

Андрэ ван Лисбет –(98)

## "Пранаяма" - Путь к тайнам йоги

### Вступление

Европейские авторы, ранее публиковавшие работы о Пранаяме, не придавали должного значения ее специфике, подвергая тем самым опасности физическое и психическое здоровье своих читателей. В свою очередь, книги на эту тему индийских учителей предназначены в

основном для индийских читателей, - подготовленных соответствующим образом и живущих в благоприятных условиях. Переводы этих

книг не могли восприниматься как руководство к действию, так как в них не учитывались все необходимые тонкости. Я уже не говорю о

древних трактатах на санскрите, - базовых текстах по практике Пранаямы. Они слишком аллегоричны. Понять и воспользоваться ими без

пояснений компетентного наставника попросту невозможно.

В представленной вашему вниманию работе устранены все эти недостатки. В доступной для современного читателя форме в книге раскрыты практически все вопросы о Пранаяме и дана необходимая информация о пади, чакрах и т.д.

Прана - это совокупность всех энергий, существующих во Вселенной. С точки зрения индийской философии, понятие Прана неразрывно связано с понятием Акаша - источником происхождения материи. В процессе взаимодействия Праны и первичной материи возник Яш многообразный мир. Существуют качественное и количественное сходства между Вселенной (Макрокосмом) и человеком (Микрокосмом). Прана - это суммарная энергия, дающая жизнь людям. Энергия, чье проявление можно наблюдать и регулировать при помощи дыхания. Именно на техниках дыхания базируются многие упражнения Хатха-Йоги, призванные контролировать энергию (в том числе и вырабатывающуюся в процессе занятий) и, таким образом, достигать гармонии с окружающим миром. Современная наука склонна идентифицировать все формы энергии только с электромагнитными полями. Для того, чтобы быть понятным западными читателями, автор использовал аналогичный принцип. Необходимость этого станет понятной в процессе чтения книги.

Но каким бы точным ни было сравнение, оно все-таки остается только сравнением и не должно восприниматься буквально. Как говорил Шри Рамакришна: "Если я говорю, что человек подобен тигру, то это не значит, что у него шкура и когти, как у тигра".

Мне кажется, что с развитием науки понятие энергия приобретет более широкий смысл. В будущем мы сможем охарактеризовать Прану новыми и более точными словами. Кстати, сравнение Праны с электричеством не ново даже для Индии. Более ста лет назад Свами Даянанда Сарасвати, человек ортодоксальных взглядов, писал, что бог Индра, которого Шри Ауробиндо охарактеризовал как сверхъестественную силу, на самом деле "является" электричеством.

Практическую часть этой книги, как и всех своих предыдущих работ, Андрэ Ван Лисбет снабдил всеми необходимыми указаниями. Остается пожелать, чтобы читатели

не пренебрегали этой информацией и понапрасну не рисковали, как это делали люди, читавшие книги менее компетентных авторов.

Жан Герберт (Jean Herbert)

## **Часть 1 Что такое Прана? Прана и человек**

### **1. Введение**

Значение понятия Прана в Йоге можно сравнить со значением электрической энергии в современном мире. Представим, что, воспользовавшись машиной времени, мы перенеслись на 2 тысячи лет назад и пытаемся описать древнему йогину XX век с его техническими достижениями: самолетами, телефонами, радио, телевидением, пылесосами, холодильниками, автомобилями. Мы с увлечением будем рассказывать о спутниках, космических ракетах и искусственном интеллекте, но если при этом не упомянем об электрической энергии, мы исказим смысл сказанного, и йогин ничего не узнает об основной движущей силе технического прогресса. Мы настолько к ней привыкли, что вспоминаем о ней только тогда, когда ее отключают.

Точно так же не принимать во внимание Прану и ее влияние на наш организм, а также способы ее накопления и управления внутренними потоками означает игнорировать сущность всей йогической философии. Для управления энергетическими потоками йоги выработали ряд дыхательных упражнений, которые со временем вылились в отдельную науку - Пранаяму. Качественным выполнением асан возможно достичь определенных результатов, но по прошествии некоторого времени подобной практики ученик заметит, что топчется на месте. Если же он хочет двигаться дальше, то, пройдя стадию технического овладения собственным телом, он неминуемо придет к Пранаяме. Подражая индийским философам, мы начнем с пояснения употребляемых нами терминов.

### **2. Что включает в себя понятие Прана?**

Является ли она некоей таинственной силой и источником сверхъестественных возможностей?

Свами Шивананда говорил, что Прана - это совокупность энергетических потоков Вселенной. Понятие это необычайно широкое. Йогины считают, что Вселенная состоит из Акаши - эфира и Праны - энергии. Процесс взаимодействия Праны и Акаши порождает все существующие материальные формы. Это мнение совпадает с современными представлениями в ядерной физике, согласно которым материя рассматривается как упорядоченная энергия, проявляющаяся в различных формах. Употребляя слово Прана с большой буквы мы имеем в виду совокупность всех энергетических потоков Вселенной, а прани с маленькой буквы означает непосредственное проявление этих потоков. Поэтому Прана-это универсальная энергия, а прана- это конкретные проявления универсальной энергии, с которыми взаимодействует человеческая сущность. Магнетизм-также же проявление праны, как электричество и гравитация. Все, что существует во Вселенной, - это проявления Праны. Благодаря ей дует ветер, дрожит земля, горит огонь, летают самолеты, светят звезды и думает философ). Прана - понятие универсальное. Мы существуем в океане Праны, в котором каждое живое существо-порыв ветра. Йоги утверждают, что жизнь - это непрерывный процесс накопления и преобразования Праны в средство влияния на свой внутренний и окружающий мир.

Напрашивается вопрос: почему термин Прана употребляется нами чаще, чем энергия? Для нас, людей западного мира, энергия означает менее глобальное и порой слишком

материальное понятие. Наша "энергия" слишком индустриальна. Йоги считают, что прана присутствует в воздухе, тем не менее это не кислород и не азот. Прана также не является химическим элементом атмосферы. Прана существует в продуктах питания, в воде, в солнечном свете, но это не витамины, не тепло и не ультрафиолетовые лучи. Воздух, вода, продукты питания, солнечный свет являются лишь носителями праны. Прана пронизывает все наше тело, она - истинный источник жизни, потому что без Праны жизнь не возможна. Жизненная активность - это всего лишь характерная тонкая форма Праны, заполняющей Вселенную. До этих пор мы не выходили за рамки западных теорий. Йогическая философия шагнула дальше простого признания энергии, чего не стал бы отрицать ни один ученый, занимающийся ядерной физикой. Риши говорят, что праническая энергия накапливается и преобразовывается в нервной системе, а именно - в области солнечного сплетения. Йогин, накопивший запас праны благодаря регулярным занятиям, может управлять ею. Таким образом, йога дает возможность познать источник жизни.

### 3. Сознательное управление праной

Открыть существование праны - это хорошо, а доказать, что она управляема, - это уже из серии чудес. Йогини достигают и того, и другого. Техника сознательного контроля над праной осуществляется с помощью Пранаямы ( аяма -усмирять, покорять), и все йогические упражнения нацелены на достижение этого контроля, в том числе и дыхательные.

Приведем пример: управляя праной, йоги способны остановить биение сердца. Этот факт удалось научно зарегистрировать во время исследований, проводимых доктором Терезой Броссе в Индии путем одновременной записи показаний пневмографа и кардиографа. Предлагаем вашему вниманию несколько абзацев из работы этого врача: "...В тот момент, когда йогин сообщил, что может управлять своим сердцем, на экране не было ничего, кроме тончайшей "змейки", свидетельствующей о прекращении работы сердечной мышцы. При виде этой кривой выводы напрашивались самые печальные, если бы перед проведением эксперимента йогин не заявил, что может управлять работой сердечной мышцы по собственному желанию. И совершенно не важно, припишем мы этот факт смещению сердечной перегородки или недопустимой концентрации-углекислого газа в крови, изменению уровня ионизации тканей или всему этому вместе, - информацией, которая способна объяснить подобный феномен, современная наука не располагает".

Поражает факт, что остановка сердца происходит именно в тот момент, когда йогин объявляет об этом, но еще поразительнее то, что сокращение сердечной мышцы возобновляется опять-таки по его приказу. В этот момент жизненная энергия (прана) находится в сознании йогина и представляет собой энергию, по своей природе сходную с молнией, а обладание специальными знаниями делает возможным управление жизненной энергией.

Итак, мы убедились, что существуют люди, которые в совершенстве владеют всеми формами жизненной активности и являются хозяевами своего тела. Они обладают прекрасным здоровьем благодаря продолжительным и неординарным тренировкам. Однако, истолковывать Пранаяму, как обычные дыхательные упражнения, - значит ограничивать сферу ее влияния, забывая об основном назначении: собирать, накапливать и сознательно управлять жизненной энергией тела.

И последнее. Пранаяма - это конечная цель всех асан, бандх и мудр. Между праной и сознанием существует взаимосвязь, позволяющая хатха-йоге выйти за рамки физиологии. В действительности между ментальной йогой (раджа-йога) и хатха-йогой разницы нет.

В заключение хочу привести несколько выдержек Из книги Хафледа "Искусство продления человеческой жизни", опубликованной в начале девятнадцатого столетия:

"Жизненная сила, бесспорно, - одна из самых главных, всемогущих и непознанных. Она есть везде, и она движет всем. Можно сказать, что это источник всех других сил физического или, по крайней мере, органического мира. Именно эта сила все производит, сохраняет и обновляет. Благодаря ей каждую весну мы наблюдаем такое же блестящее и буйное пробуждение природы, как и миллиарды лет назад, когда мир вышел из под руки своего Создателя. Божественное дыхание так же неисчерпаемо и бесконечно, как и жизненная сила. Эта же сила, однако, усовершенствованная и активизированная, зажигает мысль и воспламеняет душу, дает каждому разумному созданию способность не только существовать, но и наслаждаться жизнью. Я часто замечал, что чувство полноты жизни прямо пропорционально запасу жизненной энергии. Ее избыток позволяет получать удовольствие и ощущать радость жизни, помогая осуществлять все намерения. Ее недостаток разочаровывает и утомляет, что, к сожалению, так часто встречается в наше время. Изучая проявления жизненной силы в органическом мире, можно сделать вывод, что она подчинена определенным, законам и обладает следующими свойствами: жизненная сила - самая тонкая, всепроникающая и незаметная из всех, которые до сих пор были известны в природе; она превосходит магнетизм и электричество, имея некоторые сходные характеристики с ними. Несмотря на то, что жизненная сила пронизывает все тела, существуют материи, с которыми она соединяется ближе и тесней, в определенной степени отождествляясь с ними (по аналогии с магнетизмом). Такой вид материи мы называем "органическими структурами" или просто организмами, а тела, с которыми она соединяется - органическими; это растения и животные... Жизненная сила может находиться в свободном или скрытом состоянии, аналогично теплоте или электричеству".

#### **4. Прана в организме**

Изучение биоэлектрических, т. е. пранических явлений, имеет огромное значение с практической точки зрения. В этой части мы рассмотрим важнейший момент: прана в человеческом теле. Мы убедимся, что в этой области знания древних мудрецов не уступают новейшим достижениям науки.

Йогины считают, что все живое, от мельчайшей клетки до сложнейшего организма, - это организованный вихрь энергий. Прана - основная энергия, которая оживляет все существующие формы. Прана - это не грубая материя, это скорее сила, которая ею движет.

Йогины, предполагая существование клеток, назвали их "маленькими жизнями", которые управляются праной. Спустя тысячи лет наука их фактически "открыла заново". То же самое можно с уверенностью сказать и о других аспектах йогических знаний. Французский физиолог доктор Рене Алленди пишет: "Длительное время скептицизм как реакция на древние метафизические учения, материальная тенденция и вырождение подлинной науки отдалили врачей от изучения невидимых и "неощущаемых" вещей. Хотя именно на этом тончайшем уровне и существуют все жизненно важные механизмы, необходимые для лечения и профилактики здоровой деятельности организма. Некоторые из них уже вошли в современную науку. Именно к изучению этих явлений должны быть направлены все медицинские исследования.

Долгое время клетка считалась основой всего организма. Это был век гистологии и патологической анатомии. Казалось, что не существует живого организма меньше клетки.

Сейчас, наоборот, считают, что клетка - это комплексный и чрезвычайно сложный механизм.

Мы можем утверждать, что все жизненные механизмы (например, ассимиляция и диссимиляция), составляющие питание, связаны не только с атомными изменениями,

но и с электронными, которые зависят от валентности крайних точек органической цепочки. Малейшие модификации ионов, атомов или электронов в цепочке приводят к присоединению или, наоборот, отделению атома. Сама молекула постоянно находится в состоянии равновесия. Необходимо изучить природу молекул и атомов на электронно-энергетическом уровне, чтобы понять метаболический процесс, который обуславливает жизнь".

Давайте рассматривать клетку как основу, а весь организм в целом - как биоэлектрический синтез.

С первого взгляда можно предположить, что только в нервной системе проявляются электромагнитные эффекты - ее организация очень похожа на работу компьютера.

Биоэлектрические законы контролируют все жизненные процессы. Изменение электрического потенциала передается по нервам к исполнительным органам. Но биоэнергетические процессы протекают не только в нервной системе.

Поверхности различных клеток (мембраны) не одинаковы, отличаясь плотностью и составом. В процессе энергообмена клеточные мембраны приобретают различный электрический заряд. Возникает разность потенциалов, что приводит к возникновению "клеточного" тока как одного из проявлений праны. Эту энергию переносят заряженные частицы - ионы. В зависимости от того, к какому полюсу - отрицательному или положительному - происходит движение, они называются соответственно катионами или анионами. Этот факт хорошо согласуется с теорией йоги, в соответствии с которой наше тело может выполнять функцию аккумулятора- и/или трансформатора.

Вспользуемся случаем и процитируем западных ученых, которые подтверждают теорию йоги научными исследованиями. Доктор Бьянчини говорит по этому поводу:

"Источником постоянной энергии является протоплазма клеток, а живые ткани представляют собой "электрические батареи" организма. Для объяснения функций активной энергии, которая проявляется в работе мышц, нервных центров и желез, необходимо учитывать взаимосвязь между электрическими и капиллярными явлениями.

Экспериментально доказано, что изменение электрического потенциала приводит к изменениям верхнего и осмотического давления.

В одном из экспериментов, проведенном совместно с доктором Димером, мы исследовали значения электрического потенциала в различных точках человеческого тела.

Сверхчувствительный гальванометр показал максимальные значения в точках, расположенных в области "китайских" меридианов. Соединив точки Цзу Сань-ли на обеих ногах человека, нам удалось измерить параметры электрического тока, создаваемого разностью электрических потенциалов:

Сила тока в здоровом организме достигала 8мкА: в уставшем теле - 1-2мкА; а у возбужденного человека - 5мкА.

Возникает вопрос: не характеризуется ли проявление "жизненной силы" именно этим электрическим потенциалом и не стоит ли воспринимать буквально фразу "у меня сели батарейки"?"

Как мы видим, современные исследования, связанные с физиологией человека, все больше и больше перемещаются в область исследования энергетических процессов.

Медики уже уверенно оперируют понятиями "электричество" и "магнетизм". А современные генетики всерьез взялись за изучение теории информационно-энергетических систем. В квантовой

физике появилось понятие нового энергетического феномена - торсионные поля.

Однако первым заговорил о новом виде энергии Вильям Рейх, который, пытаясь объединить физику и метафизику, ввел понятие "биоэнергия". Водной из своих работ он писал:

"Это теоретическое положение открывает перед нами новые возможности для изучения заболеваний организма. Неврозы можно объяснить не только с точки зрения

психоанализа, как результат нерешенных детских психических конфликтов. Скорее эти конфликты становятся причиной неправильного распределения биоэнергии, что приводит к их телесным проявлениям. Поэтому мы не можем рассматривать психические процессы отдельно от телесных".

Это полностью соответствует постулату йоги о том, что практически все болезни - это результат неправильного распределения праны в организме. Любой человек, научившись накапливать, управлять и распределять жизненную энергию (прану) по собственной воле, в состоянии контролировать свое физическое и духовное здоровье. Овладение подобной техникой является основной задачей Пранаямы.

## **5. Прана и космонавты**

Западный мир уверен в том, что добился улучшения характеристик воздуха. Многие помещения были снабжены кондиционерами, которые якобы создают комфорт и улучшают гигиену. Однако пользователи выражают меньше восторга, чем изобретатели и продавцы. Люди, вынужденные находиться в помещениях с кондиционированным воздухом, с грустью вспоминают свои старые кабинеты: "Хоть иногда можно было открыть окна и подышать свежим воздухом".

С аналогичной проблемой сталкиваются и космонавты. Многие из них, находясь на орбите в условиях искусственного климата, начинают жаловаться на ухудшение состояния здоровья, понижение рефлекторной деятельности и усталость. | Такие физиологические изменения были замечены в каждом j космическом полете русских и американцев. Глен, Карпен-тер и Титов чувствовали усталость и даже головокружение. Эти волнующие явления были исследованы и обсуждены на симпозиуме 21 сентября 1962 года.

Однако, спустя некоторое время в газетах появилось следующее сообщение:

"Удивительно, но два русских пилота - Николаев и Попович- ни разу не жаловались на состояние здоровья во время полетов, которые длились 96 и 72 часа соответственно. Бесспорно, оба пилота были необыкновенно стойкими. Но объяснить это явление хорошей тренировкой было бы большой ошибкой. Возможно, что их удивительная жизнеспособность была результатом употребления специальных медикаментов. И наиболее вероятным кажется то, что русские давно использовали в своих полетах устройство, названное американцами "антиусталость".

Проблемой создания устройства "антиусталость" занял- Андре Лангевин, инженер Научного института в Париже, который поставил под сомнение полноценность кондиционирования воздуха. "Системы искусственного климата, установленные на космических кораблях и предназначенные для поддержания определенной температуры, обеспечения нормальной влажности воздуха (40 - 70%) и очищения его от пыли, являются некомплектным оборудованием", -таков был его вывод. Лангевин предложил дополнить их искусственным ионизатором.

То, на что потребовались годы научных исследований, мог сразу обнаружить йогин! Он моментально бы указал на суть проблемы: "Организму не хватает праны. Он работает, используя свои резервы, которые заканчиваются через определенный срок. Это приводит к снижению активности и к усталости". Конечно, ионизация - это не прана, а только одно из ее некоторых, но весьма важных проявлений.

В этой истории есть еще один существенный момент, который журналисты и ученые оставили без внимания. Дело в том, что русским космонавтам помогала не только ионизация воздуха. С моей точки зрения, основная заслуга их потрясающей выносливости состоит в применении йогических техник сознательного аккумулирования и управления праной. Эти техники являются неотъемлемой частью их подготовки с тех пор, когда известный индийский гуру Дхирендра Брахмачари впервые прилетел в СССР и провел серию практических семинаров по Пранаяме в центре

подготовки космонавтов.

## 6. Органы поглощения праны

"Первоначальная цель йоги - это контроль над жизненной, или пранической энергией. Для достижения этой цели нам необходимо научиться контролю над сознанием, а также над любыми проявлениями эмоционального и физического характера. Контроль над сознанием даст нам возможность научиться контролю над нашим подсознанием..."

"Хатха-йогой называются практики и дисциплины, позволяющие управлять своим телом и его энергоструктурой. Это только первые шаги на пути к воссоединению со Вселенским Духом, но они необходимы для всей последующей деятельности ..."  
(Alain Daniéou, Methode de reintegration, pp. 21) В предыдущих разделах мы часто обращались к данным современной науки для наиболее адекватного изложения теории жизненной энергии с точки зрения западного менталитета. Однако, для йогина нет необходимости научно обосновывать техники Пранаямы, возникшие несколько тысячелетий назад и широко используемые в наши дни. С его точки зрения, вполне достаточно того, что это работает и помогает добиваться намеченных результатов. Что же означает слово Пранаяма? Это слово состоит из двух частей - "прана" и "аяма", которые можно перевести как: длина, растяжение, задержка и контроль. Согласно йогической философии, Пранаяма - это возможность контроля праны человеческим существом. Я должен пояснить, что говорю "человеческим существом", а не "организмом человека" потому, что Пранаяма - это намного больше, чем физиологический процесс. Искусство Пранаямы - это искусство жизни, так как, в конце концов, любое энергетическое проявление - это явление пранического порядка, и все живущее управляется праной со Дня своего рождения и до самой смерти. Задача йоги - расширить сознание и с его помощью управлять умственной, физической и психической энергиями. Определяя Пранаяму лишь как "дыхательные упражнения" или "контроль над дыханием", мы совершаем ошибку, потому что контроль - это не цель, а способ наиболее эффективно управлять и распределять жизненную энергию. Наш организм неразрывно связан с космосом, наполненным энергетическими (прайическими) вибрациями; и основная разница между неодушевленными предметами" такими как стул или даже самый совершенный робот, и живыми существами заключается в том, что первые - всего лишь пассивные наблюдатели, а вторые - активные участники. Живым существам предоставлена возможность трансформировать и использовать праническую энергию в своих целях. По степени важности в процессе поглощения праны на первом месте стоят нервные окончания носовых полостей, затем легочные альвеолы, язык и кожа. Рассмотрим их в порядке возрастания важности.

### Кожа

Общеизвестно, что основная функция кожи - выделительная. Однако, согласно йогическим теориям, находясь в контакте с воздухом, кожа может накапливать огромное количество солнечной праны. При этом йогины не ставят перед собою цель сделать свою кожу смуглой, и, может быть, именно поэтому в Индии не существует культа загорелого тела. В отличие от нас там популярна светлая кожа. Загорать для йогины означает, прежде всего, накапливать солнечную энергию.

### Язык

"Ты есть то, что ты ешь". Пшеничное зернышко, листок салата, яблоко - все это концентрированная жизненная энергия. Для йогины язык - это важнейший орган поглощения праны: ведь значительная ее часть содержится именно в продуктах

питания. На западе любой здравомыслящий человек полагает, что пища - это основной источник жизненной энергии, так сказать, основное "топливо", позволяющее нашему телу нормально функционировать. Если особенно не углубляться и рассматривать человеческий организм как некую термомашину, это мнение окажется вполне справедливым. К тому же мы не собираемся отрицать необходимость правильного и сбалансированного питания.

В питании активно участвуют внутренние органы, но если говорить о тонких энергиях, то значение этих органов совсем невелико. Замечу, что в процессе поглощения праны желудок не играет такой роли, как язык. Йогины отождествляют понятия вкус и прана. Считается, что до тех пор, пока продукт обладает вкусом, он содержит прану (я должен уточнить, что вкус - это не прана, а только одно из ее проявлений). Пища должна пережевываться до тех пор, пока не исчезнет вкус. Затем мы можем проглотить ее, чтобы наше физическое тело получило необходимый строительный материал. Именно "строительный", так как, согласно утверждениям йогов, в пищеварительной системе нет органов, способных впитывать прану, кроме языка. Не придавая значения такой, казалось бы, банальной процедуре, как пережевывание, мы, безусловно, насыщаемся (на физическом уровне), но наши пранические "батареи" остаются без подзарядки. Небольшой пример: мы утомились и решили перекусить. После этого мы чувствуем, что восстановили силы и в состоянии продолжать работу, хетя с точки зрения физиологов, восстанавливающий эффект после принятия пищи проявляется не раньше чем через 2-3 часа, а никак не сразу после еды. Необходимо также добавить, что, прежде чем мы получим энергию из пищи, мы ее сначала израсходуем, так как пищеварение - чрезвычайно энергоемкий процесс, на который затрачивается около 70 % жизненной энергии, имеющейся в организме. Возникает вполне очевидное противоречие между данными физиологов и нашими личными ощущениями. Йогическая теория объясняет это противоречие с помощью теории праны. Дело в том, что большую часть пранической энергии мы получаем еще в процессе пережевывания пищи, в котором участвует язык. Хочу добавить, что сторонники гомеопатии советуют подержать пищу некоторое время под языком, лишний раз убеждая тем самым, что такое лечение больше пранического порядка, чем химического.

## **Нос**

Самый важный орган поглощения праны-нос. Несомненно, воздух - это источник поддержания жизни, и его отсутствие в течение нескольких минут приводит к смерти, а его недостаток провоцирует различные недомогания. В среднем через наш нос в течение суток проходит около 1,5 тыс. литров воздуха. В носовых полостях находится огромное количество нервных рецепторов, обладающих необыкновенной чувствительностью. Они способны реагировать на любые изменения в воздухе. Наш нос очищает поступающий в организм воздух от частичек пыли, кондиционирует его и согревает. Но на этом его функции не ограничиваются. Плохой запах может негативно повлиять на наш организм, и нос, как хороший солдат, всегда на чеку, распознавая недоброкачественную пищу и вредные запахи.

Давайте задумаемся на мгновение: что происходит, когда мы нюхаем прекрасный цветок, к примеру розу?

Количество эфирного вещества, выделяемого цветком, так невелико, что только при помощи сверхточных измерительных приборов возможно его обнаружить и измерить, а наше обоняние реагирует незамедлительно, все отмечая и "запоминая".

А теперь немного отвлечемся. Во все времена, начиная с глубокой древности, люди интересовались запахами. Человек умел выделять эфирные масла из различных растений и цветов.

Натуральные запахи наполнены праной, и можно сказать, что запах - это основополагающий элемент, душа-растения. Функция запахов двойная: с одной

стороны, они привлекают насекомых, которые, собирая нектар, опыляют цветы, а с другой - запах может отпугивать или даже уничтожать некоторые микроорганизмы и насекомых-паразитов. Ощувив приятный запах, мы невольно делаем глубокий вдох, так как нашему телу известно, что это хорошо и полезно.

Наслаждаясь ароматами цветов, мы вступаем в непосредственный контакт с природой, и тот, кто хоть раз ощутил, как пахнут корсиканские кустарники, поймет меня. Кстати, лечение заболеваний при помощи запаха, называемое ароматерапией, сейчас очень популярно. Это ..своего рода супергомеопатия, и если меня не подводит память, анеман, основоположник гомеопатии, говорил своим пациентам, что перед тем, как употребить настой или отвар, его необходимо хорошенько обнюхать. Обращаю ваше внимание на то, что только натуральные запахи можно назвать активными; запахи, полученные синтетическим путем, не обладают лечебными свойствами.

Цитирую пионеров ароматерапии:

"Растительная сущность немедленно проникает в организм благодаря своей летучести и электрической природе [употребляемые термины используются приверженцами данной методики]... Переносимая по кровеносным сосудам ароматическая эссенция достигает самых дальних уголков нашего тела. Оживляя мертвые клетки, она наполняет энергией ослабленные и как бы заново заряжает наши "аккумуляторы", нейтрализуя вредные вещества, провоцирующие органические изменения. Окисление остатков метаболизма позволяет увеличить энергетический баланс и привести в действие восстановительные процессы, а ненужные организму вещества полностью выводятся пр" посредничестве кишечника и почек. Очистив клетки, сильнейший электролитический заряд, содержащийся в запахе, содействует восстановлению циркуляции крови в тканях..." (Doctor Jean Valnet, revista LrHopital, Paris, 1 % 1.)

Ароматерапия базируется на возможности нашего носа поглощать летучие элементы, наполненные энергией или праной. Кроме того, взаимосвязь нервных рецепторов, находящихся в носовой полости, и нервных центров спинного мозга (расположенных, главным образом, в его верхней части), позволяет эффективно влиять на все основные физиологические процессы. Проиллюстрируем это на простом примере. Что произойдет, если на наших глазах кто-либо потеряет сознание? Конечно же, мы побежим разыскивать аммиак и попытаемся дать понюхать его больному (ксгаги, находясь в бессознательном состоянии, человек почти не дышит). На каком же уровне будет воздействовать раздражающий газ? На уровне легких? Нет, потому что слишком незначительная его часть достигает легких. В данной ситуации будут задействованы только органы обоняния. Вскоре после этой процедуры человек начинает нормально дышать, возобновляется сердцебиение, появляется румянец и звучит закономерный вопрос: "Что со мной произошло?"

Нервные центры, расположенные в носу, неразрывно связаны со всеми остальными жизненно важными центрами, рефлексотерапия - это техника, на которую возлагаются большие надежды, однако на практике они не оправдываются. Раздражаясь, нервные окончания в носовой полости воздействуют на внутренние органы: печень, желудок, селезенку, почки и т.д. Терапевтическое применение этого феномена и послужило основой для возникновения рефлексотерапии.

Но здесь есть одно "но". Зона, при помощи которой можно воздействовать на пораженный орган, чрезвычайно мала, и ее расположение различно у каждого индивидуума точно так же, как и отпечатки пальцев. Необходимо тщательно исследовать пациента, чтобы составить его индивидуальную "карту" носа, прежде чем начинать лечение. Кроме того, подобная терапия применима лишь по отношению к небольшим органическим нарушениям, которые еще не перешли на клеточный уровень. Но сам факт взаимосвязи нервных рецепторов носа и нервной системы, регулирующей

все физиологические процессы, необычайно важен, потому что помогает уяснить некоторые законы накопления пранической энергии, сформулированные йогинами.

## **Легочные альвеолы**

Если носовые полости - это основной орган поглощения праны, то легкие - орган ее проявления; и количество кислорода, поступающего в кровь, зависит от их физиологических или, можно сказать, биоэлектрических качеств.

## **Праной управляет рассудок**

Один из важнейших аргументов в пользу занятий йогой - это то, что праной (жизненной энергией) возможно управлять при помощи мысли. Другими словами, концентрация позволит нам поглощать большее количество праны. В этом случае Хатха-йога со своими мастерскими техниками владения телом объединяется с Раджа-йогой (ментальной йогой), помогая рассудку регулировать процесс накопления и распределения энергии в человеческом теле.

Давайте твердо запомним следующее: процессы поглощения и накопления праны контролируются разумом и вся практика пранаямы подчинена ему.

## **7. Дыхание**

Пословицы, поговорки и другие выражения, часто употребляемые в обиходной речи, имеют глубокий скрытый смысл. Так, выражение "выйти подышать" означает для нас погулять на свежем воздухе, хотя дыхание должно быть осознанным процессом, а не автоматической привычкой.

Из Homo sapiens мы превратились в Homo domesticus (человек домашний). Даже тогда, когда мы выходим на свежий воздух и делаем глубже вдох, мы всего лишь вдыхаем воздух, а не дышим. Какая же разница между этими двумя процессами?

Для ответа на этот вопрос совершим небольшой экскурс в животный мир. Все животные вдыхают воздух только через носовые полости. У некоторых они очень подвижны. Посмотрите на носорога или зайца, - они активно "хватают" воздух.

В диких племенах человек тоже буквально "хватает" и "нюхает" воздух.

Мышцы в ноздрах современного человека практически всегда неподвижны, в то время как у дикарей они активно работают, напрягаясь при каждом вдохе.

Проведите небольшой эксперимент: сделайте серию глубоких и энергичных вдохов, расслабив крылья носа. Вы сразу заметите, что крылья носа пришли в движение, - ноздри сужаются и расширяются. Надеюсь, теперь вам понятно, что дыханию необходимо помогать ноздрями и всеми мышцами носа. Несколько раз так вдохнув, вы увидите, что этот метод позволяет легче, больше и равномерней вдыхать воздух ( и к тому же-одинаковое количество через обе ноздри, что имеет огромное значение с точки зрения праны, - см. раздел "Ида и Питала"). Если мы дышим, расширяя ноздри, мы тем самым облегчаем проход воздуха через носовые полости к нервным окончаниям носа, которые служат для распознавания запахов. Хотя нервные окончания у человека изрядно атрофированы (в сравнении с животными), они все равно обладают удивительной чувствительностью. В предыдущей главе мы уже говорили на

примере ароматерапии.

Наш нос - настоящая "праническая антенна". Носовые-полости представляют собой воронку, по которой воздух проходит внутрь, к нервным окончаниям. Именно в этом месте располагается основной улавливатель праны (согласно йоге). Дальше воздух поступает к бронхам, а затем, к легочным альвеолам. Дыхательные пути связаны с "нервно" системой и являются органическим аппаратом.

Во время дыхательной гимнастики и упражнений прана-ямы проследите, чтобы крылья вашего носа активно работали". Пользуйтесь этим советом, выполняя любые упражнения-пранаямы. При поочередном дыхании не зажатая пальцем ноздря должна двигаться. Таким образом, прана, находящаяся в воздухе, лучше концентрируется в организме.

Если природа наделила нас мышцами в носу, то мы должны ими пользоваться. Йога даст нам возможность восстановить эти мышцы и заставить их работать. Фраза "мой нос устал дышать" должна приобрести буквальный смысл.

## 8. Обоняние

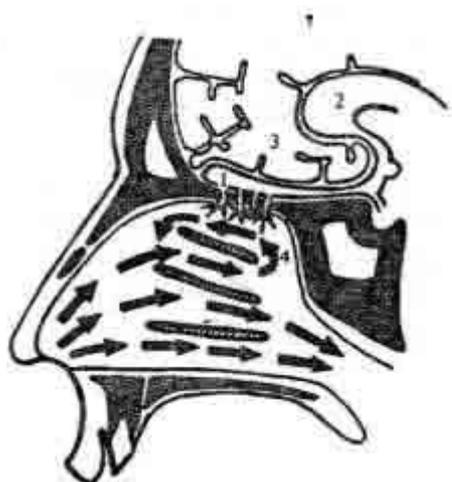
Мы уже говорили о функции носа, как основного органа поглощения праны. Сейчас следует рассмотреть этот вопрос более детально, принимая во внимание обоняние. Оно имеет большое значение для человека, хотя по сравнению с животными и отошло на второй план.

Восприятие жизни у муравья и соответственно его психика складываются исключительно под влиянием органов обоняния. Запахи являются указателями на его пути, помогая распознавать следы. Так же, по запаху, он распознает друзей и свое "гнездо". Этот способ восприятия мира характерен и для многих млекопитающих, которые обладают поразительным чувством обоняния. Можно вспомнить хотя бы собаку-животное, которое всегда и все нюхает.

Острота восприятия запахов находится в прямой зависимости от площади поверхности чувствительной зоны. Слизистая оболочка носа у собаки в развернутом виде приблизительно равна половине поверхности кожного покрова. Аналогичная зона у человека имеет размер меньше почтовой марки. С развитием науки и техники мы все больше отдаем предпочтение слуху и зрению; при этом обоняние отходит на второй план.

Но, несмотря на это, обоняние все-таки оказывает свое влияние на наше поведение. Оно также имеет большое значение в занятиях пранаямой. Для того, чтобы правильно дышать при выполнении упражнений пранаямы, необходимо знать аэродинамические особенности носа. Вдыхаемый воздух, проходя через ноздри, направляется вверх и делится на три потока. Полость носа занимает среднее положение между ротовой полостью и полостью черепа. Она покрыта слизистой оболочкой, которая обильно снабжена густо разветвленной сетью артерий и нервных окончаний. При нормальном дыхании только небольшая часть воздуха проходит через рецепторы обоняния, которые передают сигналы в мозг. Но человек может сознательно управлять потоком воздуха, направляя его в эту область. Это увеличит концентрацию праны в организме и эффективность упражнений пранаямы.

Мы уже знакомы с одним упражнением. Человек может замедлить поток воздуха и направить его в чувствительную зону, представив себе, что вдыхает аромат розы.



- 1 - нервные рецепторы
- 2- промежуточный мозг
- 3- мозг
- 4- носовая полость, слизистая оболочка

Стрелки указывают направление движения воздуха.  
Обратите внимание на связь нервных окончаний с мозгом.

Но есть и другой способ сделать вдох более эффективным, увеличив тем самым количество поглощаемой праны.

Присмотритесь, как собака нюхает воздух. Она "втягивает" его, делая короткие последовательные вдохи, и направляет в зону, где расположены нервные клетки (они напоминают маленькие антенны).

Упражнения пранаямы, которые называются Капалаб-хати и Бхастрика, оказывают похожее действие. Быстрые и частые вдохи раздражают нервные окончания и способствуют поглощению праны. При этом необходимо задерживать воздух в глотке и управлять его дальнейшим продвижением (этот процесс сопровождается характерным звуком).

Обоняние открывает путь к глубинам нашей психики. Известно, что, используя определенные запахи, можно влиять на настроение человека. На протяжении многих веков женщины пользуются духами, чтобы привлекать мужчин. В Индии во всех храмах зажигают сандаловые палочки, которые способствуют медитации и пранаяме. Лучший способ стимулировать Иду и Пингалу - это вдыхать сандаловый аромат или запах розы или ландыша. Достаточно сконцентрироваться на запахе - и тогда мозг произвольно будет контролировать дыхание, а разум "отключится". Мы советуем заниматься пранаямой с закрытыми глазами и при абсолютной тишине.

Вдохнув аромат, мы можем направить его в верхнюю часть носовой полости, - к нервным рецепторам, или в нижнюю. Запах будет соответственно усиливаться или ослабевать. Другой фактор-концентрация мысли. Сосредоточив внимание на обонянии, мы можем улавливать самые тонкие запахи.

Эти упражнения можно практиковать как упражнения для расслабления.

Концентрироваться на правой ноздре, когда расслаблена левая сторона, и наоборот.

## ЧАСТЬ 2

### ПРАНАЯМА. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ПРАКТИКА

#### 9. Длина дыхания

Каждому виду деятельности соответствует определенный ритм дыхания, и не надо быть йогом, чтобы заметить, что во время бега мы дышим чаще, чем сидя в кресле, а частота дыхания во время бодрствования и сна различна. Тем не менее, именно йоги глубоко исследовали этот вопрос и определили его взаимосвязь со всеми видами физической и умственной деятельности.

На дыхание также влияет эмоциональное состояние человека. Разгневанный человек дышит не так, как спокойный, а дыхание счастливого отличается от дыхания неврастеника. Йогам достаточно посмотреть на то, как человек дышит, чтобы определить его физическое и духовное состояние.

Риши из Индии досконально изучили характеристики дыхания: длину, ритм, длительность, количество, центр тяжести и др.

В этой главе мы рассмотрим длину дыхания. Как она измеряется? Поднесите мокрую ладонь к носу. При выдохе влага с руки испарится и вы почувствуете свежесть. Отодвигайте постепенно руку от лица до тех пор, пока не перестанете ощущать свое дыхание. Расстояние от носа до руки покажет его длину.

Другой способ. Клочок тонкой хлопковой ткани постепенно отводить от носа до тех пор, пока при выдохе он не перестанет шевелиться. Измерьте это расстояние.

Йоги измеряли длину дыхания, используя в качестве эталона длину пальца. В "Гхеранда-Самхите", одном из научных трудов о йоге, Риши Гхеранд пишет: "Рост человека насчитывает 96 пальцев (1,80м). Нормальная длина дыхания - 12 (20см), во время пения - 16, ходьбы - 24, сна - 30, полового акта-36, во время выполнения физических упражнений еще больше". Уменьшение длины выдоха приводит к увеличению жизнеспособности. Риши заметили, что во время напряженной умственной работы дыхание становится короче, а в состоянии самадхи - совсем незаметным. Для максимальной концентрации мыслей йоги советуют следить за дыханием и уменьшать длину выдоха. Сядьте в удобное для вас положение, прямо держите спину, голова неподвижна. Сконцентрируйтесь на дыхании и, не отвлекаясь, следите за каждым вдохом и выдохом. Сделайте полный, глубокий вдох.. Почувствуйте, как воздух проходит через носовую полость, гортань, горло, бронхи и дальше по дыхательному пути. Во время выдоха задержите поток воздуха, уменьшая тем самым его длину. Дыхание должно быть тихим и спокойным, оставаясь, тем не менее, глубоким. В таком положении лучше всего протекает газо - и энергообмен.

Концентрация внимания - один из основных моментов при занятиях пранаямой. Не допускайте, чтобы ваши переживания мешали концентрации. Не отрицаю, что это сложно. Попробуйте для этого повторять мантру. Для западного человека посоветую пранаву (мысленное повторение "ОМ").

Сначала пять раз произнесите ее вслух: вибрирующий звук "О" должен отдаваться в грудной клетке и гортани, а звук "М" в мыслях. Затем перейдите на ментальный уровень.

Продолжайте выполнять это упражнение в течение определенного времени. "ОМ" должен заполнить все ваши мысли, смешаться с ними и соединиться с дыханием. Не делайте пауз между вдохом и выдохом. Практикуя это упражнение, вы почувствуете сонливость. Вы даже можете уснуть. Этой "технической неполадки" следует избегать, но в принципе она безвредна. Задача этого упражнения - вывести на поверхность подсознание, одновременно контролируя его. Должна быть только видимость сна без нарушения потока сознания.

Иногда перед глазами появляются цветные пятна или огоньки. Не удивляйтесь и не волнуйтесь, - это всего лишь световые феномены проявления подсознания. Не следует вызывать их специально или прогонять. Не реагируйте на них совсем. Они появляются в редких случаях, но я считаю необходимым упомянуть о них и убедить вас не волноваться.

Выпустив воздух из легких и задержав дыхание, сконцентрируйте свое внимание на основании позвоночника, -на крестцовой кости. Это должно получиться достаточно легко. Вы почувствуете некоторую вибрацию. Представьте, как пранический поток в виде тепла и света проникает в эту область. Потренировавшись какое-то время, вы действительно будете ощущать теплоту или жжение. Но даже если вы ничего не почувствуете, это не означает, что упражнение не оказывает никакого влияния, - просто вы этого не замечаете. Упорно продолжайте тренироваться. Во время вдоха представьте, как сознание поднимается по позвоночнику, распространяя тепло снизу вверх. Таким образом вы научитесь управлять праной при помощи мысли. Не прерывайте резко это упражнение. Удалитесь в уединенное место, где никто не сможет вам помешать. Выходя из этого состояния, следует выполнить всю последовательность в обратном порядке. Мысленно повторяйте "О...М", затем вслух, увеличивая при этом длину выдоха. Это упражнение очень полезно и абсолютно безвредно. Нет никакой опасности в остановке дыхания при пустых легких. Это оказывает благотворное влияние на психику, улучшает умственную деятельность и интуицию. Практикуйте его каждый день по пять минут, желательно на рассвете -и вы ощутите воздействие праны на ваш организм. Поток праны, свободно располагаясь вдоль позвоночника, будет питать и успокаивать нервную систему.

#### 10. Джала-Неги, "душ" для носа

Неги - одна из оригинальных йогических техник. Она предназначена для очищения носа втягиванием воды из чаши. Все началось с того, что йоги, которые жили на берегах рек или других проточных водоемов, втягивали в себя воду с ладони. Позже они начали пользоваться чашкой. Но по мере совершенствования йогических техник упражнение приобрело различные вариации. Спустя много времени для выполнения Джала-Неги йоги стали использовать сосуд, называемый ad hoc или лота, напоминающий чайник. Сам по себе этот процесс очень легкий и даже приятен.



Необходимо учитывать наклон головы для достижения наилучшего результата Джала-Неги.

#### Техника

Лота наполняется подсоленной водой (одна полная кофейная ложка соли на пол-литра). Некоторые используют очень горячую воду, некоторые - комнатную или холодную.

Каждый из этих способов имеет свои преимущества. Горячая вода лучше и быстрее растворяет загрубевшую слизистую оболочку носовой полости. Холодная - наоборот, тонизирует и укрепляет ее. Каждый выбирает то, что ему необходимо.

Выполнение. Вставьте носик лоты, например, в левую ноздрю. Наклоните голову вправо, чтобы вода потекла в нос. Постепенно она перейдет в другую ноздрю. Очень важно, чтобы носик подходил по размерам. Для этого он должен быть строго конической формы. Важно, чтобы во время упражнения рот был открыт. Можно дышать или не дышать. Затем сделайте то же самое с другой ноздрей.

Если у вас нет лоты, вы можете воспользоваться обыкновенным чайником. В этом случае носик не вставляется в нос, а только подносится к нему. Этот способ не так практичен, однако тоже работает. Вы также можете использовать любые подходящие медицинские приспособления.

### **Как высушить носовые полости?**

Необходимо как следует высушить носовые полости после Джала-Нети. Сначала наклоните голову вперед, чтобы вышли остатки воды. Проветривание - лучший способ для-сушки.

Для этого наклоните корпус вперед. Левую руку заведите за спину и возьмитесь за запястье правой. Глубоко дышите через обе ноздри... На выдохе поднимайте голову, затем опускайте... Дышите без остановки... Попробуйте повернуть голову набок...

Следите за последовательностью: голову вниз, вверх, влево, вправо... Выполняйте это упражнение несколько минут. До тех пор, пока ноздри не высохнут. Я считаю необязательным уточнять, что такую сушку можно проводить после любой формы Нети.



1) Необходимо как следует высушить носовые полости после Джала-Нети: на выдохе поднимайте голову...



2)...затем опускайте...



3) ...потом налево...



4) ...и направо. Повторять упражнение в течение минуты.

## 11. Праническое тело

В литературе часто встречаются выражения типа "астральное тело" или "эзотерическое

тело". Эти странные определения ставят в тупик неподготовленного читателя. Я тоже рискну и употреблю одно такое выражение. Однако, сначала я постараюсь его объяснить. Я предпочитаю говорить "праническое тело". Слово "тело" в нашем представлении связано с чем-то материальным, а слово "праническое" относится к области метафизики.

Прана- это сумма всех энергий Вселенной, а наш мир -ее проявления. Праной пронизаны космос и воздух. Мы говорили о разных формах праны. Наш организм пронизан энергетическими потоками, которые не связаны ни с нервной, ни с кровеносной системами. Возможно, их направление связано с меридианами, используемыми в иглотерапии, о полезности которой уже никто не спорит. Таким образом, наше праническое тело состоит из суммы энергий, произведенных, поглощенных или перенесенных нашим организмом. Рассмотрим этот вопрос детальнее.

Многие индийские мудрецы для объяснения каких-либо явлений пользовались абстракциями и метафорами. И очень часто эти сравнения несли в себе достаточно смысла, чтобы понять их суть. Воспользуемся их примером и сравним человеческое тело с современным авианосцем. Кожа - это броня, органы - сама машина, а мозг - пульт управления. Нервы - электрические провода, проходящие через всю систему. Прочность железа гарантирует ее существование. Но авианосец тоже имеет свое праническое тело!

Металлические приборы составляют всего лишь инертную, неподвижную массу. Они приходят в движение, когда генераторы начинают вырабатывать электрический ток, который передается по проводам к исполнительным механизмам. Сумма этих физических энергий и составляет праническое тело машины. Это тело нельзя отождествлять с материальным телом, так же как нельзя отождествлять электрическое поле с проводами.

Праническое тело авианосца нельзя пощупать. Мы замечаем его только, когда машина движется, или при помощи специальных измерительных приборов (вольтметр, амперметр и др.). Эта тонкая или праническая энергия управляет плотным телом. То же самое происходит и в нашем организме. Органическое тело не идентично праническому, однако между ними существует связь.

Праническое и физическое тела взаимопроникающие. Отсюда возникает вопрос: существуют ли пранические заболевания? Если есть праническое тело, то, несомненно, оно может быть подвержено каким-то расстройствам.

Падение электрического напряжения может привести к снижению мощности двигателя, вывести из строя радар или радиоприборы. Причины могут быть физического характера:

замыкание, некачественное топливо и др. Точно так же плохое питание по количеству или качеству (питание понимается в широком смысле слова, и воздух - один из его компонентов) может повредить работе пранического тела.

Но бывают расстройства и чисто пранического характера. В этом случае традиционные методы лечения к успеху не приведут. Часто одно и то же праническое заболевание проявляется в физическом теле в виде совершенно не взаимосвязанных (с точки зрения западной медицины) между собой симптомов! Мы говорим: "Это все нервы". Глубоко исследовав эту проблему, китайцы разработали метод иглотерапии. Рассеивая или тонизируя избыток энергий ичь или яи, они предотвращают нарушения работы в организме. Ментальные расстройства также могут привести к физическим заболеваниям.

Однако, основная задача пранаямы - не терапевтическая (в смысле физического тела). Ее цель - контролировать запас энергии и не допустить заболевания пранического тела. Наше "Я" должно руководить тонким и грубым телами как одним целым. Предыдущие упражнения показали, что дыхательная гимнастика идет дальше простой гигиены.

Научившись управлять энергетическим балансом, человек сможет сознательно следить за работой всего организма - вплоть до отдельной клетки.

Мы должны научиться контролировать наше физическое тело через праническое или тонкое. Техники пранаямы позволят сделать это с максимальным эффектом. Единению двух внутренних тел существенно помогает практика асан. После йогической тренировки каждый должен чувствовать себя отдохнувшим и полным сил. Если это не так, значит, упражнения делались неправильно.

Положения тела (асаны) подобраны таким образом, что они воздействуют непосредственно на праническое тело. Но максимального успеха можно достичь, если соединить асаны с пранаямой. Дыхательные техники необходимо выполнять после прохождения курса асан и строго соблюдая дозы. Иначе они могут отрицательно сказаться на здоровье.

## **12. Нади-Шодхана**

В предыдущей главе мы рассмотрели праническое тело, которое состоит из тонких энергий. Эти энергетические потоки обеспечивают соединение плотных частиц материального тела. Они - наша жизненная сила.

Мы знаем, что электрическая энергия передается по проводам. Точно так же энергия в нашем организме не течет беспорядочно, а следует в строго определенном направлении. Энергию мы называем праной" а ее проводники в человеческом теле - нади.

### **Нади**

Что же представляют собой эти проводники? Согласно анатомии йоги наше тело - это сеть, состоящая из 72 000 нади,

В буквальном смысле это - каналы, по которым течет энергия. Некоторые авторы отождествляют нади с нервами. Другие говорят, что это очень тонкие и неосязаемые нити, но все-таки материальные. Защитники первой теории приводят цитаты из книг Риши, где утверждается, что нади имеют трехслойную структуру. Внутренний слой называется сира, средний - далшни, наружный - нади (как и весь орган в Целом). Йоги утверждают, что у нормального человека не все проводники имеют нормальную проводимость и поэтому энергия плохо циркулирует в организме. Именно так возникают заболевания психофизиологического характера.

Одна из целей йоги - нормальная циркуляция праны в организме. Курс асан помогает максимально открыть доступ к нади. Но только пранаяма способна научить сознательно управлять праной и направлять ее в соответствующие нади.

### **Ида и Пингала**

Среди всех проводников йоги выделяют два основных

- Ида и Пингала. В этой главе мы не будем их детально описывать. Ограничимся лишь тем, что Ида начинается в левой ноздре, а Пингала - в правой. Оттуда энергия идет к темени, и затем спускается по позвоночнику. Эти два канала часто пересекаются между собой, проходя через основные чакры. Каждая из ноздрей играет определенную роль, и они не взаимозаменяемы.

Очень важно, чтобы обе ноздри были в здоровом состоянии. Поэтому перед занятиями пранаямой необходимо сделать нети ("душ для носа"), о котором мы говорили выше.

Однако, несмотря на все очистительные упражнения, часто одна из ноздрей остается заложенной. Наши врачи называют это чередующимся ринитом. Такой "ринит" в слабой форме проявляется постоянно. Всегда, даже если мы этого не замечаем, одна ноздря дышит лучше другой. Для того, чтобы определить, какая из них в данный момент работает лучше, воспользуйтесь методом для измерения длины дыхания, описанным на стр. 36.

Другой способ. Подышите на стекло. Вы увидите, что круги пара отличаются по диаметру.

Как сделать, чтобы обе ноздри работали одинаково? Йога предлагает для этого много упражнений. Все они достаточно эффективны, если только у вас не наблюдается серьезных повреждений (к примеру - искривление носовой перегородки).

На практике достаточно двух или трех основных упражнений.

Первое, которое мы рассмотрим, очень удобно в применении, но не настолько эффективно, как два других. Если у вас заложена левая ноздря, лягте на правый бок и расслабьтесь. Через несколько минут вы почувствуете, что вам стало легче дышать. Заметим, что Ида связана с Луной, и имеет освежающее действие, а Пингала - с Солнцем; она

согревает. Йоги советуют ночью дышать через правую ноздрю. Для этого необходимо спать напевом боку. Многие люди боятся этим навредить сердцу, но это мнение совершенно необоснованно. Свами Шивананда как врач утверждал, что в таком положении улучшается пищеварение. Действительно, если лежать напевом боку, то желудок работает лучше.

Другое упражнение. Найдите на затылке (у основания черепа) на линии шейных позвонков небольшое углубление. Слегка нажмите на него - и вы заметите, что дыхание стало свободнее. Так можно избавиться от насморка (хотя люди, занимающиеся пранаямой и делающие нети, в основном этому не подвержены). Преимущество этого упражнения - в скорости воздействия. Однако, влияние ощущается только тогда, когда вы нажимаете или массируете эту точку.

Третий способ - самый быстрый из всех. В походное снаряжение индийского йога входит короткий костыль или опора. И если у него заложена одна ноздря, он противоположной подмышечной впадиной опирается на этот костыль, -как правило, этого бывает достаточно. При отсутствии этого инструмента воспользуйтесь спинкой стула.

Классическим упражнением для очищения нади является Нади-Шодхана Пранаяма. Поочередно дышите через одну или другую ноздри, не задерживая дыхание. Это позволяет выровнять проходящий пранический поток.

Если вы уже научились очищать ноздри, необходимо научиться... их закрывать, чтобы практиковать поочередное Дыхание. На правой руке зажмите средний и указательный пальцы. Большим пальцем закрывайте правую ноздрю, а безымянным и мизинцем - левую (см. фото на стр. 50-51).



На правой руке загните средний и указательный пальцы. Большим пальцем закрывайте правую ноздрю, а безымянным и мизинцем - левую.



Поочередное дыхание - базовое упражнение пранаямы. Делайте его каждый день!

Чтобы закрыть ноздрю, необходимо нажимать в строго определенном месте носа. Его очень легко найти. Сложите пальцы, как показано на фото на стр. 50. Проведите по носовой перегородке сверху вниз до того места, где она заканчивается и начинаются крылья носа. Это и есть то место, где зажимается нос. Рекомендуется, чтобы ногти не касались

кожи - только подушечки пальцев. Теперь можно приступить к упражнению.

1. Положение тела как всегда расслабленное, с прямой спиной;
2. Сконцентрируйтесь;
3. Дышите медленно и глубоко, не закрывая ноздрей;
4. Теперь закройте правую ноздрю большим пальцем;
5. Тихо и медленно вдохните через левую;
6. Задержите дыхание и закройте обе ноздри на одну -две секунды, не больше!
7. Держите левую ноздрю закрытой и выдохните через правую как можно тише и глубже;
8. Когда легкие освободятся, вдохните через правую -тихо и медленно;
9. Закройте обе ноздри, подождите несколько секунд;
10. Выдохните через левую, как всегда медленно и тихо;
11. Опять вдохните через ту же ноздрю.

Продолжайте упражнение по следующей схеме:

выдохнуть через левую;

вдохнуть через левую;

выдохнуть через правую;

вдохнуть через правую;  
выдохнуть через левую;  
вдохнуть через левую; и т. д.

## **Концентрация**

Вначале ваше внимание будет поглощено чередованием пальцев и ноздрей. Но то, что сначала кажется сложным, потом становится простым и понятным. Когда вы сможете отвлечься от своих пальцев, сконцентрируйтесь на движении воздуха и, конечно же, попытайтесь представить движение праны.

## **Самое благоприятное время**

Выполнять можно это упражнение как утром, так и вечером. Главное - не делать его после еды, подождите хотя бы полчаса.

## **Длительность**

Вы можете делать это упражнение сколько угодно, пока не почувствуете усталость. Не подумайте, что устанут легкие, - неприятные ощущения наблюдаются в пальцах или кисти руки. Чтобы рука не уставала, ее следует прижать к груди. В скором времени вы найдете для себя максимально удобное положение. Если через несколько минут вы ощутите тепло во лбу, - это означает, что вы делаете упражнение правильно. Клетки начали дышать и заряжаться праной. Тренируясь таким образом, вы очистите нади через несколько недель. Но первые симптомы улучшения проявятся уже после нескольких занятий.

## **Пропорции вдоха и выдоха**

Поначалу не заботьтесь о пропорциях. Следите, чтобы ваше дыхание было медленным. Через какое-то время, когда упражнение станет для вас привычным, постарайтесь, чтобы вдох и выдох были одинаковы. Достигнув этого, перейдите к Другим, более сложным упражнениям.

## **Внимание**

Избегайте напряжения мышц лица, особенно вокруг глаз, на лбу, губах и подбородке. Не сжимайте зубы, расслабьте челюсти, язык, горло и шею. Рот держите слегка Ц приоткрытым, а глаза-закрытыми.

## **13. Кумбхака - задержка дыхания**

"Tain in sari sasa prasvasa yorgati viccedha pranayama"

"Пранаяма - это поддержка дыхания после вдоха ш" выОоха". (Пиптнджа.ш, "Йога-сутры".)

Эта цитата указывает на важность задержки дыхания в пранаяме. Более того, она является) основой пранаямы.

Предлагаемую главу стоит изучить досконально. Рассмотрев все последствия, к которым может привести задержка дыхания, вы сможете самостоятельно и безопасно ее практиковать. Она принесет вам пользу не только для физического, но и психического здоровья.

Йоги способны задерживать дыхание на длительное время (полчаса или час) без роковых последствий. Это явление не оставляет в покое всех наших физиологов. Но йоги практикуют его не для того, чтобы удивлять ученых, но чтобы контролировать прану и мысли. Эта техника не предназначена для спектакля. Долгое время она хранилась в строгом секрете. Для йога пранаяма начинается с задержки дыхания или, по меньшей мере, с упражнений, которые этому способствуют. Специально для европейцев заметим, что ее нельзя делать впопыхах! Необходимо серьезно-подготовиться. Все вышеописанные упражнения - подготовительные.

Принимая во внимание все последствия, к которым может привести задержка дыхания, следует заметить, что она не для малодушных. Здесь требуются благоразумие и здравый смысл. К тому же, если ваши занятия проходят без наставника, обязательно должны представлять, что Происходит с телом время задержки дыхания.

Как задержка дыхания отражается на физиологии? Рассмотрим это явление на примере признанных мастеров, способных задерживать дыхание на 30 минут и больше, - ... тюленей и моржей. Эти животные очень интересны для нас с научной точки зрения, так как, несмотря на преимущественно водный образ жизни, их физиология сходна с человеческой.

Почему же мы можем задерживать дыхание всего лишь на 25 - 75 секунд, что составляет 10% от возможностей моржа? Есть только одно млекопитающее, которое может соревноваться с тюленем, - это ленивец. Мы не имеем в виду особенность человеческого характера. Ленивец - это животное, обитающее в сельве Бразилии. Оно живет на деревьях и свое название получило из-за феноменальной медлительности.

Но вернемся к тюленям. В феврале 1964 года интернациональная научная экспедиция направилась на Гваделупу, чтобы произвести серию экспериментов. Подключив к животным систему датчиков и поместив их в бассейн, ученые наблюдали за процессами, происходящими в организме животных. Их погружали на 10, 20 и 30 минут. Изменения в организме происходили только после нескольких погружений.

Приборы показали, что как только нос моржа касался воды, ритм биения его сердца существенно снижался. На поверхности пульс колебался от 80 до 90, а под водой падал до 12 ударов в минуту. Соответственно снижалась и скорость циркуляции крови. Это защитная реакция организма, позволяющая моржам экономить кислород. Казалось бы, это должно приводить к весьма печальным последствиям: нехватка кислорода для сердца или мозга может оказаться смертельной.

Ученые также заметили, что во время погружения кровеносные сосуды хвоста и плавников сужались и кислород, растворенный в крови, поступал только к органам, имеющим первостепенное значение, - к сердцу и мозгу. В ходе дальнейших исследований ученым удалось выяснить, как морской слон выживает в этих условиях. Оказалось, что для питания конечностей тюлень использует кислород, накопившийся в мышцах! В теле животного меняется обмен веществ, - оно использует запасы сахара для производства энергии, экономя тем самым кислород в крови.

В ходе дальнейших исследований ученые выяснили, что ловцы жемчуга, подобно морским слонам, научились использовать кислород в меньшем количестве. Подобные

исследования проводятся учеными не только из любознательности. Экипажи подводных лодок, пилоты сверхскоростных самолетов и космонавты подвержены опасности кислородного голодания. Если бы человек умел, как тюлень, обходиться без воздуха, это помогло бы избежать многих несчастных случаев.

Итак, ученые выяснили, что такая способность у человека есть, но она находится в перманентном состоянии. И, следовательно, ее можно развивать. Последовали новые эксперименты. Старого ловца жемчуга попросили опустить голову в сосуд с водой. Моментально пульс упал до 12 ударов в минуту и продолжал снижаться. Это обеспокоило ученых. Они прервали эксперимент и спросили у старика, как он себя чувствует. Однако он находился в прекрасном состоянии... Когда же этого человека просили просто зажать нос пальцами и задержать дыхание, падение пульса было не таким существенным! Исследователи пришли к выводу, что основную РОЛЬ в этом играет психологический фактор.

Йоги подтверждают, что практика задержки дыхания приводит в действие психофизиологические механизмы, являющиеся в рудиментарном состоянии. Вы спросите - почему? и как?

### **Задачи Кумбхаки**

Ответ на этот вопрос дать не просто, так как упражнения пранаямы охватывают все психофизические процессы. В то же время можно выделить главное: в Хатха-Йоге задержка дыхания приводит к освобождению энергии (праны) и позволяет лучше ее распределить, В этот момент йог может направить ее в любое место, куда считает необходимым.

### **Стимулятор клеточного дыхания**

Одной из задач всех упражнений пранаямы, связанных с Кумбхакой, является стимуляция клеточного дыхания. Необходимо заметить, что существуют два типа дыхания.

Первый - это легочное, или внешнее дыхание. Оно обеспечивает работу нервной и мускульной систем и газообмен в альвеолах. Внешнее дыхание включает две фазы: вдох и выдох. Йоги выделяют еще две:

- 1) Речака - выдох;
- 2) Кумбхака с пустыми легкими;
- 3) Пурака - вдох (его эффективность зависит от выдоха);
- 4) Кумбхака с наполненными легкими.

Из модификаций этих стадий состоят все упражнения пранаямы. С точки зрения пранаямы задержка дыхания имеет первостепенное значение, а две другие стадии - необходимое условие осуществления Кумбхаки.

Второй тип - внутреннее, или клеточное дыхание. Внутреннее дыхание включает в работу все клетки организма, а это одна из главных задач пранаямы.

Упражнения необходимо выполнять до появления пота. (Кстати, в нашем умеренном климате пот выделяется значительно медленнее, чем в Индии.) Активизация работы клеток приводит к оживлению деятельности организма и ускорению всех биологических процессов. Освобожденная энергия служит для психофизиологических целей, о которых мы поговорим позже. Западный человек, живущий преимущественно в закрытых помещениях, имеет мало возможностей стимулировать клеточное дыхание.

Практика упражнений пранаямы гарантирует восполнение этого пробела, улучшая жизненный тонус и помогая организму переносить усталость.

## Градации

Эффект задержки дыхания зависит от ее длительности. Существует несколько градаций Кумбхаки с полными легкими.

1. Кумбхака продолжительностью от 3 до 20 секунд.

Задача такого вида Кумбхаки, доступного всем, - способствовать усвоению вдыхаемого воздуха. При нормальном дыхании человек использует 6% из 21% кислорода, содержащегося в воздухе. Таким образом, выдыхаемый воздух содержит 14 -15% кислорода. Этого достаточно, чтобы привести в чувство человека, делая ему искусственное дыхание "рот в рот". Задержка дыхания способствует более полному усвоению кислорода легким и выделению избытка углекислого газа. В этом случае дыхание производится с максимальной эффективностью. Этот вид Кумбхаки можно практиковать в любом месте, противопоказаний у него нет. Он также является необходимым-предварительным этапом Для следующих упражнений.

2. Кумбхака продолжительностью от 20 до 90 секунд.

Если задержка дыхания длится больше 20 секунд, то ее результаты очевидней. Она не опасна, если следовать всем Указаниям. На начальном этапе желательно заниматься с Руководителем. Задержка дыхания длится до разумных пределов (не насилюйте свой организм и не применяйте силу воли!). Полагаясь на ваше благоразумие, скажу, что этим упражнением можно заниматься каждый день, но есть и противопоказания, о которых мы поговорим позже.

3. Кумбхака продолжительностью от 90 секунд до нескольких минут.

Этот вид Кумбхаки может вызвать у йога контролируемое предкоматозное состояние и полностью восстановить утраченные возможности организма (например, выработка биостимуляторов, открытых Филатовым). Этот феномен стоит описать подробнее.

В 1933 профессор Филатов, член Медицинской Академии СССР, специалист по пересадке роговицы, был удивлен, когда обнаружил, что ткани, хранившиеся в замороженном виде, приживаются лучше, чем свежие. Этот неожиданный факт заставил ученых исследовать все процессы, происходящие в живых замороженных тканях, а также пронаблюдать реакцию организма при их пересадке. Вскоре они столкнулись еще с одной загадкой: ткани, хранившиеся замороженными, не только лучше приживались, но и оказывали благоприятное воздействие на весь организм в целом.

Филатов предположил, что в холоде, чтобы выжить, клетки вынуждены вырабатывать стимулирующие вещества. После долгих исследований он сформулировал свою знаменитую теорию: "Клетки, попадая в неблагоприятные, но не смертельные условия, начинают вырабатывать стимуляторы, которые способны активизировать работу всего организма".

Возникает вопрос: если поместить все тело "в не благоприятные, но не смертельные условия", - не будут ли вырабатываться такие же стимуляторы?

Эта гипотеза вполне обоснованна. Вывод, сделанный Филатовым, объясняет нам утверждение Риши о том, что пранаяма - источник молодости. Действительно, пранаяма -это настоящая физиологическая акробатика. Правда, не всегда безопасная, и поэтому ею лучше всего заниматься под наблюдением руководителя.

Эти замечания распространяются только на упражнения высшей градации - задержка дыхания больше чем на две минуты. Мы же займемся второй категорией, наиболее подходящей для нас.

## Как Кумбхака №2 влияет на физиологию человека?

1. Меняется циркуляция крови. Поэтому лучше всего заниматься ею в позе Лотоса (падмасана) или хотя бы в ваджрасане, чтобы остановить прилив крови к ногам, усилив тем самым прилив ее к мозгу и сердцу.
2. Происходит изменение обмена веществ: для получения кислорода начинают расщепляться запасы сахара.
3. Увеличивается содержание углекислого газа в крови и начинает повышаться температура тела. Кстати, легочное дыхание выполняет функцию теплового радиатора, который выводит из организма излишки тепла, выделяемого клетками в процессе окисления. Двигатель автомобиля сгорел бы при отсутствии такого устройства. При задержке дыхания легочный радиатор отключается, зато активизирует свою работу кожный. Это объясняет обильное потоотделение во время . упражнений.  
С помощью подобных упражнений йоги борются с холодом. Известный Гуру Свами Дхирендра Брахмачари, прилетевший зимой в СССР для Обучения космонавтов йоге, вышел из самолета в прозрачном муслине. Советские офицеры, которые его встречали, закутавшись в меховые пальто, были ошеломлены, увидев его улыбающимся. Один заботливый москвич даже предложил ему свой полушубок, на что Дхирендра Брахмачари ответил: "Я произвожу тепло в своем собственном организме, когда это необходимо".

### "Гнездо жизни"

Основное влияние Кумбхака №2 оказывает на нервную систему, в особенности на дыхательный центр, расположенный в верхней части спинного мозга, - в выпуклости, которая называется "жизненным гнездом". Легкий укол в это место может оказаться смертельным. Функция этого центра - адаптация дыхания к внешним условиям и внутреннему состоянию организма. Это настоящий резонатор психического и физического здоровья. Через него проходит огромное количество информации: изменения рН-фактора крови, уровня содержания углекислого газа и кислорода, колебания давления. Дыхательный центр является частью спинного мозга. Он связан с нервной системой, блуждающим нервом (о котором речь пойдет дальше) и с мозговыми центрами.

Любые изменения внешней среды или психологического состояния (умственная работа, переживания) влияют на него, и соответственно меняется ритм дыхания. Дыхательный центр и кровеносная система взаимодействуют между собой.

Особенность этого центра - автономная работа, однако он может получать приказы от сознательного "Я" и "сотрудничать" с ним. Кумбхака №2 поможет вам овладеть этим умением. Проведем параллель с техникой. Самолет управляется автоматически. Пилот наблюдает за работой систем. Тем не менее, он может отключить автопилот и взять штурвал в свои руки. Сознательное "Я" нашего организма вмешивается в работу дыхательной системы, чтобы ускорить, замедлить или остановить ее.

### Управление рефлексам

Дыхание, с одной стороны, - органическая рефлекторная деятельность, а с другой - сознательная и добровольная. Мы не можем руководить работой печени, желудка или

селезенки, но мы в состоянии изменить ритм дыхания. Что же происходит, когда дыхание переходит на сознательный уровень? Наше "Я" находится в непосредственном контакте с ним. Во время Кумбхаки сознательное "Я" контролирует дыхательный центр и берет в свои руки пульт управления всем организмом. Через какое-то время "Я" вступает в конфликт с рефлексом. Дыхательный центр, регистрируя изменения состава крови - повышение уровня углекислого газа и понижение содержания кислорода, включает в работу механизмы, ответственные за непрерывность дыхания. Таким образом, Кумбхака стимулирует работу дыхательного центра, который напрямую связан с блуждающим нервом.

## **Блуждающий нерв**

Напомним, что симпатическая система является частью вегетативной нервной системы. Она включает в себя нервные клетки грудного и верхнепоясничного отделов спинного мозга и участвует в адаптации работы жизненно важных органов человеческого тела при изменении параметров окружающей среды.

Блуждающий нерв - это десятая пара черепных нервов. Он иннервирует глотку, гортань, трахеи, легкие, аорту, сердце, пищевод, желудок, тонкий кишечник, поджелудочную железу, печень, селезенку, почки и кровеносные сосуды, т. е. практически все важные органы.

Симпатическая система и блуждающий нерв выполняют противоположные функции: первая - активирующую, второй - тормозящую.

Блуждающий нерв предохраняет организм от перевозбуждения, которому чрезмерно подвержена жертва технократической цивилизации.

Современные европейцы часто страдают нарушениями мереного равновесия. Основные его признаки - расширенные Рачки, сухость во рту, холодный пот и бледность лица. Под воздействием симпатической системы ускоряется ритм биения сердца и ухудшается перистальтика пищеварительного тракта, что зачастую приводит к запорам. Это классический синдром горожанина, охваченного вихрем проблем и изнуренного работой. Он плохо спит, его нервы напряжены, он нетерпим и агрессивен.

Кумбхака, стимулируя блуждающий нерв, - антагонист симпатической системы, - способствует выделению слюны, потоотделению, уменьшению сердечного ритма, замедляет пульс, улучшает перистальтику кишечника и работу желез.

Задержка дыхания также восстанавливает нервное равновесие. Неврастеникам больше, чем кому бы то ни было, необходимо заниматься дыхательной гимнастикой. Кумбхака №2 - лучший стабилизатор нервной системы.

## **14. Техника задержки дыхания**

Задержка дыхания увеличивает жизнеспособность клеток, стимулирует пранические обменные процессы во всем теле и способствует увеличению вырабатываемой организмом биоэнергии. Кроме того, подобная практика положительно влияет на нервную систему в целом. Вы несомненно сможете убедиться в правдивости моих слов, но при условии соблюдения некоторых правил:

1. Чтобы сделать достаточно гибким позвоночный столб, регулярно практикуйте классические асаны. Совсем не случайно в старинных трактатах (в частности, в Аштанга-Йоге Патанджали) асаны описаны как фаза, предшествующая Пранаяме. Асаны активизируют циркуляцию крови, открывают капилляры и дают возможность освобожденной во время задержек дыхания пране равномерно распределиться по всему организму. Длительные упражнения по задержке дыхания могут спровоцировать

пранические расстройства, если человек, их практикующий, не был достаточно подготовлен при помощи асан (к примеру, - с недостаточно гибким позвоночником). Задержку дыхания на сорок секунд и более настоятельно рекомендуется выполнять только после серии асан.

2. Во время практики пранаямы с Кумбхакой необходимо, чтобы позвоночный столб все время оставался максимально прямым. Для этого необходимо слегка наклонить корпус вперед. При этом вы не должны ощущать никакого напряжения в мышцах, а тем более их растягивать,

3. Во время задержки дыхания выполняется Мула-андха, которая состоит в последовательном расслаблении и напряжении анального сфинктера, что положительно влияет на перистальтику.

4. Упражнения необходимо выполнять натощак. Если в дыхательные упражнения не входят задержки дыхания, они могут выполняться в любое время, но к пранаяме с Кумбхакой это не относится.

При определении промежутка времени между последним приемом пищи и тренировкой необходимо учесть ваши индивидуальные особенности, а также обратить внимание на то, какую пищу вы ели. У одних людей пищеварительный процесс очень медленный, у других пища переваривается быстро.

В зависимости от этого время между приемом пищи и занятиями может варьироваться от полутора до пяти часов. Если же пранаяма практикуется после серии асан, - все нормально, потому, что необходимым условием для ее | выполнения является пустой желудок. Но в любом случае не ' стоит бояться серьезных осложнений, кроме разве что кратковременного расстройства желудочно-кишечного тракта.

5. Прогрессивная тренировка. К этому пункту необходимо отнестись с особым вниманием потому, что кажущаяся легкость практик задержки дыхания может привлечь людей совершенно не подготовленных. Чувство эйфории, которое появляется во время практики, натолкнет их на мысль увеличить длительность и частоту задержек дыхания, что может привести к повышению температуры.

Приведу яркий пример; один молодой человек имел врожденные проблемы с позвоночником, которые мешали ему полноценно выполнять асаны. Однако, юноша был сильно увлечен йогой. Он ежедневно занимался медитацией и умственной концентрацией. Прочитав описания практик пранаямы, молодой человек начал заниматься с первого же дня недопустимо много, испытывая при этом "необыкновенную легкость". На следующий день наш герой позвонил мне и сообщил, что у него температура поднялась до 39°. Он просил совета, даже не представляя, что причина его болезни - неправильно выполненные упражнения пранаямы. Физическое состояние его позвоночного столба повлекло за собой неправильное распределение энергии, что и вызвало повышение температуры.

- Если во время тренировки вам становится жарко, не паникуйте, - это совершенно нормально. Но подобное состояние не должно быть слишком продолжительным и не должно сохраняться после окончания ваших занятий. А небольшое повышение температуры не причинит вам вреда. Я встречал людей, которые после подобных ощущений вообще отказывались от упражнений по задержке дыхания, но считаю такие действия совершенно необоснованными. Потренировавшись какое-то время, вы согласитесь со мной.

6. Есть ли ошибка, которую совершают почти все начинающие? Такая ошибка есть, - это попытка набрать как можно больше воздуха в легкие. Считается, что такая процедура сделает задержку дыхания более продолжительной. Это стандартное заблуждение. Последний вдох не влияет на длительность задержки. Количество кислорода в легких очень невелико по сравнению с количеством этого -вещества, поступающего в кровь. Насыщение крови кислородом зависит в основном от предыдущих вдохов. Поэтому, перед тем как задержать дыхание, необходимо

выполнить серию медленных и глубоких вдохов, чтобы "проветрить" легкие, рекомендуются Капалабхати и Бхастрика ( см. гл. 25 и гл. 27). Подобные упражнения провоцируют активный выброс CO<sub>2</sub>, и поэтому, после выполнения задержки, необходимо их повторить, чтобы количество CO<sub>2</sub> вернулось на прежний уровень. Ошибочно считать, что CO<sub>2</sub> вреден; какое-то его количество необходимо организму, так как это один из базовых химических элементов в составе крови. Чтобы задержка дыхания выполнялась корректно, необходимо сперва сделать серию глубоких вдохов, - не менее пяти (причем, последний ничем не должен отличаться от предыдущих). Затем задержать дыхание, но не резко. Во время задержки, как и во время выполнения глубоких вдохов, нужно сконцентрироваться на том, что происходит в вашем теле, особенно в области грудной клетки, и прислушиваться к биению сердца.

7. Во время задержки дыхания все процессы, происходящие в организме, как бы усиливаются ( во всяком случае, у вас может возникнуть такое ощущение); уже через несколько секунд частота ударов сердца сократится, но они будут более сильными. Кровообращение будет похоже на пульсацию, сотрясающую вашу грудную клетку. Если все это происходит, значит вы на правильном пути, то есть ваш организм реагирует нормально. Через какое-то время (а оно может быть различным в зависимости от возможностей каждого практикующего) организм потребует воздуха, и, если вы новичок, то не следует сопротивляться этому желанию. Старайтесь только, чтобы выдох был спокойнее. Некоторые мастера советуют сделать неглубокий дополнительный вдох непосредственно перед выдохом,

8. Выдох должен быть медленный и полный. Вы как бы выталкиваете остатки воздуха при помощи межреберных, мышц и мышц брюшного пресса. После выдоха задержите дыхание на несколько секунд, чтобы вдох осуществился о автоматически. Избегайте грубых или резких движений. Если вы не в состоянии контролировать выдох, значит, вы переусердствовали. Это происходит, когда задержка дыхания длится очень долго и организм требует быстрого опустошения и наполнения легких свежей порцией воздуха. Необходимо :



контролировать все фазы дыхания: вдох и выдох. Если после длительной задержки дыхания вы вынуждены сделать резкий выдох и затем такой-же вдох, - не волнуйтесь, никаких последствий это за собой не повлечет. Просто вы должны сократить продолжительность Кумбхаки, а со временем опять ее увеличить. Практикуя задержку дыхания, вы можете почувствовать усталость (но не изнеможение); у вас также может выступить пот. В этот момент в организме происходит нечто особенное:

"Адепт должен заниматься Кумбхакой до тех пор, пока не почувствует, что прана наполняет его от головы до кончиков пальцев. Только тогда он должен медленно выдохнуть через правую ноздрю" {Хатха-Йога Прадипика, II, 49). Очень хорошо сделать подряд 5-6 упражнений пранаямы с задержкой дыхания; затем отдохнуть какое-то время и повторить эту серию заново. Вы удивитесь, когда заметите, что в течение второй серии задерживать дыхание стало намного легче. Кумбхака хорошо стимулирует работу селезенки, которая выбрасывает в кровеносный поток большее количество красных телец. После нескольких вдохов эта кровь, насыщенная гемоглобином, позволяет делать более длительные задержки дыхания. Не пытайтесь заниматься с Секундомером. Это слишком модернизированный прибор, который используют на западе. Но для йоги он совершенно не применим. Он сбивает адепта, и в некоторых случаях Заставляет переходить дозволенные организмом грани выносливости.

## 15. Анулома-Вилома

Путь ко всем упражнениям пранаямы с Кумбхакой нам уже открыт. С этого момента все, кто практиковал разные виды дыхательных техник, могут перейти к задержке дыхания. Указания касательно концентрации остаются в силе. Займитесь упражнением, описанным в 12-й главе, внося некоторые изменения:

Выдохнуть через левую ноздрю;  
вдохнуть через левую;  
Кумбхака с полными легкими;  
выдохнуть через правую ноздрю;  
вдохнуть через правую;  
Кумбхака с полными легкими;  
продолжайте в таком же порядке.

Во время задержки дыхания обе ноздри зажаты. Без Кумбхаки это упражнение называется Нади-Шодхана, а включая ее - Анулома-Вилома, важная классическая техника пранаямы.

## 16. Ритм

В этой главе мы рассмотрим два важнейших элемента пранаямы: ритм и пропорции фаз дыхания. Каждое явление природы имеет свой ритм. Вращение Земли вокруг своей оси и вокруг Солнца обуславливает смену дня и ночи и времен года. Этот цикл установился не случайно; он зависит от плотности материи и расположения планеты в Солнечной системе. Ритм - основной закон Вселенной. С момента

возникновения жизни на Земле, будь то растительной, животной или человеческой, эволюция происходила по этому закону. Как вы думаете, случайно ли, что лунный месяц и менструальный цикл у женщины длятся 28 дней?

Не вдаваясь в подробности влияния космических ритмов на психофизиологическое состояние (это не является задачей данной книги), скажем, что человек очень восприимчив к ним. Два основных и взаимосвязанных ритма нашего организма - это биение сердца и дыхание. Частота сердечных сокращений зависит от силы сердечной мышцы, густоты крови и диаметра кровеносных сосудов.

Кровеносные сосуды настолько тонки, что даже эритроциты, 5 миллионов которых едва заполняют объем в I кубический миллиметр, вынуждены "выстраиваться в ряд". Общая длина капилляров человеческого организма достигает 100 000 километров, а их площадь равна 7 000 квадратных метров. Циркуляция крови до сих пор является предметом исследования ученых.

К примеру, существует физическая формула, позволяющая рассчитать мощность насоса для перекачки определенного объема жидкости с определенной скоростью. Подставив все данные для кровеносной системы человека, мы получим необходимую мощность сердца намного больше существующей! Дело в том, что сердце только выталкивает кровь в сосуды, а дальнейшее распределение ее по всей сети - забота капилляров. Таким образом, сердце не является единственным двигателем кровеносной системы так же, как желудок не проталкивает пищу по всему пищеварительному тракту, - перистальтика кишечника обеспечивает ее дальнейшее продвижение.

Все биологические ритмы нашего организма взаимосвязаны. Их гармоничная работа - характеристика здорового человека, а несогласованная - признак болезни. Приведем цитату из работы д-ра Сальманова "Les et sagesse du corps" (Секреты и мудрость нашего тела): "Бывают случаи, когда причиной смерти является не патология, не отсутствие основных жизненных факторов, как дыхание, и не какие-либо осложнения, а аритмия сердца. У здорового человека количество вдохов в минуту - 16-20, сердечных сокращений - 72-80. Гемоглобин участвует в переносе кислорода. В организме он проходит путь легкие - кровь - миоглобин - молочная кислота - мышечная ткань. Количество мышечных сокращений - 300 раз в минуту.

Если количество вдохов - 18 (R) умножить на 4, получаем количество ударов сердца - 72-75 (C). 75 умножить на 4 равно 300 (M) - число сокращений мышц. Эти вычисления можно выразить формулой:  $R \times 4 = C$ ;  $C \times 4 = M$ . Количество поглощаемого кислорода за один вдох обеспечивает четыре сокращения сердечной мышцы, что в свою очередь необходимо для шестнадцати мышечных сокращений. Дыхательная, кровеносная и мышечная системы нашего организма работают синхронно, соблюдая определенный ритм".

От ритма зависит наша выносливость. Всем известно, что ритмичная ходьба утомляет меньше, чем неравномерная. соблюдение ритма во время работы сокращает умственное и мышечное напряжение. Благодаря музыке и танцу ритм материализуется, оказывая влияние на чувства и разум человека. Каждое живое существо нашей Вселенной живет в определенном ритме. Эти особенности не прошли незамеченными мимо йогов. За тысячи лет до Сальманова они заметили, что один вдох соответствует четырем ударам сердца.

Поэтому основной задачей йогов в этой области было обеспечение синхронной работы сердца и легких. Также было обнаружено, что изменение этого ритма влияет на все физиологические и даже психологические процессы. В связи с этим мы предлагаем вам несколько упражнений ритмичного дыхания.

## **Ритмичное дыхание**

Сядьте в удобное для вас положение, чтобы восстановился нормальный ритм дыхания. Тем временем обратите внимание на биение сердца или на пульс. Это не сложно, достаточно сконцентрироваться на области сердца. Если это не получается, нащупайте большим пальцем пульс на кисти руки и посчитайте количество ударов. После этого постарайтесь сознательно синхронизировать сердцебиение и дыхание. Делайте вдох на два удара и выдох на четыре удара в течение одной минуты. Мы уже знаем, что в упражнениях пранаямы выдох длится в два раза дольше, чем вдох. Это стандартный ритм дыхания (проследите как-нибудь за дыханием мурлыкающей кошки). Попробуйте замедлить ритм: вдох (пурака) - на три удара, выдох (речака) - на шесть. Если вы чувствуете себя хорошо, дойдите до четырех ударов на вдохе и восьми на выдохе. Продолжайте увеличивать их до тех пор, пока не придется задерживать дыхание. Очень важно сначала почувствовать ритм и только затем вводить Кумбхаку, которая сама по себе обладает лечебными свойствами. Очень скоро вы заметите, что сознательное ритмичное дыхание поглощает мысли. Это одна из задач упражнения. Мелодичный ритм расслабляет и усыпляет, что очень важно в условиях современной жизни.

Все вышеописанные упражнения, особенно поочередное дыхание, могут быть дополнены ритмичностью. До этого мы ничего не говорили о ритме, потому что на начальном этапе внимание и так поглощено деталями выполнения, а введение еще одного элемента привело бы к полной рассеянности. И только после того, как вы четко отработаете технику, можно сконцентрироваться на ритме. Это увеличит эффективность любого упражнения пранаямы. Запомните: продолжительность упражнения не имеет принципиального значения. Самое главное - соблюдать ритм.

### **Полное ритмичное дыхание**

Прежде чем перейти к поочередному ритмичному дыханию, необходимо овладеть дыханием через обе ноздри с небольшой задержкой, контролируя брюшной пояс. Пропорции (начальная стадия): вдыхайте на 4 удара сердца, задерживайте дыхание на 8 ударов, затем выдыхайте на 8.

Со временем усложните задачу: вдох на 4 удара (1 единица), задержка дыхания на 16 ударов (4 единицы) и выдох на 8 ударов (2 единицы), где одна единица = 4 удара сердца.

### **Поочередное ритмичное дыхание**

Усовершенствовав предыдущее упражнения, переходите к следующему, - ритмичное поочередное дыхание. Соблюдайте те же пропорции: 1-4-2 единицы. Это упражнение считается классическим. Оно совершенно не-опасно, если уделять должное внимание трем основным элементам - легкость, концентрация и ритм. Продолжительность имеет второстепенное значение. Я постоянно обращаю ваше внимание на этот момент, так как европейцы склонны все время стремиться к наибольшей продолжительности. Если вы будете соблюдать все вышеописанные замечания, вы не подвергнете себя никакой опасности. Занимайтесь упорно и регулярно до тех пор, пока ритм не укоренится в вашем организме. После этого необходимость его сознательного контроля отпадет сама собой. Ритмичное дыхание со временем станет для вас таким же обычным явлением, как и ходьба.

Каждый этап в пранаяме очень важен, и не стоит пренебрегать ни одним из них.

Выполняйте их последовательно

И помните: "тише едешь -дальше будешь" - основной закон пранаямы.

## 17. Вилома-Пранаяма

Очень жаль, что эта практика почти неизвестна на западе. Можно сказать, что из всех задержек дыхания она наиболее "безболезненна". Вилома-Пранаяма - это техника позволяющая выполнить задержку дыхания в несколько этапов.

### Техника

Поза: Вилома-Пранаяма может практиковаться в асане или сидя на низком стульчике. Вы можете выполнять ее во время ходьбы или занимаясь растяжкой.

Цикл А: "поэтапные" вдохи. Основное в этом упражнении - ритм. Перед началом практики нащупайте ваш пульс и сосредоточьтесь на частоте ударов. Именно эти удары послужат вам метрономом.

Итак, большой палец находится на запястье.

Начинаем: вдох на два удара пульса, задержка дыхания на два удара, вдох на два удара, задержка на два - и так до тех пор, пока ваши легкие не будут наполнены воздухом до отказа. Когда это произойдет, задержите дыхание на 5-10 секунд и медленно выдохните (через обе ноздри). Кстати, вдох о тоже выполняется через обе ноздри.

Серия из пяти полных "поэтапных" вдохов (с последующим полным выдохом), составляет полный Цикл-А Виломы-Пранаямы.

Цикл Б: "поэтапные" выдохи. Ритм в этой части такой же, как и в предыдущей (то есть на два удара пульса), но теперь мы будем выдыхать. Задержим дыхание (на 2), выдох (на 2), опять задержать, выдохнуть и т. д., - до тех пор, пока ваши легкие совершенно не опустеют. Затем на 5-10 секунд задержите дыхание (напоминаю: ваши легкие должны быть пустыми) и начинайте дышать. Пять подобных выдохов составляют Цикл Б Вилома-Пранаямы.

Цикл А плюс Цикл Б -это полная Вилома-Пранаяма. То, на что вам следует обратить особое внимание, - это концентрация и ритм. Они намного важнее, чем длительность. После этого упражнения отдохните какое-то время в Шавасане и подышите в нормальном для вас ритме. Люди с более высоким уровнем подготовки, конечно, если они не устали, могут провести еще один полный цикл (А+В) Вилома-Пранаямы.

Хочу вас предостеречь: если вы почувствуете внезапную усталость или недомогание, немедленно прекращайте выполнение каких-либо дыхательных упражнений.

### Усовершенствование практики

Усовершенствование производится путем увеличения количества этапов (но не длительности, - она остается прежней: на 2 удара сердца). Достигается это путем сокращения количества вдыхаемого или выдыхаемого воздуха на каждом этапе. Легкие новичков обычно заполняются воздухом уже за 3 - 4 поэтапных вдоха (или выдоха). Но, регулярно практикуясь, вы сможете сократить количество вдыхаемого (или выдыхаемого) воздуха на каждом этапе и довести общее количество этапов до 10 и более.

Дыхание во время проведения Вилома-Пранаямы должно быть тихим, задержка дыхания не резкой и обязательно с закрытым ртом.

### **Вилома-Пранаяма и Мула-Бандха**

Соединение Вилома-Пранаямы и Мула-Бандхи - одно из самых действенных в Пранаяме. Во время обучения ваше внимание разделяется между наблюдением за самим процессом и контролем ритма при его выполнении. Когда упражнение не будет вызывать никаких затруднений (а обычно это происходит уже через несколько дней), его можно совместить с Мула-Бандхой (сокращение анального сфинктера). Мула-Бандха выполняется во время каждой задержки дыхания (в данном случае на 2 удара) и в течение финальной задержки, длящейся 5-10 секунд. При выполнении Мула-Бандхи концентрируйте внимание на Муладхаре.

### **Дополнительные замечания.**

Не рекомендуется выполнять Вилома-Пранаяму, как впрочем и все остальные упражнения задержки дыхания, людям, страдающим какими бы то ни было заболеваниями сердца.

Выполняя пранаяму с длительной задержкой дыхания, вы, даже не отдавая себе в этом отчета, можете не заметить границу своих возможностей. Задержать дыхание на несколько секунд не так сложно, но когда придет время выдоха, вы не сможете выполнить его так, как это необходимо (чтобы выдох был вдвое дольше, чем вдох).

Выдох может получиться слишком коротким и упражнение будет искажено.

Вилома-Пранаяма помогает сконцентрироваться на дыхании, подчинить его определенному ритму и избежать невнимательности. Это прогрессивная и вместе с тем как бы "незаметная" пранаяма. Альвеолы заполняются медленно и равномерно, дыхание выравнивается; процесс газообмена в легких проходит в оптимальных условиях. К тому же Вилома-Пранаяма не "мучает" ваши легкие. Практикующему легко обозначить предел своих возможностей и избежать неприятностей, случающихся из-за невнимательности. Это идеальное упражнение прежде всего для тех, кто практикует "ранаяму без помощи квалифицированного наставника.

### **Преимущества**

Обеспечивая все преимущества, которые достигаются пранаямой с длительной задержкой дыхания и пранаямой с Мула-Бандхой, Вилома-Пранаяма имеет и свои специфические особенности. Это упражнение особенно полезно для гипертоников. Люди с высоким давлением и те, у кого часто бывает икота, почувствуют, что их состояние быстро улучшается.

### **Еще одно усовершенствование**

Во время выполнения поэтапного вдоха (а точнее - между двумя вдохами - во время

короткой задержки дыхания), представьте, что вдыхаете аромат розы, концентрируясь на потоке свежего воздуха, поступающего в носовые полости. Именно в них находится большое количество чувствительных нервных окончаний - основных органов поглощения праны, из воздуха. Этот мысленный образ будет способствовать подключению мозга к дыхательному акту. В Индии для того, чтобы улучшить концентрацию, жгут сандаловые палочки, которые ароматизируют и очищают воздух.

## **В постели**

Вилома-Пранаяму можно практиковать, лежа в постели, - например, ночью перед сном или утром сразу после пробуждения. Если вы выполняете это упражнение ночью, рекомендую Цикл Б. Он действует успокаивающе и обеспечит вам крепкий сон. Утром предпочтительнее Цикл А, который развеет остатки сна и поможет вам включиться в работу.

## **Вилома-Пранаяма во время прогулки.**

Очень удобно практиковать Вилома-Пранаяму во время прогулки по лесу или в поле. Метрономом в данном случае будут ваши шаги, но сложность состоит в правильном выборе темпа. Например, вдыхайте на 4 шага, затем задерживайте дыхание на 4 шага и соответственно выдыхайте на 4 шага.

В Вилома-Пранаяме количество этапов может быть различным. Поэтому вы можете легко подстроить это упражнение под свои дыхательные возможности и под особенности походки. Конечно же, существует разница между практикой "походной" и выполняемой сидя или во время растяжки.

Выполнение: вдохните на два шага, задержите дыхание на два шага, вдохните в течении последующих двух, задержите - и так до тех пор, пока ваши легкие не наполнятся. Затем сразу же выдыхайте, но делайте это спокойно, без рывков.

Выполните пять Циклов А (вдохи), потом пять Циклов Б (выдохи). Затем отдохните и подышите произвольно, не заботясь о ритме. Повторить упражнение можно только тогда, когда ваше дыхание окончательно восстановится. В этом варианте упражнения Мула-Бандху выполнять не обязательно.

"Походная" Вилома-Пранаяма необыкновенно действенна, Уже через несколько минут вы ощутите, что "горит" лицо и тепло разливается по всему телу. Это признак активизации клеточного дыхания.

В качестве дополнения можете внутренне повторять "ОМ" (пранаву) во время каждого поэтапного выдоха и вдоха. Не пытайтесь любой ценой увеличить количество этапов. Вам должно быть легко и приятно выполнять это упражнение. Никакого насилия над своим организмом, - это гарантия вашей безопасности.

## **18. Прана-Мудра (Шанти-Мудра)**

Много веков подряд искусство йоги передавалось от учителя к ученику в строжайшей тайне. В древних трактатах секретность учения сохранялась за счет неопределенности в выражениях и лаконичности формулировок.

В большинстве своем такие тексты совершенно нечитабельны без помощи опытного

наставника. Такова "Гхеранда-Самхипш" (части 1,16,17,18,19), где мы находим следующее описание Варисары Дхаути, которое соответствует Шанкха- Пракшалане: "Наполнить рот водой, потом проглотить ее медленно; после того как вода попадет в желудок, направить ее вниз и изгнать по прямой. Знание это должно сохраняться в секрете; оно очищает тело. Выполняя его аккуратно, ученик получит -здоровое тело. Если он будет делать его с легкостью, то очистит свое грязное тело и сделает его чистым".

Конечно же, такие скудные инструкции значительно сужали круг желающих попробовать вышеописанную практику, но даже несмотря на это, давалось строжайшее предписание: "Знание это должно сохраняться в секрете". Читаем дальше (I, 21): "Этот метод Дхаути [Агнисара-Дхаути] должен храниться в строжайшем секрете". (I, 22): "Это Дхаути должно оставаться в тайне и не должно быть никому раскрыто". Тревога, близкая к одержимости, охраняла секреты йоги и озадачивала многих энтузиастов Запада. Неужели Великие Риши сознательно скрывали от людей свои удивительные знания?

Нет, конечно. Посвященные рассказывали, что если учение и хранилось в секрете, то вовсе не для того, чтобы скрыть его от людей, для которых запретные плоды всегда слаще доступных, а скорее наоборот, - уберечь их от опасности (так родители стараются прятать спички от своих любопытных отпрысков). Риши говорили, что если ученик по-настоящему стремится к изучению йоги, то он обязательно встретится со своим Учителем. Такая секретность обеспечивала индивидуальный подход к каждому инициированному. для которого учитель был мудрым поводырем.

И в наши дни ученикам в индийских ашрамах запрещено делиться друг с другом знаниями, полученными от учителя. Такая таинственность позволяет Мастеру индивидуально подходить к каждому практикующему. Метод персонального обучения вполне оправдан потому, что упражнение, которое подходит одному ученику, может быть совершенно недопустимо для другого.

Ученики безоговорочно доверяют своему Мастеру и поэтому согласны с установленными правилами. Кроме этого, атмосфера таинственности сближает их. То же самое происходит и в других влиятельных организациях, - излишняя болтливость не приветствуется. Многие эзотерические ордены охраняют свои секреты от посторонних глаз и ушей и открывают их лишь тем, у кого хватит мужества и личной силы для их освоения.

Некоторые техники засекречены еще потому, что не могут в данный момент быть правильно восприняты окружающими и поэтому должны выдержать проверку временем. И, наконец, недоступность - это попытка избежать искажений. Уберечь техники от деформации невозможно, если они Доступны всем без ограничений. Занимаясь тайно, ученик ЗДщищен от неадекватной реакции и враждебно настроенных людей. Ему дается огромная сила и вместе с ней приходит понимание того, что поступки намного важнее слов.

Будьте осмотрительны в разговорах о ваших занятиях. Не рассказывайте всем и каждому о том, что вы йогин, особенно в течение первых месяцев. Я считаю, что многие не преуспели в своих занятиях только потому, что говорили о них друзьям и знакомым. Настоящие мастера, как правило, не многословны.

Может показаться, что популярность, которой пользуется йога в наши дни, должна положить конец этому периоду Д таинственности. Ничего подобного. И сегодня в Индии Д существуют ортодоксально настроенные мастера, которые выступают против бесконтрольного распространения искусства йоги. Насколько мне известно, практика, которая подробно описана в следующей статье, никогда ранее не была опубликована. Означает ли это, что мною нарушен закон секретности? Я так не считаю. В рукописи сказано: "Вы должны практиковать это втайне и без присутствия какого-либо свидетеля".

Вы уловили нюанс? Здесь не сказано, что техника этого упражнения должна скрываться, а только то, что сами занятия должны проходить без свидетелей. Если асаны можно выполнять в небольшом коллективе и это никак не отразится на их эффективности, то в случае с Прана-Мудрой ситуация несколько другая. Чье бы то ни было присутствие, пусть даже самого лучшего друга или человека, который тоже увлечен йогой, негативно отразится на ее результатах.

Прана-Мудра - это очень сложная пранаяма. Кроме чисто пранических задач (контроль над тонкими энергиями тела), в этом упражнении существует понятие "мудры" или символического жеста, которое воздействует на психику. Хочу заметить, что представленная вашему вниманию практика требует осторожности и четкого соблюдения инструкций.

### **Исходное положение**

Согласно классическим канонам, это упражнение выполняется в Лотосе. Тем же, кто еще не освоил Падмасану, подойдет Сиддхасана или Ваджрасана. В качестве последней уступки (но только временной), могу порекомендовать заниматься, сидя на стуле. Руки находятся на коленях, ладонями вверх. Очень важно, чтобы позвоночник был прямым.

### **Упражнение**

Прежде чем перейти к детальному описанию этой практики, я предлагаю вам внимательно рассмотреть фотографии (стр. 90,91,92), чтобы создать ментальный образ того, что вам предстоит освоить. Речь идет о пранаяме, совмещенной с движениями рук. Давайте в общих чертах рассмотрим технику выполнения Прана-Мудры.

На вдохе, который должен быть медленным и глубоким, руки поднимаются вверх. Когдалегкие наполнены воздухом, руки начинают раскрываться, как это показано на фото.

После задержки дыхания (с наполненными легкими) вернуть руки в их первоначальную позицию.

Тщательно выполняйте данные мною предписания во время всех фаз дыхания. Не спешите! Внимательно, шаг за шагом изучите инструкцию. Ваш труд не напрасен, и результаты будут просто ошеломительными.

### **Первый этап упражнения**

(выполняется с пустыми легкими)

Упражнение начинается после полного выдоха с сокращением мышц живота. Остатки воздуха как бы выталкиваются. Это сокращение сопровождается Мула-Бандхой (сжатием анального сфинктера).

Отметьте про себя время задержки дыхания с пустыми легкими (достаточно и нескольких секунд) для того, чтобы сконцентрироваться, прежде чем начать Прана-Мудру. С начала вдоха руки неподвижно лежат на коленях, ладони развернуты вверх, а пальцы слегка растопырены. Вы готовы ко второму этапу.

## **Второй этап упражнения ( начало вдоха)**

Дыхание при помощи диафрагмы (глубокое дыхание). Слегка расслабить живот и ослабить Мула-Бандху. Вдыхаем мягко, обращая внимание на то, как воздух медленно проходит через обе ноздри. Диафрагма опускается и оказывает легкое давление на органы брюшной полости. Поднимите руки, отодвиньте локти от корпуса; растопырьте пальцы. Ладони повернуты внутренней стороной к животу. По мере того, как дыхание переходит в абдоминальную фазу, руки продолжают двигаться вверх параллельно корпусу.

## **Третий этап упражнения**

Межреберное дыхание (среднее дыхание). По окончании абдоминальной фазы ваши руки со слегка расставленными пальцами двигаются по направлению к солнечному сплетению и останавливаются напротив Мамму-ра чакры. Ваше дыхание переходит в грудной отдел. Вдох сопровождается выпячиванием грудной клетки (ребра раздвигаются). Когда почувствуете, что ваши легкие уже наполнены воздухом, медленно поднимайте руки (попрежнему согнутые в локтях). Такое движение поможет вам гармонично раскрыться в грудном отделе. Ваши пальцы все это время находились в районе груди, и в завершении фазы межреберного дыхания они остановились на уровне ключиц; локти еще дальше отодвинуты от корпуса. Руки согнуты в локтях и располагаются параллельно полу.

## **Четвертый этап упражнения**

Ключичное дыхание (мелкое дыхание). Диафрагма опускается, а грудная клетка при этом поднимается. Вы можете вдохнуть еще немного воздуха, слегка приподнимая грудь в области ключиц. Пока вы дышите таким образом, кисти рук двигаются вдоль шеи и лица. Затем мы раскрываем руки, образуя чашу: ладони повернуты вверх, - мы как будто приветствуем рождающееся солнце. Финальная позиция выглядит следующим образом: локти находятся на уровне плеч, образуя прямую параллельно полу; кисти сориентированы вверх, мышцы растянуты и слегка напряжены; легкие до отказа наполнены воздухом.

## **Пятый этап упражнения**

(Задержка дыхания с наполненными легкими). Вы остаетесь неподвижны в заключительной позе 4-го этапа и задерживаете дыхание столько, сколько сможете, но без чрезмерных усилий. Эта фаза главная. Мы еще вернемся к разговору о ней в разделе, посвященном концентрации. Очень важно, чтобы во время задержки дыхания вы соблюдали советы, так щедро розданные мною ранее: спокойствие, непринужденность и концентрация.

## Шестой этап (выдох)

Как только вы ощутите, что не в состоянии больше сдерживать дыхание, вдохните несколько кубических сантиметров воздуха и начинайте выдох. Как я уже говорил он должен протекать медленно и без рывков. Все происходит так же, как и при полном йогическом вдохе, но с точностью наоборот. Сначала вы освобождаете верхнюю часть легких. Затем грудная клетка принимает свое естественное положение и, наконец, сокращая мышцы пресса, вы выталкиваете остатки воздуха из нижней части легких. Руки опускаются в конце выдоха. То есть когда вы "выталкиваете" остатки воздуха при помощи мышц живота, ваши ладони должны лежать на коленях. Выполните Мула-Бандху и начните сначала.

## Концентрация

1-2. Абдоминальная фаза (нижнее дыхание).

Ваше внимание сосредоточено на области живота во время движения кистей рук. Представьте, что сквозь ваши пальцы проходит невидимый пранический поток; он будто вливается в ваши органы и наполняет их новой жизненной силой. Особо сконцентрируйтесь, когда ваши руки будут проходить напротив солнечного сплетения.

3. Межреберная фаза.

Пока ваши руки двигаются в районе грудной клетки, представьте, как воздух проникает в легкие, надувая их как воздушный шар.

4. Ключичная фаза.

Сконцентрируйтесь на ощущении тепла, исходящего от ваших рук в тот момент, когда они двигаются на уровне шеи и лица.

5. Задержка дыхания.

Основная фаза Прана-Мудры - это задержка дыхания, когда руки раскрыты, а ладони приветствуют солнце (совершенно не важно, воображаемое оно или настоящее). Это движение иллюстрирует йогическую концепцию о том, что любое движение тела тесно связано с разумом. И нет необходимости ссылаться на йогическую философию или даже на современную психологию, чтобы утверждать: психологическое состояние человека, а точнее - любые эмоции, проявляются на физическом уровне (на языке западной физиологии это звучит так: любое эмоциональное проявление имеет свой телесный эквивалент).

В животном мире это выражено особо ярко: собака выражает свою радость энергичными движениями хвоста, кошка же, наоборот крайнее недовольство. Ну а мы, люди, можем при помощи жеста подчеркнуть значительность сказанного или, наоборот, исказить весь его смысл. Вы замечали, что иногда мим добивается большего успеха у зрителей, чем клоун, который разговаривает? Широко известно, что поза или мимика - это внешние проявления психики. Но ведь есть и обратный эффект: различные жесты обуславливают психическое состояние. Хуфеланд, большой знаток человеческой природы, советовал: "Если вам грустно, изобразите улыбку и при этом смотрите в зеркало, - очень скорб физическое выражение отразится на психическом состоянии, и ваше настроение изменится к лучшему".

На принципе телесно-психической взаимосвязи и построена рассматриваемая нами часть упражнения. Сопровождающий задержку дыхания жест символизирует поклонение и искренний восторг.

Пока вы прислушиваетесь к психическому звучанию Мудры, глаза прикрыты.

Представьте, что наблюдаете восход солнца. Оно будто поглаживает вас своими лучами

и наполняет энергией космоса. Не нужно "интеллектуализировать" эту технику, - состояние приподнятости придет само по себе. Тело и разум должны быть спокойны и расслаблены. Подбородок приподнят, лицо направлено к солнцу (воображаемому или реальному). Мышцы шеи, плеч и предплечий слегка напряжены, а кисти рук и пальцы расслаблены. Психологический климат, сопровождающий первые занятия, будет усиливаться с каждым разом, поэтому я рекомендую повторять Прана-Мудру не менее пяти раз подряд.



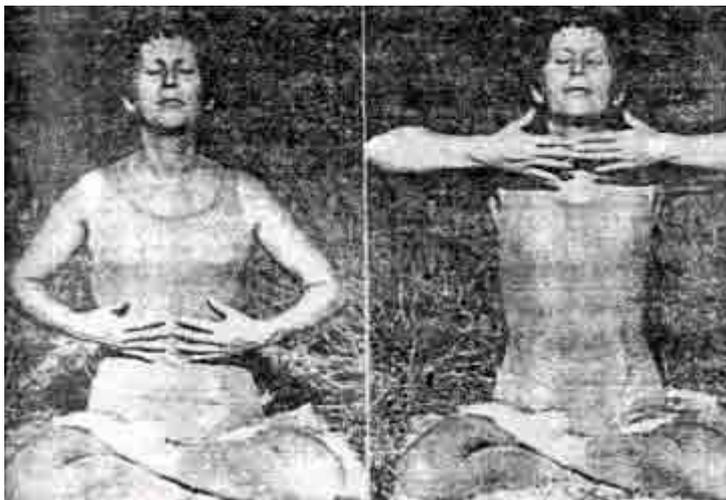
Положение тела: сесть в Лотосе, руки на бедрах, ладони развернуты вверх, мышцы рук расслаблены. Лицо расслаблено, взгляд зафиксирован на кончике носа, но без усилий. Сокращением мышц живота вы выталкиваете остатки воздуха. Мула-Бандха. В начале вдоха (его абдоминальная фаза). Пальцы находятся на уровне нижней части живота, расстояние между корпусом и локтями увеличивается. Мышцы пресса ослаблены. Расслабить Мула-Бандху и сконцентрироваться на том, как нижняя часть легких медленно наполняется воздухом. Когда произойдет сокращение диафрагмы, пальцы продвигаются вверх. К солнечному сплетению. Па пом уровне и заканчивается абдоминальная фаза.

### **Концентрация во время выдоха**

Выдыхая, сконцентрируйтесь на том, как опустошаются ваши легкие; думайте обо всех частях тела, вдоль которых двигаются ваши руки.

### **"ОМ"**

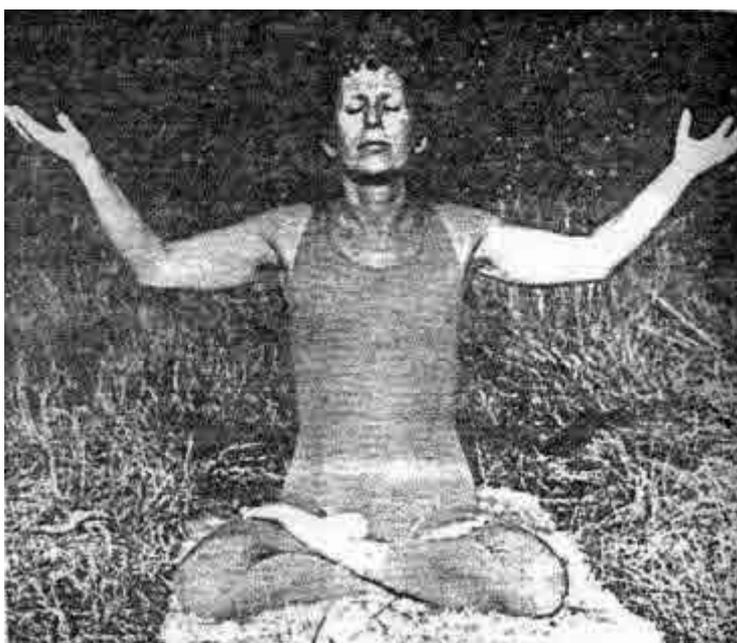
Упражнение сопровождается Пранавой. На вдохе вы как будто ощущаете вибрирующие звуки "О" и "М". Во время



Прежде чем перейти к среднему дыханию, необходимо отставить лот и, чтобы должным образом расширить среднюю и нижнюю часть ребер и грудной клетки. Во время этой фазы пальцы расположены параллельно рейрам. Руки поднимаются вверх все время, пока наполняются легкие и грудная клетка расширяется до максимального уровня...

... пальцы останавливаются на уровне ключиц. Так начинается ключичная фаза, то есть фаза верхнего дыхания. Кисти рук в процессе ее выполнения двигаются напротив шеи и лица, чтобы выйти в позицию...

задержки дыхания предпочтительнее сохранять внутреннюю тишину (то есть без "ОМ" для того, чтобы лучше сконцентрироваться на образе восходящего солнца. Можно также произносить про себя: ШАНТИ, ШАНТИ (ШАНТИ означает мир). Лучше произносить это слово на санскрите, несколько УДЛИНЯЯ первый слог (Шаннн-ти). Выдыхая, прислушайтесь к внутреннему "ОМ". В начале, особенно в период обучения, вам будет слишком сложно одновременно выполнять движения руками, правильно дышать, концентрироваться на различных частях тела и, кроме того, слушать "ОМ".



...которую демонстрирует эта фотография. С наполненными легкими задержите

дыхание и позвольте вашему внешнему состоянию получить отражение на ментальном уровне. Выдохните и вернитесь в первоначальную исходную позицию.

Не торопитесь, всему свое время. Кроме того, ваши движения должны быть правильно распределены и выполнены грациозно, без рывков.

Для начала очень полезно заниматься перед зеркалом для того, чтобы контролировать правильность и изящество движений. Это очень важно; один грубый жест может негативно отразиться на психическом состоянии. Различные фазы упражнения должны быть сглажены. Когда вы хорошо усвоите движения, начинайте концентрироваться на частях тела и представлять, как ваши пальцы излучают прану. Пранаву ("ОМ"), осваивайте в последнюю очередь.

## Эффект

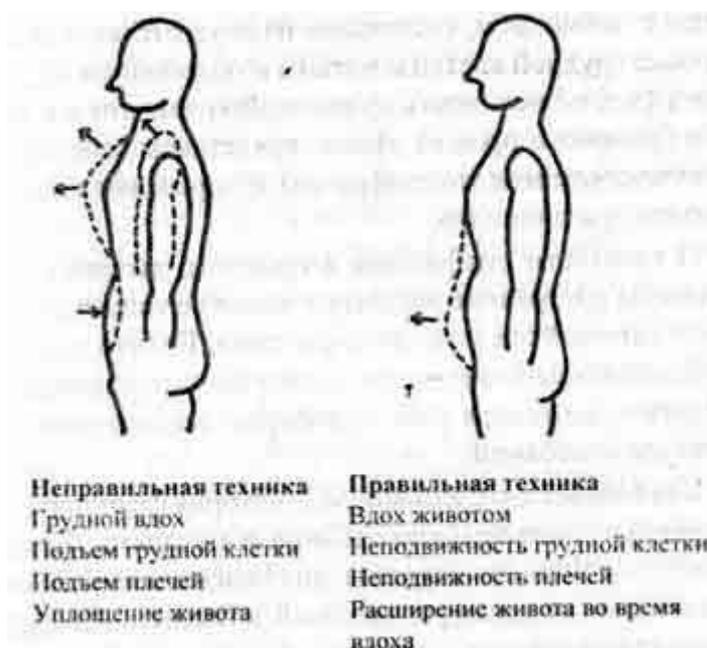
Для того чтобы оценить это упражнение, достаточно выполнить его несколько раз, а потом подышать нормально, без сопутствующих движений руками. Вы мгновенно ощутите, насколько гармоничнее, глубже и радостнее дышать в Прана-Мудре. Концентрироваться на процессе дыхания намного легче потому, что мозг более восприимчив. Во время задержки дыхания приходит чувство ясности и необыкновенного покоя. Еще раз напомним, что это упражнение исключает чье-либо присутствие. Особенно в конце, когда на вашем расслабленном лице должно отразиться внутреннее состояние мира и покоя. Посторонние могут этому помешать. Именно поэтому мудрецы настоятельно рекомендуют, чтобы эта практика сохранялась в тайне. Не говорите о ней никому, не доверяйте ее даже своей супруге. Прана-Мудра - очень личная практика, и не стоит рисковать ее эффективностью только потому, что хочется поговорить. Единственное, что вы можете делать публично, это осваивать технику выполнения, но выполнив Прана-Мудру в одиночестве, вы поймете, что публичные занятия не позволяют выполнить ее в том эмоциональном состоянии, которое необходимо. Только настоящий Мастер своим присутствием может помочь сразу нескольким ученикам почувствовать необходимое эмоциональное содержание Прана-Мудры.

## 19. Напряжение мышц живота

Несмотря на многообразие асан, в основе каждой из них лежит ограниченное число основных принципов; статичность, контроль дыхания, несильный характер выполнения, растягивание мышц и концентрация сознания. Игнорирование или неясное понимание хотя бы одного из этих принципов ослабляет эффективность поз. То же справедливо в отношении пранаямы и йоговского дыхания, где главный акцент приходится на активность мышц брюшной стенки, определяющую степень эффективности упражнений.

Управляя мышцами живота, йог способен управлять давлением в брюшной полости и грудной клетке. К сожалению, в западной литературе вы не найдете описания техники полного йоговского дыхания с точными и подробными инструкциями о динамической активности стенки живота. Эти инструкции тем более необходимы, что оригинальные йоговские техники для выполнения пранаямы отличаются от техник пранаямы в нашем западном понимании: мы почему-то считаем, что мышцы брюшной стенки должны оставаться пассивными и расслабленными во время дыхательного процесса. Два приведенных ниже рисунка, взятые из книги по реабилитационному дыханию, очень наглядны. Автор данной работы, имя которого я не буду называть, справедливо осуждает чисто "гимнастическое" дыхание, в котором отсутствует брюшная фаза.

Автор заменяет "гимнастическое" дыхание на брюшное, способствующее выполнению более полного и легкого вдоха. Из-за авторитетности таких сочинений и отсутствия



"Неправильная" и "правильная" техники дыхания с точки зрения западной литературы.

конкретного руководства некоторые ученики йоги превратно поняли важную роль мышц брюшной стенки. Они решили, что должны расслаблять мышцы живота, чтобы брюшная полость во время вдоха растягивалась. Так преимущественно дышат мужчины, ибо женщины от такой техники воздерживаются из эстетических-соображений (чтобы "не портить фигуру"). В связи с этим давайте впредь изменим терминологию: вместо "брюшной" фазы будем говорить о "диафрагмальной", которая в йогическом дыхании является основной. При ее выполнении не только можно, но и настоятельно необходимо включать в работу мышцы живота. Запомните: пранаяма без активного напряжения мышц живота - это нонсенс.

Чтобы понять механику происходящего, сравним туловище с цилиндром, состоящим из двух отсеков: жестким на уровне грудной клетки и мягким и подвижным на уровне живота (эта подвижность существенно зависит от тонуса мышц брюшного пресса).

Далее, представим себе поршень

(в человеческом теле это диафрагма), который движется вверх и вниз внутри цилиндра.

О важности диафрагмы в процессе дыхания и о ее влиянии на внутренние органы не знают не только западные последователи йоги, но и многие медики. Просто

удивительно, насколько мало мы знаем даже о самом существовании

диафрагмы, не говоря уже о ее форме, местоположении и амплитуде колебаний.

Как считает д-р Салманов, "... история физиопатологии диафрагмы одновременно забавна и печальна. Конечно, клинически хорошо изучены диафрагмальный плеврит, паралич или поддиафрагмальный абсцесс... Диафрагму обычно считают довольно неприметной мышцей, которая на самом деле исполняет главную роль в процессе дыхания".

"Давайте внимательно посмотрим на диафрагму и попробуем оценить ее деятельность в различных функциях нашего организма. В здоровом теле диафрагма движется вверх и вниз 17 раз в минуту; она поднимается на 4 сантиметра вверх и опускается на 4 сантиметра вниз. Амплитуда этих движений составляет приблизительно 8 сантиметров. 16-17 движений в минуту, или 1000 в час, или 24000 в сутки! Задумайтесь хотя бы на мгновение о количестве работы, производимой этой мышцей, которая обладает весьма

значительной площадью поверхности. Это самая сильная мышца в нашем теле; она действует как идеальный нагнетательный насос, сжимающий печень, селезенку, кишки и стимулирующий кровообращение в брюшной полости и системе воротной вены".

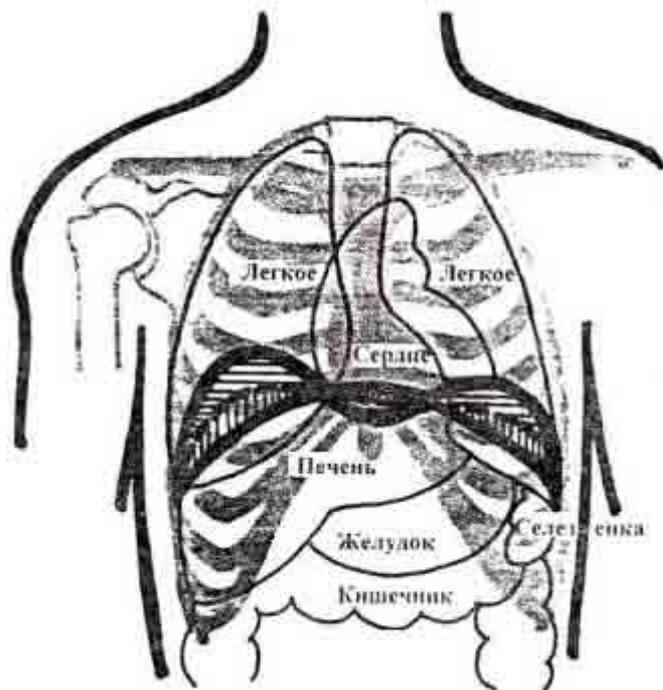
"Сжимая все лимфатические и кровеносные сосуды /живота, диафрагма способствует венозному кровообращению от брюшной полости к грудной клетке".

"Частота диафрагмальных движений в минуту составляет четвертую часть от частоты сердечных сокращений. Однако гемодинамическая сила [гемодинамика - учение о движении крови] диафрагмы намного больше гемодинамической силы сердечных сокращений, потому что поверхность этого нагнетательного насоса и его движущая сила намного больше движущей силы сердца... Нам остается только признать тот факт, что диафрагма работает, как второе сердце".

"Лабораторные физиологи' должны предоставить нам правдивый отчет о диафрагмальной циркуляции крови в сравнении с сердечной циркуляцией; а также о роли диафрагмы в "очищении" кровяных резервуаров печени и селезенки. (При определенных обстоятельствах - например, в холодное время года - они могут удерживать от тридцати до сорока процентов объема циркулирующей крови.) Они обязаны объяснить роль диафрагмального насоса в проталкивании лимфы в грудной канал, а также роль диафрагмы в систематическом сжатии (24000 раз в день) кишечных ворсинок - единственного центра главного обмена веществ, где происходит таинственная трансформация питательных веществ, необходимых для тканей и клеток. В целом диафрагма напоминает добротную мельницу, обеспечивающую питанием весь организм".

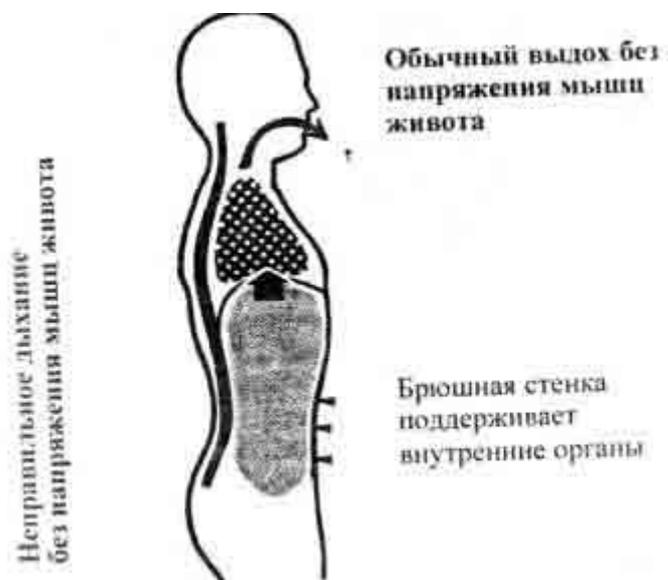
"Систематически сжимая печень, диафрагма облегчает, а возможно, даже направляет поток желчи, способствует кровообращению в печени".

Ясно, что диафрагма может эффективно исполнять свою роль только в том случае, когда диафрагмальное дыхание сопровождается включением мышц живота. Давайте вначале рассмотрим, что происходит в течение диафрагмальной фазы с расслабленными мышцами живота, а затем сравним с тем, что происходит, когда они напряжены. Рисунки ниже проиллюстрируют различие в протекающих процессах



#### А. Выдох без напряжения мышц живота

Диафрагма расположена высоко. Мышцы живота просто увлекаются потоком дыхания, удерживая массу внутренних органов тела. Выдох происходит без усилий. Брюшная полость приобретает форму яйца. Внутренние органы не испытывают заметного сжатия, поскольку брюшная стенка не напряжена.



## Б. Положение в конце вдоха без напряжения мышц живота

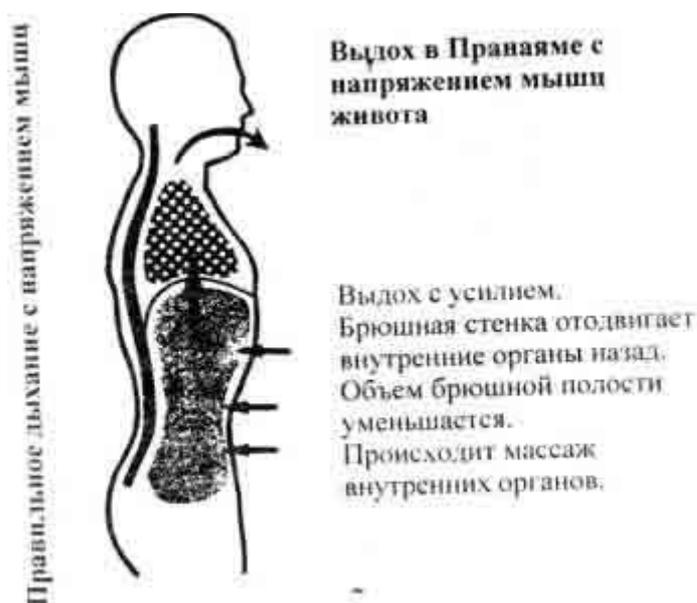
После диафрагмального вдоха без напряжения мышц живота диафрагма опускается вниз, и нижний отдел легких наполняется воздухом. Цель достигнута: в нижний отдел легких за счет опускания и уплощения диафрагмы поступает максимальный объем воздуха. Заметим, что брюшная полость, которая вначале имела форму яйца, теперь приобрела форму сплюсненного шара, однако ее объем остался практически неизменным: внутренние органы просто опустились вниз и сдвинулись вперед.



## В. Полный выдох с напряжением мышц, живота

При таком дыхании возникает хроническая деформация брюшной стенки и живота. Дыхание становится все более и более брюшным со всеми вытекающими отсюда неблагоприятными последствиями, о которых мы поговорим позже. Наполненные аномально большим количеством крови органы испытывают перегрузку, поэтому кровообращение и биологические процессы брюшной полости замедляются. Этот способ дыхания даже в обычной жизни не приветствуется, а в пранаяме он вообще недопустим, поскольку помимо прочих неприятностей он блокирует грудное и ключичное дыхание. Следующие два рисунка иллюстрируют правильный способ дыхания с напряжением мышц живота.

В конце выдоха напряженные мышцы живота (которые не были расслаблены во время вдоха) отодвигают внутренние органы назад и вверх; тем самым они способствуют подъему диафрагмального поршня, что позволяет вытолкнуть весь запас оставшегося воздуха. Сжатые в губку органы, освободившись от прилива крови, принимают свою естественную форму и объем.



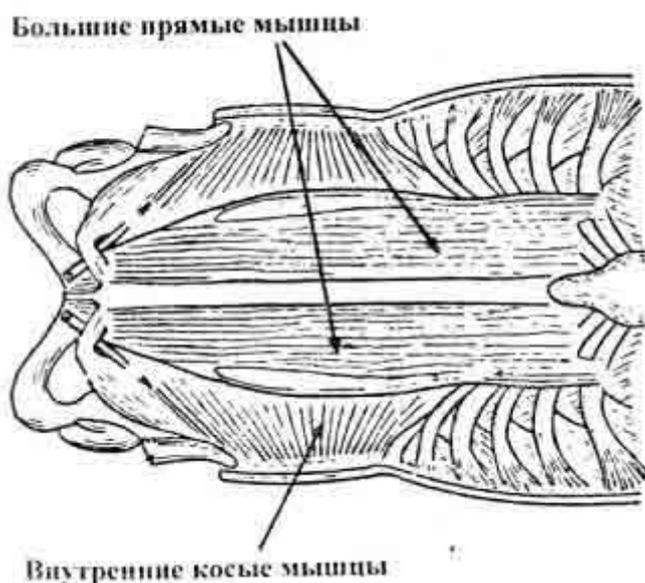
#### Г. Логический вдох с напряжением мышц живота

Во время вдоха поршнеобразная диафрагма постепенно опускается вниз; в конце вдоха она находится на той же нижней отметке, что и при дыхании без напряжения мышц живота (иллюстрация Б.). Несмотря на то, что при опускании диафрагмы мышцы живота оказывают сопротивление массе внутренних органов, которая отодвигается назад диафрагмой, объем вдыхаемого воздуха не уменьшается.



Ниже пупка мышцы живота остаются напряженными (но не жестко). Выше пупка напряжение мышц слегка ослабевает, уравнивая давление со стороны внутренних органов. Отсюда следует, что в положениях В и Г объем брюшной полости меньше, чем в положениях А и Б. Живот не деформируется: такой объем (В и Г) считается идеальным. Благодаря своему губчатому строению, внутренние органы приобретают первоначальную форму и объем. Более того, противодействие (указанное стрелками) давления со стороны диафрагмы и сопротивление со стороны брюшной стенки увеличивают внутреннее давление в брюшной полости. В результате внутренние органы массируются и значительно укрепляются. Происходит стимуляция всех физиологических функций. Кроме того, только брюшной вдох (который усиливает напряжение мышц живота) не препятствует правильному функционированию грудной и ключичной областей.

Три фазы полного йогического дыхания успешно реализуются только в том случае, когда они выполняются при постоянном напряжении мышц живота. Это единственный способ дыхания, при котором пранаяма становится высокоэффективной и приносит максимум пользы практикующему. Диафрагмальный вдох напряжением мышц живота уравнивает брюшную и грудную фазы.



### Физиологические результаты

Об активной роли мышц живота мало говорится в современной литературе. Поэтому мы обратимся к брошюре "Йога-миштли" Шримат Кувалааянанды, основателя научно-исследовательского института йоги в Лонавле. Ниже приводится перевод отрывка из этого фундаментального произведения:

"Изучение разности давлений [о которых говорилось выше] при выполнении пранаямы весьма важно для понимания физиологии йогических упражнений, которые направлены на духовное совершенство. Йогические процессы для пробуждения кундалини в основном характеризуются двумя факторами. Это либо вытягивание позвоночника и его отростков, либо колоссальный приток крови к околопозвоночным тканям, особенно в тазовом и поясничном отделах позвоночника. В пранаяме с напряженными мышцами живота растягивание позвоночника достигается за счет воздействия на сокращенную диафрагму, в частности, за счет деятельности двух ее "голеней" [под "голенями" понимаются два волокнистых отростка диафрагмального купола, связанные с поясничными позвонками; это самые настоящие опоры для диафрагмы]. По завершении максимально глубокого вдоха, когда диафрагма предельно сокращена и расположена в самой нижней плоскости, она подтягивается вверх большими прямыми мышцами (в центре живота), которые сжимают внутренние органы. Со стороны сокращенной диафрагмы и двух ее голеней возникает противодействие. При этом позвоночник и прилегающие к нему области испытывают постоянное растягивание. Мы видим, что высокое внутрибрюшное давление, создаваемое в процессе пранаямы в результате действия и противодействия анатомических частей, а также восходящего тягового усилия двух голеней, способствует пробуждению кундалини".

Разность давлений в туловище - то есть между брюшной полостью и грудной клеткой и легкими - значительно возрастает при напряженных мышцах брюшной стенки.

Противодействие, возникающее между диафрагмой, которая опускается вниз, и мышцами живота, которые оказывают ей сопротивление, непосредственно влияет на органы брюшной полости, но никак не задевает грудную клетку.

Подведем итог: на уровне живота давление более высокое; на уровне грудной клетки во время вдоха давление ниже (иначе воздух снаружи не смог бы поступать в легкие).

Разница давлений оказывает серьезное воздействие на циркуляцию крови.

Эти два уровня отделяются друг от друга диафрагмальным "сводом". Он пересекается множеством кровеносных сосудов, в частности, нижней полой веной, которая собирает

венозную кровь со всего поддиафрагмального уровня тела, иными словами, из органов, расположенных в брюшной полости. Нижняя полая вена - это своеобразная "отдушина" для внутрибрюшного давления. При сжатии воздушного шара, наполненного жидкостью, давление внутри шара возрастает. Если в верхней части шара есть отверстие, которое снабжено трубкой, то под давлением жидкость начнет подниматься. Живот ведет себя, как воздушный шар, причем нижняя полая вена играет роль трубки. Давление на внутренние органы брюшной полости, которое возникает из-за противодействия между диафрагмой и мышцами живота, направляет венозную кровь из внутренних органов на под-Диафрагмальном уровне к грудной клетке. Низкое давление в грудной клетке буквально "откачивает" кровь с нижнего Уровня, и тем сильнее, чем выше разность давлений между Уровнями.

Дыхание с напряженными мышцами живота существенно ускоряет циркуляцию венозной крови в брюшной полости и фактически во всей кровеносной системе. Благодаря такому мощному стимулу застойная кровь начинает лучше циркулировать, очищаясь в легких и снова поступая в общую систему кровообращения. Эта кровь наполняет организм новыми свежими силами.

Вернемся к сердцу. Поскольку половина населения промышленно развитых стран страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями (инфаркты и пр.), то в обществе сформировалось мнение об опасности такой техники дыхания. А напрасно. Опускание диафрагмы стимулирует венозное кровообращение, облегчая работу сердца. Вот почему врачи из лаборатории в Лонавле говорят: "Пранаяма - это одно из лучших упражнений для слабого сердца и ослабленных легких. Пранаяма дает замечательные результаты при правильном понимании и применении физиологии этого процесса". Однако я хочу подчеркнуть, что люди со слабым сердцем или легкими должны быть очень осторожны, выполняя задержку дыхания (см. гл. 14).

Впрочем, можно возразить: если высокое давление в брюшной полости посылает венозную кровь вверх через нижнюю полую вену, то это же высокое давление должно сдерживать поток артериальной крови, которая спускается в брюшную полость через брюшную аорту и питает весь поддиафрагмальный уровень тела. Но на самом деле так не происходит. Тому есть две причины: поскольку кровь циркулирует по замкнутому контуру, любое ускорение потока крови в любой точке контура ускоряет кровообращение во всей системе (обратное тоже справедливо: следует избегать даже самого незначительного нарушения кровообращения из-за сжатия, - не носить тесную обувь, ремни, воротнички и даже слишком плотно прилегающие кольца).

Высокое внутрибрюшное давление не "сдавливает" аорту, поскольку артериальные стенки достаточно прочны и способны сопротивляться такому увеличению давления. Сердце освобождается от необходимости совершать огромное усилие, направляя кровь в нижнюю часть сжатой брюшной полости, поскольку артериальная кровь сама втягивается в органы после того, как венозная кровь вытолкнута наверх. Благодаря этому сердце работает в оптимальном режиме.

Если у вас все же остаются какие-то сомнения, они полностью развеются, когда вы прочтаете следующие отрывки из статей научных сотрудников в Лонавле:

"Для выполнения вдоха предписываются два положения. Согласно рекомендациям западной физической культуры дыхания, мышцы живота должны расслабляться и растягиваться под давлением внутренних органов, которые толкают их вперед и вниз. А в йогических техниках, наоборот, требуется, чтобы эти мышцы оставались напряженными".

"Западные медицинские светила утверждают, что растягивание стенки живота позволяет диафрагме опускаться еще ниже, что способствует увеличению емкости грудной клетки и, следовательно, увеличению объема вдыхаемого воздуха. По их мнению, напряжение мышц брюшной стенки только тормозит опускание диафрагмы, ограничивает расширение грудной клетки и уменьшает поглощение воздуха. Мы

поставили ряд экспериментов в этой области и поняли, что эти утверждения скорее надуманны, чем реальны. Наши эксперименты позволили прийти к заключению, что падение межлегочного давления становится больше, когда вдох выполняется не с расслабленными мышцами живота, а сопровождается их напряжением, и что при напряжении мышц живота емкость легких значительно увеличивается".увеличивается".

## **Йогическая практика**

Полностью значение включения в работу мышц живота я понял во время практики в Майсоре, в Аштанга-Нилаяме у

К. Паттабхи Джойса. Во время пранаямы я видел, как мастер контролирует степень напряжения, проверяя правильность выполнения техники. Для этого он надавливал большими пальцами рук на брюшную стенку над лобковым сращением, в точке прикрепления больших прямых мышц. При напряжении мышц брюшной стенки во время каждой фазы дыхательного цикла (вдох - выдох - задержка дыхания) повышение давления в туловище становится довольно существенным. После первых минут выполнения такой дыхательной техники будет вполне естественно, если вы почувствуете усталость брюшных и межреберных мышц. Но в то же время вы испытаете ощущение общей эйфории.

Приятное тепло, которое сначала согревает щеки, разольется по всему телу. Этот эффект вызван стимуляцией клеточного дыхания. Я убежден, что легкие лучше наполняются кислородом и праной при максимальном внутри-брюшном давлении. Кроме того, напряжение мышц живота во время выдоха, особенно ближе к концу выдоха, позволяет намного лучше выталкивать оставшийся воздух из легких. После короткого адаптационного периода, продолжительность которого определяется интенсивностью практики и состоянием дыхательных мышц человека, люди обычно уже не хотят дышать по-другому.

## **Как самостоятельно освоить технику йогического дыхания**

Активное напряжение мышц живота осуществляется во всех фазах пранаямы, но оно особенно необходимо на фазе задержки дыхания с наполненными воздухом легкими. Прежде чем обучаться правильной технике, полезно познакомиться со строением брюшной стенки. Она состоит из нескольких слоев мышц, одни из которых располагаются наклонно (это косые мышцы), а другие горизонтально или вертикально. Среди важных мышц выделим "большие прямые" мышцы, которые тянутся от лобка к грудной клетке (грудине и ребрам). Им принадлежит ведущая роль в процессе контроля дыхания. Область между пупком и грудной клеткой сопротивляется давлению намного слабее, чем область ниже пупка. Если вы хотите убедиться в этом, наполните легкие воздухом и задержите дыхание, напрягая брюшную стенку. Теперь ударьте по области ниже пупка ребром ладони: она безболезненно вынесет даже более сильный удар. В то же время даже намного более слабый удар в область над пупком окажется болезненным.

Теперь приступим к практике. Сядьте в Лотос, Сиддха-сану или Ваджрасану. Выпрямите позвоночник, растягивая мышцы спины, и слегка подайте вперед таз. Поясница должна быть немного прогнутой. Чтобы вы автоматически принимали правильную позу Лотоса, следите, чтобы оба колена касались земли. Независимо от позы, которую вы принимаете, практически невозможно успешно выполнить упражнение, если вы сидите ссутулившись, как в "позе портного" (на полу со

скрещенными ногами). Если вы не в состоянии выполнить ни одну из упомянутых выше асан, попробуйте практиковать их, сидя на низком стульчике.

Сначала выполните упражнение неправильно, чтобы у вас появилась возможность сравнить. Максимально освободите легкие, напрягая мышцы живота, чтобы вытолкнуть воздух. Теперь глубоко вдохните, расслабляя мышцы живота (это неправильно!), и наблюдайте, как ваш живот надувается, словно ВОЗДУШНЫЙ шарик. В этом как раз и состоит главный недостаток этой техники. Далее выполняем упражнение правильно. Освободите легкие, как и прежде. В конце фазы выдоха напрягите живот и держите его напряженным. Перед выполнением вдоха надавите левым указательным пальцем на точку в области, расположенной между пупком и лобком, а правым указательным пальцем - на точку между пупком и грудиной. Продолжайте давить на живот, чтобы почувствовать разницу в сопротивлениях на разных уровнях, по-прежнему задерживая дыхание без воздуха в легких. Не убирая пальцы, медленно выполняйте вдох. Держите нижнюю часть живота напряженной во время всей фазы вдоха, не препятствуя незначительному раздуванию области над пупком. Когда вы так дышите, брюшная стенка сопротивляется давлению со стороны опускающейся диафрагмы, которая отодвигает органы вниз и вперед. Ваши пальцы отчетливо почувствуют разницу в сопротивлении со стороны мышц живота на обоих уровнях. Вдох требует определенного мышечного усилия, и сжатие передается к органам брюшной полости, которые энергично, хотя и нежно, массируются, а значит, оздоравливаются и укрепляются.

### **Задержка дыхания с полными легкими**

Задержите дыхание, напрягая мышцы живота и соблюдая правила задержки дыхания. Возросшее давление в брюшной полости и грудной клетке наиболее заметно на фазе задержки дыхания. В этот момент у ученика возникает потребность удерживать воздух в грудной клетке, чтобы давление не поднималось выше уровня голосовой щели. Это достигается при выполнении Джаландхара-Бандхи (см. раздел 22). В этом случае к лицу не приливает кровь, а давление в легких не причиняет никакого вреда, поскольку равномерно распределяется по всей поверхности легочной плевры (это примерно 140 квадратных метров).

### **А что же с обычным дыханием?**

Включение в работу мышц живота не ограничено рамками пранаямы. Обычное дыхание, как и йогическое, тоже должно сопровождаться напряжением мышц живота, но в облегченном варианте. Всякий раз, когда вы об этом вспоминаете, напрягайте живот, особенно область ниже пупка. Когда вы ведете машину, садитесь так, чтобы вы могли дышать, напрягая мышцы живота. Тем самым вы избежите накопления жировых отложений в области талии, поскольку растянутый живот быстрее заполняется слоем жира. Такой способ дыхания постепенно войдет в привычку, вернет вас к природе, ведь наша цель - восстановить истинно природное дыхание.

### **Напряжение, но не втягивание**

Некоторые читатели, возможно, решат, что мы возвращаемся к "гимнастическому" дыханию: "грудь вперед, живот подобран". Но это не так. В "гимнастическом" дыхании включается только грудное и, возможно, ключичное дыхание, но самая главная, -

диафрагмальная, - фаза отсутствует.

В то же время напряжение мышц живота не подразумевает его втягивание. Втянутый живот препятствует диафрагмальному дыханию. Человек с верхним (подключичным) дыханием, на которое его обрекает втянутый живот, всегда взвинчен и напряжен, его горло замкнуто, а солнечное сплетение сжато в комок; у такого человека, как правило, слабое здоровье, он мерзнет, страдает плохим пищеварением и зачастую отличается чрезмерной худобой из-за того, что плохо усваивает пищу. Он плохо спит и у него часто бывают головные боли. Подключичное дыхание не вентилирует должным образом легкие, снижает сопротивление организма физическим и нервным перегрузкам, а также укорачивает жизнь. Помимо этого, неподвижная брюшная стенка часто провоцирует запоры. Асаны могут облегчить состояние такого человека, но эффективную помощь ему окажет только йогогическое дыхание в сочетании с расслаблением. Сначала такой человек должен научиться произвольно расслаблять мышцы живота. Когда он станет менее зажатым, научится расслаблять стенку живота и перемещать диафрагму, он сможет извлечь из практики асан максимальную пользу. Умение расслаблять мышцы живота - это необходимая предпосылка для активизации диафрагмы, которая в противном случае блокируется в верхнем положении из-за втягивания мышц брюшной стенки и неподвижности ребер. Расслабление напряженного живота приводит к поразительным результатам: солнечное сплетение освобождается от избытка крови, дыхание становится глубже, проходят спазмы пищеварительного тракта, улучшается пищеварение, уменьшается и исчезает чувство тревоги, улучшается сон. Поэтому, если вы привыкли к "гимнастическому" дыханию, научитесь дышать с расслабленным животом и лишь затем начинайте практиковать пранаяму с напряженными мышцами живота.

### **Дыхание с растягиванием стенок живота**

Теперь давайте рассмотрим, что происходит с людьми, которые дышат только расслабленным животом и чьи мышцы живота стали вялыми. Это, как правило, касается мужчин. Такое дыхание вызывает целый букет неприятных последствий. Органы, которые больше не поддерживаются мышцами, практически вываливаются в виде бесформенного мешка, которым становится брюшная полость. А поскольку внутренние органы заполняют большой объем, то их переполняет избыток крови, что, в свою очередь, приводит к увеличению их веса и еще большему растягиванию брюшной полости. Пищеварительный канал и, в частности, толстая кишка, забиваются бесполезным балластом, состоящим из накопленных остатков пищи, и мешковидными полостями, которые, заполнены газами. Остальное пространство заполнено жиром. Такие люди часто страдают запорами, которые в данном случае происходят из-за пониженного тонуса толстой кишки, забитой остаточными продуктами жизнедеятельности, - кишка утрачивает способность к полноценному выделению. (Попутное замечание: не применяйте без разбора даже самое обычное слабительное. Если человек, страдающий спастическим запором, принимает слабительное, которое воздействует на слизистую оболочку кишечника, чтобы стимулировать перистальтику вялого кишечника, то его состояние только ухудшится). Вообще, люди с растянутыми животами не могут с нужной силой напрягать брюшной пресс и, следовательно, не могут освоить дыхание с напряженными мышцами живота. Сначала им надо укрепить мышцы брюшного пресса. Как указывается в техниках Халасаны и Сарвангасаны, эффективнее всего на укрепление мышц брюшного пресса действует йогогическое упражнение, в котором вы приподнимаете и задерживаете вверх

нрги в течение тридцати -шестидесяти секунд. За несколько недель тонус мышц живота восстанавливается, и ученик может их контролировать во время пранаямы.

## **20. Праническая подзарядка**

Цель пранаямы - увеличить поглощение праны, накопить ее в особых центрах и впоследствии распределить по всему телу. В этой главе мы узнаем, как по собственному желанию можно полностью или частично обогащать праной наше тело. Предлагаемое в связи с этим упражнение особенно интересно из-за легкости освоения, эффективности и безопасности выполнения.

### **Техника**

Ученик принимает положение, удобное для выполнения пранаямы. Какую бы он ни выбрал позу, перед началом упражнения он должен убедиться, что у него абсолютно прямой, вытянутый как струна позвоночник.

### **Вдох (пурака): фаза поглощения праны**

Во время вдоха, который должен быть медленным, размеренным и полным, ученику следует сконцентрироваться на проникновении воздуха в легкие. Чтобы облегчить задачу концентрации внимания, он может смотреть на кончик носа; ему немного придется скосить глаза, но здесь надо не переусердствовать, - не из-за угрозы косоглазия, а чтобы не перенапрячь глазные мышцы. Глаза должны быть почти ^ закрыты, - в этом случае намного легче выполнять фиксацию взгляда. Однако это нельзя считать настоящей необходимостью, - просто так легче сконцентрироваться. Ученик должен представлять, как он поглощает прану через ноздри в виде чистой энергии. В качестве другого подспорья для < концентрации он может представлять, что прана входит в его нос как поток желтого или синего света. Но не путайте мысленный образ с иллюзией.

Мысленное представление действительно помогает связывать прану, это доказывают тысячелетия йогической практики. Пранаяма-одновременно психический и физический процес. С момента рождения наши тела поглощают праническую энергию из воздуха без наших сознательных усилий и знания, но невозможно бессознательно практиковать пранаяму. Выдающееся открытие йогов состоит в том, что сознание влияет на процесс поглощения и связывания праны и, соответственно, на способы ее циркуляции в теле. Однако, этот процесс невозможен без концентрации внимания, а самым эффективным элементов концентрации являются мантры. С этой точки зрения идеально подходит мантра "ОМ".

Йог, представляя, что он впитывает светящуюся энергию через ноздри, в действительности увеличивает количество праны в своем теле. Я не знаю, проводились ли в этой области научные исследования, но это и не так важно. Главное - чтобы мы могли добиться намеченных результатов. Йоги, которые при помощи техник пранаямы останавливают удары своего сердца, особо не переживают по поводу отсутствия оборудования для научного подтверждения этого факта. Они практикуют пранаяму и извлекают из нее пользу на протяжении тысячелетий без электрокардиограммы, которая нужна ученому для подтверждения факта остановки сердца.

### **Задержка дыхания (Кумбхака): фаза накопления праны**

В конце медленного осознанного вдоха, который сопровождается связыванием праны на уровне ноздрей, ученик мягко задерживает дыхание в легких при помощи Джаландхара-Бандхи (см. раздел 22). В то же время он концентрирует свое внимание на подложечной ямке; он даже может на нее смотреть, поскольку его взгляд не обязательно фиксируется на кончике носа.

Во время всей фазы задержки дыхания с наполненными воздухом легкими ученик удерживает внимание на этой области и, если может, представляет, что посылает в эту область свет и энергию. Если у него ничего не получается, не страшно; самое главное - "самоутлупиться", сконцентрировавшись на определенной точке между грудиной и пупком. После фазы задержки дыхания (продолжительность которой мы не можем точно указать, так как она зависит от человека и степени его подготовленности) он прежде всего ощутит пульсацию, а затем и отклик мышц брюшного пресса, особенно больших прямых мышц. Этот отклик проявится в виде ритмичных сокращений мышц, интенсивность которых по мере продолжения фазы задержки дыхания возрастает;

Кумбхака должна сопровождаться Мула-Бандхой (сокращением анального и промежностного сфинктеров). Вскоре эти сокращения перерастут в вибрации в нижней части живота. Во время всей фазы задержки дыхания ученик концентрирует внимание на этой области и представляет, как накапливает там энергию. Если у него возникнет ощущение дискомфорта при выполнении задержки дыхания, он должен немедленно переходить к фазе выдоха.

### **Выдох (речака): фаза распределения**

В этой фазе ученик сознательно направляет поток праны к выбранной области или распространяет ее по всему телу. Отсюда следует, что выдох должен быть продолжительным, управляемым и полным, но если фаза задержки дыхания слишком затянулась, то такой выдох сделать не удастся. Если выдох остается управляемым, то есть остается медленным и размеренным, значит, ученик выполнил задержку дыхания в пределах своих возможностей. Пока воздух медленно выходит через ноздри (но никогда - через рот), ученик представляет, как поток праны распространяется по всему телу, начиная с области между грудиной и пупком. На фазе выдоха могут продолжаться ритмичные сокращения мышц живота.

Если ученик по какой-то причине хочет стимулировать определенную конечность или орган, он может направить поток праны к этой части тела, концентрируя на ней внимание и представляя, что там разливается тепло.

Предположим, у него растяжение лодыжки: тогда он может направить поток праны в эту область и через несколько минут ощутить там тепло. Интенсивность ощущения зависит от степени ментальной концентрации.

### **Повторение**

Мы описали один цикл пранаямы. Его надо повторять несколько раз, а все упражнение должно продолжаться несколько минут. В случае появления усталости упражнение можно прервать и выполнить несколько обычных циклов дыхания, но очень важно

продолжать концентрировать внимание на дыхательном процессе даже во время таких прерываний.

## **Противопоказания**

Для этого упражнения нет противопоказаний, поскольку невозможно перегрузить органы праной, - ведь она только способствует улучшению здоровья.

Проиллюстрирую это на примере одной женщины, практикующей йогу, которая получила травмы позвоночника и почки во время автомобильной катастрофы. Лежа на больничной койке, она несколько раз в день практиковала десятиминутные дыхательные циклы, во время которых заряжалась праной. К огромному удивлению ее лечащего врача, она невероятно быстро выздоровела и впоследствии не страдала никакими осложнениями, которые, как правило, типичны для жертв подобных аварий.

## **Психологические эффекты**

Чтобы практиковать эту пранаяму, вовсе не обязательно исповедовать праническую теорию. Я уже упоминал о психическом аспекте пранаямы, и в этом отношении упражнение, которое описано выше, находится на пограничной линии между физическим и Психическим аспектами. Его выполнение приносит огромную пользу практикующему, поскольку сознание полностью на нем концентрируется и остальная ментальная деятельность практически прекращается. Это оказывает благоприятное воздействие на глубинные слои нашего сознания. Мы начинаем осознавать свое тело, чего практически невозможно добиться другими средствами. Тело полностью подчиняется сознанию, физические и ментальные уровни гармонично интегрируются. Пранаяма составляет суть хатха-йоги, способствуя "одухотворению" тела. Это начало медитации. Регулярно практикуя это пранаяму всего несколько минут в день, ученик входит в состояние, от которого совсем недалеко до глубинной медитации. Сама медитация не подразумевает выполнение чего-то, но, наоборот, позволяет происходить тому, что происходит. Это состояние, а не последовательность ментальных действий. Не случайно в Аштанга-Йоге Патанджали пранаяма стоит между асанами и сугубо психическими фазами концентрации, которые ведут к достижению Самадхи, - высшей интеграции.

Примечание. Подзаражаться праной можно также лежа в постели или приняв Шавасану (позу трупа).

## **21. Самавритти-пранаяма, "квадрат пранаямы"**

Это упражнение получило такое название потому, что все четыре фазы дыхательного цикла (вдох, задержка дыхания, выдох, задержка дыхания) выполняются с одинаковой длительностью. Такая техника дыхания считается классической и распространена гораздо шире, чем техника дыхания с соотношением фаз 1:2:4, которая описана во многих книгах.

## **Правильное положение тела**

Сядьте в свою любимую позу, удобную для выполнения пранаямы. Как обычно, позвоночник должен быть прямым. Вес тела распределите так, чтобы центр тяжести приходился на нижнюю часть брюшной полости между пупком и лобком. При этом вес тела примут на себя бедра. Не пожалейте времени и подберите удобное для позвоночника положение, обеспечивающее возможность устойчивой и расслабленной позы, которая не спровоцирует вторичное сокращение мышц. Голова, как всегда, должна устойчиво покоиться на вершине позвоночника. Концентрируйте все внимание на позвоночнике, когда вы его распрямляете, - позвонок за позвонком, от крестца к вершине, где первый и второй шейные позвонки служат опорой для черепа. Повторите процедуру несколько раз, перемещая фокус внимания попеременно вверх и вниз вдоль позвоночника, подобно поездке на лифте. Помимо того, что этим вы обеспечите своему телу комфорт при выполнении упражнения, такая предварительная концентрация введет вас в состояние ментального "самоуглубления", без которого нельзя надеяться на успешное выполнение упражнений пранаямы.

## Ритм

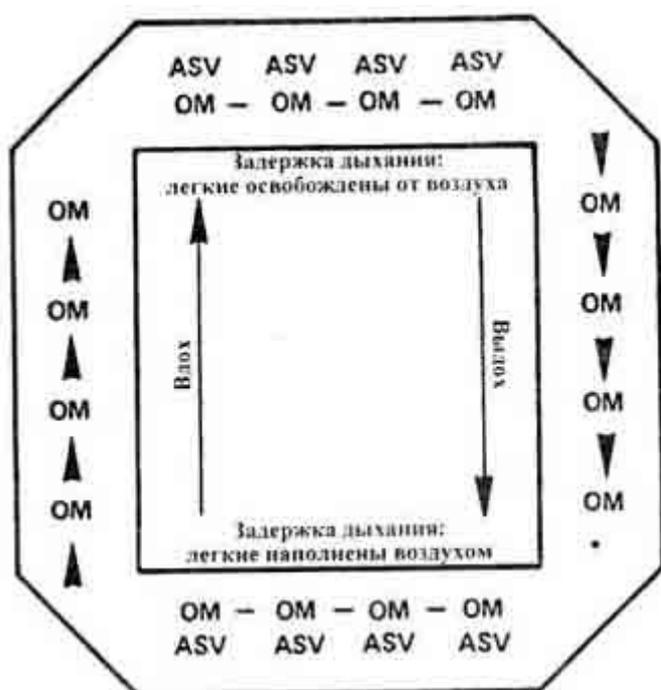
При выполнении всех упражнений пранаямы очень важно придерживаться ритмичности. Правильный ритм может задаваться простым счетом, скажем, до шести, определяющим длительность каждой фазы. Однако, гораздо лучше задавать ритм последовательностью мысленных повторений "ОМ". Концентрация на "ОМ" обладает преимуществом в том плане, что вводит в состояние глубокого ментального сосредоточения. Вы можете возразить: чтобы длительность каждой фазы составляла шесть "ОМ", необходимо их считать, а ведь именно этого мы стараемся избежать. Решение этой проблемы чрезвычайно простое: можно придерживаться определенного числа "ОМ", разбив их на группы. При этом необходимость в счете отпадает. Предположим, за основной ритм (или стихотворный, размер) вы принимаете четыре "ОМ". Значит, вы должны ; повторять по два "ОМ" дважды. Вы без труда мысленно повторите "ОМ - ОМ/ ОМ - ОМ". Если вы выбрали ритм; дыхания, который укладывается в шесть "ОМ", то мысленно придерживайтесь размера "ОМ - ОМ - ОМ/ ОМ - ОМ - ОМ". Нет необходимости делать паузу между группами из двух, трех или четырех "ОМ". Ритм быстро установится сам, и вы | будете ощущать количество "ОМ", не прибегая к счету. Во время упражнения вы довольно часто слышите удары своего сердца: потом вы сможете подрегулировать "квадрат прана-ямы", синхронизируя "ОМ" со своим сердечным ритмом. Это идеальный способ контролировать ритм дыхания, но счет "ОМ"ов тоже вполне приемлем.

## Полное упражнение

Начнем с того, что полностью освободим легкие от воздуха, не придерживаясь счета, а потом мысленно повторим, скажем, четыре "ОМ", сопровождая их таким же количеством сокращений промежностного сфинктера (Лш-вини-Мудра, см. главу 34). Выполняйте вдох, одновременно напрягая мышцы живота, как в полном йогическом дыхании на четыре "ОМ". Когда легкие наполнены воздухом, задержите дыхание на четыре "ОМ", сопровождая задержку выполнением Ашвини-Мудры. Выдыхайте воздух из легких на четыре "ОМ", расслабляя при этом промежность. Повторяйте этот цикл столько раз, сколько вам захочется, не делая пауз между

последовательными циклами. Количество "ОМ" зависит только от емкости ваших легких. Для начала попробуйте выполнять "квадрат пранаямы" на четыре "ОМ". Выполнять это упражнение на меньшее число "ОМ" бесполезно, и люди с малой емкостью легких сначала должны практиковать полное йогическое дыхание без задержки дыхания и без счета. В среднем "квадрат пранаямы" выполняется на шесть-восемь "ОМ". Вы должны размеренно наполнять или освобождать легкие в полном объеме во время активных фаз. Если вы правильно выбрали ритм, то сможете выполнять это упражнение неограниченно долгое время, не ощущая усталости. "Квадрат пранаямы" обычно сопровождается выполнением Ашвини-Мудры (см. гл. 34), которая практикуется во время каждой задержки дыхания, причем на каждый "ОМ" приходится одно сокращение сфинктера. Во время вдоха и выдоха мышцы промежности расслабляются.

**Вот диаграмма полного цикла**



### Концентрация

Концентрация позволяет извлечь максимум пользы из практики "квадрата пранаямы". Сознание должно предельно сконцентрироваться на пранаяме, не отвлекаясь на внешние раздражители. Поначалу внимание все равно будет отвлекаться, и это нормально, но мы должны постоянно возвращать фокус внимания к упражнению, не теряя веры в себя. Через некоторое время внимание полностью сосредоточится, и в этом состоит одна из целей данного упражнения пранаямы. В сущности, это идеальная подготовка к медитации. Как мы должны концентрироваться и на что направлять внимание?

Во время вдоха концентрируйтесь на "ОМ" и на воздухе, который поступает в полость носа; воздух нужно посылать как можно выше. Во время задержки дыхания с наполненными легкими концентрируйтесь на "ОМ", на сокращениях Ашвини-Мудры и, по возможности, на ударах сердца, если вам удастся это сделать без потери концентрации на Ашвини-Мудре. Во время выдоха концентрируйтесь на движении

теплого воздуха, проходящего через ноздри, и на "ОМ". Во время задержки дыхания с освобожденными от воздуха легкими концентрируйтесь на "ОМ" и на Ашвини-Мудре (как и при задержке с полными легкими).

## **Варианты**

Вместо концентрации на движении воздуха через ноздри упражнение можно практиковать совместно с Уджжайей, сосредоточив внимание на шипении проходящего через горло воздуха, который возникает в результате незначительного сокращения голосовой щели.

## **Продолжительность упражнения**

Квадрат пранаямы можно практиковать до тех пор, пока это приятно и пока ученик хочет и может концентрироваться. Если он ощущает усталость и скуку от упражнения, он должен остановиться и заняться им позже. Это упражнение можно практиковать в любое время, но только не сразу после еды.

Поскольку упражнение теряет свою ценность, когда нет должной концентрации внимания, надо следить, чтобы оно не выполнялось чисто механически или автоматически. Сознание должно оставаться максимально чистым, даже во время фазы сосредоточения. Сонливость - это "техническая неполадка", которой надо остерегаться. Сонливость мешает ученику переступить некий порог, который невозможно описать, но легко узнать, если ученик его достиг. Оказавшись там, сознание входит в особое состояние: ученик продолжает полностью осознавать все фазы упражнения, остается сосредоточенным и сконцентрированным, но теперь он больше не слышит посторонние звуки или же слышит их настолько слабо, что они больше не могут прервать его концентрацию.

Механизм внутреннего вербализма, который заставляет нас мысленно разговаривать с собой во время бодрствования для поддержания модели внешнего мира, отключается, и наше сознание очищается.

Нам остается лишь сделать еще один шаг, чтобы войти в состояние медитации, где мы обретаем способность наблюдать свое сознание и тело как бы со стороны. В этом случае 1 ученик более не находится в собственном сознании, а как бы стоит за ним; он более не отождествляется с собой. На этом уровне он может воспринимать глубинное "Я", - Зрителя, который трансцендирует время, пространство и границы физического тела.

## **Польза от выполнения "квадрата пранаямы"**

С самого начала, еще даже не научившись как следует выполнять "квадрат пранаямы", вы понимаете, насколько это упражнение многопрофильно и эффективно. Оно построено на ритме, мудре, ментальной концентрации, мантре "ОМ", задержке дыхания и контроле всех процессов жизнедеятельности. Оно не таит в себе опасности, если во время фазы задержки дыхания вы ощущаете полный комфорт. Если вы можете продолжать выполнять упражнение неограниченно долго, то вы застрахованы от произвольной переоценки своих дыхательных возможностей при выполнении упражнений пранаямы. Это упражнение тренирует легкие, постепенно и надежно

подготавливая их к продолжительным задержкам дыхания. Помните: ритм и концентрация бесконечно важнее, чем продолжительность фазы задержки дыхания, выраженная в секундах.

После небольшой практики вы подберете свой собственный ритм, наиболее подходящий для глубинной концентрации. Это колоссальное удобство, которое будет придавать вам силы. С пранической точки зрения это ни с чем не сравнимое упражнение. Оно автоматически распределяет прану в плотном и тонком телах. Некоторые авторы презрительно относятся к любой концентрации на так называемых низших центрах, расположенных ниже уровня сердца, - особенно на тех, что находятся вблизи основания позвоночника. Возможно, они не так уж неправы, поскольку существует вероятность, что продолжительная и интенсивная концентрация в этой области может спровоцировать нехорошие последствия, если у ученика нет гуру. Эти авторы опасаются внезапного "пробуждения" загадочной кундалини. Но кундалини не так легко разбудить. Кундалини - это скрытая энергия, присутствующая в каждом живом существе. Точно так же в самом обычном на вид камешке на тропинке вашего сада скрывается колоссальная межатомная энергия. Это научный факт. Другой, не менее научный, факт заключается в том, что существует теоретическая возможность высвободить эту энергию. Дезинтегрируясь при внезапном пробуждении этих энергий, камешек может превратить ваш дом в руины. Теоретически такая угроза существует, но практически - нет. Поэтому родители разрешают своим детям играть камешками в саду, не опасаясь атомного взрыва.

Йоги, с которыми я беседовал на тему кундалини, соглашались, что концентрация, которую мы описываем, безопасна и вряд ли существуют конкретные опасности, с которыми может столкнуться западный ученик. Из моего личного опыта и опыта моих многочисленных учеников я могу подтвердить, что никогда не ощущал ничего иного, кроме динамического прилива сил, ощущения здоровья, гармонии и здорового духа. Практикуйте это упражнение регулярно каждый день, желательно после серии асан, поскольку асаны - это идеальная подготовка к пранаяме.

В Аштанга-Йоге Патанджали пранаяма следует сразу за асанами. Это не означает, что к практике пранаямы следует приступать лишь после овладения всеми асанами, а скорее указывает на то, что в последовательности упражнений пранаяма логически вытекает из асан. Асаны готовят тело к усиленной циркуляции праны и способствуют активизации человеческого существа, в том числе духа. Поэтому практикуйте "квадрат пранаямы" и забудьте про сомнения.

## 22. Джаландхара-Бандха

Слово "бандхал", подобно огромному множеству слов из йогического лексикона, невозможно точно перевести на западные языки. "Бандха" означает "связывать", "управлять", "блокировать", "держать", "соединять" и "сокращать" одновременно. В йогической практике и, в частности, в пранаяме под бандхой понимаются разнообразные мышечные сокращения с целью повлиять на кровообращение, нервную систему и железы внутренней секреции.

С точки зрения теории йоги, цель бандх заключается в пробуждении тонкой пранической энергии, присутствующей в наших телах, и управлении этой энергией. Мы уже подробно рассмотрели Уддияна-Бандху (не путать с Уддияной).

Джаландхара-Бандха - это, наверное, самая важная бандха в пранаяме, поскольку она сопровождается продолжительными задержками дыхания (Кумбхака с наполненными легкими).

### Этимология

"Джала" означает "паутина", "сеть", "решетка". "Подбородок надо плотно прижать к груди, чтобы закрыть сеть артерий, проходящих внутри шеи; именно это подразумевается под термином "пережимание сети" упоминаемая в данном контексте "сеть" - это сеть нади], которая представляет сложность даже для богов". Это цитата из "Шива-Самхиты" (IV, 60 - 62), которую приводит Ален Данилю, добавляя следующее: "Подбородок прижимается к треугольной ямке, образуемой в точке пересечения воротниковых костей, и оказывает давление на "центр высшей чистоты" (чакра Вишуддха), расположенный в области шеи. Если такое сжатие выполнено правильно, оно блокирует деятельность дыхательного аппарата и при задержке дыхания (Кумбхака) мешает воздуху оказывать давление на область выше голосовой щели". Другие авторы считают, что "джи ча" следует понимать как "нервы, которые проходят через шею к головному мозгу". "Дхара" означает выталкивание вверх.

## Техника

В "Хатхи-Йога Прадштке" эта техника вкратце описана в стихах III, 70-71: "Сжимая горло, ученик плотно прижимает подбородок к груди. Эта бандха, которая препятствует преждевременному старению и смерти, называется Джаланд-харой, потому что она пережимает артерии, которые ведут к мозгу, и не дает стекать нектару вниз".

Хотя это широко известный текст, не все знают, что Джаландхара упоминается в Упанишадах:

"Благодаря Джаландхара-Бандхе, которая зажимает полость горла, нектар, который стекает с тысячлепесткового лотоса [головного мозга] не пожирается пищеварительным огнем, поэтому нектар управляет жизненными силами и пробуждает кунда. тип".

Кажется, что достаточно сжать мышцы горла и прижать подбородок к груди, как мы успешно выполним Джаланд-хару, - но все не так просто. Мы должны помнить, что классические трактаты по хатха-йоге писались не как подробные технические руководства, а как свод знаний.

Джаландхару можно практиковать на любом этапе дыхательного процесса, но мы ограничимся тем, что опишем, как она практикуется с наполненными воздухом легкими. Вдохните, задержите дыхание и сглотните слюну. После сглатывания слюны сожмите мышцы горла, заблокируйте их и опустите подбородок на грудную ямку (углубление в верхней части грудины между воротниковыми костями). Чтобы добиться главной цели Джаландхары, крайне важно точно поместить подбородок в это конкретное место. Мы стремимся к растягиванию ключичного позвонка и должны убедиться, что шея идеально сжата.

Три ключевых момента: 1) сжимаем горло; 2) сжимаем мышцы шеи; 3) растягиваем ключичный позвонок.

При выполнении Джаландхара-Бандхи мышцы шеи остаются сжатыми. Вы обнаружите, что при этом невозможно выполнить вдох или выдох, поскольку Джаландхара-Бандха действительно "запечатывает" воздух в груди.

Более того, невозможность осуществить дыхательный процесс как раз и служит тестом на правильное выполнение

Джаландхара-Бандхи.

В некоторых случаях Джаландхара-Бандха выполняется

во время вдоха или выдоха. Тогда необходимо слегка расслабиться и освободить

голосовую щель, оставляя проход для воздуха. При этом появляется характерный звук Уджджайи (см. гл. 28).

### **Когда следует применять Джаландхара-Бандху?**

Как уже говорилось, Джаландхара может сопровождать все фазы пранаямы, но она всегда должна сопровождать любую продолжительную задержку дыхания. Практикование Джаландхары в сочетании с Мула-Бандхой и Уддияна-Бандхой составляет Бандха-Трайю, или тройную бандху.

### **Почему мы должны использовать Джаландхару?**

С йогической точки зрения, Джаландхара-Бандха преобразует поток праны в шестнадцать жизненных центрах, но я не вижу необходимости вдаваться на данном этапе в более подробные рассуждения. Прана направляется к центрам, расположенным вблизи основания позвоночника. Мы поговорим об этом, когда будем изучать чакры. Сейчас же удовлетворимся следующими физиологическими объяснениями, оправдывающими практику Джаландхары, результаты которой таковы:

1. Джаландхара-Бандха запечатывает воздух в груди.

Во время задержки дыхания с наполненными легкими мы можем запереть вдыхаемый воздух внутри, зажимая нос. При этом продолжаем держать голову прямо и не перемыкаем голосовую щель. Попробуйте это сделать, посмотрите, что произойдет (если вы выполните это в качестве пробного эксперимента, ничего страшного не будет), и почувствуйте, как давление воздуха поднимается вверх, к ноздрям. Возникнет необычное ощущение в ушах, которое не должно вас удивлять, поскольку нос, уши и горло связаны между собой воздушными каналами.

Но в практике пранаямы нельзя допускать, чтобы воздух поднимался выше голосовой щели, особенно в евстахиевы трубы. Это абсолютно запрещено. Можно заблокировать воздух, не нагибая голову, если сжать горло и голосовую щель. Для коротких задержек дыхания этого вполне достаточно. При продолжительных задержках дыхания надо выполнять Джаландхару; это своего рода предохранительное устройство, запечатывающее воздух в груди.

2. Джаландхара-Бандха оказывает влияние на сердце.

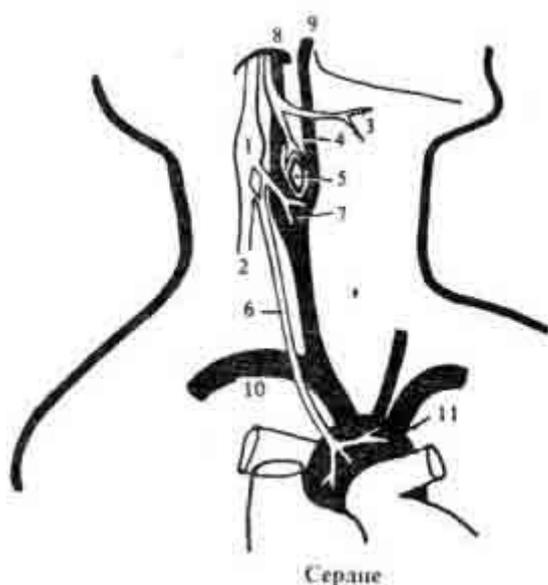
Во время задержки дыхания сердечный ритм не должен слишком учащаться. Напротив, он должен замедлиться, стать размеренным и регулярным. Чтобы понять, как Джаландхара-Бандха успокаивает сердечную деятельность, мы должны изучить строение шеи - стратегической зоны, в которой содержится огромное количество артерий, вен и нервных центров, не говоря уже о щитовидной железе (которую мы изучим позже). Для полного описания потребуется несколько глав, чтобы обстоятельно разобраться с этим предметом, так что давайте ограничимся лишь основами. Всем известно, что

сонная артерия проходит вдоль шеи и что это самый важный кровеносный сосуд, питающий головной мозг. Фактически существуют "Т" сонные артерии с каждой стороны шеи. Это ответвления главной сонной артерии. В области шеи главная сонная артерия разветвляется и формирует пазуху сонной артерии, или каротидный синус, с очень тонкими стенками и из-за этого крайне чувствительную к любому давлению. Нервы выходят из пазух сонных артерий - по одной с каждой стороны шеи, и йоги

знают, что нажатием на пазуху можно существенно модифицировать активность головного мозга,  
а вместе с ней и состояние сознания.

В "Шива-Самхите" (V, 55) описывается очень опасная практика, которая может выполняться только под непосредственным руководством гуру. Мы цитируем этот текст, чтобы показать, что у йогов древней Индии были поразительно глубокие знания о психофизиологических последствиях Джаландхара-Бандхи: "Йог должен пережать два сонных нерва (с обеих сторон шеи). Тогда появится чистый Брахман, и адепт познает счастье".

Из физиологии нам известно, что нервы каротидного синуса - это очень чувствительные передатчики любого изменения давления в этой области, и любое повышение давления рефлекторно снижает артериальное давление и замедляет сердцебиение. При выполнении длительной задержки дыхания поднимается артериальное давление и учащается сокращение сердца, что может привести к сильному сердцебиению. Выходит, что Джаландхара-Бандха защищает сердце и сосудистую систему от всевозможных негативных последствий продолжительных задержек дыхания.



- 1- сетевидный нервный узел (ганглий)
- 2- вагус, или блуждающий нерв
- 3- языкоглоточный нерв, или девятый черепномозговой нерв
- 4- нерв каротидного синуса, или пазухи сонной артерии
- 5- интеркаротидное сплетение
- 6- сердечно-шейные отростки
- 7- пазуха сонной артерии, или каротидный синус
- 8- внутренняя сонная артерия
- 9- внешняя сонная артерия
- 10- подключичная артерия
- 11-аорта

Это физиологическое объяснение Джаландхары. Йоги обнаружили, что давление на нерв каротидного синуса, помимо воздействия на кровяное давление и сердцебиение, вводит в состояние забытья. Это не оцепенение и не обморок, а скорее состояние гипнотического транса. "Когда этот транс, управляемый экспертами, "закрывает на себе" человеческое сознание, становится возможным экстрасенсорное восприятие. Духовные

миры раскрывают свои тайны и индивидуальное сознание становится все более и более утонченным, пока это восприятие не достигает точки, где растворяется индивидуальное сознание и индивид сливается с бесконечностью" (Йога-Миманса, IV, 316).

Механическое сжатие, которое йоги практикуют при опомощи пальцев, должно быть очень легким и затрагивать только нерв; артерию пережимать нельзя, ибо это остановит подачу крови в головной мозгу что при продолжительном воздействии может причинить непоправимый вред здоровью. В том виде, в каком это сжатие практикуют йоги, оно практически не влияет на поступление крови в мозг и поэтому не приносит ни малейшего вреда.

В Джаландхара-Бандхе сокращение шейных мышц мягко затрагивает нервы, и описанное выше явление происходит лишь на очень низком уровне. Джаландхара позволяет нам ощущать циркуляцию праны и уменьшает интенсивность ментальной деятельности. Разнообразные состояния сознания, которые описаны выше, не должны вас ни пугать, ни привлекать. На практике они возникают лишь после столь длительной тренировки, которая очень редко встречается у западных учеников.

3. Джаландхара-Балдха растягивает шейный отдел позвоночника. Когда подборвдок правильно расположен в грудной ямке, ученик ощущает, как растягивается задняя часть шеи - шейные позвонки, причем это растяжение распространяется даже на мышцы спины. Если остальная часть позвоночника находится в правильном положении, растягивание задней части шеи влечет за собой растягивание спинного мозга и тем самым стимулирует все нервные Центры, которые относятся к позвоночнику.

Благодаря Джаландхаре растягивание шейных позвонков освобождает важные черепно-мозговые нервы и оказывает воздействие на продолговатый мозг (бульбарный отдел), охватывающий голову и позвоночник. В бульбарном отделе находятся дыхательные и сердечные центры, которые управляют вазомоторными, или сосудодвигательными, нервами и основным обменом веществ. Это жизненный центр, в котором даже булавочный укол смертелен! Кроме того, здесь начинается парасимпатический нерв.

Таким образом, Джаландхара через растянутое положение шеи воздействует на дыхательный центр, который на фазе задержки дыхания интенсивно стимулируется. Не вдаваясь в дальнейшие анатомические подробности, которые могут заинтересовать только специалистов, ученик уже должен понимать значение Джаландхары и осознавать, какие серьезные последствия вызывает она во всех областях тела. Он также должен испытывать доверие к йогическим практикам и сопровождать любую задержку дыхания Джаландхара-Бандхой.

4. Джаландхара-Бандха сжимает щитовидную железу. Зажимая шею подбородком, мы оказываем влияние на щитовидную железу. Люди, страдающие гиперактивностью щитовидной железы (нарушение деятельности щитовидной железы не может пройти незамеченным, и такие люди состоят на медицинском учете), не должны практиковать ни Джа-ландхара-Бандху, ни пранаяму. Однако они могут практиковать полное йогическое дыхание, что для них весьма желательно.

### **Джаландхара-Бандха и Сарвангасана с Халасаной**

Пранаяме обязательно должна предшествовать практика асан. Джаландхара-Бандху можно выполнить правильно и без напряжения только в том случае, если ученик регулярно



Это адепт из института Аштата-Йога Нилаям в Майсоре демонстрирует Джаландхара-Бандху, которая увеличивает собственную кривизну позвоночника, воздействуя на спинной мозг. Правильное положение таза достигается в позе Лотоса, когда оба колена прижаты к полу. При выполнении Джаландхары мышцы шеи максимально сжаты. Подбородок прижат к грудной ямке, а не к самой груди. практикует Сарвангасану (стойку на плечах) и Халасану (позу плуга). Эти две позы автоматически приводят к позе Джаландхары и растягиванию задней части шеи. Ученики, практикующие пранаяму, должны уделять больше времени двум этим позам, и выполнять их в более сложном варианте, то есть располагая руки как можно ближе к лопаткам и как можно уже сводя локти, чтобы шейные позвонки были перпендикулярны к остальной части позвоночника.

### 23. Что такое "нади"

15 лет я не мог приступить к этой главе. Дело в том, что существует научная физиология, выводы которой базируются на практических исследованиях, и есть йогическая физиология, которая существует параллельно первой. Приступив к изучению санскритских текстов, в которых говорилось о 72000 нади, переносящих энергию по всему организму, я предположил, что эти трактаты имеют в виду нервы и нервные импульсы. Заинтересовавшись этим вопросом, я продолжал свои исследования и обнаружил другие древние книги, где категорически исключалась возможность такой аналогии. Однако возникшая неопределенность не заставила меня отказаться от дальнейших занятий пранаямой...

Я думал избежать вопроса о нади или чакрах в этой книге, так как его решение никоим образом не влияет на результативность упражнений, но мне показалось, что не имею на это право, принимая во внимание всю его важность. Как я пришел к отрицанию теории, отождествляющей нади с нервами? Доктор М. В. Апте из Научного Института Лонавлы в своей книге "Нади в Йоге" пишет:

"На тему нади написано огромное количество книг, но, прочитав их все, вы еще больше

запутаетесь. Некоторые утверждают, что нади - это нервы, другие категорично это отрицают. Даже в одном и том же трактате можно найти противоречивые утверждения". Далее, доктор Апте более однозначен:

"Любая попытка дать четкое анатомическое определение нади или чакрам будет однозначно безуспешной".

Лама Анагарика Говинда, который является для меня авторитетом, в своей работе "Les fondements de la mystique tibetaine" говорит: "Нельзя отождествлять нади и нервы... Неправильные переводы привели к такому заблуждению. Нади -это не вены, не артерии и не нервы". Возникает вопрос: а что же это? Вы скажете: не лучше ли оставить эту тему для академических дискуссий, тем более, что сами санскритские авторы не могут прийти к единому мнению.

Как раз наоборот. Лично я уверен, что термин "нади" можно понять только на практике. Йога-это комплексная наука. Она изучает взаимосвязь физиологических и психологических аспектов в человеческом теле, а не его анатомические подробности. И в основе ее лежит метод интроспекции (самонаблюдения). Такой подход не может дать четких и однозначных определений.

Но мы уже отмечали, что понятие праны гораздо легче понять, если провести аналогию с электрической энергией. Мы рассмотрели все явления, связанные с ней: отрицательные ионы, электрические и магнитные поля и т.д. Если представить, что весь наш организм пронизан этими энергиями, то нади как раз и будут теми проводниками, по которым течет прана.

Некоторые западные ученые предполагали о существовании биоэнергии, называемой йогами праной, и делали попытки измерить ее. Наиболее известны на эту тему работы Вильгельма Рейха, который писал: "Сублимация биоэнергии не может быть ограничена только нервной системой. Скорее она распространяется по всем мембранам организма. Каждая клетка живого организма содержит оргон [биоэнергия] и продолжает заряжаться им из воздуха в процессе дыхания. Если красные тельца крови увеличить в 2 000 раз, они будут иметь голубоватый оттенок, придаваемый оргоном. Хлорофилл растений содержит определенное количество оргона, который они получают из воздуха и под влиянием солнечных лучей". Замените оргон на прану - и с этим текстом согласится любой йогин.

В предисловии к переводу книги Химе "Thirteen Upanishads" доктор Джордж С. Д. Хасс пишет:

"Очевидно, что авторы Упанишад употребляли термин нади, но все последующие книги о йоге очень поверхностно затрагивали этот вопрос, давая таким образом волю воображению своих читателей. В Упанишадах нади - это каналы, по которым циркулирует жизненная энергия. Эти каналы имеют различную структуру и проходят через тонкое и плотное тела".

В самих Упанишадах, в частности в Чхандогье и Брихадараньяке, о нади говорится следующее: "Тонкое тело состоит из 17 частей и воплощается Именно в нади".

Западная анатомия - объективная наука. Она изучает реальные, видимые явления. Она делает вскрытия и классифицирует. Йогическая анатомия, повторяем, не занимается трупами. Это субъективная наука, основанная на самонаблюдении за всем, происходящим в организме.

Благодаря концентрации сознания на внутренних психофизиологических процессах, йогини чувствуют прану и способны осознанно управлять ею. Они ощущают, как она трансформируется, циркулирует и накапливается.

Не стоит забывать и про этимологию нади. Этот термин означает "канал, проводник, трубка". В ".Гхеранда-Самхите" нади - это каналы, которые переносят энергию из воздуха в организм. Мы знаем множество жизненных процессов, в которых участвуют артерии, вены и нервы одновременно, но нельзя отождествлять нади с этими структурами.

## 24. Основные нади

Йогическая физиология, основанная на интроспективе и, следовательно, на субъективных оценках процессов, происходящих в человеческом теле, зачастую критикуется западной медициной и психоаналитикой. Основным тезис критических выпадов состоит в субъективизме получаемых результатов и излишней метафизичности всей теории.

Я не спорю, на то есть веские основания, но относительно пранаямы можно сказать, что эта методика вполне рабочая и к тому же не имеет себе равных. Она прошла проверку временем и именно с ее помощью древние йогины осознали и исследовали невидимые потоки праны в своем теле.

Вся Йогическая физиология базируется на метафизической концепции нади.

Существует множество рисунков, иллюстрирующих эту концепцию. В этой книге их два. Первый (на странице 143) очень простой и достаточно известный. Второй (страница 144) - старинный и очень подробный. На нем изображены основные нади и чакры (энергетические центры). Этот рисунок может дать более полное представление о взглядах йоги на циркуляцию тонких энергий в человеческом теле, но он не должен восприниматься как анатомически точное изображение. Отмечу, что энергетических каналов очень много, часто встречается цифра 72000. Другие источники, например "Шива-Савхити", утверждают, что их 350000. Но, в конце концов, кто их считал. Насколько мне известно, никто, и потому эти данные не должны восприниматься буквально, как и данные о количестве существующих асан.

Считается, что их 84000 (кстати я встречал цифру 8400000). В одном манускрипте (Горакхашат, секты Натхов), Гуру Горакшанатха говорит своим ученикам: "Асан столько, сколько живых существ, и только Махешвара (Верховный Владыка) знает все их вариации. Из 84лакш (1 лакш= 100000); только 84 подходят людям", С древнейших времен Мастера показывали своим ученикам 84 основные асаны, а чтобы подчеркнуть неограниченность своего выбора, говорили, что их существует в 100000 раз больше. Приблизительно так обстоят дела и с нади. Их очень много, и, наверное, не меньше мнений о том, каково их значение и функции. В большинстве случаев мнения формируются под воздействием услышанного или прочитанного материала. Но даже самый профессиональный переводчик (а большинство книг по йоге переведены с санскрита) может недопонимать того, о чем говорит автор, хотя бы потому, что философия йоги противоречит его собственным взглядам. Или же тексты сознательно были написаны так, чтобы понять их могли только посвященные.

По-моему, существование множества различных мнений - вполне естественная реакция.

Я бы удивился, если бы было наоборот. Мы же рассмотрим то основное, в чем сходятся многочисленные источники. К примеру, Горакхашат (стихи 17-23):

17. Среди множества Нади, которые являются каналами (проводниками) праны, 72 считаются очень важными, а 10 из них, - самые основные.

18. Ида, Пингала, Сушумна и другие: Гандхари, Хастиджихва, Пуша и Яшасвини.

19. Аламбуша, Куху и десятая - Шанкини. Эта сеть Нади Должна быть известна каждому йогину.

20. Ида находится слева, Пингала справа, а Сушумна Посредине. Гандхари заканчивается в левом глазу.

21. Хастиджихва заканчивается в правом глазу. Пуша заканчивается в правом ухе, Яшасвини - в левом, а Аламбуша во рту.

22. Куху находится в половом органе, Шанкини - в Муладхаре (анусе). Каждая из этих десяти Нади - это путь для Праны.

23. Ида, Пингала и Сушумна- каналы Праны. Их часто называют Луной, Солнцем и

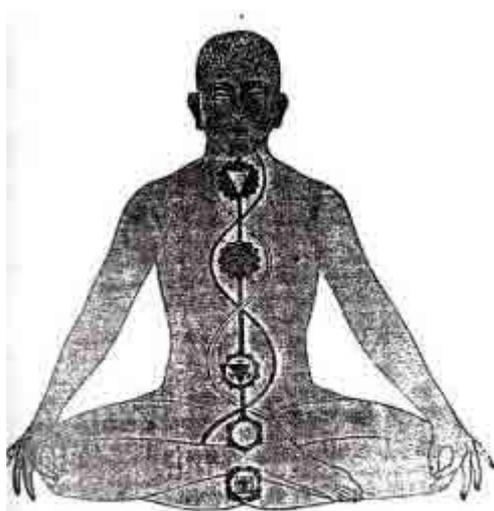
Огнем потому, что они божественны.

Хорошо запомните три последние и усвойте, что остальные семь тесно связаны с различными частями тела и органами восприятия: глазами, носом, ушами, анальным сфинктером, половыми органами и т.д. Ида и Пингала отождествляются с левой и правой ноздрей. Сушумна пронизывает тело, начиная с ануса и заканчивая макушкой, - это самая главная нади. Чтобы добраться до источника всех нади (называется он Канхан), нужно опуститься к основанию позвоночного столба. "Канхан имеет форму яйца и находится выше пениса, но ниже пупка" (не правда ли загадочно?). Ида объединяет левое яичко (у мужчин) или левый яичник (у женщин) с левой ноздрей, огибая позвоночник с левой стороны. Она имеет лунную природу и иногда ее называют Чандра-Нади (Чандра=Луна =ХА). Пингала-двойник Иды, но находится справа. Это солнечная нади (Сурья-Нади = ТХА). Практически все авторы единогласны в том, что Сушумна- это Меруданда, то есть позвоночный столб. Пока мы ограничимся Идой и Пингалой, а Сушумну оставим для отдельного исследования, так как она особенно важна с точки зрения пранаямы (см. гл. 39, статья Сушумна).

Ида и Пингала - два основных канала поступления праны в организм человека.

Западный ученый мог бы сформулировать все вышесказанное приблизительно таким образом:

Иду и Пингалу можно назвать нервными цепями, которые начинаются в носовых полостях, поднимаются к мозгу и



На этом рисунке мы видим, как Ида и Пингала несколько раз обвиваются вокруг Сушумны. Этот рисунок часто встречается во многих книгах по Йоге.



На старинном пергаменте показано, что чакр намного больше. Ида и Пингала не пересекают Сушумну, а проходят параллельно позвоночнику,

оттуда сложным путем проходят двумя рядами нервных узлов вдоль всего позвоночника.

Но если Сушумну рассматривать как эквивалент спинного мозга, то можно заметить следующую ошибку: спинной мозг не имеет отношения к анусу, а Сушумна в нем начинается. Некоторые индийские авторы разрешают этот парадокс следующим образом: нервные волокна, которые контролируют анальный сфинктер, связаны с позвоночным столбом; следовательно, связь между анусом и головным мозгом осуществляется при помощи спинного мозга.

Но как бы то ни было, даже если все вышеперечисленные нади совпадают с ортосимпатическими цепями и спинным мозгом, это не имеет большого значения для практики пранаямы. Ее действие проверено временем, и даже если будущие исследования откроют новые пути Иды, Пингалы и Сушумны, это не сможет серьезно повлиять на саму практику.

## 25. Капалабхати

Хотя Шастры (классические тексты по йоге) причисляют Капалабхати к Шат-Крия (методам очищения), это упражнение является частью пранаямы. Великие Мастера древности говорили, что каждый, кто занимается пранаямой, должен знать и практиковать его.

### **Этимология**

Название состоит из двух санскритских слов: Капала -это череп, аБхати-это корень слова, обозначающий "делать сверкающим, чистить". Буквально Капалабхати переводится как "уборка черепа", но в данном случае имеется в виду "очистка" пранических каналов, которые находятся в черепной коробке (носовые полости, перегородки и другие проводники, по которым движется прана).

### **Техника**

Прежде чем приступить к подробному описанию техники выполнения, отмечу, что существует множество вариантов. Только в "Гхеранда-Самхите" упоминаются три из них. Количество версий всегда варьируется в зависимости от степени важности упражнения. Я же ограничусь двумя, наиболее распространенными.

### **Предварительный обзор**

В отличие от обычного дыхания, во время которого вдох всегда активнее выдоха, в Капалабхати выдох активный и резкий, а вдох пассивный. Кроме того, почти во всех техниках пранаямы выдох более длительный (вдвое дольше вдоха), а в Капалабхати - наоборот, - короткие и резкие выбросы воздуха, которые сопровождаются спокойными и медленными вдохами.

### **Исходное положение**

На первых порах можно выполнять Капалабхати в любой асане- подходящей для практики пранаямы: Сиддхаса-на. Ваджрасана или Падмасана (Лотос). Возможно практиковать это упражнение и стоя, но необходимо внимательно следить за положением позвоночника (он, как вы понимаете, должен быть прямым). Для более прогрессивной практики подходит только Лотос. Указательный и большой пальцы каждой руки замкнуты в кольцо; остальные пальцы прямые (Джняна-Мудра).

### **Грудная клетка**

Несмотря на то, что в Капалабхати, используется диафрагмальное и абдоминальное

дыхание, необходимо внимательно следить за тем, чтобы грудная клетка оставалась неподвижной.

Прежде чем начать Капалабхати, сделайте вдох, выпятив грудную клетку так, как во время среднего дыхания (то есть расширив среднюю и нижнюю части ребер). Такое положение груди должно сохраняться в течение всего упражнения. Это необходимое условие для достижения хороших результатов.

Если посмотреть на грудь во время практики Капалабхати, можно заметить, что нижний отдел ребер все же слегка двигается. Это еле заметное движение создается мышцами живота, которые находятся рядом с ребрами. Любого же активного движения в области грудной клетки следует избегать.

## **Брюшной пояс**

Мотор этой практики - мышцы пресса. На какое-то время забудьте о советах, данных мною в главе "Контроль мышц брюшного пресса". Для этого упражнения они совершенно неприемлемы.

## **Общее описание**

Чтобы освоить эту пранаяму, примите удобную позу, выпрямите позвоночник, выполните максимально возможный вдох грудью (она должна выступать) и зафиксируйте это положение. Центр тяжести вашего тела должен быть чуть ниже пупка. Расслабьте пресс, слегка выпятив живот, а затем сильно напрягите, особенно прямые мышцы. Такое сокращение приведет к резкому выбросу воздуха. Потом расслабьте мышцы и медленно вдохните (нижнее дыхание).

Капалабхати состоит из резких и быстрых выдохов, чередующихся с медленными и спокойными вдохами. При вдохе необходимо контролировать мышцы пресса (они должны быть расслаблены) для того, чтобы поступление воздуха в организм осуществлялось медленно. Учитывая необходимый для выполнения этой практики темп, длительность выдоха должна быть около 0,2 секунды, а вдоха - от 0,8 до 0,3 (смотрите ниже, в разделе "Ритм"). Как определить, достаточно ли энергично мы выполнили выдох? Обратите внимание на крылья носа (они, как известно, во время любой дыхательной практики должны быть расслаблены). Если упражнение выполняется правильно, то на выдохе крылья носа должны слегка выступать, а на вдохе оставаться неподвижными.

Не переусердствуйте с напряжением мышц живота, то есть не втягивайте его, пытайтесь таким образом повлиять на количество выдыхаемого воздуха. В данном случае важна сила самого выдоха.

Есть еще одно средство визуального контроля над выдохом. Расположитесь рядом с зеркалом. В момент выдоха обратите внимание на основание шеи, а точнее на выемки рядом с ключицами. Если выдох проходит правильно, вы заметите, что ключицы чуть-чуть двигаются, а у основания шеи наблюдается легкое вздутие. Очевидно, что, сокращаясь, диафрагма подталкивает легкие, а те в свою очередь провоцируют движение у основания шеи. Снова сделаем резкий выдох, затем спокойный вдох. одновременно расслабляя мышцы живота. Капалабхати - это ряд таких выдохов и вдохов.

## **Ритм**

В этой практике решающую роль играет выдох, а точнее - его сила. Количество же выдохов в минуту - на втором месте. Вы сможете быстро увеличивать скорость практики, к примеру, с 60 выдохов в минуту до 120. Это максимум, который допускается для многих учеников, хотя мне приходилось видеть, что упражнение выполняется намного быстрее. Многие Гуру считают, что при увеличении скорости более чем 120 выдохов в минуту мы значительно теряем в мощности выдоха. Я думаю, что такое мнение не лишено основания.

## **Ошибки**

Наблюдается тенденция (обычно среди новичков) уравнивать длительность выдоха и последующего вдоха. Вместе с чрезмерным напряжением мышц пресса эта ошибка - самая распространенная. Вдох должен быть по меньшей мере втрое дольше выдоха. Уравновешивая их, мы теряем необходимую нам мощность. А как я уже говорил, главное в этом упражнении - мощность выдоха.

## **Прогрессивная тренировка**

Еще один немаловажный элемент в Капалабхати - количество выполняемых серий. Конечно, вначале не стоит торопиться.

Упражнение это очень активное, и легким нужно какое-то время, чтобы адаптироваться к нагрузке. Первую неделю ^шолняйте по 3 серии, состоящие из 10 выдохов (чередующихся со спокойными вдохами). После каждой серии °тдыхайте 30 секунд и дышите в нормальном режиме.

Каждую неделю добавляйте по 10 выдохов, и так до тех пор, пока количество выполняемых выдохов приблизится к 120 в минуту. Затем отдыхайте столько, сколько вам необходимо.

Три серии по 120 выдохов - это очень хороший уровень. Если сравнить режим Капалабхати с режимом обычного дыхания (а это около 20 вдохов в минуту), можно заметить, что скорость дыхания увеличивается в 6 раз... В целом, Капалабхати - это абдоминальное дыхание, хотя и не слишком глубокое.

## **Примечание**

Я рекомендую Капалабхати как первое упражнение в каждом сеансе пранаямы и в начале каждой серии асан для того, чтобы очистить легкие от остатков отработанного воздуха и способствовать хорошему насыщению крови кислородом.

## **Концентрация**

Вначале концентрируйтесь на правильности выполнения самого упражнения: силе выдоха, плавности вдоха, частоте выполнения. Следите за тем, чтобы грудная клетка была выпуклой и неподвижной, а лицо расслабленным (никаких гримас). Позже, когда вы хорошо освоите технику, концентрируйтесь на области ниже пупка (нижняя часть

живота). Именно в этой точке должно происходить максимальное сокращение мышц в момент выдоха. Когда вы отдыхаете, тоже концентрируйтесь на этом участке.

## **Бандхи**

В этом упражнении нет задержек дыхания, и поэтому не нужно выполнять Джаландхара-Бандху. Если вы находитесь на хорошем уровне (около 120 выдохов в минуту), Мула-Бандха должна происходить самопроизвольно, без специальных усилий с вашей стороны. Если это так, значит упражнение выполняется правильно. В противном случае (то есть если этого не происходит) делать эту бандху не нужно.

## **Противопоказания**

Для этой практики существуют те же ограничения, что и для других практик пранаямы. Люди, страдающие явно выраженными легочными заболеваниями, должны воздержаться от этого упражнения. Те, у кого больное сердце, могут выполнять Капалабхати, но им потребуется длительный период подготовки при помощи дыхания с контролем мышц брюшной полости. В принципе, заболевание не является сдерживающим фактором. В данном случае оно лишь указывает на то, что легкие находятся не в самом лучшем состоянии и необходимо быть крайне осторожным.

## **Обобщения**

Позиция: Сиддхасана, Ваджрасана или Падмасана (Лотос). При достаточном уровне подготовленности только Лотос. Позвоночник прямой, голова уравновешена. Грудная клетка выпуклая и неподвижная.

## **Упражнение**

Сокращение абдоминальных мышц резкое и сильное. Для того чтобы правильно выполнить вдох, мышцы живота должны быть расслаблены. Эти мышцы - единственные, которые работают во время Капалабхати. Лицо расслаблено, особенно крылья носа. Вдох должен быть втрое дольше выдоха. Со временем практика должна состоять из трех серий по 120 выдохов (в минуту). После каждой серии немного Отдыхайте и начинайте сначала.

## **Ошибки**

Резкие движения в области грудной клетки.

Движения плечами. Попытка уравнивать длительности выдоха и вдоха.

Попытка втянуть живот.

Какое-либо движение или искривление позвоночника. Рассеянность.

Попытка увеличить количество выдохов за счет их силы. Попеременное дыхание. Капалабхати может выполняться также в режиме переменного дыхания. Существуют две версии такого упражнения.

### **Вариант 1**

Выполняйте Капалабхати так, как было описано в разделе "Прогрессивная тренировка". При этом, выдыхая, сначала закрывайте левую ноздрю в течение 5 выдохов (работает только правая), потом - наоборот, правую ноздрю на те же 5 выдохов. И так до конца серии. Мне кажется, что это очень легко.

### **Вариант 2**

В этом варианте попеременно проходит весь процесс, и сложность заключается в соблюдении этой очередности. Другими словами: выдохните и вдохните через левую ноздрю (правая закрыта), выдохните и вдохните через правую ноздрю (левая закрыта) выдохните и вдохните через левую..., ... затем через правую и так поочередно выполняйте всю серию. Даже не пробуйте выполнять Капалабхати с переменным дыханием, пока вы не освоили обычную технику выполнения. Когда же вы освоитесь и почувствуете, что ваше внимание способно концентрироваться на манипуляциях, выполняемых пальцами, можете перейти к этой форме Капалабхати. Начинайте медленно и понемногу увеличивайте скорость. В процессе выполнения вы поймете, почему я даю столько рекомендаций.

### **Эффекты**

Даже при выполнении полного йогического дыхания (нижнее, среднее, верхнее) остатки отработанного воздуха полностью не выводятся из легких. Этот грязный воздух остается в легких даже после выдоха. Быстрые выдохи Капалабхати очень хорошо "очищают" легкие и являются хорошим профилактическим средством против туберкулеза.

### **CO<sub>2</sub> и O<sub>2</sub>**

Капалабхати способствует выводу CO<sub>2</sub>. То есть его уровень в составе крови сильно снижается, и поэтому организм существенно очищается уже через 2-3 минуты практики. Такое резкое снижение уровня CO<sub>2</sub> неестественно и вместе с тем прекрасно. Кроме того, количество углекислого газа восстанавливается почти сразу после окончания практики. Казалось бы, какой смысл в том, чтобы избавляться от CO<sub>2</sub>, если его уровень все равно восстановится? Преимущество состоит в том, что чрезвычайно быстрое освобождение от углекислого газа заставляет клетки "хватать" сверхдозу O<sub>2</sub>, что приводит к увеличению клеточной активности. Это особенно необходимо людям, ведущим пассивный образ жизни. Процесс стимулирует клеточное дыхание, сопровождающееся резким повышением температуры тела.

Для людей цивилизованных, то есть для тех, кто из всех видов спорта предпочитает тот, который в это время транслируется по телевидению, необходима ежедневная дополнительная подпитка крови кислородом, чтобы клеточная активность была в норме.

## **Циркуляция крови**

Я уже не раз обращал внимание своих читателей на функцию диафрагмы как активатора циркуляции крови (в частности, венозной). Особенно это важно для людей, испытывающих недостаток мышечной активности. Обычно циркуляция венозной крови у городских жителей осуществляется в среднем темпе, что отражается на объеме артериальной крови, поступающей к сердцу. Капалабхати превращает диафрагму в мощный насос, перекачивающий венозную кровь. Процесс циркуляции проходит быстрее, и кровь насыщается кислородом, что приводит к хорошей "встряске" тканей. Адепты Кундалини-Йоги выполняют длительный цикл Капалабхати, чтобы активизировать энергетические центры и пробудить космические силы, скрытые в каждом человеке.

Именно поэтому люди, занимающиеся йогой в духовных целях, не должны оставлять без внимания Капалабхати, как впрочем и другие упражнения пранаямы. Кроме того, они должны выполнять их намного энергичнее чем те, кто преследует лишь оздоровительные цели.

Капалабхати - это сильная встряска всех внутренних органов в физическом теле и активизация пранических потоков в тонком теле; поэтому я настоятельно рекомендую выполнять ее в Падмасане.

## **Диафрагма**

Диафрагма, будучи пассивной участницей, тем не менее играет важную роль в практике Капалабхати. Я бы даже сказал, что она активна, но без какого-либо сокращения. Ее неподвижность позволяет мышцам живота как бы встряхивать и массировать все внутренние органы.

### **Брюшной пояс**

Капалабхати - это прекрасное упражнение для мышцы брюшного пояса, особенно для прямых, которым оно добавляет не только силы, но и необыкновенной эластичности. Это очень важно для правильного развития мускулатуры. Кроме того, практика Капалабхати помогает устранить излишние жировые отложения в области живота, улучшает структуру тканей (помогает в борьбе с целлюлитом и др.) и избавляет организм от токсинов.

## **Органы брюшной полости**

Все органы брюшной полости тонизируются при помощи внутреннего массажа. Капалабхати хорошо влияет на пищеварительный тракт и все железы внутренней секреции. Процесс пищеварения активизируется, что способствует хорошему усвоению даже самой тяжелой пищи. (Это, однако, не означает, что можно выполнять Капалабхати сразу после еды, -такая процедура скорее расстроит ваше пищеварение). Капалабхати налаживает перистальтику, предотвращает скопление газов в кишечнике, устраняет запоры.

## **Нервная система**

Капалабхати существенно влияет на нервную систему и, в особенности, на ее нейровегетативные функции, которые, как правило, нарушены за счет высокого уровня углекислого газа в крови и общего загрязнения организма. Капалабхати не имеет себе равных как средство, тонизирующее нервную систему.

## 26. Влияние Капалабхати на мозг

Вопрос, который будет отдельно изучен в этой главе, касается влияния Капалабхати и всех других упражнений пранаямы на мозговую деятельность. Всем, кто занимался физиологией, известен тот факт, что под воздействием дыхания изменяется объем мозга.

Большинство людей представляют мозг, как неподвижную массу, заключенную в черепную коробку, или как грецкий орех - в скорлупу. Это сравнение можно встретить очень часто, так как два полушария мозга напоминают две части ядра ореха, изрезанного извилинами.

Но мозг не является застывшей массой. На вдохе, когда легкие наполняются воздухом, мозг уменьшается в размерах, а на выдохе, наоборот, увеличивается. Изменение размеров мозга прямопропорционально объему вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Увеличение его размеров можно прочувствовать на висках, - сделайте резкий глубокий вдох, и вы ощутите легкое напряжение в этой области.

Мозг - это губчатая масса, которая сжимается и раздувается в соответствии с дыхательным ритмом. Это колебательное движение влияет на циркуляцию крови. Йогическое дыхание увеличивает амплитуду колебаний объема мозга, а Капалабхати и Бхастрика усиливают этот эффект.

При обычном дыхании размеры мозга изменяются 18 раз в минуту. Представьте, что происходит во время Капалабхати, когда дыхательный ритм достигает 120 вдохов в минуту. Это настоящий массаж для мозга! Массаж, сопровождаемый обильным притоком крови, который питает все клетки мозговой коры и, в особенности, две основные железы, - гипофиз и эпифиз. И все это абсолютно безопасно, так как кровяное давление остается постоянным. Увеличивается только скорость кровообращения. Капалабхати в буквальном смысле слова "вымывает" головной мозг (отсюда и название упражнения), что благотворно влияет на его работу.

Это упражнение особенно полезно для современного человека, ведущего сидячий образ жизни, дыхание которого поверхностное, а воздух, которым он дышит, потерял все свои живительные свойства.

Насколько логична в этом случае йога? Асаны не только развивают тело, растягивают мышцы и успокаивают нервную систему, но и готовят организм к дополнительной дозе праны, без опасности "пранического замыкания". Асаны, сопровождаемые правильным дыханием, увеличивают количество содержания праны и способствуют ее гармоничному распределению по всему телу. Специальные упражнения Пранаямы, в свою очередь, помогают накопить прану в "аккумуляторах" (чакрах) и затем направить ее ко всем органам и системам организма.

Пранаяма стимулирует работу мозга, выводит венозную кровь (ту ее часть, которая циркулирует слишком медленно) и обогащает ее кислородом. Капалабхати ускоряет все эти процессы.

Напомним, что в переводе с санскрита Капалабхати означает "блестящий череп" или "та, которая его чистит". Но вполне корректно перевести Капалабхати и как "чистота мозга", учитывая ее очищающие и питающие свойства.

После этого упражнения чистый, здоровый и насыщенный кислородом мозг готов к

полноценной умственной работе. Как послушный инструмент в руках мастера, он поможет избежать нежелательных эффектов в период концентрации.

Чтобы убедиться в тонизирующих свойствах Капалабхати, попробуйте после напряженного рабочего дня выполнить упражнение в течение 3-4 минут, и вы почувствуете, что к вам вернулись силы. Снимается усталость, а все токсические вещества буквально растворяются и вымываются свежей кровью, которая с огромной скоростью поступает в мозг. Спустя несколько минут клетки мозга восстанавливаются и заряжаются новой энергией.

Капалабхати - незаменимое тонизирующее средство при умственной деятельности. Во время занятий спортом ритм дыхания также ускоряется и повышается количество кислорода в крови. Но он не поступает в мозг, а распределяется по всем клеткам организма. В йоге тело неподвижно, мышечный расход энергии минимальный, поэтому прана и кислород поступают прямо к мозгу. Именно поэтому йога пополняет наши батареи энергией, а спорт и любая другая физическая нагрузка приносят усталость. Не спору, спорт тоже необходим, особенно для современного человека. Но именно этот человек слишком много требует от своего мозга и нервной системы, и именно Капалабхати поможет ему компенсировать эту нагрузку.

Да здравствуют спорт, Капалабхати и Бхастрика! Мы будем заниматься Капалабхати и избавимся от токсинов, отравляющих наш организм. Мы будем иметь трезвый здоровый рассудок благодаря насыщенному кислородом мозгу. Не удивительно, что Капалабхати совершенствует нашу способность к концентрации, нашу память и стимулирует умственную деятельность. Так будем же творцами самих себя при помощи Капалабхати!

## **27. Бхастрика - мехи кузнечного горна**

В селах Индии кузнец - глубоко уважаемый человек. В его кузнице мехи разжигают огонь, чтобы накаливать железо. Это упражнение названо в честь тех самых мехов - Бхастрика.

Это классическое упражнение, однако, сколько разногласий оно вызывает! В "Гхеранда-Самхите" (75-6) приведено следующее объяснение: "Как мехи кузнеца раздвигаются и сжимаются, так и йогин вдыхает медленно воздух через обе ноздри, выпячивает живот, а затем быстро выдыхает, издавая звук, характерный для мехов. Сделав, таким образом 20 вдохов и выдохов, переходите к Кумбхаке. Занимайтесь Бхастрикой-Кумбхакой, и вы никогда не будете болеть и постоянно будете находиться в отменной форме".

Такое же объяснение подошло бы и для Капалабхати. Бхастрика действительно чем-то похожа на Кумбхаку. Некоторые мастера даже не делают между ними никакого отличия. Но присмотревшись внимательней, вы несомненно заметите разницу (обратите внимание на сравнительную схему в конце этой главы).

Существует также мнение, что Бхастрика - облегченная форма Кумбхаки, и следовательно, является лишь подготовительным упражнением.

### **Исходное положение**

Положение тела: Сиддхасана или Лотос. Другие асаны исключены. Если вам они недоступны, сделайте (как временное исключение) Ваджрасану.

Практика Бхастрики включает в работу всю дыхательную систему. Основа Бхастрики - йогическое трехэтапное дыхание, при котором контролируется абдоминальная нилость.

### Необходимые условия для практики

Выбрав удобное положение и выпрямив позвоночник, дышите как можно глубже, контролируя поверхность живота. Ускорьте ритм дыхания, не уменьшая его амплитуды. Не увеличивайте скорость за счет глубины вдоха и выдоха.

Для начала выберите темп 40 выдохов в минуту, затем 1 медленно доведите до 60-ти (но не больше!) при условии, что вы не чувствуете усталости в течение этой минуты.

Напрягая мышцы, как во время Уджжайи, вы услышите характерный звук. Не стоит напоминать, что носовые полости должны быть абсолютно чистыми.

После минуты выполнения, какой бы скорости вы не достигли, задержите дыхание и выполните Бандху-Трайя (см. гл. 36). Задержке дыхания предшествует очень глубокий вдох. Продолжительность Кумбхаки должна быть максимальной и зависит от возможностей каждого занимающегося. Принимайте во внимание все указания касательно задержки дыхания. После Кумбхаки вдохните еще хотя бы несколько кубических сантиметров воздуха перед тем, как сделать медленный глубокий выдох через правую ноздрю (Пиригалу).

### Концентрация

Выполняя Бандху-Трайю во время Кумбхаки, сконцентрируйтесь на Муладхара-Чакре. Это очень важно.

### Варианты Бхастрики

Придерживаясь всех предыдущих указаний, Бхастрику можно выполнять во время поочередного дыхания. Вдохните через Иду (левая ноздря), выдохните через Пингалу (правая ноздря), вдохните через Пингалу, выдохните через Иду, и т.д. С начала делайте все очень медленно, чтобы приспособиться к чередованию рук. Этот вариант более эффективен, чем простая Бхастрика. Но его можно выполнять только тогда, когда полностью овладеете основной формой упражнения. Максимальная скорость дыхания: 50 раз в минуту.

### Эффект

Как и вся пранаяма в целом, Бхастрика сильно воздействует на организм. Это очень эффективное упражнение, которое вначале следует выполнять особенно аккуратно. Кровь насыщается кислородом, изменяется pH крови и процент содержания CO<sub>2</sub>. Углекислый газ не токсичен, - он входит в состав крови, но должен содержаться в определенном и постоянном количестве. При удушье человека нельзя спасти большой дозой кислорода и неизвестно почему - помогает CO<sub>2</sub>.

Во время Бхастрики так же, как и Капалабхати, количество выделяемого CO<sub>2</sub> повышается и, соответственно, снижается его содержание в крови. Чтобы восстановить баланс, выполняется задержка дыхания с полными легкими. Бхастрика активизирует легочное дыхание, что благотворно влияет на организм. Все другие результаты Бхастрики такие же, как и Капалабхати.

### Пранический эффект

С точки зрения пранаямы Бхастрика - базовое упражнение. Ускорение циркуляции крови и праны в области мозга влияет на Аджна-Чакру и Сахасрара-Чакру. Во время задержки дыхания дополнительно происходит активизация чакр, расположенных ниже. В этот момент необходимо сконцентрироваться на Муладхара-Чакре. Во время Бхастрики Прана и Апана уравниваются и соединяются. Их соединение влияет на Кундалини, стимулируя психологические Центры человека. Во время выполнения Бхастрики происходит уравнивание потоков Праны и Апаны. Пранический поток начинает двигаться по Сушумне (центральный канал), активизируя психические центры в человеческом теле.

Движение этой энергии вверх преграждается "узлами" (литературный перевод санскритского термина "грантхи"). Бхастрика устраняет эти преграды и дает возможность беспрепятственному продвижению праны к мозгу, или точнее - к Сахасрара-Чакре.

Это упражнение пранаямы - необходимый подготовительный этап в практике Пратъяхары (освобождение ума от власти чувств) и Дхараны (состояние сверхсознания в результате углубленной медитации), которые являются последующими ступенями йоги.

Предупреждения

Бхастрика - очень интенсивное упражнение (как само до себе, так и благодаря задержке дыхания с полными легкими), поэтому оно требует осторожности и здравого смысла. Никакой спешки! При неправильном выполнении Бхастрика может отрицательно сказаться на работе сердца (например, аритмия) или легких, но все эти симптомы исчезают по окончании тренировки.

Чтобы избежать ошибок, не спешите, занимайтесь в медленном темпе. Достижение большой скорости выполнения не должно быть основной задачей. Со временем увеличивается эластичность легких, что позволяет выполнять Бхастрику без малейшего вреда.

Джаландхара-Бандха и сокращение мышц шеи обеспечивают безопасность в работе сердца.

Схема, приведенная на следующей странице, сравнивает Капалабхати с Бхастрикой.

	КАПАЛАБХАТИ	БХАСТРИКА
Тип дыхания	Полные легкие Грудь неподвижна Движение диафрагмы незначительно	Полное трехэтапное дыхание; контроль мышц живота Намного глубже
рабочая часть	Брюшная полость	Активная работа грудью и всеми дыхательными органами
Пропорции вдоха-выдоха	Вдох в два раза длиннее выдоха Резкий выдох	То же самое
Максимальная скорость	120 раз в минуту	60 раз в минуту
Сила воздействия	Средняя	Очень мощная
Примечания	Очищает дыхательные пути Гипервентиляция	Дыхательные пути должны быть свободны перед выполнением упражнения
Концентрация	Манипура-Чакра	Муладхара-Чакра (во время задержки дыхания)

## 28. Уджджайя

Уджджайя - одно из основных упражнений пранаямы. Оно выполняется самостоятельно или во время асан.

Если с этимологией слова Капалабхати не было никаких проблем, то значение "Уджджайя" каждый автор трактует по-своему. Иногда это слово делят на составляющие: приставка "Уд" - "подниматься" (например, Уддияна-Бандха); и "Джайя"

- устаревшая форма приветствия в Индии (например, Джайа Рам). В целом Уджджайя означает "то, что говорится громким голосом" (это упражнение пранаямы не выполняется молча).

Другие авторы утверждают, что Уджджайя - это "то, что ведет к успеху" или "Победитель", исходя из того, что грудь во время этого упражнения выпячивается, как у торжествующего завоевателя. Кто же прав? Наверное все, так как основные черты Уджджайи - это характерный звук и высоко поднятая грудь.

## **Техника**

Существуют два варианта выполнения Уджджайи. Обе формы классические, но одна из них более доступна для начинающих.

Перед тем, как мы перейдем к рассмотрению этих вариантов, следует заметить, что основной элемент обоих - обструкция глотки с целью приостановить поток входящего и выходящего воздуха. Запомните это! Напрягите мышцы у основания шеи (в области ключиц) и затем вдохните. Вы услышите глухой продолжительный звук, который идет не от голосовых связок и не из-за трения о ворсистую поверхность неба. Его источник - сужение голосовой щели. Задачи этой обструкции мы рассмотрим позже. Характерный звук будет издаваться как на вдохе, так и на выдохе.

## **Базовая Уджджайя**

### **Положение тела**

Если вы выполняете Уджджайю вместе с асанами, то положение тела может быть каким угодно. Но если речь идет о самостоятельном упражнении пранаямы, то рекомендуемые позы - Сиддхасана, Полулотос или Лотос. Ваджрасана допустима только для начинающих. Огромное значение для Уджджайи имеет положение рук. Они должны быть выпрямлены, ладони рук на коленях. Руки выполняют Джняна-Мудру - Мудру Посвященных (смотрите следующую главу).

### **Позвоночный столб**

Позвоночник примет правильное положение, если, сидя в Лотосе, вы прижмете оба колена к полу. Таким образом, корпус слегка наклонится вперед.

### **Вдох (Пурака)**

Вдыхайте медленно и прежде всего грудью, контролируя абдоминальную полость. Когда диафрагма опустилась и брюшной пресс оказывает давление на внутренние органы, постарайтесь вдохнуть еще немного воздуха, выпячивая грудную клетку. Вдох заканчивается ключичной фазой дыхания, когда легкие полностью заполнены, а грудная клетка максимально расширена. Напоминаем: на вдохе глотка постоянно напряжена и

слышится характерный для Уджджайи звук. После этого задержите дыхание, полностью перекрыв голосовую щель на две секунды, не больше. Затем идет выдох.

### **Выдох (Речака)**

Расслабьте немного глотку и напрягите еще больше Живот. Выдох сопровождается таким же звуком, как и вдох. Сожмите грудную клетку. Опустите ключицы, спину держите прямо. Очень важно, чтобы во время упражнения спина была выпрямлена и неподвижна. Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха, и, благодаря активной работе мышц живота, легкие должны полностью освободиться. Задержите дыхание на две секунды и опять вдохните.

### **Концентрация**

Во время упражнения концентрируйтесь: 1) на прохождении воздуха через носовые полости (особенно в их верхней части), и 2) на звуке, исходящем из глотки (смотрите ниже. пункт "Влияние на мозговую деятельность").

### **Длительность**

Цикл упражнения должен включать 10 вдохов. Затем отдохните и сделайте еще 4-5 циклов. Занимайтесь Уджджайей 5 - 10 минут каждый день. После этого сделайте Шавасану и расслабьтесь.

### **Пурна-Уджджайя**

Пурна-Уджджайя - более интенсивная форма этого упражнения и предназначена для тех, кто уже достиг определенных успехов в выполнении базовой Уджджайи и Кумбхаки. Пурна-Уджджайя требует длительных задержек дыхания с полными легкими.

### **Положение тела**

Сиддхасана, которую можно облегчить, подкладывая валик под ноги, или Лотос. Левая рука выполняет Джняна-Мудру, а правая рука согнута, чтобы пальцами было удобно закрывать ноздри, как при поочередном дыхании. Выполняйте Уддияну вместе с Джаландхара-Бандхой, несмотря на то, что некоторые йогины предпочитают выполнять последнюю только во время задержек дыхания.

### **Вдох**

Вдохните через обе ноздри. Рука поднята и готова зажать нос. Напрягите глотку так же, как и при базовой Уджджайе.

Контролируйте мышцы живота, дышите грудью и ключицами. На вдохе не напрягайте мышцы лица. Сдерживайте движение потока воздуха только с помощью глотки, - черед носовые полости он должен проходить медленно, но свободно. Ритм дыхания такой же, как и при базовой Уджджайе.

### **Задержка дыхания (Кумбхака)**

Если базовая Уджджайя включала чисто символическую задержку дыхания, то при выполнении Пурна-Уджджайи она имеет огромное значение. В этом случае Джаландхара обязательна. Она должна быть максимально интенсивной, т.е. мышцы шеи напрягаются настолько, что полностью перекрывают голосовую щель. Нос зажат пальцами. Продолжительность Кумбхаки зависит от ваших возможностей, но постарайтесь задержать воздух на максимально возможный отрезок времени. Как можно сильнее напрягайте мышцы брюшного пресса, выталкивая, таким образом, внутренние органы к позвоночнику. Сильно возрастает давление в абдоминальной полости. Весьма желательно дополнить Кумбхаку Мула-Бандхой. Лично я предпочитаю выполнять Джаландхару во время всех фаз дыхания.

### **Выдох (Речака)**

Выдыхайте исключительно через левую ноздрю. Продолжительность выдоха в два раза больше, чем вдох (со временем - в четыре раза). Выдох будет правильным, если чвук, издаваемый при этом, постоянный и монотонный.

### **Концентрация**

Объекты концентрации те же, что и при базовой Уддияне.

### **Продолжительность циклов**

В Индии йогины, которые занимаются целый день, выполняют по 250-300 циклов упражнений! Если предположить, что продолжительность одного цикла у всех примерно одинакова, то это составляет 2 -3 часа в день. Не стоит уточнять, что такой режим не рассчитан на западного человека, которому для начала достаточно 5-6 серий Уджджайи. Постепенно увеличивайте тренировку до 15 - 20 минут.

### **Противопоказания**

Все упражнения пранаямы с длительной задержкой дыхания противопоказаны для

сердечников и тех, у кого повреждены легкие. Однако они могут выполнять и базовую Уджджайю, лежа на полу и подняв ноги. Это будет весьма полезно для сердца.

## **Эффекты**

Уддияна-Бандха и Наули в совокупности с Уджджайей, контролируя абдоминальную полость, создают значительное внутреннее давление в области живота и легких. Воздух с усилием проникает в легкие. Вдох и выдох осуществляются только благодаря разности давлений. В этом процессе участвуют также грудная клетка, межреберные мышцы и мышцы живота. Грудная клетка движется подобно мехам кузнечного горна, и это сравнение поможет нам объяснить эффект обструкции глотки. Если уменьшить отверстие в мехах горна, то для того, чтобы набрать такое же количество воздуха за тот же промежуток времени, необходимо приложить больше усилий, чем если бы отверстие было более широким. Такой же эффект имеет Уджджайя: увеличивается разница давлений в грудной и брюшной полостях и улучшается газо- и энергообмен. Поджимая живот на выдохе, вы сдавливаете внутренние органы, которые действуют на центры психической энергии, расположенные в нижней части брюшной полости, - Свадхиштхана- и Манипура-Чакры. Мула-Бандха влияет на Муладхара-Чакру.

## **Влияние на мозговую деятельность**

Во время Уджджайи и особенно Пурна-Уджджайи связь между Хатха- и Раджа-Йогой становится очевидной. Глубокая концентрация на проходе воздуха и на издаваемом звуке полностью отвлекает внимание от посторонних проблем. Уджджайя (в ее облегченной форме) является ступенью к медитации, пробуждая пранические и психические энергии. Если Уджджайя дополняется Джаландхарой, то все эффекты усиливаются.

## **Уджджайя во время асан**

Характерной чертой йоги юга Индии является выполнение Уджджайи во время занятий Хатха-Йогой. Практически полное перекрытие глотки и специфический звук сопровождают эти занятия. Иногда ритм дыхания ускоряется. Этому не стоит препятствовать. Иногда, во время выполнения отдельных асан совместно с Уджджайей (например, при выполнении позы Кобры) темп может замедлиться. Заниматься Уджджайей можно также во время ходьбы или пробежки.

## **29. Джняна-Мудра - символ посвященных**

Джняна-Мудра - символическая печать медитации и некоторых упражнений пранаямы. Разверните кисть ладонью вверх и разведите все пальцы; затем соедините большой и указательный. Ноготь указательного пальца упирается в место сгиба фаланг большого. Три других пальца - выпрямлены и соединены.

## **Значение пальцев**

Большой палец-характерная особенность человека; ни у одного другого животного его нет. Даже у обезьяны хотя и пять пальцев, но большой недоразвит и не играет существенной роли. Кисть человеческой руки - результат эволюции и труда. Она превратилась в инструмент творца, способного вдохнуть жизнь в грубую материю. При отсутствии большого пальца человек был бы не способен выполнять многие виды работ.

Для выполнения своей функции большой палец отделен от остальных. Он смотрит на них, судит, но всегда готов помочь. Даже в языке жестов большой палец играет основную роль.

Указательный - палец индивидуальности. Он символизирует "Я" каждого человека. Он указывает на какой-либо предмет, откуда и происходит его название.

## **Соединение большого и указательного пальцев**

Три других пальца также символизируют определенные аспекты человеческой жизни, но их значение по-разному трактуется различными школами. Например, безымянный палец, на котором носят обручальное кольцо, иногда означает привязанность к чувственным удовольствиям.

Основная печать в йоге - это символ Джняна-Мудра -соединение большого и указательного пальцев; соединение того, что было отделено. Очень важно: сначала развести все пальцы, а затем соединить большой и указательный. Так рождается круг, кольцо, символ бесконечности. Соединенные большой и указательный пальцы символизируют воссоединение "Я" каждого человека с космосом.

## **30. Ситкари, Ситали и Плавини**

Эти упражнения пранаямы можно назвать "маленькими" упражнениями в сравнении с теми, которые мы изучили ранее. Их применение на Западе очень ограничено, но короткий рассказ о них будет для вас интересной информацией.

### **Ситкари и Ситали**

Ситкари и Ситали - это специфическое дыхание ртом, которое, как предполагается, должно охлаждать организм.

Очевидно, что такая особенность этих упражнений очень ценна в тропическом климате и поэтому широко используется индийскими йогами. Эти упражнения служат также для нейтрализации чувства жажды. Для людей Запада предпочтительней дышать носом, чтобы воздух, проходя по носовым полостям, успел нагреться, - в противном случае можно заболеть ангиной или бронхитом.

### **Плавини ("парящий")**

Адепт вдыхает ртом воздух и через пищевод направляет его в желудок, который надувается, как воздушный шар; и если в этот момент по нему ударить, раздастся глухой звук. В таком состоянии адепт способен парить над водой, откуда и произошло название этой техники. В условиях Запада практика Плавини невозможна.

### Часть 3

#### Эзотерическая Пранаяма, ее основы и практика

#### 31. Прана и Апана

До этого момента мы не разделяли в нашем исследовании космическую Ирану, - энергию, благодаря которой существуют все жизненные формы во Вселенной, и прану как энергию, наполняющую нас самих, - которая накапливается, циркулирует и т.д. Мы не делали этого только потому, что прана в нашем организме - это частный случай всеобщей космической энергии, или Праны. Согласитесь, что не существует принципиальной разницы между водой, которая составляет 3/4 земного шара, водой, выпадающей на землю в форме осадков, и жидкостью, которую мы пьем. Вода испаряется с поверхности океана, поднимается вверх и образует облака, затем выпадает на землю в форме осадков, которые влияют на развитие растительного и животного миров, а также наполняет океаны, реки и моря, - то есть возвращается туда, откуда вышла. Определенная часть этой воды попадает в человеческий организм, где происходит процесс ее преобразования, - вода становится основной составляющей крови, лимфы, межклеточной и внутриклеточной жидкостей.

Подобный процесс происходит и с Праной. Космическая энергия наполняет наше физическое тело и меняет свое название на "жизненную энергию", оживляя грубую материю и формируя ее как внутренне, так и внешне. Совокупность жизненных энергий, дающих жизнь нашему материальному телу и поступающих в организм из воздуха, на санскрите называется Вайю. Буквальный перевод этого слова - "воздух". В отличие от физического тела, которое разделено на различные анатомические структуры, праническое тело неделимо; в нем лишь можно выделить определенные энергетические центры, которые влияют на различные функции организма. Но рассматривать их отдельно от физиологии попросту невозможно. Эти центры создают, формируют и оживляют все органы нашего тела. Подобно тому как наше физическое тело должно питаться или, другими словами, получать из внешнего мира "строительный материал" для своего развития, праническое тело должно получать прану. Абсорбированная праническим телом энергия из внешней Праны называется Прана-Вайю.

Другими словами, Прана-Вайю - это результат поглощения праны из внешнего мира совокупностью тонких механизмов, составляющих человеческую сущность. На физическом плане Прана-Вайю ассоциируется с дыхательными путями. В основном - с областью грудной клетки, хотя оказывает влияние и на другие органы ("пути") для праны (например, язык и кожу).

Все процессы усвоения в организме происходят благодаря специфической форме энергии, которая называется Самана-Вайю. Именно благодаря ей усваивается и переваривается пища. Энергия, которая возникает в процессе этого, накапливается между пупком и диафрагмой и оттуда распределяется по всему телу. Эту функцию выполняет Вьяна-Вайю, чье действие намного шире чем предыдущих Вайю потому, что ею "пропитан" весь организм. Вьяна-Вайю обеспечивает циркуляцию крови, лимфы, а также нервной энергии по нервам.

Движение, непрерывный поток, состоящий из физических частиц и энергий, в

настоящее время еще не изученных. Жизнь - это река, и только у ее берегов (части тела) есть формы, но сама она постоянно меняется.

Конечно, невозможно все время только накапливать "Энергию. Ее необходимо и выводить. Обязанности по такой "уборке" возложены на Апана-Вайю. Вместе с Прана-Вайю она является самой важной формой праны в нашем теле. Все секреторные функции зависят от Апана-Вайю. Она влияет на процессы мочеиспускания и дефекации; благодаря ей происходит менструация и эякуляция семени. Апана-Вайю "доминирует" внизу живота, в частности, в половых органах и анусе. Она не только активизирует вышеперечисленные органы, но и отвечает за избавление организма от излишков воды в процессе потоотделения (этот процесс также находится в прямой зависимости от Апана-Вайю).

В нашем организме очень много различных Вайю и можно сказать, что йогическая анатомия не намного проще общепринятого варианта...

И наконец, Удана-Вайю, которая "находится" в районе гортани. Быть человеком, кроме всего прочего, означает уметь говорить, а Удана-Вайю позволяет нам излагать свои мысли вслух, так как регулирует количество выдыхаемого воздуха и давление в голосовых связках.

Значение других Вайю ограничивается такими специфическими функциями как чихание (Девадатта), зевание (Крикаль), моргание (Курма) и др...

Все, что поступает в наш организм, контролирует Прана-Вайю. Все, что выводится из организма, контролируется Апана-Вайю. Эти две Вайю должны функционировать слаженно, - от этого зависит наше физическое здоровье. Запоры, нарушения почечной деятельности и выделительной функции кожи, а также неспособность легких избавляться от излишков углекислого газа, - главный источник заболеваний. Если плохо работают почки, человек может умереть от уремии. Хронические запоры - основная причина интоксикации организма и, по мнению йогов, причина более чем 80% всех серьезных заболеваний.



Работа Прана-Вайю должна быть уравновешена с работой Апана-Вайю, и можно понять, почему йоги, особенно на юге Индии, уделяют такое внимание дыханию (в частности, длине вдоха и выдоха) во время практики асан. С точки зрения пранаямы, труднее всего дается контроль именно над этими видами Вайю. Ашвини-Мудра и Мула-Бандха дают возможность по собственному желанию контролировать эти энергии, но йогины этим не ограничиваются. Практикуя пранаяму, они направляют потоки энергии Апаны, находящиеся внизу, к Прана-Вайю, то есть вверх. Соединение этих двух видов энергии и позволяет добиваться поразительных результатов в практике йоги;

### 32. Сурья-Бхеда-Кумбхака

Ценность и значение Сурья-Бхеда-Кумбхаки можно понять только после изучения таких явлений, как Прана-Вайю и Апана-Вайю. Каждый йогин стремится соединить и контролировать эти две силы. Сурья-Бхеда-Кумбхака незаменима для этих целей. Для начала рассмотрим происхождение названия этого упражнения. "Сурья" (Солнце) знакомо нам благодаря комплексу Сурья-Намаскар, который йогины выполняют каждое утро на рассвете. Но в данном случае речь идет о" правой ноздре, которая связана с Солнцем, т. е. Пингалой. "Бхеда" означает "пробить, проникнуть". Задача этого упражнения - открыть путь солнечной нади, сделать ее проницаемой.

Многие авторы называют это упражнение просто Сурья-Бхеда, избегая Кумбхаки. Конечно же, такое название более удобно в употреблении, но я считаю, что хотя бы в заглавии стоит употребить полное имя, так как основной его характеристикой все-таки является продолжительная задержка Дыхания.

## Выполнение

Сурья-Бхеда-Кумбхака выполняется только в Лотосе и Сиддхасане. Другие асаны исключаются. В крайних случаях допускается Ваджрасана. Рука и кисть приготовлены к поочередному дыханию, так как нам придется зажимать ноздри (смотрите главу 12).

Сделайте максимально возможный вдох через правую (солнечную) ноздрю (контролируя брюшные мышцы) и зажмите обе ноздри. Задержите дыхание и выполните Джа-андхара-Бандху. Перед выдохом максимально напрягите мышцы живота (Уддияна-Бандха), стараясь как можно сильнее прижать внутренние органы к позвоночному столбу. В это же время сделайте Мула-Бандху. В результате во время задержки дыхания должна получиться Бандха-Трайя. Как только вы почувствуете неудобство от Кумбхаки, медленно выдохните через левую (лунную) ноздрю.

Не прерываясь, повторяйте это упражнение, все время вдыхая через Пингалу.

Для того чтобы убедиться, что вы правильно делаете упражнение, проследите за своим выдохом. Если вы выдыхаете спокойно и можете сразу же вдохнуть (т.е. вам не требуется время, чтобы перевести дыхание), значит, вы освоили технику Сурья-Бхеда.

Если же вы чувствуете потребность после выдоха сделать несколько произвольных вдохов, значит, вы переоценили свои возможности и выбрали слишком медленный темп. Если это произошло один раз, -ничего страшного, но избегайте подобных повторений. Сократите продолжительность Кумбхаки, так как постоянные срывы могут привести к печальным последствиям.

Йогины достигли больших результатов в этом упражнении. Они способны задерживать дыхание до тех пор, пока не выступит пот у корней волос. Западные адепты сделали бы большую ошибку, подражая им, так как, во-первых, переходить этот рубеж во время самостоятельной практики строго воспрещается, а во-вторых, из-за разницы климата пот в Индии выделяется значительно обильней, чем у нас. Лучше заниматься дольше и медленней, чем рисковать своим сердцем и легкими.

## Эффекты

В "Гхерстда-Самхите" сказано: "Сурья-Бхеда-Кумбха-ка приостанавливает старение и отдаляет смерть, пробуждает Кундалину и поддерживает огонь в теле". Этот "огонь" - клеточное дыхание. Оно согревает все тело и активизирует пищеварение.

Хатха-Йога по этому поводу добавляет: "Благодаря этому упражнению поток воздуха направляется к Сушумне". Сурья-Бхеда открывает путь по солнечной нади, а Бандха-Трайя и Кумбхака способствуют пробуждению тонких энергий.

Не останавливаясь на этих мелких деталях, скажем, что

Сурья-Бхеда является тонизирующим средством для психики и предназначена для тех, кто уже прошел определенный курс упражнений йоги. Нежелательно заниматься ею перед сном. Наиболее благоприятные условия - на рассвете или перед едой, но никогда после.

Если задерживать дыхание на короткий промежуток

времени, то Сурья-Бхеда-Кумбхака могут выполнять и начинающие адепты.

## Итак

Медленно вдохнуть через Пингалу (правая ноздря).

Задержать дыхание с полными легкими на максимальное время (не забывая про Бандхатрайю).

Медленно выдохнуть через Иду (левая ноздря). Для западных практикующих достаточно серии из пяти вдохов.

### 33. Кундалини

"Полюс Индивида" и "полюс Рода"

Жизнь каждого индивида начинается с того момента, когда сперматозоид отца попадает в яйцеклетку матери. Миллионами они движутся к плодородной почве и борются за продолжение жизни, но только единицы, самые быстрые и самые сильные, достигают заветной цели. Там они проходят окончательный отбор, и один счастливец проникает внутрь яйцеклетки, которая сразу же закрывается за ним, и именно в этот момент формируется первая клетка нового организма.

Ваше рождение, уважаемый читатель, или мое, автора этих строк, - чистая случайность. Если бы в яйцеклетку вашей матери проник какой-либо другой сперматозоид вашего отца, это были бы уже не вы, а кто-нибудь другой, Если бы ваш отец не женился на вашей матери, вполне возможно, что родился бы человек в тот же момент, что и вы, и даже с тем же именем, но это были бы все равно не вы. Если бы даже ваш отец женился на вашей матери, но в момент зачатия он находился в командировке, вы бы тоже не читали этих строк. Представьте себе, что все эти совпадения происходили и с вашими родителями, и с вашими бабушками и дедушками, и со всем человеческим родом. Только в тот момент, когда яйцеклетка оплодотворилась, можно было сказать, что дело сделано и ваша жизнь начала отсчет.

В вас был заложен наследственный капитал - гены ваших родителей и огромные возможности, половину из которых вы не реализовали до настоящего времени.

Половину вашего капитала составляют материнские гены, а вторую половину - отцовские. Тайнственные силы руководили этими двумя людьми, чтобы соединиться в одно. Они действовали до глубины подсознания, и вы -это их совместная работа.

Вначале человек - это одноклеточное существо. Но вскоре начинается процесс деления клеток, - митоз, обеспечивающий тождественное распределение генетического материала между дочерними клетками и преемственность хромосом в ряду клеточных поколений. Две клетки превратятся в четыре, затем в восемь, шестнадцать и так дальше. Процесс деления будет продолжаться несколько лет.

Но не будем спешить. Остановимся на том моменте, когда зародыш состоит из четырех клеток. Три из них будут быстро размножаться и сформируют три большие группы.

1. Эктодерма - кожные покровы и нервная система. Они отвечают за связь с внешним миром и регулируют внутренние рефлекторные процессы.

2. Мезодерма - скелет, мышцы, органы крово- и лимфообразования.

3. Энтодерма - дыхательная система (гортань, бронхи, легкие и др.), пищеварительный тракт и связанные с ним железы - поджелудочная, печень и др.).

Но что же происходит с четвертой клеткой? В то время как ее сестры быстро делятся, эта клетка размножается очень медленно. В скором времени она полностью закроется тремя новообразовавшимися группами и даст начало половой системе, обеспечивающей продолжение рода человеческого. До момента

полового созревания она будет находиться на втором плане, предоставляя возможность развиваться другим клеткам. Когда человек достигает зрелого возраста, начинается процесс деления клеток половой системы. Образуется так называемый "полюс рода", расположенный в области лобка и удаленный от "полюса индивида", находящегося в черепной коробке (т.е. в мозге), где рождаются мысли человека. Эти два полюса соединены позвоночным столбом

В течение всей жизни они будут взаимодействовать. Гипофиз, расположенный в мозге, приостанавливает в детском возрасте развитие половой системы.

В период полового созревания "Полюс рода" через гормоны (мужские или женские) начинает более активно влиять на внутренние органы и психику. Именно в этом полюсе сосредоточены все космические энергии, и охраняет их не кто иная, как Кундалини. Этот запас человеческого потенциала, руководящий личной эволюцией на уровне генов, присутствует в каждом человеке. Затронуть и разбудить его - задача пранаямы.

Род представлен мужскими и женскими особями, каждая из которых является более-менее полным отображением другой. Это разделение существует во всей природе, исключая одноклеточных и гермафродитов.

Полярные женская и мужская энергии находят свой антипод в половых органах противоположного пола. Сексуальность - основная движущая сила каждого индивида и, в то же время, эволюции. При половом контакте каждый индивид находит свою вторую половину.

По своему отношению к сексу люди делятся на несколько групп. Для одних это табу; такие предпочитают вести пуританский образ жизни. Другие относятся к этому как к здоровому удовлетворению потребностей организма. Некоторые сублимируют эту энергию и используют ее в других целях. Но есть еще и такие, которые относятся к сексу как к космическому соединению энергий, превосходящему рамки простого удовлетворения.

На этом основана практика тантры - наверное самой древней формы йоги в Индии.

Практика тантры включает ритуалы, которыми пренебрегать нельзя. Ха-Тха Йога - йога Солнца (Ха) и Луны (Тха), йога женской и мужской энергий, йога Иды и Пингалы, йога соединения двух полюсов. Йога освящает любые сексуальные отношения.

Недаром основание позвоночника называется "sacrum", что в переводе означает святой. К этому вопросу мы еще вернемся, когда будем подробно рассматривать чакры.

Активизация "полюса рода" - основная задача пранаямы, так как именно в этом полюсе сосредоточена вся наша жизненная энергия. Мула-Бандха и Ашвини-Мудра ставят своей целью научиться контролировать этот полюс и направлять энергию от него к полюсу индивида, - к Тысячелепестковому Лотосу, к верхней чакре. Динамика процесса эволюции, результатом которого мы являемся, заключена в нас самих. Этот процесс очень активен в зрелом возрасте, но затем постепенно угасает.

В йогической философии он представлен в форме Кундалини, - змеи, свернувшейся в три с половиной оборота; символа Шивы, священного фаллоса, заключенного в треугольник вершиной вниз, который символизирует женский пол.

Кундалини - это не сексуальность и не соединение полов. Если бы это было так, то йогам достаточно было бы нарисовать просто священный символ в треугольнике.

Кундалини связана с сексуальностью, она выражается через нее, но не является ею.

Согласно индийской философии, Шива - мужское начало, а Шакти - его женское дополнение. Все формы на земле - результат их соединения. Многие адепты, начитавшись различной литературы, считают, что процесс пробуждения Кундалини - внезапный и неожиданный, он проявляется в организме чем-то вроде атомного взрыва.

В какой-то степени они правы: это пробуждение сильно влияет на здоровье, но произойти оно может только после многолетних тренировок и выполнения секретных техник под постоянным Руководством Гуру. Спонтанность-явление очень редкое, и наверное, я не вспомню ни одного, произошедшего в наше время. Но чего вы

безусловно достигнете, так это усиления энергетического потока между двумя полюсами. Частичное пробуждение Кундалини не опасно и может быть контролируемо йогиним, выполняющим все вышеперечисленные техники. Не стоит бояться ни взрывов, ни замыканий!

Тот, кто выполняет упражнения пранаямы вместе с Бандхами, не только научится контролировать все пра-нические энергии и сознательно накапливать и управлять ими, но будет способен использовать ту скрытую энергию, которая от природы заключена в нем самом.

### 34. Ашвини-Мудра

Практика пранаямы неразрывно связана с Мудрами в Бандхами. Естественно, что достижение положительных результатов в практике возможно лишь при соблюдении некоторых правил: правильное выполнение асан, знание теории и включение Мудр и Бандх в упражнения пранаямы. Мудры и Бандхи помогают контролировать и распределять праническую и психическую энергии, которые освобождаются в процессе занятий. Практику, не включающую в себя Бандхи, можно сравнить с электрической цепью, в которой не хватает трансформаторов и предохранителей. Замыкания, которых можно было бы избежать при наличии предохранителей, приводят к замыканию всей цепи, что влечет за собой серьезные повреждения. И даже самые добросовестные и пунктуальные ученики могут спровоцировать пранические "замыкания" в своем организме, если не будут владеть всей необходимой информацией.

С Джаландхара- и Уддияна-Бандхами мы уже ознакомились. А сейчас я предлагаю пополнить наши знания еще двумя упражнениями. В них очень много общего, и поэтому необходимо освоить их в комплексе. Речь идет об Ашвини-Мудре и Мула-Бандхе. Чтобы в достаточной степени осознать Действие Мула-Бандхи и Ашвини-Мудры, а также освоить и практиковать их, давайте совершим маленький экскурс в анатомию и физиологию. (Расслабьтесь, я не собираюсь перегружать свой рассказ излишними подробностями).

Мы знаем, что, контролируя мышцы пресса (воздействуя таким образом на диафрагму), йогин может сознательно изменить давление в брюшной и грудной полости.

Происходит своего рода борьба между мускулатурой, заставляющей сокращаться диафрагму, и мышцами пресса, что приводит к значительному повышению внутрибрюшного давления.

Попробуем сравнить наш живот с походным котелком. Сверху находится крышка, - это диафрагма; боковые стенки - это брюшной пресс, спина и позвоночник; доньшко-тазовая кость. Если внимательно рассмотреть дно этого котелка, можно заметить, что оно с отверстием. Это отверстие закрывают различные мышцы и связки, что составляет тазовое дно. Представим, что наш котелок доверху заполнен (внутренними органами брюшной полости) и закрыт сверху крышкой, которая создает давление сверху вниз и в стороны. Этому давлению противостоят абдоминальные мышцы (стенки котелка), которые мы в состоянии контролировать. Что касается давления на дно котелка, то за него не стоит беспокоиться, так как тазовые кости очень крепкие. Но тазовое дно - это не только кости, но и мышцы. Если эти мышцы вялы и постоянно расслаблены, им трудно сдерживать давление сверху. Именно поэтому необходимо их укрепить. Для укрепления мышц тазового дна очень полезны Мула-Бандха и Ашвини-Мудра.

Поверхность таза составляют:

- 1) мышцы, благодаря которым сокращается анус (Leva-tores Ani) и
- 2) мышцы копчика.

Мышцы таза напоминают упругую сеть', натянутую между костями. В отверстиях этой сети расположены половые органы, анус и т.д. Чтобы внутренние органы были в

безопасности, необходимо сделать сеть эластичной и прочной. Мула-Бандха и Ашвини-Мудра, укрепляя мышцы, повышают прочность этой сети, которая к тому же защищает внутренние органы от давления, создаваемого диафрагмой.

## **Ашвини-Мудра**

Для начала рассмотрим теорию. Ашвини-Мудра - это движение анального сфинктера и сокращение мышц тазового дна, что в общем-то является центральным моментом и в Мула-Бандхе. Психоэнергетический аспект действия заключается в том, что Ашвини - это идеальный регулятор восходящего потока энергии.

## **Этимология**

Слово "Ашвини" в переводе с санскрита означает "лошадь". Почему этой мудре дали название "кобыла"? Все очень просто, - после дефекации лошадь несколько раз сокращает анальный сфинктер. Ашвини-Мудра - это сознательное выполнение сокращения без акта дефекации.

В течение дня анальный сфинктер закрывает нижнюю часть кишечника и анус, находясь в сокращенном состоянии. Расслабляясь, он позволяет организму освободиться от фекальных масс. Эти два действия - напряжение и расслабление, выполняются нами ежедневно (конечно же, исключая тех, кто мучается от запоров). Анальный сфинктер и мускулатура, которая его окружает, приходят в действие и в других ситуациях. Представим, что в тот момент, когда мы услышали голос природы, внешние обстоятельства не позволяют ему подчиниться. В этом случае нам необходимо потерпеть, сознательно напрягая при этом соответствующие мышцы. Дети не могут этого делать потому, что сознательный контроль над этими мышцами им недоступен. Но то, чего не может сделать ребенок, взрослому вполне по силам. И чем настойчивее необходимость, тем сильнее должны сократиться анальный сфинктер и вся мускулатура, имеющая отношение к перистальтике. На языке йогов такое сокращение называется "Акункана". Бывает, что и у взрослых события развиваются по весьма неприятному сценарию. Но если вы регулярно практикуете асаны и правильно питаетесь, с этой проблемой вы не столкнетесь.

Представьте себе человека, который страдает от запора. Он, как и все мы, идет в туалет и... ждет, что это торжественное событие наконец произойдет, изо всех сил пытаясь помочь природе. Анус при этом слегка выступает, что в йоге называется "Пракашана". Сфинктер сокращается, но увы долгожданного результата не наблюдается.

Ашвини-Мудра - это комбинация из Пракашаны и Акунканы. Для начала нужно напрячь анальный сфинктер и мышцу, которая поднимает анус, а потом сжать анус и подтянуть его вверх. Затем наоборот, несколько раз подтолкнуть анус вверх расслабляя сфинктер. Ашвини-Мудра -не более чем многократное повторение этого процесса.

## **Ритм**

3 секунды сокращение и затем 3 секунды расслабление.

## **Серии**

Начинать с 5 серий, быстро увеличивая их количество.

## **Исходная позиция**

Для практики Ашвини-Мудры подходит любая поза. Главное - чтобы позвоночник был прямым, а мышцы туловища расслаблены. Могу порекомендовать наиболее удобную с моей точки зрения позу: лягте на спину, поясница должна плотно прилегать к полу. Согните ноги в коленях. Затем разведите ноги приблизительно на 30 сантиметров. В таком положении очень удобно сокращать анальный сфинктер потому, что легко расслабить мышцы живота. Выполняйте Ашвини в течении 5 минут, затем отдохайте.

## **Асаны**

Первый вариант: Ашвини-Мудра в Сарвангасане. Выполните классическую Сарвангасану, затем ноги слегка согните в коленях. Кстати, людям, страдающим от скопления газов в кишечнике, Ашвини будет особенно полезна.

Второй вариант: Выполните Ширшасану, разведите колени и опустите ноги чуть-чуть назад (вы не должны ощущать никакого давления на мускулатуру спины и позвоночник).

Третий вариант: Паванамуктасана. Для практики Ашвини это наиболее благоприятная асана. Паванамуктасана буквально переводится как "позиция, которая освобождает ветры" (извините, но все мы люди). Распрямить спину, согнуть колени и, охватив их обеими руками, притянуть к груди. Мышцы живота в этой позиции напряжены. Если вас беспокоит скопление газов в кишечнике, практикуйте Ашвини-Мудру в этой асане - и положительный результат вам обеспечен.

## **Дыхание**

Практикуя Ашвини, уделяйте внимание дыханию. Мы знаем, что Ашвини хорошо сочетается с одним из основных упражнений пранаямы с задержкой дыхания - "четырёхступенчатой пранаямой" (см. главу 21). Вполне приемлем и такой вариант: Вдох (Пурака); сфинктер расслабляется.

Кумбхака (задержка дыхания с наполненными легкими): расширить сфинктер. Речака (выдох): расслабить сфинктер. Кумбхака (задержка дыхания с пустыми легкими): несколько раз сократить сфинктер.

Выполнить таким образом 10 вдохов (с выдохами и задержками). После непродолжительного отдыха начните сначала, но с некоторыми изменениями. Кумбхака (задержка Дыхания) с наполненными легкими - сфинктер сокращается; Кумбхака с пустыми легкими - сфинктер расширяется.

## **Гигиенический эффект**

Ашвини-Мудра - это идеальная практика для укрепления мышц таза. Укрепив мышцы в этом отделе и подчинив их сознательному контролю, вы избежите проблем, связанных с прямой кишкой и мочеполовой системой. Это хорошая профилактика против геморроя и идеальное средство от запоров и поносов. Упражнение будет особенно полезно для беременных женщин, а также всех девушек, которые когда-нибудь планируют стать матерями. Ашвини-Мудра осуществляет комплексное воздействие на всю систему половых органов. Мышцы таза становятся эластичными и сильными, что очень важно в процессе родов. Если будущие мамы будут регулярно выполнять Ашвини, роды пройдут безболезненно. Некоторые другие сферы влияния этой практики мы рассмотрим в следующей главе, а убедиться в правдивости моих слов вы сможете только в процессе занятий.

### 35. Мула-Бандха

Какие бы философские или другие соображения мы ни увязывали с "видовыми" или "индивидуальными" полями, чисто физиологические преимущества, которые дает нам Мула-Бандха, можно объяснить анатомически, и этого вполне достаточно, чтобы оправдать практику Мула-Бандхи в пранаяме.

Нервные окончания в наших телах получают приказы, с одной стороны, от сознательной нервной системы, а с другой стороны - от автономной нервной системы, которая замедляет или ускоряет процессы функционирования внутренних органов.

Последняя система называется автономной потому, что считалось, будто она совершенно независима от сознательной ментальной деятельности. Автономная нервная система делится на:

1) симпатический нерв, который тянется вдоль позвоночника от спинного позвонка вниз к первым двум поясничным позвонкам, иннервирует сердце и учащает его ритм, а также влияет на пищеварительный тракт и его железы;

2) парасимпатический нерв, или вагус, который начинается в продолговатом мозге в основании головного мозга и тоже иннервирует большинство этих органов.

Симпатический и парасимпатический нервы-антагонисты. Парасимпатический нерв замедляет удары сердца, делает их сильными и медленными. Таким образом, висцеральный организм реагирует и адаптируется к изменяющимся обстоятельствам с невероятной чувствительностью, используя в зависимости от обстоятельств эффект торможения или ускорения. Но такое описание неполно; здесь ничего не сказано о парасимпатическом тазовом нерве.

#### Значение парасимпатического тазового нерва

Человека можно сравнить с растением, "корни" которого находятся в тазовой области, или, если говорить точнее, в крестце, из которого растет длинный и подвижный "стебель" - позвоночник. На вершине, словно цветок, находится головной мозг, освещаемый индивидуальным сознанием. Мула-Бандха - это сжатие "корней", или основы. Крестец закладывает основу всего скелета. Как мы видели, он также представляет собой центр "видового" полюса, а "индивидуальный" полюс находится на противоположном конце - в черепе.

Крестец - это не просто "большая треугольная кость". Он состоит из пяти сросшихся крестцовых позвонков, по которым проходят крестцовые нервы, имеющие огромное значение. Нервные волокна, которые оттуда выходят, переплетаются наподобие электрических проводов, образуя более крупный "кабель" (тазовый нерв), который

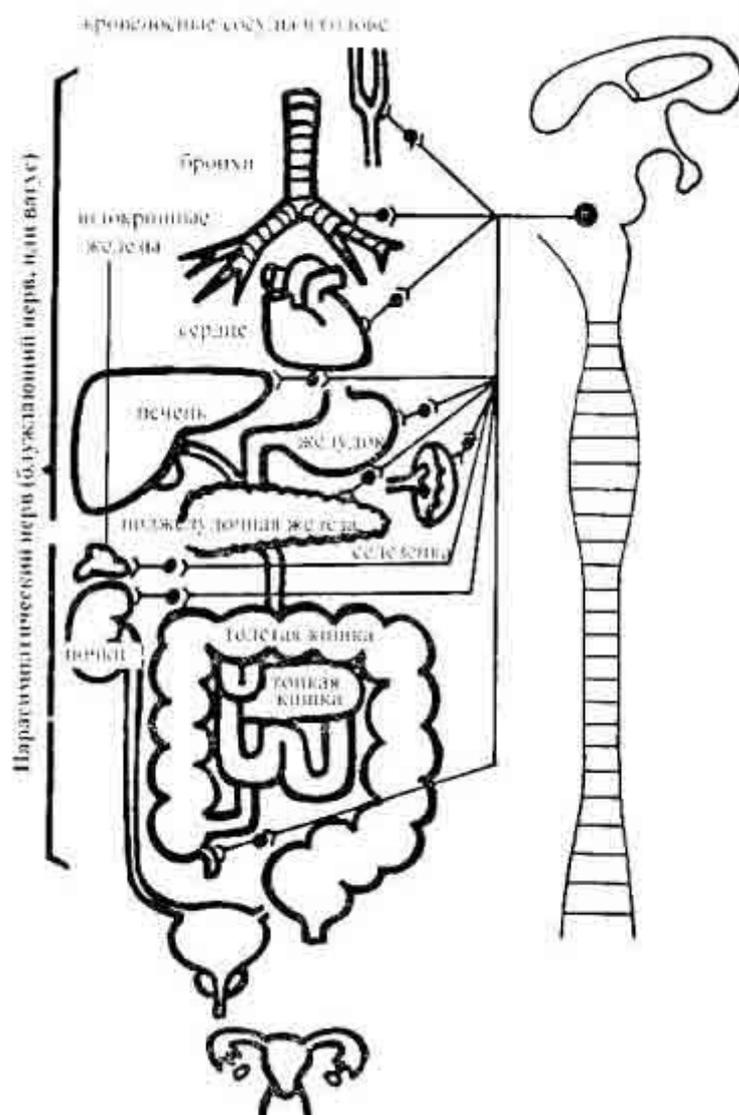
проходит через своеобразный преобразователь (тазовое сплетение). По этим проводкам-нервам ко всем тазовым органам проходят нервные импульсы. Некоторые из этих проводов соединяются с нисходящей ободочной кишкой, прямой кишкой, задним проходом и мочевым пузырем (Апано).

Другие провода (сосудорасширяющие волокна) направляются к пенису (клитору и вульве у женщин), а также к мышцам наружных половых органов. Даже из этого краткого описания видно, что парасимпатический тазовый нерв управляет стратегическими функциями нашего организма. Если вы внимательно рассмотрите рисунок на стр 196, то поразитесь, увидев, какое огромное значение играет парасимпатический тазовый нерв, и намного лучше начнете понимать, что происходит при выполнении пранаямы. На фазе задержки дыхания парасимпатический нерв стимулируется в точке своего происхождения, в бульбарном отделе (продолговатом мозге) в основании головного мозга. По-счастью этого мы изучали, когда вели разговор о Кумбхаке, "рефлексе ныряния" и пр. Это возбуждение постепенно распространяется на всю парасимпатическую нервную систему и повышает конструктивные (анаболические) функции тела. Однако стимуляция почти не охватывает крестцовую и тазовую части парасимпатической системы, и это очень плохо! Возбуждение должно передаваться всей системе, поскольку стимуляция, ограниченная лишь местом своего происхождения в основании головного мозга, может вызвать серьезные нарушения. Как же мы можем передать возбуждение в крестцовый и тазовый отделы парасимпатической нервной системы? В этом нам поможет практика Ашвини-Мудры и Мула-Бандхи, взаимно дополняющие друг друга. Обе они влияют на одни и те же части тела и приводят к весьма похожим праническим последствиям. И Ашвини-Мудра и Мула-Бандха оказывают эффект на базисную чакру-Муладхару, которую мы далее изучим подробно.

Поскольку речь зашла об анатомии, позвольте процитировать отрывок: из книги голландского врача, д-ра Рамы Полдермана, йога-терапевта {Doe zeifite volgende slap in yoga, P.59):

"Прежде чем завершить урок анатомии, мы должны обратить внимание на копчиковую железу, о физиологии и практической роли которой нам мало что известно. Это беспорядочная масса клеток, расположенная на кончике копчика. Она размером с горошину и имеет овальную форму, орошается капиллярами и имеет автономные нервные волокна. Эта железа напоминает каротидную железу, расположенную в шейном отделе вблизи каротидной артерии, которая оказывает влияние на кровяное давление, дыхание. Нерв, который отдает приказы каротидной железе, на НОИ ическом языке называется Виджпяиа-нади.

Мы говорили



о каротидных пазухах при изучении Джаландхара-Бандхи. Мы выяснили, насколько все в системе взаимосвязано и что бандхи образуют структурированное и взаимозависимое целое. Копчиковая железа выполняет похожую функцию. Во время практики Мула-Бандхи стимулируются ее нервные окончания. Нервными окончаниями копчиковая железа непосредственно связана с ассиметрическим ганглием - неавтономным нервным центром.

До сих пор западная физиология уделяла мало внимания этой крошечной, но весьма значимой структуре. Каротидный синус изучен намного глубже, и его физиологическое значение подробно продемонстрировано. Однако йоги на столетия раньше узнали, как функционируют и какую пользу приносят обе эти железы".

## Техника

Обязательной подготовкой для выполнения Мула-Бандхи служит Ашвини-Мудра. По сути говоря, в Ашвини-Мудре сокращение следует за расширением, тогда как в Мула-Бандхе сокращение анального сфинктера более продолжительное, что представляет дополнительную сложность. И, хотя это не так уж сложно, но, к сожалению, мышцы, которые поднимают анальное отверстие и анальный сфинктер - это не те структуры, которые мы систематически тренируем. Однако при регулярной и последовательной

практике сила их сжатия будет постоянно возрастать. Прежде чем мы перейдем к практическим указаниям, давайте вспомним основные элементы Мула-Бандхи: -

1. Одновременное и непрерывное сокращение внутреннего и наружного анального сфинктеров;
2. Сокращение мышц, поднимающих анус;
3. Сокращение "тазового дна" (см. Ашвини-Мудра);
4. Сокращение нижней части живота, отодвигающее внутренние органы к крестцу;
5. Кумбхака, то есть задержка дыхания с полными легкими.

Последний элемент обязателен, поскольку Мула-Бандха часто выполняется в течение продолжительного периода времени, распространяясь на несколько пранаям. Если отсутствует один из первых четырех элементов, эффективность и точность выполнения упражнения существенно снижается.

Мула-Бандха позволяет в совершенстве управлять этой жизненно важной частью тела, так что при желании мы можем отдавать ей приказы. Управление может стать настолько полным, что можно научиться втягивать анусом воду, выталкивать ее обратно и эвакуировать вместе с ней содержимое толстой кишки, тем самым осуществляя тщательное очищение кишечника (басты). Люди, не практикующие такое очищение, не понимают, что анус, прямая кишка и толстая кишка никогда полностью не освобождаются от остаточных фекалий, которые становятся источником многих болезней, ослабляющих тело и отравляющих нашу жизнь.

Поначалу вы сможете удерживать бандху лишь несколько минут, но при постоянной тренировке этот период начнет удлиняться. Потом можно полностью расслабить мышцы, то есть "раскрыть" бандху. Регулярно практикуйте ее дважды в день в виде последовательности из двадцати сокращений. Таким образом, можно овладеть полным контролем над этой частью тела и приобрести прекрасное здоровье. Бандху следует практиковать также сразу после посещения туалета, чтобы вытолкнуть последний остаток экскрементов, который иначе останется в толстой кишке.

Вот как это делается: выполните глубокий вдох, задержите дыхание и сожмите анальное отверстие. Когда вы больше не можете задерживать дыхание, сделайте выдох и расслабьте сфинктер.

Повторите это упражнение двадцать раз. Мула-Бандху можно также выполнять с помощью стула. Сядьте верхом на стул задом наперед, прижав грудь как можно ближе к спинке стула. Ноги стоят на полу по бокам стула, а руки покоятся на спинке стула. Это упражнение проводится только на пустой желудок. Выполняем сокращения, как указано выше. Чтобы убедиться, что вы умеете управлять сфинктером, выполните очень простой тест: на вдохе сожмите сфинктер и сделайте Мула-Бандху, держите сфинктер сжатым до тех пор, пока можете выполнять задержку дыхания; когда вы выдыхаете, старайтесь не расслаблять мышцы; продолжайте выполнять бандху; если вы не полностью контролируете поведение сфинктера, бандха сама по себе ослабится. При выполнении Мула-Бандхи и Ашвини-Мудры ученик должен сокращать оба сфинктера, которые перекрывают анальное отверстие. (В человеческом теле есть наружный анальный сфинктер, который закрывает конец пищеварительного тракта, но очень важно помнить и о том, что у ануса есть второе мышечное кольцо, - внутренний сфинктер, который расположен в двух-трех сантиметрах выше, - в прямой кишке). Должны быть сжаты оба сфинктера.

Ощущать оба сфинктера довольно легко: сфокусируйте внимание на анусе и сожмите его, затем сосредоточьте внимание на точке, расположенной чуть выше этого сфинктера, и сожмите ее, - в этот момент вы почувствуете интенсивное сокращение всей области анального отверстия и промежности. Только в этом случае Мула-Бандха выполняется правильно, хотя эта подробность часто в книгах опускается.



Сокращение второго сфинктера важнее, потому что нервные окончания, которые воздействуют на толстую кишку, стенку живота и диафрагму, - короче говоря, на все органы, которые играют основную роль при эвакуации фекалий, расположены как раз над этим мышечным кольцом. Эффективность Мула-Бандхи зависит от способности одновременно сокращать оба сфинктера.

### 36. Бандха-Трайя

Бандха-Трайя означает "три бандхи". В этом упражнении они выполняются одновременно, принося максимальную пользу. Бандха-Трайя обычно выполняется с освобожденными от воздуха легкими. Три бандхи выполняются в следующем порядке: Мула-Бандха, Уддияна-Бандха, Джа-ландхара-Бандха.

#### Уддияна-Бандха

Уддияна - это санскритское выражение, означающее "улетать". Во время ее практики возникает ощущение, что желудок поднимается, буквально "взлетает". Эта бандха, как и Мула-Бандха, должна практиковаться только на пустой желудок, и самое подходящее время для ее выполнения наступает после выполнения утренней серии асан.

Слегка наклонитесь вперед, положите руки на бедра, колени или ближе к паху и полностью выдохните из легких воздух (вес туловища должен покоиться на руках). Затем поднимите диафрагму, имитируя вдох; пока живот подтянут, кишечник отходит назад, к позвоночнику. Удерживайте такое положение несколько минут, затем расслабьте бандху и снова сделайте вдох. Эта бандха очень важна для пищеварительного тракта. В каком-то смысле Мула-Бандха и Уддияна-Бандха дополняют друг друга, поскольку работают с органами, Деятельность которых тесно связана и полностью синхронизирована. И мы должны научиться практиковать обе бандхи совместно.

Научившись в совершенстве выполнять каждую из них по отдельности, скомбинируйте их в одном упражнении. Можно добиться больших результатов, комбинируя три бандхи, то есть добавляя к ним Джаландхара-Бандху, яремное

В Бандха-Траие, которая сочетает Джаландхару, Мулу и Уддияну, подбородок слегка опускается из-за особенной кривизны спины, показанной в профиль на фотографии.



На этой фотографии  
видны косые мышцы живота.

сжатие, практикуемое при освобожденных от воздуха легких.

Новичкам разрешается начинать обучение с наполненными воздухом легкими, так как это легче. Когда легкие наполнены воздухом, а ребра приподнимаются (что приводит к расширению грудной клетки), надо опустить шею, чтобы подбородок плотно прижался к яремной впадине.

Чтобы практиковать эти бандхи, желательно выбрать спокойное место, где вас никто не потревожит и где вы будете наедине с собой, поскольку концентрация играет самую существенную роль в этой практике. Когда вы практикуете бандхи по отдельности, вы должны всегда концентрироваться на мышцах, которые сокращаете. Если же вы комбинируете все три бандхи, сначала концентрируйтесь на Мула-Бандхе, потом на Уддияна-Бандхе и лишь в конце на Джаландхара-Бандхе. Сохраняйте концентрацию на трех бандхах. Когда они расслабляются (в обратном порядке: первой - Джаланд-хара, затем Уддияна-Бандха и, наконец, Мула-Бандха), концентрируйтесь на каждой бандхе по мере ее расслабления.

### **37. Коши и чакры**

Чтобы глубоко понять значение пранаямы во всех ее измерениях, которое далеко выходит за сугубо физиологические рамки, необходимо знать фундаментальные принципы индийской философии. Однако смею заверить западных читателей, что здесь они не встретятся с идеями, которые могут оскорбить их философские или религиозные убеждения. Я также прошу прощения за употребление санскритской терминологии, ибо есть слова, которые просто не имеют точных эквивалентов в западных языках.

В индийском представлении человек имеет весьма сложное строение, но мы постараемся придерживаться максимально "панорамного взгляда", чтобы донести до читателя основные положения, а в деталях пусть разбираются специалисты. На протяжении тысячелетий мудрецы и мысли-тели Индии задавались двумя вопросами: "Кто я?" и "Что я?" Из-за отсутствия богооткровенной истины, такой как Евангелия или Ветхий Завет, они искали ответы в себе, занимаясь самонаблюдением и исследованием. Постепенно проникая все глубже и глубже в основы функционирования тела и души, они достигли внутреннего "я". Они расчленили и отождествили различные компоненты своего существа, поэтому их многовековой опыт ныне бесценен не только с теоретической, но и с практической точки зрения. Мы не станем описывать (даже схематически) тысячелетний процесс, который привел к развитию индийской

психофизиологической системы; лучше непосредственно начнем с ее описания. По мнению индийских мыслителей и риши, человеческое существо состоит из стратификации, или пластов, охватывающих разные состояния - от духовного до наиболее плотного проявления, - видимого тела. Каждая такая стратификация называется "кошен". Это слово обычно переводится как "слой", однако "слой" подразумевает разделение разных компонентов, а такое представление чуждо индийскому мышлению, рассматривающему человека как неразделимое целое. Мы, люди, обладаем видимым материальным телом, которое состоит из атомов и молекул; но в отличие от молекул и атомов неорганической вселенной, в нашем теле материальные частицы структурированы в форму, которая самоодухотворяется таинственной жизненной энергией. Мы чувствуем, думаем, любим, страдаем, гуляем, едим, но прежде всего мы изменяемся. Позвольте повторить еще раз, что мы никогда не бываем идентичны самим себе ни с точки зрения материальной структуры, ни ментально. И вся эта структура называет себя "я".

Давайте посмотрим, как индусы понимают биофизический комплекс. Мы имеем дело с индивидом, с жизненным центром, отделенным, по крайней мере внешне, от других индивидов, которые принадлежат, а возможно, и не принадлежат, к тому же самому виду. Но где источник? Для индийских мыслителей самые плотные слои зарождаются в самых духовных стратификациях, которые считаются причинными по отношению к другим слоям. В каком-то смысле индийский подход противоречит представлениям западной науки: индусы смотрят в телескоп с другого конца. По мнению западной науки сознание "безусловно находится в головном мозге и считается побочным продуктом корковой деятельности.

Напротив, по мнению йогов и индийских мыслителей, мозг - это не что иное, как инструмент сознания, и именно мозг находится в сознании, а не *vice versa*. Сознание генерирует мозг и использует его. Абсурдно? Парадоксально?

Но прежде чем выносить вердикт, вспомним, что примитивный человек, слушающий радиоприемник впервые в жизни, несомненно поверит, что человек, голос которого он слышит по радио, сидит внутри приемника. Однако для нас радиоприемник - это устройство, принимающее электромагнитные волны, т.е. обычный инструмент для проявления звуковых волн. Индийские мыслители считают, что наш причинный слой, наша глубинная коша - это источник всех остальных кош. Она называется Анандаманя-кошей.

### **Анандамайя-коша**

Источник всех остальных кош, Анандаманя-коша характеризуется абсолютным блаженством (анандой), которое окружает Дживатман ореолом. Дживатман - это сложное слово, которое состоит из двух; "Джива" (в переводе с санскрита обозначает "человек") и "атман" ("душа", дух, самость). Таким образом Дживатман - это душа человека, наша истинная сущность. Это истинное "Я" с большой буквы. Дживатман - это совершенный Зритель и тайный архитектор всех других стратификации. Его природа - чистое сознание. Это представление не укладывается в рамки западного мышления. Анандамайя-коша - это внешнее время и пространство. Дясг/вя/ил/й" находится выше случайных событий и противоречий.

В индийской философии считается, что человек - это не тело и душа: это душа, которая строит себе тело. Такая концепция не противоречит христианским взглядам.

Единственное фундаментальное различие состоит в том, что в христианском мировоззрении душа лишь единожды входит в контакт с материей, то есть у души

бывает лишь одна инкарнация. Индийские мыслители считают, что душа попадает в колесо последовательных рождений и смертей, каждый раз возобновляя контакт с материей, когда ее физические инструменты дезинтегрированы смертью.

Читатель может возразить, что это "единственное" различие весьма значительно. Согласен; хотя если говорить только о структуре конкретного индивида и одной его инкарнации, то со структурной точки зрения существенной разницы нет. Поэтому можно забыть об этой разнице в представлениях.

Именно из этого динамического центра последовательно материализуются остальные слои. Этот причинный слой физически не наблюдаем и поэтому никогда не будет объектом научного исследования. Современная психология о нем не упоминает.

### **Виджнянамайя-коша**

В динамическом процессе материализации Джмвадшон, или душа, поначалу создает индивидуальный центр для самой себя и подвергается первому уплотнению.

Появляется Видж-нянамайя-коша. Эта коша структурируется вокруг концепции ахамкары - ощущения эго, или своего "я" (с маленькой буквы) в современной психологии. Именно эта таинственная способность заставляет меня осознавать, что я - индивид, Центр сознания, отделенный от всех остальных центров.

Это принцип индивидуализации. Мое "я" - это опорный центр, с которым связаны все жизненные события, как спицы колеса связаны с осью. Когда я родился, физически и ментально я был совсем другим, чем сейчас. Через несколько лет я снова стану другим. Хотя все равно это буду я. Это глубокое ощущение индивидуализации, этот постоянный базисный центр - основа, вокруг которой организуется Виджлянамайя-коша (приблизительный перевод: интеллект, рассудок). "Я мыслю, следовательно, я..." нахожусь в Видж-чянамайя-коше. Она расположена на том же уровне, что и совесть. Под совестью мы понимаем ощущение того, что правильно и неправильно, это не сознательная часть нашей ментальной деятельности. Там же расположен рассудок (буддхи).

### **Маномайя-коша**

Виджнянамайя-коша и Маномайя-коша перекрываются и проникают друг в друга.

Маномайя-коша - это вся психическая деятельность, кроме той, которая охвачена концепцией Виджнянамайя-коши. В Маномаш-коше содержатся все наши психические инструменты для восприятия внешнего мира. Она составляет нашу психику (ту, которую изучает современная психология), эволюционирующую параллельно с телом. Сюда же входят наши инстинкты, унаследованные от предков, а также индивидуальные черты, приобретаемые с момента нашего рождения. В ней содержатся наши комплексы, наши осознанные ощущения и наше индивидуальное подсознание. Это слой, которого стремятся достичь психоаналитики.

Он также включает в себя содержание нашей памяти, накопленное с момента рождения. Когда сплю, я нахожусь в сознании и моя память функционирует, поскольку при пробуждении я могу вспомнить содержание снов. Во время сна я испытываю различные чувства. В зависимости от характера сна я ощущаю испуг или радость. Все, что задействовано в сновидении - мое подсознание, моя способность создавать мысленные картинки, все, что обуславливает содержание моих снов (мои подсознательные импульсы, воспоминания, подавленные желания и т. д.) - все это часть Маномайя-коши.

Когда я сплю, ни мой интеллект, ни мой рассудок не функционируют. Мне может присниться, что я летаю, как птица, и я этому ничуть не удивляюсь, потому что мой рассудок и мой интеллект (Виджнянамайя-коша) во время сна отключены. Кроме того, в Маномайя-коше содержатся мои психические инструменты деятельности. Я хочу самовыражаться, т.е. вести активную деятельность во внешнем мире. За моимдвигающимся телом скрывается аниматор, - психика с ее глубинными мотивациями. Говоря более простым языком, Виджнянамайя-кошу и {^спно.иайя-кошу можно воспринимать как психический слой. Они составляют то, что оккультисты называют астральным телом, но это выражение подразумевает весьма неоднозначное толкование, поэтому мы предпочитаем им не пользоваться.

Если причинная коша (Анандамайя-коша) находится вне времени и пространства (душа бессмертна), то психическое тело имеет одно измерение. Это измерение не в пространстве, а во времени. Пока я сплю, мой сон не занимает X кубических метров. Однако сновидения занимают время, поскольку, глядя на энцефалограмму, мы можем сказать с точностью до секунд, в какое время началось и закончилось сновидение.

Между прочим, время в сновидении значительно отличается от времени, которое показывают стрелки часов. Короткий сон, который по часам длится совсем недолго, спящему может показаться сном, продолжавшимся несколько часов! Точно так же наши чувства не имеют ни объема, ни веса. Сколько граммов весит приступ ярости? Конечно, вопрос абсурдный. Именно потому, что наша психика безразмерна, она способна свести воедино, в одно глобальное восприятие, ощущения из различных частей рассудочно-интеллектуального внешнего слоя, соответствующего центрам восприятия коры головного мозга.

## Пранамайя-коша и Аннамайя-коша

Давайте рассмотрим, как мы выполняем любое движение. В действие мгновенно приводятся скелет, мышцы и сухожилия. Вроде бы вполне естественно, но если задуматься, - какая за этим скрыта великая тайна! Как может бесплотная мысль приводить в действие материальные частицы? Именно это мы и намерены продемонстрировать. Прежде всего мы исследуем самый плотный физический слой Апномайя-кошу.

Науке известно, что человеческое тело состоит примерно из 65 процентов кислорода, 18 процентов углерода, 10 процентов водорода, 3 процентов азота, 2 процентов кальция, 1 процента фосфора, что в сумме составляет 99 процентов. В оставшемся 1 проценте представлены двадцать три других элемента, начиная с железа и заканчивая титаном, в том числе кобальт, никель и молибден.

Это материальные компоненты нашего тела. Откуда они берутся? Естественно, из того, что мы едим, - из твердой, жидкой и газообразной пищи. По определению, эти материальные элементы инертны. Они группируются и приводятся в действие силами, которые называются пранами. Пранамайя-коша (не путать с пранаямой!) - это наше *i* духовное, и вместе с тем материальное праническое тело. Все электрические, магнитные и другие силы, которые действуют : в наших телах, создают эту видимость жизни. Энергетические потоки протекают через материальный слой (Анналюйя-коту) вдоль силовых линий и по материальным проводникам.

Поскольку это самый плотный слой, к Аннамайя-коше 1 часто относятся с долей презрения: такую ошибку западный мир совершает на протяжении многих веков. А ведь молекулярное тело, Аннамайя-коша, - это та самая коша, в которой собираются все

остальные коши. Это священная сцена, на которой разворачивается космическая драма человеческой жизни. Без нее человеческое проявление на земном уровне было бы невозможным. В целом, она обуславливает внешний вид и совершенство человеческого проявления.

Аннамайя-коша пропитывается и оплодотворяется сознанием (выражением которого является). Цель йоги - сделать ее как можно совершеннее и одухотворить ее, но сами по себе эти два слоя инертны. Они четырехмерны. Они существуют во времени и пространстве и полностью рождаются в смерти, чтобы сразу вернуться в физический мир. Истинная движущая сила, которая скрывается за движениями нишчтя-коши (слоя, формируемого пищей) и Пранамайя-коши (энергетического слоя) - это сознание {Мапо.ммя-коша и Виджнянамайя-коша}. Места, где психические силы действуют на нижние слои и входят с ними в контакт, называются "чакрами".

## Чакры

Сделанное ранее сравнение с радиоприемником позволяет нам по аналогии понять очень важный принцип в вопросах пранаямы: принцип переноса деятельности с одного уровня на другой. Радиоволны (как и телевизионные волны) - это определенная активизация электромагнитного поля. Воздействуя на конкретную структуру (радиоприемник) другим видом энергии (электрический ток в приемнике), колебания электромагнитного поля проявляются в громкоговорителе в форме плотных колебаний воздуха вокруг нас, колебаний, которые могут восприниматься человеческим ухом. Но такие разнообразные колебания накладываются в пространстве: неслышные радиоволны пронизывают все пространство комнаты, где я могу слушать их как звуковые волны в радиоприемнике.

Колебание электромагнитного поля становится колебанием воздуха, не переставая оставаться колебанием электромагнитного поля. Точно так же психический динамизм проявляет себя (движения тела) через чакры и праническое тело.

Это двусторонний процесс. Колебание воздуха (голос диктора) действует на микрофон, преобразуется передатчиком и превращается в радиоволны. Равные коши можно представить просто как множество уровней бытия человека, они переплетаются, накладываются друг на друга и влияют друг на друга, но при этом не смешиваются. Рассмотрим пример трансформации психической энергии в физическое движение.

Один человек оскорбляет другого. Обиженная сторона впадает в ярость (только одно измерение, время). Она воздействует на определенные центры нервной и рассудочно-интеллектуальной энергии (на чакры), в которых запускается целая цепочка пранических реакций: лицо человека багровеет от ярости из-за прилива крови; он сжимает кулаки. Если ярость усилится, может последовать драка: пади организуют движения молекул и атомов в мышцах обиженного.

Йог - это человек, который способен сознательно переходить с одного уровня на другой, или контролировать волей и сознанием все эти процессы, а также по желанию увеличивать или снижать их интенсивность. Это называется совершенствованием тела и духа. В этом и состоит истинная сущность йоги. Кроме того, йог может замедлять процессы жизнедеятельности на всех уровнях (кошах) и уходить в себя, в Анандшайя-кошу, превращаясь в "совершенного зрителя", вернее, позволяя "совершенному зрителю" временно обособиться от всего, что не составляет его сущность. Таким образом, он испытывает абсолютное блаженство (ананду). Это высшее переживание: салшдхи. В этот момент "зритель" вступает в контакт со всем мирозданием, не

обращаясь к посредничеству своих чувств. Тогда ему раскрываются многие тайны, которые впоследствии могут видоизменить деятельность материализующихся кош (то есть всех остальных кош). Вот почему йогическая традиция утверждает, что в самадхи входит обычный человек, а выходит мудрец. Видоизменение материализующихся кош - это фактически признак истинного самадхи,

Теперь будет полезно подвести итог и вкратце обобщить сказанное, только на этот раз мы начнем рассказ с самых плотных элементов. Составленная из материальных элементов, которые производятся пищей, Аннамайя-кота пронизывается, приводится в действие и управляется Пранамайя-кошей, или совокупностью пранических сил, путешествующих по сотням тысяч нади. В сврю очередь, Пранаманя-коша управляется и охватывается Манолшш-кошей и Виджняна-майя-кошей (ментальное тело), которые наделяют ее сознательными и подсознательными мыслями и ощущением "я".

Моя рука поднимается, потому что праническая энергия заставляет ее подняться под влиянием мысли. Какой бы ни была мотивация, заставляющая мою руку подняться, она относится к психической вселенной.

И вот здесь на сцену выходят чакры. Наряду с нади это одна из самых благодатных тем в йогической литературе, хотя природа чакр четко не определена. Чакры - это контактные точки, в которых ментальное тело интегрируется с энергетическим телом (Пранамайя-кошей). Чакры - это духовные энергетические центры, где психический динамизм входит в контакт с инертными элементами (плотным телом и праническим телом), где психические силы меняют свой уровень проявления.

Чтобы ход нашей мысли стал более понятным, снова воспользуемся аналогией с радиоприемником. Электромагнитное поле радиоволн колеблется с определенной частотой, но человеческое ухо эти волны не слышит; чтобы "материализовать" радиоволны, нам нужен посредник, т.е. радиоприемник. Хотя в контакте с окружающими радиоволнами находится весь приемник, волны попадают в него через определенное устройство - антенну. Это контактное устройство действует в радиоприемнике, как чакра: из этой чакры волны направляются по контурам (пади) за счет энергии радиоприемника (праны), которая поступает из батареек или источника электрического питания. В итоге громкоговоритель делает слышимыми волны, которые, таким образом, перешли с "духовного" на "плотный" уровень.

У человека все происходит точно так же. Ментальное тело - это радиоволна, чакры - это точки, в которых ментальная энергия проникает в праническое тело и образует вихрь ("чакра": колесо, вихрь на санскрите). Ментальные слои встречаются и управляют энергетическим и плотным слоями в чакрах, в которых находятся центры энергии и сознания. У обычного человека чакры и нади функционируют автоматически, без вмешательства сознательного и имеющего свободу воли и выбора "Я". У йога сознание не только пронизывает эти вихри, но и способно повышать ментальное энергетическое давление по собственному желанию, причем не только на материальном, но и на духовном уровне. Вот почему истинный йог - это необыкновенный человек в самом прямом смысле этого слова. Чакры должны находиться в контакте с нади. Они чем-то напоминают трансформаторные станции в системе электроснабжения.

Психические чакры живут лишь столько, сколько живем мы сами, хотя у них есть материальная физическая поддержка. Их можно изучать и характеризовать либо как анатомические структуры, либо как центры восприятия, в зависимости от того, воспринимаются они в психическом или анатомическом разрезе. Можно провести интересную параллель между акупунктурой и чакрами. Мы видели, что некоторые нади соответствуют меридианам акупунктуры. Китайские точки, или центры, в которые специалист по акупунктуре вкалывает золотые или серебряные иголки, воздействуя на пролегающие вдоль меридианов силовые линии, - это чакры. Следовательно, в

человеческом теле находятся тысячи чакр.

Днанбамайя-коша Причинная стратификация. Ее природа - радость и чистое блаженство, вне качеств. Ее центр -Дживат-ман (душа человека), совершенный архитектор-зритель.

### **Виджнянамайя-коша**

Центр эго (ахсіМКара, принцип индивидуализации в человеке). Ее инструменты: интеллект и буддхи (рассудок, интуиция). Эта стратификация может воздействовать на Маномайя-кошу и уравнивать, к примеру, подсознательные импульсы, а также может сдерживать или контролировать инстинкты. Это стационарный опорный центр. Когда человек говорит: "Я думаю, что я думаю", - такое мыслительное действие происходит благодаря Виджня-начайя-коше.

### **Маномайя-коша**

Это разум в целом, или механизмы пробужденного сознания, подсознание с его импульсами, инстинктами и комплексами, которые изучаются западной психологией. Эта коша содержит восприятие и инструменты действия. В ней также хранится память - индивидуальная и унаследованная от наших предков. Мстомайя-кота управляет движениями тела. Ее психический динамизм воздействует на праническую стратификацию через чакры - центры трансформации для ментальной энергии.

### **Пранамайя-коша**

Она состоит из комплекса сил; которые действуют в человеческом теле. Вместе с импульсами действия, поступающими из Мачомайя-коши, она приводит плотные элементы тела в движение. Силовые потоки движутся вдоль пади. Пранамайя-коша - инструмент действия.

### **Аннамайя-коша**

Самая плотная стратификация человека. Она состоит из химических элементов (атомов, молекул), поступающих из пищи (твердая пища, напитки, кислород из воздуха).

Инертная и плотная, эта коша играет роль инструмента действия и проявления высших стратификации.

Как и в случае с нади, нет необходимости погружаться в глубокое изучение всех чакр, - достаточно иметь представление о главных. Так мы поймем огромное поле приложения пранаямы, динамики дыхания.

Разнообразные упражнения пранаямы изменяют условия поглощения праны, ее циркуляции по нади, ее накопления и распределения по чакрам, но главным движущим элементом в этом процессе остается сознание. Если упражнения пранаямы выполнять без концентрации, они окажутся не более, чем гигиеническими дыхательными

действиями, а вот на фоне концентрации они дают возможность полного проявления ресурсов нашего психического динамизма на земном уровне. Поэтому можно сказать, что праническое тело (Пранамайя-коша) - это особая стратификация в нашей человеческой, структуре. Именно поэтому йога немыслима без пранаямы. Управление высшими слоями невозможно без интеграции и сознательного управления так называемыми "нижними слоями". Но не стоит думать, будто эти слои отделены друг от друга, как, в луковице; они взаимопроникающие, их действие двусторонне: от сознания - к плотному внешнему миру и от плотного внешнего мира - к психической вселенной. Таким образом "я" переходит с одного уровня на другой. "Совершенный зритель" подобен песчинке в устрице; это тайная и забытая причина появления жемчужины. Так Дживатман создает инструменты для себя и прячется в них. Душа создает тело и оживляет его. Человек, "совершенный зритель" - вот кто трансцендирует время и пространство и поэтому бессмертен. Все остальные вещи - его инструменты, его "тело" (психическое, ментальное, праническое и плотное). Так, спускаясь с одного уровня на другой, "зритель" вступает в контакт с более плотными слоями, не становясь сам ни временным, ни пространственным. В связи с этим пранаяму можно определить как психофизиологический процесс активизации разных чакр, сопровождаемый пробуждением сознания этих энергетических центров.

### **Взаимосвязь с христианской доктриной:**

Анандамайя-коша соответствует душе. Остальные стратификации - это духовные и плотные аспекты тела. Высшие коши взаимопроникающие и содержат нижние слои. Аннамайя-коша и Пранамайя-коша четырехмерны (три измерения пространства и одно измерение времени). Маномайя-коша и Виджнянамайя-коша существуют только во времени. Анандамайя-коша находится вне времени и пространства.

### **38. Чакра Муладхара**

Контролируя поступающий ток и переключатели на инструментальной панели компьютера, я управляю всей циркуляцией и утилизацией электрической энергии внутри аппарата и регулирую его работу. Точно так же, контролируя ограниченное число ключевых чакр, мы контролируем совокупность плотных и пранических тел. Некоторые чакры связаны с "видовым" полюсом в тазовой области, другие - с "индивидуальным" полюсом в головном мозге. Оба этих полюса соединены главными проводниками праны - тремя надями: Пингалой, Идой и Су-шумной. Другие чакры расположены по их ходу, причем каждая из чакр управляет определенной частью общего пранического контура.

Чакра, которую мы будем изучать первой, более тесно связана с видовым полюсом, или корнем, - это чакра Муладхара (мула = корень; адхара = поддержка). Поэтому она поддерживает "корень" человека во всей его целостности, а не только в качестве плотного тела. Это особо привилегированный энергетический центр, поскольку он расположен в месте зарождения трех главных надий. Это место кундалини, скрытой энергии вида в каждом живом существе. Вместе с тем, это один из главных органов Анапы.

Мы уже видели, что баланс между Прана-Вайю и Апана-Вайю существенно влияет на достижение пранического равновесия тела, духовного и физического. Эффективнее

всего можно управлять Апана-вайю в Муладхаре, то есть в анусе. Поэтому Муладхара представляет собой стратегический перекресток в пранической структуре и в системе чакр.

Разве не удивительно, что кундалини предпочла обосноваться в наименее благородной части тела? Ответ на этот вопрос неразрывно связан с другим, который часто обсуждается в работах по пранаяме: где расположены чакры - внутри позвоночника или снаружи?

В действительности кундачини находится не в анусе, а в нервных центрах, которые управляют прямой кишкой, анусом, мочевым пузырем и половыми органами. Вспомните тазовую парасимпатическую систему, о которой мы говорили при изучении Ашвини-Мудры. Непосредственно отдавать приказы тазовой парасимпатической системе невозможно, но воля может воздействовать на ее окончание, - анальный сфинктер, а оттуда на сам нервный центр (тазовое сплетение) и на нервные центры крестцового костного мозга. Центр полового рефлекса находится в спинном мозге, в области крестца. Воздействуя на этот крайний полюс, то есть на анус и промежность, йог непосредственно воздействует на нервный контрольный центр, крестцовое сплетение, - истинный центр обитания кундалини, или, вернее, контактную точку между кундалини (духовной и космической энергией вида) и нервными центрами индивида в крестце.

Неофит или непосвященный человек не способен ощущать крестцовое сплетение. Благодаря упражнениям, которые активизируют эту чакру через самые дальние точки и при помощи специальных техник Крийя-Йоги, йог способен пробудить эту чакру; ему удастся осознать и ощутить сам центр (нервное сплетение). Ощущение этого центра сопровождается появлением нереальных цветовых образов, ибо они исходят не от внешних световых источников возбуждения. Йог может различать даже отдельные колебания. Вот почему йоги описывают цвета этой чакры и преобразуют колебания в звуки. Зрительные образы кажутся неустойчивыми, они все время вращаются и кружатся. Отсюда и употребление термина "чакра", который означает "колесо" или "вихрь".

Иногда символом чакр служит лотос, потому что эти нереальные разноцветные блики похожи на цветок. По мнению йогов, особенно тантрических йогов, человек (микрокосм) отражает макрокосм (вселенную). Индивидуальная энергия - это микрокосмическое проявление макрокосмической энергии, которая символически представлена в виде ;

богини. Каждая чакра - это центр особой формы энергии, как психической (в аспекте Маномаяя-кошк), так и стимулирующей {Пранамаяя-коша). Адепты йоги символизируют и персонифицируют эту энергию в виде богини. Поэтому существуют разные картины, изображающие чакры, но нет нужды говорить, что они исключительно субъективны и несут отпечаток религиозного и философского мировоззрения тех, кто их "ощущает". Было бы ошибкой воспринимать эти описания буквально и переносить их в западный мир в первоизданном индийском виде, как это сделал Артур Авалон.

В нашем исследовании чакр мы будем говорить об анатомической связи, психическом двойнике, а в случае Муладхары и о космическом двойнике.

В основании крестца, помимо упомянутого выше крестцового сплетения, на пересечении с копчиком находится важный нервный центр. Там переплетается множество нервных окончаний, двигательных и рецепторных. Практикуя соответствующие упражнения, задействующие нервные окончания (двигательные и рецепторные) анального сфинктера, ученик обязательно достигает истинного центра управления. Сокращение анального сфинктера и промежности одинаково воздействует на половые органы мужчин и женщин и, следовательно, на центры, которые управляют рефлекторной половой деятельностью в спинном мозге. Вот почему на изображениях корневой чакры мы обнаруживаем лингам (мужской половой орган), символизирующий

мужской созидательный аспект космоса, который представлен Шивой, хотя Шива здесь символизирует космическую силу, а вовсе не бога в западном понимании.

Лингам вписан в перевернутый вниз треугольник. Треугольник олицетворяет пони - женский половой орган, -а через него универсальный космический женский аспект. Он также представляет природу, созидательную такти.

Женский и мужской космические аспекты встречаются в корневой чакре. В Индии каждый знает, что перевернутый треугольник символизирует йони. Когда Индия пришла к определенному рода воздержанию (не путать с безбрачием, ибо это две совершенно разные вещи), некоторые мастера немного слукавили. Вместо традиционного изображения Муладхары в виде перевернутого треугольника с лингамом и змеей, они предпочли "забыть" о лингаме и повернуть треугольник вершиной вверх! Одним из этих мастеров был Свами Шивананда, и насколько мне известно, он был первым, кто осмелился посягнуть на традиционный символ. Позднее, другие (в основном, западные) мастера позаимствовали этот измененный и исправленный рисунок. Но для такой ревизии у Свами Шивананды были веские основания: как главный монах ашрама, где воздержание было принудительным, он, возможно, испытывал отвращение к традиционному изображению.

В Индии, особенно среди дравидов (единственной группы с истинно индийскими корнями), культ Шакти привел к зарождению тантризма. Он включает определенные сексуальные практики и ритуалы и порой ведет к сексуальным излишества, а это вызывает недовольство и подрывает доверие к тантризму. Недоверие оправдано лишь в отношении излишеств, но во всех остальных отношениях оно ошибочно. По мнению Арно Дежардэ, в эпоху Кали-Юги тантризм предлагает самый естественный способ возвращения к космическому источнику нашего существа. Но чтобы работать с Муладхарой, вовсе не обязательно заниматься тантризмом.

Некоторые мастера (только современные и обычно монахи) предостерегают учеников от использования этой чакры. При всем уважении к ним, мне кажется, они заблуждаются. Если активизируется лишь один "индивидуальный" полюс, возникает дисбаланс и человек отрывается от своего источника, от корней, которые глубоко уходят в фонд всего вида и его творческий эволюционный динамизм. Ибо кун-датни также представляет эволюционную силу, которая направляет изменения у всех видов. В кундалини скрыт весь нынешний и будущий потенциал эволюции человечества. В равной мере было бы неправильно активизировать только одну корневую чакру. Электрический ток возникает из-за разности потенциалов между двумя полюсами. То же самое справедливо и для людей.

## **Выводы**

Чакра Муладхара, корневая чакра - это контактная точка видового полюса у людей, отправной центр трех главных надид (Иды, Пингалы и Сушумны), а также один из главных органов, активных в Апан-Вайю, выделительной деятельности тела, которая должна быть уравновешена Праца-Вайю, поступлением всех форм праны в человека. Практические техники активизации этой чакры - Ашвини-Мудра и Мула-Бандха, а также крийи.

## **39. Чакра Сахасрара**

Теперь после чакры Муладхары исследуем ее полярность, - Сахасрару, чакру индивидуального полюса, расположенную в головном мозге. Если из описаний древних

трактатов и наших анатомических познаний с некоторой степенью точности все-таки можно локализовать корневую чакру и несколько других чакр, то с чакрой Сахасрарой дело обстоит иначе; мы лишь знаем, что она расположена в области головного мозга. Однако ее без особого труда можно ощущать как контактную точку динамического обмена между Маномаяя-кошей и командным центром индивидуального полюса. Это гораздо важнее, чем из любопытства выискивать ее анатомическое положение. Взаимодействие между корневой чакрой и чакрой Сахасрарой осуществляется через Иду, Пингалу и Сушумну. Другие чакры расположены вдоль этой оси, как города вдоль автострады. Вдоль этой оси происходят непрерывные изменения пранической энергии. Управляя этими двумя полярными чакрами, йог не только в совершенстве начинает контролировать и активизировать деятельность всех остальных чакр, но и способен непосредственно управлять всем организмом.

### **Как научиться ощущать Сахасрара-чакру:**

Есть специальная техника, предназначенная для того, чтобы вы научились ощущать Сахасрара чакру. Сидя в асане для пранаямы с прямым позвоночником, начните спокойно дышать. Когда ваше дыхание станет спокойным и раз-меренным, чиадрайте внутренний взгляд в глубину черепа.

Сконцентрируйте внимание на точке внутри головы, в центре воображаемой линии между висками. При небольшой практике, вооружившись терпением и сфокусировав все внимание на этой области, вы почувствуете там пульсации. При продолжительной практике вы начнете ощущать тонкие звуки и свечения, но это вовсе не обязательно (да и не столь уж важно) - просто есть такая вероятность.

Если вы не почувствуете пульсаций в голове, выполняйте практику следующим образом: сначала прижмите кончики пальцев к вискам, чтобы почувствовать артерии. Сконцентрируйтесь на этих точках и постарайтесь ощутить пульсацию в каждой из них как можно отчетливее. Затем уберите пальцы с висков и попытайтесь ощутить пульсацию крови в артериях на висках бесконтактно. Это не сложно. Когда вам это удастся и вы сможете легко концентрироваться на этих точках, представляйте, что пульсации с каждого виска постепенно распространяются по всей вашей голове, пока две волны не встретятся в центре между висками. Иногда пульсации ощущаются и в верхней части черепа, что тоже вполне нормально.

Чакра Сахасрара занимает весь головной мозг; но чакра - это не мозг, ибо мозг выступает не более чем инструментом чакры, ее физическим двойником. Из-за того, что свечения чакры легко различимы, ее представляют в виде светящегося лотоса с бесчисленным количеством лепестков. "Тысячу" лепестков, о которых упоминается в текстах, не следует воспринимать буквально; речь идет о "множестве" или "бесчисленном количестве" лепестков, так что о математической точности говорить не приходится.

### **Сушумна**

Это главный пранический канал (нади), на описание которого ушли тонны чернил. Хотя последователи тантры считают, что он начинается в сердце, в йогических текстах почти единогласно отмечается, что он зарождается в Мулад-харе, из которой Сушумна "идет на запад". На языке посвященных под "западом" понимается задняя часть тела; это объясняется тем, что йоги всегда выполняют практики лицом к востоку; таким образом, если сторона тела, освещенная лучами восходящего солнца, считается

"восточной", то спина становится "западом", а пашчима (запад) в Пашчимот-танаане подразумевает растягивание "западной" стороны, когда мы выпрямляем спину. Но вернемся к Сушумне. Покинув Муладхару, Сушумна отходит назад, то есть идет к крестцу, а затем следует вверх вдоль позвоночника. На выходе из позвоночника - в черепе - Сушумна разделяется на два рукава, один из которых поднимается к темени головы (Брахмарандра), где волосы формируют макушку, а второй вливается в чакру Аджию (между глазами). В какой-то мере, но не полностью, из-за позвоночного расположения Сушумну можно отождествить со спинным мозгом. Сушумна - это поток нервной энергии, который движется от ануса к крестцу, затем идет по спинному мозгу и уходит к высшим центрам головного мозга.

Определение точного маршрута Сушумны или конкретного расположения чакр не имеет особого практического приложения. В трактатах также упоминается, что на своем пути Сушумна "пересекает" разные чакры, а это значит, что последние расположены в позвоночнике, хотя в других описаниях сказано, что они находятся вне позвоночника.

Вполне возможно, что нервный центр в позвоночнике активизируется более интенсивно под воздействием определенной чакры (расположенной на границе между анатомическим и психическим телом). Однако если мы концентрируемся на деятельности конкретного органа или области за пределами позвоночника, скажем, на сердцебиении, то его отголоски слышны вдоль Сушумны. Иными словами, методы активизации чакр, основанные на "внешней" концепции Сушумны, прекрасно работают и вовсе не аннулируют гипотезу, согласно которой чакры находятся внутри Сушумны. Сушумна играет значительную роль в практике йоги. У обычного человека пранически токи преимущественно текут по Иде и Пингале, а йог стремится объединить Прану и Апан; и заставить их двигаться по Сушумне. Очень важно ощущать позвоночник, и важную роль при этом играет практика аса с концентрацией на растягивании позвоночника во время динамических фаз. Здесь снова подчеркивается роль асанки подготовки к пранаяме.

Чтобы направить энергию вдоль позвоночника, необходимо мысленно представить ее поток. Йоги представляют Сушумну в виде полой трубки внутри позвоночника. Услышав слово "представляют", непосвященный может решить, что речь идет исключительно о самовнушении. В действительности, если я представляю, что посылаю прану к рукам, это означает, что на самом деле я направляю к ним кровь и они разогреваются. Мысленный образ предшествует физиологической функции и подкрепляет ее. Значение, которое придается Сушумне, определяется тем фактом, что в отличие от Иды и Пингалы она "пересекает" чакры. У обычного человека, не практикующего йогические техники, чакры между собой не связаны, они работают автоматически и бессознательно, и хотя порой они взаимодействуют друг с другом, человек об этом не знает, поэтому не может сознательно ими управлять, как не может сознательно управлять, к примеру, кишечником. Направляя Апану и Прану в Сушумну, йог обретает сознательный контроль над праной и чакрами; попутно он пробуждает некоторые тонкие психические силы. Так достигается цель выполнения этих практик - активизация ментальных и духовных энергий.

У Сушумны есть еще одна жизненно важная функция. Когда йог активизирует Сушумну, она синтезирует деятельность Иды и Пингалы, устанавливая связь между центрами видового и индивидуального полюсов. Это способствует очищению канала и позволяет объединить все главные чакры, причем на всех уровнях.

Когда пробуждается купдалинича она тоже движется вдоль Сушумны. Это исключительно редкое событие. Поэтому раскрытие Сушумны, раскрытие, которое выполняется сознательно, терпеливо и упорно, гарантирует полную безопасность. На это уходят годы упорных занятий; поэтому давайте не строить особых иллюзий.

## 40. Промежуточные чакры

Все попытки отождествить чакры с органическими структурами, какими бы привлекательными они ни были, не выдерживают никакой критики и, что еще важнее, идут вразрез с экспериментами йогов и классическими текстами по йоге.

Отождествление чакр со сплетениями кажется более правдоподобным и вроде бы больше соответствует теории йоги, однако и здесь огромные расхождения делают эту гипотезу несостоятельной. Все такие попытки идентификации строятся на предположении, что чакры-это органы, хотя в действительности это энергетические центры (не только физической, но и психической энергии).

Чакры в равной мере принадлежат Маномая-когитации - или одномерной психической структуре, - и Пранамайя-коше, праническому телу. Их активизация происходит главным образом психологически, - в уме, что объясняет важную роль, которая придается ментальной деятельности как форме проявления сознания. Поэтому мы учитываем в концепции чакр:

- 1) центр чакры в ментальной стратификации (Маномаш-кота},
- 2) контактную точку чакры с Пранамайя-кошей',
- 3) маршрут ее пранического потока в нади, особенно в Иде и Пингале, а затем в менее значительных нади, который заканчивается в
- 4) резонансном органе или органах (у одной чакры может быть несколько резонансных органов).

Итак, у чакры Муладхары конечная резонансная точка находится в анусе; ее пранический поток направлен к крестцу. Отсюда он поднимается вверх к головному мозгу и центру управления, расположенному в мозге. При выполнении Мула-Бандхи йог действует сознательно: сокращение происходит осмысленно (поэтому процесс одновременно происходит в головном мозге и сознании). Одно лишь размышление о Муладхаре мгновенно создает энергетический контур между активизируемой крайней точкой (анусом) и церебральными центрами управления. С практической точки зрения, точный маршрут не играет особой роли. Когда мы набираем телефонный номер и на том конце провода снимают трубку, главную роль играет связь. Кроме телефонной компании никого не волнует, где именно проведен кабель, где находится источник питания и т. д. Точно так же при активизации чакр главная роль принадлежит конечному полюсу и его "двойнику" в сознании, а контакт устанавливается автоматически, как только мы концентрируемся и направляем на это силу воли.

После изучения двух полярных чакр {Муладхары и Сахасары) и краткого изложения важной роли Сушумны -великой оси жизни, соединяющей два этих полюса, - можно переходить к изучению остальных главных чакр. Сколько их? В большинстве книг по йоге указываются только шесть.

Принесем заслуженную благодарность сэру Джону Вудроффу (Артуру Авалону) и его монументальному произведению "Змеиная сила", в котором описываются шесть чакр (все авторы позаимствовали у него эту классификацию). Но на самом деле существуют сотни, если не тысячи чакр, поэтому вопрос о том, какие из них самые важные, становится вопросом персональной оценки.

Безусловно, шесть чакр, описанных Артуром Авалоном, - это самые главные чакры, но к ним рекомендуется добавить еще две. Сведения о них редко встречаются в литературе, но эти чакры важны с практической точки зрения: они используются в специальных криях, которые разработаны для активизации чакр. К авалоновским шести чакрам мы добавим чакру Сурью (солнечную) и чакру Чандру (лунную).

### Чакра Свадхиштхана

Какова этимология этого слова? Это означает "своя собственная" (которая принадлежит себе), а "дхтпхипи" означает "ее действительный центр". Чей центр? Куш)алиии\ Поэтому две чакры - Му.юдхара и Свадхиттхаиа - неразрывно связаны и очень близки друг другу. Воздействуя на чакру Муладхару, мы в то же время воздействуем на Свадхиттану, поскольку эта чакра расположена сразу над Муладхарой. В йогических текстах сказано, что она находится чуть выше и слегка впереди Муладхары. Если верить большинству первоисточников, которым мы доверяем, можно сказать, что она находится в основании пениса (лингама) у мужчин, а у женщин в матке или в основании клитора (женского органа, гомологичного лингаму).

Обе чакры - Муладхара и Свадхиттхана - управляются Апана-вайю, энергией выделения. Возможно, именно поэтому некоторые авторы помещают их в семенной пузырек. Тогда орган, соответствующий чакре Свадхиттхане, располагается в поясничной области, истинном командном центре. Тазовые органы управляются парасимпатическим тазовым нервом, о котором мы подробно говорили, а также волокнами, берущими начало в поясничном отделе спинного мозга. Во время выделительного акта (опорожнения кишечника, мочеиспускания, семяизвержения) активизируется парасимпатический тазовый нерв. Мула-Бандха воздействует исключительно на эти рефлекторные центры крестца. Когда человек оттягивает опорожнение кишечника, мочеиспускание или семяизвержение, рефлекторные центры нижнего поясничного отдела спинного мозга блокируют поток Апана-Вайю. Нервные волокна, которые выходят из этих центров, соединяются в нижнем брыжеечном нервном узле. Управление Муладхарой и Свадхиттханой обеспечивает контроль над выделительными силами, половыми рефлексам и Апана-Вайю.

## Чакра Манипура

В дословном переводе "город драгоценностей" "Мм" - драгоценность (вспомните знаменитую буддийскую мантру "Ом Минц Пидме Хум: О драгоценность в лотосе"). "Пура" переводится как "город". Название указывает на важность этой чакры, которую порой называют чакрой Набхи, пупочной чакрой, потому что йоги добиваются господства над ней при концентрации на пупке. Патанджали писал в своих афоризмах: "Nahhichakra Kayavuyha Jnanam", что означает "Непрерывная концентрация на пупке дает познание всего тела".

Чакра Манипура управляется Самана-Вайю, праной, отвечающей за усвоение пищи. Сосредоточенная активизация этой чакры дает контроль над всем процессом усвоения пищи. Поэтому чакра Маттура управляет желудком, печенью и тонким кишечником, но не затрагивает толстую кишку. Вильгельм Райх писал в "La Fonction de L'Orgasms" (L'Arche, Paris, 1952, стр. 232):

"Должен существовать вегетативный центр, в котором зарождается и куда возвращается биоэлектрическая энергия [прана]. В брюшной полости, - месте, связанном с эмоциями, содержатся генераторы биологической энергии [чакры]. Это крупные центры автономной нервной системы, к которым, в частности, относятся солнечное сплетение, подчревное сплетение и крестцово-поясничное, или тазовое, сплетение. При ознакомлении с вегетативной нервной системой становится ясно, что самые плотные вегетативные узлы, или ганглии, находятся в области живота и гениталий".

Отличается ли "главный вегетативный центр", обнаруженный Райхом, от чакры Маттуры, о которой говорят йоги?

Некоторые авторы помещают Манипуру в солнечное сплетение. Правы они или ошибаются? Мы знаем, насколько рискованно отождествлять чакры с конкретными анатомическими структурами. Контроль над Маипураи достигается при концентрации

на области пупка. Фактически, когда во время выполнения упражнений пранаямы с продолжительной задержкой дыхания (при наполненных воздухом легких) ученик достигает стадии, на которой начинает ощущать дискомфорт, в брюшной стенке и особенно в области пупка возникают некоторые рефлекторные сокращения, которые ощущаются им как вибрации. Если ученик продолжает выполнять задержку дыхания, сокращения и вибрации докатываются до Свадхиштханы и Мулидхары. Для западного ученика это предельный шаг, на который он имеет право отважиться при условии, что у него наблюдается постепенный прогресс и он регулярно практикует пранаяму и асаны. Еще одно необходимое условие - прекрасное физическое состояние.

### **Чакра Сурья и чакра Чандра**

Чакра Сурья - это солнечная чакра (сурья на санскрите означает "солнце"). Менее значительная, чем Манипура, деятельность которой она завершает, Сурья-чакра отождествляется с областью около печени, чуть выше пупка. Сурья - это центр Самана-Вайю, - энергии, усвоенной организмом.

Чакра Чандра - это полярная Сурье чакра, поскольку Чандра на санскрите означает "луна". Чандра симметрична Сурье относительно пупка, поэтому находится слегка левее и выше пупка. Их гармоничная деятельность, которая согласуется с деятельностью чакры Манипуры, жизненно необходима для правильного функционирования Самана-Вайю.

### **Чакра Анахата**

Активизация сердечной чакры достигается при концентрации на сердцебиении. Сердце считается центром пребывания "Дживатмана". индивидуальной души. Чтобы указать на себя, человек тычет указательным пальцем в сторону своего сердца, а не мозга. Именно туда йоги помещают центр личности, хотя это не следует воспринимать буквально. Совершенно очевидно, что наша личность, наша индивидуальная душа расположена не в самом органе. Речь идет об энергии, которая заставляет биться сердце, а энергия как раз и связана с нашей индивидуальностью. Возможно, из-за того, что сердце мгновенно откликается на эмоции изменением характера своих ударов, мы связываем его деятельность с побуждениями души. Вот почему при медитациях на "том, что заставляет биться сердце", а не на кусочке плоти под названием "сердце", йогам удается осознать свое глубинное "Я". Концентрация на "мистическом сердце" играет большую роль в христианских мистических техниках западного мира. На изображениях Христа его сердце излучает свет. Понятно, что христианские мистики имели в виду не физическое сердце, а его психического двойника.

### **Чакра Вишуддха**

Резонансный центр этой чакры находится в горле, точнее, в глотке и голосовых связках. Ее глубинный центр расположен в шейном отделе позвоночника и активизируется при сознательном ощущении этой области. Он управляет Удана-Вайю, то есть всеми аспектами психофизической энергии, которая

ведет к самовыражению через голос. Когда человек выражает свои мысли, работает Удана-Вайю. Мы разговариваем благодаря Удана-Вайю, сфера воздействия которой не ограничивается голосовыми связками, а распространяется на всю их зону, в том числе на горло, рот и лицо.

Любое изменение выражения лица зависит от Удана-Вайю. Дыхание в Уджджайе - это эффективное средство ус та-новления контроля над этой чакрой.

## **Чакра Аджня**

Она расположена между бровями в центре лба. Многие западные ученики представляют, что она находится на лбу. В действительности, центр активизации, соответствующий этой чакре, расположен в головном мозге между бровями, сразу за лобной костью. Если вы правильно концентрируетесь на Сахасраре, вы без особого труда почувствуете биения в Аджне, как и в Сахасраре. Лучше всего закатить глаза к этой воображаемой точке между бровями. Такое положение глаз должно сохраняться на протяжении выполнения всех упражнений Лайя-Йоги и Крийя-Йоги, которые будут описаны позже.

Некоторые авторы без колебаний отождествляют эту чакру с шишковидной железой, долгое время считавшейся центром души. Эта крошечная железа длиной в какие-то восемь миллиметров - довольно загадочная штука, и даже сегодня ее функции неизвестны. Другие авторы без малейших сомнений отождествляют ее со знаменитым "третьим глазом", но эти соображения имеют скорее академический, чем практический интерес. Для нас имеет значение то, что с пранической точки зрения чакра Аджня представляет собой стратегический перекресток. Сушумна направляет к ней окончание одного из своих рукавов. Ида и Пингала начинаются в ноздрях, но идут непосредственно к чакре Аджне. Поэтому после Муладхары эта точка пересечения считается самой важной.

Чакру Аджню порой называют "Шива нетрой", то есть глазом Шивы, или (Джняна иеигрой), глазом мудрости. Считается, что активизация Аджни пробуждает интуицию. Мы полагаем, что концентрация на этом центре и его последующая активизация могут развить интуицию, поскольку это центр интеграции всей церебральной активности, а не только коры больших полушарий мозга - центра интеллекта.

Аджня открывает доступ к Сахасраре. Они функционируют согласованно, и их активизация построена на одном и том же принципе: заставить нас почувствовать пульсации крови в разных частях головного мозга, благодаря чему улучшается деятельность кровеносных сосудов (если оставаться в рамках физиологии) и развиваются многие способности.

## **Чакра Сахасрара**

Обычно Сахасрару описывают после Аджни. Мы говорим о ней лишь в качестве напоминания, поскольку речь о ней уже шла ранее.

## **41. Пробуждение чакр**

В нашем описании чакр мы ограничились основными положениями, которые к этому

моменту должны быть хорошо поняты. Мы не теряли времени на описание лишних подробностей: о количестве лепестков и их цвете, "божествах" чакр и пр., поскольку это обстоятельно описали Авалон и многие другие авторы. Мы не выходили за рамки практических замечаний, которые необходимы для применения техник пробуждения, или сознательной активизации, чакр.

### **Предварительные замечания**

Чтобы избежать неприятностей, которые можно сравнить с праническими короткими замыканиями, прежде чем приступать к активизации чакр, каждый ученик сначала должен практиковать асаны, за которыми следует соответствующая пранаяма. Благодаря этим асанам плотное тело становится проницаемым для праны. Пранаяма поддерживает необходимый уровень энергии и завершает действие асан. Тогда упражнения по пробуждению чакр могут выполняться без опаски.

### **Из чего состоит эта практика?**

Ученик должен сесть в позу Лотоса или в позу Сид-дхасаны, положив тыльную сторону ладоней на колени и сложив пальцы в Джняна-Мудру; постепенно он переносит энергию видового полюса обратно к индивидуальному полюсу, попутно пересекая все энергетические центры. В описанных ниже техниках концентрация происходит не на соответствующем Сушумне центре, а на резонансных органах каждой из этих чакр. Резонансные органы чакр ощущать несоизмеримо легче, чем центры в позвоночнике или в Майолюя-коше. Основная пранаяма для активизации чакр в данном упражнении долгое время была "тайной за семью печатями". Это "квадрат пранаямы", преимущество которого состоит в том, что он не позволяет ученику "передозировать" время задержки дыхания и устанавливает абсолютное равновесие между Припой и Апаной, столь необходимое при выполнении этих упражнений.

Следовательно, к практике активизации чакр можно Приступать только, полностью овладев техникой "квадрата-пранаямы" (см. гл. 21). Во время выполнения упражнения постоянно повторяйте "ОМ" в ритме ударов сердца. В ходе всей практики "ОМ" работает, как метроном.

### **Пробуждение Муладхара-чакры**

Ученик выполняет Мула-Бандху и начинает ощущать энергию Апаны\ то есть он фокусируется на выделительной функции организма в Муладхаре. Продолжая концентрироваться на Муладхаре и на Мула-Бандхе, он также активизирует динамику вида, которая выражается в форме сексуальности. Он способен пробудить эту силу, которая на протяжении миллионов лет сводила воедино бесчисленные пары, которые непрерывно несли и передавали жизнь. Очень важно, чтобы эта энергия воспринималась как безличная, за пределами индивидуальной энергии. Конечно, для каждого человека важно, что его отец встретил именно его мать. Но с точки зрения вида этот факт незначителен. Благодаря половому влечению деятельность вида продолжается и обеспечивает продолжение рода.

При выполнении Мула-Бандхи не забывайте сокращать оба сфинктера, внутренний и наружный. Во время всего упражнения взгляд должен быть обращен в сторону чакры Аджни, а дыхание должно быть ритмичным. В "квадрате пранаямы" концентрация должна длиться не менее одной минуты. Один лишь факт, что мы думаем о чакре Муладхаре, всегда устанавливает прямую связь между центрами сознания чакры Сахасары, головным мозгом и корневой чакрой.

Мула-Бандха и Ашвини-Мудра укрепляют эту связь и усиливают поток. Упражнения Крийя-Йоги достигают этой цели с высокой интенсивностью. Но благодаря йогическим техникам в организме ученика происходит особенный процесс. Апана-вайю - это форма праны, которая проявляется в человеческом теле как выделительная энергия. Апана обычно направлена наружу, чтобы вывести загрязнения из тела, и почти всегда в нижнюю часть тела: это мочеиспускание, дефекация, семяизвержение, менструация и роды.

Исключением служат лишь потоотделение и выдох. Вдох выполняется за счет Прана-Вайю; выдох зависит от Апана-Вайю. Задерживая дыхание, вы одновременно контролируете Прана-Вайю и Апана-Вайю, но только при условии, что одновременно практикуете Мула-Бандху.

После выполнения этой пранаямы в течение некоторого времени (задержка дыхания в сочетании с Джаландхарой и Мула-Бандхой), в чакре Муладхаре стимулируется Апана-Вайю. Там она генерирует мощный пранический поток, который порой проявляется в виде четко различимой вибрации во время достаточно продолжительных задержек дыхания. Энергетический поток, который там генерируется, автоматически поднимается по Сушумне в направлении чакры Сахасары, встречая на пути различные промежуточные чакры.

Этот процесс должен сознательно направляться йогом, а выполнение соответствующих упражнений должно помочь осуществить и ускорить этот подъем. Такой подъем праны называется прануттаной. В традиционных трактатах возникающие при подъеме праны ощущения описываются как покалывание или горячая волна, распространяющаяся по позвоночнику. Это самое простое ощущение начальной ступени пробуждения чакр, свидетельствующее о формировании центров сознания вдоль всего позвоночника и частично сопровождаемое восприятием света на определенных уровнях.

Далее щмпупитпш выполняется с ментальной концентрацией на последующих чакрах, как описано в подробном "лане на странице 240.

Итак, активизация происходит в восходящем направлении, от видового полюса в крестце к индивидуальному полюсу в головном мозге.

Концентрация на этих двух основных чакрах не должна пугать тех, кто принял обет безбрачия. Выполнение упражнения по возвращению в индивидуальный центр, в чакру Сахасару, позволит им полнее и непринужденнее сублимировать энергию этих центров.

## **Свадхиштхана-чакра**

Ни положение тела, ни дыхательный ритм не меняются:

ученик дышит по технике "квадрата пранаямы". Он прекращает выполнять Мула-Бандху и продолжает выполнять Ашвини-Мудру с сокращением промежности и основания пениса у мужчин или клитора у женщин. Перед тем, как переходить к следующей чакре, сознательно выполняйте эти движения около одной минуты, этого вполне достаточно.

## Набхи- или Манипура-чакра

Расслабьте анальный сфинктер. Во время всего этого периода концентрируйтесь на пупке и почувствуйте пульсации крови (в брюшной аорте), сокращая стенку живота ближе к концу фазы задержки дыхания. Постарайтесь мысленно проникнуть в эту часть живота около пупка и ощутить энергию усвоения, которая превращает пищу в материю тела.

Активизируемая чакра	Бандха	Тип пранаямы	Резонансный орган (ментальный объект концентрации)
<i>Сахасрара-чакра</i>	Джаланд-хара-Бандха	"Квадрат пранаямы"	Ощутите пульсации крови в головном мозге, в макушке черепа. Мысленно рисуйте все действующие там телесные силы
<i>Аджня-чакра</i>	Джаланд-хара-Бандха	"Квадрат пранаямы"	Ощутите пульсации в головном мозге за лобной костью в центре лба.
<i>Вишуддха-чакра</i>	Джаланд-хара-Бандха	"Квадрат пранаямы"	Концентрируйтесь на горлеголосовых связках). Во время всей практики пранаямы представляйте "ОМ".
<i>Анахата-чакра</i>	Джаланд-хара-Бандха	"Квадрат пранаямы"	Концентрируйтесь на области сердца. Вслушайтесь в удары сердца. Представляйте, как кровь циркулирует во всему телу.
<i>Чандра-чакра</i>	Джаланд-хара-Бандха	"Квадрат пранаямы"	Концентрируйте внимание на области выше и левее пупка (в районе селезенки и поджелудочной железы). Представляйте энергию усвоения.
<i>Сурья-чакра</i>	Джаланд-хара-Бандха	"Квадрат пранаямы"	Концентрируйте внимание чуть выше и правее пупка (на области печени). Представляйте энергию усвоения.
<i>Набхили Манупура чакра</i>	Джаланд-хара-Бандха	"Квадрат пранаямы"	Концентрируйтесь на области пупка. По возможности ощутите там пульсации крови. Представляйте энергию усвоения.
<i>Свахиитхана-чакра</i>	Джаланд-хара-Бандха+ Ашвини-Мудра	"Квадрат пранаямы"	При сокращении промежности концентрируйтесь на ощущениях, возникающих в основании пениса или клитора. Представляйте сексуальный динамизм.
<i>Муладхара-чакра</i>	Джаланд-хара-Бандха+ Мула-Бандха	"Квадрат пранаямы"	Концентрируйтесь на зоне, которая активизируется при концентрации двух анальных сфинктеров и промежности. Представляйте видовой динамизм.

## **Сурья-чакра и Чандра-чакра**

Выполняйте такие же техники и рекомендации, как указано выше, но внимание следует переключить правее и выше пупка, на область печени. Затем повторите процесс, переключив внимание на область, расположенную левее и выше пупка, - на область поджелудочной железы и селезенки.

## **Анахата-чакра**

Продолжайте выполнять "квадрат пранаямы". На этом этапе очень важно чувствовать удары сердца. Эти пульсации должны быть медленными и сильными; если они становятся поверхностными, а сердцебиение учащенным, это указывает на то, что задержки дыхания слишком продолжительны и не подходят для ученика. К концу, продолжая ощущать центр сердцебиений, то есть сердечную область, вы должны почувствовать, как пульсации сотрясают все ваше тело.

## **Вишудха-чакра**

"Квадрат пранаямы" без бандх; вы должны ощущать всю область горла. Мысленно представляйте "ОМ", но при этом ощущайте движение голосовых связок, словно вы в действительности напеваете эту мантру. Концентрируясь на горле, особенно на голосовой щели, дышите медленно и сознательно. Чувствуйте язык и особенно его корень.

## **Аджня-чакра**

"Квадрат пранаямы" без бандх. На протяжении выполнения всего упражнения глаза должны смотреть в направлении Аджни, хотя при концентрации на нижних чакрах восприятие этой конкретной чакры было затруднено. Теперь же мы должны ощущать удары и пульсации позади лобной кости, в центре лба. Концентрируйтесь на нем как можно дольше. Чувствуйте, как воздух проходит через ноздри, и представляйте, как по Иде и Пингале энергия втягивается внутрь; направляйте эту энергию к центру ударов, к точке в *Аджнячакре*.

## **Сахасрара-чакра**

Теперь мы достигли индивидуального полюса. Техника активизации такая же, как для Аджня-чакры, но необходимо ощущать все силы в теле, достигающие этого места в центре головы, в котором чувствуются пульсации крови и откуда, как вы должны ощущать, они расходятся по всему телу.

Представляйте, как голова наполнена светом и теплом. Представляйте также "ОМ, ОМ, ОМ" в ритме пульсаций крови. Ощущайте единство сознания и тела; это ощущение приносит радость. Затем упражнение можно повторить, начиная с активизации *Муладхары*, или же прервать.

## Дополнительные инструкции

Основное условие при выполнении этого упражнения - ощущать разные части тела и внутренне концентрироваться на органах, которые служат проекциями определенных чакр. Центр, или реальная чакра, автоматически активизируется в Сушумне совместно с Сахасрарой. При длительной практике ощущения становятся все более отчетливыми. Воздействие на духовный центр может сгенерировать цвет, но для успешного выполнения упражнения это не важно, во избежание малейшей вероятности внушения мы не упоминаем о цвете или цветовых оттенках, которые могут там возникнуть, к тому же это само по себе не играет особой роли.

Данное упражнение позволяет управлять Маномайя-кошей и Виджняналшья-кошей, равно как и Праналшья-кошей. Это точка слияния так называемой "физической" йоги с "ментальной" йогой, или Раджа-Йогой, которые неотделимы друг от друга. Благодаря пранаяме все четыре уровня бытия можно интегрировать. По мере совершенствования ученика медитация на чакрах и их пробуждение (или осознание) наполняет его радостью. Как А папдажтя-кота По-степенно проникает во все остальные коши. Эта радость одновременно и награда, у доказательство правильности выполнения и благотворных эффектов практики. Она наделяет ученика здоровьем, спокойствием, оберегает его от неприятностей и неизбежных жизненных страданий.

## Продолжительность выполнения упражнения

В среднем "квадрат пранаямы" продолжается не менее половины минуты, так что активизация девяти чакр займет около пяти минут. На выполнение трех полных циклов понадобится не менее четверти часа. В действительности серьезный и вдумчивый западный ученик должен удвоить это время, а в Индии такое упражнение может продолжаться в течение двух часов. До получаса упражнение может выполняться без ограничений, а вот часовое выполнение может оказывать разные физические или психические эффекты на разных людей, так что оно требует присутствия квалифицированного учителя. Впрочем, наблюдая за собой, ученик должен самостоятельно чувствовать, как далеко он может зайти, но это возможно только при условии, что он регулярно и каждый день практикует это упражнение.

## 42. Прануттана, подъем праны

Существует огромное множество тантрических и других упражнений для активизации чакр. Зачастую они весьма сложны, требуют больших затрат времени и руководства квалифицированного учителя, который способен адаптировать их под каждого конкретного человека.

Следующая техника обладает рядом преимуществ:

- 1) она лишена всякого налета индуизма или любой другой идеологии;
- 2) она может безопасно практиковаться западным человеком;
- 3) она не требует больших затрат времени. В то же время это оригинальная и классическая техника. Как в случае с позами, вовсе не обязательно, что асана, для выполнения которой требуются акробатические способности, оказывается самой эффективной. Используя только простейшие асаны, можно разработать план гармоничного занятия йогой, которое прекрасно будет отвечать характеру потребностей западного человека. Бессмысленно начинать практиковать крийи, если вы нерегулярно

практикуете описанные выше упражнения пранаямы, особенно по очищению пади (альтернативное и ритмическое дыхание). Необходимо практиковать прануттапу в позе Лотоса или в Сиддхасане; все остальные позы не подходят.

### **Подготовка и самоуглубление**

Спокойно дышите через обе ноздри. Концентрируйтесь на прохождении воздуха через нос и представляйте, что во время продолжительного выдоха из носа выходит теплый пар. Во время вдоха представляйте, что в нос входит светящийся воздух и что этот свет - прана. Это не так далеко от научной истины, поскольку свет - один из видов энергии.

### **Прануттана**

Подъем праны происходит главным образом во время выдоха. Выполняйте Мула-Бандху, концентрируясь на Муладхаре, и представляйте, как крестец заполняется теплом. На фазе выдоха представляйте, как энергия поднимается по позвоночнику, словно теплый сок по дереву, и направляйте эту энергию к Сахасраре. Во время всей фазы выдоха представляйте "ОМ" (один долгий протяжный "ОМ"). Внимание должно быть полностью поглощено этой пранаямой. Во время вдоха снова концентрируйтесь на "ОМ". Почувствуйте, как в вас проникает воздух, который вы вдохнули, и направьте прану сначала к Сахасраре, а потом к Муладхаре. Не задерживайте дыхание. Длительность выдоха должна либо совпадать с длительностью вдоха, либо, что предпочтительнее, быть вдвое больше, если это не вызывает перенапряжения. Во время вдоха Мула-Бандху можно расслабить, если окажется, что вам слишком утомительно выполнять ее в течение всего упражнения. Продолжайте выполнять это упражнение не менее пяти минут, полностью сосредоточив внимание на процессе дыхания, и вы в самом деле ощутите тепло вдоль всего позвоночника.

Мысленный образ способствует созданию этого тепла.

Йоги представляют, что в треугольнике у основания позвоночника расположена жаровня с-раскаленными угольками. Во время вдоха этот огонь раздувается воображаемыми мехами. Таким образом йог посылает прану вдоль Сушумны, заставляя ее пройти через все чакры. Для достижения таких результатов необходима долгая и упорная практика. Конечная цель-это полное управление праной в теле, а через чакры и Мачо.майя-кошей, - ментальной деятельностью.

Итак- мы начинаем понимать цель пранаямы, одной из необходимых ступенек, ведущих ученика в самые тонкие области его сущности, которая находится глубоко внутри.

Пранаяма формирует прочный базис для полной интеграции всех кош и их деятельности. В любом случае, даже когда это упражнение не пробуждает чакры, оно увеличивает жизненные силы ученика и повышает его психофизический динамизм, который он может использовать по собственному усмотрению. Это упражнение успокаивает нервы, приносит покой и развивает умение концентрироваться.

### **43. Усложнение практики**

Итак, мы познакомились с множеством техник, все они подробно описаны, так что их

можно спокойно рекомендовать каждому человеку, не опасаясь нанести ему вред. Как нам согласованно использовать эти техники, чтобы добиться прогресса? У вас не возникнет никаких проблем, если вы возьмете на вооружение следующие правила:

1. Придерживайтесь моральных критериев и диетических правил, способствующих полноценному здоровью.

2. Регулярно практикуйте другие техники хатха-йоги, в частности, ежедневную сессию асан, не забывая при этом выполнять приветствие солнцу. Это прекрасная подготовка к пранаяме и наилучшая защита от любого возможного риска при проведении этой практики. Благодаря асанам тело становится восприимчивым к праническим силам, асаны способствуют поглощению и гармоничному распределению праны в теле. Они позволяют ученику оставаться неподвижным в течение долгого времени и не прилагать усилий при выполнении асан, что благотворно сказывается на сессии пранаямы.

3. Используйте сознательный контроль праны во время

практики асан. В процессе дыхания всегда концентрируйтесь на технике дыхания и тех частях тела, на которые воздействует каждая конкретная асана. На протяжении всей сессии уравнивайте Прану и Апану, следя затем, чтобы вдох и выдох имели одинаковую продолжительность. Практикуйте Уджжайю (частичная блокировка голосовой щели) в течение всей сессии асан.

4. Когда вы почувствуете волшебный эффект, который пранаяма оказывает на ваше тело и душу, у вас может возникнуть искушение рассматривать асаны как вещь второстепенную, и вы будете практиковать их только "ради сохранения гибкости тела" или даже вовсе перестанете их практиковать. Это серьезная ошибка и признак полного отсутствия понимания сути пранаямы и ее приложения ко всем фазам йоги, как физическим, так и ментальным. В Индии учителя не только не позволяют своим ученикам сокращать практику асан при переходе к пранаяме, но и заставляют ее выполнять в более интенсивном режиме.

5. В процессе практики пранаямы, особенно в тех упражнениях, которые требуют задержки дыхания, продвигайтесь вперед постепенно. На начальном этапе руководствуйтесь здравым смыслом: тщательно выполняйте все инструкции, особенно те, которые касаются постепенного увеличения времени задержки дыхания.

6. Основной элемент в пранаяме - это концентрация внимания на упражнениях. Без концентрации не может быть никакой пранаямы. Пранаяма - это часть Хатха-Йоги, но она таяке относится к Раджа-Йоге, йоге контроля сознания.

7. Переходить на более высокую ступень можно только тогда, когда легкие и тело не напрягаются при выполнении предыдущих техник и когда сознание подготовлено к концентрации на дыхании с минимальным отвлечением внимания.

8. Однако вы должны смириться с тем, что рассеяние внимания неизбежно. Когда это происходит, мгновенно возвращайте фокус внимания обратно к упражнениям. Только длительная практика способствует полному сосредоточению внимания на пранаяме или асанах.

9. Разработайте собственную программу постепенной практики (см. рекомендации ниже), но не устанавливайте ограничения по времени для перехода с одной ступени на следующую.

10. В пранаяме более чем во всем остальном успех

выполнения зависит от регулярности практики, и именно ежедневная практика служит защитой от возможных опасностей. Если в какой-то из дней вы действительно не в состоянии практиковать пранаяму, не теряйте этот день и обязательно выполните полное йогическое дыхание, причем время от времени в течение дня концентрируйтесь на процессе дыхания.

## Рекомендуемые программы

Для большинства западных людей подходят приводимые ниже программы. Перед каждой сессией должны быть выполнены следующие условия:

1. Освободите мочевой пузырь и по возможности кишечник.
  2. Очистите нос, практикуя нети, и тщательно высушите ноздри.
  3. Если после выполнения нети одна ноздря остается забитой, воспользуйтесь одним из очистительных процессов, описанных на стр. 48.
  4. По возможности выполняйте практику на свежем воздухе, или хотя бы в хорошо проветриваемом помещении, в котором зимой должно быть тепло.
  5. Кроме тех случаев, когда приводятся противоположные инструкции (как, например, в Ситали и Ситкари), всегда дышите носом. Это касается и вдоха, и выдоха.
  6. Прижмите язык к внутренней стороне десен верхних передних зубов или к мягкому небу. По мере необходимости сглатывайте слюну.
  7. Выполняйте практику с закрытыми или с полуприкрытыми глазами, если вы смотрите на кончик вашего носа (тратак).
  8. Примите правильную позу: следите, чтобы спина была прямой. При выполнении упражнений; как можно больше расслабьте лицо, плечи, руки, предплечья и кисти.
  9. Нос-это не всасывающий насос. Единственный шум, который может быть слышен, должен возникать при торможении воздуха в голосовой щели, а не из-за помех при прохождении воздуха через нос. Состояние ноздрей должно обеспечивать полноценное дыхание.
- Выполнение этих предварительных условий необходимо на всех ступенях пранаямы.

## **Первая ступень**

К Перед началом пранаямы необходимо сконцентрироваться на дыхании, перейдя к более короткому и замедленному темпу (см. стр. 36). Практикуйте эту концентрацию от двух до пяти минут в зависимости от времени, которым вы располагаете. На начальном этапе не проводите занятия слишком долго.

2. После концентрации выполните практику Нади-Содханы, альтернативного дыхания без задержек. Отведите на Нади-Содхану столько же времени, сколько вы уделите концентрации. Всегда выполняйте практику с напряженными мышцами живота (см. гл. 12).
3. Если вы располагаете достаточным количеством времени, можете с самого начала приступить к практике Прана-Мудры (см. гл. 18).
4. Точно так же с самого начала можно практиковать "праническую подзарядку" (см. гл. 20). Выполняйте ее либо 9 свободную минуту, либо даже в постели, если у вас нет на это другого времени. В конце каждой сессии пранаямы расслабьтесь на одну - три минуты (или дольше, если позволяет время).

## **Вторая ступень**

Как только выполнены предварительные условия, приступайте к сессии с концентрацией (см. п. t выше) и Нади-Содхане (см. п. 2 выше), что вместе должно занимать от двух до пяти минут. Когда вы почувствуете, что достигли должной степени концентрации, поменяйте Нади-Содхану на Ануло-ма-Вилому, то есть добавьте фазу задержки дыхания. Нет необходимости

замерять ее продолжительность. Отведите на выполнение Анулома-Виломы не менее пяти минут. При выполнении задержек дыхания вы должны строго придерживаться правил Кумбхаки (см. стр. 65). Если фаза задержки дыхания длится более десяти секунд, становится обязательным выполнение Джаландхара-Бандхи (см. гл. 22). Джаландхара-Бандха и Анулома-Вилома постепенно натренируют ваши легкие, и вы сможете свободно задерживать дыхание без всякого риска для здоровья. Через две или три недели постепенно вводите в практику пранаямы ритм. Делайте это в ходе сессии (см. гл. 16). Можно также дополнить практику "квадратом пранаямы". Практикуйте праническую подзарядку и Прана-Мудру, это можно делать не только во время сессии, но и в другое время. Вся программу можно разделить на две ежедневные сессии продолжительностью от десяти до пятнадцати минут каждая.

### **Третья ступень**

На этом уровне вам необходимо выполнять две сессии пранаямы ежедневно. Одну сессию выполняйте утром или, если это невозможно, перед ланчем, а вторую - перед вечерним приемом пищи. На этой ступени сессии можно начинать сразу с выполнения Анулома-Виломы. За пей следует "квадрат пранаямы" продолжительностью пять минут.

Теперь вводите в практику Капалабхати (без альтернативного дыхания). Внимательно прочитайте все рекомендации, которые приводятся в разделе, посвященном выполнению техники Капалабхати (см. гл. 25). Сначала практикуйте Капалабхати в медленном темпе. Увеличение темпа придет со временем. Как только вы приобретете скорость, не выходите за пределы 120 выдохов в минуту. Выполняйте практику в течение пяти минут с учетом периода отдыха. При выполнении Капалабхати быстро устают мышцы живота и это служит надежным щитом от перенапряжения для новичка-энтузиаста. После разумного периода практикования Капалабхати I (две или три недели) переходите к Капалабхати II (см. гл. 25) с альтернативным дыханием. Завершайте сессию Прана-Мудрой.

### **Четвертая ступень**

Выполняются две сессии в день. Общий характер выполнения такой же, как на предыдущей ступени. Капалабхати практикуется около двух минут, причем обе ноздри открыты. После периода отдыха, во время которого вы сохраняете позу и практикуете полное йогическое дыхание с напряжением мышц живота, можно приступить к практике Капалабхати с альтернативным дыханием. После очередного отдыха можете практиковать Бхастрику. В остальном придерживайтесь упражнений третьей ступени.

### **Пятая ступень**

Три сессии в день: двухминутная Капалабхати (с альтернативным дыханием).  
Трехминутная Бхастрика. Далее Сурья-Бхеда-Кумбхака.  
Анулома-вилома с продолжительными задержками дыхания. В свободное время практикуйте Ашвини-Мудру. Выполняйте Мула-Бандху и Уджджайи.

## Шестая ступень

Три занятия в день. Для первых двух занятий: см. программу выше. Затем дополните практику пранаямы и асан бандхами. Во время третьего занятия отведите одну треть отпущенного времени упражнениям, описанным выше. Оставшиеся две трети должны использоваться для активизации чакр- кульминации практики пранаямы (см. гл. 41). На шестой ступени мы достигаем предела практики, после которого ее запрещается выполнять на Западе (да и везде) без руководства квалифицированного учителя. Впрочем, эти программы - не более чем рекомендации, не относитесь к ним как к жестко заданным схемам. Продолжительность каждого занятия и возможность перехода с одной ступени на другую определяется учеником. Он должен прислушиваться к сигналам своего тела и руководствоваться здравым смыслом. Он непременно достигнет успеха, если его советниками будут гуру, которому он доверяет, здравомыслие и чувство меры.

## Типичные ошибки

1. Никогда не выполняйте практики сразу после еды, на начальном этапе пищеварительного процесса. Хотя в умеренном количестве упражнения пранаямы могут выполняться через один - два часа после еды, техники с продолжительными задержками дыхания можно практиковать самое раннее через три часа после еды.
2. Всегда начинайте с очищения ноздрей (для этого выполняйте Нети и Капалабхати).
3. Никогда не выполняйте практику, ссутулившись. Спина должна быть ровной и вытянутой в струнку.
4. Во время практики ни с кем не разговаривайте.
5. Не вносите постоянные изменения в программу. Разработайте план и отведите достаточное время на то, чтобы ваше тело и легкие адаптировались к практикам.
6. Не пропускайте ступени. Спешка в йоге не приносит пользы.
7. Не практикуйте беспорядочно, в зависимости от настроения; придерживайтесь разработанного плана занятий.
8. Ничего не бойтесь. Если вы четко руководствуетесь правилами, то описанные в этой книге упражнения совершенно для вас безопасны.
9. Если, несмотря ни на что, в вашей практике возник перерыв, не возобновляйте ее с того места, на котором закончили до перерыва, а приступайте к ней с самого начала и выполняйте все предыдущие ступени, но на это раз проходите их быстрее.
10. Никогда не практикуйте до усталости. Как только вы начинаете ощущать усталость, прервите упражнение и лягте в Шавасану.