

## Глава 7

### ЭНЕРГИЯ И АКТИВНОЕ ДЫХАНИЕ (СВАРА)

Активное дыхание (свара) означает дыхание, при котором прана движется одновременно с физическим дыханием.

Активное дыхание идет через каждую ноздрю около 2,5 гхатик (1 гхатик — примерно 24 минуты), т.е. примерно один час. Через каждый час активное дыхание переходит к другой ноздре. Это указывает на периодическое течение энергии по левому и правому каналу (ида и пингала). В любое время энергия у человека полностью движется только по одному каналу, с этой стороны ноздря всегда полностью открыта.

#### *Способы изменения течения активного дыхания из пингалы в иду*

1. Ноздря канала, который нужно перекрыть, затыкается ватным тампоном, куском ткани или зажимается пальцами.
2. Лечь на левый бок, через 10-15 минут пингала откроется, лечь на правый — откроется ида.
3. Выполнить матсиендрасану, скручивая ту часть тела, где активна свара, и оставляя прямой ту часть тела, которую надо активизировать.
4. Выполнить наули-крию.
5. Выполнить визуализацию: представить левый канал и то, как перетекает в него прана из правого канала.
6. С помощью йога-данды (специальный йогический посох в виде буквы Y): поместить данду под левую подмышку и наклонить тело влево, опираясь на нее.
7. Глубоко вдыхать через открытую ноздрю, выдыхать — через закрытую (10-15 раз). Так активные каналы сменяются.

#### *Основное правило дыхания*

Днем дыхание должно идти через левую ноздрю, ночью — через правую.

#### *Способ определить, какой канал активен*

Закрывать по очереди каждую ноздрю на несколько секунд, через какую воздух идет свободно — та открытая.

### Связь дыхания и активности тела

Глубина погруженности в естественное состояние прямо проявляется в уменьшении длины активного свара-дыхания.

Норма для обычного человека составляет: вдох — десять пальцев, выдох — двенадцать пальцев.

*Время, когда происходит увеличение свара-дыхания:*

- ~ еда — до восемнадцати пальцев,
- ~ ходьба — до двадцати пальцев,
- ~ бег — до сорока двух пальцев,
- ~ сексуальный контакт — до шестидесяти пальцев,
- ~ сон — до ста пальцев.

Связь уменьшения длины дыхания и сиддхи

1. Уменьшение активного свара-дыхания до 11 пальцев дает способность контроля над физическим дыханием в легких.
2. Уменьшение до 10 пальцев — достигается постоянная безмятежность ума.
3. Уменьшение до 9 пальцев — йогин обретает таланты писать музыку и стихи.
4. Уменьшение до 8 пальцев — речь становится выразительной, голос звучным.
5. Уменьшение до 7 пальцев — улучшается зрение, открывается ясновидение.
6. Уменьшение до 6 пальцев — тело йогина обретает легкость, достигается левитация.
7. Уменьшение до 5 пальцев — обретается способность мгновенно перемещаться в пространстве.
8. Уменьшение до 4 пальцев — обретаются восемь сиддхи.
9. Уменьшение до 3 пальцев — обретаются девять ниддхи (девять сокровищ, скрытых в земле).
10. Уменьшение до 2 пальцев — йогин может проявляться во множестве иллюзорных тел.
11. Уменьшение до 1 пальца — тело йогина не отбрасывает тени.
12. Меньше 1 пальца — йогин полностью сливается с праной, беря под контроль все элементы, становится бессмертным, не нуждается в еде.