

Йога-нидра

Йога-нидра - психический сон, который часто называют 'сон йогов'. Это метод расслабления с помощью создания однонаправленного ума. Это также способ расслабления личности посредством ухода вовнутрь себя от внешних объектов. Йога-нидра на самом деле это часть пратьяхары, т.е. отвлечение сознания от физических объектов. В йога-нидре зрение отвлекается от внешних объектов восприятия, слух отвлекается от звуков и т. д. до тех пор, пока все связи с физическими чувствами полностью не исчезнут.

Йога-нидра является одним из наиболее мощных методов не только для формирования глубокой релаксации за минимальное количество времени, но также для возрождения дегенерированных мозговых ядер и центров. Один час йога-нидры равен четырём часам обычного сна.

Практика йога-нидры показана также не только тем, кто физически и умственно истощён, но также для тех, кто устал от пассивного образа жизни, и для тех, у кого угас интерес к жизни. Йога-нидра будет также омолаживать, и возрождать физический, ментальный и эмоциональный аспекты личности. Это поможет тем, кто имеет тамассическую природу, создать дополнительный приток крови и энергии. Практика йога-нидры особенно рекомендована для тех духовно ищущих людей, кто страдает от страха, напряжения, злобы, алчности и других дисгармоний. Она также показана для тех, кто хочет развить в большей степени осознанность и ментальную чистоту.

В пограничном состоянии йога-нидры, между сном и бодрствованием, вы осуществляете контакт со сверхсознательной частью и бессознательной частью вашей психики, где собраны ваши прошлые воспоминания. Те переживания, которые были особенно негативными или болезненными, были загнаны глубоко в бессознательную область нашей психики, которая скрыта за сознательными воспоминаниями. Однако они всё же очень активны и являются источником наших иррациональных страхов и навязчивых идей. Также в бессознательной части находятся инстинктивные желания, постоянно ищущие выражения через наше сознание. Напряжение, на самом деле, - это сгусток подавленной энергии, усиливающий те потребности и желания, которые блокируют состояние удовлетворения. Во время йога-нидры эти фрустрации и заблокированные нереализованные желания получают выход, вследствие чего уменьшаются напряжения и высвобождается энергия, которая заключена в них.

Похожий процесс также имеет место и в нормальном сне, когда мы видим сновидения. Эти сны состоят из случайно выбранных импульсов. В йога-нидре мы создаём наш собственный сон, визуализируя широкое разнообразие символов, которые имеют мощное и универсальное значение. Эти 'быстрые образы' вызывают другие, в целом не связанные

воспоминания из глубин подсознания, и каждое воспоминание в свою очередь наполнено эмоциональной нагрузкой. Таким образом, многие виды напряжений уходят, и ум освобождается от ненужной ему информации.

Йога-нидру сравнивают с гипнозом, но они мало имеют общего. В гипнозе каждый становится чрезвычайно чувствителен к внешним советам в терапевтических или других целях, йога-нидра - это способ повышенного самоосознания отслеживать собственное психическое пробуждение.

Первый раз рекомендуется практиковать йога-нидру в классе с учителем, таким образом, вы лучше поймёте цель техники и познакомитесь с методом практики на каждой стадии. Если у вас нет учителя по йоге, попытайтесь получить запись йога-нидры в классе.

Хотя она может практиковаться сидя или даже стоя, обычно йога-нидра проводится лёжа на спине в шавасане. Лучше лежать на полу на мате или одеяле. Если вы чувствуете необходимость положить подушку под голову, вы можете это сделать. Удостоверьтесь, что вам достаточно тепло и у вас нет необходимости закрыться одеялом. Глаза остаются закрытыми в течение всей практики, которую следует проводить от 30 минут до 1 часа. Тело должно быть абсолютно расслабленным, никаких движений не должно осуществляться во время практики.

Всё тело последовательно расслаблено, каждая конечность, каждая косточка, мышцы, связки, система кровообращения, дыхание, мозг, лицо, глаза и т. д.

Когда ваше тело полностью расслаблено, ум становится также расслабленным, но вы должны поддерживать его активность, переводя ваше внимание на все части вашего тела, отслеживая дыхание, переживая различные ощущения, создавая ментальные образы.

В йога-нидре вы на самом деле не спите, вы должны оставаться осознанным в течение всей практики, пытаясь следовать всем инструкциям без оценки. *(В начале освоения этой практики, неофит, как правило, стремится полностью контролировать процесс, что мешает достичь глубокого ментального расслабления. Лучше пробовать полностью погрузиться в процесс расслабления и 'отпустить' тотальный контроль, тем самым, позволив себе расслабиться не только на мышечном (физическом) уровне, но и на гораздо более тонких (психических) планах. Именно в таком случае запускается т.н. процесс 'самовосстановления системы', 'системной настройки'. Реализация этого режима будет выражаться в том, что практикующий время от времени теряет нить (голос диктора) голосовых команд и 'выпадает' на какое-то время в сон со сновидениями или без таковых, и это нормально и правильно! По мере освоения и углубления практики длительность и частота 'провалов' может сильно варьироваться,*

вплоть до того, что практикующий воспринимает первую команду йога-нидры и последнюю, а то, что было в течение, 20-ти или 30-ти минутной практики он не помнит, и этот вариант тоже правильный! Очень важно запомнить основное правило йога-нидры: как она идёт, так и правильно! Наша задача - создать условия для восстановления и коммуникации с бессознательным и далее не мешать процессу, 'отойти в сторону' и отрешённо наблюдать. Это же правило касается и всех медитативных практик в целом. По мере повышения мастерства и 'отработки' бессознательных напряжений, йога-нидра будет становиться более 'прозрачной' (без потери нити осознанности), и это будет уже практика, близкая по своей сути к тому, что говорит Свами Сатьянанда в этой статье. Для такого качества исполнения - устойчивого сохранения тонкого баланса между сном и бодрствованием, нужно время и практика. - прим. перев. <http://www.classicyoga.spb.ru> , для уточнения некоторых нюансов этой практики и более детальной информации можно перейти по ссылке на наш форум в ветку '[Йога-нидра](#)').

Конечно, вы можете также использовать йога-нидру как прелюдию ко сну. Если вы практикуете её в течение 20-30 минут перед сном, качество сна будет резко возрастать.

Во время йога-нидры принимается решение или иными словами осуществляется санкальпа. (Санкальпа- намерение, внутренняя убеждённость, дошедшая до глубин подсознания, которая регулярно воспроизводится так, что становится реальностью. - прим. перев. <http://www.classicyoga.spb.ru>) Это должно быть что-то чрезвычайно важное для вас. Повторите это мысленно 3 раза с чувством глубокой убеждённости. Лучше, если бы ваша санкальпа имела духовную цель, но вы также можете принимать решение, связанное с желанием избавиться от какой-нибудь привычки или улучшить какие либо аспекты вашей личности. В йога-нидре решения, которые мы осуществляем и мысли, которые мы создаём, становятся потенциально очень сильными. Они уходят в глубину подсознания и, с течением времени, они определённо становятся реальностью.

(Необходимо сказать, что с санкальпой следует быть предельно осторожным, и лучше будет, если в начале освоения практики её не применять вообще или применять в некоем универсальном виде, например, предлагая сверхсознанию и бессознательному самому разрешить проблемы. Универсальность такого вида санкальпы будет заключаться в том, что новичок передаёт решение своего вопроса некой 'вышестоящей' инстанции - сверхсознанию (посредством коммуникации с бессознательным) - более глобальному образованию, чем ограниченный бодрствующий разум, и именно в нём может лежать 'ключ' к выходу из ситуации. Как правило, человек прибегает к йоге для решения вопросов связанных со здоровьем, разрешения разного рода жизненных ситуаций, смысловых аспектов и т.п., порою не всегда осознаваемых. Будучи полностью

'втянутым' в жизнь, человек не видит себя со стороны, ту ситуацию, где он находится, и как следствие, не видит адекватного, правильного выхода. Поэтому, любые самые лучшие, как ему кажется, желания-намерения будут всегда ошибочны и в итоге, вести в тот же тупик. Общеизвестен такой закон: 'проблема, которая возникла на определённом уровне, на том же уровне не решается'. Для правильного решения нужно 'выйти из ситуации', 'подняться над ней', 'посмотреть на неё со стороны'. Но начинающий не может этого сделать по определению, иначе, он бы не оказался в этой ситуации. Есть ещё и третий вариант: санкальпу может дать грамотный наставник, при условии обладания исчерпывающей информацией о неофите и большом и успешном личном опыте. - прим. перев. <http://www.classicyoga.spb.ru>)

Техника

Для проведения йога-нидры нам необходимо устроиться поудобней, лёжа в шавасане (позе мертвеца). Ноги несколько разведены, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вверх. Удостоверьтесь, что положение вашего тела и одежды абсолютно удобны, и что вам не придётся осуществлять никаких движений во время практики. Закройте глаза и не открывайте их в течение всей практики. Ещё раз проверьте положение вашего тела и одежду. Во время йога-нидры вы должны оставаться осознанными. Не позволяйте себе спать. Мысленно проговаривайте: 'Я не буду спать'.

Сейчас сделайте глубокий вдох, и в то время как вы вдыхаете, почувствуйте спокойствие, распространяющееся по всему телу. В то время как вы выдыхаете, позвольте вашему телу полностью расслабиться.

Осознавайте всё ваше тело, лёжа на полу в полной тишине. Осознайте всё тело с головы до ног. Позвольте каждой части вашего тела полностью расслабиться. Удостоверьтесь, что нигде нет никакого напряжения. Осознайте все части тела, которые находятся в контакте с полом. Осознавайте соприкосновения рук, ладоней с полом, соприкосновения локтей с полом, лопаток, ног, соприкосновения пяток и пола, икр, задней поверхности бёдер и пола, осознавайте все части тела, которые находятся в контакте с полом. Осознавайте соприкосновения головы и пола. Осознайте всё тело, которое находится в контакте с полом.

Почувствуйте, что всё ваше тело становится очень тяжёлым. Пробудите чувство тяжести в каждой части вашего тела. Всё тело становится очень тяжёлым, настолько тяжёлым, что оно просто утопает, погружается в пол. Осознайте эту тяжесть.

Ощутите чувство лёгкости в теле. Всё тело пронизано ощущением лёгкости, как будто

вы парите над полом. Прочувствуйте эту невесомость.

Сейчас время для принятия решения (санкальпа). То решение, которое вы принимаете, повторяется 3 раза. Повторяйте это решение с выражением и чувством уверенности. Помните, что решение, принимаемое в йога-нидре, обязательно сбудется.

Осознавайте поочередно каждую часть вашего тела. В то время как какая-то часть тела называется, ваше сознание должно перейти к этой части без каких-либо физических движений, и ваше сознание должно переходить от точки к точке настолько быстро, насколько это возможно.

Осознайте большой палец правой руки, второй палец, третий, четвёртый, мизинец, тыльную сторону кисти, ладонь, запястье, предплечье, локоть, верхнюю часть руки, плечо, подмышку, правую сторону груди, правую сторону талии, правое бедро;

Осознайте большой палец левой руки, второй палец, третий, четвёртый, мизинец, тыльную сторону кисти, ладонь, запястье, предплечье, локоть, верхнюю часть руки, плечо, подмышку, левую сторону груди, левую сторону талии, левое бедро;

Осознавайте большой палец правой ноги, второй, третий, четвёртый, мизинец, верхнюю часть ступни, подошву, пятку, лодыжку, икру, колено, бедро, правую ягодицу;

Осознавайте большой палец левой ноги, второй, третий, четвёртый, мизинец, верхнюю часть ступни, подошву, пятку, лодыжку, икру, колено, бедро, левую ягодицу;

Осознавайте правую ягодицу, левую ягодицу, обе ягодицы, нижнюю часть спины, среднюю часть спины, верхнюю часть спины, правую лопатку, левую лопатку, всю заднюю часть шеи, всю заднюю часть головы, всё лицо: осознавайте подбородок, нижнюю губу, верхнюю губу, правую щёку, левую щёку, правое ухо, левое ухо, нос, правую ноздрю, левую ноздрю, верхнюю часть носа, правый глаз, левый глаз, правое веко, левое веко, правая бровь, левая бровь, лоб, центр между бровями. Осознавайте центр между бровями;

(Вы можете переводить ваше внимание по всем частям тела несколько раз, столько, сколько вам необходимо для дальнейшего расслабления.)

Осознавайте всю правую ногу целиком, всю левую ногу, обе ноги вместе;

Осознавайте всю правую руку целиком, всю левую руку, обе руки вместе;

Осознавайте всю заднюю часть тела, всю переднюю часть тела.

Осознавайте всю голову;

Осознавайте всё тело, всё тело в целом.

Попытайтесь пробудить чувство холода в теле. Представьте, что вы идёте по снегу ночью, и ваши ноги ощущают сильный холод. Всё ваше тело замерзает. Ощутите это чувство холода.

Пробудите ощущение тепла в вашем теле. Воссоздайте чувство тепла, которое вы ощущаете летом. Представьте, что вы находитесь на солнце. Всё ваше тело чувствует сильное тепло. Переживайте это ощущение тепла. Вспомните ощущение боли. Сконцентрируйтесь на ней. Это может быть любой тип болезненных ощущений: физический, умственный, эмоциональный. Попытайтесь пробудить это чувство боли.

Воссоздайте чувство удовольствия. Возродите его. Это может быть любое удовольствие: физическое, умственное или эмоциональное. Попытайтесь воссоздать это чувство в полной мере.

Сейчас переведите ваше внимание на естественное дыхание. Не пытайтесь изменить его, просто отслеживайте весь процесс дыхания. Осознавайте каждый вдох и выдох. В то время как вы вдыхаете, про себя повторяйте: Я осознаю, что я вдыхаю. В то время как вы выдыхаете, про себя повторяйте: Я осознаю, что я выдыхаю. Не позволяйте ни одному дыханию пройти незамеченным.

Установив внимание на дыхании, в то же время про себя считайте все ваши вдохи и выдохи в обратном порядке: Я осознаю, что я вдыхаю-54, я осознаю, что я выдыхаю-54, я осознаю, что я вдыхаю-53, я осознаю, что я выдыхаю-53 и т.д. от 54 до 0. Если вы прервали счёт, начните снова с 54. Не спите: Удостоверьтесь, что вы находитесь в состоянии осознания и не спите.

Прервите эту практику и переведите ваше осознание на центр между бровями. Сконцентрируйтесь на пространстве, которое вы видите перед вашими закрытыми глазами. Осознавайте чистоту и неопределённое пространство перед вашими закрытыми глазами. Сконцентрируйтесь на темноте чистоты и отслеживайте любой феномен, который проявляется в ней. Вы можете увидеть цвета, образы или картины. Что бы вы ни увидели - это проявления вашего ума.

А сейчас попытайтесь представить себя идущим через лес рано утром. Солнце ещё не взошло. Вы идёте один и нет никого поблизости. Это прекрасный лес, спокойный и умиротворённый. Высокие деревья окружают вас; атмосфера свежести и прохлады. Во время движения по лесу, вы слышите звуки сухих листьев, шуршащие под ногами, и чувствуете приятный аромат деревьев влажного и мшистого леса. Вокруг вас находятся изящные красивые цветы, которые как бы танцуют на ветру. Капли росы сверкают на их

лепестках. Прислушайтесь к музыке птиц, которые свистят и взывают к новому дню, приветствуя его. Случайно вы увидели кролика, который ест траву, или вы перехватили взгляд пугливого молодого оленя. Лес живёт своей жизнью, и вы чувствуете высокую и гармоничную энергию этого леса. Недалеко находится маленький узкий ручей. В то время как вы его переходите, вы замечаете несколько маленьких рыб, плавающих в воде, ящерицу, которая выползла из расщелины в скале, несколько ярких разноцветных бабочек, порхающих грациозно в воздухе. Вы идёте среди прекрасных деревьев, широко раскинутых деревьев, высоких и строгих деревьев, голых деревьев, деревьев с богатой зелёной кроной. Вы видите поляну между деревьями, на которой находится маленький храм с аурой света вокруг него. По мере того, как вы подходите к нему, вы слышите звук ОМ, исходящий из храма и божественный запах благовоний, который доходит до вас с ветром. Подойдите к двери храма и войдите. Внутри храма прохлада и полумрак. На стенах портреты великих святых. Звук ОМ становится всё громче и яснее, и вы чувствуете вибрацию в вашей голове. Сидящий в центре храма гуру, облачённый в мантию, читает мантру ОМ. Его глаза закрыты, и он не осознаёт вашего присутствия. Садитесь на пол, закройте ваши глаза и не двигайтесь. Прочувствуйте глубокое умиротворение и гармонию, которые окружают вас, в то время как вы слушаете звуки мантры ОМ. Прислушайтесь к этим звукам и прочувствуйте мир и гармонию...

Сейчас осознавайте ваше дыхание. Осознайте ваше естественное дыхание. Прислушайтесь к внешним звукам. Осознайте все звуки, которые исходят из окружающего мира. Переводите ваше внимание от звука к звуку без попытки как-то определить источник. Не классифицируйте звуки, являются ли они приятными или неприятными, только отслеживайте каждый звук. Постепенно переведите ваше внимание от звуков, которые исходят издалека, к более близким звукам. Прислушайтесь к звукам, которые исходят непосредственно из этой комнаты.

Повторите ваше решение (санкальпу) 3 раза с чувством уверенности (это же самое решение вы сделали вначале практики). Осознавайте всё ваше физическое тело. Осознавайте всё ваше тело, лежащее на полу во время практики.

Представьте, что вы смотрите на себя, на своё тело сверху. Посмотрите на то, в чём вы одеты и что выражает ваше лицо. Осознайте всё ваше тело и точки соприкосновения вашего тела с полом. Развивайте осознание окружающего. Не открывайте глаза и попытайтесь визуализировать ваше окружение. А сейчас подвигайте пальцами рук, пальцами ног, и с закрытыми глазами медленно садитесь в удобную позу со скрещенными ногами.

3 раза повторите мантру ОМ, когда вы полностью осознаете окружение, вы можете открыть глаза.

Альтернативный ряд визуализаций

Существует много вариаций, которые могут быть использованы в практике йога-нидры, например, вы можете визуализацию леса или храма заменить другим рядом визуализаций.

Например, попытайтесь визуализировать следующее настолько ясно, насколько это возможно в чистоте: Облака на небе, красные облака, золотые облака, серые облака, белые облака, птицы в полёте на фоне заходящего солнца, огромное пространство океана, волны на поверхности океана, большие волны, горящая свеча, фигура Христа, ночной шторм, слон, тигр, олень, лошадь, очень чёрная змея, восход, закат, взлетающий аэроплан, скоростной поезд, красный треугольник, пруд с множеством цветков лотоса, розовый лотос, белый лотос, пурпурная точка, серебряный луч света, египетские пирамиды, золотая паутина, берег реки, вы сами летящие, маленькое золотое яйцо, храм, крест над церковью, молящийся священник, светлячок, дым из трубы старого дома, золотая птица, Кришна, играющий на флейте, танцующие гопи, великолепное старое дерево, звонящие храмовые колокола, горящая палочка благовоний, ваше прозрачное тело, прохладный тёмный лес, балдахины с деревьев над вами, узкая долина зеленых папоротников, сырой мшистый запах леса, берег моря перед восходом солнца, чайки в полёте, рынок, заполненный людьми, высокие горы, покрытые снегом, искры от электричества, водопад, золотые пески, глубокий колодец, умиротворённый Будда, стоящий Христос, поющий менестрель, бесконечный океан, спокойный и тихий, зеленые джунгли на побережье океана, заросли джунглей, старый коттедж, старый риши, почтенно сидящий перед этим домом, символ Ом, корзина с цветами, красная роза, жёлтая роза, гроздь винограда, зрелый плод манго, кладбище в ночи, идущие часы, глубокая тёмная пещера, свет, исходящий из пещеры, разноцветный свет, яркая мерцающая звезда, хрустальные четки, вы, надевающий новые одежды, ваше отражение в зеркале, павлин, распускающий хвост, играющие котята, два борющихся между собой коня, божественное существо, играющее на арфе, волны, бьющиеся о берег, звёзды в ночи, безводная пустыня, сверкающий огонь, зелёный оазис, полная луна, блуждающий садху, плачущий ребёнок, вы сами в детстве, яркие вспышки в небе, звук барабанищего по крыше дождя, пламя свечи, саньясин в медитации, вы видите ваше лицо, картина, поток реки, дети, смеющиеся и играющие, озеро со спокойной и чистой водой, отражение луны в воде.

(Стоит заметить, что визуализации не всем подходят и не всегда могут быть практически применены. Дело в том, что у людей бывают разные ведущие каналы восприятия мира, например, 'визуалы' в основном воспринимают информацию через зрительный канал, 'аудиалы' лучше воспринимают информацию на слух, а 'кинестетики' через телесные ощущения. В связи с этим, практики с визуализациями больше подходят т.н. 'визуалам', т.к. они, без лишнего усилия, могут представить различные образы и

символы, не выпадая при этом из состояния глубокого расслабления. - прим. перев.
<http://www.classicyoga.spb.ru>)

Замечание: для получения большей информации по практике йога-нидры вы можете обратиться к публикации 'Йога-нидра' Бихарской школы йоги.

"Когда санкальпа и викальпа искоренены, нет больше кармического влияния, желания и иллюзии удалены с помощью непрерывной практики, только тогда блаженное состояние йога-нидры расцветает." *Yogatravali.*

(Примечание: викальпа- воображение, фантазия)

P.S.

Практика йога-нидры не является йогой в классическом смысле этого понятия, ибо йога есть неподвижность сознания, отсутствие какой-либо его произвольной деятельности, а в йога-нидре присутствует движение внимания по телу, определённая 'работа' с визуальными образами и пр. Она была создана в том виде, в каком она сейчас практикуется на Западе, Свами Сатьянандой на основе тантрических практик. Но, тем не менее, эффект от практики йога-нидры для начинающих имеет важное значение, т.к. неофиту необходимо получить начальное представление о расслаблении, которое в дальнейшем проще будет перенести на практику асан. Также посредством глубокого расслабления в йога-нидре происходит т.н. 'сброс' психических напряжений из бессознательного, что ведёт к формированию более уравновешенного психического состояния, что, в свою очередь создаёт основу для успешного освоения практики сосредоточения в классической йоге. - прим. перев.