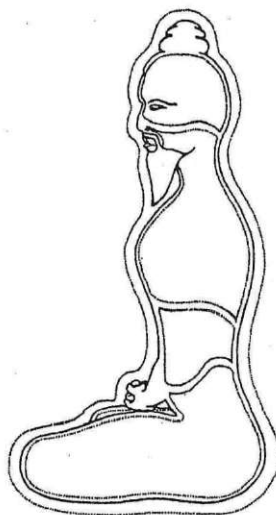


## ПЯТЬ ГЛАВНЫХ И ПЯТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРАН

Пять основных энергий (ветров) в теле:

- ~ опускающий ветер (апана-вайю), связанный с элементом воды;
- ~ ветер, подобный огню (самана-вайю), связанный с элементом огня;
- ~ ветер, поддерживающий жизнь (прана-вайю), связанный с элементом воздуха;
- ~ поднимающийся вверх ветер (удана-вайю);
- ~ вездесущий ветер (вьяна-вайю).



### Нисходящая энергия (апана-вайю)

Цвет апана-вайю — дымчатый. Эта энергия связана с водой. Она обеспечивает мочеиспускание, дефекацию, оргазм, семяизвержение, удаление газов, выталкивание плода при родах, эрекцию и половое желание. При недостатке апана-вайю, эти функции также недостаточны. С точки зрения тантрической практики апана-вайю важна для порождения переживаний блаженства-Пустоты, испытываемых в свадхистана- и манипура-чакре.

Местоположение апана-вайю ниже пупа: почки, анус, половые органы, толстая и прямая кишка. Апана активизируется при выдохе. Апана активна ночью, ее свойство — двигаться вниз.

Задача йогина заключается в поднятии апаны и соединении ее с праной в районе пупа. Йогин управляет апаной с помощью сжатия ануса (ашвини-мудра), промежности (мула-бандхи) и уретрального канала (ваджроли-мудра) для мужчин и мышц влагалища (сахаджроли-мудра) для женщин.

### **Энергия, подобная огню (самана-вайю)**

Ее цвет — красный. Эта прана локализуется в области пупа и разжигает тепло физического тела, участвует в переваривании и усваивании пищи. Она извлекает силу из пищи и уравнивает прану и апану. Активизируется между вдохом и выдохом. Переживается как внутренняя вибрация. Ее область действия — сон без сновидений (сущупти), когда прана и апана растворяются в самана-вайю. Свойство саманы — уравнивать апану.

Чистая энергия самана вызывает тепло, радость и блаженство в теле, пережигая нечистые праны в каналах, дает уму ясность. Нечистая энергия огня порождает жадность к еде и вещам, вспыльчивость.

Чистая самана-вайю порождает особый вид радости и блаженства в районе пупка. Это радость жизни самой по себе. При недостатке функции самана-вайю йогин чувствует лень, вялость, тупость, он много спит, его ум инертен.

Йогин управляет самана-вайю с помощью брюшного замка (уддияна-бандха).

### **Энергия дыхания (прана-вайю)**

Находится в груди, управляет дыханием, активизируется при вдохе. Она отвечает за усвоение праны при дыхании. Прана активна в течение дня. Свойство праны — двигаться вверх. Задача йогина заключается в направлении праны вниз и соединении ее с апаной. Функция праны — поглощение внешней энергии через дыхание. Она переживается во сне со сновидениями (свапна). Йогин управляет праной с помощью горлового замка (джаландхара-бандха).

### **Энергия, поднимающаяся вверх (удана-вайю)**

Удана-вайю активизирует органы чувств. С ее помощью йогин слышит, видит, чувствует запахи и вкусы. Удана-вайю питает мышление, деятельность памяти. Удана-вайю активизируется при открытии вишуддха-чакры и сахасрара-чакры, а также она открывает центральный канал. Именно удана дает тонкие духовные опыты.

Сиддхи удана-вайю:

- ~ левитация,
- ~ хождение без вреда по шипам, трясине, по воде,
- ~ способность высоко прыгать.

Переживается в состоянии сна без сновидений (турья). Это проявление осознания пустотной мудрости всевышнего «Я». Чувствуется как движение внутри позвоночника, как сияние или как внутренний жар, когда все движения мыслей затухают, и обнажается чистое Сознание вне концепций.

Удана-вайю занимает область горла и головы, исполняет функцию засыпания, отделяет астральное тело от физического во время смерти, управляет глотанием, мимикой. Когда прана и апана сливаются, удана входит в сахасрару, устремляя сознание к высшим мирам.

Удана доносит прану от самана до вяны, которая распространяет ее по всему телу.

### **Энергия, распространенная по телу (вьяна-вайю)**

Пронизывает все тело. Вяна-вайю — это защитная оболочка физического тела. Вяна-вайю двигается по всему телу, у нее нет конкретной локализации, она окружает тело со всех сторон и образует ауру. Вяна-вайю связывает воедино различные органы и участки тела. Ощущения кожи, идущие через нервы, питательные вещества, движение энергии по поверхностным каналам в любой части тела — это действия вяна-вайю. С помощью вяна-вайю можно воздействовать на энергию другого человека, дышать через поры всем телом, плотью и костями.

Управляет произвольными и непроизвольными движениями мышц всего тела и суставов. Помогает держать тело прямо. Во время смерти сознание и чувства перемещаются во вяна-вайю.

Вьяна-вайю способствует объединению созерцания и практики с любыми действиями тела, работой, движениями и т.д. Выбор нового чрева в промежуточном состоянии, способность к рукоделию, рисованию, создание иллюзорного тела в сновидении — это действия вьяна-вайю.

Вьяна-вайю представляет собой чистое сияние бесконечного сознания «я»-субъекта в наивысшем трансцендентальном состоянии — самадхи (турьятита).

Йогин управляет течением вьяна-вайю методами дыхания через кожу и кости.

### *Вьяна-вайю и свечение ауры*

Тонкая духовная энергия (оджас) влияет на огонь (теджас), проявляясь из тонкого тела на физическом уровне. Оджас формирует пять основных вайю, особенно вьяна-вайю. Вьяна-вайю ответственна за ауру, светящееся сияние. Благодаря этому сиянию, внутренняя энергия человека проявляется во внешнем мире. Защитный слой вьяна-вайю, окружающий человека, охраняет его от воздействия тонкоматериальных негативных сущностей.

Цвет и форма ауры зависят от степени чистоты вьяна-вайю, состояния основных пран и ума. Они проявляются как сияние (кала) определенного цвета и определенной силы. Интенсивное сияние осветляет цвет ауры. Сияние каждого живого существа зависит от проявления элемента огня. Существуют основные цвета сияния: желтый, красный, темно-коричневый, белый, белесый и черный.

Распространяющееся во все стороны, сверкающее, глубокое пространственное сияние является самым лучшим. Сияние замутненное, тусклое считается наихудшим и является признаком болезни или недостатка жизненной силы.

Цвет ауры зависит от преобладающего элемента в теле человека. Когда в теле господствует элемент пространства, аура имеет чистый голубой цвет, она яркая и сияющая. Если преобладает элемент воздуха, аура окрашена в темный, красно-коричневый цвет и не имеет блеска. Если преобладает элемент огня, аура имеет прозрачно-алый, пылающий цвет. Когда доминирует элемент воды, аура прозрачна, имеет сильное сияние, подобно сверканию чистой воды. Если доминирует элемент земли, аура — сияющая, плотная, равномерная, имеет алый или темный цвет.

