

## Глава 19

### ВЕТРЫ (ПРАНЫ)

«Прана, апана, самана, удана, вьяна, нага, курма, крикара, девадатта и дхананджая — эти десять вайю (жизненных потоков) перемещаются во всех нади.

Прана перемещается в ноздрях, горле, пупке, двух больших пальцах ног, в нижних и верхних частях Кундалини. Вьяна перемещается в ухе, глазе, пояснице, лодыжках, носе, горле и ягодицах. Апана перемещается в анусе, гениталиях, бедрах, коленях, желудке, семени, пояснице, икрах, пупке. Удана находится во всех суставах, а также в руках и ногах. Самана пронизывает все части тела, наряду с огнем она обеспечивает распространение в теле принимаемой пищи и жидкости. Она перемещается по семидесяти двум тысячам нади. Огонь вайю, начинающийся с наги, идет к коже, костям и т.д. Находящаяся в пупке прана разделяет находящиеся там пищу и жидкость и порождает расы (соки) и др. Помещая воду над огнем и пищу над водой (или в ней), она идет к апане и наряду с ней раздувает огонь в центре тела.

Огонь, раздуваемый таким образом апаной, постепенно увеличивается в яркости в середине тела. Затем он порождает своим пламенем воду, которая направляется в кишечник праной для разогревания. Огонь с водой заставляет пищу и вышеупомянутые элементы перевариваться до надлежащей степени. Затем прана разделяет их на пот, мочу, воду, кровь, семя, фекалии и т.д. И, наряду с саманой, она переносит сок (или сущность) по всем нади и перемещается в теле в форме дыхания.

Вайю выводит урину, фекалии и т.д. через девять отверстий в теле, которые связаны с внешним воздухом. Функции праны — вдох, выдох и кашель. [Функции] апаны — выведение фекалий и мочи. [Функции] вьяны — [такие действия как] предоставление и взятие. [Функции] уданы — поддержание тела прямым и т.д. [Функции] саманы — питание тела. [Функции] наги — рвота и т.д.; [функции] курмы —

движение век; [функции] крикары — вызов чувства голода и т.д.; [функции] девадатты — вызов лени и т.д.; [функции] дхананджаи — порождение мокроты.

Обретя, таким образом полное знание о местопребывании нади и вайю с их функциями, необходимо приступить к очищению нади».

«Шандилья упанишада» (1.15)

### Прана и состояние сознания

Люди — в основном существа бодрственного поверхностного сознания. В бодрствовании (джаграт) функции праны активизируют физическое тело, оживляют органы чувств и создают настройку на видимый физический мир.

В состоянии сна со сновидениями (свапна) прана активна в астральном теле, проецируя сновидения и создавая иллюзию реальности, воздействуя на тонкие чувства астрального тела.

В глубоком сне (сусупти) прана сосредоточена на чистом светящемся сознании «Я»-субъекта, за пределами чувств, в это время поверхностный ум не функционирует.

Прана-вайю и апана-вайю в основном переживаются и доминируют в состоянии бодрствования и во сне. Самана-вайю переживается и доминирует во сне без сновидений. Удана-вайю переживается и доминирует в состоянии осознания за пределами сна без сновидений (турья): Вьяна-вайю переживается в состоянии трансцендентального единства с Ясным Светом (турьятита).

### Функции основных пран

«Жизненные силы тела — это прана (воздух дыхания), апана (воздух прямой кишки), самана (воздух пищеварения), удана (воздух в горле), вьяна (воздух, циркулирующий по телу), нага (воздух отрыжки), курма (воздух моргания), крикара (воздух чихания), девадатта (воздух зевания) и дхананджая.

Прана всегда находится в груди (сердце), апана — в области прямой кишки, самана — в области пупка, удана движется посередине горла. Вьяна наполняет все тело. Сказано, что пять воздушных, начиная с праны, есть главные».

Махасиддх Горакишанатх  
«Горакишашатака» (1.33 — 35)

*«Прана, апана, самана, удана и вяна вместе с [пятью] силами действия составляют совокупность крийя-шакти».*

*Махасиддх Матсиендранатх  
«Йогавишья Минанатха» (13)*

Роды, оргазм, выделения, которые происходят через мочеиспускательный канал, половые органы — это функция апаны. Накопление энергии связано с функцией праны в груди. Переваривание пищи — функция саманы. Мимика лица, движение в горле — функция удана-вайю. Кровообращение — функция вяна-вайю.

*«Огонь саманы есть высшая форма вяны, а между ними — образование уданы. То, что поднимает или опускает то, что было выпито и съедено, есть удана».*

*«Майтри упанишада» часть 2 (6)*

Для йогов наиболее важными являются самана-вайю и вяна-вайю. Эти два ветра связаны с сущумной. Прана-вайю связана с идой. Апана-вайю связана с пингалой. Подъем Кундалини связан с удана-вайю.

Йогин стимулирует самана-вайю за счет объединения прана-вайю и апана-вайю. Когда они смешиваются в области саманы, самана-вайю очищается и пробуждается.