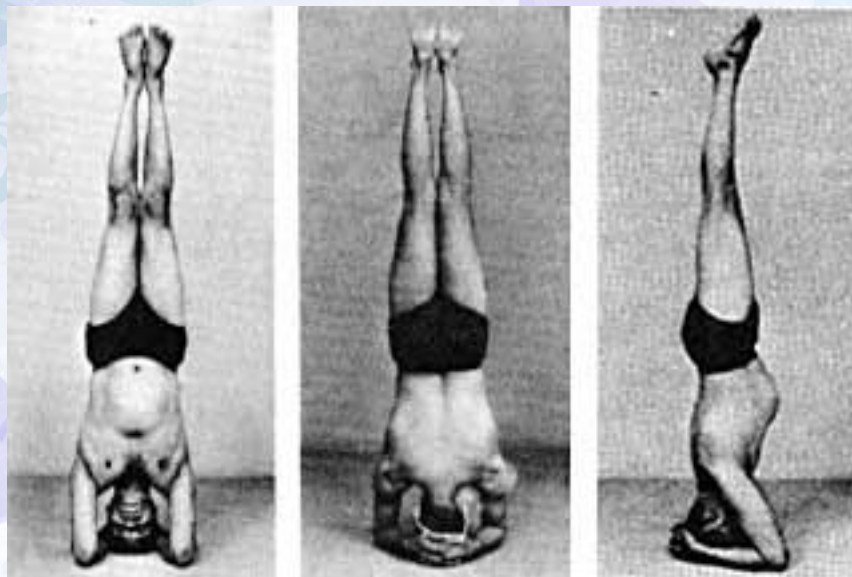
ЭФФЕКТ

Практика разогревает и укрепляет мышцы, связки и суставы, увеличивает эффективность работы легких, улучшает кровообращение и работу нервной системы, очищает тонкие энергетические каналы — нади, является прекрасным средством для всестороннего развития. Регулярно практикуя Сукшма-Вьяяму, можно почувствовать, что тело стало другим, что оно наполнилось тонкой энергией.



КОМУ ПОДХОДИТ / КОМУ НЕ ПОДХОДИТ

- В Брахмачари йоге есть тонкие упражнения для пожилых и ослабленных людей, но есть также мощные практики для более подготовленных. Занятие в группе «для начинающих» подойдет всем. Усложненный класс — тем, кто практикует больше года.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Книги Дхирендры Брахмачари:
«Йога-Сукшма-Вьяяма»,
«Йогасана Виджняна»,
«Мудра и Пранаяма»;
- А. П. Очаповский «Крия йога и хатха йога для начинающих»



Спасибо за внимание!