

18+

Ананда Десаи



ЙОГА ДЛЯ СЕКСА

Асаны для секса

Ананда Десаи

Йога для секса.

Асаны для секса

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73310733

ISBN 9785006921467

Аннотация

Среди таких поз особое место занимают асаны, направленные на раскрытие тазобедренных суставов. Эти суставы, часто называемые восточными традициями вратами к корневой энергии, служат проводниками не только физической, но и эмоциональной энергии. Ключевой момент заключается не в глубине растяжки, а в качестве внимания: удерживая позу, человек учится дышать именно в зону напряжения, наблюдая за тем, как с каждым выдохом мышечные волокна постепенно отпускают сопротивление.

Содержание

Йога для секса	5
Введение	5
Глава 1: Основы йоги	8
Глава 2: Анатомия и физиология	13
Глава 3: Психология секса	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Йога для секса

Асаны для секса

Ананда Десаи

© Ананда Десаи, 2026

ISBN 978-5-0069-2146-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

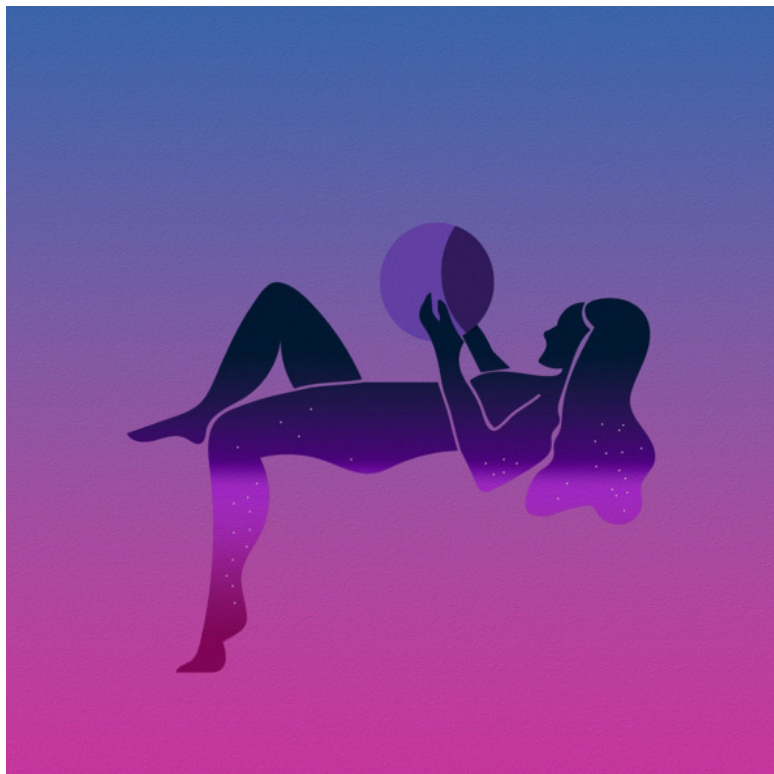
Йога для секса

Введение

Сексуальное здоровье представляет собой неотъемлемую составляющую общего благополучия человека, глубоко переплетённую с физическим, эмоциональным и энергетическим состоянием организма. Оно выходит далеко за рамки лишь репродуктивной функции или периодической активности, являясь отражением внутренней гармонии, жизненной силы и способности к глубокой связи с другим человеком. Когда тело функционирует в оптимальном режиме, когда кровеносная система обеспечивает полноценное снабжение всех тканей кислородом и питательными веществами, когда гормональный фон сбалансирован, а нервная система способна как к возбуждению, так и к расслаблению, тогда сексуальная сфера расцветает естественным образом. Напротив, хроническое напряжение мышц тазового дна, застойные явления в малом тазу, поверхностное дыхание, вызванное постоянным стрессом, или эмоциональная закрытость создают барьеры, которые проявляются не только в физическом дискомфорте, но и в ослаблении чувствительности, снижении либидо и трудностях в достижении подлинной близости. Сексуальное здоровье в этом смысле стано-

вится зеркалом, отражающим качество нашей жизни в целом: насколько мы присутствуем в своём теле, насколько умеем отпускать напряжение, насколько открыты к ощущениям без осуждения и страха. В этом контексте древние практики, направленные на целостное восстановление связи между телом, дыханием и сознанием, приобретают особую ценность. Среди них йога занимает уникальное место как система, проверенная столетиями, которая не ставит целью непосредственное улучшение интимной жизни, но через гармонизацию всего организма создаёт условия, при которых сексуальность раскрывается как естественное проявление жизненной энергии. Йога учит не техникам, а присутствию; не достижению результата, а осознанному проживанию момента. Именно эта способность быть полностью здесь и сейчас, в своём теле, без рассеянности ума и внутреннего диалога, становится фундаментом для подлинной близости. Практика йоги мягко устраняет физические зажимы в области таза и поясницы, улучшает микроциркуляцию в органах малого таза, нормализует работу эндокринной системы, регулируя выработку половых гормонов, и одновременно воспитывает эмоциональную устойчивость, позволяя встречать интимные переживания без тревоги и ожиданий. Таким образом, йога выступает не как набор упражнений для улучшения сексуальной выносливости, а как путь к восстановлению целостности человека, где сексуальность обретает своё подлинное место – как выражение любви, доверия и глубокой

связи с партнёром, возникающее из состояния внутреннего баланса и уважения к собственному телу.



Глава 1: Основы йоги

Истоки йоги уходят в глубокую древность, в культуру, где человек воспринимался не как набор отдельных функций, а как единый организм, вплетённый в ткань космоса. Философия йоги базируется на понимании жизни как потока энергии, называемой праной, которая пронизывает всё сущее и циркулирует внутри человека по тонким каналам. Здоровье, включая сексуальное, рассматривается как состояние свободного, неограниченного течения этой энергии. Любые блокировки – будь то физические зажимы в мышцах, эмоциональные травмы, застрявшие в теле, или рассеянность ума – приводят к застою, который рано или поздно проявляется на физическом или психологическом уровне. Йога изначально задумывалась как путь к освобождению, к пробуждению высшего сознания, однако её практические методы неизбежно затрагивают и самые базовые уровни существования человека, включая телесное и инстинктивное. В классических текстах йога описывается как восьмеричный путь, где физические позы – асаны – составляют лишь одну ступень, подготовительную, направленную на то, чтобы сделать тело устойчивым и комфортным для длительного пребывания в медитации. Но именно эта «подготовительная» ступень оказывает глубочайшее влияние на физиологию: укрепляя мышечный корсет, особенно в области таза и спины, развивая по-

движность суставов, стимулируя работу внутренних органов через мягкие скручивания и наклоны, а также обучая тело новому качеству движения – медленному, осознанному, лишённому рывков и насилия над собой. Философская основа йоги учит уважению к собственным границам: прогресс измеряется не глубиной растяжки сегодня, а тем, насколько мягко и внимательно человек входит в позу, слушая сигналы тела, а не преодолевая их силой воли. Это отношение к себе как к храму, а не как к объекту тренировки, формирует почву для здорового отношения к собственной сексуальности – без стыда, без спешки, без стремления к идеалу.

Принципы практики йоги строятся на трёх взаимосвязанных столпах, которые невозможно разделить, не потеряв суть учения. Первый – дыхание, или пранаяма. Дыхание в йоге рассматривается не просто как автоматический физиологический процесс, а как мост между сознательным и бессознательным, между волей и телом. Глубокое диафрагмальное дыхание, освоенное в практике, напрямую влияет на вегетативную нервную систему: удлинённый выдох активирует парасимпатический отдел, отвечающий за отдых и восстановление, снижая уровень кортизола и создавая внутреннюю атмосферу безопасности. Именно в этом состоянии покоя и расслабления раскрываются возможности для глубокой чувствительности и близости. Кроме того, осознанное дыхание в движении учит синхронизировать уси-

лие с вдохом и расслабление с выдохом, что развивает навык управления энергией в моменты напряжения – навык, имеющий прямое отношение к сексуальной жизни, где умение сохранять расслабленность в возбуждении становится ключом к продолжительности и глубине переживаний. Второй принцип – осознанность, или присутствие в моменте. В потоке асан практикующий учится направлять внимание внутрь: чувствовать опору стоп, напряжение в бедре, тепло в животе, ритм дыхания. Этот навык внутреннего наблюдения без оценки постепенно переносится в повседневную жизнь и в интимные отношения. Человек, привыкший быть в контакте с телом во время практики, легче остаётся в контакте с собой и партнёром в момент близости, не убегая в мысли о прошлом или будущем, а полностью проживая ощущения здесь и сейчас. Третий принцип – гибкость, понимаемая не только как физическая подвижность суставов и эластичность мышц, но и как внутренняя пластичность ума, способность адаптироваться без сопротивления. Физическая гибкость, развиваемая через регулярную практику, особенно в области тазобедренных суставов, поясницы и внутренней поверхности бёдер, напрямую влияет на кровоснабжение органов малого таза, устраняя застойные явления и улучшая тонус мышц, ответственных за сексуальную функцию. Однако истинная гибкость йоги проявляется в умении принимать текущее состояние тела без разочарования, в способности находить баланс между усилием и сдачей – качество, бесцен-

но важное в построении зрелых, уважительных отношений.

Влияние йоги на тело и разум носит системный характер, затрагивая все уровни бытия. На физиологическом уровне регулярная практика нормализует артериальное давление, улучшает лимфодренаж, стимулирует работу эндокринных желёз – в частности, надпочечников и половых желёз – через специфические позы и дыхательные техники, что способствует естественной регуляции гормонального фона. Укрепление мышц кора и тазового дна создаёт физическую основу для поддержания энергии в нижней части тела, предотвращая её утечку через хроническое напряжение или, напротив, слабость. На уровне нервной системы йога восстанавливает баланс между симпатической и парасимпатической активностью, обучая организм быстро переходить из состояния стресса в состояние покоя – способность, критически важная для полноценного сексуального отклика, который невозможен при доминировании режима «бей или беги». На психоэмоциональном уровне практика формирует устойчивость к внешним раздражителям, снижает тревожность и учит принимать широкий спектр внутренних переживаний без страха. Человек, прошедший через опыт удержания сложной позы с осознанным дыханием, учится встречать дискомфорт без паники, что трансформируется в способность оставаться открытым в уязвимых моментах близости. Йога не даёт рецептов для улучшения интимной жизни;

она восстанавливает фундамент, на котором эта жизнь может расцвести сама собой – фундамент из здоровья, осознанности и глубокого уважения к собственной природе. В этом её сила и её мудрость: не бороться с симптомами, а возвращать целостность тому, что изначально было единым.

Глава 2: Анатомия и физиология

Сексуальная активность человека представляет собой сложный симфонический процесс, в котором участвуют десятки систем организма, тесно переплетённых между собой. Понимание анатомических и физиологических основ этого процесса открывает путь к более осознанному и гармоничному отношению к собственному телу. В центре внимания находятся не только внешние проявления, но и глубинные механизмы, определяющие качество интимного опыта. Ключевую роль играет состояние тазового дна – группы мышц, образующих своеобразное дно полости малого таза и поддерживающих внутренние органы. Эти мышцы, часто упускаемые из виду в повседневной жизни, являются фундаментом сексуальной функции: их тонус напрямую влияет на чувствительность, способность к возбуждению и оргазму, а также на общее ощущение присутствия в теле. При хроническом напряжении, вызванном стрессом, малоподвижным образом жизни или подавленными эмоциями, мышцы тазового дна теряют эластичность, становятся жёсткими и зажатыми, что приводит к нарушению микроциркуляции крови в органах малого таза. В результате возникает порочный круг: застой крови снижает чувствительность тканей, что требует большего внешнего стимула для достижения возбуждения, а недостаток естественной чувствительности уси-

ливает внутреннее напряжение, ещё больше усугубляя зажим. Особенно важна подвижность тазобедренных суставов и гибкость поясничного отдела позвоночника. Эти области тела исторически считаются хранилищами не только физической, но и эмоциональной энергии: здесь накапливаются невыраженные чувства, страхи, травмы, проявляясь в виде скованности движений, болей в пояснице или ощущения тяжести в нижней части тела. Когда тазобедренные суставы теряют подвижность, движения в интимной близости становятся ограниченными, механическими, лишёнными естественной плавности и спонтанности. Тело не может полностью расслабиться, а ум, чувствуя эту физическую скованность, усиливает тревогу, создавая дополнительный барьер для глубокого переживания момента. Не менее значима роль диафрагмы – главной дыхательной мышцы, расположенной между грудной и брюшной полостями. При поверхностном, грудном дыхании, характерном для состояния хронического стресса, диафрагма теряет подвижность, что напрямую влияет на давление в брюшной полости и, следовательно, на кровенаполнение органов малого таза. Глубокое диафрагмальное дыхание, напротив, создаёт мягкий массирующий эффект для внутренних органов, стимулируя приток крови и лимфы, улучшая питание тканей и способствуя естественному расслаблению мышц тазового дна. Гормональная система также тесно связана с физиологией сексуальности: гипоталамус и гипофиз, расположенные в головном мозге,

регулируют выработку половых гормонов, но их работа зависит от общего состояния нервной системы. Хронический стресс приводит к повышению уровня кортизола, который подавляет синтез тестостерона и эстрогена, снижая либидо и нарушая естественные циклы возбуждения и расслабления. Таким образом, сексуальная функция оказывается зеркалом общего физиологического баланса организма, где нарушение в одной системе неизбежно отражается на всех остальных.

Йога предлагает целостный подход к восстановлению этого баланса, воздействуя одновременно на все уровни физиологии. Через специфические асаны, направленные на область таза и поясницы, практика мягко растягивает и укрепляет мышцы тазового дна, возвращая им естественную эластичность. Позы, такие как поза голубя, поза бабочки или различные варианты наклонов сидя, постепенно раскрывают тазобедренные суставы, устраняя застарелые зажимы и восстанавливая свободу движения. При этом важно понимать, что йога не стремится к максимальной растяжке как таковой; её цель – восстановить естественную подвижность, которая была присуща телу в детстве, до того как стресс и осаночные нарушения создали хронические блоки. Каждое движение выполняется в синхронизации с дыханием: вдох создаёт пространство, выдох позволяет глубже погрузиться в ощущения, отпуская сопротивление. Такой подход разви-

вает не только физическую гибкость, но и внутреннюю способность к сдаче – к принятию текущего состояния тела без борьбы и осуждения. Что касается кровообращения, йога использует несколько механизмов одновременно. Во-первых, перевёрнутые позы временно изменяют гидродинамику крови, способствуя оттоку венозной крови от органов малого таза и последующему приливу свежей, обогащённой кислородом крови при возвращении в вертикальное положение. Во-вторых, скручивающие асаны создают эффект «отжима и наполнения» для внутренних органов: при скручивании происходит мягкий отток застоявшейся крови и лимфы, а при раскручивании – приток свежих жидкостей, что улучшает питание тканей и ускоряет метаболические процессы. В-третьих, дыхательные практики напрямую влияют на сердечно-сосудистую систему: глубокое диафрагмальное дыхание усиливает работу сердца как насоса, повышая эластичность сосудистых стенок и нормализуя артериальное давление. Регулярная практика постепенно трансформирует качество тканей: мышцы становятся более упругими, связки – эластичными, кровеносные сосуды – проходимыми. Но главное изменение происходит на уровне осознания: человек учится чувствовать своё тело изнутри, замечать первые признаки напряжения до того, как они превратятся в хронический зажим, и мягко возвращать состояние расслабленной бдительности. Именно это внутреннее присутствие становится основой для естественного раскрытия сексуальности – не как ре-

зультата усилий, а как проявления здоровья, свободы и доверия к собственному телу.

Глава 3: Психология секса

Сексуальная жизнь человека редко существует в изоляции от его внутреннего мира; она является отражением глубинных психологических процессов, эмоциональных паттернов и уровня внутренней безопасности. Стресс и хроническое напряжение, ставшие почти нормой в современном ритме жизни, оказывают разрушительное влияние на способность человека к подлинной близости. Когда нервная система постоянно находится в состоянии повышенной готовности – режиме «бей или беги» – организм перераспределяет энергию в пользу выживания: кровь оттекает от органов пищеварения и репродуктивной системы к мышцам рук и ног, дыхание становится поверхностным, внимание сужается до поиска потенциальных угроз. В таком состоянии тело физиологически неспособно к расслаблению, необходимому для возбуждения и оргазма. Мозг, занятый решением рабочих задач или переживанием конфликтов, не может полностью присутствовать в моменте близости; внимание рассеивается, ощущения притупляются, а внутренний диалог заглушает телесные сигналы. Со временем это формирует условный рефлекс: интимная ситуация автоматически вызывает тревогу вместо ожидания удовольствия. Человек может испытывать желание близости на рациональном уровне, но тело отказывается откликаться, защищаясь от восприни-

маемой угрозы утраты контроля. Особенно разрушительно действует перфекционизм – стремление к идеальному сексуальному опыту, основанное на внешних стандартах и сравнениях. Такое отношение превращает близость в испытание, где каждый жест, каждая реакция подвергаются внутренней оценке. Вместо того чтобы проживать ощущения, человек наблюдает за собой со стороны, критикуя и анализируя, что создаёт эмоциональную дистанцию не только от партнёра, но и от собственного тела. Страх неудачи, боязнь быть отвергнутым, тревога о том, достаточно ли я привлекателен или опытен, – все эти мыслительные паттерны создают невидимую стену между двумя людьми, делая невозможным ту уязвимость, без которой настоящая близость не существует. Сексуальная жизнь в таких условиях превращается в механическую процедуру, лишённую глубины и эмоционального резонанса, что, в свою очередь, усиливает чувство одиночества и неудовлетворённости, замыкая порочный круг.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.