

Синергетические аспекты классической йоги (статья)

В свете беспрестанных и довольно пустых дискуссий, развернувшихся в последнее время на ряде сайтов по йоге в виртуальном пространстве российской сети Инета, представляется необходимым взглянуть на феномен йоги в свете синергетического подхода. Он, безусловно, является оправданным, поскольку традиционная йогическая технология представляет собой существование (и особого рода деятельность) на функциональных границах психосоматики, задачей или целью этой деятельности является именно пересмотр этих границ, причем таким способом, который не нарушал бы текущий гомеостаз и, как следствие, самочувствие и качество жизни.

Иными словами, упомянутая технология есть не имеющий аналогов способ систематического воспроизведения нелинейных условий по ряду параметров жизнедеятельности, что делает синергетический подход к анализу базовых принципов йоги вполне оправданным.

Сегодня известно, что в основе феномена жизни лежат так называемые неравновесные системы, само существование и “поведение” которых не подпадает под действие законов классической термодинамики. Такие эволюционирующие во времени нелинейные системы совершают работу жизнедеятельности, в процессе которой выделяют во внешнюю среду и рассеивают энтропию и, кроме того, по выражению Э. Шредингера, “питаются негэнтропией”, то есть утилизируют уже имеющуюся в этой среде энергию, информацию и структуру организованного (в том числе и живого) вещества.

Используя терминологию Пригожина, можно сказать, что любые формы жизни импортируют из окружающего энергию и экспортируют туда энтропию (что мы непосредственно переживаем сегодня в виде объективно продуцируемой цивилизацией экологической катастрофы). Если система импортирует больше энергии и вещества, чем рассеивает, то она растет, развивается или продолжает относительно стабильное существование. При этом продукты необратимых процессов (поскольку стрела времени в нашем мире всегда направлена только в одну сторону) выбрасываются в окружающее не полностью, но имеют тенденцию к накоплению в отдельных звеньях структуры.

В развивающихся системах законы развития также нелинейны, эволюция всегда сопровождается случайными и непредсказуемыми возмущениями обычного хода событий (флуктуациями). Всегда существует вероятность того, что одна из таких флуктуаций “зацепит” единственный из неопределенного множества потенциально существующих, возможных сценариев (аттракторов – программ поведения) быстрого развития событий, невыгодного для существования системы и охватывающий ее целиком (Например – комплексная прививка против букета тропических заболеваний, сделанная человеку, выезжающему на работу по контракту в страны юго-восточной Азии. Особенность организма данного конкретного субъекта может заключаться в том, что такая прививка запустит определенный биохимический процесс, в результате которого в короткий срок разовьется лейкемия, от которой человек погибнет, несмотря на все усилия медиков. Если бы он не подвергся данной прививке, то не исключена возможность, что жизнь его оказалась бы куда более длинной).

Подобное развитие событий носит в синергетике название бифуркация, или резкий сдвиг, перелом в состоянии системы, так или иначе радикальным образом отражающийся на ее

состоянии и дальнейшем функционировании. Примеров бифуркаций можно найти множество, скажем легендарное яблоко, упавшее на голову Ньютоу вызвало в его мышлении, которое находилось в состоянии поиска (неустойчивого равновесия, открытости множеству возможностей) процесс озарения, результатом которого стало осознание и формулировка закона всемирного тяготения. С другой стороны, упавший на голову кирпич также есть явление бифуркации, в результате которой обычный средний человек теоретически может впасть в гениальность, но, как правило, оставшуюся часть жизни проводит в состоянии клинического идиотизма, не говоря уже о летальном исходе, который также является одной из вероятных возможностей такого события. Здесь все дело в силе воздействия на систему, и к данной проблеме в дальнейшем придется возвращаться не раз.

Когда явление бифуркации состоялось, у системы возникает новое устойчивое состояние, динамический режим, в окрестностях которого колеблются типичные значения параметров, характеризующих гомеостаз, который есть не что иное, как самоподдержание параметров функционирования, внутренних характеристик, позволяющее сохранять и продлевать жизнь (Что наблюдается при любых хронических заболеваниях, например – диабете, когда уровень сахара в крови теряет устойчивость и склонен к мгновенному повышению, или астме, при которой давление крови в малом круге кровообращения оказывается стабильно повышенным. При “хронике” определенным образом “перекашивается” вся “сеть” физиологических констант гомеостаза, тем не менее, это его есть новое, относительно устойчивое, хотя и патологическое состояние, в котором организм может существовать десятилетиями).

Мыслители всех веков и народов бились над проблемой субъективности человеческого восприятия, аналог которой (в рамках семиотической логики) разрешил Тарский, доказав, что “Никакая система не располагает средствами, достаточными для самообъяснения”, а также Курт Гедель в своей теореме о неполноте.

По существу оба эти доказательства говорят о том, что не существует теоретического способа выхода наблюдателя за рамки социума или собственной личности и границ ее восприятия. Субъект (бодрствующее сознание, носитель личности), являющийся одним из фрагментов конгломерата психосоматики, не способен исчерпывающе узнать и описать (а, значит, всецело оценить и понять) собственное состояние, а также полную картину окружающего мира, поскольку субъективная аберрация восприятия неизбежна.

Тем не менее, древнейшее искусство традиционной йоги предоставляет нам реальную возможность практического не повреждающего выхода и пребывания системы на пределах существования и восприятия, при которых субъективность минимизируется до возможного предела, в результате воспроизведения особых условий. Пребывая в крайне неравновесных и маловероятных интеллектуально-психофизических состояниях, психосоматика попадает в “окрестности” совершенно необычных режимов функционирования (аттракторов, траекторий бытия) совместимых с жизнью и не являющихся разрушающей перегрузкой.

При соответствующей тренировке эти режимы становятся дополнительными к обычному спектру состояний и, систематически перемежаясь с обыденностью, способны полностью изменить бытие и судьбу субъекта, сделав их более естественными и надежными в нашем неустойчивом мире.

Правомерен вопрос: а каковы гарантии реализации сценария большей надежности?

В состояниях психосоматики, организуемых посредством традиционной работы с телом в классической йоге, гарантии выхода на аттрактор “большей надежности” заключаются в том, что любая саморегулирующаяся система, тем более – живая, всегда стремится к состоянию ультрастабильности, - если существует такая возможность.

Подобное состояние для любой системы есть идеальный аттрактор, к которому она будет стремиться всегда, имея для этого соответствующие условия, которые и воспроизводятся классической технологией йоги. Затем, когда сома (тело) самостоятельно “подправит” свое состояние, данный процесс распространяется и на область психического. Когда качество всей системы станет выше, восприятие и реакции человека на окружающее также меняются, они становятся более фундаментальными и адекватными. Отсюда постепенно изменяется “траектория” жизни и судьбы, становясь более отвечающей складу данной личности, ее способностям и возможностям.

Научный термин “синергетика” первоначально обозначал согласованное действие мышц-антагонистов (Ч. Шеррингтон). Сутью синергетики является прояснение и роль кооперации антагонистических, на первый взгляд, процессов в живой и неживой природе, взаимодополняемость конкурирующих структур в “слое” процессов одной размерности, а также в их сложнейшей иерархии.

“Синергетика является конкретным приложением того..., что в другой формулировке звучало как закон единства и борьбы противоположностей” (Киященко Л.П.: “Онтология и эпистемология синергетики”, М, ИФРАН, 1997, с. 51)

Необходимо сказать несколько слов о так называемых параметрах порядка в сложных системах. Ими могут служить как воздействия извне, так и условия возможного протекания процессов, организуемых (или в случае организма человека эволюционно запрограммированных) самой системой. В отношении мозга управляющими параметрами гомеостаза - независимой от воли человека регулировкой состояния сознания, могут быть, к примеру, концентрации нейротрансмиттеров серотонина или дофамина. Возможна и произвольная, внешняя регулировка, когда параметрами порядка или управления состоянием сознания становятся концентрации принимаемых веществ или лекарств.

Параметры порядка (ПП) описывают структуру системы, все ее поведение зависит от них, им подчинено и управляется ими. Это и есть иерархический принцип подчинения в синергетике. Число ПП всегда намного меньше (иногда в сотни и тысячи раз) нежели компонентов системы. Описывая работу весьма сложных живых организмов, мы можем охарактеризовать их функционирование (а иногда и поведение) очень небольшим количеством ПП, что дает возможность многократного уплотнения и упорядочивания информации.

В определенном смысле ПП действуют подобно кукловодам, заставляющим двигаться марионеток, с той лишь разницей, что “...Совершая коллективное действие, индивидуальные части системы, или “куклы”, сами воздействуют на ПП, т. е. на кукловодов. Таким образом, с одной стороны, кукловоды (ПП) определяют движение (поведение, функционирование – В.Б.) отдельных частей системы, а с другой стороны, отдельные части системы в свою очередь определяют действие ПП. Это явление получило название круговой причинности (“Синергетическая парадигма”, М, Прогресс-Традиция, с.37).

Если речь заходит о гомеостазе реально существующего класса живых объектов, в данном случае – человеческого организма, субъективности определения ПП не существует, они не

выбираются, а наличествуют, являясь константами, действительно характерными рассматриваемой системе. Именно поэтому в данной главе суть и роль параметров гомеостаза использованы в качестве материала для некоторых, пусть спорных, обобщений.

В процессе реализации технологии йоги, работы в ней с телом и сознанием, мы должны создавать пограничные условия для естественного перехода психосоматики к новым состояниям (переключения на новые аттракторы) без нарушения текущего функционального равновесия.

Малейшие изменения ПП вышестоящих уровней организации дирижируют перестройкой деятельности и ПП нижестоящих. Нелинейность живых систем выражается в том, что результат суммы воздействий одного уровня на другой практически никогда не равен конечной сумме таких результатов. Любой выход на границы целостности (неповреждения) живого объекта (например, тела) предполагает нелинейность возникающих при этом состояний. Т. е. практика Хатха-йоги оказывает восстанавливающее воздействие на функциональные расстройства именно потому, что усилия по перестройке системы, уже находящейся в состоянии устойчивого гомеостаза (здоровья) к еще более высокому уровню слишком велики и являются по своей сути подрывом существующих ПП, работой против естественного порядка вещей. В то же время при грамотном (слабом) влиянии коррекция патологического равновесия является воздействием, возвращающим ПП к их первоначальным природным значениям. Такой ход событий “нравится” системе, и она всячески его поддерживает.

“Органы чувств также имеют нелинейные характеристики чувствительности, границы восприятия, иначе мы были бы всевидящими, всеслышающими сказочными существами (нам доступны были бы все частоты и интенсивности вибраций и излучений), с таким избыточным объемом информации никакой мозг не справился бы. Кроме того, шкала чувствительности не линейная функция, а логарифмическая. Поэтому при увеличении интенсивности звука в сто раз он кажется громче лишь в два раза, что позволяет нам слышать и шорох упавшего листа и удар грома, хотя их интенсивности отличаются в миллионы раз.

Есть еще одна иллюзия линейного мышления, играющая с нами злую шутку, - достижимость бесконечности (в том числе и бессмертия – В.Б.) Но прямые графики линейных законов уходят в бесконечность только в теории, а в действительности все, конечно, имеет границы (в том числе и продолжительность человеческой жизни), и рано или поздно жизнь предъявит жестокий счет разочарований” (“Синергетическая парадигма”, с. 294-295).

В действительности же при необратимых процессах, реализуемых в нормальном времени, любая реальная живая система накапливает эту необратимость в виде погрешности циклических процессов биохимии и физиологии, что неминуемо ведет к ослаблению функций, их расстройству и нарушению, в какой-то момент приводящие одно из звеньев, а затем и всю систему в точку бифуркации с последующим выходом на аттрактор (сценарий) распада, перехода в принципиально иное, более низкое энергетическое состояние сложности, которое мы называем смертью.

Поэтому физическое бессмертие невозможно, и многовековые разговоры об этом – самая древняя из утопий, дожившая до наших дней, которая наукообразно культивируется сегодня на почве обыденной человеческой глупости, носящей гордое название эзотерика.

Итак, традиционная практика йоги выводит психосоматику на границы некоторых параметров существования и сознания, в состояние гомеостатической неустойчивости этих параметров, в окрестности возможных точек бифуркации. Именно там появляется возможность сколь угодно малыми, не силовыми, слабыми воздействиями влиять на выбор системой дальнейших способов поведения, и в итоге - на ее судьбу. Только медленное изменение ПП вышестоящего уровня приводит к бифуркации и перестройке работы (а иногда и структуры) нижестоящих уровней, что впоследствии, по закону круговой причинности, изменяет и сам вышестоящий порядок.

Для представления йогической технологии с позиций синергетики предлагается схема межуровневых связей проявленного мира, создание которой преследует вполне прикладную цель: прояснить феномен еще с одной стороны.

Синергетическая иерархия проявленного

То, что для низшего уровня является средой существования по собственным законам, для высшего - строительный материал, хаос, который подлежит влиянию и регулировке. Каждый уровень иерархии обладает своей нелинейностью.

1. Высшая инстанция - динамический вакуум, в нем потенциально заключены все формы энергии которые при определенных условиях проявляются как вещество. Этот уровень представлен для подчиненного уровня (а также всех прочих) сверхмедленными переменными, не обладающими временной размерностью. Долгоживущие переменные управляют короткоживущими, вышележащий уровень - нижележащим. Анализ взаимодействия переменных подчиненного уровня далеко не всегда дает возможность определить способ и время возникновения вышележащих уровней, а также их ПП.
2. Большой космос (Метагалактика) - уровень, подчиненный предыдущему, наблюдаемая Вселенная - процессы образования и трансформации вещества в туманности, звезды, звездные системы и скопления, галактики, планеты (нуклоны образуются кварками, ядра - нуклонами, атомы - ядрами и электронами, молекулы - атомами и т.д.) - возникновение и деструкция звездных систем.
3. Наша Галактика, параметры которой более или менее ясны.
4. Отдельные светила, к которым относится и Солнце - желтая звезда спектрального класса G2, находящаяся в основном состоянии. Здесь свои параметры порядка: внутризвездные процессы, величина, масса, расстояние до планет, других звезд и т.д.
5. Солнечная система, имеющая свою структуру и ПП - положение центра масс, траектории планет в поле тяготения Солнца, величины планет, их расстояние до звезды, скорости вращения вокруг нее и т.д.
6. Уровень планетарный - Земля, подчиняющаяся всем перечисленным выше уровням, от них зависит ее существование как объекта космического. Одновременно у планеты есть свои ПП - спутник (Луна), сила тяжести на уровне поверхности, скорость вращения вокруг оси, ее наклон к плоскости эклиптики, форма, рельеф, соотношение площади воды и суши и т.д.
7. Уровень неживой природы: атмосфера, гидросфера, литосфера с их процессами, практически не зависящими от деятельности человека - циклонами, тайфунами, сменой погоды, океанскими течениями, землетрясениями, дрейфом континентов и т.д., а также со сложной структурой с собственными ПП. Человечество полностью зависит от этих процессов и может лишь вписываться в них.
8. Биосфера, жизнь, первый уровень единиц живого вещества, которые состоят из тех же «кирпичиков», что и вся неживая природа, но по-иному организованных. В биосфере существуют свои

ПП, теперь сломанные человеком, который подавил весь соизмеримый с собой по масштабам животный мир. Сегодня количество людей на планете превышает число эквивалентных по размеру животных примерно в сто тысяч раз. Человек представлен не только в биосферной и биологической иерархии, но также и в структуре социума.

Индивидуальное человеческое тело - целостный физический объект, «содержащий» в себе личность. Как биологическая единица человек подчиняется всем вышестоящим уровням иерархии и происходящим на них процессам, хотя и пытается всячески противостоять, оказывая на них влияние «в своих интересах».

Тело и сознание человека взаимодействуют с близлежащими уровнями иерархии, при этом организм, являясь открытой нелинейной системой, пропускает сквозь себя поток информации и вещества (пища, вода, воздух).

Организм человека имеет множество ПП (физических, физиологических и прочих констант), основные это форма тела, его размеры, пол, число и расположение конечностей, вес, ориентация в пространстве относительно вектора силы тяжести, форма и расположение органов контакта со внешним миром (глаза, нос, уши, язык, кожа (осязание); органы пищеварения, выделения и размножения; индивидуальные (но в то же время и типовые) диапазоны мобильности частей тела относительно туловища, степень гибкости позвоночника и т.д.

Человек произвольно управляет опорно-двигательный аппаратом приводя в движение тело, имеющее громадное количество степеней свободы и способов контакта с внешним миром. Принято считать (хотя имеется множество фактов, противоречащих данной концепции), что за наличие сознания «отвечает» неокортекс - «новая» кора головного мозга.

Коммуникация субъекта с окружающим осуществляется при согласованной работе органов восприятия и опорно-двигательного аппарата, относясь к типу сильных взаимодействий.

9. Следующая ступень организации – само человеческое тело, конгломерат органов и систем, подвластных волевому контролю весьма условно. Ряд органов граничит и контактирует с внешним миром - кожа, легкие, желудочно-кишечный тракт, суставно-связочный аппарат. Есть большая группа внутренних, относительно замкнутых органов и систем: печень, сердце и т.д., система кровообращения, лимфатическая, ЦНС, в том числе мозг. К ПП данного уровня организации относятся также форма и взаимное пространственное расположение (топология) внутренней «начинки».

Организменные параметры порядка образуют поле гомеостаза. Все физиологические и биологические процессы (имеющие свои подуровни взаимодействия, на которых здесь нет резона останавливаться) и коммуникация между ними относятся к типу слабых взаимодействий.

Каждый орган выполняет частную задачу (желчный пузырь вырабатывает желчь, сердце - перекачивает кровь) имея собственные ПП, одновременно эта деятельность взаимоувязана с функционированием всех остальных органов и частей системы, результатом является гомеостаз. Опорно-двигательный аппарат выполняет свои функции, они представлены основными режимами физической активности: ходьба, бег, а также базовыми положениями - сидя, лежа, стоя. Тело обладает общими, индивидуальными и резервными диапазонами мобильности, обусловленными типом физического сложения и возрастом.

10. Клеточный уровень. Все органы и системы состоят из специализированных клеток и растворов, образующих биохимический «котел» в котором происходят сложнейшие процессы, этой деятельности присущ четкий порядок, диктуемый процессами верхнего уровня (субклеточный уровень, включающий вирусы, можно отнести сюда же, следует иметь в виду, что данная классификация - не более чем схема).

11. Уровень молекулярный, последний принадлежащий живому веществу, поскольку молекулы далее не трансформируемы, в процессах жизнеобеспечения они всегда остаются молекулами того или иного химического элемента, но лишь организуются в определенные структуры.

12. Атомарный уровень, на нем исчезает различие между живым и неживым, это иерархия макромира - атомы образуются ядрами и электронами, ядра - нуклонами, нуклоны - кварками, и далее мы упираемся в тот же динамический квантовый вакуум, Ничто, содержащее в себе все виды энергии и любые потенциальные формы ее проявления.

Данную схему без потерь можно представить в обратном порядке. Четыре уровня иерархии из двенадцати относятся к тому, что является живым: молекулярный, клеточный, органный, отдельных живых единиц.

Каждый уровень характеризуется определенной размерностью взаимодействий между составляющими элементами. В организменном «слое» коммуникация между живыми объектами происходит за счет движения, обмена веществом, энергией, информацией. Эти контакты относятся к сильным взаимодействиям.

На органном уровне существенно меняются как пространственные масштабы, как и величина затрат на коммуникацию. Внутриорганизменные связи (как и внутриспихические) образуют класс слабых взаимодействий и волевому контролю (который значительно расширяет йога) подчиняются лишь частично.

На клеточном уровне коммуникация не зависит от воли, полностью автономна и прекращается только после гибели организма. Однако некоторые параметры внутриклеточной организации в процессе практики могут радикально меняться, вероятно, анабиоз йогов связан с перестройкой механизма получения энергии. На уровне молекулярном - независимость аналогичная.

Состояние тела зависит от режима функционирования, который задает обладатель - личность, являющаяся высшей руководящей инстанцией. В процессе бытия и контактов с окружающим (а также собственным бессознательным) жизнедеятельность может приобрести перегрузочный характер, стать декомпенсированной, и физиологические функции, лишь отчасти управляемые волей и зависящие от бесперебойного поступления в организм питательных веществ и энергии, будут угнетены или частично подавлены, что вызывает болезни.

Если Я отвечает за контакт с окружающим, то бессознательное является базовой информационной структурой, корректирующей сознание. Пограничный разделительный слой психики - память (нарушение симметрии между прошлым и будущим), в нем бессознательное непосредственно сталкивается с сознанием, хотя есть и такие формы их «общения» как сны, интуиция, галлюцинации и т.д. Память - «отпечаток» прожитого телом времени. Впрочем есть гипотеза что локальной памятью обладает любая нервная структура - спинной мозг, солнечное сплетение, нервы мышц.

Общий эффект практики традиционной йоги складывается из трех аспектов: создание режима системной самонастройки; налаживание контакта (возможного уровня интеграции) бессознательного и Я на поле сознания; установка более тесной связи между ЦНС и ВНС. В процессе решения одной из этих задач, как правило, отчасти разрешаются и остальные.

Обсудим йогу с позиций синергетики, которая фиксирует особый статус слабых воздействий иницирующих структурную перестройку системы, находящейся в неустойчивом состоянии, которое создает практика асан (на этом принципе основаны также акупунктура и гомеопатия).

При переходе от привычного психофизиологического состояния к чему-то иному решающую роль играет количество внесенной в систему дестабилизации. Напрягая одну из констант гомеостаза, все прочие необходимо сохранять в стандартном состоянии, отвечающем бытовой физической активности,

а если одну из них (гибкость) вывести на предел, то, чтобы избежать перегрузки, остальные вообще должны отвечать полному покою!

Йога - метод мягкого управления нелинейными процессами психосоматики, которая умышленно вводится в некоторую временную неустойчивость. «Не субъект дает рецепты и управляет нелинейной ситуацией, а сама ситуация... как-то разрешается и строит самого субъекта» (там же, с. 250).

Не я переделываю свою внутреннюю природу, но она сама перестраивает себя в ежедневной практике. «Синергетическое действие - это действие исподволь, исходя из собственных форм образования, собственных сил (внутренних возможностей системы - В.Б.), способностей... Это стимулирующее действие» (там же).

Новое качество гомеостаза (следовательно, и здоровья) дает возможность переключения на необычные сценарии (аттракторы) коммуникации Эго с психикой (Раджа-йога). Эти аттракторы эволюционно обусловлены и обеспечены структурными возможностями, но маловероятны и труднодостижимы.

Чтобы воздействие асан было оптимальным, набор, количество и сложность поз определяется по телу - отсутствием выраженных или неприятных ощущений (текущих либо отложенных) не говоря уже о боли, по сознанию - автоматическим возвратом (после медитации) к привычному состоянию без «остаточных деформаций».

В спортивной медицине известно что: «...Слабые (малые) воздействия требуют включения меньшего количества адаптационных механизмов и, следовательно, меньшего энергопотребления. При критических нагрузках количество задействованных адаптационных механизмов, а также их энергетическая потребность выше, чем может обеспечить организм, поэтому часть из них не срабатывает, что ведет к увеличению неустойчивости системы и срыву гомеостаза. Поэтому «отклоняющие нагрузки» должны соответствовать энергопотребности адаптационных механизмов - одна из аксиом спортивной медицины» (Н. Губин).

Некоторые разновидности «динамической йоги» используют в практике асан задержки дыхания, мудры и бандхи, но если смешивать ПП разных двигательных режимов, у организма возникает стресс, сопровождающийся необычными ощущениями, высокопарно именуемыми «циркуляцией энергии». Если человек обладает высокой чувствительностью, его может «выбить» (с непредсказуемыми последствиями) в один из тех режимов, к которым йога подводит годами, постепенно перестраивая качество (гидродинамическая аналогия: что будет, если в проржавевшую трубу дать полный напор воды? Гомеостаз городского жителя подобен такой трубе, прорехи в которой «заваривает» грамотная практика, основанная на мягком управлении спонтанностью).

Все изменения в теле проходят под порогом восприятия, не вызывая нарушений повседневного психофизического статуса. Пластичность системы позволяет, управляя спонтанностью, выводить ее на такие режимы функционирования, которые обычно вообще несовместимы с жизнью (например, одно дыхание в четыре минуты).

Условия (границы), разделяющие различные режимы «включения» и развития событий, называют сепаратрисами, которые подобны вершинным линиям горных систем. Воздействия слабые позволяют плавно, без травм «переводить» организм через эти «перевалы» в зону спонтанного развертывания требуемых психофизиологических сценариев.

Квантовая механика открыла странный тип реальности, находящейся где-то посередине между возможностью и действительностью, она представляет собой нечто «подобное стремлению к определенному протеканию событий». Аналогичной реальностью является йога, процесс, основанный на действии недействием, «начинка» его - двигательная, дыхательная, психическая - не имеет особого значения. Потенциал будет разворачиваться в ту «сторону», куда его ориентируют, и настолько, насколько это вообще свойственно данной системе.

Это вовсе не значит, что любой может достичь посредством йоги чего угодно, люди настолько различны, что легче верблюду пройти сквозь игольное ушко, нежели борцу Ивану Ярыгину согнуться подобно Алине Кабаевой. Хотя вероятность такая есть, она пренебрежимо мала.

Посредством йоги человек может добраться до «потолка» своих возможностей, но это отнюдь не значит, что они окажутся идентичными тем, которыми кто-то может обладать просто от рождения. Интересно, что всякое изменение качества вблизи точек бифуркации и сепаратрис всегда крайне замедлено, «водоразделы» сценариев развития событий (аттракторы) «упакованы» с высокой плотностью, ничтожная разница в начальных действиях - и траектории развития радикально расходятся. Энергетическая размерность повседневности вообще не затрагивает область «упаковки» точек бифуркации потенциальной психосоматической перестройки, она ее «не замечает». Гонщик, несущийся на безумной скорости, не может резко изменить направление (для этого надо затормозить) и не видит развилок!

Итак, только действия малой интенсивности (йога) дают субъекту возможность выхода на оптимальную «траекторию» существования и развития, которая обычно погребена под наслоениями жизненных погрешностей самого разного тока и происхождения.

Мой личный опыт и наблюдения показывают, что, даже освоив только первые этапы традиционной йоги, девять из десяти человек получают несомненную и многостороннюю пользу. Перераспределение информации, происходящее в самьяме, приводит к тому, что система, оказываясь в информационном пространстве иного порядка, элиминирует (выделяет) информацию как бы ниоткуда, без контакта с окружающей средой и без обычной рефлексии.

С точки зрения синергетической парадигмы йога дает «мягкое», но весьма эффективное разрешение проблем личностного самосовершенствования и помогает выжить в самых неблагоприятных условиях.