

12+

Серафима Суворова

АПАНАСАТИ ПРАНАЯМА: ИСКУССТВО ОСОЗНАННОГО ДЫХАНИЯ

будда рекомендует



Серафима Суворова

**Апанасати пранаяма:
Искусство осознанного
дыхания. Будда рекомендует**

«Издательские решения»

Суворова С.

Апанасати пранаяма: Искусство осознанного дыхания. Будда рекомендует / С. Суворова — «Издательские решения»,

Апанасати пранаяма — это древняя практика осознанного наблюдения за дыханием, которая занимает уникальное положение на стыке буддийской медитации и йогической традиции пранаямы. В отличие от многих других дыхательных техник, апанасати не требует принудительного контроля над дыханием или его насильственного изменения. Напротив, её суть заключается в развитии глубокой, непрерывной осознанности по отношению к естественному процессу вдоха и выдоха.

© Суворова С.

© Издательские решения

Содержание

Апанасати Пранаяма: Искусство Осознанного Дыхания	6
Глава 1. Апанасати в контексте буддийской традиции	7
Глава 2. Апанасати пранаяма в йогической традиции	8
Глава 3. Анатомия и физиология дыхания	9
Глава 4. Подготовка к практике	10
Глава 5. Базовый метод: наблюдение за естественным дыханием	11
Глава 6. Шестнадцать шагов анапанасати: четыре тетрады	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Апанасати пранаяма: Искусство осознанного дыхания Будда рекомендует

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2026

ISBN 978-5-0071-4168-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Апанасати Пранаяма: Искусство Осознанного Дыхания

Введение

Апанасати пранаяма — это древняя практика осознанного наблюдения за дыханием, которая занимает уникальное положение на стыке буддийской медитации и йогической традиции пранаямы. В отличие от многих других дыхательных техник, апанасати не требует принудительного контроля над дыханием или его насильственного изменения. Напротив, её суть заключается в развитии глубокой, непрерывной осознанности по отношению к естественному процессу вдоха и выдоха.

Название практики происходит от палийских слов: āpa (вдох), arāpa (выдох) и satī (осознанность, памятование). Таким образом, апанасати буквально переводится как «осознанность к дыханию» или «памятование о вдохе и выдохе». В буддийской традиции эта практика считается одним из самых важных методов медитации, который сам Будда использовал для достижения просветления.

Следует различать апанасати как буддийскую медитацию (анапанасати) и апанасати пранаяму как дыхательную технику, получившую распространение в современных йогических школах. Если классическая анапанасати-сутта описывает путь от простого наблюдения за дыханием до полного освобождения через шестнадцать последовательных шагов, то апанасати пранаяма в её прикладном аспекте часто рассматривается как метод успокоения ума, гармонизации энергетических потоков и подготовки к более глубоким медитативным практикам.

В этой книге мы подробно рассмотрим теоретические основы апанасати, детально разберём технику выполнения — от подготовительных этапов до продвинутых ступеней, изучим научные исследования, подтверждающие эффективность практики, и, что самое важное, поймём, для чего она нужна современному человеку, живущему в условиях постоянного стресса и информационной перегрузки.

Глава 1. Апанасати в контексте буддийской традиции

Апанасати занимает центральное место в буддийской медитативной практике. В «Махасатипаттхана-сутте» (Великая сутта об основах осознанности) Будда называет осознанность к дыханию первой среди всех тем медитации. Он подчёркивает, что эта практика является вратами к просветлению и Ниббане, и что все Будды прошлого использовали её как основу для достижения пробуждения.

Согласно преданию, когда Будда сидел под деревом Бодхи и дал обет не вставать до достижения просветления, он избрал именно анапанасати своим предметом медитации. На основе этой практики он достиг четырёх джхан (уровней сосредоточения), вспомнил свои прошлые жизни, постиг природу сансары и на рассвете обрёл безграничную мудрость полностью просветлённого Будды.

В «Анапанасати-сутте» практика описывается на примере монаха, который уходит в лес, под крону дерева или в пустынное место. Он садится неподвижно с прямой спиной и скрещенными ногами, устанавливает памятование перед собой и начинает осознанно вдыхать и выдыхать. Делая длительные или короткие вдохи и выдохи, он распознаёт их. Постепенно практикующий подходит с полным осознанием к созерцанию тела, чувств, ума и непостоянства.

Важно отметить, что апанасати — это не просто дыхательное упражнение. Это комплексная система тренировки ума, которая ведёт практикующего через четыре тетрады (группы из четырёх шагов), соответствующие четырём основам осознанности: созерцанию тела, созерцанию чувств, созерцанию ума и созерцанию дхамм (явлений).

Глава 2. Апанасати пранаяма в йогической традиции

В йогической традиции пранаяма занимает четвёртую ступень восьмиступенчатого пути (аштанга-йога) Патанджали. Однако апанасати пранаяма, как она понимается в некоторых современных школах, имеет свои отличительные черты. Если классическая пранаяма часто предполагает сознательное управление дыханием с задержками и удлинением фаз, то апанасати пранаяма ближе к буддийской практике наблюдения.

Тем не менее, в ряде источников апанасати описывается как пранаяма, которую Будда Шакьямуни давал своим ученикам как метод контроля над умом. Давно известно, что характер дыхания человека определяет работу его ума: если дыхание частое, то мыслительный поток ускоряется; если же дыхание глубокое, то мысли становятся более спокойными и управляемыми. Регулярная практика апанасати помогает успокоить ум и полностью подчинить его своей воле.

В этом контексте апанасати пранаяма может включать в себя элементы сознательного удлинения дыхательного цикла, но без насилия над телом. Практикующий начинает с наблюдения за естественным дыханием, постепенно позволяя ему становиться более глубоким и размеренным. Это отличается от классической пранаямы, где дыхание контролируется волевым усилием.

Следует отметить важное различие между буддийским и йогическим подходами. В буддийской традиции анапанасати подчёркивает непринуждённое наблюдение, тогда как пранаяма в йоге может требовать определённого усилия и выносливости при задержках дыхания. Будда, согласно некоторым источникам, утверждал, что бесполезно страдать от анапанасати, тогда как пранаяма йоги требует терпения страданий путём подавления дыхания. Это принципиальное различие важно понимать, чтобы правильно подходить к практике апанасати пранаямы — без насилия над собой, с установкой на мягкое, постепенное углубление осознанности.

Глава 3. Анатомия и физиология дыхания

Чтобы понять, почему апанасати пранаяма оказывает столь глубокое воздействие на тело и ум, необходимо рассмотреть анатомические и физиологические аспекты дыхания.

Дыхание — это единственная вегетативная функция организма, которая поддаётся сознательному контролю. Мы можем дышать автоматически, не задумываясь, но также можем сознательно изменять ритм, глубину и частоту дыхания. Эта уникальная особенность делает дыхание мостом между сознательными и бессознательными процессами, между телом и умом.

С физиологической точки зрения, дыхание делится на два основных типа: грудное и диафрагмальное (брюшное). При грудном дыхании активно работают межрёберные мышцы и мышцы верхней части грудной клетки. Это поверхностное дыхание, которое часто является следствием стресса, сидячего образа жизни и хронического напряжения. При диафрагмальном дыхании основную работу выполняет диафрагма — куполообразная мышца, разделяющая грудную и брюшную полости. При вдохе диафрагма опускается, массируя внутренние органы, а при выдохе поднимается.

Исследования показывают, что диафрагмальное дыхание, которое естественным образом развивается в практике апанасати, увеличивает кровоток в брюшной полости, улучшая функцию внутренних органов. С точки зрения дыхательной физиологии, наиболее очевидное преимущество заключается в том, что устойчивая практика дыхания с большим дыхательным объёмом, близким к жизненной ёмкости лёгких, максимально предотвращает возрастное снижение жизненной ёмкости лёгких и помогает поддерживать здоровые лёгкие.

Многочисленные медицинские исследования доказали, что люди с высоким показателем объёма форсированного выдоха за одну секунду (FEV1), который пропорционален жизненной ёмкости лёгких, живут дольше, чем обычные люди. Хотя механизм увеличения продолжительности жизни при хорошей функции лёгких не полностью ясен, можно предположить, что поскольку лёгкие являются главным защитным органом от факторов окружающей среды, снижение функции лёгких делает организм уязвимым к окислительному стрессу, связанному с различными токсинами и заболеваниями, что сокращает продолжительность жизни.

Кроме того, в состоянии психической концентрации, которое развивается в практике апанасати, на электроэнцефалограмме появляется множество альфа-волн — так называемое «альфа-состояние», которое оказывает положительное влияние на мозг и тело в целом.

Глава 4. Подготовка к практике

Прежде чем приступить к практике апанасати пранаямы, необходимо создать подходящие условия. Классические тексты рекомендуют уединиться в лесу, под деревом или в пустынном месте, но в современных условиях достаточно найти тихое помещение, где вас не будут беспокоить.

Поза. Самым важным требованием является прямая спина. В «Анапанасати-сутте» говорится: «Сядьте со скрещенными ногами, держа спину прямо, и утвердите осознанность перед собой». Прямое положение позвоночника имеет принципиальное значение, поскольку оно обеспечивает свободное прохождение дыхания и способствует ясности ума. При этом спина должна быть прямой, но не напряжённой и не жёсткой. Можно сидеть на подушке для медитации, на стуле или даже лежать, если позволяет состояние здоровья.

Время. Хотя практиковать можно в любое время, традиционно рекомендуются ранние утренние часы или вечернее время перед сном. Апанасати относится к разряду успокаивающих пранаям, поэтому её особенно хорошо практиковать перед сном. Начинающим достаточно 10—15 минут, постепенно продолжительность можно увеличивать до 30—45 минут и более.

Продолжительность. Для начинающих оптимально начинать с 10 минут и постепенно увеличивать время практики. Опытные практикующие могут проводить в практике 45 минут и более. Важно не форсировать события — регулярность важнее длительности.

Настрой. Перед началом практики важно принять установку на мягкое, непринуждённое наблюдение. Не нужно стремиться к каким-то особым состояниям или ожидать немедленных результатов. Просто позвольте дыханию быть таким, какое оно есть, и наблюдайте за ним с любопытством и доброжелательностью.

Глава 5. Базовый метод: наблюдение за естественным дыханием

Самый простой и в то же время самый глубокий метод апанасати — это наблюдение за естественным дыханием. Вот пошаговая инструкция:

1. Примите удобную позу. Сядьте так, чтобы спина была прямой, но не напряжённой. Если сидеть на полу неудобно, используйте стул. Руки свободно положите на колени.

2. Закройте глаза или мягко прикройте их. Можно также оставить глаза открытыми, но направить взгляд вниз, не фокусируясь ни на чём конкретном.

3. Дышите естественно через нос. Не пытайтесь изменить дыхание. Просто позвольте телу дышать так, как оно хочет.

4. Направьте внимание на ощущения дыхания. Почувствуйте, как воздух проходит через ноздри, касается верхней губы, как поднимается и опускается грудная клетка или живот. Выберите одну точку фокусировки — например, ощущение воздуха у входа в ноздри или движение живота.

5. Когда ум отвлекается, мягко возвращайте его. Это неизбежно — ум будет блуждать. Это не ошибка, а часть практики. Каждый раз, когда вы замечаете, что ум ушёл в мысли, просто отметьте это без осуждения и мягко верните внимание к дыханию.

6. Продолжайте практику в течение выбранного времени. Начните с 5—10 минут, постепенно увеличивая продолжительность.

Этот простой метод, который часто преподают даже детям по всему миру, является введением в медитацию для многих людей. Его красота в том, что он доступен каждому и может выполняться где угодно — сидя, стоя или лёжа.

Однако простота не означает поверхностность. Регулярная практика этого базового метода постепенно приводит к глубоким изменениям: ум становится более спокойным и сосредоточенным, появляется способность наблюдать свои мысли и эмоции без вовлечения в них, развивается внутренняя устойчивость перед лицом стрессов.

Глава 6. Шестнадцать шагов анапанасати: четыре тетрады

Классическая практика анапанасати, как она описана в «Анапанасати-сутте», включает шестнадцать последовательных шагов, организованных в четыре тетрады (группы по четыре). Каждая тетрада соответствует одной из четырёх основ осознанности.

Первая тетрада: Созерцание тела (каянупассана)

Первая тетрада посвящена дыханию как функции тела. Её результатом становится успокоение и умиротворение ума.

Шаг 1: Долгое дыхание. Практикующий осознаёт, что делает долгий вдох или долгий выдох. Он изучает долгое дыхание до тех пор, пока не узнает все его аспекты и характеристики. Когда возникает долгий вдох, нужно знать, что это долгий вдох; когда возникает долгий выдох, нужно знать, что это долгий выдох.

Шаг 2: Короткое дыхание. Практикующий наблюдает за коротким дыханием, чтобы понять, на что оно похоже, каковы его качества и чем его влияние на тело отличается от воздействия долгого дыхания. Он сравнивает короткое дыхание с долгим.

Шаг 3: Переживание всего тела. Практикующий осознаёт всё тело, вдыхая и выдыхая. Он видит начало, середину и конец обеих фаз — вдоха и выдоха. С хорошо утверждённой осознанностью он переживает весь дыхательный процесс целиком.

Шаг 4: Успокоение телесного формирователя. Практикующий успокаивает функцию дыхания, делая его всё более тонким и размеренным. Когда вдохи и выдохи, которые являются функцией тела, происходят спокойно, ум сосредоточивается. Состояние счастья наступает сразу же после того, как практикующему удастся сосредоточить ум.

Вторая тетрада: Созерцание чувств (ведананупассана)

Вторая тетрада связана с работой с эмоциями и ощущениями.

Шаг 5: Переживание радости. Практикующий вдыхает и выдыхает, переживая радость (пити). Это не обычная мирская радость, а радость, возникающая от сосредоточения и успокоения ума.

Шаг 6: Переживание счастья. Практикующий вдыхает и выдыхает, переживая счастье (сукха). Это более тонкое и устойчивое состояние, чем радость.

Шаг 7: Переживание умственного формирователя. Практикующий осознаёт, как мысли и эмоции формируют умственное состояние, и учится наблюдать этот процесс.

Шаг 8: Успокоение умственного формирователя. Практикующий успокаивает умственные процессы, достигая всё более глубокого покоя.

Третья тетрада: Созерцание ума (читтанупассана)

Третья тетрада посвящена работе непосредственно с умом.

Шаг 9: Переживание ума. Практикующий осознаёт состояние своего ума — сжат он или рассеян, сосредоточен или отвлечён.

Шаг 10: Радость ума. Практикующий вдыхает и выдыхает, делая ум радостным и удовлетворённым.

Шаг 11: Сосредоточение ума. Практикующий собирает ум воедино, развивая устойчивое сосредоточение.

Шаг 12: Освобождение ума. Практикующий вдыхает и выдыхает, освобождая ум от омрачений и напряжений.

Четвёртая тетрада: Созерцание дхамм (дхамманупассана)

Четвёртая тетрада приводит к прозрению и освобождению.

Шаг 13: Созерцание непостоянства. Практикующий видит непостоянство всех явлений — дыхания, ощущений, мыслей.

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.