

ШАВАСАНА

ПОЗА ТРУПА И РАССЛАБЛЕНИЕ (*фото 146*)

Мы не раз упоминали, что одно из пяти условий, необходимых для поддержания автомобиля в хорошем состоянии, — это охлаждение двигателя, когда он нагревается. Тот же принцип применим к человеческому организму. Когда тело и ум постоянно переутомляются, их работоспособность падает. Жизнь в современном обществе, питание, работа и даже так называемые «развлечения» вроде бокса или борьбы мешают современному цивилизованному человеку расслабиться. Ему не только трудно это сделать, он попросту забыл, как можно естественным образом перезарядить тело с помощью расслабления и отдыха. Даже во время отдыха современный человек обычно расходует большое количество физической и умственной энергии.

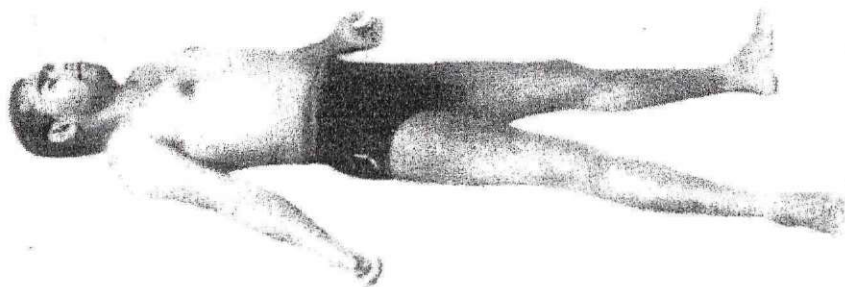


Фото 146

Большая часть вырабатываемой телом энергии расходуется впустую. Прежде всего, огромное ее количество теряется на ненужное напряжение мышц.

Нет смысла увеличивать свою энергию, если вы собираетесь тратить ее без всякой пользы, так как, когда вырабатывается больше энергии, а ее бессмысленная трата не контролируется, пополнение будет только увеличивать эту бессмысленную трату. Поэтому, прежде чем приступать к изучению любого физического или ментального упражнения, необходимо сначала научиться наблюдать и осознавать мышечное напряжение и уметь расслаблять те мышцы, которые в данный момент не используются. Из этого принципа исходят все йогические упражнения.

Любое физическое действие заставляет мышцы напрягаться. Но иногда вы замечаете, что ваши мышцы напряжены без всякой причины, во время отдыха. Когда вы учитесь водить машину, вы испытываете огромное физическое и умственное напряжение. Даже после пятнадцати минут вождения начинающий водитель испытывает усталость и боль в мышцах. В то же время опытный водитель, проехав сотню миль, не чувствует усталости, потому что, когда он вел машину, мышцы были расслаблены. Хотя большинство из нас водит машину, только немногие умеют при этом полностью расслабляться. Это не значит, что расслабившийся водитель невнимателен. Напротив, его реакция значительно быстрее, чем у того, кто постоянно напряжен в ожидании какой-нибудь аварии, и в то же время он расходует меньше энергии. То же можно сказать об артистах, художниках, музыкантах и т. д. Талантливый человек, сознательно или подсознательно, за работой расслабляется. Именно поэтому он достигает успеха.

Прежде чем приступить к изучению расслабления, необходимо понять противоположное состояние — мышечное сокращение. Любое действие включает четыре последовательных этапа. Сначала в сознании возникает мысль — например, взять со стола книгу. Эта мысль поступает в мозг, и мозг посылает соответствующим мышцам импульсы, необходимые для выполнения конкретного действия. Одновременно в эти мышцы поступает дополнительная *праническая* энергия. *Прана* передается по двигательным нервам, достигает мышц и заставляет их завершить действие — и наконец книга в ваших руках. Любое действие, сознательное или бессознательное, требует определенного количества *пранической* энергии. При совершении сознательного действия ум посылает сообщение подсознанию, которое немедленно повинуется приказу,

направляя *прану* в названную часть тела. Когда действие совершается автоматически, то есть сознание не играет никакой роли, всю работу выполняет подсознание, отдавая приказ и завершая действие. Если *праны* расходуется больше, чем тело может восстановить, человек чувствует усталость. Это один способ расходовать энергию.

Но энергия может расходоваться без всяких мышечных движений — за счет таких эмоций, как беспокойство, горе, тревога, гнев и жадность. Нет человека, который бы не испытывал эмоций, но только немногие могут ими управлять или хотя бы сдерживать их. Неконтролируемые эмоции очень быстро истощают накопившуюся в теле *прану*. Несколько минут гнева могут стоить большего количества энергии, чем целый день физического труда. Посмотрите на разгневанного человека: все его мышцы напряжены, дыхание прерывистое, кулаки сжаты, глаза налиты кровью. Найдете ли вы хоть одну часть тела, которая бы в этот момент бездействовала? Сердце бьется часто, кровяное давление повышается, процесс пищеварения нарушается. Внезапная вспышка гнева — это удар по нервной системе. Представьте только, сколько энергии потребуется для того, чтобы навести порядок в различных мышцах и органах, которые «сотрудничали» с этой эмоцией! Это явление не ограничивается одним гневом: любая эмоция наносит тяжелый урон всему телу. Никакие тонизирующие средства, инъекции, витамины или сбалансированные диеты не могут решить проблем человека, охваченного беспокойством.

После того как гнев, горе или беспокойство проходят, появляется другой демон, который ждал своей очереди воспользоваться вашей энергией. Это душевная усталость или напряжение. Потери *пранической* энергии в результате напряжения можно сравнить с утечкой воды через плохо закрытый кран. Из-за постоянного напряжения мы позволяем своей *пране* вытекать тонкой струйкой, что в свою очередь приводит к изнашиванию наших мышц и внутренних органов.

Когда человек охвачен гневом, у него возникает желание ударить того, кто вызвал этот гнев, и все его мышцы готовы к действию. Но наш высший дар, сила разума, с помощью которой человек контролирует свои агрессивные инстинкты, посылает подавляющий импульс, не позволяющий реализовать это желание. Приказ и его отмена поступают настолько быстро, что ум не успевает принять решение, и мышцы начинают дрожать под действием двух противоположных мысленных потоков. Когда гнев утихает, мышцы все еще не получают четко выраженной

команды расслабиться и сохраняют свою активность. Когда мы охвачены низшими эмоциями, ум все время посылает сигналы нашим нервам, и мышцы напрягаются. Во-первых, это приводит к бесполезному расходу огромного количества энергии из-за ненужных действий, которые мы не пытаемся ни остановить, ни контролировать, а во-вторых — к постоянному ненужному напряжению мышц всего тела. Даже когда мы отдыхаем, мышцы остаются напряженными, а когда мы беремся даже за незначительную работу, включается вся система мышц, как будто нас ждет невероятно тяжелый и напряженный труд. Мы постоянно расходует мышечную энергию, поэтому даже для того, чтобы поднять книгу, нам требуется столько энергии, сколько нужно для того, чтобы поднять крупного человека, а чтобы напечатать несколько страниц, мы расходует энергию, которой хватило бы, чтобы напечатать целый том. Понаблюдайте, как ходят некоторые люди. Мышцы их плеч напряжены. Даже когда они сидят или лежат, мышцы их плеч, рук, ног и живота напрягаются без всякой необходимости. Даже во время сна мышцы напряжены и продолжают расходовать энергию, хотя мы даже не осознаем этого.

На протяжении всей жизни мы тратим больше энергии на поддержание постоянной готовности мышц к работе, чем на самую полезную работу.

Чтобы регулировать и уравнивать работу тела и ума, необходимо научиться экономить вырабатываемую нашим телом энергию. Это основная цель овладения техникой релаксации.

Здесь уместно напомнить, что в течение суток наш организм обычно производит все те вещества и ту энергию, которые потребуются ему на следующий день. Но часто случается, что из-за плохого настроения, гнева, обиды или раздражения, когда они достигают определенной интенсивности, все эти вещества и энергия расходуются в течение нескольких минут. Иногда одна сильная вспышка гнева может полностью лишит человека энергии.

Этот постоянный процесс подавления и выбора сильных эмоций часто перерастает в привычку, что оказывается разрушительным не только для тела, но и для разума.

Во время расслабления энергия, или *прана*, практически не расходуется, если не считать небольшого количества, которое циркулирует в теле для поддержания его нормального состояния. Остальная энергия накапливается и сохраняется.

Расслабление не следует путать с ленью. Для маленького ребенка процесс расслабления является естественным. Встречаются люди, которые сохраняют эту способность и тогда, когда становятся взрослыми. Они отличаются выносливостью, силой и жизнестойкостью. Утверждают, что Наполеон во время затянувшейся битвы мог расслабляться и засыпать в седле. Многие мудрецы и великие государственные деятели благодаря своей способности расслабляться смогли справиться с той огромной работой, которую они взвалили себе на плечи. Наиболее впечатляющие примеры таких людей — Махатма Ганди и Свами Шивананда.

Понаблюдайте за кошкой, припавшей к земле у мышиной норки: она спокойна, грациозна, ни одной напряженной мышцы, но она готова к действию. Хотя все мышцы кошки расслаблены, передышка ее активна, и она редко терпит поражение.

В йоге для достижения полной релаксации используются три метода: физический, ментальный и духовный. Но никакое расслабление не будет полным, пока вы не достигнете духовной релаксации, которая известна только йогам.

1. Физическая релаксация. Все мы знаем, что любое действие — результат мысли, возникшей в сознании или подсознании. Мысли обретают форму в действиях, и тело реагирует на это. Когда мы хотим совершить действие, ум рождает мысль, она передается мозгу, мозг посылает сообщение по нервам, и мышцы сокращаются. Точно так же, как за сокращением или напряжением мышц стоит мысль, за расслаблением тоже стоят вибрации мысли. Подобно тому как посланная нами команда заставляет мышцы сокращаться, другая команда будет приносить расслабление усталым мышцам. Эта команда о расслаблении известна как самовнушение, или внушение собственным мышцам и внутренним органам расслабиться. Но так как мы не можем управлять работой таких органов, как сердце, легкие, печень, мозг и т. п., мы не можем послать этим органам мысль расслабиться. Однако, чтобы эффективнее выполнять свою работу, они тоже нуждаются в отдыхе и расслаблении. В данном случае йоги используют подсознание, которое контролирует все автоматические функции этих органов. Мы уже говорили о подсознании и о том, как оно быстро выполняет то, что внушает сознание. Во время расслабления сознание посылает команду конкретному органу, например сердцу или печени. Эта команда воспринимается на инстинктивном

уровне, и приказ немедленно выполняется. Таким образом можно расслабить все рефлекторные органы. Физическое расслабление начинается с пальцев ног и распространяется вверх по телу, постепенно охватывая все мышцы, пока не достигнет глаз, ушей и макушки головы. Затем команды посылаются поочередно всем внутренним органам — почкам, печени и т. д.

2. Ментальная релаксация. Постоянное напряжение, которому подвергается ум в результате ненужных волнений и беспокойства, забирает больше энергии, чем физическое напряжение. Когда вы испытываете ментальное напряжение, необходимо в течение нескольких минут дышать медленно и ритмично, концентрируясь на дыхании. Постепенно ум успокаивается, и у вас возникает своего рода ощущение полета, как будто вы стали легким, как перышко; вы испытываете покой и радость.

3. Духовная релаксация. Как бы вы ни пытались психически расслабиться, вы не сможете полностью избавиться от напряжения и беспокойства, пока не достигнете духовной релаксации. Пока человек отождествляет себя с телом и умом, неизбежны волнения, горе, беспокойство, страх, гнев — эмоции, которые вызывают напряжение. Йоги знают, что, пока человек отождествляет себя с телом и эгоистичным сознанием, он не может достичь полного расслабления. Поэтому после достижения ментальной релаксации йог отождествляет себя с всепроникающим, всемогущим и радостным «Я», или чистым сознанием в себе самом, поскольку все источники силы, знаний и покоя заключены в душе, а не в теле. Человек стал жертвой всех негативных эмоций, рождаемых умом, так как отождествил себя с телом и умом, и единственный верный способ освободиться от их тисков — заявить о своей подлинной природе, то есть признать, что «я — это чистое сознание, или Высшее «Я»». Такое отождествление с Высшим «Я» завершает процесс релаксации. Поза релаксации называется *шавасана*, или поза трупа (см. фото 146).

Шавасана — поза для глубокого расслабления



В качестве позы для практики расслабления йоголическая асана Шавасана зарекомендовала себя довольно давно, но мало кому известно, что за этой репутацией скрывается нечто более таинственное, значительное и ценное. Однако обо всём по порядку, и зачем забегать вперёд, когда можно взойти на вершину по ступеням, не мчась во весь опор, перепрыгивая с одной ступеньки на другую. Цель видна издалека, и со временем мы к ней подойдём.

Итак, для обычного эрудированного человека Шавасана представляет собой одну из асан в йоге. Первое упоминание о ней мы находим в «Хатха-йога прадипике». Интересно заметить, что Шавасана не является канонической асаной, поэтому не входила в список из 11 асан, описанных в сутрах Патанджали, которые впоследствии легли в основу дальнейшего развития и преобразования хатха-йоги как одной из ветвей философско-религиозного учения йоги.

Изначально упражнения йоги включали в себя 7 асан на гибкость и выдержку и 4 позы для медитации. В сутрах Патанджали сказано, что 4 позы: Падмасана, Сукхасана, Сиддхасана и Свастикасана являются наиболее устойчивыми, поэтому их рекомендуется использовать как основу для практики медитации. Также нужно заметить, что, если для российского практика йоги Шавасана — это в первую очередь поза для релаксации, т. е. расслабления, то в других регионах её относят к категории так называемых

В некотором смысле такая классификация кажется наиболее уместной, когда речь идёт о Шавасане. Называя её позой для расслабления, мы в какой-то мере преуменьшаем не только значение этой асаны, но и её функцию, потому что выполнение и результаты практики Шавасаны выходят далеко за пределы обычного состояния расслабления. И, тем не менее, начинающим практиковать йогу возможно проще воспринимать Шавасану как позу, приняв которую они смогут отдохнуть и расслабиться.



Так почему в йога-клубах, на ретритах и семинарах по йоге мы часто слышим определение Шавасаны, как позы для расслабления? Быть может, в этом есть доля правды? Да, есть и немалая. Практикуя Шавасану, можно довольно быстро расслабиться и при этом восстановить силы после занятий статическими и динамическими асанами. Поэтому Шавасану делают в самом конце занятий для того, чтобы снять напряжение, успокоить организм и привести его в состояние равновесия.

Правильно составленный курс занятий должен быть построен таким образом, что переход из одной асаны в другую происходит по принципу компенсации. Это также способствует поддержанию баланса энергий в организме. Несмотря на это, в конце занятий принято выполнять Шавасану, потому что через практику этой асаны можно наиболее полно восстановиться после занятий.

Поза Шавасана: техника выполнения

До настоящего момента мы говорили о том, что Шавасана в йоге завершает комплекс упражнений. Она является частью комплекса, однако Шавасана также часто практикуется в качестве самостоятельной асаны для практики медитации.

Когда её выполняют по завершении цикла упражнений йоги, то пребывание в Шавасане обычно не превышает 5–10 минут, в зависимости от того, настолько долго продолжалось занятие. Если Шавасана выступает в качестве основы для практики глубокой медитации, то время пребывания в асане может быть значительно дольше: от 20 минут до 1 часа.



Время практики Шавасаны зависит от человека, его опыта и способности к глубокой медитации на том уровне развития, на котором он находится.

Техника выполнения Шавасаны настолько проста, что её можно изложить парой предложений. И всё-таки за кажущейся простотой технического выполнения асаны скрыто множество моментов, в первую очередь психологического порядка, на которые следует обратить пристальное внимание. Они напрямую связаны с особенностями психики практикующего, опытом погружения в расслабленное состояние и удержанием «пограничного» состояния сознания — между сном и бодрствованием.

Для того чтобы правильно выполнить Шавасану, с физиологической стороны нужно сделать следующее:

Лечь на спину и принять нейтральное положение.

После того, как это сделано, нужно провести центрирование, т. е. постараться провести мысленное отстраивание асаны, чтобы правая и левая части тела располагались максимально симметрично. Это поможет вам лучше расслабиться.

Проверьте, что ваши руки расслабленно покоятся под углом 45 градусов от тела, а ладони повернуты по направлению к небу.

Пятки должны быть расположены примерно на расстоянии 5 см друг от друга, но если вам удобнее более широкое расположение, то можете практиковать и так. Расстояние в этом случае не слишком принципиальная тема.



Вопрос физического, телесного отстраивания асаны решён. Теперь нужно заняться психологическим аспектом. Он не менее важен, чем физический. Психологическое состояние при выполнении Шавасаны — это ключ к успеху выполнения асаны. Расслабленное, комфортное положение лёжа только помогает организму перейти в состояние релаксации и на других уровнях: ментальном и психическом.

Оставаясь в Шавасане, успокойте свои мысли и постарайтесь отключиться от внешних раздражителей. Легче сказать, чем сделать, но терпение и Шавасана помогут вам овладеть техникой глубокого расслабления. Есть несколько психо-физических подсказок, как это сделать.

Начинайте расслабление с области лица. Обычно лицевые мышцы довольно сильно напряжены, что даже в случае довольно быстрого расслабления других мышц тела напряжение лицевых мышц не позволит вам расслабиться полностью. Поэтому нужно почувствовать мышцы лба и позволить им расслабиться.

То же самое и в отношении глазных мышц. Позвольте и им отдохнуть. Обратите внимание на мышцы переносицы и мышцы вокруг рта. Отпустите их.

Когда всё это сделано, мысленно пробегитесь по всем частям тела. Почувствуйте их, а затем дайте им расслабиться так, будто бы они «стекают» вниз или к задней части тела. В этом случае не так важно, в каком направлении, главное — настрой и некая доля визуализации процесса, которая поможет погрузиться в состояние релаксации.

Многие люди предпочитают медитировать в положении сидя, в Позе лотоса. Но это совсем необязательно, если вы научитесь контролировать свою психику и сможете не погружаться в сон при выполнении Шавасаны, то можно медитировать и лёжа.

Польза от выполнения Шавасаны перед сном

Когда выполнять Шавасану? Таким вопросом задаются многие начинающие практиковать эту асану. Её можно выполнять в любое время дня. Как уже было сказано, обычно Шавасаной завершают комплекс упражнений в йоге. Если вы практикуете Шавасану как основу для медитации, то время незадолго перед отходом ко сну возможно станет наиболее удобным для вас.

Для начинающих цель погружения в состояние расслабления находится на первом месте и, исходя из этого, есть смысл выполнять Шавасану перед сном, потому что, хорошо расслабившись, после выполнения асаны вы сможете быстро заснуть. В этом практическая польза от выполнения Шавасаны перед сном.

Расслабленное, комфортное положение лёжа только помогает организму перейти в состояние релаксации и на других уровнях: ментальном и психическом.

Обычно процесс психо-физического расслабления занимает не более нескольких минут, но для начинающих практиков может потребоваться гораздо больше времени. Не стоит беспокоиться по этому поводу, т. к. умение расслабляться — это ценный навык, который поможет вам практиковать медитацию. Собственно и пребывание в Шавасане есть ни что иное, как практика медитации в положении лёжа.

Если вы практикуете Шавасану в качестве основы для медитации, то эффект скорее будет противоположным. Продвинутый практик, погрузившись в состояние глубокой медитации, бодрствует, когда органы физических чувств минимальнейшим образом реагируют на происходящее во внешнем мире, а тело и психика находятся в состоянии полусна, но сознание бодрствует, не отвлекаясь на внешние раздражители. Он находится в состоянии медитации.

Выйдя из этого состояния, человек может ощутить прилив сил. Ко сну вас клонить после такой практики точно не будет. Поэтому выполнять Шавасану перед сном владеющим техникой расслабления не стоит, но они этого и не будут делать, т. к., испытав на практике хотя бы пару раз подобное состояние тела и психики, человек сам способен сделать выводы и решить в какое время дня ему лучше всего подойдёт заниматься медитацией.

Хотя это и не самый высший уровень выполнения Шавасаны, но при подобного рода практике человек уже многое в состоянии оценить самостоятельно. Когда вы сможете пребывать в Шавасане более одного часа, находясь между сном и бодрствованием, то тогда, говоря современным языком, можно сказать, что вы добились определённых высот в этой практике и находитесь на пути к достижению состояний Самадхи.

Теперь вы понимаете, что поза Шавасана в йоге — это не только лишь инструмент для эффективного расслабления, но ключ к постижению тайн собственной психики и бытия.

Шавасана: как правильно делать женщине

Поза Шавасана женщине поможет научиться расслабляться, о чём было сказано выше. Но почему расслабление настолько важно для женщин? Женская психика во многом гораздо более тонкая. Существует мнение, что женщины живут чувствами, и это верно. Женщины воспринимают больше оттенков эмоций, поэтому и психологически они более ранимы.

Следовательно, женщинам нужно постараться больше времени посвящать практикам, посвящённым приведению в состояние равновесия всего организма. Расслабление в Шавасане станет идеальным средством для достижения психического и физического баланса в организме.

Для того чтобы освоить технику правильного выполнения позы Шавасаны, нужно обратиться к вышеприведённому описанию и начать практиковать. Самое главное — это не пытаться делать Шавасану идеально. Идеальных вариантов не существует, есть тот, который подойдёт именно вам. Постарайтесь следовать инструкциям, но не усложняйте их чрезмерным изучением деталей. С опытом практики вы поймёте, в чём состоит смысл выполнения этой асаны.

Также вы решите для себя, по какому пути идти: стоит ли углубляться в медитационный аспект Шавасаны или можно ограничиться её расслабляющей функцией. Правильного ответа нет, потому что у любого человека свои цели, поэтому исходя из них, он будет практиковать согласно своим убеждениям. Вряд ли имеет смысл убеждать читателей поступать каким-то определённым образом. Используйте информацию из этой статьи, старайтесь изучать предмет глубже, и тогда к вам придёт осознание того, какой метод станет правильным для вас, что лучше соответствует вашей индивидуальности. Не пытайтесь подогнать себя под шаблон или концепцию. Они всего лишь схемы. Жизнь всегда намного шире абстракций и теорий. Практикуйте и изучайте себя. В этом залог успеха йогической практики.