

## ПАНЧА-ТАТВА САДХАНА

Очищение 5 первоэлементов тела при помощи 5 видов очистительного голодания и питания с регулярными специальными утренними, дневными и вечерними практиками асан, крий, пранаям и медитации.

### ВВЕДЕНИЕ

*Вечером перед первым днем* выпить около 50 гр касторового масла. Через полчаса чайную ложку трифалы на полстакана воды (на 50-70 кг веса человека). Это хорошо почистит кишечник утром перед сухим голоданием.

*На второй день*, тоже с утра, до всех практик, необходимо **очистить кишечник**, иначе может начаться интоксикация, что приведет к тяжелому состоянию и головной боли. То же самое можно повторить и на 3,4 и 5-й день.

Варианты очистки кишечника на 2,3,4 и 5-й день (от более простых к более сложным):

- Выпить от 0,5л до 1л соленой воды (концентрация соли 1 ч.л. на 0,5 л воды) утром натощак.
- Выпить чайную ложку трифалы на полстакана/стакан воды утром натощак.
- Сделать утром большую клизму (кружкой Эсмарха) подсоленной водой (или сделать басты).

Вечером перед сном на 2,3,4 и 5-й день сделать спринцевание (небольшую клизму) соленой водой для очистки прямой кишки от остатков каловых масс.

### 1-й день - ЗЕМЛЯ

Энергия Земли - основная энергия в теле. Человек начинается с Земли, потом присоединяется Вода и все 5 эл-тов приходят один за другим. Техника направлена на восприятие энергии Земли.

Сухой Пост (можно чистить зубы и умываться), если пить, то энергия земли не воспринимается. Не носить обувь, ходить босиком по земле.

**УТРО.** На рассвете, стоя на мокрой траве (под деревом)

1. **Ватари Крия** (Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, ладони смотрят друг на друга. Вдох через трубочку языка, руки одновременно отводим в стороны со вдохом. Выдох через нос, с выдохом сводим руки. К-во вдохов-выдохов - 25).

На вдохе энергия Земли расширяется и через ступни ног поднимается вверх. 5 вдохов/выдохов - переступаем с ноги на ногу. Всего 5 циклов по 5 вдохов/выдохов. Релакс. Переходим в Какасану. Должен быть сладковатый привкус во рту после пранаямы.

2. **Ситкари в Какасане** (вдох через трубочку языка, выдох через нос. На выдохе заполняется сначала живот, затем грудь. Выдох начинается с живота, затем грудь. В Какасане ладони вверх, дхьяна мудра).

Дает питание, наполнение энергией природы. Очищаются все 5 пран. К-во 25 раз. После выполнения расслабление. Переступаем с ноги на ногу по земле. При вдохе через язык происходит охлаждение, поступает новая слюна, очищается полость рта.

3. **Положение «Стол»**, уравниваем цент тяжести (руки-ноги). Вдох (носом) - энергия Земли поднимается через ладони рук и ног. Живот расслаблен и надут. Задержка после вдоха. Выдох через нос. **Количество дыханий: 12-25.**
4. **Бхастрика** 2 цикла по 108 (54) раз. Упор рук в колени или дхьяна мудра. Активный вдох-выдох. После первого цикла на выдохе опускаемся вниз, затем вверх, Уддияна бандха на задержке дыхания, выдох. После двух циклов расслабление. Далее по тексту называется **«Бхастрика + уддияна».**
5. **Хануман крия.** К-во выполнения от 10 до 25 раз. Дхьяна мудра. 3 раза вдох-выдох (вдох через нос, надуваем щеки, губы прижаты друг к другу и немного втянуты. На выдохе немного подтягиваем низ живота, затем на задержке дыхания после вдоха живот надут и напряжен, тело в тонусе. Ощущение поднимающийся пульсации от рук (с дхьяна мудры) и выше с момента задержки дыхания на выдохе. Активизируются верхние чакры (от пупка и выше). Поступает новая слюна, воздействие на железы, свежесть во рту.
6. **Шавасана.**
7. **Медитация ОМ.** Поем мантры: 1) **АУМ** 25-28 раз, звук «М» более 50% выдоха, 2) **Хари Ом Там Сат** (3р). 3) **ОМ Шанти Шанти Шанти** (3р).  
Дальше по тексту называется **«Медитация ОМ + другие»**

## **ДЕНЬ**

1. **Ситкари** (сидя) 30 раз
2. **Бхуджангасана** (кобра), **РУКИ В ЗАМКЕ.** Дыхание животом через нос. Энергия проходит через все тело, распространяясь через пупок.
3. **Анулома Вилома** до 20 раз (вдох через открытую свару (ноздрю), например правой. Выдох через левую. Затем вдох через левую, выдох через правую. Плавное и нежное дыхание. На выдохе заполняются легкие, потом живот. На выдохе живот, затем грудь. Прана стремится вверх.
4. **Нади Шодхана** . 4-16-8, (12 циклов, 24 вдоха выдоха). Принцип как Анулома Вилома, но с отличием: вдох на 4 счета, задержка на 16, выдох на 8 счетов. Живот почти не участвует в дыхании. На задержке прана стремится вверх, живот расслаблен. Забирает всю грязь из тела. Энергия Земли и Прана направлена на исцеление проблемных зон.
5. **Медитация ОМ + другие.**

## **ВЕЧЕР**

1. **Кевала Кумбхака.** Принцип анулома-виломы пранаямы, но с максимальной задержкой дыхания на выдохе. Начать с открытой свары. Дает большое кол-во кислорода. Нельзя делать на полный желудок. Хорошо вечером, так как уменьшается к-во кислорода в это время. К-во выполнения от 12 раз.
2. **Медитация ОМ + другие**

## **2-й день - ВОДА (пьем только воду)**

**УТРО** - практика 1го дня

**ДЕНЬ** –

1) **Бхастрика + уддияна** - 2 подхода по 108 (54) раз.

2) **Медитация ОМ + другие.**

### **ВЕЧЕР**

1. **Кевала Кумбхака.** (12-25 р)

2. **Медитация ОМ + другие.**

### **3-й день - ОГОНЬ**

Сладкая вода утром до практики, после практики завтрак и обед молоком (можно кхир), ужин - молоко (или овощной суп). Лучше день провести только на молоке, если тяжело включаем кхир (рис с молоком) и суп.

### **УТРО**

1. **Ситкари 25 раз**

2. **Удара-викасака Крия**

5 позиций с дыханием. Активные вдохи с втягиванием живота 25-30 вдохов-выдохов

1) Взгляд вперед концентрация в Муладхаре

2) Голова вверх, сводим глаза в третий Глаз, концентрация в Аджде.

3) Взгляд в точку в метр от себя. Концентрация в Свадхистана

4) Наклон 45°, концентрация Вишудха.

5) Наклон 95°, Концентрация Анахата.

3. **Уддияна Бандха** (3 бандхи). К-во выполнения 10 раз

4. **Агнисара Крия** 10 раз

5. **Калалабхати** 30 раз 2 подхода

6. **Бхастрика + уддияна** 2 подхода по 108 (54) раз

7. **Кевала Кумбхака** от 12 раз

8. **Медитация**

### **ДЕНЬ.**

1. **Анулома Вилома Пранаяма** 12-36 раз

2. **Медитация ОМ + другие.**

### **ВЕЧЕР.**

1. **Кевала Кумбхака** 20 раз.

2. **Медитация ОМ + другие.**

**4-й день - ВОЗДУХ (свежие овощные /или фруктовые соки /или вода из отваров овощей)**

### **УТРО**

1. **Ватари Крия** 25 раз

2. **Удара-викасака Крия**

3. **Уддияна Бандха** 7-10 раз

4. **Верхняя Уддияна** 5-7 раз

5. **Капалабхати** 3 подхода по 108 раз

6. **Бхастрика + уддияна** 2 подхода по 108 раз

7. **Кевала Кумбхака** 12-20 раз
8. **Медитация Брамари 25-28 раз** (жужжание пчелы) + **Другие**. Дхьяна мудра. Вдох через нос. Выдох со звуком М/Н. Язык упирается в верхние зубы и небо. Ощущение вибрации в грудной клетке, концентрация в эту область. Хорошо для очищения легких

### **ДЕНЬ**

1. **Уддияна Бандха** 7-9 раз
2. **Верхняя Удияна** (5-7 раз)
3. **Ситкари** 25 раз
4. **Медитация Брамари 25-28 раз** + другие

### **ВЕЧЕР**

1. **Кевала Кумбхака** 12-25 раз
2. **Хануман крия** 10-15 раз
3. **Медитация Брамари 25-28 раз** + другие

**5-й день - ЭФИР (пьем фруктовые соки /или компоты)**

### **УТРО**

1. **Ватари Крия (25 раз)**
2. **Удара-викасака Крия**
3. **Уддияна Бандха** 5 раз
4. **Верхняя Уддияна** 5 раз
5. **Капалабхати** 3 подхода по 108 раз
6. **Бхастрика+ уддияна** 2 подхода по 80-100 раз
7. **Хануман крия** 20-25 раз
8. **Каки Мудра** 15 раз (Закрываем пальцами рук индри: большие - на уши, указательные - на глаза, средние - ноздри, безымянные - над верхней губой, мизинцы - под нижней губой. Вдох через трубочку языка, надуваем щеки. Задержка на вдохе. Локти натянуты в стороны, грудная клетка раскрыта. Концентрация в Аджне. Выдох через нос. Закрываем ноздри. Вдох через язык)
9. **Йони Мудра** 20 раз (положение рук и техника как в Каки Мудра. Только вдыхаем через нос, делаем задержку, выдох через нос)
10. **Медитация ОМ 25-48 раз** + Другие

### **ДЕНЬ**

1. **Каки Мудра** 15 раз
2. **Йони Мудра** 20 раз
3. **Медитация ОМ 25-48 раз** + Другие

### **ВЕЧЕР**

1. **Кевала кумбхака** 20-25 раз
2. **Медитация ОМ 25-48 Раз** + Другие