

# Техника Мула-бандхи (статья)

Уважаемые дамы и господа!

Отчет одной из моих учениц, теперь здорового во всех смыслах человека (а в прошлом – многолетнего хроника с болезнями ЖКТ) выкладывается в библиотеке для того, чтобы физической технологией Мула-бандхи могли пользоваться все, у кого есть проблемы, соответствующие профилю ее воздействия. Я намеренно не затрагиваю здесь так называемую Муладхара-чакру, энергетические, пранические и прочие эзотерические посулы, которые живописует в своей книге Сатьянанда, дабы не морочить головы и дать людям возможность путем определенных действий получить нужный психосоматический эффект. Мой личный опыт освоения и использования МБ подтверждает тот факт, что, в дополнение к Нидре и Шавасане, она является мощным способом торможения активности ума, на что, собственно, и нацелена йога, как таковая. Надеюсь, что в дальнейшем к этому отчету прибавится еще несколько аналогичных, поскольку за последние два года МБ освоил ряд обучающихся у меня йоге женщин, и позитивное воздействие – исключительное. Хочу лишь предупредить, что на успех в данном случае может рассчитывать лишь тот, кто уже в достаточной мере освоил ментальную релаксацию посредством практики асан.

ВСБ

**Предупреждения:**

1. Женщинам категорически запрещено выполнять МБ во время месячных, после наступления беременности, при кровотечениях и гинекологических расстройствах с неустановленным диагнозом, в частности при опухолях различной этиологии.
2. При инфекционных заболеваниях МБ не действует, данная техника, как и йога в целом, применима только при функциональных расстройствах.
3. При наличии воспалительных процессов МБ можно применять только после их устранения, в состоянии стойкой ремиссии.

## МОЯ ПРАКТИКА МУЛА-БАНДХИ

Нелегко приступить к описанию этого, довольно-таки интимного процесса, да еще подобрать настолько «правильные» слова, чтобы он был прост и понятен... Пожалуйста, не судите строго мои литературные таланты – постараюсь написать так, как рассказывала об этом девушкам, которые обращались ко мне с вопросами по данной теме.

Сначала немного о себе и причинах, побудивших меня пытаться освоить данную практику, ведь всегда интересно сравнивать исходное состояние и результаты, не так ли?

Мне двадцать семь лет, три из них я занимаюсь йогой, Мула-бандху начала осваивать год назад. По поводу здоровья могу только сказать, что к двадцати годам я была обладательницей замечательного набора болячек: хроническая язва двенадцатиперстной кишки, эрозия шейки матки, болезненные «месячные», прострелы в спине тоже проявились (правда, чуть позже), а также хронический цистит (так мне врачи говорили), ну и разные мелкие неприятности на этом фоне, на которых даже не стоит заострять внимание. И так понятно, что в свои двадцать пять я уже готовилась к плановому «отбрасыванию копыт» или чему-то в этом роде. Если к этому прибавить узко сориентированную работу моих чудных математических мозгов, которые отрицают все, что связано с распространенной «шизотерикой» - чакрами, праной и т.п., то перспектива была не блестящей. Одним словом, помог хороший человек, когда мне стало СОВСЕМ плохо, он направил мои стопы в нужном направлении, это и привело к тому, что в жизнь добавилась одна незначительная (как мне сначала казалось) деталь – утренняя «гимнастика», состоящая из нескольких простейших асан и Шавасаны по завершении занятия. С гибкостью у меня всегда было, мягко говоря, плоховато, представьте себе позы йоги в исполнении Буратино. Поэтому картина складывалась замечательная: человек, доведенный до грани отчаяния своим физическим состоянием, понимающий, что бороться с болячками уже бесполезно (памятуя непреклонное слово «хроника» в медицинских заключениях лучших специалистов Москвы), этот человек начинает делать то, во что не верит! Потому что ему уже все по барабану и без разницы. Наверное, это меня и спасло - когда ничего не ждешь, не пытаешься сделать «как на картинке», да еще и непонятно зачем вообще это делать, тогда и начинается самое интересное. Бедное тело просто выключило меня из процесса восстановления, поскольку я совсем не пыталась вмешиваться в практику и навязывать свои порядки, оно само разобралось с собой, согласитесь, когда

вам не мешают что-то делать, то получается быстрее и лучше! Не буду останавливаться на подробностях своего пути в йоги, сейчас речь не о том, но то, что вы узнали, поможет лучше понять исходную позицию и состояние, в котором я начала осваивать Мула-бандху. Самое главное (на мой взгляд), что удалось вынести из практики асан в традиционном ключе, это умение расслабляться ментально, освобождать голову от мыслей (любых!), от повседневных мелочей и забот. Просто ОТКЛЮЧАТЬСЯ на какое-то время, давать системе навести внутри себя порядок, отрегулировать перекосы, выкинуть хлам из потайных уголков (Мы же очень любим такие уголки, правда? И храним там столько всякой дряни!). Многие проблемы за время занятий йогой удалось решить полностью, что-то осталось в виде маленьких рубчиков, иногда слегка ноющих, но уже не таких зловещих. А что-то еще нуждалось в дополнительном внимании.

Я представляю собой образец русского человека, который, пока жареный петух не клюнет в темя, ничего делать не будет, поэтому вся моя практика была настроена только на излечение имеющихся болячек, ни шага в сторону, может быть это и не очень хорошо, но мне удобнее было себя уговорить, что йогу (асаны) просто НАДО делать. То же самое произошло и с Мула-бандхой. С ее помощью я надеялась избавиться от эрозии шейки матки, стабилизировать месячные, а также избавиться от сильных болей в первые их дни.

Данный текст – это личное восприятие и осознание процесса, мой собственный результат, ни в коем случае не содержащий претензий на роль «эксперта». Может быть дамам, кто уже прочитал книгу о МБ, что-то слышал о ней или попробовал сам, мой опыт даст возможность быстрее и четче разобраться в ощущениях, что-то понять, попробовать, а также избежать ошибок - мне очень хотелось бы этого.

## Начало

Итак, все мои познания ограничивались рамками переводной книги Свами Сатьянанды «Мула-Бандха. Ключ к мастерству» и рекомендациями грамотного человека, которые на первых порах существенно мне помогли. Однако существовало определенное «но» - человек этот был мужчиной, следовательно, никак не мог знать тонкостей функционирования женского организма. О некоторых моментах практики МБ мы с ним не вообще не говорили, они проявились позже в результате моих экспериментов, как оказалось, не всегда безопасных.

Итак, первое, что требовалось усвоить, это факт наличия в области тазового дна трех групп мышц, которые нужно научиться ощущать, поочередно напрягая и расслабляя их. Это мышцы сфинктера мочевого пузыря, влагалища и анальной области, причем каждая мышечная группа в идеале должна произвольно сокращаться отдельно от другой. И будет нам счастье. С виду все понятно и просто, но проблемы возникли еще до начала практики. Например, в книге предлагается подобрать для МБ «... Простую и удобную позу, в которой вы чувствуете себя наиболее комфортно...». Предлагались и позы, из которых можно было выбрать наиболее подходящую для личной практики, после чего следовало закрыть глаза и в этой асане расслабиться. С учетом моего физического состояния и при отсутствии нормальной гибкости, это была задача непростая. Да еще чтобы было комфортно! Я остановилась на Шавасане. Только ноги при этом как обычно не вытянуты горизонтально на полу, а согнуты в коленях, пятки разведены примерно на ширину плеч. Колени же, сведенные вместе, опираются друг о друга, поэтому ноги остаются расслабленными, но не разъезжаются. Это положение с согнутыми коленями позволяет тазу выпрямиться в параллель полу (устранив некоторый наклон, возникающий вследствие типового поясничного лордоза), что помогает лучше ощутить необходимые мышцы. Для меня эта поза оказалась самой подходящей и комфортной.

Йогой я занимаюсь с утра, на ночь обычно слушаю запись Шавасаны либо Йога-нидры, поэтому практику МБ перенесла на вечер, прямо перед сном, после Нидры. В таком состоянии легче было почувствовать хоть что-нибудь. Впрочем, сначала и это тоже оказалось большой проблемой.

## Подготовка

Мышцы категорически отказывались слушаться и сокращаться хоть как-то. Я делала все возможное, чтобы их почувствовать, это походило на то, как человек, не умеющий двигать ушами, пытается делать это: он морщится, шевелит кожей лба, бровями, глазами, короче, всем, чем угодно, только не ушами. Так и у меня с МБ – что-то происходило, но не было никакой уверенности в том, что сокращается именно там, да и сокращается ли вообще. Какие там три группы - полнейший разнобой, кажется, наиболее активно работали мышцы брюшного пресса и ягодиц, а потом я отметила, что даже пальцы ног задействованы – ужас! Оказалось очень трудным делом почувствовать, а тем более заставить подчиниться своей воле мышцы тазового дна, даже все сразу, не говоря уже про раздельное управление каждой мышечной группой. Выход нашелся простой и не очень романтичный –

использовать подручные средства для определения степени напряжения и корректировки своих усилий в нужном направлении. Подручным средством оказался, извиняюсь, средний палец правой руки, который я прижимала к нужной области и контролировала хотя бы первоначальное наличие сокращения мышц.

В общем, процесс шел совсем не так гладко, как сказано в книге, да и, наверное, поначалу не имел ничего общего с описанием. Но самое важное, что произошло - я начала ощущать ИХ, то есть мышцы тазового дна! Пусть медленно и мучительно, каждый вечер, начиная сначала, с чистого листа, опять и опять раскручивая эти ощущения, от внешней точки касания – внутрь, в глубину тела, маленькие искорки ощущения. Это похоже было на постепенное возвращение к нормальному функционированию затекшей руки, наверное, каждый это испытал хотя бы раз, такое легкое покалывание, когда потом потихоньку опять начинаешь чувствовать предметы, шевелить пальцами... Так и с моими злосчастными мышцами – только через месяц я начала четко осознавать, что могу сократить и расслабить две группы мышц – анальной области и влагалища, в меньшей степени поддавались «дрессировке» мышцы сфинктера МП. Но это уже был результат. Многие женщины изначально могут свободно ощущать, и более того, дифференцировать управление мышцами тазового дна, им проще начать практику, но есть и такие, как я. Им предстоит долгий и мучительный процесс поиска в своем теле элементов, которые ранее не были включены в сферу внимания. Через некоторое время мне уже удавалось четко ощущать мышцы вокруг шейки матки, то есть была достигнута необходимая глубина ощущения.

Что касается мышц сфинктера МП, здесь пришлось применить хитрость. Наиболее ощутимыми для меня эти мышцы становились только в момент мочеиспускания (расслабление), и ближе к завершению этого процесса (сжатие). Я стала «ловить» ощущение в этот момент, а потом пытаться повторить его во время практики МБ. К началу второго месяца занятий удалось вполне сносно детализировать ощущения, и теперь можно было приступить ко второму этапу – привести хаотичные попытки к общему знаменателю и попробовать организовать полноценную (для моего случая, разумеется...) практику.

Управление этими тремя группами мышц по отдельности – нелегкая задача, надо признаться, но после такого длительного поиска этих мышц и наладки управления ими дальше дело пошло гораздо быстрее. Я начала понимать, что именно нужно сделать, чтобы три этих группы мышц действовали независимо друг от друга. Это понимание пришло постепенно, и общий рисунок ощущений был почти найден.

## Дыхание

Какое-то время пришлось потратить на эксперименты с ритмом дыхания. Поначалу меня смущало то, что в упомянутой выше книге предлагалось на вдохе сокращать мышцы, на выдохе – расслаблять. После нескольких минут такой практики я начинала дышать как паровоз, какой уж тут релакс. Когда поменяла местами сокращение и расслабление - дело пошло лучше! Вдох – расслабить мышцы, выдох – напрячь, вдох – выдох... Медленно, в ритме обычного дыхания во время шавасаны, все тело расслаблено, кроме одной группы мышц, которая в этот момент задействована.

## Практика

Сейчас попробую описать практику МБ, к которой пришла путем проб и ошибок и которая сейчас присутствует в моей жизни ежедневно, **за исключением периода «месячных»**.

После вечерней Йога-нидры, не нарушая наступившее состояние сознания (глубокий покой), я принимаю описанную выше позу и пару минут нахожусь в ней без движения, давая возможность телу освоиться положением ног и вернуться в нем к неподвижно-комфортному состоянию.

Практика начинается с Ашвини-мудры - сокращения мышц анального сфинктера. В ритме медленного, произвольного (не управляемого волей! – В.Б.) дыхания, на выдохе – сокращение и удержание, на вдохе – расслабление. Повторяю движение примерно 30-35 раз (это специальный подсчет, на самом деле я уже не контролирую количество сокращений-сжатий, оно само как-то по времени получается, я просто чувствую, что пора переключиться на следующую группу).

Затем следует МБ в таком же ключе – сокращение мышц шейки матки, этот этап длится по времени чуть дольше, так как он имеет конкретную направленность на излечение болячек в данной области.

В заключении следует Ваджроли-мудра – сокращение мышц сфинктера мочевого пузыря. Это для меня оказалось наиболее сложным в ощущениях для восприятия и управления, поэтому я оставляю их напоследок, когда тело уже настраивается, и наиболее остро чувствуются все его отдаленные уголки.

Относительно недавно я начала пробовать чередование групп мышц (сокращение каждой группы по очереди раза по три, и опять все заново, по кругу), но при этом сразу же возник тотальный контроль и напряг со стороны головы. Ведь до этого я переключалась всего два раза – при смене одной группы мышц на другую. А теперь круг замыкается и нужно вызывать в себе новую настройку на этот новый цикл упражнений. Труднее всего переключаться с мышц сфинктера МП обратно на анальные мышцы. В этот момент всегда возникает заминка, словно возникает усилие для переключения на второй круг, при этом иногда сбивается ритм дыхания. В общем, работать есть над чем.

В завершении практики всегда стараюсь немного, минуты две, просто полежать и прислушаться к ощущениям, разобраться в них, осознать, не натворила ли я чего лишнего со своим организмом и сознанием, ведь ошибки порой откликнулись не очень приятными явлениями, о чем и хочу рассказать.

### **Ошибки и выводы**

Наверное, повторюсь, но все же... То, что описано далее – опять-таки сугубо личный опыт, мое мнение относительно причин возникновения ошибок также может показаться наивным другим людям, более компетентным в этом вопросе. Но все-таки важно, что я начала хоть немного понимать свое тело и не только СЛУШАТЬ его, но и СЛЫШАТЬ.

Наверное, первая ошибка заключалась в том, на чем попадают многие новички, начинающие практиковать йогу: «Если я что-то делаю – я должна ЭТО чувствовать! Да посильнее! Да покрепче!». Вот так мы и стараемся изо всех сил достать правой пяткой до левого уха или с удовлетворением ощущаем потом, как наши бедные мышцы ноют от боли – «Вот это позанималась классно!» В начале я уже писала о том, что начала практиковать йогу в таком состоянии, которое меня и спасло, как можно стараться, когда и так уже хреново донельзя... А на этот раз я попала по полной программе, поскольку физическое состояние больше не мешало экспериментам и очень хотелось загрузить мышцы «получше и подольше», наверняка это будет полезно... Тем более я теперь очень хорошо их чувствую – ну просто грех не использовать это по максимуму.

Первое, с чем я столкнулась еще до начала работы с дыханием в МБ - это плоды чрезмерного усердия в процессе сокращения-расслабления мышц. Из-за этого теряется ментальная релаксация и возникает сексуальное возбуждение, которое овладевает сознанием, мышцы мгновенно изменяют тонус и практика окончена, господа... Единственный здравый выход – сразу все прекратить, немного полежать в Шавасане и мирно отойти ко сну. Возобновить практику в релаксационном ключе в этом случае мне не удавалось. Именно после нескольких таких сбоев я и начала перед практикой МБ делать Йога-нидру, а сокращение и расслабление разных групп мышц тазового выполнять более вкрадчиво, осторожно, категорически избегая лишних усилий. Да, еще забыла сказать: после нескольких таких занятий в «усиленном режиме» (завершающихся сбоями) я стала наблюдать непроизвольное повышение тонуса упомянутых выше мышц в повседневной жизни, этакое «дерганье», не очень приятное, надо признаться. После ревизии и при более внимательной дозировке усилий эти неприятности благополучно самоустранились.

С ритмом дыхания пыталась экспериментировать всячески: ускоряла, замедляла, пробовала делать на одном выдохе два сокращения, и т.п. Однажды, после очень качественной Нидры, сознание оказалось настолько расслабленным, что когда я приступила к практике МБ, мышцы включились в процесс сами по себе! Я лишь вначале задала темп, как-то само собой вышло, что он был достаточно высоким, но тело его поддерживало, и никаких неприятных ощущений не отмечалось. Я не контролировала фактически ничего, лишь осознавала, что мышцы начали работать в заданном ритме сами по себе. Это состояние очень походило на уплывающее сознание в Нидре, когда «меня» остается очень мало, но в данном случае я чувствовала явную автономную «работу» внутри. Последующая «отключка» (то есть полная утрата контроля) сознания с этим автономным сокращением мышц шейки матки длилась минут около пяти, потом я очнулась, внутри – состояние легкой усталости, вроде все нормально. Однако наутро с опережением на десять дней начались «месячные», я думала, свихнусь от дикой боли. Закончилось приключением нормально, хотя и далеко не сразу, цикл постепенно нормализовался, но с тех пор я осознанно придерживалась самого щадящего ритма, строя практику только на релаксации, спокойном расслабленном дыхании и спокойном ритме сокращений и сжатий: на вдохе – расслабление, на выдохе – одно сокращение и удержание этого сокращения до начала вдоха, потом – медленное «отпускание» мышц и т.д. То есть, предположительная причина описанного выше срыва – неверное использование различных ритмических рисунков.

Практику прекращаю обычно за день до начала «месячных» и через день после ее окончания приступаю снова. Это позволяет организму успокоиться и плавно перейти от одного режима функционирования к другому.

Однажды, скитаясь в дебрях Интернета, я случайно набрела на форум, где развернулась полемика касательно МБ (потом я еще несколько раз встречала эту тему в разных форумах). Оказывается, у некоторых граждан бытует мнение, что почти каждая третья женщина в метро преспокойно сидит и делает Мула-бандху незаметно для окружающих. Будучи уже достаточно «продвинутой» в данной практике я попробовала сотворить сие в душном, трясущемся вагоне, с сумкой на коленях, подпираемая с двух сторон массивными соседями. Да, это возможно - сидеть в метро и выполнять внутри себя некую механическую работу (какие-то тонкости вряд ли удастся почувствовать), могу провести аналогию с резиновым эспандером, который сжимаешь в руке, накачивая мышцы предплечья, думая при этом, скажем, о немых полах и замороженной в холодильнике котлете. Это неправильно. Даже не смогу точно объяснить, почему неправильно. Теперь я просто чувствую это состояние - когда ПРАВИЛЬНО и когда НЕТ. Организм сам мне говорит об этом и во время практики и после нее. Только ПОЛНОЕ выключение процесса мышления, релаксация сознания, располагающая к этому поза – только это позволило мне, что происходит нечто действительно полезное и НУЖНОЕ...

## **Результаты**

Всегда приятно писать о результатах, когда они не просто есть, к тому же еще и позитивные!

Эрозия сгинула бесследно, а гинекологи дружно порадовались замечательному эффекту современных лекарств, позволяющему без операции излечивать такие неприятные штуки (о своих занятиях йогой говорить им я не стала). Хронический цистит тоже незаметен, за все это время обострился всего однажды, да и то по собственной глупости (люди, не пейте холодное пиво, сидя на холодном камне в промозглую погоду – никакая Мула-бандха не поможет!) Врач также сообщила, что имевшееся ранее у меня опущение матки и некоторая рыхлость гладкой мускулатуры в этой зоне исчезли вообще, что не может не радовать!

Кроме того, проявился еще один благоприятный результат. Поначалу, разумеется, было не до этого, и я не обращала на этот аспект внимания, но сейчас осознаю свою ошибку. Что очень важно в жизни женщины – возникла гармония в сексуальных отношениях, может быть для кого-то это и будет решением многих проблем, кто знает. Что касается меня, - практика МБ открыла путь к новым ощущениям, более ярким, более острым, более глубоким, как с моей стороны, так и со стороны партнера, который еще раньше, чем я начал замечать происходящие со мной перемены.

Что касается проблем с менструальным циклом – тут не все так гладко, видимо, это расстройство связано с какими-то глубинными процессами, до которых эффект йоги пока еще не добрался. Я так и не смогла отыскать причину, которая влияет на характер болевых ощущений во время «месячных». Иногда они проходят совершенно безболезненно, я начинаю радоваться - «вот оно! наконец!», поддерживаю практику в этом же ключе до следующего раза, соблюдаю такой же темп, время практики и прочее, и... чуть не помираю от боли. Значит, не то. Значит в чем-то другом дело. Причем все анализы в полном порядке, схожий по симптомам с моим текущим состоянием эндометриоз отсутствует, врачи говорят – ну, мол, потерпи, это спазмы, такое у женщин бывает, и в обмороки падают и т.п., после родов пройдет. Но ведь удавалось иногда избавиться от боли, путь к избавлению от нее я нащупала, но он пока нестабилен.

Ну что ж, будем искать. Еще в теле масса непознанного, столько оно еще откроет, если грамотно с ним работать, не подвергать насилию со стороны «умных» мозгов, позволить ему самому себя реанимировать, слушать и слышать вовремя то, что оно говорит, быть сторонним наблюдателем в минуты релаксации и только слегка помогать (если оно попросит). Может быть, тогда и наступит окончательная гармония с самой собой, называйте, как хотите, но все-таки это чертовски приятное ощущение!

Если мне удалось кому-то помочь описанием своего опыта, прояснить какие-то вопросы, а может быть поспособствовать возникновению новых, а значит, и поиску ответов на них - буду очень рада.

Удачной Вам практики, подруги!

**Юля**

## **Детализация:**

Начинать освоение МБ следует с простого физического упражнения - осознания и сокращения мышц тазового дна. Устроиться в любой удобной позе, если она сидячая - выпрямить спину, голову держать ровно. Закрывать глаза и расслабиться, дышать естественно.

Переместить внимание на промежность, и без особого старания медленно напрячь все мышцы, которые там есть, причем это усилие должно быть средней величины. Затем расслабить мышцы.

Затем – снова напрячь, не стараясь дифференцировать ощущения, просто сжимать всю промежность, внимательно осознавая (ощущая) процесс. Затем снова расслабиться. «Остальное» тело необходимо удерживать в абсолютно расслабленном состоянии, глаза и живот – полностью отпущены, там ничего не затрагивается в унисон сжатию тазового дна. «Под ложечкой» либо в области диафрагмы – ни малейших движений. Нигде в теле не должно возникать что-либо, работает (задействуется полностью изолированно) только тазовое дно. В медленном темпе и не спеша, следует повторять это простое ритмичное сокращение двадцать пять раз, начиная в первые дни с трех или пяти раз. За пару недель можно выйти на двадцать пять сокращений подряд без какой-либо спешки и форсажа, сохраняя полную релаксацию. Следует прекращать упражнение при малейших признаках неповиновения (неясной усталости, замедления управления) мышц задействованной области. Выполнять упражнение лучше отдельно от практики йоги, скажем – вечером, после завершения полного дыхания и короткой паузы в 2 – 3 минуты. Либо после Шавасаны или Йога-нидры. Можно выполнять данное упражнение непосредственно перед сном, в постели, но тогда следует делать его в положении, описанном выше Юлей, поверхность должна быть достаточно ровной и твердой. Если после цикла сжатий возникает сонливость – это признак правильности исполнения, а также возникшего состояния. Если же наступает бодрость и прозрачность сознания, либо сон проходит – исполнение неверное. В первую неделю после начала практики упражнения для мышц тазового дна выполняются через день. При этом категорически НЕ должно быть:

1. Сколько-нибудь заметного разогрева в области тазового дна;
2. Нарушений дыхания и общей релаксации;
3. Какого-либо «отклика» локальному сокращению мышц промежности в «остальном» теле;
4. Сексуального возбуждения;
5. Нервных импульсов в области диафрагмы («под ложечкой»);
6. Напряжения в закрытых глазах.

Со временем восприятие мышц тазового дна, равно как и управление ими - утончится (это в среднем месяца два-три регулярной практики). Появится возможность отдельного сокращения мышц ануса и сфинктера мочевого пузыря, но играть с этим не следует, обращая внимание на состояние сознания, возникающее в процессе работы с тазовым дном. Как только сжатие и расслабление мышц промежности стало удобным и комфортным, нужно привязать это действие к процессу свободного дыхания. Вдох – расслабить тазовое дно, выдох – напрячь. Но! Хотелось бы обратить внимание на следующий важный момент: у некоторых людей сжатие мышц тазового дна легче и естественнее происходит в том случае, когда оно делается на вдохе! Поэтому в данном моменте следует определиться опытным путем.

И лишь когда процесс этот станет, можно сказать, автоматическим и начнет сопровождаться ментальной релаксацией, можно пробовать изолированное сокращение мышц промежности. НЕ трогая ни Ашвины, ни Ваджроли мудры! И когда это изолированное сокращение начнет получаться стабильно – вместе с этим начнет «отстегиваться» сознание. Это ни с чем не спутать: стоит выполнить не больше десятка сокращений – и кажется, что по голове огрели пыльным мешком! Проваливаешься мгновенно – либо в сон (если это ночью, и ты поставил намерение после этого заснуть), либо в глубочайшую релаксацию, после которой чувствуешь себя непревзойденно.

В процессе достижения описанного выше, либо по ходу дальнейшей практики исчезают у женщин такие вещи, как эндометриоз, дизритмия и болезненность месячных, приходит в норму тонус мышц репродуктивных органов, стабилизируется оргазм. В некоторых случаях удается справиться с функциональным бесплодием.

У мужчин устраняется сексуальная слабость, неприятности с предстательной железой, преждевременной эякуляцией и т.д.

В случае возникновения вопросов можно задавать их на форуме либо писать в «личку», если в силу специфики на них не смогу ответить я, они будут переадресованы женщинам из числа занимающихся в нашей Школе, освоивших МБ и регулярно ее практикующих.

ВСБ

### **Фрагменты из книги Свами Сатьянанды Сарасвати**

- приводятся не в буквальном виде, но с некоторыми изменениями и уточнениями по тексту – В.Б.

(«Мула-бандха. Ключ к мастерству». Перевод с англ. Киев, «Janus books», 2000 год, 5000 экз., 144 с.)

На физическом уровне МБ - это осознанное волевое сокращение (мышц – В.Б.) промежности...

Стимулирует сенсорно-моторную и вегетативную нервную систему тазовой области. При выполнении МБ активизируются парасимпатические волокна крестцового сплетения (парасимпатические волокна отходят от сплетений в области шеи и крестца, а симпатические берут начало от узлов в грудном и поясничном отделах).

Экспериментально доказано, что выполнение бандх повышает активность парасимпатической нервной системы.

У испытуемых замедляется пульс, снижается артериальное давление и частота дыхания и возникает общее ощущение покоя и расслабления. При выполнении МБ наблюдается (в мягкой форме) возбуждение симпатической нервной системы. Однако, общий эффект стимуляции симпатической и парасимпатической систем приводит к уравниванию их деятельности в организме. Все это оказывает положительное влияние на гипоталамус (он управляет эндокринной системой), а через него - на лимбическую (эмоции) систему и соответствующие участки коры головного мозга.

Как результат прямого влияния бандх на эндокринные железы, происходит нормализация ритма биологических процессов организма. Например, выполнение МБ исключительно благотворно сказывается на менструальных циклах. При правильном выполнении все бандхи уменьшают частоту дыхания, что способствует возникновению состояния покоя и расслабления. Снижается артериальное давление. Замедляется пульс. Энцефалограмма регистрирует увеличение количества альфа-волн - признак глубокого расслабления и снижения активности нервной системы. Снижается активность симпатической нервной системы, что также свидетельствует о расслаблении. Снимаются застойные очаги возбуждения в коре головного мозга. Происходит рефлекторная гармонизация работы мочеполовой системы.

Нельзя недооценивать важность МБ, поскольку это упражнение вызывает спонтанную гармонизацию физического, ментального и психического тел человека. Сокращение мышц промежности приводит к гармоничной работе эндокринной системы, улучшению работы нервного аппарата тазовой области и, как результат, - нормализации работы внутренних органов. Следовательно, мула-бандха является ценным инструментом в лечении заболеваний органов брюшной полости и малого таза, т. е. нарушений пищеварения и половых расстройств. Поскольку тело и ум неразрывно связаны между собой, воздействие на тело непременно скажется и на состоянии ума. МБ оказывает немедленное влияние на ум, создавая ощущение глубокого расслабления. Подобное расслабление освобождает человека от большинства умственных и психосоматических расстройств - стресса, перенапряжения и чувства постоянной тревоги. Как «умственный релаксант», МБ оказалась незаменимой при лечении депрессии, неврозов, некоторых фобий, истерии и маниакальных состояний. Экспериментальных данных, которые свидетельствуют о благотворном влиянии МБ на больных психозами, накоплено мало. Однако, учитывая воздействие МБ на головной мозг, а также принимая во внимание факт ее благотворного влияния при депрессиях, можно с уверенностью утверждать, что МБ способна гармонизировать общее состояние при маниакально-депрессивном психозе и в некоторых случаях шизофрении, особенно на ранних стадиях.

В древних тантрических текстах сказано, что при выполнении МБ анус расслаблен, а напрягать следует лишь сухожильный центр промежности.

Промежность представляет собой группу мышц, которые расположены на выходе из таза и связаны с урогенитальной и анальной областями. МБ - это не напряжение всех мышц промежности одновременно. Место физического усилия также зависит от пола. У мужчин это сухожильный центр - так называемое тело промежности, у женщин - область вокруг шейки матки. Обычно, когда человек напрягает анус, промежность тоже напрягается. Напрячь только мышцы промежности новичку бывает трудно, поэтому на первых этапах освоения Хатха-йоги начинающий должен осознать связь между анусом и промежностью. С этой целью выполняется сокращение анального сфинктера (ашвини-мудра), что со временем приводит к развитию в человеке способности независимо напрягать промежность. Опыт, тем не менее, показывает, что прямое (сознательное) напряжение промежности вызывает более существенное воздействие на физическое и ментальное тело, чем непрямой метод - напряжение ануса. Сокращение анального сфинктера является важным подготовительным упражнением для более тонкой и сложной МБ.

#### Промежность и тело промежности

Для правильного выполнения МБ необходимо ясно представлять себе схематическое строение промежности и нижних частей таза. Это нужно также для того, чтобы понять анатомическую

взаимосвязь МБ с Ашвини-мудрой и Ваджроли-мудрой - техниками, которые выполняются с помощью мышц нижних отделов таза.

Промежность образует тазовое дно. Ее внутренние границы: спереди - лобковая арка (кость над половыми органами), сзади - копчик. Снаружи ее ограничивают мошонка/клитор и ягодицы.

Мышцы промежности делятся на две группы:

1. Мышцы анальной области - выхода из желудочно-кишечного тракта.

2. Мышцы уrogenитальной области, связанные с органами мочеполовой системы.

Мышцы анальной области (которые имеют больший объем) и мышцы уrogenитальной области соединяются с помощью фиброзной ткани. Сокращение мышц одной области обязательно отзывается на другой. Осознанное изолированное напряжение какой-либо одной области требует определенного навыка. В обычных условиях мышцы промежности задействуются лишь при мочеиспускании, дефекации и семяизвержении/оргазме.

Мы не умеем сознательно управлять мышцами таза с такой же ловкостью, как мышцами рук или ног. Управление мышцами конечностей мы совершенствуем каждый день, во время любой повседневной деятельности.

Двигательная активность той или иной мышцы находится под контролем определенного участка коры головного мозга. Чем больше нейронов входит в него, тем более точные и плавные движения способна совершать мышца. Возможно, одна из причин, из-за которой человеку с трудом удается подчинить своему сознанию мышцы промежности, заключается в том, что мышцам промежности в головном мозге соответствует гораздо меньший участок, чем мышцам рук или мимической мускулатуре. Регулярное выполнение МБ развивает моторную зону коры, отвечающую за промежность, что дает человеку полный контроль над такими процессами, как мочеиспускание, дефекация и половые сношения. Тазовые мышцы необходимы, главным образом, для неосознанных и подсознательных действий. Недостаточное волевое управление приводит, например, к тому, что одновременно мочиться и выполнять акт дефекации довольно сложно.

Для новичка в йоге это означает, что сокращение одной группы мышц промежности влечет за собой непроизвольное сокращение остальных групп. Вам будет проще понять этот тезис, если вы вспомните, как тяжело раздельно двигать третьим и четвертым пальцами рук. Дело в том, что между сухожилиями третьего и четвертого пальцев есть фиброзные перемычки, так что без длительных тренировок шевелить этими пальцами по отдельности – довольно сложная задача. Так и с промежностью: мышцы и соединительнотканые перемычки здесь переплетены между собой, что существенно затрудняет управление.

Поэтому так тяжело сделать Ваджроли-мудру или Ашвини-мудру, не выполняя при этом МБ. Это положение справедливо как для мужчин, так и для женщин. Необходимо еще раз подчеркнуть, что и у мужчин, и у женщин промежность – это не одна мышца, а их группа. Следует также понимать, что промежность и «тело промежности» - не одно и то же. «Тело промежности», или сухожильный центр промежности - это маленький мышечно-сухожильный узелок размером 2,5 на 3 см, который расположен во внешней области от прямой кишки (в тканях промежности) на глубине примерно 5 см. К нему прикрепляются мышцы промежности: поверхностная и глубокая поперечные, луковично-пещеристая, наружный сфинктер анального прохода и мышца, поднимающая прямую кишку. От прямой кишки также отходит несколько мышечных волокон к этому жизненно важному образованию, которое отделяет уrogenитальную область от анальной. Сухожильный центр промежности играет особенно важную роль в женском организме. Если в силу каких-либо причин он будет поврежден, то у женщины развивается пролапс (выпадение) матки, яичников и/или прямой кишки.

### Анатомические подробности

Итак - три основных йогических упражнения для нижних отделов таза - Ваджроли-мудру, Ашвини-мудру и МБ с точки зрения анатомии.

В выполнении этих упражнений участвуют следующие мышцы:

1. Для ашвини-мудры - мышцы анальной области: наружный сфинктер анального прохода и мышца, поднимающая прямую кишку, которая состоит из лобково-копчиковой, подвздошно-копчиковой и лобково-ректальной мышц.

2. При выполнении мула-бандхи сокращается область между анусом и мошонкой/клитором; точка приложения - сухожильный центр промежности/шейка матки.

3. Для Ваджроли-мудры - мышцы уrogenитальной области: поверхностные поперечные мышцы промежности, седалищно-пещеристая, луковично-пещеристая, глубокие поперечные мышцы и сфинктер мочеиспускательного канала. При выполнении этого упражнения у мужчин несколько втягивается внутрь половой член, а у женщин напрягаются клитор и мышцы нижнего отдела влагалища и мочеиспускательного канала.

Отыскать точное место расположения этих мышц лучше всего, руководствуясь собственными ощущениями.

Когда вам приходится сознательно сдерживать позывы на мочеиспускание или дефекацию, вы напрягаете группы мышц, которые участвуют соответственно в Ваджроли-мудре и Ашвини-мудре. Расслабить эти группы мышц одновременно - довольно сложная задача (но возможная). Как только какая-либо из них расслабляется (обычно в первую очередь расслабляется урогенитальная группа мышц), начинается процесс опорожнения.

В начале практикующий столкнется с определенными трудностями в обретении сознательного контроля над областью промежности, ибо мозг еще не научился управлять мышцами промежности по отдельности. Регулярное выполнение МБ «оживляет» участки коры головного мозга, ответственные за мышцы промежности, и делает управление этой областью подвластным сознанию.

Совершенствование требует времени, и, занимаясь, не нужно расстраиваться, если у вас не получается напрячь сухожильный центр промежности или шейку матки, не сокращая при этом мышцы ануса или мочеполовую диафрагму. На начальном этапе так и будет происходить. Чтобы овладеть этими упражнениями, вам понадобится время и усердие в занятиях.

Важно осознать разницу между бессознательными (непроизвольными) процессами, которые происходят при мочеиспускании и дефекации и сознательным сокращением мышц при выполнении йогического упражнения. В первом случае периферические рефлекторные дуги находятся вне сознательного контроля. С помощью МБ мы можем научиться использовать эти рефлекторные дуги для осознанных действий, что в свою очередь позволит:

1. Четко управлять всеми физическими процессами в области промежности и распространить этот контроль на более глубокие уровни, например - психический.

2. Ясно осознавать все процессы, происходящие в области промежности и устранять любые неполадки до того, как возникнет явное заболевание: прыщи, запор, гипертрофия простаты и т. д.

Эти эффекты вызовут в теле цепную реакцию.

Промежность иннервирует так называемый срамной нерв. Он отходит от крестцового сплетения, которое, в свою очередь, образуется из волокон второго, третьего и четвертого крестцовых нервов. Этот нерв связан нервными отростками с влагалищем, клитором, половым членом, мошонкой, прямой кишкой, анусом и мышцами промежности и содержит как двигательные, так и чувствительные волокна. Взаимодействие нервов промежности с головным мозгом и остальным телом - весьма сложный процесс. Нервная система устроена чрезвычайно сложно, и, зачастую, наше умение пользоваться этим инструментом оставляет желать лучшего. Однако, несмотря на все трудности, существует возможность раскрыть тайны работы мозга и обрести тотальный сознательный контроль над организмом. МБ является алгоритмом достижения этой цели, и ключевое слово здесь - «практика».

МБ может существенно повысить сексуальные возможности, однако не способствует эякуляции. Поэтому к освоению Ваджроли-мудры приступают после освоения МБ, чтобы не допустить эякуляции... Таким образом, МБ помогает обрести контроль над определенным звеном эндокринной системы.

МБ - это метод обретения контроля над сексуальной сферой, позволяющий разрешить множество сексуальных проблем. Большинство людей опасаются, что, выполняя МБ, они либо станут импотентами, либо им придется дать обет безбрачия. И с духовной; и с научной точки зрения МБ не связана с потерей половой силы. Напротив, она позволяет человеку направить эту силу вверх, на нужды духовные, либо вниз, на гармонизацию супружеских взаимоотношений.

МБ развивает способность задерживать эякуляцию. Эта способность позволяет полностью очистить супружеские взаимоотношения от сексуальной неудовлетворенности.

#### Медицинское применение:

**ЖЕНЩИНЫ:** мула-бандха может избавить от дисменореи (болезненные месячные), однако, если вы страдаете аменореей (отсутствие менструаций), то откажитесь от этого упражнения, пока не проконсультируетесь со специалистом - врачом или опытным наставником йоги.

Мула-бандха доказала свою эффективность при беременности и особенно при родах. Беременная может выполнять мула-бандху совместно с некоторыми другими йогическими техниками непосредственно до самого момента родов. Это позволяет сохранить эластичность стенок влагалища и существенно снизить родовые боли. Сразу после родов женщинам настоятельно рекомендуется практиковать мула-бандху, ашвини и ваджроли-мудру - это поможет привести в тонус мышцы, растянутые за время беременности.

Мула-бандха также является эффективным средством лечения опущения органов малого таза, белей и стрессового недержания мочи.

**МУЖЧИНЫ:** мула-бандха устраняет непроизвольное истечение семени, позволяет избежать паховой грыжи. Это упражнение контролирует секрецию тестостерона и продукцию спермы, оно успокаивает страсти, ведущие к коронарным нарушениям.

Ученые установили, что менопауза тесно связана с ментальным и эмоциональным состоянием. Искренние, здоровые и открытые люди проходят менопаузу без проблем или с минимальными проблемами. У женщин физические изменения при менопаузе гораздо более выражены, поэтому женщины в этом периоде гораздо чаще страдают пессимистическим настроением, депрессией, беспокойством и раздражительностью. С наступлением менопаузы на плечи женщин обычно сваливается огромное количество проблем. Мула-бандха выравнивает гормональный фон, поэтому способна смягчить метаморфозы менопаузы, предотвратить появление таких неприятных симптомов, как вялость, раздражительность, подавленность, артериальная гипертензия и головокружение. Во время менопаузы люди не теряют своей сексуальности - что бы там не говорили. Способность к проявлению сексуальности сохраняется у человека до старости, а мула-бандха обеспечивает здоровую и полноценную жизнь.

#### Мула-бандха как составная часть йогической практики:

Очень важно, чтобы человек, занимающийся йогой, воспринимал МБ в комплексе с другими йогическими практиками.

4. Асана - позы.
5. Пранаяма - дыхательные упражнения.
6. Удияна-бандха – работа с мышцами живота.
7. Ашвини-мудра - сокращение ануса.
8. Мула-бандха - сокращение промежности/шейки матки.
9. Ваджроли-мудра - сокращение передних отделов промежности.

#### Поза

Специфической позы, в которой следует выполнять МБ, не существует. Многие люди связывают эту бандху с Мулабандхасаной, в которой себя уютно чувствуют очень немногие, но она не является обязательной позой для освоения и выполнения МБ, а большинству она и вовсе не пригодится в жизни. Все, что необходимо - это устойчивая поза, в которой вам будет комфортно. Спина должна быть прямой. Желательно также, чтобы на область промежности снаружи производилось определенное давление... Асаны, которые как нельзя лучше отвечают этим требованиям - Бхадрасана и Сиддхасана (Сиддха-йони-асана для женщин). Если вам не под силу их выполнение, вы можете принять любую удобную позу, чтобы колени плотно лежали на земле: Падмасану, Свастикасану, Ардха-падмасану, Сукхасану, Ваджрасану. Сукхасану - позу, которая легко дается большинству людей - придется немного изменить. Чтобы она лучше подходила для МБ, пяткой следует надавить на промежность.

Каждая из перечисленных асан хороша по-своему, но мы настоятельно рекомендуем Сиддхасану и Сиддха-йони-асану как наиболее подходящие позы для МБ, поскольку позволяют удерживать спину прямой.

**(Примечание: мой личный опыт, а также опыт других людей, успешно овладевших МБ, говорит о том, что еще проще и безопаснее осваивать МБ лежа на спине, о чем и говорится в отчете моей ученицы, помещенном ниже – В.Б.).**

#### Как убедиться?

Необходимо остановиться на двух основных вопросах, которые задают практически все ученики, приступая к освоению МБ:

1. А как я узнаю, что сжал тело промежности/шейку?
2. А как я узнаю, что овладел техникой МБ?

Поначалу новичку бывает сложно определить, сжал ли он тело промежности/шейку матки. Ведь оба эти образования нелегко увидеть воочию, да осмотр ничего и не даст. Однако, есть один надежный метод, который позволяет человеку проверить. Этот метод основывается на осязании и поэтому имеет различия для мужчин и для женщин.

**Мужчины:**

Сидя или лежа, поместите палец примерно посередине между анусом и мошонкой. Вдохните. Сосредоточьте сознание и попытайтесь медленно напрячь тело промежности. Если при этом вы почувствовали, что точка, на которой стоял палец, втянулась внутрь тела, - значит, вы успешно напрягли тело промежности. А если при этом анус и половой член остались неподвижны, - значит, вам удалось отделить тело промежности.

Женщины:

Сидя или лежа, введите палец как можно глубже во влагалище. Вдохните. Сосредоточьте сознание и попытайтесь медленно сжать мышцы вокруг своего пальца. Если вы явно почувствуете, что мышцы верхнего отдела влагалища сократились, - значит, вам удалось сжать мышцы вокруг шейки. Если при этом анус и уретра остались без движения, значит, все верно.