

## СЛИЯНИЕ С ЭЛЕМЕНТОМ ВОЗДУХА

«Вайяви-дхарана-мудра — концентрация на стихии воздуха.

Стихия воздуха дымного цвета, как мазь для глаз; она связана с Ишварой и ее биджа ЙАМ. Сосредотачивайся [на ней в анахате], фиксируя там прану и читту два часа. Это вайяви-дхарани-мудра, дающая возможность двигаться по воздуху.

Она разрушает болезни и предотвращает смерть; практикующий ее никогда не погибнет от воздуха».

«Гхеранда Самхита» (3.77 — 78)

Влияние воздуха в теле распространяется от сердца до межбровья. Правящее божество воздуха — Ишвара, творец Вселенной.

Слияние с воздухом утончает сознание, очищает от нечистых мыслей.

1. Йогин должен отправиться в место, где есть ветер — на берег океана, на вершину горы, в поле. Воздух должен быть свежим. Если такого места нет, его представляют, вызывая ощущение методом самьямы.

2. Приняв позу, сидя с прямой спиной, йогин уравнивает ум и дыхание. Затем представляет все части своего тела омываемыми потоками воздуха. Затем следует «отпустить» себя, почувствовать сухим листом, несомым ветром.

3. Йогин настраивается на воздух, ощущая, что воздух окружает его, а он частица воздуха. Его дыхание в легких нераздельно с воздушным океаном.

Почувствовав потоки воздуха, йогин вбирает его качества — движение, вездесущность, скорость. Вбирая их, йогин чувствует эти качества как прану в каналах и теле. Затем йогин ощущает прану в центральном канале, затем в центре груди (в сердце), затем в сознании.

Сохраняя позу, йогин ощущает себя легким перышком, волокном хлопка или пушинкой. Теперь он парит вместе с воздухом, ощущая себя

несомым, растворяясь в воздухе, утрачивая привычную форму тела и становясь вездесущим, всепроникающим. Йогин ощущает, как анахата-чакра активизируется. Прана ветра наполняет все тело, очищая каналы. Через анахата-чакру йогин соединяется в вайю-мандалой — все-ленским телом ветра. Он чувствует невыразимое присутствие энергии, исходящее из центра груди и словно пронизывающее каждый предмет во внешнем мире.

*Сиддхи:* контроль стихии ветра вовне, контроль ветра в теле, левитация.

## Особые практики с элементом ветра

### *Дыхание телом (кожное дыхание)*

Практики дыхания телом очень важны для контроля элемента ветра. Они предназначены для овладения дыханием телом и для накопления праны. Благодаря этим практикам может быть достигнут большой прогресс в медитации, а также умение останавливать дыхание. Йогин может довести частоту вдохов-выдохов от шестнадцать в минуту, как у обычного человека, до пяти и менее. Практика дыхания телом наполняет праной центральный канал. При ее непрерывном выполнении в течение трех часов энергетические точки и каналы открываются, наступает состояние глубокого покоя, тело перестает чувствоваться, а дыхание останавливается.

*Исходное положение:* семичленная поза с использованием подушки для медитации. Также эту практику можно выполнять стоя, на ходу, сидя на стуле или лежа, в шавасане.

1. Представьте, как все центры в вашем теле — чакры, мармы, каналы — открываются, а поры тела увеличиваются.

2. Сделайте вдох носом, представляя при этом, как внешний воздух и чистая прана из пространства вселенной втягиваются через поры вашего тела, т.е. что вы дышите не носом, а телом, через ладони, стопы, кожу.

Когда вы дышите, нужно понять, что легочное дыхание быстрее, чем кожное, поэтому дыхание кожей не успевает за легочным дыханием. Поэтому, выполнив вдох носом, легкими, сделайте паузу, продолжая представлять, как вы вдыхаете через поры в теле. Вы стараетесь дышать не столько легкими, сколько кожей.

3. Мягко вдыхайте энергию, делая паузу, и затем также мягко выдыхайте, представляя, как каждая клеточка напитывается энергией, и энергия исходит через поры. Делая выдох, направляйте прану к мышцам и коже. Делая вдох, направляйте прану к внутренним органам, костям, костному мозгу.

Это один цикл. Выполните двадцать и более таких циклов.

В «Вигьяна Бхайрава тантре» сказано: «Почувствуй тело, кости и плоть пронизанными эссенцией космоса (то есть вселенской энергией)».

Возникает ощущение «прозрачности» тела, словно оно подобно сети.

Если во время медитации, в ритрите, чувствуется тамас, тяжесть, то на некоторое время рекомендуется оставить тему медитации и, выполняя кожное дыхание, вывести из себя нечистую прану. Тело станет легким, дыхание — неуловимым, что будет способствовать глубокому состоянию медитативного покоя. Те, кто овладевает этим дыханием, становятся хорошими медитаторами. Они могут долго и без проблем сидеть в медитации, чувствуя себя комфортно, потому что их тела очень легкие.

Когда йогин практикует это упражнение, результат будет чувствоваться как блаженство, растекающееся по телу, словно все органы насыщены приятной теплой энергией, иногда можно ощущать себя раздувшимся словно мяч.

Это упражнение следует практиковать постепенно, небольшими сессиями. Долгие сессии без умения «заземляться» могут сделать энергию и тело «ветренными».

### *Набор праны*

*Исходное положение:* то же, что и в предыдущем упражнении.

1. В первой части, на вдохе, делайте все так же, как и в предыдущем упражнении.

2. После паузы, когда нужно выдыхать, представляйте, как ваши центры запираются, поры сужаются и не выпускают прану.

3. Выдох выполняется носом и легкими, выдыхается только воздух, а прана остается в теле. Прана, вместо того чтобы выйти через поры, остается в теле и начинает двигаться, циркулируя и накапливаясь внутри тела.

Этот тип дыхания телом предназначен для набора энергии и увеличения жизненных сил. Его рекомендуется выполнять перед медитацией и перед самым кожным дыханием телом.

Практика дыхания телом дает сиддхи крепкого здоровья и долголетия. Йогин, овладевший ею в совершенстве, может не дышать и сидеть под водой, под землей, где нет доступа к воздуху. Он может дышать с помощью тела, введя прану в сушумну. Благодаря овладению этой практикой, йогин может выводить тонкое тело из физического, покидать тело на несколько дней или даже на несколько лет.

Медитация на элемент воздуха полезна при депрессии, подавленности, тупости, ограниченности ума, для того чтобы пробудить себя к переменам и освободить ум.