

А.С.ЛОБАНОВ

ЙОГА ДЕЙСТВИЙ



**ЙОГА ОСОЗНАННАЯ,
МЕДИТАТИВНАЯ,
ИНТЕНСИВНАЯ,
ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ**

Александр Лобанов

Йога действий

<https://litres.ru/74621802>

Йога действий: XSPQ; Москва; 2026

ISBN 9785486000195

Аннотация

Александр Лобанов преподает йогу с 1991 года. Он учился у Фаека Бириа и Елены Ульмасбаевой, проходил интенсивы у Виктора Бойко, Андрея Сидерского, Елены Федотовой, Анатолия Зенченко, Йоги Динеша и у самого Б. К. С. Айенгара. За годы практики и преподавания у него сложилось собственное прочтение хатха-йоги, которое он назвал Йогой действий. Суть его в том, что асана выполняется не как результат экстремальных усилий, а собирается из последовательности осознанных неспешных действий. Практикующий последовательно размещает свое явное присутствие в определенных участках тела, выполняет ими заданные действия и удерживает их результаты до обретения финальной формы асаны. Тогда практика оказывается одновременно медитативной и интенсивной, а травмобезопасность и терапевтический эффект приходят как следствие, а не как достижение специально поставленной цели.

В книге описано несколько медитативных техник и десять комплексов асан. Сто девятнадцать положений показаны на

фотографиях. Все представленные асаны являются, фактически, авторскими, поскольку в такой трактовке описаны впервые и все действия с телом предлагается выполнять одновременно с медитативными техниками. Причем тридцать пять асан впервые получили авторские названия на санскрите.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
1. МЕДИТАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ ЙОГИ ДЕЙСТВИЙ	23
2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАКТИКИ АСАН В ЙОГЕ ДЕЯСТВИЙ	40
3. МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ АСАН В ЙОГЕ ДЕЯСТВИЙ	56
3.1. Техника первая	57
3.2. Техника вторая	63
3.3. Техника третья	69
3.4. Техника четвертая	73
3.5. Переход в Самадхи при различных медитативных техниках	74
4. МЕДИТАТИВНАЯ ТЕХНИКА РАССЛАБЛЕНИЯ ГОЛОВЫ	76
5. МЕДИТАТИВНАЯ ТЕХНИКА НАСТРАИВАНИЯ НА ПРЕДСТОЯЩИЙ КОМПЛЕКС АСАН	81
Вариант 1	83
Вариант 2	93
6. ЙОГА ДЕЯСТВИЙ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ	95
7. АСАНА И ДЫХАНИЕ	108
Связь дыхания с формированием	110

осознанности тела	
Связь дыхания с обретением состояния комфорта	114
8. КОРОТКО ОБ АНАТОМИИ ЙОГИ	116
8.1. Необходимые сведения о строении тела	116
8.2. Важные сведения о фасциях	121
8.3. Словарь йоги действий	126
Конец ознакомительного фрагмента.	129

Йога действий

ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему родилась эта книга и почему она так названа?

Патанджали в сутре 1–2 дал следующее определение: «Йога есть способность направлять разум исключительно на объект и удерживать это направление, не отвлекаясь» /1, С.12/. В обычном понимании это концентрация. Многие это назовут медитацией. Так что же, йога – это только концентрация? Только медитация?

Однако в сутре 2–29 Патанджали расширяет и, одновременно, конкретизирует понятие йоги, приводя восемь ее составляющих: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи /1, 2, 3/. В /4/ Айенгар соотносит составляющие йоги с частями дерева, раскрывая и суть отдельных составляющих, и целостность йоги.

Яма и Нияма – это позитивные личностные свойства человека, назовем их личностным компонентом йоги. Говоря об этих составляющих, следует отметить, что, во-первых, в йогу приходят люди не случайные, уже накопившие определенный положительный личностный багаж и, во-вторых, регулярная практика йоги позволяет человеку ощутимо развить в себе замечательные свойства, предусматриваемые Ямой и Ниямой. Айенгар эти составляющие относит к первой сту-

пени йоги /4, С.183/.

Асаны, Пранаяма и Пратьяхара – это практические упражнения, соответственно, с телом, с дыханием и с умом и чувствами. Назовем эти составляющие йоги ее практическим компонентом. Айенгар их относит ко второй ступени йоги /4, С.184/.

Патанджали о сущности Дхараны, Дхьяны и Самадхи пишет в «Йога сутрах» /1, 2, 3/, Айенгар – в книгах «Дерево йоги» /4/, «Йога дипика» /5/, «Пранаяма. Искусство дыхания» /6/, Гита Айенгар – в книге «Йога для женщин» /7/. Айенгар их относит к третьей ступени йоги /4, С.184/.

Дхарана – концентрация на одном или нескольких участках тела. При этом внешние воздействия в виде звуков, запахов, вибрации и т.п. могут проявляться как помехи, отвлекающие сознание от сосредоточения на самости.

Дхьяна – это медитация. Это, можно сказать, усовершенствованная Дхарана, когда поток внимания на определенные участки тела абсолютно устойчив и никакие внешние воздействия не проявляются как отвлекающие помехи.

Об этих двух составляющих йоги можно сказать, что и Дхарана, и Дхьяна – это состояния, когда мы *присутствуем* в себе, проживаем *сейчас* в общении с собой. Термину *присутствие* невозможно дать однозначное вербальное определение. Это понятие в виде состояния можно только пропустить через себя, прочувствовать, прожить его.

В состоянии Самадхи человек теряет осознание своего те-

ла, ума, дыхания, своего эго. Возникает ощущение растворенности в пространстве, слияния с миром, со Вселенной. Айенгар это называет «единение с Абсолютной Сутью» /4, С.184/.

Последние три составляющие йоги – Дхарану, Дхьяну и Самадхи правомерно назвать медитативным компонентом йоги. Способность принимать состояния Дхараны и Дхьяны человек может сформировать в результате практики асан, пранаямы и пратьяхары. «Медитация неотделима от йоги, так же, как и асана», – пишет Айенгар /4, С. 188/. Но переходить от Дхьяны к Самадхи, по моему убеждению, можно лишь при выполнении асан, поскольку в Пранаяме мы не отвлекаемся от контроля процесса дыхания. А это служит абсолютной преградой для объединения сознания со Вселенной.

К Пратьяхаре следует относиться и как к практике (подобно Асане и Пранаяме), и как к состоянию (подобно Дхаране и Дхьяне). Чтобы принять состояние Пратьяхары, то есть освободить сознание от проявления чувств, необходимо освободить ум от мыслей о себе в окружающем мире, о своих реализованных и нереализованных желаниях в прошлом и будущем и о том, что воспринимают внешние чувства в текущий момент. Поэтому в самом начале занятия по йоге необходимо давать себе установку на принятие этого мира и принятие себя в этом мире, а в начале выполнения любой асаны – глубоко расслаблять голову, присутствуя явно

только в ней. Таким образом мы будем принимать состояние Пратяхары.

Проживая *сейчас* в состояниях Пратяхары, Дхараны и, особенно, Дхьяны, человек испытывает состояние глубокого комфорта, покоя, глубокой внутренней тишины, состояние светлой радости, удовольствия. Эту способность испытывать удовольствие от проживания *сейчас*, сформированную в процессе практики йоги, человек на уровне и сознания, и подсознания переносит на свою жизнь. В результате формируется умение сосредотачивать и осознавать свою жизнь в текущем моменте, а не в прошлом и будущем. В итоге способность получать удовольствие от всего того, что человек делает – а вместе с тем и высокое качество жизни – осязаемо возрастает. Человек формирует способность жить в состоянии осознанности. А это, в свою очередь, является основой способности управлять реальностью, как учит Вадим Зеланд /8/.

Именно поэтому техники выполнения асан должны предусматривать последовательное принятие человеком медитативных состояний Пратяхары, Дхараны, Дхьяны и Самадхи. Только тогда практика выполнения асан будет действительно практикой йоги. Тогда эта практика позволит человеку достичь единства ума, души и тела, прийти к гармонии личности. Кроме того, ежесекундное осознание себя делает практику йоги травмобезопасной.

И, выполняя асаны, я сделал вывод, что необходимо сле-

довать учению основателей йоги в том, что практика асан должна быть **осознанной и медитативной**.

В раннем детстве, в трехлетнем возрасте, я перенес дифтерию в тяжелой форме и получил осложнения на сердце и опорно-двигательный аппарат. Как результат – ревмокардит, распространенный межпозвоночный остеохондроз, спондилоартроз, деформирующий артроз всех суставов. Кроме того, прием с трех до пятнадцати лет аспирина в больших дозах по полтора месяца каждую весну и осень для лечения ревмокардита привел в плачевное состояние желудочно-кишечный тракт. А это закономерно породило проблемы и в других внутренних органах.

В 1989 году, в возрасте тридцати восьми лет, я впервые начал самостоятельно заниматься йогой. Сначала по книге, затем – по описанию асан и фотографиям асан в газете «Советский спорт» в исполнении Елены Ульмасбаевой, в те годы Касатовой (а в дальнейшем – ученицы Айенгара), создателя и руководителя сети центров Yoga Practica. В начале сентября 1990 года произошло замечательное событие. В Москву приехал Фаек Бириа, лучший ученик Б. К. С. Айенгара (по оценке самого Гуру), и я прошел у него тренинг из шести занятий. Стал интенсивно заниматься дома по два часа ежедневно. И наступившая осень стала первой за многие прошедшие годы, когда у меня перестали болеть колени.

В сентябре 1991 года вновь приехал Фаек Бириа и вновь недельный тренинг. По возможности посещал занятия в

группе у Елены Ульмасбаевой и ежедневно с полной отдачей занимался самостоятельно. Реально осознавал, что благодаря йоге произошли глубокие изменения на всех уровнях: и тела, и ума, и души. В результате жизнь радикально изменилась к лучшему. Приступы с болями в пояснице и в шее становились реже и слабее. Колени не болели. Другие суставы перестали о себе заявлять всерьез. Успешно защитил докторскую диссертацию и решил серьезные проблемы на личном фронте. Все эти результаты от регулярных интенсивных занятий были несоизмеримо значительнее, чем от занятий «вслепую» до встречи с Фаеком Бириа.

*Для меня стал очевидным вывод, что практика йоги должна быть **интенсивной**.*

После двух тренингов у Фаека Бириа и двух лет самостоятельной практики йоги Айенгара я в каждой асане мог отметить не менее десяти-пятнадцати важных тонкостей, реализация которых позволяла финальную форму асаны выстроить наиболее эффективно. Большую часть этих тонкостей я воспринял от Фаека Бириа и Елены Касатовой-Ульмасбаевой, но кое-что любопытное и радостное уже тогда открыл в себе сам. И все это вкупе позволило мне познать себя в неожиданных аспектах и, как следствие, непроизвольно развить себя на основе результатов этого познания. В итоге сложилась твердая убежденность в правильности методологического и методического подходов в йоге Айенгара.

Убедившись в том, что йога Айенгара – это дар Божий,

решил нести ее людям, преподавать. Но что примечательно? В своей первой книге «Йога дипика» /5/ Гуру в комментариях к асанам приводит всего по пять – шесть пояснений о том, как правильно выполнять финальную форму. На занятиях у Фаека Бириа таких комментариев было немного больше, но при этом категорически запрещалось записывать на диктофон то, что он говорит и, тем более, снимать на фото и видео то, что он делает. Как нам объяснил Бириа, причин такой скупости информации в книге и запретов во время занятий было две. Во-первых, в индийской традиции знания йоги можно было передавать лишь непосредственно от учителя к ученику. Во-вторых, если люди решили всерьез заниматься йогой, то они должны помимо занятий с преподавателем активно заниматься самостоятельно и до многого доходить собственным опытом.

Позже, в своей книге «Путь к здоровью» /9/, Айенгар уже гораздо подробнее описывает каждую асану. А после тренинга в 2009 году, который Гуру проводил в Москве, его организаторы широко распространяли видеодиски с записями тренинга.

Однако, начав преподавать йогу в 1991 году, я не мог удержаться от того, чтобы говорить своим ученикам все, что знаю, все, что испытываю и переживаю в процессе практики. Имел ли я на это право? Ведь мой личный опыт практики асан к тому времени составлял лишь немногим более двух лет. Однако тогда я считал и сегодня считаю, что не только

имел, но обязан был подробно делиться всеми своими знаниями и умениями, поскольку те перемены, что произошли во мне на всех уровнях благодаря йоге, были просто замечательными. С годами и в моей личной практике, и в методологии, и в методике моего преподавания постепенно росла роль медитативного компонента йоги. Моя йога все больше приближалась к классической.

За тридцать шесть лет преподавания йоги в Москве, Рязани и Сочи у меня было несколько сот учеников. Они приходили, в основном, новичками, но были среди них и относительно опытные йоги, и даже сертифицированные преподаватели йоги Айенгара. И все они очень позитивно воспринимали подробную детализацию выполняемых действий и глубокие медитативные техники в процессе практики асан. Говорили о происходящих с ними позитивных переменах на всех уровнях.

*И я сделал для себя еще один вывод: если йога будет осознанной, медитативной и интенсивной, то она неминуемо станет **терапевтической**.*

Этот принцип – максимально подробно излагать технологию выполнения и физического, и медитативного компонента каждой асаны – реализован в книге. Этот принцип важен как для физических техник выполнения асан, так и для медитативных техник.

Предлагаемые в книге концептуальные технологии и конкретные техники имеют следующие принципиальные осо-

бенности.

1. Процесс движения из исходного положения к финальной форме асаны предлагается реализовывать как последовательность действий, где каждое действие – это либо расслабление, либо включение в работу определенного участка тела. Для того, чтобы выполнить какое-то действие, необходимо присутствовать в соответствующем участке тела, а выполнив действие, – сохранить его результат в данном участке. Выполняя действие за действием, мы добавляем, накапливаем свое присутствие в участке за участком, сохраняя свое присутствие в предыдущих участках и результаты выполненных ими действий.

2. В исходном положении для выполнения любой асаны, прежде всего, должна быть глубоко расслаблена голова. В дальнейшем, в зависимости от того, какая применяется медитативная техника, все действия на пути к финальной форме выполняются либо с явным, либо с фоновым присутствием в расслабленной голове.

3. Если на пути к финальной форме какой-то асаны необходимо выполнить, например, пять действий, то добавление к этим действиям еще хотя бы одного действия позволяет прийти к финальной форме, фактически, уже другой асаны. Дальнейшее добавление новых действий позволяет прийти к финальным формам новых асан.

4. Можно сказать, что медитативный компонент йоги буквально пронизывает содержание процесса движения к фи-

нальной форме асаны. И здесь отдельные практические действия с телом на пути к финальной форме переплетаются с медитативными действиями, выполняются одновременно с медитативными действиями.

5. Выполнение любого практического действия тела или медитативного действия сознания предлагается реализовывать от нуля до желаемого результата не за мгновения, а за несколько секунд. Такой подход позволяет пробудить осознанность тела в отдельных участках и сформировать глубокую осознанность тела везде и целиком.

6. Акцент на осознанное неспешное движение к финальной форме асаны позволяет сделать практику йоги *травмо-безопасной*.

7. Предлагаемые в книге комплексы не содержат асан, выполнение которых требует от человека гипермобильности суставов и позвоночника. Некоторые асаны содержат значительное количество действий, однако их выполнение вполне по силам неподготовленному человеку. Сложность асаны не должна быть самоцелью. Гимнаст, цирковой акробат смогут без дополнительной подготовки легко принять внешнюю форму внешне сложной асаны, совершенно не понимая и не выполняя внутренней работы и сознания, и тела. В то же время стремление «обычного» человека согнуться, прогнуться, скрутиться непременно так же, как Б. К. С. Айенгар, во-первых, может привести к серьезным травмам и, во-вторых, лишит возможности познать и гармонизировать себя на уровне

ума, души и тела.

8. Можно выделить и такие техники, которые правомерно считать чисто медитативными. Это, прежде всего, техники настраивания на предстоящий комплекс, техники расслабления головы, техники присутствия в теле и в голове в процессе движения к финальной форме асаны и в промежуточных положениях между асанами, а также техники выполнения Шавасаны. И все эти техники также реализуются как последовательности определенных действий. Здесь отдельными действиями, в частности, являются:

- размещение своего явного присутствия в определенном участке тела;
- явное осознание участка тела при его расслаблении;
- явное осознание участка тела при его включении в работу;
- размещение своего явного присутствия во всем теле;
- явное осознание всего тела при его расслаблении;
- добавление своего явного присутствия в новом участке тела с одновременным сохранением явного присутствия в предыдущем участке;
- перенос своего явного присутствия из одного участка тела в другой с одновременным переводом предыдущего участка в фоновый режим осознания;
- перевод всего тела из режима явного осознания в фоновый режим;
- осознание кожи на каком-то участке тела или на всем

теле как их внешнюю границу и пр.

Таким образом, на пути к финальной форме асаны как процессы движения тела, так и процессы работы сознания по реализации медитативных техник представляют собою последовательности определенных действий.

*Поэтому предлагаемый концептуальный технологический подход к хатха-йоге и саму практику йоги я назвал **Йогой действий**.*

Так сложилось название книги.

И еще одна особенность книги. Жизнь убедила меня в том, что концептуальные технологии и конкретные техники выполнения асан должны быть максимально приближены к классической трактовке сущности йоги. И здесь не могу не сказать о работе В. С. Бойко /10/.

В настоящее время «технология йоги предстает перед нами в виде широчайшего спектра абсолютно различных, на первый взгляд, учений и практик, смысл и направленность которых, порой, являются взаимоисключающими» /10, С. 5/. В своей замечательной работе В. С. Бойко исследовал исторические корни классической йоги и ее различных видоизменений. Он убедительно показал, что лишь практика асан и пранаямы, основанная на принципах классической йоги, позволит получить «завещанные» результаты на всех уровнях. Восхищает как йоговская, так и общая эрудиция автора. В. С. Бойко проявил себя и как выдающийся ученый в области йоги, и как человек, беззаветно преданный практике

классической йоги, познанию глубин ее технологии. Работа В. С. Бойко – результат необыкновенно глубокого научного исследования в области йоги. Вряд ли кому-то удастся написать что-либо подобное. Искренне рекомендую прочитать и изучить эту работу всем, кто хочет связать свою жизнь с йогой.

Те варианты движения к финальным формам асан, которые подробно описаны в предлагаемой книге, и варианты построения комплексов асан, я тысячекратно реализовывал сам и регулярно предлагаю своим ученикам. Такие технологии практики асан неизменно позволяют последовательно принимать состояния Пратяхары, Дхараны, Дхьяны, Самадхи и дают замечательные результаты. Однако к этим конкретным техникам нельзя относиться как к единственно правильным и как к догмам. Я твердо знаю, что, когда эта книга выйдет из печати, многие асаны я буду выполнять по-другому и давать их своим ученикам буду также по-другому. И совсем не потому, что предыдущие варианты техник были неверны, некорректны. Просто регулярная практика позволяет познавать себя все глубже и глубже, открывать в себе новые участки тела, познавать новые аспекты единения с бытием и формировать умение управлять собою по-новому. В результате меняются пути к финальным формам асан, а вместе с ними рождаются новые варианты финальных форм, корректируются медитативные техники.

Анатомически и физиологически все мы устроены прин-

ципиально одинаково. Конструкция это у нас одинаковая. Однако особенности тела, ума и души у каждого из нас таковы, что все мы во многом разные. Поэтому у каждого из нас свой путь в жизни и свой путь в йоге. И если человек предан йоге, регулярно занимается практикой йоги, то он, реализуя определенные концептуальные принципы, определенные базовые технологии, способен открыть в себе очень много нового, своего, особенного и скорректировать, развить для себя изложенные в книге техники.

Это касается техник движения к финальным формам всех асан. Как последовательностей определенных действий тела, так и всех медитативных техник. Более того, каждую изложенную в книге технику следует рассматривать исключительно как один из возможных вариантов.

Где взять эти варианты? Где их найти? Искать их не надо. Для каждого практикующего они найдутся сами, сложатся сами.

Описание всех асан может показаться излишне подробным. Однако такая подробность, во-первых, способствует более быстрому формированию более глубокой осознанности у практикующих и, во-вторых, позволяет выполнять асаны без травм. Моей главной целью было так изложить технологию движения к финальной форме каждой асаны, чтобы НЕ НАВРЕДИТЬ. Каждый практикующий обязательно найдет много своего, собственного, в толковании и техник выполнения асан, и медитативного компонента. Но если вы-

полнять асаны именно так, как предлагается в книге, то, наверняка, у практикующего не будет травм и будет положительный эффект на всех уровнях: ума, души и тела.

Авторский подход к практике асан отразился в названиях асан. Строго говоря, все асаны, описанные в книге, не имеют аналогов в литературе по йоге и в пространстве Интернета, поскольку совокупности действий, последовательности их выполнения на пути к финальным формам и все сопровождающие их медитативные техники являются оригинальными. Всем асанам я присвоил свои названия. И здесь следует различать две группы асан.

В первую группу входят асаны, которым я дал свои названия на санскрите. Это либо асаны, финальная форма которых внешне отличается от финальных форм известных асан, либо при внешней схожести форм *радикально* различаются их содержания. И в таких названиях, помимо слова на санскрите, отражающего сущность состояния тела в финальной форме, содержится число выполняемых действий.

Вторую группу составляют асаны с известными названиями. Например, Шалабхасана, Дханурасана и пр. Их финальная форма внешне похожа на форму хорошо известных асан, но, повторюсь, они отличаются содержанием. В названиях таких асан также содержится число выполняемых действий на пути к их финальным формам.

Йога действий основана на йоге Б. К. С. Айенгара. Но здесь акцент делается одновременно на двух компонентах:

физиологическом и медитативном. И реализуются эти компоненты, можно сказать, своеобразно.

Физиологический аспект реализуется именно последовательным либо включением в работу, либо расслаблением определенных участков тела и последовательной фиксации результатов выполненных действий. То есть последовательно формируется совокупность результатов выполненных действий. Причем процесс выполнения каждого действия осознается и реализуется с предельной анатомической детализацией происходящего.

Медитативный компонент реализуется двояко. Во-первых, непрерывным присутствием внутреннего зрения и внутреннего осязания в каждом участке тела, выполняющем очередное действие, и в последовательном пространственном накоплении такого присутствия во всей совокупности участков, выполнивших свои действия. Во-вторых, в применении особых медитативных техник и на пути из исходного положения к финальной форме асаны, и в финальной форме с тем, чтобы движение от Пратъяхары через Дхарану к Дхьяне завершить переходом в Самадхи.

Глядя на Содержание, можно подумать, что одни комплексы включают в себя очень большое число асан, а другие – довольно малое. Это впечатление обманчиво. Дело в том, что некоторые комплексы включают асаны из других комплексов. И описание таких асан содержится в книге, разумеется, лишь один раз. Содержится в том комплексе, в котором

данная асана описана впервые.

Читателю может показаться, что я иногда в разных частях книги повторяюсь, раскрывая суть и содержание йоги действий. Но мой опыт говорит, что это пойдет на пользу тем, кто хочет действительно осознать и физиологическое, и медитативное содержание такого подхода к йоге. Осознать и концептуально, и практически. И получить убедительные результаты на всех уровнях: ума, души и тела.

В книге отсутствует информация о противопоказаниях к занятиям йогой. Причина в том, что такая информация широко и подробно представлена и в работах Б. К. С. Айенгара, и в Интернете, и в других источниках, поэтому я не счел необходимым утяжелять ею свою книгу.

Многолетний опыт личной практики и преподавания йоги действий убедил меня и моих учеников в том, что она дает:

- повышение мобильности всех суставов и позвоночника;
- ослабление или завершение хронических заболеваний различных функциональных систем, укрепление иммунитета;
- развитие умственных способностей, более глубокое использование умственного потенциала;
- повышение уравновешенности нервной системы и возрастание невосприимчивости к стрессам;
- изменение социального поведения: появляется больше дружелюбия, терпимости и спокойствия по отношению к окружающим.

1. МЕДИТАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ ЙОГИ ДЕЙСТВИЙ

«Если вы усердно занимаетесь Асаной, Пранаямой и Пратяхарой, вы получите вознаграждение в виде Дхараны, Дхьяны и Самадхи – они станут результатом вашей практики», – пишет Айенгар /4, С. 174/.

Выполняя дыхательные техники пранаямы, мы формируем умение присутствовать в себе, следить за постоянно меняющимися состояниями определенных участков тела, участвующих в процессе дыхания (грудной клетки, среза ноздрей, носоглотки и пр.). Формируем дисциплину внутреннего общения с собой.

Практикуя асаны, мы формируем способность последовательно принимать состояния Дхараны и Дхьяны. А в финальной форме асаны можем принять состояние Самадхи.

О Пратяхаре следует сказать особо.

В последних сутрах второй главы Йога-сутр Патанджали пишет, что практика асан и пранаямы позволяет обуздать чувства и очистить, тем самым, наше восприятие от помех. Однако в комментариях к йога-сутрам, которые дают Десикачар /1/ и Айенгар /2/, есть различия.

Десикачар под помехами в большей степени имеет в виду различные воздействия на наши внешние чувства: зрение,

слух, обоняние, осязание, вкус. Это зрительные образы, звуки, запахи, вибрации и пр., способные служить помехами и отвлекать ум от концентрации на выбранной цели.

Айенгар, помимо этого, большое значение уделяет тем желаниям, которые рождаются у человека в связи с увиденным и услышанным. Причем желания могут не только возникнуть в результате непосредственного восприятия чего-либо, но и быть инициированы сознанием. Кроме того, Айенгар говорит не только о внешних чувствах, но и о тех, которые «докучают уму с требованием удовлетворить их желания» /2, С.188/. И рассуждая о практике Пратъяхары, он говорит, что «... нужны взыскательная самопроверка и дисциплина йоги, чтобы, освободившись от притяжения гун, испытать единение с Творцом космоса», чтобы в идеале «... в человеке осталась только саттва-гуна» /4, С.90/.

Необходимость последующего обретения состояния Дхараны требует «обуздания чувств» во всех аспектах. Поэтому к Пратъяхаре следует относиться и как к практике, и как к состоянию. Обретение состояния Пратъяхары означает освобождение ума от мыслей о себе во внешнем мире и от мыслей о том, что воспринимают наши внешние чувства в текущий момент. Поэтому в самом начале каждого занятия йогой необходимо давать себе установку на принятие этого мира и принятие себя в этом мире, а в исходном положении перед выполнением любой асаны – глубоко расслаблять голову. Таким образом мы будем принимать состояние Пратъяхары.

Дхарана, Дхьяна и Самадхи – так называют и три из восьми составляющих йоги, и три состояния, принимаемые как в процессе практики йоги, так и в результате практики. А поскольку все мы и на уровне ума, и на уровне души, и на уровне тела имеем свои особенности, и индивидуальная практика у каждого своя, то и результаты практики у каждого будут свои. Однако на всех уровнях у нас есть немало общего.

Говоря о присутствии в себе, я в йоге действий различаю два принципиально различных варианта: явное присутствие и фоновое присутствие, или присутствие в фоновом режиме.

Для того, чтобы всерьез, глубоко «зацепиться» за какой-то участок тела (сустав, фрагмент позвоночника, внутренний орган и т.п.), проживать в нем каждое текущее *сейчас*, необходимо направить в этот участок свои внешние чувства: зрение, осязание и слух. Необходимо внутренним зрением видеть не только строение участка, но каждую его точку. Видя каждую точку, необходимо ее трогать, касаться внутренним осязанием. И, в идеале, необходимо внутренним слухом слышать глубокую тишину во всем участке.

Это в идеале. Однако реально практика показывает, что привлечение для явного присутствия в каждом действии не только внутреннего зрения и внутреннего осязания, но и внутреннего слуха не является обязательным. Да, осознание внутренней тишины в участке тела или в теле целиком действительно делает явное присутствие более глубоким и обеспечивает совершенно надежную Дхьяну. Но, во-первых, при

достаточном опыте использования лишь внутреннего зрения и внутреннего осязания этого, как оказалось, вполне достаточно для последовательного принятия Пратъяхары, Дхараны, Дхьяны и Самадхи и, во-вторых, подключение внутреннего слуха ведет к осязанию увеличению времени и выполнения отдельных действий, и движения от исходного состояния к финальной форме асаны.

Направить внутрь зрение и осязание относительно легче, чем слух. Для новичка попытка дополнительно к зрению и осязанию одновременно разместить в себе еще и слух будет либо исключительно затруднительной, либо просто невыполнимой. Однако, с приобретением опыта, такое тройственное присутствие в себе даст необыкновенное удовольствие и позволит более глубоко уйти в Дхьяну, а затем более гармонично – в Самадхи. Но в финальной форме любой асаны, когда мы завершаем применение какой-либо медитативной техники, мы принимаем состояние глубокого покоя собою целиком. И это состояние произвольно воспринимается как пребывание в тишине, в глубокой внутренней тишине. Эта тишина приходит сама, без вызова.

В дальнейшем, имея в виду *явное* присутствие, я буду говорить лишь о внутреннем зрении и внутреннем осязании.

Когда мы явно присутствуем в себе, наше сознание работает. О явном присутствии в себе можно сказать, что это осознающее себя сознание. И, в то же время, можно сказать, что это осознающее себя тело. Тело осознает себя самим собою.

Наше сознание присутствует в данном участке тела благодаря одновременному присутствию в нем наших чувств. Мы как бы прикрепляем к каждой точке определенного участка тела свое зрение и осязание одновременно. Если возникшие при этом внешние воздействия смогут стать для нас помехами, на некоторое время лишит нас присутствия в себе, то это состояние будет состоянием Дхараны. Когда же мы начинаем в рамках какой-либо из трех предлагаемых медитативных техник общаться еще и с головой, то получаем возможность перейти к Дхьяне, а дальше – к Самадхи.

Присутствуя явно в определенном участке тела, мы можем осознавать границы этого участка либо достаточно четко, либо размыто. Это зависит от вида участка тела и от опыта практикующего. Однако если мы явно присутствуем в ноге, руке, голове или в теле целиком, то четко осознаем форму объекта и кожу как его внешнюю границу, поскольку мы и в ней присутствуем явно. Распространив свое присутствие от кожи вглубь объекта, к его условному центру, мы осознаем его плоть, а за пределами кожи осознаем пустоту, там нас нет. Поверхность кожи – это наша внешняя граница. Если мы явно присутствуем в теле целиком, то осознаем себя как целостность в пределах наших границ в той конкретной форме, в которой находимся в данный момент, в *сейчас*. В сознании нет мыслей об окружающем мире, поскольку оно поглощено внутренним чувственным восприятием. Если поток внимания на осознаваемый объект будет столь устойчив, что

возникшие внешние воздействия мы не воспримем и они не лишат нас присутствия в себе, то это состояние будет состоянием Дхьяны.

О Самадхи также следует сказать особо.

С давних пор считалось, что продолжительная практика хатха-йоги нужна для того, чтобы человек обрел способность принимать состояние Самадхи. То есть обретение Самадхи считалось главной целью хатха-йоги. Лишь в последние 60–80 лет в процессе распространения йоги на Западе на первый план вышли оздоровление, снятие стресса, замедление старения, построение красивого тела. Однако в классической йоге по-прежнему считается, что все перечисленное – это побочные эффекты при стремлении к высшей цели. Поэтому, говоря о Самадхи, следует обратиться к классической литературе.

В /24, С. 465/ Самадхи определяется как «результат тотальной однонаправленности ума и расширения сознания от мирского восприятия до восприятия космического сознания».

«Самадхи начинается с тотальной концентрации на объекте медитации при отсутствии каких-либо других мыслей и без осознания свидетеля /там же/».

«Самадхи – это не транс и не экстаз. Самадхи – это состояние сознания, в котором нет никаких флуктуаций. Мысль есть флуктуация, осознание объекта есть флуктуация, осознание субъекта есть флуктуация» /24, С. 465/.

«Самадхи – это прогрессивный, последовательный выход за пределы (трансценденция) сфер объекта, движения, мысли» /24, С. 465/.

Совокупность всех приведенных определений точно описывают различные аспекты того состояния Самадхи, которое человек способен принимать в результате практики Йоги действий с применением предлагаемых ниже медитативных техник.

Нельзя не согласиться и со следующим замечанием: «... все направления йоги ведут к Самадхи, но путей при этом столько, сколько людей в мире. Независимо от того, что человек практикует – карма-йогу, бхакти-йогу, крийя-йогу, джняна-йогу, хатха-йогу или любую комбинацию из различных техник, – его система должна быть упорядочена, и следовать ей нужно от начала до конца, без каких-либо попыток обращаться к другим системам или другим гуру. Такие метания никуда не ведут» /24, С. 43/. Мой личный опыт и опыт многих моих учеников подтверждает этот тезис и убеждает в том, что регулярная практика Йоги действий позволяет каждую асану завершать обретением замечательного состояния Самадхи.

Когда мы явно присутствуем в себе везде, то есть во всем теле как в целостности, в фоновом режиме непроизвольно возникает **видение** себя со стороны. Этот образ возникает именно непроизвольно в фоновом режиме как бы через легкую дымку, легкий туман, размыто. Мы видим себя имен-

но в том положении, в котором в данный момент находимся: сидим, стоим или лежим. Причем видим себя не с одной какой-то точки, а объемно, в пространстве, со всех сторон одновременно. Но этот затуманенный образ воспринимается как неотделимое зеркальное отображение основного образа. Именно когда мы присутствуем в себе везде, внутренним слухом можно осознать невыразимую словами глубокую внутреннюю тишину.

Когда мы, явно присутствуя в каком-то участке тела, выполняем этим участком определенное действие, то есть неспешно его расслабляем или включаем в работу, мы периферией внутреннего взора видим, периферией внутреннего осязания чувствуем и те места в теле, в которых происходят изменения как следствие, как отклик на изменения в осознанно управляемом участке. Именно такое, можно сказать, непреднамеренное присутствие, будем называть неявным, *фоновым* или, иначе, *осознанием в фоновом режиме*. Чем больше опыт у человека в общении с собой в процессе практики йоги действий, тем ширина (количество участков с фоновым присутствием) и глубина его присутствия в фоновом режиме будет больше. Необходимым условием такой ширины и глубины является достаточно продолжительное время выполнения действия. Обычно это время у опытных йогов составляет не менее 10–13 секунд.

Такая технология практики йоги действий позволяет накапливать опыт выхода из реальности и перехода в роль на-

блюдателя. Причем наблюдение мы ведем не за чем-то и кем-то, а за собой в условиях глубокой внутренней тишины. С позиции наблюдателя мы оцениваем состояние определенной части своего тела или себя целиком. После этого мы возвращаемся в реальность, а именно в себя (!) и осознанно изменяем себя в желаемом нам направлении. Вернувшись в реальность, мы изменяем свое отношение к тому, что воспринимали со стороны. Осознавая свое намерение определенным образом изменить состояние данной части тела или себя целиком.

Таким образом, приобретается опыт нахождения в состоянии осознанности в *здесь и сейчас*, опыт оценивания ситуации в *здесь и сейчас*, опыт изменения отношения к воспринятой ситуации и опыт осознанного управления собою в *конкретном здесь и сейчас*. Главное прагматическое достижение такой практики – это формирование умения не реагировать на неожиданную жизненную ситуацию импульсивно. Человек учится не быть роботом и не действовать запрограммированно. Он учится осознанности. Осознанность и еще раз осознанность.

Практика йоги действий дает опыт присутствия в *настоящем*, опыт проживания *сейчас*. Весь процесс движения к финальной форме асаны, процесс нахождения в финальной форме, процесс движения от финальной формы к промежуточному положению между асанами и процесс нахождения в промежуточном положении проходит в *настоящем*. Это

процессы постоянного нахождения в *сейчас*.

Практика йоги действий позволяет на уровне подсознания проживать парадокс времени, убеждаться в его существовании. В чем состоит этот парадокс?

Мы привыкли считать, что жизнь — это множество сменяющих друг друга моментов. Вспоминая что-либо из своей жизни, мы думаем о тех событиях, которые произошли в конкретный день, конкретный час. Планируя что-то на будущее, мы прогнозируем свершение какого-то события также во вполне определенное время. Мы идентифицируем моменты времени с их содержанием, с тем, что в эти моменты происходит или должно произойти. Мы время как бы материализуем, наделяем координатами времени свершившиеся и несвершившиеся события. Кроме того, в единицах времени мы измеряем свой рабочий день, свой отпуск, свой возраст и пр. В результате никто не сомневается в том, что время существует. Для нас существуют, как бы, две части времени: время прошлое и время будущее. Однако, считая так, мы лишаем себя возможности полноценно осознавать и ценить настоящее.

Мы понимаем, что прошлого уже нет, а будущее еще не наступило. Но жизнь идет именно *сейчас* и о прошлых и будущих событиях мы думаем тоже именно *сейчас*. И это *сейчас* находится вне времени. Есть только текущее настоящее, текущее *сейчас* и кроме него нет ничего более. В этом и состоит парадокс времени.

На первый взгляд кажется, что, двигаясь к финальной форме асаны, мы переходим из одного *сейчас* в другое *сейчас*, поскольку в новом *сейчас* мы обретаем новое состояние. Таким образом, наделяя каждый момент новым содержанием, мы убеждаемся в течении времени, то есть в его наличии.

Но что происходит реально и что можно обнаружить при более внимательном рассмотрении и более тонком прочувствовании происходящих процессов?

Когда мы выполняем самое первое действие на пути к финальной форме асаны, мы присутствуем в *сейчас* в том участке тела, который это действие выполняет. Мы по нарастающей либо расслабляем, либо включаем в работу данный участок тела. То есть, пребывая в текущем *сейчас*, мы через это *сейчас* пропускаем различные состояния нашего участка тела. Наше *сейчас* с позиций времени неизменно. Мы *сейчас* не вспоминаем прошлых состояний, не думаем о будущих состояниях, мы *сейчас* их не осознаем. Мы *сейчас* осознаем только реально существующее текущее состояние определенного участка тела.

Когда мы выполняем второе, третье и так далее действия на пути к финальной форме асаны, мы *сейчас* присутствуем в тех участках тела, которые уже выполнили свои действия и поддерживаем некоторый уровень их расслабления или интенсивности работы, а также одновременно явно присутствуем в том участке, который выполняет очередное действие. Такая совместная деятельность сознания, подсознания и те-

ла требует еще более чуткого внимания к себе, еще более глубокого присутствия в *сейчас*. Если такое удастся, то это, несомненно, состояние Дхьяны.

Поэтому в процессе такой практики мы себя осознаем вне времени, мы не чувствуем времени, для нас его не существует. Наше *сейчас* вне времени.

Правильность практики йоги действий и ее регулярность позволяют, во-первых, обеспечить глубокую степень погружения в *сейчас* и, во-вторых, довести умение проживать *сейчас* до навыка. И этот опыт, это умение человек переносит на повседневную жизнь. Причем в какие-то моменты жизни это происходит неосознанно, в какие-то – с полным осознанием происходящего.

Сформировав умение и навык проживания *сейчас* в процессе практики йоги действий, одновременного присутствия в нескольких участках тела при расслабленной голове и спокойном уме, мы обретаем способность более адекватно оценивать ситуации, складывающиеся в жизни, принимать более правильные решения и совершать более правильные поступки в этих ситуациях.

Тем, кто делает только первые шаги в йоге, бывает непросто сфокусировать свое внимание на *сейчас*, на *присутствии* в себе в отдельных участках тела или в себе везде. Тому есть две основные причины.

Во-первых, у новичка еще нет опыта поиска и нахождения в себе, например, крестцово-подвздошных суставов, дельто-

видных мышц, нижних краев лопаток и других частей тела, которые должны стать объектом управления в предстоящем действии, субъектом предстоящего действия. Для того, чтобы обрести такой опыт как можно быстрее, новичку будет очень полезно изучить строение тела и его частей по цветному анатомическому атласу.

Во-вторых, выполняя асаны (равно как и дыхательные практики пранаямы), новичок непроизвольно отвлекается от *сейчас*, уходит в мысли о прошлом и будущем, выходит из состояния Дхараны. Для того, чтобы таких потерь *сейчас* в процессе выполнения комплекса асан было как можно меньше, очень полезным будет выполнение в начале занятия техники настраивания на предстоящую практику (раздел 5).

Во время практики нас отвлекают мысли. Мысли двух типов: реакция на внешние воздействия (звуки, запахи и пр.) в текущий момент и мысли о событиях, произошедших в прошлом и ожидаемых в будущем. В обоих случаях мысли непосредственно связаны с определенными эмоциями и чувствами. При восприятии текущих внешних воздействий эмоции отрицательные: эти воздействия могут служить нам помехами и отвлекать нас от йоги, от общения с собой. При возникновении мыслей о прошлых и будущих событиях переживаемые при этом эмоции и чувства могут быть как отрицательными, так и положительными. Это те эмоции и чувства, которые связаны с конкретными событиями. Второй тип мыслей более часто проявляется и более успешен в своем нега-

тивном воздействии.

Как освободиться от мыслей во время практики?

По поводу текущих внешних воздействий необходимо себя убедить в том, что мы негативно реагируем не на сами воздействия, а на наше отношение к ним. Важно это осознать и принять тот факт, что внешние воздействия неминуемо будут. Однако надо с этим смириться, принять эту неминуемость и настроить себя на абсолютно равнодушную реакцию.

Мысли о событиях приходят разные, связанные с разными эмоциями и чувствами. Если осознанно отгонять каждую мысль «персонально», то после нее останется след. Именно *ее* след. По мере выполнения асан эти следы накапливаются и в сознании формируется множество взаимосвязанных смысловых, эмоциональных и чувственных помех.

Если каждую вновь пришедшую мысль отгонять как назойливую муху, то ничего не получится. Мысли будут приходить снова и снова. В нас слишком глубоко сидят эмоции и чувства, связанные с произошедшими или ожидаемыми событиями.

Выход один: принять этот мир и принять себя в этом мире.

Мы существуем в безграничной в пространстве и во времени Вселенной. Вселенная есть Творец, есть Бог. Все, что существует, в том числе и мы с вами, – это части Бога. Во Вселенной нет ничего хорошего и плохого, положительного и отрицательного. Это мы даем оценку всем предметам и

явлениям. Это мы видим мир именно таким, каким видим. Все, что существует вокруг нас, существует в нашем понимании, в нашем толковании, в нашем сознании. Надо себе это объяснить, понять и принять мир, созданный нами. И себя в этом мире принять такими, какие мы есть, как неотъемлемую часть этого мира. Не завышать важность своих достоинств и недостатков.

До начала настраивания на комплекс необходимо осмыслить свое текущее состояние и дать себе установку: «Я принимаю этот мир таким, какой он есть и принимаю себя в этом мире таким, какой я есть». Если реально удастся осознать принятие мира, то приходит состояние душевного равновесия, покоя. После этого дать следующую установку: «Я в себе».

Мысли приходят во время присутствия в себе, нарушают это присутствие, отвлекают от общения с собой. Поэтому первое, что мы должны сделать с умом при появлении мысли – это напомнить ему: «Я в себе».

Приходит мысль во время движения к финальной форме – мы ей не говорим: «Уходи!». Мы говорим: «Я в себе. Я принимаю этот мир». Аффирмация должна быть одна, универсальная для любых приходящих мыслей. И эта мыслеформа должна звучать в сознании не как бессмысленная мантра в трансцендентальной медитации, а как осмысленный безоговорочный запрет на помеху.

Аффирмация может быть предельно краткой: «Я в себе».

Но тогда вместе с этой словоформой должно фоном так же кратко воскрешаться чувственно-эмоциональное осознание принятия мира.

Физический результат от безмолвного обращения вглубь себя поразителен. На разгадку этой тайны ушли десятилетия. Исследователям пришлось преодолевать убежденность Запада в том, что медитация – это мистическая или, в лучшем случае, религиозная практика. Ныне мы пришли к пониманию того, что с помощью медитации активизируется предлобная доля мозга – зона локализации высшего мышления – и стимулируется выброс нейротрансмиттеров: допамина, серотонина, окситоцина и мозговых опиатов.

Каждый из этих естественных химических компонентов мозга связан с различными аспектами счастья. Допамин – это антидепрессант; серотонин связывают с возрастанием самооценки; окситоцин стали считать гормоном удовольствия; опиаты – естественные болеутоляющие для тела, которые, также, вызывают эмоциональный подъем подобно медицинским препаратам сильного действия. В таком случае становится понятно, что глубокая медитация на присутствии в себе, в результате которой создаются более высокие дозы этих нейротрансмиттеров, – наиболее эффективный способ изменения установок мозга в направлении счастья. Никакое лекарство не в состоянии управлять скоординированной выработкой всех этих веществ одновременно.

Шри Шри Рави Шанкар, индийский духовный лидер, ос-

новал организацию Art of Living (Искусство жизни). Сегодня его курсы по дыханию и медитации работают более чем в 180 странах мира. За последние 40 лет Рави Шанкар стал одним из самых известных учителей по практикам осознанности. Исследования, проведенные в университетах различных стран, показали, что у людей, которые регулярно медитируют по техникам Рави Шанкара, формируются положительные особенности в работе мозга, связанные с вниманием, памятью и управлением эмоциями. Гармонизируется психика: человек становится спокойнее, уравновешеннее.

Кандидат медицинских наук К. Крамаренко в своей статье /11/ приводит убедительные результаты многочисленных научных исследований о механизмах воздействия медитативных техник на физиологические процессы.

2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАКТИКИ АСАН В ЙОГЕ ДЕЙСТВИЙ

1. Тотальное присутствие в себе, пропускание через текущее *сейчас* последовательности своих состояний, начиная с исходного положения до финальной формы асаны (ФФА) – вот, можно сказать, сущность практики асан в предлагаемой йоге действий.

2. Каждая клеточка тела, как учит Б. К. С. Айенгар, обладает сознанием. Практика асан должна пробуждать это сознание, формировать осознанность тела, способность тела осознавать себя самим собою. Именно на это мы направляем практику асан.

3. Для того, чтобы можно было наполнять тело сознанием, всю практику асан необходимо выполнять, освободив мозг от мыслей об окружающем мире. А для этого необходимо в начале занятия давать себе установку на принятие внешнего мира и принятие себя в этом мире, установку присутствовать в себе на протяжении всего занятия. В исходном положении перед выполнением любой асаны глубоко расслаблять голову, присутствуя в ней явно внутренним зрением и внутренним осязанием.

4. Процесс движения из исходного положения к финаль-

ной форме асаны в предлагаемом подходе представляет собой последовательность действий, где каждое действие – это либо расслабление, либо включение в работу определенного участка тела. Любое действие – это процесс управления конкретным участком тела с целью его перевода в определенное новое состояние. Выполненному действию мы мысленно присваиваем номер, который в тексте книги после описания каждого действия в асане указывается в скобках.

5. С позиций медитативного аспекта йоги процесс движения из исходного положения к ФФА представляет собой обретение практикующим вначале состояния Пратяхары, а затем – движение к состоянию Дхараны, Дхьяны и, в конечном итоге, – к состоянию Самадхи.

6. Можно выделить такие техники, которые правомерно считать чисто медитативными. Это, прежде всего, техники настраивания на предстоящий комплекс, техники расслабления головы, техники присутствия в теле и в голове в процессе движения к финальной форме асаны и в промежуточных положениях между асанами, а также техники выполнения Шавасаны. Все эти техники реализуются как последовательности определенных медитативных действий. Типы таких действий названы в Предисловии.

7. Медитативный компонент йоги должен буквально пронизывать содержание всего процесса движения к ФФА. Отдельные действия по управлению участками тела на пути к финальной форме должны выполняться одновременно с ме-

дитативными действиями. В процессе выполнения асан может быть реализована одна из нескольких возможных медитативных техник присутствия в теле и в голове. В разделе 3 описаны четыре таких техники.

8. Если очередным действием мы расслабляем определенный участок тела, то уровень расслабления доводим до максимально возможной глубины. Если мы включаем в работу определенный участок тела, то уровень интенсивности доводим до разумного. Этот уровень определяется главным требованием: не навредить. Он зависит, прежде всего, от уровня подготовки занимающегося, места асаны в выполняемом комплексе, общего количества действий в асане.

9. Выполнив любое действие, мы оставляем свое присутствие в том участке тела, который только что расслабили или включили в работу. При этом стремимся сохранить достигнутый уровень расслабления или интенсивности работы. То есть своим явным присутствием мы сохраняем результаты выполненных действий в определенных местах на определенном уровне. К финальной форме асаны мы идем подобно тому, как ребенок собирает конструктор.

10. Для более эффективной реализации медитативного компонента целесообразно по мере продвижения к финальной форме применять следующий прием. Если последовательно включаются в работу или последовательно расслабляются несколько участков, расположенных в пространстве тела рядом друг с другом, взаимосвязанных между собой,

то после выполнения ими своих действий их следует объединять в группы, в анатомические целостности. И в дальнейшем свое присутствие оставлять не в локализованных отдельных участках, а в образованных целостностях.

Если, например, мы одним действием расслабили замкнутый пояс от пупка до позвонков, а другим – внутренние органы брюшной полости в пределах пояса, то целесообразно объединить пояс и внутренние органы в единую расслабленную целостность и разместить свое присутствие во всей этой целостности, в каждой ее точке. При дальнейшем продвижении к финальной форме асаны мы продолжаем присутствовать не отдельно в расслабленном поясе и внутренних органах, а в целостности как таковой. Или, например, если одним действием мы вполсили вытянули пальцы ног, другим – расправили основания пальцев от большого к мизинцу, третьим – потянули носки на себя, то следует осознать работу всей стопы целиком как один, суммарный результат трех выполненных действий. Но в подобных случаях необходимо соблюдать одно важное условие. Если мы формируем расслабленную целостность, то все включенные в нее участки тела должны быть расслаблены одинаково глубоко. Если мы формируем работающую целостность, то все включенные в нее участки тела должны работать с одинаковой интенсивностью.

Такой подход позволит гораздо более успешно сохранять свое присутствие в пространстве тела, более глубоко прини-

мать состояния Дхараны, Дхьяны и переходить в состояние Самадхи. В противном случае произойдет излишняя детализация внимания, и обеспечить одновременное присутствие в значительном количестве участков тела будет либо крайне сложно, либо попросту невозможно. Поэтому большое число действий в названии асан не должно пугать практикующего.

11. Практически всегда выполнение действия определенным участком тела приводит к изменению состояний других участков тела, которыми мы не управляли. Изменение их состояний – это их вынужденный отклик на результат выполненного действия. Этот отклик обусловлен анатомией и физиологией человека.

В участках тела, выполнивших определенные действия и изменивших свои состояния, мы остаемся присутствовать явно. Те же участки, изменения состояний которых являются следствием выполненных действий, мы осознаем в фоновом режиме, как бы в легком тумане. И чем больше опыт практики йоги действий у человека, тем большее количество участков тела он может охватить своим осознанием в фоновом режиме. Однако при желании можно в эти участки на некоторое время переносить свое явное присутствие, глубоко осознавать умом и радоваться душой произошедшим в них изменениям и вновь уходить в места с результатами выполненных действий.

Строго говоря, выражение «осознание отдельных участков тела или себя целиком в фоновом режиме» является

некорректным. Сознание здесь не работает. Здесь тело осознает себя самим собою. Тем не менее, в дальнейшем я буду использовать в книге подобные выражения, имея в виду именно осознание телом себя самого.

У каждого человека способности разных участков тела и тела целиком осознавать себя собою развиты по-своему, индивидуально. Все определяется медитативным йоговским опытом занимающегося.

12. На пути к ФФА следует поддерживать примерно одинаковый уровень расслабления в расслабленных участках и одинаковый уровень интенсивности в работающих участках тела, где бы эти участки ни находились. Это особенно важно осознавать в финальной форме асаны.

13. Каждое действие должно выполняться неспешно. Продолжительность любого действия определяется нашим умением осознавать изменения, происходящие в управляемом участке тела по нарастающей от нуля до определенного уровня при одновременном сохранении нашего присутствия и результатов в тех участках, которые свои действия уже выполнили.

Первые действия в той последовательности, которая ведет к финальной форме, могут выполняться 10–15 и более секунд в зависимости от опыта занимающегося и особенностей участка тела. Последующие действия обычно выполняются столько же, или дольше, поскольку приходится присутствовать одновременно во многих участках тела, уже выполнив-

ших свои действия. С опытом время выполнения действий сокращается.

14. Выполняя асаны, не следует стремиться к каким-то «эталонам», предложенным извне. Видя асаны на фотографиях или в исполнении преподавателей, новички, порой, стараются изо всех сил, чтобы было, как у преподавателей или как на картинке. Однако будет нелепостью, если, придя в лес, мы возьмем с собой вырезанную из журнала фотографию раскидистого дуба и начнем оценивать красоту деревьев вокруг, сравнивая их с выбранным нами эталоном. «Правильность» в йоге определяется не тем, как поза выглядит со стороны, а тем, как она ощущается внутри, выстроена ли она с учетом индивидуальных особенностей и работает ли нам на пользу. Каждая асана – это отражение того, как мы сложены физически и умением присутствовать в себе внутренними зрением и осязанием.

В комментариях к сутре 2–46 Десикачар пишет: «Если асаны выполняются правильно, то возникает состояние собранности без напряжения и расслабление без подавленности и тяжести» /1, С. 59/.

15. Не стоит слепо верить словам даже всеми признанных авторитетов. Лучше взять сказанное на заметку и проверить опытным путем. Как в жизни нельзя научиться на чужих ошибках, так и в йоге следует прислушиваться к преподавателю, но доверять только собственным наблюдениям и ощущениям и делать выводы из собственной практики.

У каждого свой путь в жизни и у каждого свой путь в йоге. Замечательным примером тому являются Шри Кришна Паттабхи Джойс и Б. К. С. Айенгар. Оба они учились у одного Мастера – Шри Кришнамаচারьи. Но первый стал основателем школы аштанга-виньяса-йоги, которую называют динамической йогой, а второй – основателем школы, по праву носящей имя Айенгара и которую, порой, называют статической.

16. Чем больше действий мы выполняем на пути к финальной форме асаны, тем сложнее сохранять максимально глубокий уровень расслабления или изначально заданный уровень интенсивности работы в тех участках тела, которые уже выполнили свои действия. И это совершенно нормально.

Как учит Б. К. С. Айенгар, если человек, придя к финальной форме асаны, испытывает состояние дискомфорта, то асана выполнена неправильно. То есть даже при внешне правильной финальной форме ощущение состояния дискомфорта говорит о неправильности выполнения асаны. Поэтому к очередному действию следует приступать, лишь убедившись, что, во-первых, удастся одновременно присутствовать во всех задействованных участках тела, осознавая зафиксированные результаты выполненных действий и, во-вторых, испытывать при этом ощущение глубокого комфорта собою как целостностью. Для выполнения этих условий необходимо расслабление головы и ее освобождение от мыслей об окружающем мире.

В. С. Бойко пишет: «... главный закон, который должен быть понят и усвоен в йоге каждым занимающимся, – это необходимость достижения определенного уровня психофизической релаксации, без чего йога перестает соответствовать своему традиционному смыслу и существовать как средство духовного роста» /10, С. 343/.

17. Выполняя асаны, мы не ставим себе цель максимально наклониться, прогнуться, скрутиться и т.п. Это может привести к серьезным травмам. Мы вообще не ставим себе никаких целей. Формулирование цели как конечной формы асаны и удержание ее в сознании неминуемо настроит нас на будущее, вызовет мысли и зрительный образ желаемой формы. Это будет отвлекать нас от присутствия в себе в *сейчас* и корректного выполнения необходимых действий.

18. Критерием целесообразной продолжительности нахождения в финальной форме асаны является обретение состояния полного общего комфорта, его устойчивое сохранение какое-то время и последующий переход в состояние абсолютного блаженства и далее – в состояние Самадхи при использовании соответствующих медитативных техник.

19. В практике асан мы связываем выполнение действий с дыханием. Однако при этом не концентрируем свое внимание на дыхании. Мы осознаем свое дыхание в фоновом режиме, относимся к нему не как к процессу с определенным циклом, а исключительно как к средству решения конкретных технологических задач: либо расслабления конкретного

участка тела, либо включения в работу конкретного участка тела, либо обретения состояния глубокого общего комфорта.

Вместе с выдохом мы, можно сказать, вливаем свое присутствие в те участки тела, которые выполняют, или уже выполнили свои действия. Причем в голову и в расслабляемые, или уже расслабленные участки вместе с выдохом втекает дополнительное расслабление, а в участки, включаемые или уже включенные в работу, втекает осознание уровня интенсивности выполняемой или уже выполненной работы.

Более подробно о взаимодействии асаны с дыханием написано в разделе 7.

20. Каждое действие начинаем с началом очередного выдоха. Этот выдох по продолжительности должен быть обычным, таким же, как предыдущий и как последующий.

Это правило обусловлено тем, что при вдохе грудная клетка расширяется, межреберные мышцы растягиваются и находящиеся в них проприорецепторы посылают в центральную нервную систему паттерны возбуждения. Мозг непроизвольно испытывает беспокойство, что затрудняет его концентрацию на участках тела, принимающих участие в данном действии и в тех, которые свои действия уже выполнили. При выдохе же межреберные мышцы расслабляются и мозг в состоянии относительного покоя готов присутствовать в текущем *сейчас* в нужных участках тела.

21. Если в процессе движения к финальной форме асаны

мы неспешно выполняем все действия одновременно с реализацией одной из медитативных техник, то дыхание непринужденно станет спокойным, поверхностным, незаметным для практикующего. Б. К. С. Айенгар в /5/ пишет, что практикующие не должны осуществлять контроль дыхания при работе с телом. Большинство действий мы начинаем с началом очередного выдоха, какие-то действия – с началом вдоха, но частота и глубина дыхания остаются вне управления.

22. Существует несколько участков в голове, расслабление которых является необходимым условием расслабления мозга. Среди них: основание языка, нижнее небо, область под челюстью от подбородка к горлу, плоть между нижним небом и областью под челюстью, подбородок, десны, губы, зубы, щеки, глаза (желательно закрытые), веки, лоб, виски, затылок, кожа под волосами, кости черепа.

23. В положениях сидя и стоя, а также лежа на животе при выполнении асан на прогиб, голову, при возможности, необходимо держать так, чтобы, расслабленная нижняя челюсть смогла под собственным весом опуститься, отвиснуть, а расслабленные губы – слегка разомкнуться. При этом основание языка должно быть расслаблено, а кончик языка без давления касаться точки на границе между верхней десной и верхним небом. Эту точку называют точкой ветра.

24. В разделе 4 подробно описана технология глубокого расслабления головы. Ссылка на эту технологию содержится в описаниях различных исходных положений и финальных

форм асан. Следует отметить, что последовательное выполнение всех перечисленных действий в рамках предложенной технологии требует значительного времени. Однако с обретением опыта процесс расслабления головы реализуется гораздо быстрее при сохранении высокого качества результата.

25. Внешне похожие финальные формы асан могут достигаться различным количеством действий. Это, например, Супта Баддха Конасана-2, Супта Баддха Конасана-4 и Супта Баддха Конасана-5, разные варианты Упавиштха Пурвоттанасаны, Карнапидасаны и других.

26. Для того, чтобы состояние Дхараны принимать за более короткое время и более глубоко, практику йоги действий следует выполнять с закрытыми глазами и без дополнительных возмущающих воздействий: медитативной музыки, благоговения и т.п. Новичкам, которые не имеют представления о внешнем виде финальной формы асаны или же плохо ее усвоили, необходимо показывать с комментариями и саму финальную форму, и внешние изменения тела на пути к ней. Особенно это важно при выполнении асан стоя, различных скручиваний и перевернутых асан. Когда же ученики хорошо освоили асаны выполняемого комплекса, то полезно практиковать в полумраке или даже в темноте. Это способствует более глубокому погружению в себя.

В позах стоя для устойчивости можно глаза держать приоткрытыми. При этом ничего не рассматривать. Веки расслаблены, полуприкрыты, взгляд несосредоточенный, неви-

дящий, «размытый». Взгляд следует направить в пол метрах в трех от себя и использовать его как дополнительную точку опоры.

27. Людям, практикующим асаны, необходимо убрать из своего языка, применительно к йоге, – и из лексики, и из мышления – слова с корнем «напряг», «напряж»: напрягаю, напряжение, напряженный, напряженность и пр. В противном случае любая асана, действия в которой будут сопровождаться мысленным описанием с использованием таких слов, будет выполнена неправильно.

Во-первых, эти слова принципиально неверно выражают суть действий по включению в работу участков тела. Например, при входе в Уттхиту Триконасану мы не *напрягаем* те или иные мышцы, а *вытягиваем* пальцы ног, *расправляем* основания пальцев от мизинца к большому, *прижимаем* внешний срез стопы к полу, *давим* передним бедром на кость, *сдвигаем* его по кости к переднему паху и т.п. Все перечисленные глаголы отражают сущность выполняемых действий, а глагол «напрягать», в этом отношении, является безликим и, потому, вредным.

Во-вторых, осмысленная семантика всех слов с корнями «напряг» и «напряж» несет напряжение в мозг, не позволяет должным образом расслабить мозг.

И первое, и второе существенно тормозит формирование осознанности тела.

28. Если в состав какого-либо комплекса включаются пе-

ревернутые асаны, то, прежде чем приступать к их выполнению, следует глубоко проработать поясницу, ноги (все суставы и заднюю поверхность ног), все суставы рук и шею.

29. В ходе занятий не обязательно выполнять комплексы в том составе, в котором они представлены в книге. Можно выполнять комплексы-микс, составленные из асан, взятых из различных комплексов. Такой подход позволит на одном занятии проработать несколько функциональных систем, различные участки позвоночника и различные суставы. Однако любой комплекс следует строить так, чтобы прорабатывать опорно-двигательный аппарат бережно, увеличивать интенсивность выполняемых действий по нарастающей.

30. Когда мы сосредотачиваем внимание на присутствии в себе, движение мыслей останавливается. Наступает состояние внутреннего безмолвия, внутренней тишины. Возобновив мышление после Самадхи, мы нередко обнаруживаем, что у нас появились свежие и нетривиальные мысли, не связанные с йогой. При этом Вселенная, порой, подсказывает нам варианты решения сложных задач из текущей повседневной жизни.

31. Важно подчеркнуть, что обретение состояния действительно глубокой внутренней тишины, состояния Самадхи, возможно лишь в процессе собственной, самостоятельной практики асан. Практика йоги под руководством даже самого опытного, самого грамотного мастера требует подчи-

нения его указаниям и не позволяет полностью ориентироваться на собственные ощущения. В результате не происходит абсолютного погружения в *сейчас*, проживания *сейчас* без полного освобождения от психологического времени, от мыслей о том, когда и что скажет преподаватель. Именно поэтому собственная практика йоги не просто исключительно ценна, а бесценна.

32. Эффект от практики асан будет ощутимо больше на всех уровнях – и тела, и ума, и души, – если практикующий будет иметь определенные знания из анатомии и физиологии человека. Очень полезно внимательно изучить по цветному анатомическому атласу или картинкам в интернете строение позвоночника, суставов, мышечной системы, расположение отдельных внутренних органов в пространстве тела, изучить их работу и соотнести их со строением собственного тела. Это позволит в цветах и красках внутренним взором географически точно *видеть* все отдельные участки *своего* тела, которыми мы управляем в процессе выполнения асан, более чутко *осязать* их, более осознанно слушать внутреннюю тишину в пространстве тела.

33. Выполняя комплексы, не следует гнаться за количеством асан. Разумеется, чем больше различных асан выполнишь, тем более разнопланово проработаешь тело. Однако, если любую асану выполнять дважды подряд, то во второй раз она осознается более глубоко и происходит более эффективное развитие на уровне и тела, и ума, более корректный

и глубокий переход в Самадхи.

34. При описании в книге техник выполнения различных асан систематически предлагается втягивать анус, выполняя, тем самым, Ашвини Мудру. Это действие нет смысла надевать номером и ставить в один ряд с действиями по включению в работу или расслаблению определенных участков тела. Дело в том, что сохранять результат этого действия не обязательно. Более того, чем большее количество раз мы выполним Ашвини Мудру, тем лучше. Свами Сарасвати, в частности, рекомендует выполнять Ашвини Мудру как можно чаще /12, С. 197/.

Втянув анус, мы начинаем выполнять какое-либо очередное действие, забываем об анусе и непроизвольно отпускаем его. Это замечательно. Вспомнив об анусе, мы его вновь втягиваем, вновь забываем и вновь непроизвольно отпускаем. Именно такая практика полезна. «При помощи регулярной практики этой мудры можно добиться контроля над сфинктерными мышцами ануса, ... предотвратить утечку праны из тела» /12, С.197/.

35. Медитативный ключ йоги действий, ее медитативная суть – это непрерывное присутствие в себе.

36. Практикуя асаны и выполняя медитативные техники, необходимо постоянно проявлять искреннюю заинтересованность и творчество в общении с собой.

3. МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ АСАН В ЙОГЕ ДЕЙСТВИЙ

Предлагаемые медитативные техники отличаются друг от друга различными сочетаниями вариантов осознания (явное и фоновое) головы и тела в процессе выполнения асаны и при нахождении в ее финальной форме. Предпочтительность той или иной техники определяется сложностью выполняемой асаны или, иначе, количеством действий на пути к ее финальной форме, уровнем опыта практикующего и его желанием поэкспериментировать в общении с собой.

3.1. Техника первая

До начала первого действия размещаем явное присутствие в голове и глубоко ее расслабляем. Обретя состояние глубокого комфорта, неспешно переносим свое присутствие в тот участок тела, которому предстоит выполнить первое действие. Голова при этом так же неспешно уходит в фоновый режим осознания и остается расслабленной именно в фоновом режиме до завершения последнего действия, то есть до достижения финальной формы асаны.

Приняв финальную форму, мы явным присутствием последовательно проходим по всем участкам, выполнившим свои действия, освежаем в них результаты действий и в течение некоторого времени сохраняем свое присутствие одновременно во всех этих участках. Убедившись в том, что нам это удастся, неспешно переносим свое явное присутствие в расслабленную голову. Все тело в ответ непроизвольно так же неспешно переходит в фоновый режим осознания, в легкий туман. Если мы осознали, что все в голове одинаково глубоко расслаблено и голова осознается как единое расслабленное целое, то оставляем, как минимум, еще на 20–30 секунд свое явное присутствие в голове. Мы осознаем себя разделенными на две части: голова осознается явным присутствием, а остальное тело – фоновым.

Практически сразу после начала переноса явного присут-

ствия в голову и ее более глубокого расслабления нас целиком (тело вместе с головой) начинает обволакивать состояние глубокого комфорта. Можно сказать, что мы, не выходя из головы, осознаем, как постепенно обретаем состояние комфорта собою целиком. В нас где-то что-то включено в работу, что-то расслаблено, но мы ничего в себе не выделяем. Мы ничего в себе не ищем. Мы явно (зрением и осязанием) присутствуем только в голове. Мы, в некотором смысле слова, замерли и нам комфортно как целостности.

Мы расслабленную голову осознаем, в большей степени, умом. Наше внутреннее зрение видит каждую точку в голове расслабленной, а внутреннее осязание каждую точку чувствует расслабленной.

В отличие от этого, когда мы присутствуем явно в расслабленной голове, оставив тело в фоновом режиме осознания, мы осознаем состояние комфорта собою целиком, в большей степени, физически. Да, голова и тело разделены и мы эту разделенность осознаем умом. Да, голову и тело мы осознаем по-разному. Однако состояние комфорта мы ими самими вместе взятыми осознаем, в большей степени, физически. Это состояние глубокой внутренней тишины. «...Тишина соединяет нас с бесформенным и вневременным измерением внутри нас, лежащим за пределами мысли, за пределами эго» /13, С.300/.

Продолжая присутствовать в расслабленной голове и убедившись в том, что состояние общего комфорта действи-

тельно овладело нами, можем отметить для себя, что явно осознаваемая нами голова – это относительно маленькая целостность, а все остальное тело в фоновом режиме – относительно большое, емкое. Большое тело, как бы, находится в легком тумане.

Начинаем неспешно переводить маленькую голову из режима явного осознания в фоновый режим, стремясь уравнивать ее в нашем осознании с относительно большим телом. Прикрепленность зрения и осязания к каждой точке головы неспешно отпускаем. То есть мы отпускаем и зрительный, и чувственный образ головы в каждой ее точке. Мы голову как бы отпускаем в фоновый режим, в легкий туман, возвращаем телу. Состояние целостного глубокого комфорта неспешно переходит в состояние абсолютного блаженства.

Несколько мгновений мы осознаем себя целиком в той форме, которую приняли, то есть в финальной форме асаны. Но это уже другое, новое осознание себя как целостности. Свое присутствие в себе как в целостности мы осознаем размыто, неявно. Мы присутствуем в себе везде и в то же время нигде конкретно. То есть это некое подобие целостности. Происходит произвольный переход от осознания своего материального тела к осознанию чего-то другого, нового. Это осознание своего энергетического тела.

Отпустив голову в фоновый режим, мы обнаруживаем, что внешние границы тела в той финальной форме, которую мы приняли, будто бы неспешно расплываются, тают. И

голова, оказавшись в фоновом режиме осознания, начинает неспешно терять свои границы так же, как и тело. Следом за этим мы начинаем осознавать, как плоть тела и головы, потеряв свои границы, начинает неспешно проникать в пространство во все стороны, растворяться в пространстве. В одних участках тела плоть начинает проникать в пространство чуть раньше, в других – чуть позже, отстает. В первые мгновения мы реально осознаем этот процесс, физиологически его ощущаем, прежде всего, слабеющей, тающей кожей, как граничной плотью. И внутренним зрением видим, как тело и голова неспешно теряют свои формы, расширяются. Увеличиваются в своих объемах, уходя во все стороны в пространство. Однако по мере того, как мозг вместе с другой плотью в какой-то степени растворится в пространстве, мы теряем контроль над процессом и дальше процесс идет за пределами сознания. Мы освобождаемся от каких-либо визуальных и чувственных образов. Пропадает раздвоенность наблюдателя и наблюдаемого – практикующего и его тела. Наше энергетическое тело реально не имеет границ, и мы действительно уходим в бесконечность Вселенной, в вечность Вселенной. Происходит объединение человека с миром, со Вселенной, с Богом. Это состояние Самадхи.

О предпочтительности применения первой техники.

Эту технику можно применять в асанах, выполняемых в положении сидя и в положениях лежа на спине и на животе. Это те асаны, в которых мы чувствуем себя совершенно

устойчиво и нет опасения упасть, предельно глубоко расслабив голову и явно присутствуя только в ней. В перевернутых асанах, в классических асанах стоя и во всех асанах, выполняемых в положении стоя (наклоны стоя, асаны на плечевой пояс и руки и пр.) мы не должны оставлять без своего присутствия включенное в работу тело. В противном случае возможна потеря себя, падение и получение травм.

Опытным йогам целесообразно первую технику применять при количестве действий на пути к финальной форме более десяти – двенадцати. То есть при выполнении асан относительно высокой сложности. Недостаточно опытным йогам свое знакомство с медитативными техниками следует начинать именно с этой техники, независимо от сложности асаны.

Здесь на пути к финальной форме асаны все действия выполняются при осознании расслабленной головы в фоновом режиме. Это позволяет, не отвлекаясь на явное присутствие в голове, действия по включению в работу определенных участков тела выполнять и с максимальной осознанностью, и с максимально допустимой интенсивностью, а действия по расслаблению – с максимально возможной глубиной. Поэтому первая техника особенно полезна начинающим йогам, поскольку позволяет глубже прочувствовать и осознать содержание действий, особенно при их значительном количестве.

Возвращение к явному осознанию расслабленной голо-

вы в финальной форме асаны с оставлением тела в фоновом режиме позволяет решить две задачи. Во-первых, легче обрести состояние глубокого целостного комфорта, понять, что же это такое – состояние комфорта в финальной форме асаны даже при значительном количестве выполненных действий. Во-вторых, за более короткий срок научить практикующего осознавать в фоновом режиме свое присутствие в значительном количестве участков тела. Решение обеих задач за относительно небольшой срок особенно ценно для начинающих.

Для первой техники важно отметить следующее. Прежде чем в финальной форме асаны (ФФА) приступать к возвращению головы из явного в фоновый режим осознания, возвращения ее телу, необходимо убедиться, что состояние комфорта действительно абсолютно глубоко. Тогда в процессе такого возвращения состояние абсолютного комфорта плавно перейдет в состояние абсолютного блаженства. Из состояния Дхьяны мы перейдем в состояние Самадхи.

3.2. Техника вторая

До начала первого действия размещаем явное присутствие в голове и глубоко ее расслабляем. Обретя состояние глубокого комфорта, неспешно *добавляем* свое присутствие в том участке тела, которому предстоит выполнить первое действие, но сохраняем при этом явное присутствие в расслабленной голове. Далее, неспешно выполняя последовательно действие за действием, сохраняем одновременное присутствие и в расслабленной голове, и во всех участках тела, выполнивших свои действия вплоть до последнего, завершившего переход в ФФА.

Если первое действие состоит в расслаблении какого-то участка тела, то с началом выдоха в очередном цикле дыхания посылаем расслабление одновременно и в голову, и в управляемый участок тела. Далее продолжаем дышать в том же комфортном ритме, поддерживая расслабленными, в частности, основание языка и горло. Ни одну из фаз дыхательного цикла не форсируем и не замедляем. Все глубже расслабляем управляемый участок тела, одновременно следя за тем, как глубоко расслаблена голова и спокоен ум.

Если действие состоит во включении в работу определенного участка тела, то с началом выдоха мы одновременно посылаем еще более глубокое расслабление в голову и требуемую работу с нарастающей интенсивностью в управляемый

участок. Далее продолжаем дышать комфортно и неспешно выполняем начатое действие. При этом осознаем возникающую полярность: в голове углубляется расслабление, а в определенном участке тела растет интенсивность работы.

Выполнив первое действие, сохраняем свое присутствие в расслабленной голове, во включенном в работу участке тела и добавляем присутствие в том участке, которому предстоит выполнить следующее действие. С выдохом одновременно посылаем: расслабление в голову; начинающуюся работу или расслабление в данный второй участок; сохраняющееся присутствие в первый участок для поддержания в нем результата выполненного действия. Выполнив второе действие, одновременно присутствуем в расслабленной голове и в двух участках тела, выполнивших свои действия. И так неспешно продвигаемся к финальной форме асаны.

Приняв ФФА, осознаем одновременное присутствие и в расслабленной голове, и во всех участках тела, выполнивших свои действия. Осознаем свою разделенность на две части: голову и совокупность участков тела, выполнивших свои действия. Эта условная разделенность сохраняется в нас с самого начала движения к финальной форме асаны, когда мы присутствовали в расслабленной голове и лишь в одном участке тела, который выполнил первое действие. В то же время, в финальной форме мы осознаем распределение своего присутствия одновременно и на расслабленную голову, и на отдельные участки или их объединения в определен-

ные целостности, выполнившие определенные действия. И такое разделение в некотором смысле уравнивает голову в нашем осознании с другими участками тела. Те части тела, которые не выполняли действий, осознаются в фоновом режиме. Осознаем, как постепенно обретаем состояние все более глубокого комфорта собою целиком. Мы как бы замерли и нам комфортно как целостности.

Убедившись в течение некоторого времени, что обретенное состояние комфорта вполне устойчиво, неспешно отпускаем все зрительные и чувственные образы. На несколько мгновений размыто, неявно обнаруживаем присутствие в себе как в целостности. Мы присутствуем в себе везде и в то же время нигде конкретно. Далее переходим к Самадхи так, как описано выше, при изложении первой медитативной техники.

При применении второй техники важно отметить следующее.

Заранее зная, что нам на пути к финальной форме предстоит последовательно включить в работу два или более участков тела, мы к одновременному присутствию и в этих участках, и в расслабленной голове относимся с особой осознанностью, не спешим. Выполнив два действия, задерживаемся в голове и в участках, выполнивших действия, дольше, чем задерживались после выполнения одного первого действия. После выполнения третьего действия нам потребуется еще больше времени, чтобы убедиться, что мы действительно

но присутствуем одновременно и в голове, и в трех участках тела и так далее.

О предпочтительности применения второй техники.

Эта техника – для применения, прежде всего, йогами с большим опытом при выполнении всех асан, кроме перевернутых. Эту технику могут применять и йоги с относительно небольшим опытом при выполнении достаточно хорошо понятных им асан (кроме перевернутых), если количество действий на пути к финальным формам асан не более пяти-семи. То есть при выполнении асан низкого уровня сложности.

Постоянное присутствие в расслабленной голове с самого начала входа в какую-либо асану предполагает глубокое знание себя именно в этой асане, большой опыт общения с собой в этой асане, умение корректно и с высоким уровнем интенсивности работы или с большой глубиной расслабления выполнять все действия на пути к финальной форме этой асаны.

Если описанную технику будет применять новичок в йоге, то он не сможет выполнять действия с глубоким уровнем расслабления и с высокой интенсивностью работы требуемых участков. Он не сможет осознать суть и особенности выполняемых действий. Ему этого не позволит одновременное присутствие в расслабленной голове. Что касается расслабления, то это еще полбеда. Очень плохо то, что новичок не сможет включать в работу определенные мышцы, связки и пр. до требуемого уровня интенсивности. Поэтому он не

сможет от асаны к асане, от занятия к занятию развивать эластичность связок и мышц, мобильность суставов и пр. Кроме того, он не сможет в фоновом режиме осознавать весь спектр изменений в теле, которые происходят как отклик на выполненное действие.

Новичок, также, при расслабленной голове не сможет одновременно сохранять глубокое расслабление в расслабленных участках тела и высокую интенсивность работы во включенных участках. То есть, не сможет обеспечить существенную полярность состояний тех участков тела, которые выполнили диаметрально противоположные по содержанию действия.

Полярность состояний – это замечательный объект для медитации. Полярность состояний можно осознанно использовать как самостоятельный объект медитации. Это очень увлекательно и реально тренирует технику перехода в состояния Дхараны и Дхьяны и пребывания в этих состояниях.

В то же время, периодическое применение этой техники новичками в тех асанах, которые ими достаточно хорошо освоены, поможет им за более короткий срок научиться пребывать в состоянии комфорта в процессе практики – как при движении к финальной форме асаны, так и при нахождении в ней.

Вторую технику следует применять при выполнении всех асан комплекса для шеи. Такая техника не позволит выполнять с максимальной интенсивностью действия по включе-

нию в работу шеи. Это, в свою очередь, приведет к недопущению травм у тех новичков в йоге, которые не имеют достаточного опыта общения с собой, переоценивают возможности своего тела и недостаточно дисциплинированы в практике йоги.

3.3. Техника третья

Здесь, начав движение к финальной форме асаны, мы, можно сказать, применяем первую технику, а приняв финальную форму, применяем технику вторую.

До начала первого действия мы размещаем явное присутствие в голове и глубоко ее расслабляем. Неспешно переносим свое присутствие в тот участок тела, которому предстоит выполнить первое действие. Голова при этом уходит в фоновый режим осознания и остается расслабленной именно в фоновом режиме до завершения последнего действия, то есть до достижения ФФА. Приняв финальную форму, мы явным присутствием проходим по всем участкам, выполнившим свои действия, воскрешаем в них результаты действий на допустимо высоком уровне (интенсивность работы или глубину расслабления), стараемся сохранить свое присутствие одновременно во всех этих участках и неспешно *добавляем* свое явное присутствие в голове с целью ее еще более глубокого расслабления.

Одновременно находясь и во всех участках тела, выполнивших свои действия, и в расслабленной голове, мы постепенно обретаем состояние глубокого комфорта собою целиком, состояние глубокой внутренней тишины.

Здесь, как и при применении второй медитативной техники, можно в финальной форме асаны выполнить следующее.

Можно осознание комфорта оставить в фоновом режиме, полностью погрузившись в осознание своего присутствия в расслабленной голове и в участках, выполнивших свои действия. Это может стать состоянием Дхьяны.

Можно, слегка отойдя от осознания головы и тела, на некоторое время предельно глубоко насладиться состоянием комфорта. После этого вернуться к одновременному присутствию в расслабленной голове и участках, выполнивших свои действия.

Можно, осознав состояние полного комфорта, обратить внимание на свое дыхание. Оно не просто становится абсолютно спокойным и поверхностным. Дыхание во время пауз после выдоха будто бы останавливается. Убедившись в этом, можно вновь вернуться к осознанию состояния комфорта, а затем к осознанию одновременного присутствия в расслабленной голове и участках, выполнивших свои действия.

Переходим к состоянию Самадхи, как описано выше, в п. 3.2 и 3.1.

О предпочтительности применения третьей техники.

Эту технику предпочтительно применять новичкам в йоге, когда количество действий на пути к финальной форме асаны составляет от семи до десяти, то есть при выполнении асан средней сложности.

Применение этой техники в процессе движения к финальной форме асаны позволяет использовать те же достоинства, которыми обладает первая техника, а именно: если остав-

лять расслабленную голову в фоновом режиме, то более четко реализуется и осознается содержание каждого действия. В свою очередь, применение третьей техники при достижении финальной формы асаны позволяет использовать те же достоинства, которыми обладает вторая техника. С учетом всего этого именно третью медитативную технику следует применять как новичкам в йоге, так и опытным йогам при выполнении перевернутых асан.

Во второй и в третьей медитативных техниках мы в финальных формах асан как бы делим дыхание на две части. Точнее, – на два направления. Одна часть уходит с расслаблением в голову, причем с каждым циклом дыхания голова расслабляется все глубже и глубже. Другая часть уходит в тело, причем с расслаблением в те участки, которые выполненными действиями были расслаблены, и с поддержанием комфортного и одинакового уровня интенсивности в те участки, которые были включены в работу. Таким делением дыхания мы делим себя на две части: голову и тело. В нас живут эти два отдельных образа: голова и тело. Постепенно нами овладевает состояние комфорта, поскольку голова расслабляется глубже и глубже и, как следствие, пики интенсивности включенных в работу участков тела снижаются до комфортных уровней. Происходит непроизвольное отпускание образного деления на две части и дыхания, и себя как целостности. Более того, происходит освобождение вообще от каких-либо визуальных образов. Исчезает раздвоенность наблюдателя и

наблюдаемого – нас и нашего тела.

При освобождении от визуальных образов отдельных участков тела и всего тела целиком, мы непроизвольно переходим к осознанию своего энергетического тела. А энергетическое тело границ, пределов не имеет. Перейдя к осознанию своего энергетического тела, мы осознаем, как оно неспешно начинает во все стороны проникать в пространство. Приходит осознание того, что мы беспредельны. Таким образом, погрузившись в глубину тела, мы выходим за его пределы. Мы обретаем состояние Самадхи.

3.4. Техника четвертая

Эта техника представляет собой синтез первой и второй медитативных техник.

Мы начинаем движение к финальной форме в соответствии с первой техникой. То есть голова расслаблена в фоновом режиме, а мы явно присутствуем в том участке тела, который выполняет текущее действие и в тех, которые свои действия уже выполнили. Но после выполнения какого-то (не последнего в асане) действия мы неспешно добавляем свое присутствие в расслабленной голове. Глубоко осознав возникшую полярность, дальше к финальной форме идем, применяя вторую технику.

О предпочтительности применения четвертой техники

Эту технику я рекомендую выполнять только опытным йогам. Цель? В хорошем смысле слова развлечься свежим общением с собой, различными вариантами перехода в состояние Самадхи. Новичкам следует надежно освоить три основные техники и тогда уже экспериментировать в своем понимании и осознании себя.

3.5. Переход в Самадхи при различных медитативных техниках

При выполнении медитативных техник №2, №3 и №4 в ФФА сначала даем себе и реализуем установку: «Я в себе везде, в то же время нигде конкретно». В результате формируется осознание себя целиком в фоновом режиме. Коль скоро «нигде конкретно», то и не в коже, то есть не в границах тела. Нас в наших границах нет, они размыты для нашего явного, чувственного осознания. Тело осознает себя без участия сознания. Тело осознает себя самым собою. Однако, все же, тело в размытых границах осознается самым собою именно в той форме, в той позе, которую оно приняло в финальной форме именно этой асаны.

По прошествии некоторого времени даем себе и реализуем установку: «Отпускаю все чувственные образы». Отметим, что чувства уже были выключены реализацией предыдущей установки, но теперь мы отпускаем и фоновый режим осознания. Такой двухшаговый процесс позволяет поймать моменты начала растворения плоти в пространстве Вселенной. Эти моменты могут ловиться как начало процесса перехода из состояния глубокого комфорта в состояние неопишуемого блаженства.

Чем ловиться? Чем-то.

При выполнении медитативной техники №1 в ФФА мы

явно осознаем только относительно маленькую расслабленную голову. При этом большое тело уже находится в фоновом режиме осознания, как бы в легком тумане. Мы уже присутствуем в нем везде, в то же время нигде конкретно. Поэтому необходимость в реализации первой установки отсутствует.

Наша задача в ФФА отпустить только явно осознаваемые чувственные образы головы как маленькой целостности. Можно дать себе и реализовать установку: «Отпускаю образы головы» или «Отпускаю голову в фоновый режим (в легкий туман) к телу» и т.п. И здесь так же могут ловиться моменты начала процесса перехода из состояния глубокого комфорта в состояние невыразимого словами блаженства.

4. МЕДИТАТИВНАЯ ТЕХНИКА РАССЛАБЛЕНИЯ ГОЛОВЫ

Чтобы тело смогло осознавать себя самым собою, необходимо освободить мозг от мыслей об окружающем мире, а для этого в процессе практики йоги необходимо полностью расслаблять голову.

Опытные йоги способны без особого труда после двух-трех циклов дыхания наполнить голову расслаблением как маленькую целостность, ничего в ней не выделяя, а во время паузы после одного из выдохов обрести состояние Дхьяны. Йоги с относительно небольшим опытом к такому умению идут, регулярно практикуя расслабление головы по частям. Хотя и опытные йоги не прочь в течение трех-пяти минут медитативно пообщаться со своей головой, проходя путь от Пратьяхары к Дхаране, затем к Дхьяне и к Самадхи. Такая медитативная практика имеет собственную ценность.

Техник расслабления головы может быть множество. Автор применяет различные варианты и в своей собственной практике, и в практике преподавания йоги. Предлагается один из таких вариантов, проверенный десятилетиями практики автора и его учеников. Все действия, описанные ниже, следует выполнять неспешно, как бы лениво, задерживаясь в отдельных местах головы до обретения состояния глубокого

расслабления в этих местах и сохранения состояния общего комфорта.

Исходное положение может быть сидя, стоя или лежа, глаза закрыты. В любом случае, прежде чем начать расслаблять голову, целесообразно расслабить горло и шею. Для этого вначале ощущаем свое явное присутствие в горле и направляем туда расслабляющий выдох. Этот выдох по продолжительности должен быть таким же, как и предыдущий: не короче и не длиннее. Во время паузы после выдоха осознаем глубину расслабления горла. Можно задержаться в горле с тем, чтобы расслабить его еще глубже несколькими последующими циклами дыхания. Далее добавляем свое присутствие в коже и мышцах шеи по бокам, от уха до плеча слева и справа. Дышим расслабляюще в эти места, сохраняя при этом свое присутствие в расслабленном горле. Затем добавляем свое присутствие в мышцах вдоль шейных позвонков, расслабляем дыханием эти мышцы. Ощущаем замкнутость образовавшегося расслабленного поясочка, одновременно присутствуя явно и в горле, и в шее по бокам, и сзади. Расслабление этого верхнего поясочка – важное условие наиболее глубокого расслабления головы.

Продолжая явно присутствовать в расслабленном замкнутом поясочке, можно обратить внимание на то, как от поясочка расслабление проникло вниз, как минимум, в район грудины и за грудину, и вверх, как минимум, в нижнюю челюсть и в затылок. Если такого погружения вниз не делать,

то расслабление ниже поясочка осознавалось бы в фоновом режиме.

Расслабление головы начинаем с области под челюстью: присутствуем явно в мышцах и коже под челюстью, расслабляем их, идя от горла к подбородку.

Сохраняя свое присутствие в расслабленной области от горла до подбородка, расслабляем подбородок, нижнее небо, основание языка и неспешно тянемся кончиком языка вверх до касания точки, расположенной выше зубов, на границе между верхней десной и верхним небом. Эту точку называют точкой ветра. Кончик языка касается ее без напряжения, без давления. Основание языка расслаблено, а кончик языка касается точки ветра. Такое положение кончика замкнет «малый небесный круг» и энергия сможет ходить по каналам Ду-май и Жэнь-май. Одновременно присутствуя в расслабленной области под челюстью и в нижнем небе, расслабляем плоть, находящуюся между ними.

Ощущаем подбородок как чашу, наполненную расслаблением. Ощущаем, как в подбородке-чаше, наполненном расслаблением, тонет расслабленная нижняя десна. От десны вверх неспешно расслабляем зубы и нижнюю губу. Осознаем расслабленный участок от подбородка до нижней губы. От подбородка расслабляем кость челюсти к скулам влево и вправо. Таким образом, мы расслабили всю нижнюю челюсть.

Очень важно в положении сидя или стоя голову ставить

так, а в положении лежа голову класть так, чтобы, полностью расслабив челюсть, почувствовать, что она, расслабившись, как бы тяжелеет и под собственным весом опускается подбородком к яремной ямочке. В результате расслабленные губы могут разомкнуться. После того, как губы разомкнутся, необходимо, одновременно присутствуя в расслабленной челюсти целиком, убедиться в том, что челюсть опустилась именно сама, что мы для этого никаких усилий не предпринимали. Для этого следует особенно чутко прислушаться к области под челюстью, поскольку мышцами именно в этой области мы тянем челюсть вниз, чего в нашем случае делать как раз не должны. Область под челюстью должна быть абсолютно расслабленной.

Неспешно осознаем расслабленную полость рта, переходя от одной ее части к другой: язык от основания до кончика, нижнее и верхнее небо, нижняя и верхняя десна. Расслабляем губы и щеки. Расслабляем закрытые глаза, веки и нос. Расслабляем лоб, виски, затылок и кожу под волосами. Одновременно присутствуя в расслабленном лбе, висках, затылке и коже под волосами, позволяем расслаблению начать равномерно со всех сторон неспешно проникать через кости черепа к мозгу и далее в мозг к его центру.

Явно присутствуя в расслабленном мозге, в фоновом режиме осознаем расслабленные закрытые глаза и веки, вокруг мозга – расслабленные лоб, виски, затылок и кожу под волосами, и также в фоновом режиме осознаем всю расслаблен-

ную нижнюю часть лица, полость рта, разомкнутые губы и кончик языка на точке ветра.

От фонового режима осознания неспешно возвращаемся к явному присутствию в каждой отдельной ранее расслабленной части головы. Мы это делаем для того, чтобы убедиться, что результаты выполненных нами действий по расслаблению головы сохраняются. Мы переходим своим явным присутствием от одной части головы к другой. Мы видим внутренним взором каждую часть головы, осязаем ее внутренними прикосновениями, прислушиваемся к внутренней тишине в каждой части головы. Убедившись в том, что все действительно глубоко расслаблено (если где-то расслабления не хватает, то осознанно расслабляем это место дополнительно), неспешно стираем границы своего присутствия в отдельных частях головы и начинаем осознавать свое присутствие в голове как в целостности, ничего в ней не выделяя. Мы присутствуем в каждой клеточке, каждой точке головы, осознавая ее расслабленное состояние.

Вся голова расслаблена как единое целое.

5. МЕДИТАТИВНАЯ ТЕХНИКА НАСТРАИВАНИЯ НА ПРЕДСТОЯЩИЙ КОМПЛЕКС АСАН

Цель выполнения процедуры настраивания на предстоящий комплекс асан состоит в том, чтобы до начала интенсивной практики, находясь в комфортном положении Шавасаны, погрузиться в себя своим присутствием, неспешно пройти последовательно состояния Пратъяхары, Дхараны, Дхьяны и Самадхи. В результате будут решены две задачи. Во-первых, человек сможет развернуть свои внешние чувства внутрь и освободиться от мыслей об окружающем мире, начать проживать текущие мгновения с концентрацией на отдельных участках тела и на себе целиком. Во-вторых, произойдет произвольное запоминание состояний Пратъяхары, Дхараны, Дхьяны и начала процесса перехода к Самадхи на уровне и тела, и сознания, и подсознания. Тогда практикующий сможет воскресить осознание этих состояний на всех уровнях в процессе входа в асану, в процессе нахождения в финальной форме асаны и в процессе нахождения в промежуточных положениях между асанами.

Практикой медитативного настраивания себя на предсто-

ящий комплекс асан мы отделяем себя (и ум, и тело, и душу) от прожитого дня, от всего прожитого и от всех планов и прогнозов на будущее. Мы погружаем себя в ауру йоги.

Можно предложить множество вариантов последовательного прохождения пути от Пратяхары к Самадхи в положении Шавасаны. Они будут различаться исходным размещением своего присутствия в пространстве тела и маршрутом его передвижения в теле. Содержание каждого из вариантов будет определяться содержанием предстоящего комплекса. С учетом того, какие асаны предстоит выполнять в ходе текущего занятия, свое явное присутствие в себе полезно начинать с тех участков тела, которые будут включены в работу в этих асанах.

Предлагаемые ниже варианты настраивания на предстоящий комплекс многократно проверены автором и его учениками на практике.

Вариант 1

Предлагаемый вариант целесообразно выполнять перед комплексом утренних асан (глава 9.8).

Лежим в положении Шавасаны, глаза закрыты (фото 1).



Фото 1. Шавасана

Даем себе установку на принятие этого мира и принятие себя в этом мире, даем установку на присутствие в себе.

Осознаем состояние комфорта собою целиком. Не думаем ни о чем. Ни о том, как мы лежим, в каком положении

мы лежим. Просто осознаем, что нам хорошо. Нам хорошо. Пребываем в этом состоянии секунд 40–60. Наслаждаемся этим состоянием. Отмечаем для себя это состояние, закладываем свои ощущения в память тела, ума и души с тем, чтобы в последующем постараться принимать такое же состояние в финальных формах асан. Наш ум свободен от мыслей об окружающем мире. Это состояние Пратяхары.

Размещаем свое явное присутствие в лучезапястных суставах. Мы видим наши суставы в каждой точке внутри и снаружи, касаемся их в разных точках внутри и снаружи. Суставы прозрачны для нашего зрения и осязания. В нас живет спокойная, абсолютная уверенность в том, что если мы каких-то точек еще не коснулись, то при желании легко можем коснуться. Мы прикрепили к каждой точке в лучезапястных суставах свое зрение и осязание. Прислушавшись к запястьям, мы слышим в них внутреннюю тишину. Таким образом, мы развернули внутрь, в лучезапястные суставы свое зрение, осязание и слух.

Лучезапястные суставы – два симметричных участка тела. Поэтому, с первых секунд размещения в них своего явного присутствия, обращаем внимание на то, одинаково ли мы осознаем левый и правый суставы. Отмечаем для себя тот факт, что мы явно присутствуем в двух суставах одновременно. На это уходит одна-полторы минуты.

Такое явное присутствие в лучезапястных суставах позволяет удерживать сознание в этих местах достаточно надежно.

Однако прошло еще мало времени с того момента, как мы вырвали себя из окружающего мира, из социума, приняли положение Шавасаны. Мы только начали общение с собой. Эти обстоятельства приводят к тому, что в сознании периодически возникают мысли о прошлом или будущем и уводят нас от присутствия в себе. Чаще всего это происходит во время вдохов, когда межреберные мышцы включаются в работу и мозг непроизвольно отвлекается на сигналы соответствующих проприорецепторов. Таким образом, устойчивого потока внимания при концентрации на присутствии в запястьях пока нет. Это состояние Дхараны.

Оставаясь присутствовать в запястьях, неспешно добавляем свое явное присутствие в плечевых суставах. Это тоже симметричные участки. Оцениваем свою способность одинаково присутствовать в плечевых суставах. Убеждаемся в том, что нам удастся одновременно присутствовать в четырех местах: двух лучезапястных и двух плечевых суставах. Явно присутствуя в этих четырех местах, неспешно отмечаем для себя два факта: во-первых, все остальное тело и голова осознаются нами в фоновом режиме; во-вторых, мы, как целостность, находимся в состоянии глубокого комфорта. На выполнение этих действий уходит одна-полторы минуты.

Продолжая присутствовать одновременно в запястьях и в плечевых суставах, неспешно добавляем свое присутствие в лопатках как в симметричных участках. Лопатки в про-

пространстве тела находятся рядом с плечевыми суставами, однако присутствовать одновременно и в запястьях, и в плечевых суставах, и в лопатках довольно сложно. Однако неспешно подводим ум к осознанию своего одновременного присутствия в шести участках тела и удерживаем в себе это осознание. Выполнению этих действий посвящаем еще полторы-две минуты.

Обращаем внимание на то, как расслаблены лучезапястный, локтевой суставы и лопатка слева, а как – справа. Одинаково ли? Сравниваем, при необходимости корректируем, устанавливая одинаковую глубину расслабления. Это также требует своего времени и мы его не жалеем.

Сохраняя одновременное явное присутствие в запястьях, в плечевых суставах и в лопатках, неспешно добавляем свое присутствие в крестце. Эти семь участков в пространстве тела расположены довольно далеко друг от друга. Одновременно присутствуя явно в семи конкретных участках, осознаем, что они отделены друг от друга такими частями, областями тела, которые мы осознаем в фоновом режиме, как бы в легком тумане. На выполнение этих действий уходит еще минута-полторы.

Если около минуты удастся одновременно явно присутствовать в разнесенных друг от друга семи участках, то это состояние может стать Дхьяной.

Сохраняя устойчивое одновременное явное присутствие в семи участках, неспешно начинаем из этих участков рас-

пространять свое присутствие в разные стороны по телу. Наша цель – наполнить своим явным присутствием себя в той форме, в которой мы лежим, целиком.

Неспешно идя своим присутствием по себе в разные стороны, доходим до внешней поверхности кожи на теле и голове, как своей границы. Мы, таким образом, неспешно воскрасили для себя свою форму, в которой лежим. Осознаем, что мы именно *наполнили* себя своим присутствием везде в той форме, в которой в данный момент лежим. Осознаем наполненность себя своим явным присутствием именно в этой форме *одновременно везде*. Такое осознание дается довольно непросто. Осознаем, что мы явно присутствуем везде в своих ногах, везде – в туловище, везде – в руках и везде – в голове. Объединяем эти четыре части вместе со своим присутствием в единое целое и присутствуем в себе везде, как в целостности. Видим себя внутренним взором, ощущаем себя внутренними прикосновениями в каждой точке тела и головы как единой целостности. Слышим такую глубокую внутреннюю тишину, что она будто бы выходит за пределы тела и ощущается не только слухом, но чем-то еще.

Если все же не удастся устойчиво осознавать одновременное присутствие в себе везде, то начинаем неспешно блуждать по себе внутри, переходя от одного участка тела к другому. В какие-то моменты стараемся задержать, сохранить свое присутствие в различных небольших участках тела и объединить их своим присутствием в более крупные обла-

сти. Побывав по несколько раз в отдельных участках, мы закладываем в память каждой клеточки осознание нашего присутствия в ней. И в какой-то момент обретаем способность осознавать себя целиком, как единую неделимую целостность. Но это происходит не случайно. Блуждая по себе внутри, мы ориентировали, настраивали себя на одновременное осознание себя везде развернутыми внутрь внешними чувствами.

Мы видим себя внутри, чувствуем себя внутри, осознаем свое присутствие внутри себя целиком, везде одновременно. Кожу осознаем как свою неотделимую внешнюю границу, как наружную поверхность плоти. Кожу осознаем как внешнюю границу плоти исключительно потому, что одновременно осознаем: за пределами кожи нас нет, свободное пространство.

Одновременно с осознанием явного присутствия в себе везде произвольно возникает **видение** себя в фоновом режиме со стороны. Мы чувствуем себя, видим себя со стороны как бы через легкую дымку, пелену в том положении, которое приняли: лежащими в Шавасане. Причем видим не с одной какой-то точки, а со всех сторон, в трехмерном пространстве, объемно. В фоновом режиме этот образ представит перед нами размыто, без четких границ. На выполнение этих действий может уходить полторы-две минуты.

Такое многоаспектное осознание себя развернутыми внутрь внешними чувствами, как их основными, так и пери-

ферийными составляющими, формирует устойчивый поток внимания на всем осознаваемом и явно, и в фоновом режиме. Если в окружающей среде и возникают какие-то звуки, запахи и пр., то они уже не воспринимаются как помехи. Это состояние Дхьяны.

В какой-то момент мы неспешно задерживаем внимание на своем явном присутствии в голове. Все остальное тело так же неспешно произвольно переходит в фоновый режим осознания, на него как бы неспешно наплывает легкий туман. Этот переход происходит секунд за 15–20.

Следующие 20–40 секунд осознаем свое явное присутствие лишь в голове как в целостности, а в фоновом режиме осознаем другую целостность – туловище вместе с ногами и руками.

Следующие 20–40 секунд мы продолжаем по-прежнему явно присутствовать лишь в голове, осознавая все остальное тело в фоновом режиме. Но здесь мы, можно сказать, из головы неспешно подмечаем, что разделили себя как целостность на две части, различающиеся по двум факторам. Во-первых, голова и все остальное тело различаются своими размерами. Голова – относительно маленькая целостность и мы ее осознаем, ничего в ней не выделяя. Все остальное тело имеет гораздо больший объем, и также осознается как единое целое. Во-вторых, на протяжении этого времени мы подмечаем для себя разницу между явным осознанием головы и фоновым осознанием всего остального тела.

Следующие 20–40 секунд мы, продолжая по-прежнему явно присутствовать лишь в голове и осознавая себя условно разделенными на две части, как бы из головы начинаем осознавать состояние глубокого комфорта собою целиком, обеими частями вместе, как целостностью.

Далее возможны два варианта перехода к Самадхи.

Вариант первый.

Мы неспешно начинаем уравнивать в нашем осознании голову с остальным телом. Голову как бы вновь подключаем к туловищу, возвращаем телу. Стираем осознание одновременной прикрепленности зрения и осязания одновременно к каждой точке головы. В течение нескольких мгновений мы осознаем себя целиком. Но теперь мы осознаем себя как целостность по-другому, не так, как в начале настраивания. Теперь нет осознания явного присутствия где-либо. Теперь тело вместе с головою осознаются в фоновом режиме, размыто, как бы через легкую пелену, дымку на внутреннем взоре. Мы осознаем, что вроде бы *присутствуем в себе везде, в то же время нигде конкретно*. И это осознание мы подкрепляем установкой-аффирмацией: *я присутствую в себе везде, в то же время нигде конкретно*. При этом сохраняется ощущение целостного глубокого комфорта.

Размытость в осознании себя везде, в то же время нигде конкретно, говорит о том, что мы переходим от осознания своего физического тела к осознанию внутреннего энергетического тела. Мы о нем не думаем, мы его осознаем собою.

А внутреннее энергетическое тело не имеет границ и мы начинаем осознавать эту утрату своих границ. На уровне тела возникают ощущения того, как границы плоти в разных местах тают и плоть, потеряв границы, начинает неспешно проникать в разные стороны в пространство, растворяться в нем. Эти ощущения рождаются в коже и распространяются глубже в плоть. Тело и голова неспешно теряют свои формы.

Вариант второй.

Мы даем себе установку на *освобождение от каких-либо визуальных и осязательных образов*. От всех чувственных образов. Уходит, теряется представление о физическом облике, о размерах и форме головы и тела. Все как бы стирается в сознании.

Первый вариант, можно сказать, проявляется как более чувственный, но в обоих вариантах в первые мгновения процесса такой утраты плотью своих границ и ее проникновения в пространство можно осознавать умом, а дальше процесс идет уже за пределами нашего сознания.

Происходит объединение человека с миром, со Вселенной, с Богом. Дыхание будто останавливается. Это состояние Самадхи. От начала уравнивания в осознании головы и тела или в отпускании всех чувственных образов до обретения состояния Самадхи проходит одна-две минуты в зависимости от опыта занимающегося.

В какой-то момент практикующий на более глубоком вдохе возвращается к сознанию и приступает к выполнению

комплекса асан.

Предлагаемые два варианта перехода от Дхьяны к Самадхи мы можем выполнять при выполнении конкретных асан.

Вариант 2

Предлагаемый вариант целесообразно выполнять перед комплексами, ориентированными на позвоночник: наклоны, прогибы (разделы 10.1 – 10.3, 10.5, 10.6).

Лежим в положении Шавасаны, глаза закрыты (фото 1).

Даем себе установку на принятие этого мира и принятие себя в этом мире, даем установку на присутствие в себе.

Далее, описание процесса настраивания я дам очень лаконично, но подчеркну, что каждое действие мы выполняем очень неспешно, с глубоким осознанием того, что происходит с нами. Выполняем с истинным удовольствием от общения с собой.

Обретаем состояние комфорта собою целиком, как описано в первом варианте. Принимаем состояние Пратяхары.

Размещаем свое явное присутствие в крестце. Массой таза мы давим на крестец, прижимая его к полу, поэтому нам относительно несложно развернуть в крестец свое зрение, осязание и слух.

Продолжая присутствовать в крестце, неспешно от крестца опускаемся в копчик, добавляя явное присутствие в копчике. Одновременно присутствуем в крестце и в копчике.

Сохраняя явное присутствие в крестце и в копчике, неспешно идем своим присутствием по позвоночнику вверх. Идя по позвоночнику вверх, постоянно отслеживаем два

фактора. Во-первых, сохраняем присутствие в крестце и копчике, во-вторых, осознаем форму позвоночника в тех местах, где мы добавляем свое присутствие: поясничный лордоз, грудной кифоз, шейный лордоз. Дойдя до первого шейного позвонка, осознаем позвоночник целиком: от конца копчика до первого шейного позвонка.

Далее, подобно тому, как мы действовали в первом варианте, от крестца влево и вправо добавляем явное присутствие в подвздошных костях. Это симметричные участки, поэтому неспешно сравниваем глубину присутствия слева и справа.

Убедившись в одновременном надежном присутствии во всем позвоночнике и подвздошных костях, неспешно добавляем присутствие в лопатках. Это также симметричные участки. Сравниваем и формируем одинаковую глубину присутствия слева и справа.

Добившись устойчивого одновременного явного присутствия во всем позвоночнике, подвздошных костях и лопатках, неспешно распространяем от этих участков во все стороны свое присутствие на все тело и голову до поверхности кожи включительно.

Далее переходим к устойчивой Дхьяне и затем к Самадхи так же, как описано выше.

6. ЙОГА ДЕЙСТВИЙ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Несколько лет назад я собирался написать параграф в книге с названием «Йога действий: бытие, просветление». Однако сейчас понимаю, что за многие годы не осознал, не прочувствовал вполне такую категорию, как *бытие*. И не готов делиться мыслями о ней с читателями. *Просветление* - тоже понятие, невыразимое словами. Тем не менее, поскольку о нем пишут и говорят гораздо больше, то можно сравнивать различные трактовки с постоянно развивающимся собственным пониманием и рассуждать о нем с людьми.

Понятие *просветления* неотделимо от понятия *сознания*. Но, говоря о *сознании*, люди имеют в виду самое разное. От рефлексов до мыслей и эмоций. Буддисты считают, что сознание есть везде: и в живой, и в неживой природе.

Был такой профессор-нейрохирург Дж. Боген, который работал у нобелевского лауреата Роджера Сперри в Калифорнии. Они в 80-х годах получили Нобелевскую премию за открытие функций правого и левого полушарий. Дж. Боген о сознании сказал, что это как ветер. Увидеть ветер нельзя. Можно только увидеть результаты его работы: сорванные листья, поваленные деревья, волны на воде. С сознанием то же самое: можно увидеть только его результаты. Искать его

просто безрассудно, потому что мы не знаем, что это такое. И то же самое с просветлением. Что это? Откуда? Почему? Лишь предварительно порассуждав о различных определениях этого понятия, его сути и, затем, увидев человека, своеобразно отличающегося от других, мы сможем отметить у него признаки просветления.

Мне нравится простое определение, которое дал Будда. Он сказал, что просветление есть прекращение страданий. Тут нет ничего сверхчеловеческого. Разумеется, это определение неполно. Оно лишь показывает, чем просветление не является и что ему чуждо. Но что остается, когда страдание исчезает? Будда ничего не говорит об этом и его молчание означает, что ответ мы должны искать сами. Такое определение не позволяет превратить просветление в объект веры или в нечто сверхчеловеческое – в цель, которую невозможно достигнуть.

О просветлении, его сути и проявлениях немало любопытных притч у Энтони Де Мелло в его сборниках /14, 15, 16/. О сущности медитации, о том, что преградой на пути к просветлению стоит ум, пишет в своих работах Ошо /17, 18/. О просветлении глубоко и многопланово пишет Экхарт Толле /19/.

Чаще всего этот термин используется в восточных философских и религиозных системах (буддизм, индуизм). О тонкостях и особенностях восточных трактовок можно почитать во множестве доступных источников.

В качестве исходных для обсуждения имеет смысл привести ряд положений из интернета, сформулированных искусственным интеллектом, и из работ классиков. Подчеркиваю, что здесь нет и быть не может однозначного, единственно правильного определения.

Просветление – это высшее духовное состояние, означающее пробуждение к истинной природе реальности. Оно описывается как освобождение от иллюзий, эго и страданий, ведущее к глубокому внутреннему покою и абсолютному осознанию происходящего в каждый момент времени.

Главные признаки просветленного состояния:

свобода от эго: растворение чувства собственной отделенности от мира, восприятие себя и Вселенной как единого целого;

жизнь в моменте, в «сейчас»: отсутствие фиксации на прошлом или переживаний о будущем, фокус на самом процессе жизни;

безусловная радость, так как человек перестает сопротивляться происходящему вокруг.

Приведу три притчи Э. Де Мелло. В каждой из них речь традиционно идет о Мастере, его общении с учениками или с кем-либо еще.

«- Что является самым большим врагом просветления?

- Страх.

- А что порождает страх?

- Заблуждение.

- А что значит заблуждаться?

- Заблуждаться – значит принимать цветы вокруг за ядовитых змей.

- Как достичь просветления?

- Открой глаза и ты увидишь.

- Что?

- Что вокруг – ни одной змеи» /14, С. 105/.

Смысл притчи в том, что путь к просветлению преграждает ум. Еще.

«Когда у Мастера спросили о сути просветления, он сказал, что большинство людей далеки от просветления, поскольку живут не в мире Реальности, а в мире, созданном их умом.

Когда один ученый пришел поспорить на эту тему, Мастер выложил на полу две палочки в форме буквы «Т» и спросил:

- Что ты здесь видишь?

- Букву «Т» ответил ученый.

- Я так и думал, – произнес Мастер. В природе нет буквы «Т». Есть только символ в твоей голове. Здесь лежат лишь две сломанные веточки» /15, С. 27/.

И в этой притче мы читаем, что наше главное горе – от ума. И еще.

«Рассказывают, что Будда, стремясь обрести просветление, практиковал все формы аскетизма, известные в Индии в то время. Но все было тщетно. Однажды он сидел под деревом и внезапно обрел просветление. Будда раскрыл тай-

ну просветления своим ученикам. Непосвященному человеку его слова показались бы по меньшей мере странными.

«Когда вы делаете глубокий вдох, друзья мои, осознавайте, что вы делаете глубокий вдох. Когда вы делаете поверхностный вдох, друзья мои, осознавайте, что вы делаете поверхностный вдох. А когда вы делаете средний вдох, друзья мои, осознавайте, что вы делаете средний вдох».

Осознанность. Внимание. Сосредоточенность» /16, С. 32/.

Будда считал, что необходимым условием просветления является текущая осознанность, присутствие в «здесь и сейчас».

Ошо описывает просветление не как достижение чего-то нового, а как возвращение к своей истинной природе /17, 18/. По его словам, это простое понимание того, что все в мире абсолютно совершенно и принятие его таким, как оно есть. Просветление означает жизнь в настоящем моменте без борьбы с реальностью и без эго.

Основные идеи Ошо о просветлении.

Это естественное состояние. Его не нужно зарабатывать или искать где-то вовне. Оно уже есть внутри нас и скрыто под слоями мыслей, обусловленности и желаний.

Отсутствие эго. Просветленный человек свободен от иллюзии «я». Ум и желания больше не управляют им, поэтому исчезает внутренний конфликт и страдание.

Принятие. Ошо дает знаменитое определение «Все так

и должно быть». Просветление – это конец сопротивлению жизни и тотальное «да» всему происходящему.

Смерть старого. Чтобы прийти к просветлению, у человека должен умереть весь старый образ мыслей. Это прыжок в неизвестность через медитацию.

По Э. Толле /19/ просветление – это конец нашей рабской зависимости от нескончаемого потока мыслей о прошлом и будущем. Это избавление от внутренних и внешних конфликтов и прекращение страданий. Это состояние целостности и единства, а, следовательно, покоя.

Э. Толле пишет, что человек отождествил себя с умом и это его большая ошибка. Ум подменил человека. И свобода начинается с понимания того, что человек не есть овладевшая им сущность «мыслящий». Такое понимание позволяет наблюдать за этой сущностью.

«В момент, когда мы начинаем наблюдать за мыслящим, в нас активизируется высший уровень сознания. Постепенно мы начинаем осознавать, что по ту сторону мысли лежит безбрежный океан Разума, и что мысль – крохотная частица этого Океана. Кроме того, мы осознаем: все по-настоящему ценное – красота, любовь, творчество, радость и внутреннее спокойствие – зарождаются за пределами ума. И мы начинаем пробуждаться» /19, С. 35/.

Для меня эти слова потрясающе точно выражают то состояние, что я осознаю, вижу, чувствую при каждом переходе к Самадхи в финальной форме любой асаны. Состояние

необыкновенное.

Я считаю, что у каждого человека путь к просветлению свой. У кого-то он короче, у кого-то длиннее. Кто-то для его достижения использует известные ему техники, кто-то приходит к нему в силу своей природной предрасположенности и сложившихся вокруг него обстоятельств. И процесс обретения состояния просветления для большинства людей длительный. Здесь можно говорить о накопительном эффекте. Здесь работает второй закон диалектики: закон перехода количества в качество.

К великому сожалению, абсолютное большинство людей о возможности просветления не знают и к нему не стремятся.

В качестве комментария ко всем трем признакам просветленного состояния скажу следующее.

Процесс перехода от Дхьяны к Самадхи в финальной форме асаны йоги действий – это именно растворение в бесконечности пространства и времени Вселенной. Каждый раз, в каждой асане проживаешь потрясающий по ощущениям процесс.

При выполнении второй и третьей медитативных техник мы в финальной форме асаны явно, внутренним зрением и внутренним осязанием, присутствуем одновременно в ослабленной голове и всех участках тела, выполнивших свои действия. Поверхность кожи на этих участках и на голове осознается нами, как их внешняя граница. Те участки, которые не были осознанно задействованы в этой асане, осозна-

ются в фоновом режиме, как бы в легком тумане. При этом мы, как целостность, пребываем в состоянии глубокого комфорта, покоя, физической радости, глубокой внутренней тишины.

Для того, чтобы инициировать начало перехода от Дхьяны к Самадхи, мы неспешно отпускаем все зрительные и чувственные образы и происходит необыкновенное. Мы внутренним осязанием чувствуем и внутренним зрением видим, как границы тела и головы неспешно тают, пропадают. Как плоть, с легким удивлением обнаруживая утрату своих границ, начинает неспешно растворяться во все стороны в пространство. Причем в первые же мгновения процесса видится и чувствуется, как плоть в разных участках тела уходит в пространство неодинаково, неравномерно. Осознаем, как состояние глубокого, целостного комфорта неспешно переходит в состояние неземного блаженства. Когда мозг, как и остальная плоть, растворится до некоторой степени, мы теряем контроль над происходящим. Нас нет, в то же время мы везде.

Не следует стремиться к осознанию этого состояния ради его понимания умом. Понимание – это мысли, это словесные формы и чувственные образы. И попытки поймать себя, зафиксировать себя в этом состоянии – оттуда же. Нас нет. В то же время мы везде.

Если мы используем первую медитативную технику, то в финальной форме мы присутствуем явно только в расслаб-

ленной голове, а все остальное осознается в фоновом режиме. Присутствуя в каждой точке расслабленной головы, мы поверхность ее кожи осознаем, как ее внешнюю границу. Нами, как целостностью, полностью владеет состояние глубокой внутренней тишины и глубокого комфорта. Прочувствовав и осознав это состояние, мы неспешно отпускаем все зрительные и чувственные образы и неспешно из Дхьяны переходим в Самадхи, растворяемся в пространстве, объединяемся с Миром, со Вселенной.

При такой практике нет места мыслям. Нет места прошлому и будущему, только проживаемое *сейчас*. Нет места боли и страданиям. Нет места эго. Свобода от ума полная. По мере практики происходит накопление просветления. Происходит гармонизация личности.

Вадим Зеланд для освобождения от эго и нескончаемого потока мыслей предлагает эффективную технику /8/.

Красной нитью его работ является призыв к постоянной осознанности, к фиксированному проживанию *здесь и сейчас*. Подобно технике Э. Толле наблюдения за собой мыслящим, В. Зеланд предлагает видеть и осознавать себя в каждое проживаемое мгновение одновременно на сцене и в зрительном зале. Эта техника работает замечательно. Ты живешь, действуешь на сцене и одновременно видишь себя и все проживаемое тобой из первых рядов зрительного зала. Не возникает никаких мыслей о прошлом и будущем. Только осознание себя в текущем моменте.

Формированию такого умения совершенно замечательно способствует йога действий. Когда мы, присутствуя в определенных участках тела, выполняем этими участками определенные действия, мы находимся одновременно в двух ипостасях. Мы и актер, и зритель. Мы и мыслящий и наблюдатель. Нет пошлого и нет будущего, только проживаемое мгновение настоящего. Поэтому после выполнения комплекса йоги действий и завершающей его глубокой Шавасаны, мы пребываем в состоянии и физической, и ментальной, и духовной эйфории. Если практикующему в процессе выполнения комплекса удастся многократно проходить одно за другим состояния Пратьяхары, Дхараны, Дхьяны и Самадхи, то накопление такого многоаспектного и целостного опыта дает потрясающий результат, ведет к просветлению. Такой накопительный опыт действительно освобождает человека от страданий, делает человека по-настоящему счастливым.

Э. Толле справедливо пишет, что «постоянно живущие в уме позитив и негатив – две стороны одной медали. Это две составляющие глубинной душевной боли, которая является неотъемлемой частью отождествившегося с умом эгоцентрического сознания» /19, С.51/. Чем больше мы отождествляем себя со своим умом, тем больше страдаем. А отождествление с умом – это глубоко проникающая в нас связь с прожитым прошлым и прогнозируемым будущим. Постоянное освобождение от такого рабства с помощью медитативной

и интенсивной йоги действий – один из надежных путей к просветлению.

Чем больше мы способны принимать и ценить *сейчас*, тем свободнее от эгоистического ума, тем меньше страдаем от боли и мучаемся. Именно йога действий позволяет нам, можно сказать, интенсивно приобретать опыт пребывания в *сейчас*. Почему интенсивно? Потому что в течение, например, двух часов (столько длится мое занятие) в состоянии *сейчас* мы находимся, практически, все время. И этот опыт пребывания в не-уме от занятия к занятию накапливается.

По поводу четвертой идеи Ошо о просветлении делюсь своим опытом. К просветлению действительно можно прийти прыжком в неизвестность через медитацию.

В августе 1990-го года, когда я уже в течение года ни шатко, ни валко самостоятельно осваивал йогу по рисункам и фотографиям, в Москву приехали 9 посланцев индийского гуру Махариши Махеша Йоги. Они предлагали обучить желающих москвичей технике трансцендентальной медитации (ТМ). Таких набралось более 600 человек. Мне, как и всем остальным, по результатам заполнения подробной анкеты один из учителей подобрал индивидуальную мантру, и я прошел ритуал посвящения.

Не то беззвучное, безартикуляционное проговаривание мантры, не то ее бесконцентрированное просматривание помогало уму на протяжении 20 минут ежедневной практики полностью успокаиваться и выходить за пределы активного

мышления. За счет этого ум достигал состояния «чистого сознания», а тело получало глубокую релаксацию. Физическое и эмоциональное напряжения полностью уходили. К чему это должно привести в результате, учителя не сказали. Но сообщили, что они обучили нас лишь первой ступени ТМ, что снова приедут в Москву через два месяца и желающие смогут прийти и обучиться на вторую ступень.

Я дисциплинированно медитировал, получал глубочайшую разгрузку и ума, и души, и тела, но в начале третьей недели практики со мной произошло нечто необыкновенное. Я вдруг явственно увидел себя со стороны и почувствовал себя стоящим на краю бездонной пропасти с занесенной над пропастью ногой. До другого края пропасти было явно не дошагнуть. Какая-то неведомая сила предлагала мне совершить прыжок в неизвестность. Меня охватило чувство, близкое к жуткому ужасу. И после короткого замешательства я сделал шаг назад, отступил и неспешно вышел из медитативного состояния. На следующий день я уже не мог привычно глубоко медитировать, постоянно ожидая прихода вчерашнего видения. На следующий день практика вновь не удалась, и я понял, что следует отказаться от ее продолжения.

Что примечательно? В ТМ возникло состояние неопределенности, окрашенное чувством тотального ужаса. В отличие от этого в йоге действий и в промежуточных положениях на пути к финальной форме асаны, и в финальной форме мы пребываем в состоянии глубокого целостного комфорта.

И это состояние не просто ожидаемо. Мы управляем собою с помощью специальных приемов, чтобы это состояние принять. А в финальной форме из состояния комфорта осознанно переводим себя в состояние абсолютного блаженства. И так в каждой асане. Это действительно надежный путь к просветлению.

И еще. В йогу, в любое ее направление, каждый приходит по-своему. Кого-то позвал друг, кто-то пошел, потому что это модно, кому-то сказали, что оздоравливается тело, успокаивается ум, нормализуется психика и т.п. Но никто не может поставить себе конкретную цель. Никто не знает, что ему ждать от инструктора и что ждать от себя. Конкретную цель просто невозможно сформулировать. Для каждого это свой прыжок в неизвестность. А если человеку предлагают настоящую йогу, где инструктор понимает важность медитативного компонента, то можно ожидать просветления через медитацию после такого прыжка.

7. АСАНА И ДЫХАНИЕ

Т. К. В. Десикачар, сын и ученик Шри Кришнамаচারьи, в своей книге «Йога-сутры Патанджали» в комментариях к сутре 2—49 пишет: «Выполняя асаны, мы начинаем понимать, как ведет себя дыхание. Ритм дыхания глубоко индивидуален. Он зависит от состояния нашего мышления и результата воздействия внутренних и внешних сил на наше тело. Познание дыхания, полученное посредством практики асан, является основой для начала практики Пранаямы» /1, С.60/.

Пранаяма – это самостоятельная, самодостаточная составляющая йоги, представляющая собою множество отдельных дыхательных техник. Выполняя дыхательные техники Пранаямы, мы целенаправленно концентрируем внимание на дыхании и довольно успешно принимаем состояние Пратяхары. Однако состояния Дхараны, Дхьяны и, тем более, Самадхи принять невозможно. Дело в том, что дыхание – это процесс. Это процесс функционирования человека как психосоматической системы. А «функционирование любой системы – это процесс, представляющий последовательный переход системы из одного состояния в другое» /20, С. 70/. И если мы будем концентрировать внимание на дыхании, на изменяющихся характеристиках его цикла, то мы непроизвольно упустим концентрацию на состояниях своего

тела – его отдельных участков и тела целиком.

«Правомерно рассматривать три типа функционирования системы: *естественное*, происходящее благодаря действию внутренних движущих сил системы; *вынужденное*, происходящее в результате воздействия на систему внешних сил, *фактическое*, происходящее в результате действия на систему как внутренних, так и внешних сил. Реально функционирование любой системы является фактическим» /21, С. 70/. Именно так функционирует и человек, представляющий собою сложную систему, состоящую из трех подсистем: ума, души и тела.

В процессе дыхания происходят изменения состояний всех этих подсистем. Поэтому, если концентрироваться на динамичном участии элементов тела в процессе дыхания (грудной клетки, среза ноздрей и т.п.), то сознание будет невозможно остановить. Оно будет следовать за постоянно происходящими изменениями состояний контролируемых участков тела. Только продолжительная концентрация на конкретных состояниях участков тела при расслабленной голове позволит обрести состояния Дхараны, Дхьяны, а затем и Самадхи.

Отмечая важность дыхания в практике асан, правомерно отметить два аспекта. Это, во-первых, связь дыхания с формированием осознанности тела и, во-вторых, связь дыхания с обретением состояния комфорта.

Связь дыхания с формированием осознанности тела

Начало любого действия мы начинаем с началом выдоха. Почему? Потому что мы должны присутствовать в том участке тела, который мы начинаем неспешно расслаблять или включать в работу. Мы должны помочь ему увидеть, услышать, почувствовать себя самим собою. Для этого ум должен быть спокоен, мозг свободен от мыслей об окружающем мире.

Наше тело наиболее чувствительно к самому себе во время выдоха и паузы после выдоха. С выдохом грудная клетка уменьшается в своем объеме, межреберные мышцы расслабляются и в мозг от проприорецепторов идет информация об углубляющемся состоянии комфорта. В результате мозг на время выдоха и последующей паузы переходит в состояние относительного покоя и дает возможность телу осознавать себя самим собою более чутко. Наше присутствие в участках тела, сохраняющих результаты выполненных действий, осознается более явно.

При выполнении большинства асан мы не только выполняем действия по включению в работу определенных участков тела, но и какие-то участки тела расслабляем. Например, обязательным действием на пути к финальной форме любой асаны в комплексе на шею является расслабление плечевых

суставов. Для этого мы направляем расслабляющее дыхание в плечевые суставы, размягчая и расслабляя с выдохом все внутри и снаружи суставов. Выполнив первый выдох в суставы, мы их расслабляем до определенного уровня. Во время последующей паузы мы в состоянии внутренней тишины присутствуем в плечевых суставах, осознавая достигнутый ими уровень расслабления. В процессе следующего выдоха стараемся уровень расслабления суставов сделать глубже. Во время паузы после выдоха осознаем новый достигнутый уровень расслабления. Таким образом, с каждым выдохом мы меняем состояние суставов, сохраняя новый полученный результат своим присутствием в суставах. Продолжаем дышать в суставы до тех пор, пока уровень их расслабления не перестанет углубляться. Начинаящие йоги таким углублением уровня расслабления управляют осознанно, а у опытных это происходит в фоновом режиме.

Далее, продолжая присутствовать в расслабленных плечевых суставах, переносим свое присутствие в лопатки с тем, чтобы непосредственно прилегающими к ним мышцами неспешно потянуть лопатки вниз, навстречу нижним ребрам. Но как осознается это одновременное присутствие в расслабленных плечевых суставах и вдвигающихся вниз лопатках? *Присутствие осознается через дыхание в эти участки тела.* Разумеется, речь не идет о реальном наполнении суставов воздухом. Мы просто связываем осознанием наше дыхание с телом во времени и в пространстве. Свя-

ываем время компонентов цикла дыхания с пространством тела.

Мы неспешно выдыхаем одновременно и в плечевые суставы, и в лопатки, но этот выдох в разные места выполняет разные функции и осознается нами по-разному. Выдох одновременно поддерживает суставы в расслабленном состоянии, а лопатки по нарастающей все сильнее двигает вниз к ребрам. То есть мы на протяжении времени выдоха свое внимание в плечевые суставы и лопатки посылаем с разными установками.

Наиболее глубокое осознание участков тела реализуется во время пауз после выдохов в эти участки, присутствие в себе становится наиболее явным. Именно во время пауз после выдохов такие участки тела, а вместе с ними и сам практикующий, обретают состояние глубокой внутренней тишины. И именно в состоянии глубокой внутренней тишины зарождается, формируется и развивается осознанность тела.

Тишину нельзя осознать с помощью мысли. «Осознавать тишину – значит быть тихим и неподвижным. Быть тихим и неподвижным – значит осознавать, не думая. Вы никогда не бываете собой более сущностно и глубоко, чем когда вы неподвижны и безмолвны» /13, С. 301/.

Такая связь дыхания с выполняемыми действиями необходима в начале пути к финальной форме асаны, когда мы принимаем состояние Пратъяхары и подводим себя к состоянию Дхараны. А дальше сознание переходит на другой уро-

вень, связь с дыханием теряется. Это и естественно, и правильно. В противном случае мы не обречем полноценного состояния Дхараны и, тем более, состояния Дхьяны и Самадхи.

Связь дыхания с обретением состояния комфорта

Невозможно ощутить состояние глубокого внутреннего комфорта без глубокого успокоения дыхания. Если от излишнего старания при выполнении асаны мы дышим прерывисто или задерживаем дыхание, стиснув зубы, то ни о каком комфорте не может быть и речи.

Насладиться состоянием глубокого комфорта, глубокой внутренней тишины желательно после выполнения каждого действия, в достигнутом промежуточном положении между действиями на пути к финальной форме асаны. Однако наиболее важно обрести состояние глубокого комфорта в финальной форме асаны.

При применении различных медитативных техник присутствия в теле и в голове мы по-разному используем дыхание для обретения состояния глубокого комфорта.

В первой технике мы в финальной форме асаны посылаем свое дыхание в голову вместе с явным осознанием и предельно глубоким расслаблением. И именно этот прием позволяет нам достичь абсолютно полного явного присутствия в расслабленной голове и только в голове. В результате тело надежно переходит в фоновый режим осознания и пики интенсивности работы участков, выполнивших свои действия, снижаются настолько, что общее состояние глубокого ком-

форта становится возможным и неспешно овладевает нами. Последующего осознания связи присутствия в расслабленной голове с дыханием в голову уже не требуется.

Во второй технике мы, идя действие за действием к финальной форме асаны, посылаем свое дыхание и в голову, и в определенные участки тела. Таким образом мы своим дыханием как бы делим себя на две осознаваемые части. Это голова, как самостоятельная, относительно маленькая расслабленная целостность, и совокупность участков тела, выполнивших свои действия и явно осознаваемая нами как часть большого тела, где много других участков пребывают в фоновом режиме осознания. Какие бы действия мы не выполняли, одновременный посыл дыхания вместе с контролем результатов действий в тело и с расслаблением в голову, обеспечивает поддержание глубокого комфорта и при движении к финальной форме, и при нахождении в ней.

В третьей технике такое деление себя на две части своим дыханием выполняем в финальной форме асаны. Происходит осознанно разделенное, более глубокое расслабление головы и отпускание критичных уровней интенсивности работы в выполнивших свои действия участках тела. В результате происходит непроизвольное обретение состояния полного комфорта.

8. КОРОТКО ОБ АНАТОМИИ ЙОГИ

8.1. Необходимые сведения о строении тела

Эффект от практики асан будет ощутимо больше на всех уровнях – и тела, и ума, и души, – если практикующий будет иметь определенные знания из анатомии и физиологии человека. Об анатомии йоги сегодня написано немало книг, изданы подробные анатомические атласы. В Интернете можно найти хорошие, полезные видеоуроки.

Для практикующих важно, прежде всего, знать основы строения и работы опорно-двигательного аппарата, а также пространственное расположение внутренних органов в теле человека и их относительные размеры. Необходимо знать, где находятся, как выглядят и как функционируют те участки тела, которые выполняют определенные действия на пути к финальным формам различных асан.

Так, в частности, необходимо знать, что:

- в поясничный отдел позвоночника входит пять позвонков, в грудной – двенадцать, в шейный – семь, в крестцовый – пять сросшихся позвонков;

- копчик состоит из 3–5 сросшихся позвонков, к нему крепятся мышцы и связки, участвующие в работе органов мочеполовой системы и толстого кишечника, а также часть большой седалищной мышцы;

- в пояснице и в шее имеются физиологические изгибы, называемые лордозом, а в грудном отделе – физиологический выгиб под названием кифоз;

- в поясничном и в шейном отделах по различным причинам возможен один из вариантов патологического лордоза – гиперлордоз или гиполордоз;

- в грудном отделе по различным причинам возможен патологический кифоз;

- если провести условную линию на спине между гребнями подвздошных костей, то она пройдет через центр четвертого поясничного позвонка;

- каждая тазовая кость состоит из трех составляющих – подвздошной, седалищной и лобковой костей, которые срастаются к 16–18 годам;

- подвздошная, седалищная и лобковые кости соединяются слева и справа по бокам таза посредством хрящей в области вертлужных впадин, служащих местами соединения тазовых костей с бедренными;

- тазовые кости крепятся к крестцу подвздошно-крестцовыми суставами;

- тазовые кости вместе с крестцом и копчиком образуют тазовый пояс;

- подвижность подвздошно-крестцовых суставов ограничена, однако отдельными асанами можно постараться их размять, создать хороший прилив крови и энергии к этим суставам, чем обеспечить профилактику их воспаления;

- у женщин в области таза находятся: мочевой пузырь, матка с придатками, яичники и прямая кишка;

- у мужчин в области таза находятся: мочевой пузырь, предстательная железа, семенные пузырьки, прямая кишка;

- ребра, выходящие из восьмого, девятого и десятого грудных позвонков, называют ложными, они не примыкают напрямую к груди, а хрящевыми концами соединяются с хрящем вышележащего 7-го позвонка;

- одиннадцатые и двенадцатые ребра – это «плавающие» ребра, которые не соединяются с грудиной или хрящами других ребер и не имеют связи с передней частью грудной клетки;

- диафрагма отделяет грудную полость от брюшной, выпуклой частью она смотрит в грудную клетку, а вогнутой – брюшную полость;

- грудинная часть диафрагмы начинается от мечевидного отростка грудины, реберная часть – от нижних шести-семи ребер (обычно с 7-го по 12-е), поясничная часть – от передней поверхности тел поясничных позвонков (с 1-го по 4-ый);

- справа купол диафрагмы обычно выше, чем слева, через диафрагму проходят пищевод, аорта, нижняя полая вена, а также блуждающие нервы и грудной лимфатический проток;

- высота стояния правого купола диафрагмы – уровень 4-го ребра, левого купола – уровень 5-го ребра;
- желудок расположен в верхней части брюшной полости, под диафрагмой, большей частью под куполом диафрагмы слева от срединной линии;
- печень расположена в верхней части брюшной полости, под диафрагмой, большей частью под куполом диафрагмы справа от срединной линии;
- нижние края лопаток находятся на уровне центра девятого грудного позвонка и, одновременно, на уровне ребер из восьмого грудного позвонка, поскольку ребра, выйдя из позвонков, немного опускаются;
- верхние края лопаток находятся на уровне центра второго грудного позвонка;
- центр левой почки находится на уровне двенадцатого ребра сзади;
- правая почка находится немного ниже, чем левая;
- в позвоночнике наименее мобильным является участок между третьим и пятым поясничными позвонками, а наиболее мобильным – участок между третьим и пятым шейными позвонками;
- у людей с плоскостопием либо нет арки стопы вообще, либо она очень низкая;
- стопа в норме имеет два свода – продольный (вдоль стопы по медиальному краю) и поперечный (находится под основаниями пальцев);

- масса головы человека составляет в среднем пять – семь килограмм.

Очень полезно внимательно поработать с цветным анатомическим атласом, изучить строение позвоночника, суставов, мышечной системы, расположение отдельных внутренних органов в пространстве тела. Это позволит общению с собой реализовывать более зримо, осязаемо. Позволит в цветах и красках внутренним взором географически точно видеть все отдельные участки тела, которыми мы управляем в процессе выполнения асан, более чутко осязать их, более осознанно слушать внутреннюю тишину в пространстве тела.

8.2. Важные сведения о фасциях

Для корректного понимания действий, выполняемых на пути к финальным формам асан и более достоверного осознания происходящих при этом процессов будет очень полезным знать общие сведения о фасциях. Эти знания помогут и для того, чтобы занятия йогой сделать терапевтическими.

Фасции – это плотные оболочки из соединительной ткани, окружающие мышцы, органы, сосуды и нервы, формирующие трехмерную сеть («мягкий скелет»).

Фасции обеспечивают структурную поддержку, скольжение тканей, передачу мышечного усилия и форму тела. Фасции состоят из коллагена и эластина, которые обеспечивают прочность и эластичность. В фасциях содержится почти в десять раз больше механорецепторов, чем в мышцах. Фасции обладают высокой чувствительностью и способностью к адаптации. Их можно и нужно эффективно тренировать с целью повышения их эластичности.

Типы фасций.

Поверхностные или подкожные. Обеспечивают теплоизоляцию.

Глубокие. Окружают мышечные группы, создавая футляры.

Висцеральные. Окружают и фиксируют внутренние орга-

ны.

Из-за обезвоживания, перенапряжения и сидячего образа жизни волокна фасций могут «склеиваться» (спайки), что ведет к боли, ограничениям подвижности и фасциитам.

Фасции можно тренировать с помощью миофасциальных техник, массажа, йоги и пилатеса для улучшения их эластичности.

Тело – это не отдельные мышцы, а система мышц, где все взаимосвязано благодаря фасциям. Если, например, тянется нога, то это влияет на спину через фасциальные цепи.

Типы фасциальных линий.

Фронтальная поверхностная линия. Когда она перегружена, укорочена, жесткая, «залипшая», она тянет тело вперед. Проблемы: гиперлордоз поясницы; боль в пояснице при ходьбе или стоянии; опущенные плечи и сутулость; боль под ребрами; кифоз грудного отдела.

Задняя поверхностная линия. Когда она укорочена, тело автоматически тянет назад. Проблемы: хроническая боль в пояснице, особенно при наклонах; деревянная поясница утром; ахиллово натяжение.

Фронтальная глубинная линия. Это маяк стабильности. Если она слабая, то все остальные линии ломаются. Если она крепкая и эластичная, то тело становится легким, устойчивым и спокойным. Если эта линия в дисбалансе, у человека могут быть: хроническая сутулость; протрузии и грыжи в поясничном отделе; хроническая тревожность и панические

атаки, так как эта линия напрямую связана с блуждающим нервом; тазовое дно слабое или гипертонусное; подъем ребер, то есть торчащая грудная клетка; частое вздутие живота и поверхностное дыхание.

С фронтальной глубинной линией чаще проблемы у женщин после вынашивания плода и родов.

Латеральная линия. Это боковые стены нашего тела. Если они слабые или укорочены, то все здание, то есть тело, падает на бок. Если латеральная линия слабая, то у человека бывают: сколиоз во фронтальной плоскости; постоянный боковой наклон таза; щелкающий тазобедренный сустав, потому что латеральная линия держит наружную ротацию, стабильность сустава; односторонняя боль в пояснице и боль в боковой части бедер.

Спиральная линия. Когда спиральная линия дисфункциональна, тело уходит в перекос: сколиоз; перекос таза вправо или влево; завал коленей внутрь; дисбаланс плеч, одно выше другое ниже; боль между лопатками при повороте корпуса; нарушение баланса, стоя на одной ноге.

Необычные связи функциональных линий.

Запястье – передняя поверхность шеи.

2. *Стопа – передняя поверхность шеи* (от пятки по икроножной мышце, подколенной впадине, заднему бедру, ягодице, пояснице, спине к черепу). Плоскостопие, сухая икроножная мышца могут давить на поясницу.

3. *Задняя поверхность черепа и шеи – ахиллово сухожи-*

лие. Поэтому иногда проблема в шее решается растяжкой задней поверхности ног и спины.

4. *Правое плечо – левая ягодица и левое заднее бедро.*

5. *Латеральная поверхность ноги – противоположное плечо.*

Если есть какая-то проблема в теле, то надо работать не с этим местом, а со всем телом, со всеми фасциальными линиями. Например, при боли в пояснице не следует прокачивать только ягодицу или тазобедренный сустав. Этим можно только навредить. Надо рассматривать ахиллово сухожилие, икроножную мышцу, поверхность заднего бедра, ягодицу, разгибатели спины, заднюю поверхность шеи, затылок.

Фасции – это трехмерная сеть, которой нужна вариативность движений и по направлению, и по интенсивности. Именно это и обеспечивает правильная практика йоги. Через посредство комплексного, всеохватывающего воздействия фасциальных линий на все группы мышц в процессе практики йоги, устраняются триггерные точки, возникающие в мышцах и фасциях из-за хронического перенапряжения, стресса или травм.

В последние годы исследования показали, что если мы обретаем блаженное состояние, то это происходит в наибольшей степени благодаря анандамиду – гормону, который вырабатывает эндоканнабиноидная система («ananda» на санскрите – блаженство).

Эндоканнабиноидная система (ЭКС) – это важнейшая

универсальная сигнальная система организма, отвечающая за поддержание гомеостаза (внутреннего баланса температуры, давления, состава крови, уровня pH). Она регулирует настроение, память, сон, аппетит, боль и иммунные реакции через рецепторы CB1 (в головном и спинном мозге) и CB2 (в органах иммунной системы), взаимодействуя с эндогенными молекулами (анандамид, 2-AG). ЭКС играет важнейшую роль в реакции на стресс, помогая снижать тревожность и способствуя расслаблению.

Фасциальные линии пронизывают все тело и могут максимально задействовать ЭКС. В 2016 году обнаружили, что рецепторы CB1 и CB2 в большом количестве имеются и в фасциях. Асаны йоги лучше, чем что-либо могут задействовать все тело, а, значит, все фасции и всю ЭКС: самые потаенные уголки за счет вытяжений, скруток, перевернутых положений, внутренних замков и т.п. За счет включения всех фасциальных линий, включения всех желез внутренней секреции и т.д. Именно поэтому грамотная практика йоги приводит к реальным позитивным изменениям на всех уровнях: и тела, и ума, и духа. Улучшается состояние опорно-двигательного аппарата и всех внутренних органов, появляются хорошие результаты в развитии пластичности мозга, обучении, запоминании, развитии нейронов, снижается общая тревожность, формируется позитивное мировосприятие, повышается стрессоустойчивость.

8.3. Словарь йоги действий

В йоге правомерно использовать, на первый взгляд, необычные анатомические понятия. Это обусловлено двумя факторами. Во-первых, для достижения корректных финальных форм многих асан требуется задействовать значительное количество участков тела, которые не имеют общепринятых научных анатомических названий. Во-вторых, для практикующих йогу более важным является не научное название какого-либо участка тела, а «слово-ссылка» на географическое расположение этого участка в пространстве тела.

Практически важными, в частности, являются такие понятия, как:

- голова;
- подбородок;
- нижняя десна, верхняя десна;
- нижние зубы, верхние зубы;
- нижняя губа, верхняя губа;
- щелочка между губами;
- уголки рта;
- нижнее небо, верхнее небо;
- основание языка, кончик языка;
- точка ветра (на границе между верхней десной и верхним небом);

- горло, основание горла;
- полость рта;
- нижняя челюсть;
- область под челюстью от подбородка к горлу;
- плоть между нижним небом и областью под челюстью;
- кости челюсти от подбородка к скулам;
- щеки;
- нос, переносица;
- глаза, веки;
- глазное яблоко;
- лоб, виски, затылок;
- кожа на лбу;
- кожа под волосами;
- темечко;
- кости черепа;
- мозг, центр мозга;
- левая часть лба, правая часть лба;
- ухо, мочка уха;
- основание черепа;
- левый и правый ремешочки мышц вдоль шейных позвонков;
- левая, правая нога;
- внутренняя пятка, внешняя пятка, задняя пятка;
- подошва;
- биологически активные точки на подошвах;
- энергетические каналы;

- пяточная кость;
- Ахиллово сухожилие;
- внутренний срез стопы (от большого пальца и его основания до внутренней пятки);

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.