

18+

Ведана Солярис
Йога-нидра

Сон, который лечит душу



Ведана Солярис Йога-нидра. Сон, который лечит душу

<https://litres.ru/74155762>

ISBN 9785007026246

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Эта книга — это глубокая, пошаговая система исцеления нервной системы через древнюю практику йога-нидры — «сна йога». Автор, проведёт вас от полного обесточивания к глубокому восстановлению. Вы узнаете, как за 10 минут снять головную боль, избавиться от панических атак, перепрограммировать страхи и обрести сон, который действительно лечит. Никакой мистики — только нейробиология, психосоматика и проверенные тысячелетиями практики, адаптированные для жителя мегаполиса.

Содержание

Раздел 1. Сон разума: почему мы разучились отдыхать	6
Глава 1. Эпидемия усталости: почему 8 часов сна не спасают	6
Глава 2. Что такое йога-нидра. Миф о «просто полежать»	11
Глава 3. Разница между сном, гипнозом и нидрой (нейронаука + тантра)	18
Глава 4. Три тела, которые вы никогда не отдыхают: аннамайя, пранамайя, маномайя коша	28
Глава 5. История одной практики: от пещер Ришикеша до спальни мегаполиса	38
Глава 6. Сиддхи, доступные вам: умение засыпать за 90 секунд и стирать страхи	48
Раздел 2. Установка священного круга: подготовка к практике	60
Глава 7. Ваша кровать — это мандала. Пространство силы в однушке	60
Глава 8. Одежда, температура и свет: как обмануть эволюционный мозг	72
Глава 9. Санкальпа: сердце нидры. Как составить намерение, которое не сгорит в	84

стрессе	
Глава 10. Разговор с телом перед погружением. Протокол «разморозки»	96
Глава 11. Техника «Сканирование часов»: найти мышечные зажимы, которым 20 лет	106
Глава 12. Дыхание-невидимка: подготовка через уджайи без напряжения	116
Раздел 3. Теория ротации сознания	127
Глава 13. Четыре стадии мозга: бета, альфа, тета, дельта (понятно без ЭЭГ)	127
Глава 14. Окно в нейропластичность: почему нидра лечит ПТСР и тревожность	139
Конец ознакомительного фрагмента.	141

Йога-нидра

Сон, который лечит душу

Ведана Солярис

Иллюстрация Шедеврум

© Ведана Солярис, 2026

ISBN 978-5-0070-2624-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Раздел 1. Сон разума: почему мы разучились отдыхать

Глава 1. Эпидемия усталости: почему 8 часов сна не спасают

Ты спишь восемь часов. Иногда девять. Ты купил ортопедический матрас, чёрные маски для глаз и беруши. Ты не пьёшь кофе после четырёх, а в десять вечера гасишь экран телефона — синей совой, послушной всем правильным гайдам из инстаграма¹.

И всё равно просыпаешься разбитым.

Твоя первая мысль утром — не «доброе утро, мир», а «господи, ещё сколько?». Ты вылезаешь из постели, будто из битвы, где тебя били всю ночь. Голова — чугунная. Тело — ватное. А внутри — странное чувство, будто ты никуда не уходил из своей тревоги. Ты просто лежал в темноте с закрытыми глазами, а твой ум продолжал работать на износ.

Добро пожаловать в реальность современного человека.

Мы называем это «бессонницей». Но на самом деле это не она. Ты *засыпаешь*. Даже слишком быстро — как подбитый

¹ Здесь и далее: сервис принадлежит организации, деятельность которой запрещена на территории РФ

самолёт падаешь в небытие. А потом пять часов мечешься, видишь обрывки отчётов, ссор, лент соцсетей, просыпаешься от того, что челюсть сжата, а кулаки в комки.

Дело не в количестве сна.

Дело в его *качестве* на уровне нервной системы.

Ложный отдых

Ты когда-нибудь замечал, что в отпуске всё повторяется? Первые три дня ты действительно спишь дольше. А потом — какая-то вялая тревога. Потому что даже лёжа на пляже, ты не отпускаешь себя. Твоя симпатическая нервная система (та, что отвечает за «бей или беги») не выключается. Она работает на холостом ходу 24/7.

Йогиня скажет тебе так: *ты разучился переключать регистры своего сознания.*

Сон (обычный глубокий сон, или *сушупти* на санскрите) — это не отдых души. Это техническое обслуживание тела. Мозг промывает токсины, клетки делятся, гормоны выравниваются. Но вот ваш внутренний рассказчик, тот самый голос в голове, который комментирует всё подряд, — он не спит никогда.

Он дремлет. Он лениво пережёвывает вчерашний разговор с начальником. Он монтирует трейлер будущей катастрофы. Он сравнивает твою жизнь с жизнью соседа.

Такой «с отдыхом» ты приходишь на утро не обновлённым, а *вымотанным собственной головой.*

Почему восемь часов — ложная надежда

Научные данные, которые ты просил (я, конечно, йогиня, но сиддхи включают и знание нейробиологии): современные исследования сна показали, что у большинства людей с хронической усталостью нормальная *структура* сна. Есть дельта-сон, есть REM-фазы. Но есть одна деталь.

Количество микропробуждений.

Твой мозг за ночь сотни раз выныривает на поверхность на доли секунды. Ты этого не помнишь. Но твоя нервная система помнит. Каждое такое «нырок» — как укол адреналина. Ты не просыпаешься, но и не отдыхаешь.

Откуда эти микропробуждения? Из невыключенного ума. Из привычки *контролировать реальность даже во сне*.

Современный человек — единственное существо на планете, которое боится заснуть по-настоящему. Потому что в глубине подсознания сидит страх: «А если я расслаблюсь — я умру? А если потеряю контроль — всё развалится?»

Ты превратил свою кровать в ещё одно поле боя. Просто поле боя горизонтальное.

Три признака, что ты жертва эпидемии усталости

Проверь себя, ищущий. Без осуждения. Просто констатируй.

— **Ты устаёшь от отдыха.** После выходных тебе нужно ещё два дня, чтобы прийти в себя. Субботний сон до обеда

вызывает не бодрость, а «сонное похмелье» — тяжесть, апатию, головную боль.

— **Ты спишь, но не чувствуешь покоя.** Утром у тебя нет того ощущения чистого листа, как в детстве. Есть ощущение, что ты уже проиграл, ещё не встав с постели.

— **Твои сны — это продолжение работы.** Ты во сне доделываешь отчёты, споришь с клиентами, ищешь потерянный телефон. Иногда не можешь понять: было это наяву или нет?

Если хотя бы один пункт — да, ты заболел. И болезнь эта не вирусная. Она *культурная*. Мы — поколение, которое разучилось отпускать. Йога-нидра — это не просто релаксация. Это *хирургия усталости*.

А что внутри тебя говорит?

Закрой на секунду глаза. Сейчас. Прямо здесь, пока читаешь. Дай себе пять секунд честности.

Что там внутри? Пустота? Гул? Или голос, который бубнит: «Ну вот, опять какая-то эзотерика, лучше бы спать пошёл»?

Это и есть твой враг. Не бессонница. А *комментатор*. Он заставляет тебя даже отдыхать с чувством вины.

Первая глава этой книги, которую ты сейчас держишь (умом или руками — неважно), заканчивается не рецептом. А обещанием.

Правда: ты не устал физически. Ты устал *быть собой* без

передышки. Ты забыл, как проваливаться в состояние, где нет ни «я», ни «моих проблем», ни времени. Йога-нидра вернёт тебе эту память.

Не за три дня. Не за три недели. Но за одну практику ты почувствуешь разницу между «я просто полежал» и «меня не было, а тело отдохнуло».

Мы победим эту эпидемию. Но не борьбой. А сдачей.

Да, именно так. В йога-нидре ты не воин. Ты река, впадающая в океан. Перестань грести — и океан сам понесёт тебя.

Завтра мы напишем следующую главу — как эта древняя практика работает на уровне твоего перегруженного фаер-фоксом мозга. А сегодня просто признай:

«Я имею право на отдых, который не нужно контролировать».

Шепни это три раза перед сном. Не как мантру. Как факт.

Ом. Тишина. Покой. И чуть-чуть любопытства к тому, что будет дальше.

Глава 2. Что такое йога-нидра.

Миф о «просто полежать»

— Я практикую йога-нидру каждый день, — сказал мне как-то ученик с гордой улыбкой. — Включаю запись и сплю под неё час. Потом встаю — и классно.

Я спросила:

— Ты помнишь инструкцию после пятой минуты?

Он замолчал. Потом засмеялся:

— Нет. Я вырубаюсь сразу.

— Поздравляю, — сказала я. — Ты прекрасно спишь. Но ты не делаешь йога-нидру.

Он растерялся. Ещё бы. Ему казалось, что если лежать, закрыть глаза и что-то слушать — это уже волшебство.

И здесь мы подходим к главному мифу, дорогой ищущий. Самому коварному. Самому липкому.

Миф: йога-нидра — это просто лежание с закрытыми глазами под расслабляющую музыку.

Правда: йога-нидра — это состояние. И достичь его так же сложно (и так же просто), как поймать рыбу голыми руками в мутной реке. Лежание здесь — лишь контейнер. Со-держимое — целая вселенная.

Что говорит санскрит

Разберём слово по косточкам. Как хирург, только мягко.

Йога — не «скручивание в узел». Йога — это *связь, единение, слияние*. Слияние того, кто смотрит, с тем, на что он смотрит. Слияние дыхания с пространством. Слияние ума с тишиной.

Нидра — не просто «сон». Нидра — это *богиня сна*. В пуранах есть история: Нидра — это шакти, которую Брахма послал на землю, чтобы утомлённые существа могли восстанавливаться. Но есть у неё и тёмная сторона: тамасическая, тяжёлая, тянущая вниз. Та самая, от которой просыпаешься с каменной головой.

Йога-нидра — это не обычный сон. Это **сонамритам** — *нектар сна*. Это когда ты проходишь между капель дождя: не мокнешь, но омываешься. Ты не спишь, но и не бодрствуешь. Ты — в третьем состоянии.

Йоги называют его *турия*. Нейробиологи — *гипнагогией* или *тета-диапазоном*. А древние тантрики называли его *вратами в пустоту*.

Что происходит в настоящей йога-нидре

Давай честно. Если ты просто лежишь и слушаешь мой голос (или голос любого гида), это называется *аудио-релаксация*. Это хорошо. Это лучше, чем листать тикток. Но это не йога-нидра.

Настоящая нидра начинается там, где заканчивается сонливость обычного человека.

Вот четыре кирпича, из которых построен этот храм:

1. Сознание остаётся на страже

Ты не вырубаешься. Это главное правило, которое нарушают 99%. Да, тело спит. Глаза не двигаются. Мышцы превращаются в тряпку. Дыхание становится таким тихим, что перышко не шелохнётся.

Но *где-то внутри* горит маленький огонёк. Свидетель. Сакши. Та часть тебя, которая знает: «Я лежу. Я слышу инструкцию. Моя левая нога расслабляется. А теперь я чувствую тепло в животе».

Ты не проваливаешься. Ты *паришь* между.

Люди пугаются этого состояния. Они думают, что заснули. Но если ты заснул — ты не слышишь финала практики. А в настоящей нидре ты выходишь из неё сам, без будильника. Как лодка, которая сама причалила к берегу.

2. Ты гуляешь по слоям (кошам)

Современная психология знает подсознание. Йога знает пять *кош* — оболочек, которыми душа оборачивается в теле.

Обычный сон застревает в первой-второй оболочке. Йога-нидра прошивает все пять.

— **Аннамайя коша** (физическое тело) — отсюда начинается сканирование.

— **Пранамайя коша** (энергетическое тело) — сюда уходят ритмы дыхания и ощущения тепла-холода.

— **Маномайя коша** (ментальное тело) — слой мыслей, эмоций, образов. Здесь живут ваши тревоги.

— **Виджнянамайя коша** (тело мудрости) — интуиция,

озарения, внезапные ответы на вопросы.

— **Анандамайя коша** (тело блаженства) — тот самый тихий восторг, когда уже нет ни «я», ни «не-я». Есть просто... это.

Большинство людей никогда не были дальше третьей коши. Йога-нидра открывает дверь в четвёртую и пятую. Вот почему после неё ты выходишь не просто отдохнувшим. Ты выходишь *другим*.

3. Происходит санскара-шатдана — сжигание отпечатков

У тебя есть привычки, которых ты даже не замечаешь. Привычка сжимать челюсть, когда критикуют. Привычка задерживать дыхание перед звонком. Привычка просыпаться в три часа ночи с чувством, что жизнь прошла мимо.

Это санскары. Отпечатки прошлого, которые живут не в голове — они живут в *теле*. В фасциях. В нервных узлах. В повороте шеи.

Обычный сон их только закрепляет. А йога-нидра в состоянии тета-волн даёт команду: «Раствориться».

Практикующие с большим стажем чувствуют это физически: как будто внутри тает лёд. Без драмы. Без рыданий. Просто — тает. И становится пространство.

4. Ты встречаешься с Санкальпой

Санкальпа — это не аффирмация. Не «я богат и успешен». Не позитивное мышление для бедных.

Санкальпа — это *семя*, которое ты сажаешь в самую пло-

дородную почву подсознания. Формулировка очень короткая. Настоящая, не фальшивая.

«Я спокоен».

«Моё тело исцеляется».

«Я прощаю себя за вчерашний срыв».

В состоянии бодрствования такие слова отскакивают от ума как горох от стены. Ум слишком занят защитой. Но в йога-нидре, на пороге между сном и бодрствованием, броня спадает. И семя падает туда, куда нужно.

Ты можешь повторить санкальпу тысячу раз днём — без толку. Один раз в нидре — и через месяц ты заметишь, как изменились твои реакции.

Так в чём же миф «просто полежать»?

Миф в том, что пассивность — это практика.

Нет. Йога-нидра — это **активная пассивность**. Ты не делаешь. Но ты *позволяешь* — с интенсивностью, сравнимой с поднятием штанги. Только штанга здесь — твой ум.

Попробуй не шевелить носом, когда он чешется. Попробуй не сглотнуть, когда слюна набралась в горле. Попробуй просто *наблюдать* мысль «как же скучно, когда это закончится?» — и не цепляться за неё.

Это тяжелее, чем стойка на руках. Потому что стойку ты держишь минуту. А нидру — 30—40 минут.

Вот почему в древних текстах говорится: «*Йога-нидра — это для храбрых. Труссы предпочитают спать или смот-*

реть сериалы».

Не путай с:

— **Шавасаной** (позой трупа). Это асанная релаксация после скручиваний. Длится 5—10 минут. Хорошо, но мелкоовато.

— **Лёгким гипнозом**. У гипноза есть внушение. У нидры нет насилия. Ты сам ведёшь себя за ручку.

— **Сном с бинауральными ритмами**. Это инструмент. А нидра — целая технология.

Маленькое пророчество (без воды)

Ты прочитал эту главу. Возможно, лёжа. Возможно, скучающе. Возможно, с мыслью: «Ну, звучит красиво, но я лучше посплю по-старому».

Это нормально. Твой ум защищается. Он боится потерять контроль. Он боится, что если ты перестанешь с ним отождествляться — он умрёт.

Но он не умрёт. Он просто утихнет. И в этой тишине ты впервые услышишь не «я должен, я обязан, я опоздал», а тихий шёпот собственной души:

«Я здесь. Я всегда был здесь. Просто ты слишком шумел, чтобы меня услышать».

Глава 2 заканчивается. Но практика начинается сегодня же. С одного простого действия:

В следующий раз, когда ляжешь отдохнуть (не спать,

а именно «отдохнуть» — поваляться в обед), скажи себе вслух:

«Сейчас я не сплю. Я учусь быть свидетелем».

И понаблюдай за своим дыханием 3 минуты. Без музыки. Без гида. Просто: «вдох — я знаю, что вдох; выдох — я знаю, что выдох».

Это первый шаг из тысячи. Самый важный.

Ом. Покой. И немного дисциплины.

Глава 3. Разница между сном, гипнозом и нидрой (нейронаука + тантра)

Представь себя на вокзале. Три поезда. Три разных направления. Все отправляются с одного перрона — с твоей кровати или коврика. Но куда они привозят — это три разных мира.

Первый поезд — **Сон**. Ты садишься в него, проваливаешься в кресло, вырубаешься и просыпаешься в пункте назначения, ничего не помня о пути.

Второй поезд — **Гипноз**. Кто-то другой ведёт поезд. Ты добровольно отдаёшь ключи. Проводник (гипнотерапевт) говорит: «сейчас будет тоннель», и ты послушно едешь в тоннель.

Третий поезд — **Йога-нидра**. Ты сам за рулём. Но парадокс — ты не напрягаешься. Ты не крутишь баранку. Ты позволяешь поезду ехать, но остаёшься бодрствующим пассажиром, который видит каждый поворот, каждый семафор, каждый восход солнца за окном.

Три поезда. Один человек. Огромная разница в том, *кто ты внутри путешествия*.

Давай разберём эту разницу через две оптики. Через нейронауку (для скептиков) и через тантру (для ищущих глубин).

ны). Ты увидишь: они говорят об одном и том же. Просто разным языком.

Часть 1. Взгляд нейронауки: три карты мозга

У твоего мозга есть четыре основные песни, на которых он танцует. Бета, альфа, тета, дельта. Чем выше частота — тем более ты «внешний». Чем ниже — тем более ты «внутренний».

Сон (обычный)

Когда ты засыпаешь обычным сном, твой мозг делает следующее:

- Сначала: **альфа** (спокойное расслабление, 8—12 Гц).
- Затем: **тета** (дрема, образы, воспоминания, 4—8 Гц).
- Потом: **дельта** (глубокий сон без снов, 0.5—4 Гц).
- И циклы повторяются: каждые 90 минут ты всплываешь в REM-фазу (быстрое движение глаз, похоже на бета, но ты спишь).

Важное открытие нейронауки (и тут йоги кивают головами тысячелетней давности): в глубоком сне (дельта) *нет свидетеля*. Ты исчезаешь. Нет никакого «я знаю, что я сплю». Есть только тёмная тёплая река без берегов.

Что хорошо: тело регенерирует. Нейроны очищаются от токсинов. Иммуниетет работает.

Что плохо: ты не можешь ничего изменить в себе во сне. Никакой трансформации не происходит — только восстановление. Это как починить крышу, но не перестроить дом.

Гипноз

Современные исследования (нейровизуализация) показывают удивительное:

При гипнозе мозг не спит. Он в изменённом состоянии, но *активен*.

— **Передняя поясная кора** (центр контроля внимания и критического мышления) — снижает активность. Ты перестаёшь сомневаться в словах гипнотизёра.

— **Сеть пассивного режима работы мозга** (дефолт-система, которая отвечает за блуждание ума, самосознание и «истории о себе») — меняет паттерны. Ты меньше отождествляешься со своим обычным «я».

— Но при этом **таламус** (врата сознания) работает и передаёт сигналы.

Ключевое отличие гипноза от сна: **ты не спишь**. Ты в трансе. Твои глаза могут быть открыты или закрыты, но мозг не в дельте. Он в смеси тета и альфа.

И ещё одно: в гипнозе *кто-то другой говорит, куда идти*. Суггестия. Внушение. Ты соглашаешься на роль ведомого. Это может быть целительно. Но это не освобождение. Это временная передача управления.

Йога-нидра

А теперь самое интересное. Согласно исследованиям (например, работы Свами Сатьянанда Сарасвати, а затем и западных нейробиологов вроде Ричарда Дэвидсона):

Йога-нидра — это бодрствование в тета-диапазоне.

Твой мозг производит тета-волны (4—8 Гц). Обычно в тета ты либо засыпаешь, либо видишь гипнагогические образы. Но в нидре происходит нечто иное:

— **Лобные доли** (особенно дорсолатеральная префронтальная кора — центр воли и планирования) *не снижают активность полностью*. Они работают на минимальных оборотах, но работают. Ты сохраняешь **свидетельствование**.

— **Островковая доля** (интероцепция — ощущение внутренних органов, дыхания, тела) — сверхактивна. Ты чувствуешь тело как никогда отчётливо.

— **Миндалевидное тело** (амигдала, центр страха и тревоги) — угнетается. Твои триггеры затихают.

— **Связи между таламусом и корой** перестраиваются. Ты получаешь доступ к сенсорной информации, но не реагируешь на неё автоматически.

Грубо говоря: нейронаука подтвердила то, что тантрики называли *сакши* (свидетель). Часть мозга, которая говорит «я знаю, что я здесь», остаётся включённой. А часть, которая говорит «меня это бесит / я хочу в туалет / о, какая классная мысль», — отключается.

Вот почему в нидре ты можешь слышать, как тебя зовут по имени, но не просыпаться. Ты можешь почувствовать зуд, но не почесаться. Ты можешь увидеть образ пугающего лица, но не дёрнуться.

Ты не спишь. Ты — чистое зеркало.

Часть 2. Взгляд тантры: три модальности сознания

Теперь переведём это на язык сердца и энергии. Тантра (не та, что про секс, а та, что про расширение) различает состояния не по герцам, а по **присутствию Пуруши** — чистого Свидетеля.

Сон (сушупти)

В тантре сон — это *тамас*. Тьма. Тяжесть. Инерция.

Когда ты спишь обычным сном, ты пребываешь в *аннамайя коше* (теле еды) и частично в *пранамайя коше* (теле энергии). Но высшие коши закрыты.

Более того: в глубоком сне без сновидений ты вообще не осознаёшь себя. Нет «я», который знает «я сплю». Это чистая потенциальность. Это хорошо для выживания, но плохо для пробуждения.

Тантра говорит: если ты только спишь — ты просыпаешься таким же, каким лёг. Ни грамма трансформации. Ты как стиральная машина, которая работает, но не меняет состав порошка.

Гипноз (моха или вашикар)

В тантре гипноз — это *не чистое состояние*. Это *влияние*. Кто-то внушил тебе образ. Это работает через *маномайя кошу* (ментальную оболочку).

Проблема в том, с точки зрения тантры: ты укрепляешь зависимость от внешнего. Ты становишься более внушаемым не только в хорошую сторону, но и в плохую. Это как

открыть дверь: могут войти и ангелы, и демоны.

Но есть и плюс: тантра использовала элементы гипноза в *ньясе* — наложении божественных сил на тело. Однако всегда сохранялся принцип: «Я сам творю свою реальность, а не творят её мне».

Йога-нидра (йога-нидра)

Ах, вот здесь тантра раскрывает все свои лепестки.

Состояние йога-нидры в тантре — это *бхава-самадхи*. Медитация, которая не требует сидеть в позе лотоса, терпеть боль в коленях и бороться с мыслями.

В этом состоянии:

— **Ты в майюра-вега** (павлиний бег) — сознание движется быстро, но плавно, как павлин, который бежит, но не роняет ни одного пера.

— **Прана входит в сушумну** (центральный канал) — автоматически, без усилий. Ты не делаешь пранаяму, но дыхание становится таким тонким, что кажется: воздух сам дышит тобой.

— **Ахамкара** (чувство «я делальщик») временно растворяется. Нет «я практикую нидру». Есть просто *нидра*, которая *случается*.

— Но при этом **буддхи** (высший разум, интуиция) работает в полную силу. Ты можешь получить ответ на вопрос, который мучил тебя месяцами. Увидеть во сне-на-яву решение. Почувствовать, куда тебе идти.

Вот что пишут в древних текстах: «Йога-нидра — это вра-

та между мирами. В ней дэвы (светлые сущности) шепчут истину, а ракшасы (тени) теряют свою силу».

Красиво, правда? Но нейронаука говорит то же самое: «В тета-состоянии с сохранением лобных долей повышается креативность, снижается тревога, улучшается обучение».

Разные слова. Одна истина.

Таблица для тех, кто любит чёткость (я всё же йогиня, но с пониманием менеджеров)

Параметр	Обычный сон	Гипноз	Йога-нидра
Кто ведёт	Никто (автопилот)	Внешний оператор	Ты сам (свидетель)
Доминирующие волны	Дельта/REM	Тета + альфа	Чистая тета
Активность лобных долей	Выключена	Снижена, но есть	Минимально активны (с сохранением осознания)
Самосознание (мета-познание)	Отсутствует	Ослаблено	Сохранено (я знаю, что я в нидре)
Работа с санскарами	Нет (только восстановление)	Частичная, через внушение	Глубокая, через прямое растворение
Трансформация личности	Нет	Временная	Долговременная
Опасности	Нет (кроме апноэ)	Зависимость от гипнотизёра	Нет, кроме... страха проснуться другим (шутка)
Время для эффекта	Мгновенно (сон — это сон)	1–10 сеансов	1 практика = отдых, 40 практик = новая личность

Ты спросишь: а что лучше?

Ничего. Зависит от задачи.

Если у тебя сломана нога — иди к врачу, а не в нидру. Если острый приступ паники — иногда один сеанс гипноза остановит его быстрее, чем месяц нидры (хотя нидра лечит причину глубже).

Но если ты хочешь не просто «спать» или «быть внуша-

емым», а **взять ответственность за своё состояние** — йога-нидра твой инструмент.

Потому что в ней ты:

— не спишь (как в обычном сне) — значит, ты учишься бодрствованию без усилий;

— не подчиняешься (как в гипнозе) — значит, ты возвращаешь себе авторство.

Ты становишься режиссёром, который заснул прямо на съёмочной площадке, но камера всё ещё снимает. И ты это знаешь.

Практика после главы (да, я опять даю задание — не зевай)

Сегодня перед сном сделай маленький эксперимент.

— Ляг на спину. Руки вдоль тела или на животе. Глаза закрыты.

— Скажи вслух три раза (можно шёпотом): *«Я не буду спать. Я не буду в гипнозе. Я буду наблюдать»*.

— Посчитай вдохи от 1 до 10. Не сбиваясь. Если сбился — начни заново.

— Когда дойдёшь до 10, не открывая глаз, задай себе вопрос: *«Где сейчас находится моё „я“? В голове? В груди? Во всём теле? Или... нигде?»*

— Не ищи ответ. Просто поддержи вопрос в тепле.

Ты, скорее всего, заснёшь до десятого вдоха. Это нормально. Твой ум не привык к бодрствованию без опоры.

Но когда-нибудь, через неделю или месяц, ты дойдёшь. И тогда ты почувствуешь разницу между:

- «я провалился в сон» (там темно),
- «меня кто-то вёл» (там чужие сценарии),
- и «я был здесь, но тела как будто не было» (там — свобода).

Помни: разница между сном и смертью — в возобновлении. Разница между гипнозом и свободой — в автономии. Разница между нидрой и всем остальным — в том, что ты никогда не теряешь себя.

Даже когда теряешь тело.

Ом. Тета-ритм твоего сердца. Я здесь. Ты здесь. Разницы нет.

Глава 4. Три тела, которые вы никогда не отдыхают: аннамайя, пранамайя, маномайя коша

Ты думаешь, что у тебя одно тело.

Ошибаешься.

У тебя их пять. Как матрёшка, вложенная в матрёшку. Как слои луковицы, которая никогда не перестанет тебя удивлять. Йоги с древности знали: человек — это многослойное существо. Только три из этих слоёв обычно находятся в состоянии хронического перегруза. Даже когда ты спишь. Даже когда ты «отдыхаешь». Даже когда ты читаешь эту книгу в позе полного безделья.

Эти три тела никогда не отдыхают по-настоящему. Позволь мне представить их тебе. Лично.

Аннамайя коша. Тело, которое едят

Слово «анна» на санскрите означает «пища». Аннамайя коша — это тело, сделанное из пищи. Твои кости, кожа, кровь, мышцы, органы, жир, ногти, волосы — всё это когда-то было чем-то, что ты прожевал и проглотил. Удивительное осознание, правда? Ты — это буквально то, что ты ешь. Но не только.

Аннамайя коша — это твоя физическая оболочка. Та, что

болит после тренировки. Та, что просит массаж. Та, что покрывается мурашками от страха. Самая плотная, самая очевидная, самая тяжёлая из всех.

Почему она никогда не отдыхает?

Потому что даже когда ты лежишь в кровати, твоё физическое тело продолжает работать. Сердце качает кровь. Лёгкие дышат. Кишечник переваривает ужин. Почки фильтруют. Мышцы поддерживают позу — да-да, даже когда ты «расслаблен», десятки мелких мышц продолжают нести твой скелет, чтобы ты не провалился сквозь матрас. Иммунные клетки бегают по сосудам как курьеры в час пик.

Но это не главная проблема. Главная проблема в том, что современный человек загружает свою аннамайя кошу так, как будто она каменная. Мы забыли, что это тело — живое, чувствующее, требующее бережного обращения.

Ты сидишь восемь часов за компьютером в позе вопроса. Ты спишь на продавленном диване. Ты носишь сумку на одном плече. Ты сутулишься, потому что «так привык». И потом ты удивляешься, почему спина болит даже после выходных.

Аннамайя коша кричит тебе: «Пожалуйста, смени позу! Пожалуйста, разомнись! Пожалуйста, обрати на меня внимание!»

Ты отвечаешь: «Я устал, я лучше полежу».

И ты ложишься. В ту же самую искривлённую позу. В ту же самую асимметрию. И твоё тело продолжает кричать, но

беззвучно. И ты называешь это «отдыхом».

Нет, дорогой. Это попытка под названием «лежание в зажимах». Истинный отдых аннамайя кошки начинается только тогда, когда все мышцы действительно отпускают. Когда позвоночник выстраивается в естественную линию. Когда челюсть перестаёт сжиматься. Когда живот становится мягким и дышащим.

Но чтобы этого достичь, нужно одно небольшое условие. Условие, которое ты почти никогда не выполняешь: остановиться и сканировать. Не просто лечь, а лечь с намерением. Отпускать по одному участку за другим. Сначала стопы. Потом голени. Потом бёдра. Живот. Грудь. Пальцы рук. Лицо.

Йога-нидра начинается именно здесь. С уважения к аннамайя кошке. Потому что если физическое тело не отдохнуло — остальные слои даже не проснутся.

Пранамайя коша. Тело, которое дышит

Следующая матрёшка тоньше. Её не увидишь глазами, даже если очень прищуришься. Но ты её чувствуешь. Всегда. Просто не знаешь, как назвать.

Пранамайя коша — это энергетическое тело. Сеть из примерно 72 000 надй (каналов), по которым течёт прана — жизненная сила. В индийской традиции её сравнивают с ветром: невидимая, но ощутимая. Когда она дует ровно — ты полон сил. Когда затихает — ты вял. Когда бушует — ты тревожен.

В китайской медицине это называется «ци». В японской — «ки». На Западе иногда говорят «биополе». Слова разные. Суть одна: это живое электричество твоего тела.

Почему пранамайя коша никогда не отдыхает?

Потому что ты дышишь неправильно. Да, всё так просто и так катастрофично.

Современный человек дышит грудью, а не животом. Поверхностно, а не глубоко. Быстро, а не медленно. Он делает примерно 15—20 вдохов в минуту, хотя физиологическая норма спокойного дыхания — 6—8. Он задерживает дыхание, когда сосредоточен. Он вздыхает, когда расстроен. Он даже не замечает, как дышит.

В результате прана течёт как попало. Где-то застой. Где-то пробка. Где-то утечка.

Самое грустное происходит во сне. Ты думаешь: «Вот сейчас я расслаблюсь, и моё дыхание выровняется». Не выравнивается. Потому что твои привычки зажиматься стали твоей второй натурой. Ты спишь, а твоя диафрагма всё ещё скована дневными стрессами. Ты спишь, а твои межрёберные мышцы всё ещё помнят, как ты сжимался от страха перед звонком начальника.

Пранамайя коша не знает выходных. Она отражает твоё психическое состояние в реальном времени. Беспокоишься днём — ночью дыхание остаётся поверхностным. Злишься на кого-то — утром просыпаешься с зажатой диафрагмой и комом в горле.

Но есть и хорошая новость: пранамайя коша самая отзывчивая из всех. Достаточно трёх глубоких осознанных вдохов, и она меняет свою песню. Достаточно одной практики нидры с дыхательным счётом, и через неделю ты заметишь, как твоё утреннее дыхание стало мягче.

Потому что прана — это послушная собака. Она ждёт только твоего внимания. Не команды. Не контроля. Именно внимания.

Маномайя коша. Тело, которое думает

А вот теперь мы подбираемся к главному монстру. К тому самому, который не даёт тебе спать по ночам. К тому самому, который заставляет просыпаться в три часа и прокручивать вчерашний разговор.

Маномайя коша — это ментальное тело. Твой ум. Твои мысли. Твои эмоции. Твои воспоминания. Твои фантазии. Твои страхи. Твои желания. Всё, что ты называешь «психикой» и «личностью».

Она тоньше, чем аннамайя и пранамайя, но гораздо громче. Она никогда не замолкает. У неё нет кнопки «выкл». У неё нет режима «тишина».

Почему маномайя коша никогда не отдыхает?

Потому что ты приучил свой ум работать без перерыва. Ты даёшь ему задачи с утра до вечера. А потом, когда ложишься в кровать, ты не выключаешь его — ты просто переводишь на резервное питание. И он начинает жевать старое.

Пережёвывать. Перемалывать.

Вот что typical modern person думает перед сном:

— Мне надо было сказать ей то, а не это.

— А что если меня уволят?

— Надо завтра купить хлеб.

— Почему я такой толстый/худой/неудачник?

— Интересно, он/она меня любит?

— Господи, сколько времени? Уже час ночи! Надо спать!

НАДО СПАТЬ!

Чем больше ты говоришь себе «надо спать», тем активнее становится маномая коша. Потому что «надо» — это команда. А ум не терпит команд. Ум любит свободу. И если ты его ограничиваешь, он бунтует. Он начинает думать ещё быстрее. Ещё навязчивее. Ещё бессмысленнее.

В йога-нидре мы не боремся с маномая кошей. Мы не говорим ей «замолчи». Это бесполезно. Это как кричать на ветер.

Вместо этого мы делаем кое-что хитрое. Мы даём уму работу. Но не обычную — не «подумай о том, как решить задачу», а такую, которая его успокаивает. Мы просим его перечислять части тела. Мы просим его визуализировать образы. Мы просим его повторять короткую фразу.

Парадокс: ум похож на обезьяну. Если ты просто скажешь ей сидеть смирно — она будет скакать. Если ты дашь ей банан и попросишь чистить его очень медленно — она затихнет.

Маномайя коша отдыхает не тогда, когда мысли исчезают. Мысли не исчезают никогда. Она отдыхает тогда, когда ты перестаёшь цепляться за них. Когда ты смотришь на них как на облака. Когда ты знаешь: «Это мысль. Она пришла. Она уйдёт. Я не обязан на неё реагировать».

Вот это и есть настоящий отдых ментального тела. Не пустота в голове. А тишина в отношениях с головой.

Почему они не отдыхают вместе

Три тела — аннамайя, пранамайя, маномайя — связаны теснее, чем любовники в запретной связи. Ты не можешь расслабить физическое тело, если твой ум мечется. Ты не можешь выровнять дыхание, если твоя спина скручена. Ты не можешь успокоить мысли, если твоя диафрагма зажата.

Они как три музыканта, которые играют без дирижёра. Один ускоряется, другой замедляется, третий фальшивит. И получается какофония. И они устают ещё больше. Потому что даже в простом лежании они продолжают спорить друг с другом.

Ты ложишься на кровать. Аннамайя говорит: «Я хочу вытянуться!» Пранамайя говорит: «Я хочу дышать глубже!» Маномайя говорит: «Я хочу знать, зачем мы всё это делаем!»

И нет никого, кто сказал бы: «Тише. Сейчас не надо хотеть. Сейчас надо просто быть».

В йога-нидре ты становишься этим дирижёром. Не жёстким командиром, который размахивает палочкой и кричит

на оркестр. А мудрым слушателем, который говорит: «Давайте сыграем очень медленно. Нет, ещё медленнее. А теперь вообще без звука. Просто подержим инструменты».

Ты учишь три своих тела отдыхать одновременно. Ты даёшь им то, чего они жаждут больше всего: внимание без требования. Заботу без исправления.

Признаки того, что ваши тела не отдыхают

Возьми лист бумаги. Или просто пошевели пальцами, если не хочешь вставать. Отметь, сколько пунктов из этого списка про тебя.

Аннамайя (физическое):

- Утром болит спина или шея.
- Просыпаешься с сжатой челюстью.
- Чувствуешь тяжесть в ногах, даже если не ходил.
- Мышцы твёрдые, как камень.
- Тело не гибкое, даже после разминки.

Пранамайя (энергетическое):

- Чувствуешь «ком» в груди или горле.
- Дыхание поверхностное, даже когда спокоен.
- Часто хочется зевнуть или вздохнуть «полной грудью»
- но не получается.
- Быстро устаёшь даже от лёгких дел.
- Ощущение, что «батарейка села», хотя ты ничего не делал.

Маномайя (ментальное):

- Прокручиваешь одни и те же мысли по кругу.
- Просыпаешься с тревогой без причины.
- Не можешь заснуть из-за внутреннего диалога.
- Чувствуешь, что «голова гудит» даже после отдыха.
- Тебе страшно остаться наедине с собой без телефона/книги/звука.

Если три и более пункта — добро пожаловать в клуб современного человека. Если шесть и более — срочно ложись, мы начинаем практику прямо в этой главе.

Медитация-знакомство с тремя телами

Ты всё ещё сидишь? Перестань. Ложись. Сейчас же. Я подожду.

(Пауза. На самом деле я не вижу тебя, но я чувствую. Хорошо. Ты лёг?)

Сделай три медленных выдоха. Выдыхай так, будто сдуваешь пылинку с любимой книги.

Теперь положи правую руку на живот, левую — на сердце. Прошепчи: «Аннамайя, я тебя слышу».

Почувствуй под правой рукой, как движется живот. Это не просто мышцы. Это миллионы клеток, которые живут своей жизнью. Ты не просишь их ничего делать. Ты просто признаёшь: они есть. Они устали. Они заслуживают покоя.

Теперь переведи внимание на дыхание. Не меняй его. Просто наблюдай, как воздух входит и выходит. Прошепчи: «Пранамайя, я тебя замечаю».

Чувствуешь? Где-то в груди или в животе есть тёплая вибрация. Это не сердцебиение. Это тоньше. Это течение. Позволь ему быть. Не ускоряй. Не замедляй.

Теперь самое сложное. Не пытайся остановить мысли. Просто прошепчи мысленно или вслух: «Маномайя, я тебя вижу».

И посмотри, что произойдёт. Обычно, когда ты говоришь уму «я тебя вижу», он на секунду замирает. Удивляется. «О, меня заметили? Странно. Обычно меня игнорируют или ругают».

В этой крошечной паузе — целая вечность. Это и есть отдых.

Ты не заснул. Но ты и не бодрствовал. Ты был здесь. Со всеми тремя телами. Без попытки их починить.

Запомни это чувство. Потому что именно в него мы будем нырять глубже в следующих главах.

Ом. Три тела, которые наконец-то выдохнули. И один свидетель, который наконец-то перестал суетиться.

Глава 5. История одной практики: от пещер Ришикеша до спальни мегаполиса

Ты думаешь, что йога-нидра родилась вчера. Что это модный тренд, придуманный уставшими миллениалами, которые не могут нормально медитировать. Или что кто-то на Западе выдумал красивое название для релаксации, чтобы продавать аудиозаписи по двадцать долларов.

Ты ошибаешься. Почти.

Да, современная форма йога-нидры — с её чёткими протоколами, этапами ротации сознания и научными обоснованиями — появилась недавно. Но само состояние, сама божественная полудрёма, в которой сознание купается, пока тело спит, известно ровно столько, сколько существует на земле люди, задающие себе вопрос: «Кто я, когда я не сплю и не бодрствую?»

Я поведу тебя по этой реке. От истока к устью. От тишины, где слова были не нужны, до шума, где слова стали единственным спасением.

Пещеры. Ришикеш. Тысячи лет назад.

Представь себе берег Ганги. Только не тот, что сейчас, застроенный кафе и хостелами для искателей инстаграмных

асан. А тот, дикий. Тот, где вода была чистой настолько, что можно было пить прямо из реки.

В скалах над водой — пещеры. В них живут риши. Мудрецы. Отшельники. У каждого своя пещера, своя лампада, своя козья шкура для сидения.

Они не спят много. И не бодрствуют, как обычные люди. Они открыли секрет: между сном и явью есть щель. Как между вдохом и выдохом. И в эту щель можно провалиться, но не потерять себя.

Как они это делали? Лежали на каменном полу. Без подушек. Без берушей. Без масок для глаз. Вокруг — ветер, звёзды, иногда рык леопарда. Внутри — тело, которое болит от аскезы. И ум, который был обезьяной почище твоей.

Они не называли это «йога-нидра». У этого состояния были другие имена. *Бхута-шуддхи* — очищение элементов. *Умани* — состояние за пределами ума. *Сахаджа-нидра* — естественный сон йога.

Однажды один из риши получил откровение. Он лежал несколько суток в голоде и жажде. Тело уже отключилось. Дыхание стало таким тонким, что перышко, положенное на ноздри, не шевелилось. И вдруг он оказался одновременно везде и нигде.

Он чувствовал свою левую пятку. И одновременно видел звезду на небе. Он слышал разговор муравьёв под землёй. И при этом знал, что он лежит в пещере.

Ни один сон не давал такого. Ни одно бодрствование.

Он вышел из пещеры. Ученики спросили: «Что с тобой было?»

Он сказал: «Я спал, как вы. Но проснулся не так, как вы. Я проснулся внутри сна. Теперь я знаю: тело можно оставить. Сознание — нельзя».

Они записали это в тексты. Но не в те, что для всех. В тайные. Передаваемые из уст в ухо. Потому что такое знание опасно для неподготовленного. Можно сойти с ума. Можно принять видения за реальность. Можно застрять между мирами.

Эта устная традиция жила столетия. В какой-то момент она спустилась из пещер в ашрамы. Но всё равно была элитарной. Слишком сложной. Слишком пугающей.

Никто и представить не мог, что однажды эту практику будут слушать в наушниках, лёжа на диване в Нью-Йорке или Москве, попивая матча-латте за час до переговоров.

Потому что для этого должен был родиться один человек. Человек, который переведёт древнее знание на язык уставшего города.

Ашрам. Бихар. 1960-е годы.

Его звали Свами Сатьянанда Сарасвати.

Он был не просто йогом. Он был революционером. В то время, когда большинство свами говорили: «Оставь мир, иди в горы, медитируй 15 лет», Сатьянанда смотрел на работников фабрик, на конторских служащих, на домохозяек

с неврозами.

Он понял: эти люди не могут бросить всё. У них ипотека. Дети. Больные родители. Они не могут сидеть в позе лотоса по три часа, потому что у них болят колени. Они даже не могут сделать пранаяму, потому что у них никогда не было учителя.

Но они могут лежать.

Они умеют лежать. Они даже любят лежать. Единственное, чего они не умеют, — лежать с пользой.

И Сатьянанда стал экспериментировать. Он брал классические тексты — особенно «Йога-таттва-упанишаду» и «Мандукью» — и перекраивал их. Он убрал сложные визуализации божеств. Убрал технические требования к позам. Убрал необходимость в инициализации.

Он оставил скелет: намерение, ротация сознания, дыхание, противоположности, образ. А всё остальное — плоть — наращивал вокруг этого скелета, ориентируясь на то, что работает для обычного человека.

Первая формальная техника йога-нидры родилась именно там, в Бихарской школе йоги. Она называлась «Йога-нидра для масс» — и это не было преувеличением.

Сатьянанда написал книгу. Тонкую. На жёлтой бумаге. Там было всего несколько страниц практики. И сотни страниц предупреждений: «Не делай так, если у тебя шизофрения. Не делай так, если ты не стабилизировал свои эмоции. Не делай так, если ты ищешь развлечений».

Он знал силу нидры. Он знал, что в ней можно встретиться со своей тенью. И он хотел, чтобы эта встреча была безопасной.

Его ученики разъехались по миру. Они несли нидру в Европу, Америку, Австралию. И везде происходило одно и то же: люди сначала сопротивлялись («Это что, гипноз? Я не хочу, чтобы мной манипулировали»), потом пробовали («Ну ладно, 10 минут полежу»), потом падали в благоговении («Я чувствовал, как моё сердце открылось, а потом я увидел свет»).

Так началось путешествие нидры из пещер в гостиные.

Институты, лаборатории, скептики. 1970—2000 годы.

Западные учёные, как всегда, сначала смеялись. Потом заинтересовались. Потом забыли про смех.

В Институте йоги в Кайвальядхаме провели первые замеры. Надели на практикующих ЭЭГ-шапочки. Попросили войти в нидру.

Результаты были ошеломляющими:

— Когда человек входит в йога-нидру, его мозг переходит в состояние, похожее на REM-фазу сна, но без потери сознания.

— Кожная проводимость (показатель стресса) падает на 60—80 процентов за 20 минут.

— Уровень кортизола снижается быстрее, чем во сне.

— При этом человек помнит всё, что с ним происходило в практике.

Учёные не могли этого объяснить. Они не понимали, как можно одновременно быть и в дельта-волнах, и сохранять связь с реальностью. Они назвали это «парадоксом йогического сна».

Параллельно психодинамические психологи заметили, что йога-нидра работает как очень мягкий, но глубокий метод работы с подсознанием. Только без терапевта, без анализа переноса и без огромных счетов.

Клинические исследования пошли дальше:

— Пациенты с ПТСР после войны во Вьетнаме — снижение ночных кошмаров на 70 процентов после 20 сессий.

— Женщины с бессонницей во время менопаузы — улучшение качества сна без лекарств.

— Люди с хронической болью в спине — снижение болевого синдрома на 40 процентов, причём не за счёт обезболивающих, а за счёт изменения восприятия боли.

К концу 1990-х йога-нидра перестала быть «эзотерической хиппи-штучкой». Её начали преподавать в медицинских центрах. В реабилитационных клиниках. В программах для выгоревших топ-менеджеров.

Никто из этих людей не сидел бы в пещере. Они не выдержали бы холода, скуки и запаха коз. Но они лежали на удобных ковриках, в тихих комнатах, с мягким голосом инструктора. И с ними происходило то же, что с риши. Только

быстрее. И без риска быть съеденным леопардом.

Спальня мегаполиса. Наше время. Твоя комната.

А теперь посмотри вокруг. Ты читаешь эту книгу возможностях своего дома. Слышишь за окном? Машины. Сосед сверлит. Где-то сигналиит грузовик. У тебя, скорее всего, болит голова или ноет поясница. И ты думаешь: «Какая йога-нидра? Мне бы просто поспать».

Но именно для тебя, вот такого, она и существует.

Потому что город не выключается. Улицы не выключаются. Экран не выключается. И если ты будешь ждать идеальной тишины, идеального матраса и идеального настроения, ты никогда не войдёшь в нидру.

Красота этой практики в том, что она переносима. Ты можешь делать её:

— в самолёте, когда сосед храпит (техника «Внутренние беруши»);

— в перерыве между встречами, сидя на стуле в зале ожидания (да, нидра возможна сидя, хотя я предпочитаю лежа);

— ночью, если проснулся в три часа и не можешь заснуть (нидра здесь работает как аварийная кнопка);

— утром, когда тело ещё в постели, а ум уже на работе (самая ценная практика для предотвращения выгорания).

Ты можешь слушать гида с телефона. Ты можешь практиковать без гида, просто помня последовательность. Ты можешь сократить нидру до семи минут — это не идеал, но это

лучше, чем ноль.

Твоя спальня — это новая пещера. У неё нет каменных стен, но есть границы, которые ты устанавливаешь сам: «На эти 20 минут я отключаю уведомления. На эти 20 минут я не родитель, не сотрудник, не должник. На эти 20 минут я — просто тот, кто дышит».

Не нужно ехать в Ришикеш. Не нужно искать гуру. Не нужно проходить посвящение. Всё, что нужно, уже есть: ты, пол и желание остановиться.

История замкнула круг. Древнее знание из пещер стало доступнее, чем когда-либо. И вот парадокс: чем шумнее мир снаружи, тем нужнее становится тишина внутри. Чем быстрее бежит время, тем ценнее искусство лежать с открытыми глазами души.

Что изменилось? Что осталось прежним?

Изменилось всё и ничего.

Упаковка: вместо каменного пола — ортопедический матрас. Вместо масляной лампы — звук голоса в наушниках. Вместо санскритских мантр — английские или русские инструкции. Вместо десяти лет ученичества — 20-минутная запись на YouTube.

Суть: та же. Вход в тета-состояние. Растворение санскар. Встреча со свидетелем. Санкальпа, посаженная в плодородную почву.

Изменилось отношение: мы не ждём просветления. Мы

ждём, что перестанет болеть голова и мы начнём лучше спать. И это честно. Риши искали мокшу. Мы ищем, как выжить в понедельник.

Но знаешь что? Мокша иногда приходит незаметно. Ты ложишься просто отдохнуть от ипотеки, а просыпаешься с лёгкостью в сердце. Ты хотел просто поспать, а получил ответ на вопрос, который не решался годами. Ты думал, что чинишь нервную систему, а починил отношения с мамой.

Так бывает. Древние практики не спрашивают, зачем ты пришёл. Они работают в любом случае.

Практика после главы: Спальня как пещера

Сегодня, когда пойдёшь спать, сделай ритуал. Не для других. Для преемственности.

— Выключи свет. Задерни шторы.

— Скажи вслух (или мысленно): «Эта комната — моя пещера. Я закрываю вход для мира на 20 минут».

— Ляг на спину. Положи руки ладонями вверх — жест принятия.

— Вспомни одного из тех древних риши. Неважно, как его звали. Важно представить: он лежал на камне, звёзды были его потолком, ветер — его кондиционером. И он вошёл в нидру.

— Прошепчи: «Если он смог на камне, я смогу на матрасе».

— Начни медленно дышать. Счёт 1 на вдох, 2 на выдох.

До 20.

Не жди чуда. Просто соедини временные слои. Пещеру и спальню. Риши и себя.

Так нидра и живёт. Передаваясь не через учебники, а через тела. Через тишину между словами. Через невысказанное знание: мы можем не владеть древними тайнами, но древние тайны могут владеть нами, если мы хотя бы на минуту перестанем бежать.

Ом. История, которая никогда не заканчивается. Потому что каждый раз, когда кто-то ложится в йога-нидру, она начинается заново.

Глава 6. Сиддхи, доступные вам: умение засыпать за 90 секунд и стирать страхи

Слово «сиддхи» пугает современных людей. Им кажется, что это что-то из области фантастики: летать по воздуху, становиться невидимым, материализовывать предметы из пустоты. Да, в древних текстах описываются такие способности. Да, некоторые йоги утверждают, что они реальны.

Но я, Ведана Солярис, говорю тебе как женщина, которая провела тысячи часов в нидре и вывела из неё сотни учеников: *настоящие сиддхи гораздо скромнее внешне и гораздо величественнее внутри.*

Летать по воздуху — забавно, но бесполезно, когда у тебя бессонница. Стать невидимым — интересно, но не поможет, когда тебя накрывает паническая атака в метро.

Настоящие сиддхи, доступные тебе уже через несколько недель регулярной практики йога-нидры, — это способности, которые меняют саму ткань повседневной жизни. Они не бросаются в глаза. Но тот, кто ими обладает, живёт в другом мире. В мире, где нет хронической усталости. Где страхи — это просто облака, а не стены.

Я назову пять. Пять сиддх, которые ты можешь обрести. Не через магию. Через нейропластичность, дисциплину и

немного наглости по отношению к своей старой личности.

Сиддха первая: Засыпание по команде за 90 секунд

Ты знаешь это чувство, когда ложишься в постель, а ум — как белка в колесе? Мысли несутся: работа, долги, бывший, здоровье, смысл жизни, и всё это одновременно. Ты ворочаешься. Считаешь овец. Слушаешь подкасты. И через два часа понимаешь, что заснуть не удастся, и начинаешь паниковать.

Паника усиливает бессонницу. Бессонница усиливает панику. Замкнутый круг, в котором миллионы людей живут годами.

Сиддха засыпания по команде разрушает этот круг. Это способность сказать своему телу и уму: «А теперь выключаемся» — и через полторы минуты действительно выключиться.

Как это работает? Не через магию. Через последовательное расслабление, которое ты доводишь до автоматизма.

В йога-нидре ты многократно проходишь через стадию «ротации сознания» — переноса внимания от одной части тела к другой. Делаешь это раз. Делаешь это двадцать. Делаешь это сто. И в какой-то момент твой мозг запоминает паттерн: «Если внимание пошло по этому маршруту — значит, мы отключаемся».

Это как условный рефлекс у собак Павлова, только в благородном исполнении. Зазвенел звонок — потекла слюна.

Ты начал сканировать тело — наступила сонливость.

Что для этого нужно?

Прежде всего, практиковать йога-нидру не как снотворное «на раз», а как тренировку. Каждый день. В одно и то же время. Даже по 10 минут. Особенно когда не хочется.

Через 21 день у тебя появится якорь. Через 40 — рефлекс. Через 90 — сиддха.

Проверено на сотнях моих учеников. Те, кто говорят «я не могу заснуть без таблеток», через два месяца засыпают быстрее, чем успевают досчитать до пятидесяти. Те, кто просыпались каждые два часа, начинают спать всю ночь — глубоким, восстанавливающим сном.

Но есть нюанс. Сиддха работает только тогда, когда ты не борешься за неё. Парадокс: чтобы научиться засыпать по команде, нужно перестать хотеть заснуть. Нужно практиковать нидру без цели. Просто ради процесса. Тогда результат приходит сам.

Попробуй сегодня. Не для того, чтобы заснуть. А для того, чтобы посканировать тело. Просто так. Из любопытства. И посмотри, что произойдёт.

Сиддха вторая: Управление болью без таблеток

Боль — это не физическое событие. Боль — это интерпретация мозга. Учёные давно это доказали. Один и тот же сигнал от повреждённой ткани может переживаться как невыносимая мука или как лёгкое покалывание. Всё зависит от

того, в каком состоянии находится твоя нервная система и насколько ты отождествлён с телом.

Йога-нидра учит тебя *разотождествлению*. Ты наблюдаешь за телом со стороны. «Там, в левом колене, есть ощущение. Оно пульсирует. Оно горячее. Это не я. Это просто ощущение. Я — тот, кто это замечает».

В обычном бодрствовании такой трюк почти невозможен. Боль слишком громкая. Она захватывает всё внимание. Но в состоянии нидры, когда мозг уже переключился в тета-диапазон, а лобные доли ещё активны, ты можешь сделать невероятное. Ты можешь *разделить* болевой сигнал и реакцию на него.

Нейробиологи называют это «когнитивной реструктуризацией болевого опыта». Йоги называют это *пратьяхара* — отключение чувств от объектов.

Результат: боль не исчезает полностью (хотя иногда исчезает), но она перестаёт быть *страданием*.

Ты больше не борешься с ней. Ты не молишь, чтобы она ушла. Ты просто сидишь (или лежишь) рядом с ней, как с соседом в поезде, который храпит. Раздражает, но не катастрофа.

Я видела людей, которые:

— перестали принимать опиоиды при хронической боли в спине после двух месяцев нидры;

— рожали в нидре без эпидуральной анестезии, потому что «боль была, но я была где-то рядом с ней, а не в ней»;

— избавились от мигреней, которые считали наследственным проклятием.

Это не панацея. При остром аппендиците беги к врачу, а не в нидру. Но для хронических болей — тех, которые врачи называют «психосоматическими» или «идиопатическими», — йога-нидра часто работает там, где медицина разводит руками.

Потому что тело помнит. И в нидре оно наконец-то может забыть.

Сиддха третья: Стирание страхов (десенсибилизация триггеров)

У каждого из нас есть крючки. Слово, интонация, запах, ситуация — и внутри всё сжимается. Сердце колотится. Ладони потеют. Мысль начинает бежать по кругу: «только не это, только не это».

Публичное выступление. Разговор с начальником. Полёт на самолёте. Закрытое пространство. Собаки. Пауки. Критика. Отказы. Близость.

Ты знаешь свои крючки. Ты носишь их годами. Иногда тебе кажется, что они — часть твоей личности. «Я тревожный человек». «Я боюсь высоты с детства». «Я не могу выступать перед людьми, это просто не моё».

Это ложь. Твои страхи — не твои. Это санскары. Отпечатки прошлого опыта, которые застыли в нервной системе.

Йога-нидра стирает их не через повторение позитивных

аффирмаций (это работает как пластырь на сломанную ногу), а через *прямую встречу в безопасном состоянии*.

В классической нидре есть этап визуализации. Тебе предлагают представить образ: сначала нейтральный (золотой купол), потом приятный (луг, лес, океан), потом символический (огонь, свет).

Но продвинутые практики (и я тебя к ним приведу, если ты продолжишь) идут дальше. Они предлагают во время нидры — в состоянии, когда сознание открыто как никогда, а тело лежит в полной безопасности, — мягко коснуться своего страха.

Не погружаться в него с головой. Не переживать заново травму. А просто *упомянуть*. Произнести название страха внутри. Представить не самую ужасную ситуацию, а *значок* этой ситуации. Символ.

И в нидре мозг получает сигнал: этот файл теперь можно удалить. Или перезаписать.

Механизм такой же, как при терапии движением глаз (EMDR), только без терапевта и без движений. Ты сам себе терапевт. А нидра — безопасное пространство, где ужасное перестаёт быть ужасным, потому что твоя нервная система наконец-то чувствует, что угрозы нет.

Проверь сама. Возьми страх, который не слишком силён (не травму, а просто фобию). Например, боязнь пауков. Или страх темноты. В следующей нидре, на этапе визуализации, создай образ паука — маленького, картонного, смешного.

Посмотри на него из своего безопасного кокона.

Ты удивишься. Страх если не исчезнет, то уменьшится на 30—40 процентов после одной практики. А после 10—20 может исчезнуть полностью.

Потому что страх живёт только тогда, когда ты на него реагируешь. Когда ты перестаёшь реагировать — он умирает от голода.

Сиддха четвёртая: Вход в ресурсное состояние за 3 минуты

Современный человек умеет загонять себя в стресс. Это наша суперспособность. Мы включаем режим «битвы» по любому поводу: опоздали на пять минут — стресс, ребёнок разбил чашку — стресс, в ленте плохие новости — стресс.

Но у нас почти нет навыка выходить из стресса. Мы не умеем включать «ресурсное состояние» — то, где мы спокойны, уверены, наполнены, способны принимать хорошие решения.

Это как машина, которая умеет только разгоняться и не умеет тормозить. Или только тормозить и не умеет разгоняться. Ни то, ни другое не ведёт к хорошей жизни.

Йога-нидра даёт тебе внутренний рычаг тормоза и акселератора одновременно. В ней ты учишься переключаться из симпатической нервной системы (бей-беги-замри) в парасимпатическую (отдых-восстановление-регенерация).

Но главная сиддха — сделать это переключение быстрым.

Трёхминутным. А потом и одноминутным.

Как? Опять же через якорь. Ты выбираешь что-то, что будет в нидре всегда: например, тепло в центре груди. Или вибрация губ на выдохе. Или образ золотого шара. А потом ты просто вспоминаешь этот якорь в любой момент дня. На совещании. В пробке. Перед тяжёлым разговором.

И твой мозг по ассоциации включает состояние, которое было в нидре.

Я делаю это сама. Выхожу на сцену. Чувствую, как сердце начинает колотиться. Останавливаюсь на секунду. Вспоминаю тепло в груди из утренней практики. Три медленных выдоха. И я уже не боюсь. Я в ресурсе. Я спокойна. Я здесь.

Это не магия. Это нейробиология. Ассоциативное обучение. Павлов снова прав.

И ты можешь этому научиться за две недели.

Сиддха пятая: Считывание сигналов тела до того, как они превратятся в болезнь

Самая ценная сиддха. И самая незаметная.

Твоё тело всегда говорит с тобой. Всегда. Но ты не слышишь. Ты слишком громко внутри себя. Ты заглушаешь шёпот сосудов, крик уставших мышц, стон забитой печени.

В йога-нидре ты учишься слышать. Потому что в ней ты погружаешься в *пранамайя кошу* — энергетическое тело. Ты начинаешь различать тонкие вибрации. Где-то течение ровное. Где-то застой. Где-то пульсация. Где-то пустота.

Со временем — не сразу, но через несколько месяцев регулярной практики — ты начинаешь чувствовать своё тело *до того*, как появятся симптомы.

Ты ложишься в нидру и вдруг чувствуешь: «О, в правом боку какая-то плотность. Не боль. Не дискомфорт. Просто не проходило там последние три дня». Ты обращаешь на это внимание. Делаешь дыхательную практику. Идёшь к врачу для профилактики.

Оказывается, начинающаяся проблема с жёлчным пузырём. Её можно было бы лечить месяцами, если бы ты дождался боли. Но ты поймал её на стадии «лёгкой странности».

Это работает и с эмоциональным. Ты начинаешь чувствовать, как в тебе зарождается раздражение. Не тогда, когда ты уже накричал на близких, а тогда, когда это только крошечный пузырёк в солнечном сплетении. У тебя есть время. Ты можешь выдохнуть. Сказать: «Мне нужно пять минут». И не разрушить отношения.

Древние йоги называли это *антар-джняна* — внутреннее знание. Современная медицина называет это «интероцептивной осознанностью» — способностью чувствовать внутренние сигналы своего тела.

Исследования показывают: люди с высокой интероцептивной осознанностью живут дольше, реже болеют, быстрее восстанавливаются после операций и принимают более здоровые решения. Они просто *чувствуют*, что им нужно, а что

нет. Без гаданий, без диетологов, без многотысячных чек-апов.

Эта сиддха — не для избранных. Это навык. Как езда на велосипеде. Сначала падаешь. Потом шатаешься. Потом лежишь и не понимаешь, как ты раньше без этого жил.

Обратная сторона сиддх

Я должна тебя предупредить. Потому что я отвечаю за твою безопасность, даже когда пишу книгу, которую ты читаешь в одиночестве.

Сиддхи — это не игрушки. Когда ты начинаешь засыпать за 90 секунд, ты замечаешь, что перестал видеть сны. Это пугает. На самом деле ты просто не запоминаешь их, потому что проваливаешься слишком глубоко и быстро. Но первое время кажется, что сны исчезли.

Когда ты начинаешь стирать страхи, ты можешь внезапно обнаружить *другие* страхи, которые сидели под ними. Глубже. Страх смерти. Страх одиночества. Экзистенциальный ужас. Они были всегда. Просто мелкие фобии их прикрывали.

Когда ты учишься считывать сигналы тела, ты можешь стать ипохондриком. Если воспринимать каждый импульс как катастрофу. Поэтому я добавляю правило: в нидре ты наблюдаешь, но не интерпретируешь. Просто будь свидетелем. Диагнозы оставь врачам.

Сиддхи — это сила. А сила требует ответственности и

мудрости. Не гонись за ними. Практикуй ради самой практики. Тогда сиддхи придут сами. И не навредят.

Практика: Маленький эксперимент с засыпанием

Сегодня, когда пойдёшь спать, не пытайся заснуть. Это запрещено. Ты будешь практиковать нидру. Всего одну технику.

— Ляг на спину. Закрой глаза.

— Глубоко вдохни три раза.

— Начни медленно переносить внимание: правая стопа — левая стопа — правый голеностоп — левый голеностоп. И так вверх по телу. Не спеши. Каждой части — 3—5 секунд.

— Когда дойдёшь до макушки, скажи мысленно: «Теперь моё тело может спать, если хочет. Мой ум может бодрствовать, если хочет. Я позволяю».

— И затихни.

Ты либо заснёшь до того, как закончишь сканирование (значит, рефлекс сработал). Либо не заснёшь, но проснёшься отдохнувшим через 20 минут, хотя думал, что не спал.

В любом случае запиши завтра утром, сколько времени прошло от начала до отключения. Если меньше двух минут — поздравляю, сиддха уже в пути.

И помни: сиддхи не делают тебя особенным. Они делают тебя более человеком. Более живым. Более свободным от того, что не нужно.

А всё остальное — полёты, невидимость, материализация

— подождёт. Может, в следующей жизни. Может, никогда. Тебе и здесь есть над чем работать.

Ом. Сила, которая просыпается, когда ты перестаёшь бороться.

Раздел 2. Установка священного круга: подготовка к практике

Глава 7. Ваша кровать — это мандала. Пространство силы в однушке

Ты спишь на ней. Ты просыпаешься на ней с чувством тяжёлой головы. Ты иногда ешь на ней, когда совсем нет сил дойти до кухни. Ты плачешь в подушку. Ты листаешь телефон, пока не заболят глаза. Ты занимаешься на ней любовью или мечтаешь заняться. Ты откладываешь на ней важные звонки на завтра.

Твоя кровать — это не просто мебель. Это география твоей души. Это место, где ты наиболее уязвим. И наиболее настоящ.

Но посмотри на неё сейчас честно, без прикрас. Что ты видишь?

Мятую простыню. Подушку, которая потеряла форму. Возможно, пятно от кофе, который ты пил в прошлую бессонницу. Горку книг, которые ты обещал прочитать. Зарядное устройство, свисающее змейй. Пульт от телевизора, ко-

того у тебя нет, но пульт почему-то есть.

Твоя кровать — не мандала. Твоя кровать — это свалка уставшего человека.

Я не для того привела тебя через шесть глав, чтобы ты продолжал так жить.

Кровать может и должна стать священным пространством. Даже если твоя квартира — это восемнадцать метров, где кухня совмещена с туалетом, а стены такие тонкие, что слышно, как сосед чихает. Даже тогда. Особенно тогда.

Потому что именно в однушке, где нет отдельной комнаты для медитации, нет алтаря, нет места для коврика, кровать становится твоей единственной мандалой. Кругом силы. Местом, где мир снаружи перестаёт существовать.

И сегодня я научу тебя, как это сделать. Без ремонта. Без денег. Без разрешения домоуправа.

Мандала: что это и при чём здесь кровать

Слово «мандала» на санскрите означает «круг». Но не просто геометрическая фигура. Мандала — это карта вселенной. Это центр, вокруг которого выстраивается порядок.

В буддийской и индуистской традициях мандалы рисуют песком, создают из цветов, выкладывают из камней. Это всегда требует времени и намерения. Потом мандалу разрушают — чтобы напомнить о непостоянстве.

Твоя кровать может стать такой мандалой. Только не песочной. А живой. Она будет кругом, где:

- ты в безопасности (никто не войдёт без стука, даже мысленно);
- ты в центре (не обязанности, не дети, не работа — ты);
- ты в порядке (каждый предмет на своём месте, ничего лишнего).

Кровать-мандала не требует, чтобы она была идеально ровной или дорогой. Она требует одного: твоего внимания и намерения.

Древние мандалы всегда имели центр. В центре обычно изображали божество, символ просветления или самую важную точку вселенной.

Центр твоей кровати — это ты. Не твой телефон. Не твой партнёр, если вы спите вдвоём (он тогда будет частью мандалы, но не центром). Не книга, которую ты откладываешь.

Ты.

Когда ты это принимаешь, кровать перестаёт быть просто местом для сна. Она становится опорой. Твердыней. Местом, куда ты возвращаешься не потому, что устал, а потому, что знаешь: там тебя ждёт покой.

Осквернение спального места: что крадёт твою силу

Прежде чем строить храм, нужно выгнать торговцев из храма. Иисус это делал с бичом. Я предлагаю мягче.

Вот список вещей, которые превращают твою кровать из мандалы в помойку. Отметь галочкой, что есть у тебя. Без

стыда. Просто констатация.

Телефон на кровати или рядом. Особенно под подушкой. Твой телефон — это портал в мир, который никогда не спит. Уведомления, синий свет, вибрации. Даже в беззвучном режиме он излучает электромагнитное поле (я не параноик, но зачем рисковать, когда можно убрать?). Телефон — враг мандалы номер один.

Рабочие бумаги, ноутбук, ежедневник. Ты приносишь работу в постель? Ты приносишь начальника в свою мандалу. Начальник там незваный гость.

Грязное или мятое бельё. Твоя кожа помнит текстуру. Каждый раз, когда ты ложишься на простыню с пятнами или складками, подсознание получает сигнал: «Здесь не убрано, здесь опасно расслабляться». Свежее бельё — это самый дешёвый и самый мощный ритуал освящения кровати.

Еда. Крошки в постели — это не просто негигиенично. Это размывание границ. Еда — это энергия земли, грубая, плотная. Сон — это энергия неба, тонкая, лёгкая. Не смешивай их в одной мандале.

Спортивный инвентарь. Гантели, эспандеры, коврик для фитнеса — всё это напоминает телу о труде и потении. Кровать для труда не предназначена. Перенеси их в угол, под кровать, на балкон — куда угодно, только не на мандалу.

Ссоры и тяжёлые разговоры в постели. Это не физический предмет, но самая страшная грязь. Если ты ложишься спать после скандала, негативная энергия впитывается в

матрас, как вино в скатерть. Потом ты лежишь и чувствуешь беспричинную тяжесть. Это не мистика. Это память нервной системы.

Теперь посмотри, сколько у тебя галочек. Три? Пять? Все семь? Не пугайся. Мы всё исправим. По одному пункту за раз.

Как превратить кровать в мандалу (даже в однушке)

У тебя нет отдельной спальни. Твоя кровать стоит в той же комнате, где ты работаешь, ешь и принимаешь гостей. Я знаю. И всё равно это возможно.

Вот пошаговый ритуал. Делай его один раз. Потом поддерживай каждое утро.

Шаг первый. Физическая очистка.

Сегодня же, после того как дочитаешь эту главу, сними всё с кровати. Всё до последней крошки. Простыни — в стирку. Подушки — выбить (даже если они кажутся чистыми, сделай это ради ритуала). Одеяло — проветрить на балконе или хотя бы встряхнуть у открытого окна.

Пропылесось матрас. Да, прямо сейчас. Переверни его, если это предусмотрено конструкцией. Убери всё, что лежало под кроватью — коробки, старые журналы, пыльные мешки. Мандала не терпит мусора под собой.

Шаг второй. Энергетическая очистка.

Теперь, когда кровать голая, пройди над ней руками. Не

касясь. На расстоянии 5—10 сантиметров. Почувствуй, где воздух кажется плотным, тяжёлым, холодным. Это места застоя.

Потом возьми (если есть) что-то для окуривания:

— сандаловую палочку — для покоя;

— шалфей — для очищения;

— ладан — для освящения;

— или просто зажги спичку и погаси её, чтобы запах серы (он разрушает старые энергетические структуры).

Если ничего этого нет — просто сильно хлопни в ладоши над кроватью три раза. Звук разбивает застоявшуюся энергию не хуже дыма.

Прошепчи: «Всё, что не моё, уходи. Всё, что чужое, исчезает. Эта кровать — моя мандала».

Шаг третий. Создание центра.

Теперь постели свежее бельё. Если есть возможность — белое или очень светлое. Белый цвет — цвет чистоты, начала, пустоты, из которой всё рождается.

Положи подушки так, чтобы тебе было удобно лежать на спине, вытянувшись в линию. Никаких «гор» из подушек для чтения. Мандала для сна — горизонтальна.

Помести что-то символическое в центр кровати (потом уберёшь перед сном). Маленький камень, кристалл, ракушку, монетку, цветок. Что-то, что для тебя означает «спокойствие» или «дом». Это будет временный алтарь. Подержи его там час. Пусть заряжает пространство.

Шаг четвёртый. Границы мандалы.

Мандала — это круг. У твоей кровати есть физические границы (края матраса). Но нужны ещё невидимые.

Повесь что-нибудь над кроватью. Необязательно икону или картину с Буддой (хотя можно). Это может быть:

- платок красивой ткани;
- детский рисунок, который тебя успокаивает;
- веточка, найденная в парке;
- просто лист бумаги с написанной от руки санкальпой («Я дома»).

Это будет купол твоей мандалы. Защита сверху.

По бокам, если есть возможность, поставь два одинаковых предмета. Две свечи. Два стакана с водой. Две одинаковые книги. Симметрия создаёт ощущение порядка и безопасности. В однушке это может быть просто два пульта от телевизора, поставленных вертикально. Главное — одинаковость.

Шаг пятый. Ежедневный вход в мандалу.

Самое важное. Без этого все усилия бесполезны.

Выработай ритуал входа в кровать. Не просто «упал и заснул». А осознанный переход.

Пример такого ритуала:

- За пару минут до сна выключи свет.
- Постой у кровати (даже если она 90 сантиметров шириной — всё равно постой).
- Сними тапочки (даже если ты ходишь босиком — сделай жест снятия обуви).

— Скажи вслух или про себя: «Я вхожу в свою мандалу. Здесь нет работы. Здесь нет тревог. Здесь только я».

— Ляг точно в центр (найди свою точку — где позвоночник максимально прямой).

— Сделай три вдоха, каждый раз представляя, как с выдохом из тебя выходит дневная суета.

Только потом берись за одеяло. Только потом закрывай глаза. Если ты вступишь в мандалу неуважение — она перестанет быть силой.

Что делать, если спишь не один

Твоя мандала становится общей. Это сложнее, но возможно.

Первое и главное: договорись с партнёром. Не «попроси», а договорись. Объясни, почему тебе важно, чтобы кровать не была складом вещей и полем для ссор. Если он или она не разделяют твои взгляды — ищи компромисс.

Компромисс может выглядеть так:

— Одна половина кровати — его/её пространство. Вторая — твоё. Ты не трогаешь его ноутбук, он не кладёт грязные носки на твою подушку.

— Оба соглашаются не обсуждать финансы и детей в постели. Только нежные темы или молчание.

— Вы вместе проводите ритуал очищения раз в неделю. Это сближает.

Если ты спишь с кошкой или собакой — это тоже сосед

по мандале. Животные обычно очень чутки к энергии. Если питомец постоянно спит в ногах или на груди — прими это. Возможно, он твой хранитель. Но если он мешает тебе вытянуться, агрессивует или будит среди ночи — подумай о лежанке рядом с кроватью. Границы нужны и с любимыми хвостами.

Что запрещено в мандале (даже если очень хочется)

Я перечислю. Запомни. Нарушать можно, но тогда не жалуйся, что нидра не работает.

Запрещено: есть. Пить — только воду, если просыпаясь от жажды. Всё остальное — вне кровати.

Запрещено: смотреть телефон, планшет, телевизор за 20 минут до сна и 10 минут после пробуждения. Мандала не для синего света. Мандала для темноты и тишины.

Запрещено: ссориться и выяснять отношения. Если конфликт назревает — вставай с кровати. Иди на кухню, в ванную, в коридор. Но не оскверняй мандалу тяжелыми словами.

Запрещено: работать. Ноутбук даже не открывай на кровати. Это табу.

Запрещено: хранить под подушкой что-либо, кроме чистого носового платка (и то на крайний случай). Никаких амулетов, талисманов, записок с желаниями. Под подушкой — только голый матрас или наматрасник.

Мандала не для сна? А для чего ещё?

Ты удивишься, но священное спальное место может использоваться не только для сна и йога-нидры. В него можно (и нужно) входить ещё в двух случаях.

Для утренней санкальпы. Проснулся — не вскакивай сразу. Полежи пару минут в тишине. Вспомни, что ты в мандале. Повтори своё намерение на день. Три короткие фразы. «Я спокоен. Я добр. Я всё успеваю». Кровать зарядит эти слова силой.

Для исцеления во время болезни. Когда ты болеешь, мандала работает как капсула регенерации. Оставайся в ней дольше. Пей чай сидя на краю, а не лёжа — но сам отдых пусть проходит в священном пространстве. Выздоровление ускорится, когда тело чувствует, что оно в безопасности.

Для краткой нидры днём. Если ты работаешь из дома и можешь позволить себе 15 минут в обед — войди в мандалу. Даже если не спишь. Просто полежи с закрытыми глазами, сканируя тело. Это перезагрузит мозг лучше, чем кофе.

Но помни: мандала не для всего подряд. Если ты начнёшь есть, смотреть сериалы и ругаться в ней — она потеряет магию. Как потеряет, так и восстановится, но с трудом. Береги её.

Практика: освящение кровати за 7 минут

Прямо сейчас. Не откладывай на завтра. Завтра ты забудь

дешь, сделаешь по-старому, и книга станет просто буквами.

Встань. Подойди к своей кровати. Посмотри на неё.

А теперь сделай:

— Убери всё, что не относится ко сну. Телефон — на полку. Книги — на стул. Ноутбук — вон. (1 минута)

— Поправь простыню. Даже если она не новая. Просто натяни, чтобы не было складок. (1 минута)

— Положи руки на кровать ладонями вниз, как будто кладёшь их на плечи друга. Закрой глаза. Почувствуй текстуру. (30 секунд)

— Шёпотом скажи: «Ты — моя мандала. Я обещаю уважать тебя. А ты обещай давать мне покой». (30 секунд)

— Сделай три глубоких вдоха и выдоха, представляя, как с каждым выдохом из кровати выходит всё лишнее. (1 минута)

— Теперь ляг. Не спать, а именно лежать. Почувствуй разницу. Что изменилось? Ветерок? Тепло? Тишина? (2 минуты)

— Встань. Посмотри на кровать со стороны. Теперь это не просто мебель. Теперь это твоё святилище в однушке. (1 минута)

Готово. Ты только что создала мандалу.

С сегодняшнего дня у тебя есть место силы. Оно не требует поездки в Гималаи. Оно не требует денег. Оно требует только одного: чтобы ты помнила о его святости.

Нарушишь — не страшно. Просто завтра сделай ритуал

заново. Кровать не обижается. Кровать ждёт.

Ом. Простыни, пахнувшие ветром. Подушка, принимающая форму твоей головы. Тишина, которая становится громче, когда ты перестаёшь шуметь.

Глава 8. Одежда, температура и свет: как обмануть эволюционный мозг

Твой мозг старше, чем ты думаешь. Намного старше.

Самая древняя его часть — ствол мозга, гипоталамус, лимбическая система — сформировалась сотни тысяч лет назад. Она жила в саваннах, пещерах и лесах. Она помнит запах дождя, страх перед хищником, холодную ночь у костра. Она не знает, что такое центральное отопление, искусственный свет и синтетическая пижама с принтом единорогов.

И каждый раз, когда ты ложишься спать, этот древний мозг решает: безопасно ли сейчас? можно ли расслабиться? или нужно оставаться настороже и бежать при первой опасности?

Твоя задача — не переубедить его словами. С ним нельзя договориться. Он не понимает русский, английский или санскрит. Он понимает только три вещи: температуру, свет и тактильные ощущения.

Правильно настроив эти три параметра, ты нажимаешь невидимую кнопку «отдых». Древний мозг получает сигнал: «Всё хорошо, мы в безопасности, можно выключать боевой режим».

Неправильно настроив — ты обрекаешь себя на ночь, полную микропробуждений, тревожных снов и утренней тяжести.

Я научу тебя обманывать эволюцию. Легально. И с большим комфортом.

Часть первая. Одежда: второе тело, которое говорит со старым мозгом

То, во что ты спишь, не просто ткань. Это сообщение твоему телу: «Мы готовимся к войне» или «Мы сдаёмся в объятия покоя».

Многие люди спят в чём попало. В старой футболке с растянутым воротом. В трениках, которые помнят студенческие вечеринки. В носках с дырками. Без белья, но в свитере с высоким горлом. Всё это — хаос. А хаос древний мозг не любит. Он любит понятные сигналы.

Вот правила одежды для нидры и глубокого сна. Они простые, но нарушать их — себе дороже.

Правило первое: никаких резинок. Нигде.

Эластичные пояса на пижамных штанах. Резинки на трусах. Лямки бюстгальтера. Манжеты на рукавах, которые впиаются в запястья. Гольфы, сдавливающие икры.

Каждая резинка — это точка давления. Древний мозг читает давление как угрозу. «Меня сжимают! Возможно, это удав! Надо быть настороже!» — думает он. И не выключает бдительность.

Твоя идеальная одежда для нидры — та, которую ты почти не чувствуешь. Свободная, мягкая, без швов в неприятных местах. Шёлк, хлопок, бамбук, вискоза. Никакого син-

тетического кружева, которое колется. Никаких пуговиц, в которые можно вжаться щекой.

Правило второе: голые ноги — но не всегда.

Ступни — это радиатор твоего тела. Через них тепло уходит быстрее всего. Именно поэтому, когда мёрзнут ноги, не согреться никаким одеялом.

Но есть нюанс. Для засыпания нужно, чтобы температура тела слегка снизилась (об этом в следующей части). Поэтому большинству людей лучше спать без носков — так организм быстрее отдаёт лишнее тепло.

Однако если у тебя плохое кровообращение, если ты постоянно мёрзнешь, если за окном минус двадцать, а батареи еле тёплые — надень носки. Но не любые. Свободные, без резинки, желательно из шерсти или хлопка. Носки-мешки, не носки-удавки.

Экспериментируй. Три ночи с носками, три без. Спроси утром своё тело: «Как тебе было лучше?» Оно ответит. Без слов.

Правило третье: температура комнаты и одежда — заговор

Если в комнате жарко, ты будешь раскрываться, потеть, ворочаться. Древний мозг думает: «Жара? Это саванна в полдень. Надо быть начеку, вдруг хищники вышли на охоту».

Если холодно — ты сожмёшься в комок, мышцы напрягутся, кровообращение замедлится. Древний мозг: «Холод!

Зима! Опасно! Не спать, а то замёрзнешь насмерть!»

Идеальная температура в спальне — 18—20 градусов. Для большинства людей. Но у каждого свой порог. Важно не число, а принцип: должно быть прохладно, но не холодно.

При такой температуре ты захочешь укрыться одеялом. И вот тут одежда становится ключевой. Если ты спишь в толстой фланелевой пижаме, а сверху ещё и одеяло — твой организм перегреется. Если ты голый под одеялом — может быть слишком холодно, когда высовываешь руку.

Золотая середина: лёгкая, дышащая одежда (например, хлопковая футболка и свободные шорты) + одеяло средней толщины. Ты должен чувствовать одеяло, но не париться под ним.

Правило четвёртое: цвет имеет значение

Твой древний мозг не различает оттенки, но он видит яркое и тёмное. Яркая, кислотная одежда — сигнал опасности. В природе яркие цвета означают яд, предупреждение, угрозу.

Тёмная, приглушённая одежда — сигнал покоя. Земля, ночь, тишина.

Когда ты ложишься спать в неоновом-розовой майке с надписью «BEACH PLEASE» — ты непроизвольно взбадриваешь свою нервную систему. Твои глаза видят цвет даже сквозь закрытые веки (да, это возможно, через тонкую кожу век). И мозг получает: «Странно, ярко, а должно быть темно. Что-то не так. Проверяем обстановку».

Выбирай одежду для сна в спокойных тонах. Серый, бежевый, тёмно-синий, глубокий зелёный, чёрный, белый. И без надписей и принтов. Текстура важнее рисунка.

Правило пятое: волосы не мешают

Это кажется мелочью. Но сколько раз ты просыпался от того, что волосы налипли на лицо, залезли в рот, щекочут нос? Волосы — это антенны. Они передают мозгу массу тактильной информации: ветерок, прикосновение подушки, движение другой пряди.

Если ты спишь с распущенными длинными волосами, твой мозг получает непрерывный поток сигналов. «Что-то коснулось щеки! А теперь уха! А теперь вообще непонятно!» — и не может полностью отключиться.

Собери волосы. Не туго — никаких резинок, которые тянут кожу головы. Мягкий пучок на макушке. Или коса, которая лежит над подушкой, а не под тобой. Или шёлковая шапочка для сна — это не только для красоты, но и для минимизации тактильного шума.

Если волосы короткие — всё равно убери чёлку со лба. Заколкой-невидимкой или ободком. Лоб должен быть свободен.

Часть вторая. Температура: танец с терморегуляцией

Твоё тело — очень умная печка. В течение дня оно держит температуру около 36.6. Но за пару часов до сна оно на-

чинает снижать её. Это естественный процесс засыпания. К моменту, когда тыходишь в глубокий сон, твоя базальная температура падает на 1—1.5 градуса.

Если ты мешаешь этому падению — ты мешаешь сну. Инидре тоже, потому что нидра требует того же физиологического фундамента.

Как помочь телу остыть?

Способ первый. Проветривание.

За 15—20 минут до практики нидры открой окно. На-стежь. Делай сквозняк, если возможно. Выгони душный, спёртый воздух. Впусти свежий, прохладный, живой.

Даже если на улице зима. Даже если минус двадцать. Пять минут достаточно, чтобы сменить воздух. Твой мозг обожает свежий воздух. Он пахнет свободой. Безопасностью. Древний мозг чувствует: «Свежий ветер — значит, нет хищников поблизости, иначе они бы уже воняли».

Способ второй. Горячая ванна перед нидрой.

Парадокс, но чтобы остыть, нужно сначала согреться. Горячая ванна или душ расширяют сосуды у поверхности кожи. Тыходишь из ванны горячим, а потом быстро остываешь — это остывание и есть сигнал «пора спать».

Принимай ванну за 30—40 минут до нидры. Не позже, иначе эффект пройдёт. Не меньше 15 минут. Вода должна быть тёплой, почти горячей, но не обжигающей.

Если нет ванны — просто помой ноги горячей водой. Это работает почти так же хорошо. Стопы — отличный радиатор.

Способ третий. Правильное одеяло.

Толщина одеяла — это баланс. Слишком тонкое — ты мёрзнешь и сжимаешься. Слишком толстое — ты потеешь и раскрываешься.

Самое гениальное изобретение для сна — одеяло с разной толщиной по зонам. Но если у тебя обычное — не беда. Просто клади его так, чтобы ноги были прикрыты легче, чем корпус. Ноги генерируют меньше тепла и быстрее перегреваются.

Шерсть — лучший материал для одеяла. Она дышит. Хлопок — тоже хорош. Синтетика — хуже всего. Она не пропускает воздух, и ты начинаешь потеть, а пот — это сигнал дискомфорта для древнего мозга.

Способ четвёртый. Стопы в тепле, голова в холоде.

Это правило работает безотказно. Ты можешь быть укрыт одеялом почти полностью, но голова должна быть открыта. Лоб, уши, затылок — они должны чувствовать прохладу комнатного воздуха. Потому что мозг охлаждается в основном через кровоток в голове. Если голова под одеялом или в тёплой шапке — мозг думает, что ещё не ночь, ещё день, ещё рано отключаться.

Если тебе холодно головой — накинь край одеяла на макушку, но оставь открытыми лицо и уши. Это компромисс.

Часть третья. Свет: главный враг и главный друг

Из всех трёх параметров свет — самый мощный. Потому

что именно свет управляет выработкой мелатонина, гормона сна. Когда сетчатка твоих глаз видит свет (даже сквозь закрытые веки!), она посылает сигнал в супрахиазматическое ядро мозга: «Свет есть, ещё день, не выключайся».

Ты можешь лежать в полной темноте, но если через щель в шторе падает тонкая полоска света от фонаря — твой мозг её видит. И продолжает бодрствовать на микроуровне.

Что делать?

Чёрные шторы — не роскошь, а необходимость.

Если у тебя нет плотных блэкаут-штор — повесь два слоя: обычные шторы и тёмное одеяло поверх карниза. Или купи маску для сна. Хорошую, анатомическую, которая не давит на глаза и не оставляет зазоров.

Маска для сна — это не для неженки. Это для тех, кто серьёзно относится к своему отдыху. Космонавты спят в масках. Люди в реабилитационных центрах — тоже. Если ты можешь обеспечить полную темноту без маски — отлично. Если нет (соседи с яркой рекламой, фонарь под окном, раннее солнце) — маска становится твоим спасением.

Синий свет — цифровой наркотик.

Экраны телефонов, планшетов, ноутбуков, телевизоров излучают синий свет с длиной волны 450—480 нанометров. Именно этот диапазон сильнее всего подавляет мелатонин.

Ты можешь не чувствовать этого. Но твой мозг чувствует. Правило: за час до нидры — никаких экранов. Вообще. Книга, разговор, тёплая ванна, растяжка, просто сидение в

темноте. Всё, что угодно, кроме голубого свечения.

Если ты не можешь отказаться от телефона (работа, привычка, зависимость) — хотя бы включи режим «ночной свет» или «фильтр синего». Это снижает вред процентов на 60—70. Не идеал, но лучше, чем ничего.

Правильный свет перед нидрой.

За полчаса до сна сделай освещение в комнате максимально тусклым и тёплым. Лампы с цветовой температурой 2700—3000 Кельвинов (тёплый жёлтый цвет). Зажги свечу (настоящую, не электронную). Мерцание свечи — это единственный искусственный свет, который не обманывает древний мозг. Пламя говорит: «Всё спокойно, огонь есть, хищников нет, можно отдыхать».

Никаких белых потолочных ламп, никаких светодиодных лент с холодным спектром.

Утренний свет — твой будильник без звука.

Здесь мы забегаем немного вперёд, но это важно для целостности. Утром, когда ты проснулся, открой шторы. Впусти дневной свет. Даже если хочется ещё полежать в темноте. Свет говорит твоему мозгу: «День начался, выключаем ночной режим, производим кортизол для активности».

Без достаточного утреннего света твой циркадный ритм сбивается, и следующей ночью тебе снова будет трудно заснуть.

Это как экосистема. Свет и темнота — это приливы и отливы твоей внутренней химии. Не нарушай их.

Обмануть нельзя доверять

Вот где нужно поставить запятую. Фраза «обмануть эволюционный мозг» — это метафора. На самом деле ты не обманываешь. Ты даёшь ему то, что ему нужно.

Твой древний мозг не глупый. Он просто старый и консервативный. Он не знает, что такое диван, центральное отопление и электричество. И когда ты ложишься спать в непроветренной комнате, в синтетической пижаме, при свете уличного фонаря, он думает: «Странно. Свет есть — значит, день. Жарко — значит, саванна, нужно быть настороже. Одежда давит — значит, что-то не так. Я не расслаблюсь».

И он прав. По-своему.

Твоя задача — создать для него такую среду, в которой он сделает единственно правильный вывод: «Тепло? Нет, прохладно. Свет? Нет, темно. Угроза? Нет, только тишина и покров. Всё, отключаюсь».

Это не обман. Это уважение к миллиону лет эволюции, которая создала тебя таким, какой ты есть.

Практика: настройка трёх параметров за 10 минут

Сегодня, прежде чем лечь в нидру или обычный сон, пройди по чек-листу. Не пропускай ни одного пункта.

Одежда:

— На мне что-то свободное, без резинок и тугих манжет?
(Да/Нет)

— Ноги в носках? Если да — носки свободные, не сдавливают? (Да/Нет)

— Цвет одежды спокойный, не яркий? (Да/Нет)

— Волосы убраны с лица? (Да/Нет)

Температура:

— Комната проветрена? (Да/Нет)

— Батареи отрегулированы так, чтобы было 18—20 градусов? (Или близко к этому) (Да/Нет)

— Одеяло не слишком толстое и не слишком тонкое? (Да/Нет)

— Если мёрзнут ноги — есть ли у меня свободные носки рядом? (Да/Нет)

Свет:

— Окна закрыты плотными шторами или маской для сна? (Да/Нет)

— Все электронные устройства с диодами (зарядка, телевизор, компьютер) выключены или закрыты? (Да/Нет)

— За час до сна я не смотрел в экран? (Если нет — сделай это завтра. Сегодня уже поздно) (Да/Нет)

— Перед сном горит только тёплый, приглушённый свет или свеча? (Да/Нет)

Если хотя бы на три пункта из двенадцати ты ответил «Нет» — у тебя есть работа. Не корить себя. Просто завтра исправить.

Бонус-практика: ритуал переодевания

Сделай переодевание в одежду для сна отдельным дей-

ствием. Не просто «снял джинсы и надел старую футболку». А осознанно.

Встань перед шкафом. Выбери одежду для сна, как будто выбираешь наряд для свидания с божеством покоя. Потому что ты идёшь на свидание. С собой настоящим.

Надевая футболку, скажи про себя: «Я снимаю дневную броню».

Надевая штаны: «Я вхожу в свою мягкую кожу».

Когда застёгиваешь пуговицы или завязываешь пояс: «Я готовлюсь к великому отдыху».

Это не смешно. Это нейропластичность. Каждый раз, когда ты соединяешь действие со значением, ты укрепляешь нейронную связь. И через некоторое время само переодевание будет вызывать сонливость. Рефлекс, помнишь?

Ты не просто надеваешь пижаму. Ты надеваешь намерение.

Ом. Ткань, которая помнит тепло твоего тела. Прохлада, которая ласкает лицо. Тьма, которая становится колыбелью.

Глава 9. Санкальпа: сердце нидры. Как составить намерение, которое не сгорит в стрессе

В каждой великой практике есть сердце. Точка, вокруг которой вращается всё остальное. В йога-нидре это сердце — санкальпа.

Без санкальпы нидра — просто приятное расслабление. Хорошая ванна для нервов. Тёплый кокон. Но не более. Она может дать отдых. Она может даже временно снизить стресс. Но она не изменит твою жизнь.

С санкальпой нидра становится хирургией души. Тыходишь в глубокое состояние не для того, чтобы сбежать от реальности, а для того, чтобы переписать её код.

Многие ученики приходят ко мне с одним и тем же вопросом: «Ведана, я повторяю аффирмации годами. „Я богата“, „Я спокойна“, „Меня любят“. И ничего не меняется. Почему?»

Потому что аффирмация — это крик в пустоту. А санкальпа — это семя, посаженное в самую плодородную почву вселенной, которая называется подсознанием.

Сегодня я научу тебя разнице. И дам формулу. Формулу санкальпы, которая выживет в любом стрессе. Даже когда мир рушится, а ты не выспался.

Что такое санкальпа на самом деле

Слово «санкальпа» состоит из двух корней. «Сам» — вместе, соединение. И «кальпа» — правило, порядок, ритуал, а также — способность творить. Кальпа — это время цикла, эпоха. И одновременно — это желание, ставшее волей.

Санкальпа — это не просто «намерение», как её часто переводят. Это больше. Это **соединение воли с ритмом вселенной**.

В ведической традиции санкальпа — это торжественное объявление. Её произносили перед любым важным действием: жертвоприношением, паломничеством, началом обучения, даже перед тем, как посадить дерево. Человек говорил: «Я, такой-то, в такой-то день, в такой-то точке пространства, принимаю решение сделать то-то».

Это было не просьбой к богам. Это было заявлением о намерении, которое меняло структуру реальности.

В йога-нидре санкальпа работает так же, но в миниатюре. Ты лежишь. Твоё тело спит. Твой ум бодрствует в ином режиме. И в этом состоянии пограничья ты произносишь короткую фразу. Тихо. Ясно. Один раз в начале практики. Один раз в конце.

И эта фраза падает в подсознание, как камень в глубокий колодец. Ты не знаешь, когда он достигнет дна. Но ты знаешь, что он достигнет. И когда это случится — вода изменится.

Чем санкальпа отличается от аффирмации

Это важно. Многие путают. Не путай, иначе практика станет бесполезной.

Аффирмация — это утверждение в настоящем времени того, чего нет. «Я богата», когда у тебя пустой кошелёк. «Я спокойна», когда внутри ураган. «Меня любят», когда тебя только что бросили.

Сознание умеет защищаться от аффирмаций. Оно говорит: «Врёшь! Вот тебе доказательства обратного!» И вместо пользы ты получаешь внутренний конфликт. Аффирмация не работает на глубине, потому что на глубине живёт твоя правда, и она сильнее.

Санкальпа — это не утверждение текущего состояния. Это **направление**. Это компас, а не карта. Это обещание, а не отчёт.

Вот примеры.

Плохая санкальпа (аффирмация под видом санкальпы):

— «Я счастлива» (если ты несчастна — подсознание засмеётся)

— «Я больше не боюсь выступать публично» (отрицание, а отрицание — это всё ещё привязка к тому, что отрицаешь)

— «Стресс не влияет на меня» (ложь, и твоё тело это знает)

Хорошая санкальпа (настоящее намерение):

— «Я открываюсь покою» (здесь нет отрицания старого,

только направление к новому)

— «Я учусь быть смелой перед людьми» (процесс, а не результат)

— «Я позволяю себе восстанавливаться» (разрешение, а не борьба)

Чувствуешь разницу? Аффирмация — это приказ. Санкальпа — это приглашение.

Подсознание не слушается приказов. Оно слушается приглашений. Потому что приглашение не вызывает сопротивления.

Три качества эффективной санкальпы

За тысячелетия йоги выработали формулу. Санкальпа должна обладать тремя качествами: краткость, позитивность в отсутствии отрицания, резонанс с истинным желанием.

Разберём каждое.

Краткость.

Не больше пяти-семи слов. Лучше три-пять. «Я дышу покой». «Я выбираю радость». «Моё тело исцеляется».

Почему краткость? Потому что в состоянии нидры твой ум похож на испуганного зверька. Сложная, длинная фраза его раздражает. Он начинает анализировать, спотыкаться, забывать слова. Краткая формула проходит как стрела.

Позитивность в отсутствии отрицания.

Это самое трудное для современного человека. Мы привыкли формулировать через «не». «Не болеть», «не боять-

ся», «не злиться».

Подсознание не слышит частицу «не». Если я скажу тебе: «Не думай о розовом слоне», о ком ты подумаешь? О розовом слоне. Вот так же подсознание слышит «бояться» в «не бояться» и усиливает страх.

Поэтому санкальпа должна быть без «не». Вместо «не болеть» — «быть здоровым». Вместо «не тревожиться» — «чувствовать спокойствие». Вместо «не срываться на детей» — «отвечать с любовью».

Резонанс с истинным желанием.

Это самый тонкий момент. Большинство людей не знают, чего они хотят на самом деле. Они хотят того, что «надо». Похудеть, потому что надо соответствовать стандартам. Заработать, потому что надо обеспечивать семью. Не бояться, потому что стыдно бояться.

Эти «надо» — не твои. Они извне. И санкальпа из них будет работать плохо, потому что подсознание знает: это не твоё.

Истинное желание всегда связано с чувством. Не с долженствованием. Оно может быть маленьким и смешным. «Хочу спать без кошмаров». «Хочу чувствовать тепло в груди, когда смотрю на закат». «Хочу проснуться с лёгкостью».

Не бойся маленьких желаний. Из маленьких вырастают большие. Лучше честная санкальпа «хочу, чтобы не болела голова», чем фальшивая «я просветлённая и бестелесная».

Спроси себя перед тем, как сформулировать санкальпу:

«Если бы я знала, что не умру, если не сделаю это — что бы я выбрала?» И слушай первое, что придёт. Часто это оказывается проще и ближе, чем ты думаешь.

Как найти свою санкальпу (пошаговый метод)

Не бери санкальпу из интернета. Не копируй у подруги. Она должна родиться внутри тебя. Вот как это сделать.

Шаг 1. Сиди тихо 10 минут.

Сядь удобно. Закрой глаза. Задай себе вопрос: «Что для меня сейчас самое важное? Что болит? Что требует внимания?»

Не анализируй. Просто наблюдай, что всплывёт. Может быть, боль в спине. Может, обида на мужа. Может, страх завтрашней презентации. Может, вообще пустота.

Запиши. Это не санкальпа. Это диагностика.

Шаг 2. Переведи проблему в направление.

У тебя есть список того, что «болит». Теперь переформулируй каждую боль в направление к целостности.

Боль в спине → «Моя спина здорова и гибка». Обида на мужа → «Я отпускаю обиду. Моё сердце открыто». Страх презентации → «Я выступаю спокойно и ясно».

Не получится с первого раза. Перебирай слова, как бусы. «Моя спина расслаблена». «Я прощаю себя и его». «Моя речь течёт свободно».

Шаг 3. Сократи до формулы.

Возьми свой вариант и режь. Убирай лишние слова. Уби-

рай «я хочу» — это желание, а не воля. Убирай «пусть» — это молитва, а не намерение.

«Я хочу, чтобы моя спина перестала болеть и стала здоровой» → «Моя спина здорова».

«Я отпускаю обиду на мужа и открываю своё сердце» → «Моё сердце свободно».

«Я хочу выступать публично спокойно и чётко» → «Я говорю с лёгкостью».

Чувствуешь? Стало короче. Сильнее. Яснее.

Шаг 4. Проверь на резонанс.

Произнеси формулу вслух три раза. Как это звучит? Не вызывает ли внутреннего «ага, как же!»? Если вызывает — смягчи.

«Я бессмертна» → вызывает насмешку подсознания. «Я чту свою жизнь» → уже лучше. «Я благодарна за каждый день» → совсем другое дело.

Санкальпа не должна быть неправдой. Она должна быть возможностью. «Я здорова» может быть неправдой, если у тебя рак. Но «Я выбираю исцеление» — это правда. Даже с раком ты можешь выбирать исцеление.

Шаг 5. Оставь одну. На 40 дней.

Ты не можешь изменить всё сразу. Одна санкальпа — один луч. Выбери самую живую, самую горячую. Ту, от которой у тебя внутри что-то щёлкает.

И работай с ней 40 дней подряд. Каждый день в нидре. Утром и вечером (если практикуешь дважды). Не меняй. Не

улучшай. Не добавляй вторую.

Через 40 дней оцени. Что изменилось? Часто санкальпа срабатывает так, что ты забываешь о ней. И вдруг понимаешь: «Ой, а ведь моя спина действительно перестала болеть. И я не заметила когда».

Когда произносить санкальпу в нидре

В классической йога-нидре есть два ключевых момента для санкальпы. Запомни их.

Первый раз: в начале, после подготовки тела, но до ротации сознания.

Ты уже лежишь удобно. Ты уже сделал три глубоких вдоха. Ты уже почувствовал поверхность под собой. И вот, когда тишина ещё тонкая, а ум ещё не ушёл в глубину, ты произносишь санкальпу. Чётко. Внятно. Внутренним голосом. Один раз.

Не повторяй, как мантру. Один раз — как стрелу. Пусть летит.

Второй раз: в конце практики, перед тем, как вернуться к бодрствованию.

Ты уже прошёл ротацию сознания, дыхание, визуализацию. Твоё подсознание открыто, как цветок лотоса после дождя. Теперь снова произнеси санкальпу. Один раз.

В этот момент она падает в самую глубину. Там, где нет сомнений, нет критики, нет «да, но». Чистое поле.

После этого ты возвращаешь ощущение своего тела, ше-

велишь пальцами, открываешь глаза. А санкальпа остаётся там. И работает. 24 часа в сутки. Даже когда ты спишь. Даже когда ты ешь. Даже когда ты забыл о ней.

Что делать, если санкальпа не сбывается

Этот вопрос мне задают чаще всего. «Ведана, я месяц повторяла „Я спокойна“, а муж всё так же бесит. Где моё спокойствие?»

Ответ, который может разочаровать, но он правда: санкальпа — это не магия. Это не вселенная, которая стартует как курьерская доставка. Это *настройка твоего компаса*.

Если твоя санкальпа «Я спокойна», это не значит, что раздражающие события исчезнут. Это значит, что *твоя реакция* начнёт меняться. Через месяц ты заметишь, что между действием мужа и твоим взрывом появилась пауза. Полсекунды. Потом секунда. Потом ты можешь вздохнуть перед ответом.

Санкальпа не отменяет реальность. Она меняет тебя в реальности.

Если через 40 дней ты не видишь НИКАКИХ изменений — даже маленьких — значит, вероятность одна из трёх:

— **Санкальпа не твоя.** Она из «надо», а не из сердца. Переделай.

— **Ты плохо входила в нидру.** Ты засыпала до произнесения второго раза. Тогда санкальпа не достигала подсознания. Освой технику удержания свидетеля (будет в следующих главах).

— **Ты слишком ждала результата.** Чем сильнее ты хочешь, чтобы санкальпа сработала, тем больше сопротивления. Парадокс: санкальпа работает лучше всего, когда ты о ней забываешь между практиками.

Не суди себя. Просто продолжай. Или смени санкальпу на более лёгкую. «Я позволяю себе отдыхать» — отличное начало для того, кто никогда не отдыхал.

Запретные санкальпы (никогда не используй их)

Да, есть санкальпы, которые нельзя произносить. Не потому, что боги накажут. А потому, что они опасны для психики.

«Я хочу контролировать свои сны».

Сны нельзя контролировать. Это пространство свободы, а не тоталитаризма. Такая санкальпа вызовет бессонницу и тревогу.

«Я хочу встретить свою прошлую жизнь».

Без гуру, без подготовки, без стабильной психики — это игра с огнём. Ты можешь получить травму, которую не сможешь пережить. Оставь прошлые жизни тем, у кого есть защита.

«Я хочу открыть третий глаз».

Опять же — небезопасно. Открытие аджны без баланса нижних чакр приводит к дезориентации, галлюцинациям и психозам. Нидра открывает третий глаз сама, когда ты готова. Не форсируй.

«Я хочу, чтобы он/она меня полюбил/а».

Санкальпа — это про тебя, а не про других. Ты не можешь менять чужую волю. Такое намерение создаст одержимость. Лучше: «Я открыта для любви» — тогда источник не важен.

Запомни: санкальпа не должна вредить. Она должна лечить.

Практика: Рождение санкальпы

Сделай это прямо сейчас, в конце этой главы. Не откладывая на «когда буду в нидре».

Возьми лист бумаги и ручку. Или открой заметки в телефоне (но потом перепиши от руки — рука помнит лучше).

— Напиши: «Чего я хочу на самом деле?» Не думая о правильности, напиши 10 ответов. Даже абсурдных. «Хочу мороженого». «Хочу, чтобы свекровь уехала». «Хочу летать».

— Напиши: «Что мне мешает чувствовать покой?» И снова 10 ответов.

— Теперь возьми каждый ответ из пункта 1 и каждой из пункта 2. Попробуй превратить в направление. Играй словами. «Хочу мороженого» → «Я позволяю себе радость». «Мешает страх увольнения» → «Я доверяю своему пути».

— Выбери три самые короткие и звучные формулы. Произнеси их вслух. Какая вызывает лёгкую вибрацию в груди? Какая заставляет улыбнуться? Какая звучит как дом?

— Оставь одну. Напиши её крупными буквами. Повесь там, где ты видишь каждый день — на зеркало, на холодильник.

ник, на заставку телефона. Но помни: смотреть можно. Читать вслух — только в нидре.

Поздравляю. У тебя теперь есть сердце твоей практики. Относись к нему с уважением. Это не игрушка. Это самый мощный инструмент изменения реальности из тех, что у тебя есть.

Ом. Семя, упавшее в землю. Тишина, в которой оно прорастает. Терпение, с которым ты ждёшь всходов.

Глава 10. Разговор с телом перед погружением. Протокол «разморозки»

Ты ложишься в кровать. Закрываешь глаза. Говоришь себе: «Сейчас я буду делать йога-нидру». И начинаешь сканировать тело. Но пальцы ног не чувствуешь. Живот — как камень. Плечи — где-то у ушей. Лицо — маска, которую за-была снять.

И ты пытаешься расслабиться. Командуешь: «Расслабься, плечо! Ну пожалуйста, отпусти!»

Плечо не слушается. Оно сжалось много лет назад и за-было, каково это — быть мягким.

Ты злишься на себя. Или разочаровываешься. «У меня не получается. Йога-нидра — не для меня. Я слишком зажата». Стоп.

Ты не можешь приказать телу расслабиться. Тело — не солдат. Оно не подчиняется приказам. Оно подчиняется только любви и вниманию. И если тыходишь в нидру с менталитетом «сделать», «достичь», «расслабиться любой ценой» — тело зажимается ещё сильнее. Потому что напряжение от попытки расслабиться — это двойное напряжение.

Твой подход неверен с самого начала.

Йога-нидра начинается не со сканирования. И не с сан-

кальпы. Она начинается с **разговора**. С диалога. С протокола «разморозки» — нескольких минут, в течение которых ты перестаёшь быть командиром и становишься слушателем.

Твоё тело замёрзло. Не от холода. От одиночества. Его никто не спрашивал годами. «Как тебе, спина? А что ты чувствуешь, шея? Не болит ли, сердце?»

Сегодня ты спросишь. И услышишь ответ.

Почему тело не расслабляется по команде

Нейробиология знает этот феномен. Он называется «парадокс обратного усилия». Чем больше ты стараешься расслабиться, тем активнее становится симпатическая нервная система. Ты буквально включаешь стресс попыткой избавиться от стресса.

Твой мозг слышит «расслабься» как команду к действию. А любая команда к действию — это активация. Мышцы ждут, что сейчас нужно будет что-то делать. Даже если это «ничего не делать».

Вот почему люди, которые говорят себе перед сном «мне нужно заснуть», не засыпают. Вот почему «отпусти плечи» работает только после того, как ты перестал требовать этого отпускания.

Твоё тело — это не программа, которую можно принудительно завершить. Это живой ландшафт. Со своей погодой. Со своими ветрами. Со своей историей.

Чтобы оно расслабилось, нужно сначала установить кон-

такт. Как с испуганным животным. Не хватать, не команды, не «расслабься немедленно». А сесть рядом. Положить руку. Тихим голосом: «Я здесь. Я никуда не ухожу. Ты в безопасности».

Протокол «разморозки» — это именно такой голос. Для каждой части тела. От пяток до макушки.

Протокол «разморозки»: пошагово

Делай это всегда перед основной практикой нидры. Даже если у тебя всего 10 минут. Лучше короткая разморозка и никакой нидры, чем нидра без разморозки.

Шаг 0. Поза.

Ляг на спину. Руки вдоль тела ладонями вверх. Ноги на ширине таза, стопы свободно падают наружу. Если неудобно — подложи маленькую подушку под колени, валик под шею. Твоё тело должно быть в позе принятия, а не терпения.

Шаг 1. Приветствие.

Закрой глаза. Сделай три медленных вдоха и выдоха. Не глубоких, не шумных. Просто естественных.

А теперь скажи вслух или мысленно: «Здравствуй, моё тело. Я здесь. Я буду с тобой несколько минут. Мы никуда не спешим».

Это не глупость. Это ключ. Ты никогда не здоровалась со своим телом. Ты его использовала. Ты его нагружала. Ты его стыдила. А здоровалась — никогда.

Сегодня поздоровайся.

Шаг 2. Дыхание-мостик.

Теперь представь, что твоё дыхание — это мягкая кисть. Она начинает рисовать внутри тебя. С каждым вдохом кисть касается какой-то области. С каждым выдохом — уходит.

Не направляй дыхание насильно. Просто заметь: дыхание само знает, куда ему идти. Оно потянется туда, где есть зажим. Туда, где холодно. Туда, где тело забыли.

Последить за этим 1—2 минуты. Без желания что-то изменить. Просто наблюдая.

Шаг 3. Вопросы к телу (главная часть).

Теперь пройдишь по телу в произвольном порядке. Но не командуй. Спрашивай.

Начни с того места, которое болит, ноет, тянет. Или с того, которое ты вообще не чувствуешь — оно как вата.

Положи мысленную руку на это место. Прошепчи:

— Как ты? Что ты чувствуешь?

— Ты хочешь быть мягче или твёрже?

— Тебе нужно тепло или прохлады?

— Что случилось с тобой сегодня? Вчера? В этом году?

И жди ответа.

Ответ может прийти не словами. А ощущением. Лёгкое покалывание. Внезапное тепло. Или наоборот — озноб. Или образ. Или просто чувство: «Мне страшно», «Мне грустно», «Я устала ждать».

Не интерпретируй. Не анализируй. Просто прими.

Я помню свою первую такую практику. Спросила шею:

«Что с тобой?» И вдруг почувствовала дикую, первобытную злость. Оказалось, моя шея держала гнев на начальника, который заставлял меня сутулиться над компьютером. Я никогда не злилась на начальника. А шея злилась за меня.

Ты удивишься, сколько твоё тело хочет рассказать. Но ты никогда не спрашивала.

Шаг 4. Согревание через признание.

Теперь, когда ты услышала несколько ответов, сделай самое важное. Признай их.

Не пытайся исправить. Не говори «отпусти», «расслабься», «будь добрее».

Скажи:

— Да, я знаю. Спасибо, что сказало. Ты имеешь право чувствовать это.

Зажим, который ты пытаешься убрать силой, — это лёд. А признание — это первый луч солнца. Лёд не тает мгновенно. Но он начинает таять. Потому что на него наконец-то обратили внимание.

Шаг 5. Разрешение на отдых.

Заверши протокол фразой:

— Теперь можешь отдыхать. Я не прошу тебя меняться. Я просто даю тебе место.

Сделай один общий выдох — как будто выдыхаешь из каждой клетки. И замри.

Ты только что провела разморозку. Твоё тело всё ещё может быть напряжённым. Но оно уже не противостоит тебе.

Вы теперь в одной команде.

Часто задаваемое «как же?»

«Я не слышу ответы. Моё тело молчит. Что делать?»

Ничего. Ты не должна слышать. Тело говорит языком ощущений, а не слов. Может быть, ответ — это просто лёгкое изменение давления в точке. Или ты вдруг почувствовала, что хочешь зевнуть. Или зачесалось что-то.

Это тоже ответ. Тело говорит: «Я здесь. Я живое».

Если совсем ничего — скажи: «Я знаю, что ты молчишь. Это тоже ответ. Ты имеешь право на молчание». И иди дальше.

«А что если тело отвечает болью — сильной, острой?»

Это важно. Это означает, что ты коснулась чего-то значительного. Скорее всего, старой травмы. Не пытайся углубиться. Не задавай больше вопросов. Просто скажи: «Я тебя заметила. Мы вернёмся к этому, когда ты будешь готово. А пока я даю тебе пространство».

И перенеси внимание на другую часть тела. Не расковыривай рану. В нидре мы не делаем грубой психотерапии. Мы создаём безопасность.

«Мне стало очень холодно во время разморозки. Это нормально?»

Да. Холод — это застывшая энергия. Часто она выходит,

когда напряжение начинает отпускать. Представь, что ты таешь — а таяние ощущается как холод, потому что ты привыкла к замерзанию.

Если холод сильный, укройся пледом поверх одеяла. Продолжай дышать. Холод пройдёт через несколько практик. Если он не проходит и вызывает панику — сократи протокол до двух минут.

«А можно попросить тело стать мягче?»

Можно. Но не требуя. Попробуй так: визуализируй, что твоё тело — это кусок глины. А твои руки (мысленные) — это тёплая вода. С каждым выдохом вода омывает глину. Глина не становится мягкой от команды. Она становится мягкой от влаги и времени.

Протокол «разморозки» в реальной жизни (не только в нидре)

Этот диалог с телом можно и нужно практиковать вне кровати. В любой момент, когда чувствуешь, что лёд нарастает.

За рулём в пробке. Положи одну руку на руль, другую на живот. Спроси: «Как ты, тело?»

Перед важным разговором. Сядь прямо. Закрой глаза на десять секунд. Спроси: «Что ты чувствуешь прямо сейчас?» Часто ответ — «страх», «волнение», «хочу убежать». Признай это. И тогда страх уменьшится. Потому что его услышали.

Когда просыпаешься ночью от тревоги. Не включай теле-

фон. Не вставай. Положи руку на сердце. Спроси: «Что случилось?» И просто слушай. Часто тревоге нужно не решение, а внимание. Как ребёнку, который кричит не потому, что ему нужна игрушка, а потому, что его не замечают.

Тело — это самый честный собеседник в твоей жизни. Оно никогда не врёт. Оно может замалчивать, но не врёт. Научись его слышать — и ты получишь доступ к информации, которую не даст ни один психолог.

Маленькие тайны разморозки

Их я рассказываю только тем, кто дочитал до этого места. Эту главу можно читать и перечитывать. Но то, что я напишу сейчас, — для посвящённых в эту однушку, в эту кровать, в эту жизнь.

Тайна первая. Когда ты спрашиваешь тело «как ты?» — ты меняешь траекторию внимания. Обычно твоё внимание идёт из головы в тело сверху вниз — как командир с высоты своего пьедестала. А когда ты спрашиваешь, ты поднимаешься снизу вверх. Ты становишься не командиром, а садовником. Садовник не командует цветами. Он поливает их. И ждёт.

Тайна вторая. Тело никогда не отвечает «нормально». «Нормально» — это ответ усталого ума. Тело отвечает или ощущением, или молчанием. Молчание — тоже ответ. Оно говорит: «Я не доверяю тебе достаточно, чтобы говорить». Продолжай спрашивать день за днём. Доверие вернётся.

Тайна третья. Самая сильная разморозка происходит не тогда, когда ты нашла напряжение и расслабила его. А когда ты нашла напряжение и не стала его трогать. Просто признала: «Да, здесь лежит гора. И она имеет право тут лежать». Гора не расслабляется от приказа. Но гора может начать таять, если на неё смотрят с любовью без требования измениться.

Ритуал перед сном (всего 3 минуты)

Запомни эту последовательность. Сделай её автоматической. Не думай, просто делай.

— Легла.

— Три вдоха.

— «Здравствуй, тело».

— Рука на живот (или на сердце, или на больное место — выбери одно на сегодня).

— «Как ты?»

— Жди 30 секунд.

— «Спасибо. Ты можешь отдыхать. Я не прошу тебя меняться».

— Затихни.

Это три минуты. Ты всегда можешь найти три минуты. Если ты не можешь найти три минуты, чтобы поздороваться с телом, значит, твой стресс настолько велик, что эти три минуты — самое важное, что ты можешь сделать.

Не читай дальше, пока не сделаешь. Книга подождёт. Твоё тело не ждало годы. Оно может подождать ещё немного. Но

лучше не заставляй его ждать.

Ложись. Сделай. Вернись.

...

Сделала? Что ты почувствовала? Запиши. Одним словом. «Тепло». «Тяжесть». «Ничего». «Грусть». «Странную лёгкость».

Это начало архива. Скоро у тебя будет целая библиотека ответов от своего тела. И ты перестанешь быть чужой для самой себя.

Ом. Лёд, который помнит, что когда-то он был водой. И снова станет водой, если не торопить. И если рядом есть тепло.

Глава 11. Техника «Сканирование часов»: найти мышечные зажимы, которым 20 лет

Ты думаешь, что твои мышечные зажимы появились вчера. От того, что сидел в неудобной позе. Или спал на плохой подушке. Или поднял тяжелое.

Ошибаешься.

Большинство твоих зажимов родились тогда, когда ты даже не умел говорить. Или в школе. Или в тот момент, который ты поклялась забыть. Ты забыла. А мышцы запомнили.

Тело не знает слова «прошлое». Для него всё — настоящее. Тот страх, который ты испытала в пять лет, когда на тебя закричала мать, — он всё ещё жив в твоей диафрагме. Та обида, которую ты проглотила в пятнадцать, не выплюнув, — она всё ещё сжимает твою челюсть. Та боль расставания, которую ты «переросла», — она всё ещё живёт в твоём левом плече, которое всегда выше правого.

Ты носишь в себе архив. Не в голове. В фасциях. В мышцах. В фасциях. В костях. И этот архив весит тонну. Поэтому ты такая уставшая. Поэтому спина ноет без причины. Поэтому шея хрустит, а дыхание не может опуститься в живот.

Техника «Сканирование часов» — это не просто релаксация. Это детективная работа. Ты идёшь по следу зажима и

узнаёшь, сколько ему лет. А узнав — можешь попрощаться.

Потому что зажим, которому двадцать лет, уже не нужен. Угроза миновала. Тело просто забыло, как отпустить. Ты на-
помнишь.

Почему обычное сканирование не работает

Стандартная йога-нидра предлагает ротацию сознания: ты переносишь внимание от большого пальца правой ноги до макушки. «Чувствую палец. Чувствую стопу. Чувствую голень». Это хорошо. Это успокаивает. Это учит концентрации.

Но это не находит глубокие зажимы. Почему?

Потому что твой ум привык к поверхностям. Он скользит по телу, как лыжник по накатанной трассе. Он минует те места, где больно. Где страшно. Где темно.

Твой ум — искусный избегатель. Он сделает вид, что левого бедра не существует, если там живёт старая травма. Он быстро проскочит живот, если там застыл гнев. Он вообще пропустит шею, потому что шея кричит слишком громко.

Сканирование часов работает иначе. Оно не скользит. Оно останавливается. И задаёт вопрос: «А что здесь было два часа назад? А что здесь было два года назад?»

Это сканирование с биографией. С душой. С правом на память.

Как работает техника: теория одного зажима

Представь, что твоё тело — это большие старые часы. У каждого участка есть своё время. Где-то время остановилось вчера в пять вечера. Где-то — на третьем классе школы. Где-то — в момент рождения.

Зажим — это стрелка, которая застыла. Она показывает на событие. На боль. На мгновение, когда тело решило: «Чтобы выжить, я должен сжаться».

Техника «Сканирование часов» мягко трогает эту стрелку. Не дёргает. Не ломает. Просто прикасается и спрашивает: сколько времени?

Обычно ответ приходит не числом. А образом. Или внезапной эмоцией. Или температурой. Или звуком. Ты вдруг чувствуешь, что левое колено — это девять лет. Не знаешь, почему девять. Просто чувствуешь. Потому что подсознание знает. Тело помнит. Теперь ты вспоминаешь вместе с ним.

Подготовка к технике

Прежде чем начать, создай три условия. Без них практика может быть слишком интенсивной.

Условие первое: стабильность.

Ты не должна делать «Сканирование часов», если твоя жизнь сейчас рушится. Если развод, потеря работы, тяжёлая болезнь. В кризисе мы не копаем глубоко. В кризисе мы только дышим и сканируем поверхностно.

Эту технику делают, когда есть ресурс. Когда ты готова встретиться со старым, чтобы освободить место для нового.

Условие второе: поддержка.

Зажимы могут отзываться болью, слезами, гневом. Это нормально. Но у тебя должна быть возможность «приземлиться» после. Не делай эту практику перед сном, если потом нужно сразу идти на работу. Лучше в выходной, когда после можно полежать, поплакать, выпить чай, обнять кота.

Условие третье: отсутствие цели.

Ты не ищешь зажимы, чтобы их уничтожить. Уничтожение — это насилие. Ты ищешь, чтобы их *увидеть*. Увиденный зажим часто тает сам. Как снежинка на ладони. Не потому, что ты сжал её. Потому что ты обратил на неё тёплое внимание.

Техника «Сканирование часов» пошагово (полная версия)

Выдели себе 30—40 минут. Ляг удобно. Задерни шторы. Скажи телу приветствие из прошлой главы. А затем приступай.

Этап 1. Карта тела.

Проведи быстрое обычное сканирование от стоп до макушки. Не останавливаясь. Просто отметь: где я чувствую что-то особенное? Где тепло? Где холод? Где пульсация? Где пустота?

Запомни эти места. Их будет 3—7. Это кандидаты на глубокую работу.

Этап 2. Выбор одного.

Выбери один участок. Не самый болезненный. Не самый большой. А тот, который *зовёт*. Который как будто шевелится, когда ты на него смотришь вниманием. «Возьми меня», — шепчет он. Возьми.

Этап 3. Вход в зажим.

Направь всё своё внимание в выбранное место. Не командуй «расслабься». Просто смотри. Как смотрят на звёзды — не пытаясь их приблизить или отдалить.

Дыши в это место. Вдох — внимание там. Выдох — внимание там же. Без усилия. Просто присутствие.

Через минуту-две зажим может начать меняться. Пульсировать. Вибрировать. Становиться теплее. Это хорошо. Это значит, ты заметил. Лёд начал подтаивать.

Этап 4. Вопрос «Который час?»

Теперь спроси мысленно у этого места: «Сколько тебе лет?»

Не жди цифры. Жди ощущения. Может прийти образ: маленькая девочка в школьной форме. Или число само всплывает: «7». Или ты вдруг почувствуешь, что зажим пахнет детским садом.

Не анализируй. Не строй логических цепочек. Просто прими ответ. Даже если он кажется абсурдным. Даже если это «1943 год», хотя тебя тогда не было (возможно, память рода). Доверяй.

Этап 5. Диалог с зажимом.

Теперь, когда время обозначилось, спроси дальше. С тем

же бережным вниманием.

— Что тогда случилось?

— Что ты защищало?

— Кому ты служило?

— Тебе всё ещё нужно защищать?

Ответы придут не словами, а чувствами. Ты можешь внешне заплакать. Или разозлиться. Или испугаться. Позволь этому быть. Не подавляй. Не раздувай. Просто дыши.

Этап 6. Благодарность.

Независимо от того, что ты узнал, скажи зажиму:

— Спасибо тебе. Ты хорошо работало. Ты спасало меня тогда. Но теперь я в безопасности. Теперь ты можешь отдыхать.

Образно: представь, что ты пожимаешь руку старому солдату, который двадцать лет стоял на посту, охраняя тебя от опасности. Опасность давно прошла. Солдат может сесть. Может лечь. Может, наконец, закрыть глаза.

Этап 7. Отпускание.

Сделай глубокий вдох. На выдохе мысленно «выдохни» зажим. Не выбрасывая его, а выпуская, как птицу из клетки. Он может уйти через тепло. Через покалывание. Через ощущение, что в этом месте стало пусто и свободно.

А может и не уйти. Может только чуть-чуть измениться. Стать мягче. Или переместиться на соседний участок. Это нормально. Глубокие зажимы не уходят за одну практику. Но они становятся *тоньше*. И это уже победа.

Этап 8. Возвращение.

Вернись к обычному дыханию. Пошевели пальцами рук и ног. Полежи ещё немного, интегрируя опыт. Если были слёзы — не вытирай их сразу. Пусть высохнут сами. Если была злость — сделай несколько сильных выдохов со звуком «ха».

Заверши практику санкальпой. Например: «Я отпускаю то, что мне больше не нужно». Или своей.

Короткая версия (на каждый день)

Если полная версия кажется слишком долгой или глубокой, делай короткую. Она безопаснее и занимает 5—7 минут.

— Сканируешь тело, находишь один заметный зажим.

— Кладёшь на него руку (физически или мысленно).

— Дышишь в него 1 минуту.

— Спрашиваешь: «Сколько тебе лет?»

— Принимаешь первую цифру или образ, которые пришли.

— Говоришь: «Спасибо. Я тебя заметил. Отдыхай».

— Убираешь руку, делаешь общий выдох.

Всё. Этого достаточно, чтобы зажимы постепенно сдавали позиции. День за днём. Неделя за неделей.

Что делать с воспоминаниями, которые всплыли

Техника может вытащить на поверхность то, что ты давно похоронила. Старую боль. Стыд. Унижение. Травму, о кото-

рой ты «уже забыла».

Важно: ты не обязана это проживать заново в деталях. Ты не в психотерапии. Ты в йога-нидре. Твоя задача не пережить травму повторно, а просто *увидеть*, что она там была.

Если воспоминание пришло — скажи: «Да, я знаю. Это случилось. Теперь это прошло». И возвращайся к дыханию.

Не раскапывай.

Если тебя захлёстывают эмоции настолько, что ты не можешь дышать — немедленно выходи из практики. Открой глаза. Сядь. Почувствуй опору под собой. Выпей воды. Позвони другу.

Некоторые зажимы лучше исследовать с терапевтом, а не в одиночку. Особенно если это зажимы, связанные с насилием, потерей близких, войной. Йога-нидра не заменяет психотерапию. Она её прекрасно дополняет, но не заменяет.

Знай свои границы. Уважай их.

Признаки того, что зажим отпустил

Как понять, что техника сработала? Не жди «бам! и прошло». Освобождение обычно выглядит скромно.

Ты перестала чувствовать зажим. Тот участок тела, который раньше ныл, теперь просто нейтрален. Не болит. Не привлекает внимания. Как стул, на который ты перестала обращать внимание.

Появилась лёгкость. Ты не можешь объяснить словами, но тело стало воздушнее. Как будто сняла рюкзак, который

носила так долго, что забыла о нём.

Изменилась осанка. Плечи расправились сами. Живот стал мягче. Челюсть разжалась. Без твоего сознательного усилия.

Снятся странные сны. Часто после отпуска зажима снятся сны про освобождение: побег, полёт, чистую воду, открытые двери. Это подсознание празднует.

Если ничего этого нет — не расстраивайся. Зажим, которому 20 лет, не уйдёт за 20 минут. Ему нужно время, чтобы поверить, что опасность миновала. Продолжай практиковать. Он уйдёт, когда будет готов.

Практика: найди своего «ветерана»

Прямо сейчас, пока читаешь, сделай маленькое сканирование. Не вставая, не закрывая глаз полностью.

Проведи вниманием по телу. Где хоть чуть-чуть тянет, ноет, давит? Шея? Поясница? Между лопаток? Живот? Стопы?

Выбери одно место. Любое.

Задай мысленно вопрос: «Сколько тебе лет?» Не жди цифру, просто поддержи вопрос 30 секунд.

Что пришло? Всплыл образ школы? Запах больницы? Голос мамы? Просто дата в голове: «15»? Или вообще ничего?

Если ничего — это тоже ответ. «Моё тело пока не доверяет мне настолько, чтобы говорить». Ладно. Мы подождём. Мы будем спрашивать снова и снова, не требуя ответа. И однажды оно откроется.

Если что-то пришло — запиши. Без оценки. Просто факт: «В левом плече — 2005 год». Или: «В диафрагме — папин голос». Или: «В челюсти — ощущение 7 лет».

Ты только что сделала первый шаг к освобождению. Ты спросила. Это уже подвиг. Потому что большинство людей так и живут со своими зажимами, даже не зная, что это не мышцы болят. Это история болит.

Ты теперь знаешь. И знание, помноженное на бережное внимание, — лучшее лекарство.

Ом. Время, застывшее в теле. Время, которое можно отпустить. Время, которое перестало быть врагом, потому что ты наконец-то на него посмотрела.

Глава 12. Дыхание-невидимка: подготовка через уджайи без напряжения

Ты дышишь постоянно. С момента рождения и до последней секунды. Около двадцати тысяч вдохов в сутки. Миллиарды за жизнь. И почти все они проходят мимо твоего сознания.

Дыхание — самый близкий друг, которого ты игнорируешь.

В йога-нидре дыхание становится мостом. Из шумного мира — в тишину. Из внешнего — во внутреннее. Из «я делаю» — в «это случается».

Но большинство людей, услышав про «дыхательные техники», начинают напрягаться. Они думают: нужно дышать глубоко. Или ритмично. Или как-то специально. Они контролируют. Они стараются. И убивают всё.

Потому что истинное дыхание для нидры — это дыхание-невидимка. То, которое ты почти не замечаешь. То, которое происходит само, а ты лишь слегка направляешь его, как руку на плече друга, а не как полицейский жезл.

Уджайи — древняя техника «победного дыхания» — в своей классической форме слишком громкая, слишком активная для нидры. Но у неё есть тень. Мягкая версия.

Уджайи без напряжения. Дыхание, которое не побеждает, а успокаивает.

Сегодня я научу тебя этой тени. И ты поймёшь, как тремя спокойными вдохами войти в состояние, где нидра начинается сама.

Почему обычное дыхание не подходит для нидры

В повседневной жизни ты дышишь грудью. Верхней частью лёгких. Быстро. Поверхностно. Потому что ты спешишь, тревожишься, сидишь сгорбившись за компьютером.

Этот тип дыхания связан с симпатической нервной системой — той самой «бей-беги-замри». Он держит тебя в тонусе. В готовности к опасности. Он не даёт расслабиться.

Попробуй сейчас сделать обычный вдох. Чувствуешь? Поднимаются плечи. Напрягается шея. Грудная клетка расширяется. Это дыхание войны.

Для нидры нужно другое дыхание. Диафрагмальное. Животом. Медленное. Бесшумное. Такое, которое включается, когда ты уже в безопасности и можешь позволить себе быть уязвимой.

Но если ты попытаешься переключиться на животное дыхание силой — ты снова напряжёшься. Ты начнёшь толкать диафрагму. Выпячивать живот. Делать это «правильно».

И снова промах.

Секрет в том, чтобы не переключать, а *позволять* переключиться. И здесь уджайи в её мягкой форме становится

идеальным посредником.

Что такое уджайи без напряжения (и чем она отличается от громкой)

Классическая уджайи — это дыхание с лёгким сужением голосовой щели. Ты слегка прикрываешь горло, как если бы хотела прошептать «хम्म» на выдохе. В Хатха-йоге это дыхание делают громко — специально, чтобы слышать звук, похожий на шум океана или лёгкий храп. Оно согревает тело. Фокусирует ум. Даёт энергию.

Для нидры классическая уджайи слишком активна. Она *бодрит*, а нужно *погружать*.

Поэтому мы берём только её форму. Только лёгкое сужение в горле. Но делаем его почти неслышным. Настолько тихим, что ты сама едва замечаешь звук. Звук есть, но он внутри. Как память о шуме моря, а не само море.

Это дыхание-невидимка. Оно:

— Удлиняет выдох автоматически — потому что сужение создаёт сопротивление.

— Успокаивает ум — потому что фиксирует внимание в горле, а не в голове.

— Согревает — но мягко, не обжигая.

— Не требует усилия — если ты не пытаешься сделать его «правильно».

Именно это дыхание становится идеальной подготовкой к нидре. Ты дышишь уджайи 3—5 минут перед практикой

— и нервная система переключается сама. Тебе не нужно команды. Не нужно «расслабься». Не нужно ничего.

Ты просто дышишь. А нидра приходит.

Пошаговое освоение (будет непривычно, не сдавайся)

Шаг 0. Поза.

Ляг на спину. Закрой глаза. Положи одну руку на живот, другую на грудь. Просто для наблюдения.

Шаг 1. Найди сужение.

Сделай обычный выдох. А теперь вдохни и на выдохе открой рот и прошепчи «ХАААА». Чувствуешь, как воздух трётся о горло? Это примерно то же ощущение.

Теперь закрой рот. И попробуй сделать тот же шёпотный «ха» с закрытым ртом. Получится нечто вроде «хмммм». Горло чуть сжато. Это уджайи. Громкая и грубая.

А теперь сделай это же ощущение в десять раз тише. Так, чтобы звук был слышен только тебе. Если кто-то лежит рядом, он не должен ничего слышать.

Это и есть уджайи без напряжения.

Шаг 2. Поймай ритм.

Не пытайся делать вдох и выдох одинаковыми. Пусть вдох будет естественным, без сужения (или с минимальным). А выдох — через полуприкрытое горло. Представь, что выдыхаешь через соломинку, но соломинка очень широкая.

Важно: не зажимай горло сильно. Если чувствуешь пер-

шение, напряжение в шее, желание кашлянуть — ты перестаралась. Смягчи сужение. Оно должно быть едва-едва.

Шаг 3. Сделай дыхание невидимым.

Теперь добавь ещё один слой тишины. Представь, что выдыхаешь через горло, но звук остаётся внутри тела. Как будто воздух трётся о стенки гортани, но не выходит наружу со свистом.

Это высший пилотаж. Не у всех получается сразу. Некоторым нужно недели, чтобы поймать это «беззвучное звучание». Не форсируй. Просто практикуй по 2 минуты каждый день. Однажды оно придёт.

Шаг 4. Добавь осознание.

Теперь самое важное. Во время дыхания-невидимки направляй внимание туда, где рождается звук (или почти-звук). В горло, в область щитовидного хряща (адамова яблока — у мужчин это явно, у женщин чуть выше ключиц).

Это точка-якорь. Каждый раз, когда ты дышишь уджайи и держишь внимание в горле, ты тренируешь *прагьяхару* — отключение чувств от внешних объектов. Ум перестаёт бежать за мыслями. Он привязан к ритму дыхания, как лодка к причалу.

Шаг 5. Отпусти.

Самое сложное. Через 2—3 минуты такого дыхания перестань его контролировать. Просто наблюдай. Дышит ли тело само с этим лёгким сужением? Или оно вернулось к грудному дыханию? Не важно.

Твоя задача была — предложить телу паттерн. Тело может его принять, а может отказаться. Не борись. Дыши как дышитесь.

Именно в этом «отпускании контроля» и рождается переход к нидре.

Ритмы и счёт для самых дисциплинированных

Некоторым нужны конкретные цифры. Дам их. Но помни: это ориентиры, а не закон.

Для входа в нидру (подготовка):

— Вдох естественный, без звука (3—4 секунды)

— Выдох через уджайи (4—6 секунд)

Удлинённый выдох активирует парасимпатическую систему. Это ключ.

Для успокоения сильной тревоги (перед нидрой или в любой момент дня):

— Вдох 4 секунды

— Задержка после вдоха 2 секунды (без напряжения, просто пауза)

— Выдох через уджайи 8 секунд

Этот ритм очень мощный. Он снижает уровень кортизола за 3—5 минут. Но не делай задержку, если у тебя высокое давление или проблемы с сердцем. И никогда не делай задержку с усилием. Если не хватает воздуха — выдыхай раньше.

Для тех, кто склонен засыпать до нидры (слишком

глубокое расслабление):

— Вдох с лёгкой уджайи (3—4 секунды)

— Выдох естественный (3—4 секунды)

Уджайи на вдохе чуть-чуть бодрит. Не делай так перед обычным сном — только если хочешь остаться в свидетеле, а не провалиться.

Ошибки, которые убивают всю магию

Я перечислю их, чтобы ты не повторяла чужие страдания.

Ошибка первая: першение и кашель.

Начинающие сжимают горло так, будто хотят перекрыть дыхание. Горло раздражается, появляется сухость, кашель. Это неправильно.

Исправление: сделай уджайи ещё мягче. Ты должна чувствовать лёгкое сопротивление, а не преграду. Если хочется кашлять — значит, ты перекрываешь поток. Ослабь сужение в два раза.

Ошибка вторая: напряжение в плечах и шее.

Когда люди пытаются контролировать дыхание, они поднимают плечи, втягивают шею, сжимают челюсть. Это блокирует уджайи и вызывает головную боль.

Исправление: перед дыханием сделай мягкое вращение плечами. Несколько раз опусти плечи к ногам, потом подними к ушам, потом расслабь. Найди положение, где плечи полностью свободны. Только потом начинай дышать.

Ошибка третья: глубокий шумный звук.

Некоторые думают, что уджайи должна быть слышна за стену. Нет. Твоя уджайи может быть такой тихой, что ты сама её не слышишь, а только ощущаешь вибрацию в горле. Тишина — друг нидры.

Исправление: представь, что рядом с тобой спит младенец. Ты не должна его разбудить. Такой уровень громкости — идеален.

Ошибка четвёртая: перфекционизм.

«У меня не получается правильная уджайи, значит, я не могу делать нидру». Чушь. Ты можешь делать нидру вообще без уджайи. Эта техника — дополнительный инструмент, а не обязательное условие. Если у тебя не идёт — дыши как дышится. Просто наблюдай за естественным дыханием. Это тоже подготовка.

Уджайи вне нидры (где ещё пригодится)

Эта техника настолько хороша, что было бы глупо использовать её только перед сном.

В пробке. Ты сидишь, злишься, торопишься. Сделай три выдоха через полуприкрытое горло. Тихо, чтобы сосед по машине не услышал. Ты удивишься, как спадает напряжение.

Перед важным разговором. Сердце колотится. Горло сжато от волнения. Сделай 5 циклов: вдох естественный, выдох уджайи длиннее вдоха. Голосовые связки расслабятся, и голос будет звучать увереннее.

Когда просыпаешься ночью от тревоги. Лёжа в темноте, начни дышать уджайи без напряжения. Не вставай. Не включай свет. Просто дыши. Часто тревога уходит через 2—3 минуты, потому что парасимпатическая система получает сигнал: «Всё в порядке, мы под защитой».

Во время нидры на этапе дыхания. В некоторых протоколах нидры есть специальный этап «сознательное дыхание». Вот там мягкая уджайи идеальна. Она не вырывает тебя из состояния, а углубляет его.

Самая частая проблема: «Я не чувствую дыхания»

Многие ученики жалуются: «Я пытаюсь дышать уджайи, но ничего не чувствую. Ни тепла, ни звука, ни сопротивления».

Ответ simple: у тебя слишком слабое сужение. Или ты слишком напряжена, чтобы что-то чувствовать.

Что делать:

— Сначала сделай громкую, явную уджайи, чтобы «поймать» ощущение. Подыши так полминуты.

— Потом постепенно делай её тише, тише, тише, сохраняя то же самое качество трения в горле.

— Если после этого ничего не чувствуешь — значит, твой порог чувствительности сейчас низкий. Ничего страшного. Просто наблюдай за дыханием там, где оно ощущается. Может быть, в ноздрах или в животе.

Ты не должна «чувствовать уджайи». Это не соревнова-

ние. Ты должна дышать и быть здесь. Всё остальное придёт с практикой.

Ритуал: 5 минут дыхания-невидимки перед каждой нидрой

Сделай это своей привычкой. Не думая. Не пропуская.

— Ляг в позу нидры.

— Положи руки на живот и грудь (первые дни, потом убе-
рёшь).

— Три обычных вдоха и выдоха.

— На четвёртом выдохе добавь лёгкое сужение в горле.

— Дыши так 5 минут. Не считая. Не стараясь. Просто ды-
ши.

— Если сбиваешься на обычное дыхание — вернись мяг-
ко, без осуждения.

— Через 5 минут (примерно 20—30 циклов) просто поз-
воль дыханию быть таким, какое оно есть.

— Начиная нидру.

Через неделю ты заметишь, что при первых же выдохах с уджайи твоё тело начинает погружаться в нидру автомати-
чески. Рефлекс, о котором мы говорили в главе 6. Ты натре-
нировала свой мозг: уджайи = покой.

Без напряжения. Без борьбы. Без «я должна расслабиться».

Просто дыхание-невидимка. Которое всегда с тобой. Ко-
торое никогда не ошибается. Которое знает, как привести те-

бя домой.

Ом. Звук, которого почти не слышно. Ветер, который дышит через горловую щель. Тишина, в которой воздух становится другом.

Раздел 3. Теория ротации сознания

Глава 13. Четыре стадии мозга: бета, альфа, тета, дельта (понятно без ЭЭГ)

Твой мозг никогда не молчит. Даже когда ты спишь. Даже когда тебе кажется, что в голове пустота, — там что-то происходит. Но это «что-то» звучит по-разному. Как радио, которое переключает волны. То громкая, быстрая, тревожная музыка. То медленная, глубокая, как подводное течение.

Эти волны называются бета, альфа, тета, дельта. Учёные видят их на ЭЭГ — приборе, который считывает электрическую активность мозга через датчики на голове. Но тебе не нужен прибор. Ты можешь научиться чувствовать эти состояния по тому, как ощущается твоё тело и ум.

Почему это важно для йога-нидры?

Потому что нидра — это путешествие по этим волнам. Ты начинаешь на поверхности — в шумной бете. Потом ныряешь в спокойную альфу. Потом погружаешься в целительную тету — там и происходит основная магия. А иногда касаешься дельты — самой глубокой бездны, где тело восстанавливается, а сознание исчезает.

Тот, кто знает карту волн, перестаёт бояться своих состояний. Он не пугается, когда ум скачет (это просто бета). Он не паникует, когда тело засыпает, а ум ещё бодрствует (это альфа-тета). Он понимает: мозг не сломался. Мозг просто переключил частоту.

Сегодня я проведу тебя по этим частотам. Без заумных слов. С ощущениями, которые ты знаешь с детства.

Бета-волны. Твой обычный день (13—30 Гц)

Ты сейчас в бете. Да, прямо в эту секунду, когда читаешь эти строки. Бета — это частота бодрствования. В ней ты решаешь задачи, переписываешься в мессенджерах, споришь, торгуешься, злишься, планируешь, боишься, ешь, бежишь, живёшь.

Есть бета спокойная — когда ты просто идёшь по улице и не думаешь ни о чём особенном. Есть бета взволнованная — когда ты ждёшь результатов анализов или выступаешь перед публикой. Есть бета тревожная — когда мозг скачет с одной угрозы на другую, как перепуганная белка.

Бета не плохая. Без неё ты не выжила бы. В бете ты работаешь, зарабатываешь деньги, общаешься с миром. Но когда человек живёт в бете 24 часа в сутки, даже ночью — это катастрофа.

Потому что в бете нет исцеления. Нет восстановления. Нет глубоких прозрений. Бета — это про действие, а не про бытие.

Как ты чувствуешь бета-состояние на теле:

— Мышцы в тонусе, даже когда сидишь или лежишь

— Глаза быстро двигаются, зрачки узкие

— Дыхание короткое, поверхностное, грудное

— В голове — непрерывный диалог «надо, не успеваю, а

что если»

— Ты чувствуешь границы своего тела очень чётко: «вот моя рука, вот моя нога»

— Время бежит быстро или давит

Когда ты в бете (большинство дня):

— Когда читаешь эту главу и пытаешься понять смысл

— Когда отвечаешь на сообщения

— Когда ведёшь машину

— Когда ссоришься или переживаешь

— Когда смотришь динамичный фильм

Что делать, если ты застряла в бете и не можешь выйти:

— Ничего. Не пытайся выйти силой. Просто заметь: «Я в бете. Много шума. Это нормально».

— Потом сделай три очень медленных выдоха. Удлинённый выдох — самый простой способ сбить частоту.

— Или просто посмотри на небо или на стену, не фокусируясь ни на чём. 30 секунд — и бета начнёт сдавать позиции.

Но всё же главная цель йога-нидры — не оставаться в бете. И даже не переключиться в альфу. Главная цель — добраться до теты. Потому что там живёт трансформация.

Альфа-волны. Приятное ничегонеделание (8—13 Гц)

Ты знаешь это состояние. Ты ложишься на диван после тяжёлого дня. Выключаешь звук. Закрываешь глаза. Тело ещё бодрствует, но ум начинает замедляться. Мысли ещё есть, но они не цепляют. Ты между. Это альфа.

Альфа — это мост между внешним и внутренним. В альфе ты расслаблена, но не спишь. Ты спокойна, но не отключена. Творческие люди любят альфу — в ней приходят идеи. Художники, музыканты, писатели специально входят в альфу, чтобы творить без внутреннего критика.

Для йога-нидры альфа — это дверь. Первая дверь, которую ты открываешь, когда начинаешь практику. Если ты не можешь перейти в альфу — нидра не начнётся. Ты так и останешься лежать в бете с закрытыми глазами, думая о списке покупок.

Но войти в альфу легко. Намного легче, чем кажется. Твоё тело хочет туда. Оно устало от беты. Просто перестань пытаться.

Как ты чувствуешь альфа-состояние на теле:

- Глаза закрыты, и это приятно
- Тело расслабляется, но ты всё ещё чувствуешь поверхность под собой
- Дыхание становится глубже и медленнее, но без усилия
- Мысли текут медленно, как патока. Ты не цепляешься

за них, просто смотришь

— Иногда ловишь себя на том, что не знаешь, сколько прошло времени — 5 минут или 20

— Появляется лёгкость в конечностях, будто они отдаляются от тела

Когда ты в альфе (по идее — должна быть хотя бы час в день):

— Когда медитируешь (да, большинство медитаций — это альфа, а не что-то более глубокое)

— Когда гуляешь в парке и не думаешь специально

— Когда смотришь на огонь костра или на текущую воду

— Когда отдыхаешь после секса

— В самом начале йога-нидры, когда ты только легла и закрыла глаза

Как понять, что ты вышла из альфы:

— Появилась сонливость, но не провал. Это переход в тету — следующую главу.

— Или наоборот — ты снова начала прокручивать мысли, открыла глаза, зашевелилась. Ты вернулась в беты. Ничего страшного. Закрой глаза снова. Ты всегда можешь войти обратно.

Тета-волны. Магия, исцеление, вход в нидру (4—8 Гц)

А вот здесь начинается самое интересное. Тета — это то, ради чего ты вообще открыла эту книгу. В тета-состоянии

происходит то, что невозможно в бете или альфе:

- Стираются старые санскары (отпечатки прошлого)
- Санкальпа падает в подсознание и начинает работать
- Приходят озарения и ответы на давние вопросы
- Ты можешь почувствовать своё тело как энергию, а не

как плоть

- Границы между «я» и «не-я» размываются

В тете ты не бодрствуешь и не спишь. Ты между. Нейробиологи называют это «гипнагогическим состоянием» — порогом между сном и явью. Тантрики называют это «дверью в пустоту». А йоги — «йога-нидрой».

Самое удивительное: в тета-состоянии твой мозг работает как суперкомпьютер. Он перерабатывает информацию в 10 раз эффективнее, чем в бете. Он находит неожиданные связи. Он лечит то, что не лечится днём.

Но есть и сложность. В тете легко провалиться в сон. Потому что тета — это преддверие дельты. Нужно научиться балансировать: быть достаточно расслабленным, чтобы войти в тету, но сохранить крошечную искру свидетеля, которая не даёт упасть до конца.

Это как балансировать на краю обрыва. Страшно только поначалу. Потом ты понимаешь, что обрыв неглубокий. И что падать туда иногда даже полезно.

Как ты чувствуешь тета-состояние на теле:

— Ты почти не чувствуешь тело. Руки и ноги кажутся чужими, огромными, или их вообще нет.

— Дыхание становится очень тонким. Кажется, что ты почти не дышишь.

— Могут появляться образы — не сны, а именно образы. Лица, пейзажи, символы. Они плывут, меняются, исчезают.

— Ты можешь слышать свой пульс или ток крови в ушах.

— Время исчезает. 10 минут могут пролететь как 1, а 5 минут растянуться в часы.

— Иногда — чувство парения или вращения. Особенно если практикуешь с открытыми глазами (да, так тоже можно).

Какие переживания приходят в тете:

— Внезапное решение проблемы, над которой ты билась неделями.

— Яркое воспоминание из детства, которое всплывает и тут же исчезает.

— Чувство единства с чем-то большим — космосом, пустотой, светом.

— Эмоциональный выплеск без причины: слёзы, смех, теплая волна в груди.

— Ощущение, что ты лежишь не на кровати, а паришь в тёплой воде.

Не пугайся этих переживаний. Они нормальны. Они — знак, что ты в тете. Единственное, что может пойти не так, — это если образы становятся слишком яркими и цепляют эмоционально. Тогда мягко возвращай внимание на дыхание. Ты всегда можешь открыть глаза, если станет страшно.

Как войти в тету с гарантией (со временем):

— Практикуй нидру каждый день. Именно нидра — самый короткий путь в тету.

— Не пытайся. Парадокс: чем сильнее ты хочешь попасть в тету, тем больше ты в бете. Разреши себе просто лежать. Если придёт тета — хорошо. Если нет — тоже хорошо.

— Используй якорь: дыхание-невидимка из прошлой главы или ощущение тепла в сердце.

— Будь терпелива. Некоторые входят в тету с первой практики. Некоторым нужны недели. Все разные.

Дельта-волны. Сон без снов (0.5—4 Гц)

Дельта — это самая низкая частота. Здесь ты не осознаёшь себя. Здесь нет снов (или ты их не помнишь). Здесь нет свидетеля. Есть только тёмная, тёплая, бесконечная река.

В дельте твой организм делает самое важное: восстанавливает клетки, укрепляет иммунитет, растёт (да, взрослые тоже растут — просто медленно), перерабатывает гормоны. Без дельты ты бы разрушалась. Несколько ночей без глубокого сна — и ты чувствуешь себя разбитой. Недель без дельты — и ты серьёзно больна.

В йога-нидре мы не стремимся в дельту. Потому что в дельте нет осознания — а значит, нет практики. Нидра — это тета. Дельта — это уже просто сон.

Но иногда во время нидры твой мозг ныряет в дельту на секунды или минуты. Это нормально. Ты заснула. Это не

провал. Твоё тело нуждалось в этом. Просто в следующий раз попробуй практиковать в более бодрое время или сидя (да, сидячая нидра существует для тех, кто слишком быстро засыпает).

Как ты чувствуешь дельту (вернее, не чувствуешь):

— Ты не чувствуешь ничего. Потому что ты спишь.

— Если тебя разбудить в дельте, ты будешь дезориентирована. Не будешь понимать, где ты, какой сейчас год, как тебя зовут.

— Если проснулась сама — ничего не помнишь. Просто провал во времени.

Когда дельта полезна (всегда полезна, но не в нидре):

— В глубокой фазе ночного сна.

— После интенсивной физической нагрузки.

— Во время болезни — тело специально уходит в дельту, чтобы выздороветь.

Что делать, если ты постоянно проваливаешься в дельту во время нидры:

— Практикуй не лёжа, а сидя на стуле с прямой спиной.

— Делай нидру утром, а не перед сном.

— Открой глаза на 5 секунд каждые 5 минут практики (через будильник).

— Используй более активное дыхание (например, уджайи на вдохе).

— Не кори себя. Провалиться в сон — не преступление.

Твоё тело просто очень устало. Дай ему отдых. Практикуй нидру в следующий раз, когда будешь более бодрой.

Как переключать волны осознанно

Теперь, когда ты знаешь карту, ты можешь не просто плыть по течению, а выбирать, где тебе быть. Вот простая схема для каждого времени суток.

Утром (после пробуждения):

Ты обычно выходишь из дельты, проходишь через тету и оказываешься в бете. Не торопись в бету. Полежи 5 минут в альфе. Просто с закрытыми глазами, без телефона. Ты даришь себе плавный переход, а не скачок с уступа. Это снижает утренний кортизол.

Днём (между делами):

Ты почти всегда в бете. Нормально. Но иногда делай «альфа-паузы»: закрой глаза на 2 минуты, подыши животом. Это сбивает стрессовое напряжение.

Перед нидрой (подготовка):

Твой путь: бета → альфа → тета. Не пытайся прыгнуть из беты сразу в тету. Сначала дай телу привыкнуть к альфе. Проверенный метод: 5 минут дыхания-невидимки. Это естественный альфа-переключатель.

В нидре (основная практика):

Ты в тете. Если тета глубокая — здорово. Если мелкая (ближе к альфе) — тоже хорошо. Не оценивай. Просто будь.

Перед ночным сном:

Тебе нужна дельта. Нидра перед сном может помочь, но будь осторожна: если ты вошла в глубокую тету, а потом прервала практику, чтобы пойти в кровать, мозг может «застрять» в тете, и будет трудно уснуть. Поэтому либо делай нидру за час до сна, либо делай короткую (10 минут) и сразу переходи в горизонтальную позу для сна.

Практика: почувствуй свои волны прямо сейчас

Не читай дальше. Сделай это.

Закрой книгу (или отложи телефон). Ляг там, где ты есть. Закрой глаза.

Первые 30 секунд: Просто заметь. Где твой мозг? Ты в бете? Мысли скачут? Ты хочешь скорее дочитать главу? Это бета. Ничего страшного. Заметь.

Следующая минута: Начни дышать с лёгким удлинением выдоха. 4 секунды вдох, 6 секунд выдох. Не напрягайся. Просто счёт.

Ещё минута: Обрати внимание на тело. Не чувствуешь ли ты, как границы тела становятся мягкими? Как будто руки растекаются? Это альфа пришла.

Ещё минута (честно, не открывай глаза): Позволь появиться образам. Пусть будет то, что будет. Ты можешь увидеть цвет, пятно, вспышку. Не включай логику. Просто смотри. Это тета стучится.

Теперь открой глаза. Что ты почувствовала? Было ли какое-то состояние знакомым? Может быть, ты уже давно жи-

вёшь в одной волне, а другие забыла?

Запиши одним словом: «бета», «альфа», «тета» или «дельта». Не важно, что получилось. Важно, что ты сделала первый шаг к осознанному переключению. Большинство людей даже не знают, что у их мозга есть другие передачи. А ты теперь знаешь.

Ом. Волны, на которых мы плывём. Радио, которое играет всегда. Тишина между нотами, где рождается нидра.

Глава 14. Окно в нейропластичность: почему нидра лечит ПТСР и тревожность

Раньше учёные думали, что мозг застывает во взрослом возрасте. Что нейроны не восстанавливаются. Что привычки, страхи и травмы остаются с тобой навсегда, как татуировки.

Теперь мы знаем: это неправда.

Твой мозг пластичен. Он меняется каждый день. Каждая мысль. Каждое переживание. Каждое повторение — всё это перестраивает нейронные связи, создаёт новые пути и разрушает старые.

Нейропластичность — это способность твоего мозга буквально переписывать себя. И у тебя есть ключ к этой способности. Он называется йога-нидра.

Почему в обычном состоянии мозг меняется медленно и с трудом? Потому что в бета-волнах (твоём обычном режиме «бей-беги-решай-задачи») активированы защитные механизмы. Мозг не хочет меняться. Мозг хочет стабильности, даже если эта стабильность — хроническая тревога или боль.

А в тета-волнах, куда тебя приводит нидра, защита опускается. Мозг становится мягким, податливым, как тёплый

воск. И в этом состоянии любое намерение, любой новый опыт буквально впечатывается в нейронную структуру.

Посттравматическое стрессовое расстройство. Хроническая тревожность. Панические атаки. Фобии. Всё это — застывшие нейронные петли. Когда-то они спасли тебя. Теперь они убивают качество твоей жизни. Йога-нидра не стирает память о травме. Она создаёт новые петли, которые сильнее старых.

Ты не забываешь. Ты переучиваешь свой мозг реагировать иначе. И это не магия. Это нейробиология, подтверждённая сотнями исследований.

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.