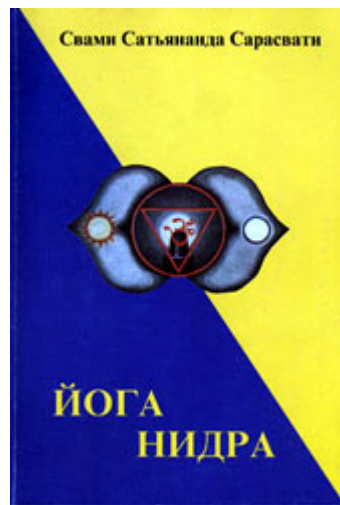


Сарасвати Свами Сатъянанда

## "Йога Нидра "



**Посвящается  
Господу НАРАЯНЕ,  
Который возлежит на АНАНТЕ  
в вечном океане блаженства  
ЙОГА НИДРЫ**

### *Сатъянанда Парамахамса*

Свами Сатъянанда Са-расвати родился в 1923 году в небольшом городке близ Альмора, у подножия Гималаев. Будучи ребенком, он проявлял незаурядные способности и в шесть лет испытал первое духовное потрясение. Многие мудрецы и садху, проходя мимо его дома на пути к вершинам Гималаев, благословляли впечатлительного мальчика, который с ранних лет инстинктивно тянулся к духовным постижениям. В 19 лет он оставляет дом и семью, надеясь найти своего духовного учителя. Вскоре он встречается в Ришикеше своего гуру Свами Шива-нанда. На протяжении 12 лет он верно и преданно служил своему учителю, и Свами Шивананда говорил, что этот ученик работал за четверых. Свами Сатъянанда действительно трудился с рассвета до позднего вечера, не гнушаясь никакой работы - от уборки до управления ашрамом. Служить гуру было его страстью и отрадой. Он свято исполнял завет учителя Свами Шивананды, который говорил ему: "Работай усердно, и ты будешь просветлен.

Не думай о свете. Он сам будет излучаться из тебя". Так и случилось: Свами Сатъянанда Сарасвати стал светочем хатха йоги и кундалини тантры. После 12 лет, проведенных с гуру, Свами Сатъянанда много странствовал по всей Индии, Афганистану, Бирме, Непалу и Цейлону, встречаясь со многими выдающимися йогами и святыми, а в часы уединения совершенствовал йогиче-скую технику, размышляя о том, как помочь страждущим.

В 1963 году он основал Движение Международного Общества Йоги. Вскоре возникла и Бихарская Школа Йоги в Мунгере, как средство духовного возрождения и в Школу потянулись со всех концов свет. Учение Свами Сатъянанды стало быстро распространяться по всему миру. В 1968 году он отправился в кругосветное

путешествие, широко популяризируя древнюю йогическую традицию среди всех людей, независимо от религиозной, национальной или расовой принадлежности. С тех пор Свами Сатьянанда стал ведущим лидером Йоги и Тантры.

В 1983 году он назначил Свами Ниранджанананда Сарасвати своим преемником. С тех пор его любимый ученик является Президентом Бихарской школы йоги и духовным лидером всех присоединенных йогических центров.

В 1984 году Свами Сатьянанда основал благотворительно-социальный институт Шивананда Матх и научно-исследовательский институт йоги.

В 1988 году Учитель оставил Мунгер и принял самоотречение Кшетра санньясы, т.е. отрешение от всех хозяйственных дел и паломничество по сиддха тиртхам (священным местам Индии. -Прим.Ред.) в качестве блуждающего санньясина, не принимающего никакой помощи даже от тех ашрамов и институтов, которые сам основал...

В настоящее время Сатьянанда Сарасвати живет жизнью Па-рамахамсы санньясы, который обладает вселенским видением.

### **Бихарская школа йоги**

Бихарская школа йоги в Мунгере была основана в 1964 году Свами Сатышарда Парамахамсой как основной Центр Международного Сообщества Йоги, цель которого заключается в том, чтобы познакомить всех желающих с древнейшей практикой йогических традиций. В 1968 году здесь открылись первые подготовительные курсы для учителей йоги в Европе. С тех пор слава об этом Центре распространилась до самых отдаленных уголков планеты, а сам Центр со своей знаменитой школой пополнился большим числом последователей и новыми филиалами в Индии и за рубежом. Сегодня Бихарская школа йоги расположена на живописном холме Ганга Даршан, с которого открывается величественная панорама на священную Гангу. Здесь, в ашраме, в атмосфере естественной красоты и в окружении прекрасных благоухающих садов с зелеными лужайками, формируется видение новой йогической жизни. Здесь обучают различным техникам интегральной йоги; специально подготовленные санньясины занимаются с учащимися в оздоровительных программах, рассчитанных как для групп, так и отдельных лиц; есть также курсы по крийя йоге и курсы по подготовке учителей; регулярно проводятся консультации и обучение простым асанам и пранаямам и т.д. Именно здесь, в Бихарской школе йоги, открылась программа подготовки санньясинов среди женщин. Школа имеет отличную библиотеку, в которой представлены редкие книги и свитки по йогической терапии, и оснащена полиграфическим оборудованием, что дает возможность осуществлять весь издательский процесс от набора текста до издания и распространения книг. Система конвенций, семинаров и лекционных турне способствуют распространению йоги "от двери к двери" и "от берега к берегу". Квалифицированные санньясины организуют собрания, семинары и лекции по всей Индии и за рубежом, т.к. не каждый может позволить себе роскошь приехать в Индию и жить, обучаясь в ашраме.

### **Шивананда Матх**

Шивананда Матх - это социально-благотворительная Миссия, основанная Сатьянанда Парамахамсой в 1984 году в честь своего Учителя Свами Шивананды Сарасвати. Цель Миссии - помочь отверженным и неимущим особенно в сельских местностях. К настоящему времени Шивананда Матх завершил следующие проекты: выдача стипендий более, чем 500 способным студентам; бесплатное распределение одежды потерпевшим от стихийных бедствий; сдача в эксплуатацию в Мунгере 50 колодцев для снабжения населения дополнительной водой; регулярные двухнедельные выезды в деревни мобильного госпиталя для оказания необходимой помощи людям и животным; организация в Мунгере автобусной остановки. В ближайшее будущее предполагается: организовать шефство над другими деревнями, построить ряд образцовых поселений,

снабдить отсталые районы школьными учебниками. Однако, важнейшей стратегической целью Шива-нанда Матх по-прежнему остается совокупность таких задач: обеспечение засушливых районов достаточным количеством водоемов, колодцев и ручных насосов; строительство школ, библиотек, исследовательских центров, общежитий, приютов для сирот, домов отдыха, ашрамов, больниц, санаториев, центров скорой помощи и домов для отстающих в развитии. Все перечисленные мероприятия будут реализованы, разумеется, независимо от кастовой, социальной или религиозной принадлежности.

### **Исследовательский Фонд Йоги**

Исследовательский Фонд Йоги был основан Сатьянанда Па-рамахамсой в 1984 году с целью научного обоснования йогической практики, как важнейшей сущности дальнейшей эволюции человечества. В течение пяти лет институт занимался исследованием природы наиболее распространенных респираторных заболеваний. Опубликованные отчеты убедительно показали, что регулярная практика йоги приносит весьма существенную пользу.

Исследовательская программа, которая была торжественно открыта Ниранджанананда Парамахамсой на Ганга Даршане 10 февраля 1989 года в присутствии международного сообщества врачей, была впоследствии продемонстрирована в Европе и в Австралии. Эти программы базировались на системе тестирования и имели компьютерное обеспечение, позволявшее наблюдать за состоянием практикантов до экзаменов и после них. Участники обучались различным йогическим практикам и получали соответствующие указания для дальнейших исследований.

## **ВВЕДЕНИЕ**

*Йога Нидра - божественное расслабление.*

*Обычно люди не расстаются со своими стрессами и проблемами даже во сне. Это - просто нидра. Но есть йога нидра, сон, свободный от бремени.*

*Когда сущность души отделяется от модификаций ума, когда бодрствование, сновидения и сон без сновидений устраняются с лица души, ее сияющий свет проникает в самосознание, пропитывая его высшим блаженством йога нидры.*

*Нидра (или сон) - всего лишь отдых и подобие расслабления для ума и чувств.*

*Йога нидра - высшее расслабление и высшее блаженство, подлинное освобождение души из мрака заточения. Тантра определяет йога нидру, как врата в самадхи.*

### **Свами Сатьянанда Сарасвати**

Йога нидра, восходящая к Тантре, является мощной техникой сознательного расслабления, которое не имеет ничего общего с погружением в сон. Такое расслабление нельзя сравнить и с т.н. "отдыхом", когда мы удобно располагаемся в кресле, вооружившись чашкой кофе, напитком, сигарой и газетой перед телевизором. Это скорее чувственное развлечение, чем релаксация (или расслабление), т.к. йога нидра - это осознанный сон, особый систематический метод полного физического, умственного и эмоционального расслабления. Термин "йога нидра" состоит из двух слов: "йога" - союз, единство (или однонаправленное сознание) и "нидра" - сон. Внешне, со стороны, может показаться, что человек, практикующий йога нидру, просто погружается в сон, в то время как в действительности его сознание продолжает функционировать, проникая в подсознание. Вот почему йога нидру часто называют психическим сном, глубокой релаксацией с внутренним осознанием, когда на грани сна

и бодрствования происходит спонтанный контакт со сферой подсознательного и бессознательного. Йога нидра приводит к состоянию релаксации благодаря отвлечению сознания от внешних впечатлений и погружения его в сокровенные недра психики. Если сознание отделить как от внешнего восприятия, так и от сна, оно наполняется силой, которую можно использовать в различных целях: укрепление памяти, накопление знаний, повышение творческих способностей, преобразование всей личности. В Раджа йоге Патанджали упоминается состояние, называемое пратьяхарой, когда разрывается связь между воспринимающим умом и чувственными каналами. Йога нидра олицетворяет такую пратьяхару, которая приводит к высшим состояниям концентрации сознания и к самадхи.

### **Рождение йога нидры**

Около 35 лет назад, когда я еще жил в Ришикеше с моим гуру Свами Шиванандой, мне было поручено по ночам охранять ашрам. Я должен был бодрствовать всю ночь, пока не придет Учитель, но обычно к 3 часам я засыпал, а к 6 просыпался, а тем временем ученики пробуждались к 4 часам, принимали омовение и начинали распевать мантры, которых я не мог слышать, т.к. крепко спал. Однажды в ашраме было большое торжество, на которое пригласили учеников из санскритской школы, чтобы они пропели свои мантры. И вдруг во время их пения я почувствовал, что эти мантры мне знакомы: чем больше я слушал, тем больше убеждался в том, что я их знаю! Но - откуда? Где я мог слышать эти знакомые вибрации?.. И я обратился за помощью к Учителю, который мне разъяснил, что эти мантры воспринимало и усваивало мое тонкое тело в то время, когда я крепко спал. Это меня буквально ошеломило, т.к. я знал, что знания усваиваются лишь в состоянии бодрствования посредством внешнего восприятия. Так родилась йога нидра, новые открытия и новый опыт. Впоследствии я убедился в том, что сон вовсе не является абсолютно бессознательным состоянием, - скорее, это состояние потенциальной осознанности, которая постоянно дремлет в каждом из нас и готова отреагировать на внешнюю ситуацию. Это означает, что при помощи особой тренировки можно плодотворно использовать это состояние.

### **Тантрические истоки**

После своего неожиданного открытия я стал пристально изучать тантрические тексты, надеясь извлечь практическую пользу для нашего времени. Я перепробовал много важных и малоизвестных практик, но после долгих поисков все же решил сконструировать новую систему, которую назвал йога нидрой, квинтэссенцией всех этих практик или наукой, не отягощенной сложными ритуалами. Характерная черта йога нидры - постоянная ротация (вращение) сознания в теле согласно тантрической практике ньяса, т.е. фиксация сознания в определенной точке. Ньяса практикуется в сидячей позе, требует использование специальных мантр, которые перемещают и ощущают в различных частях тела. Вначале называется часть тела, затем она визуализируется и к ней прикасаются рукой и наконец, туда перемещается мантра. Ньяса обычно использовалась в тантрических ритуальных практиках для освящения физического тела и проникновения в него при помощи внушения высшего божественного сознания. Так, например, Ангуштади-шаданга-ньяса использовалась для перемещения мантр по руке в такой последовательности:

Большой палец - храмангуштабхьям намаха

Указательный - хрим тарджьянибхьям сваха

Средний - хрум мадхьямабхьям вашат

Безымянный - храйм анамикабхьям вашат

Мизинец - храум каништхабхьям вашат

Ладонь и тыльная часть руки - храх караталаприштабхьям пхат.

Точно так же определенные мантры перемещались по различным частям тела и в Хридаи-шаданга-ньясе. Ныне йога нидра обрела современный облик и может использоваться даже теми, кто еще не знаком с санскритскими мантрами и ритуалами, и тем не менее способен понять традиционную ньясу независимо от того, к какой культуре он принадлежит, какая у него раса, язык или вера. Эту практику я назвал "йогическим сном", но впоследствии переименовал в йога нидру, ибо йога нидра является йогой нидрой, как бы ее ни называть.

### **Мои эксперименты**

Прежде, чем йога нидра нашла свое место под солнцем, мне пришлось испытать ее на себе, эльзасском доге, на моих учениках и добровольцах. Суть моих экспериментов заключалась в том, что я произносил вслух различную информацию, пока мои "клиенты" спали. Особенно мне запомнился эксперимент с одним маленьким мальчиком, который пришел в мой ашрам и заявил, что ОН хочет стать саньясином. Я пытался убедить его, что ему сначала надо окончить школу, но он упорно настаивал на своем... О, это было весьма непослушное и избалованное существо. Он то и дело портил и разбивал что-нибудь, беспокоил окружающих, провоцировал конфликты. Он так накалил атмосферу в ашраме, что я решил испытать на нем йога нидру. Дождавшись пока он уснет, я в течение трех минут читал над ним 15 главу Бхагавад гиты, а после его пробуждения вновь прочитывал те же места, предлагая ему мысленно повторить их. Через неделю он уже мог декламировать всю главу. Так как мой опыт удался, я решил работать и с другими текстами, вовлекая его в изучение Шримад Бхагаватам, Упанишад, Библии, Корана, английского, хинди и санскрита. Сейчас этому юноше уже 21 год и направил его в США, т.к. он говорит на 11 языках, пишет и читает по-английски лучше меня, хотя никогда не посещал школы. Всему этому он научился в тот двухлетний период, когда информация усваивалась посредством йога нидры, о которой он даже и не подозревал. Еще один пример. Однажды я проводил сеанс йога нидры с 30 практикантами, из которых по крайней мере 10 уснули и громко храпели. Выбрав удобный момент, я мысленно всем приказал: "Когда я скажу: ХАРИ ОМ ТАТ САТ - вы должны проснуться". Этот приказ я опять же мысленно повторил дважды. Когда сеанс йога нидры заканчивался, я про себя произнес: ХАРИ ОМ ТАТ САТ - и все внезапно проснулись! Вот тут-то и кроется самое главное: даже во время глубокого сна наша сущность бодрствует и сознает. Таким образом, т.н. глубокий сон вовсе не является сном по существу. Быть может, это состояние является наиболее подходящим для изучения и усвоения вследствие его бдительной природы и потенциальной осознанности. Именно для этого и предназначена йога нидра.

### **Секрет внушаемости ума**

Как развить в себе внушаемость, если ум почти постоянно активен, что-то анализирует, принимает или отвергает, если он обусловлен природой наших чувств и способностью логически мыслить? Даже во сне он не оставляет нас в покое своим мифотворчеством. Как же обуздать этого дикого мустанга? И возможно ли это? Да, возможно при помощи йога нидры. Эта практика способна сбалансировать беспокойный ум. Но каким образом? Посредством психофизической релаксации. Это состояние нельзя назвать ни бодрствованием, ни глубоким сном, - скорее всего, это некое сумеречное промежуточное состояние между ними, когда все наше существо освобождается от всякой напряженности и становится проницаемым даже для таких тонких энергий, как энергия мысли. Здесь включается уже иная система, система нашего подсознания, которое не способно анализировать, сопоставлять или отвергать. Все, что входит в эту сферу, любое впечатление, прорастает и дает плоды, расширяя возможности нашего существа. Вот почему нет нужды беспокоиться, если вы заснули в йога нидре: и хотя это для вас полезно, постарайтесь все-таки не засыпать, ибо сон - это уже не йога

нидра. Предположим, что вы включили магнитофон и легли спать. Магнитофон предлагает вам информацию, но вы уже спите и не слышите ее. После вашего пробуждения включите опять магнитофон и внимательно прослушайте прежнюю запись, которую вы не слышали. Сейчас вы перебрасываете мостик между сознанием и подсознанием. Именно этот метод широко используется для изучения языков. Так можно изучить все. Если вы желаете избавиться от определенных привычек, посеять в почву подсознания семена иных желаний и тогда они взойдут над почвой сознания. Эта наука йогической самотрансформации особенно актуальна в наше время, ибо семена, посеянные сегодня, дадут завтра обильные всходы.

### **Гипнойогическое состояние**

Как уже говорилось выше, сознание, погруженное в йога нидру, покоится между сном и бодрствованием. Современная психология определяет это состояние как гипнойогическое, т.е. предшествующее засыпанию. Я же называю это состояние гипнайогическим, а если проще - йога нидрой, когда ум становится исключительно восприимчивым и к изучению языков, и к усвоению различной информации, и к устранению вредных привычек, и, наконец, к реконструкции характера в целом. Совершенно очевидно, что йога нидру можно и нужно использовать для расширения и совершенствования наших возможностей, как это успешно делают с незапамятных времен великие йоги и свами, достигшие сверхчеловеческих способностей. Йога нидра извлекает интуицию из недр подсознания, подлинного источника художественного, поэтического и научного вдохновения. Благодаря этому источнику лауреат Нобелевской премии Нильс Бор открыл знаменитую планетарную структуру атома, Альберт Эйнштейн - теорию относительности, а Кекул - молекулярную структуру бензина. Интуитивные подсказки йога нидры могут помочь каждому найти в себе самом ответы на все вопросы. Кто в себе обнаружил подлинную и цельную природу, тот может жить полнокровной и осмысленной жизнью в любом окружении. Это и есть т.н. "открытие третьего глаза", которое овладевает сознанием человека независимо от того, насколько человек был обусловлен запретами, комплексами и предрассудками. С этих пор нет больше расщепленного сознания, а есть цельная человеческая личность, пропитанная божественным сознанием. Об этом хорошо сказано в Трипура Рахасья:

**Кто понимает, где ему искать свою подлинную природу, тот проникнет умиротворенным взором к корню сознания, которое представляет единое целое с мирозданием во всем его многообразии. Такое однонаправленное сознание нельзя назвать ни сном, ни бодрствованием. Оно пропитано собственной сущностью, которая есть сама Абсолютная Реальность. Здесь нет заблуждений.**

## **ТЕОРИЯ**

### **ИСКУССТВО РЕЛАКСАЦИИ**

За последние сто лет в нашей повседневной жизни произошли значительные изменения. Современная социальная обстановка весьма существенно отличается от древнего уклада жизни. Сегодня энергия растрачивается на всех уровнях бытия. Равновесие утрачено. Люди поглощены погоней за материальными благами. Моральная деградация и преступность, смертность и болезни распространяются как метастазы по всей планете. И хотя медицинская наука избавила мир от эпидемий прошлого, сегодня люди изнемогают от новой эпидемии, эпидемии стресса, источника всевозможных расстройств и неспособности адаптироваться в условиях бешеного ритма современной жизни. Такие психосоматические болезни, как диабет, гипертония, мигрень, астма, кожные воспаления и пищеварительные проблемы являются следствием накопившихся психофизических напряжений. Главные причины смерти от

рака, инфаркта и инсульта в развитых странах .. также следует искать в перенапряжении. Медицинская наука энергично борется с этими проблемами, но по существу врачи не могут обеспечить человека здоровьем, потому что все их усилия направлены на устранение следствий, в то время как причина остается незатронутой, ибо ее следует искать не в теле, а в идеалах человека, в природе его мышления и чувств. Откуда появится гармония в теле и в уме, если энергия небрежно растрачивается, а идеалами разбрасываются. Сегодня не голод и не бедность, не наркомания и не войны являются международными проблемами, - все это следствия, ищите подлинную причину в постоянном напряжении и перенапряжении. Если вы освободитесь от напряжений, то решите ваши жизненные проблемы, устраните перекося энергии и уравновесите их, а это означает, что вы сможете контролировать свои эмоции, гнев и вожделения, т.е. упредить болезни сердца, высокое кровяное давление, лейкемию, грудную жабу и прочие недуги.

### **Тройное напряжение**

Перенапрягаете ли вы свой мозг или не очень обременяете его - вы накапливаете напряжения. Устаете ли вы физически или бездельничаете - вы накапливаете напряжения. Крепко ли вы спите или вас мучает бессонница - вы накапливаете напряжения. Едите ли вы кислую, щелочную или вегетарианскую пищу - вы накапливаете напряжения. Вся совокупность этих напряжений обуславливает человеческую природу, накапливаясь в мышечной, эмоциональной и психической сферах. Йога рассматривает весь комплекс этих напряжений как единое поле: напряженный ум осложняет работу желудочно-кишечного тракта, который в свою очередь приводит к расстройству всего организма. Таков порочный круг сцепления причин и следствий. Вот почему йога нацелена на общее освобождение от всех напряжений, ибо накопление субъективных напряжений неизбежно приводит к коллективным напряжениям, к неурядицам в семейной жизни, к социальным конфликтам и к войнам... Сегодня даже религиозные верования не способны внести мир в душу человека, а государственные законы, полиция и армия не в силах установить гармонию между людьми. А между тем йогические тексты на протяжении тысячелетий твердят, что мира следует искать не снаружи, а внутри человека. Поэтому если мы действительно хотим жить в гармоничной вселенной, нам необходимо научиться искусству снятия напряжений, постичь мудрую науку расслабления тела и ума. Как йогическая философия, так и современная психология выделяют три основных типа напряжений, которые влекут современный мир к агонии: мышечные, эмоциональные и умственные. Систематические занятия йогой способны полностью устранить их. Мышечные напряжения вызывают нарушения равновесия в теле, а также в нервной и эндокринной системах и легко устраняются глубоким психическим расслаблением в йоге нидре. Эмоциональные напряжения проистекают из таких двойственных состояний, как любовь-ненависть, удача-провал, достаток-бедность, счастье-беда и их устранить уже труднее, потому что мы не умеем свободно и откровенно выражать свои эмоции, сдерживаем их, душим в себе, отчего напряженность лишь усиливается и укореняется. Освободиться от этих комплексов при помощи обычного сна или расслабления уже невозможно. Здесь уже необходим такой эффективный метод, как йога нидра, которая может полностью снять эмоциональные нагрузки. Умственные напряжения - результат чрезмерной ментальной активности, водоворота фантазий, смятений и сомнений. В течение всей нашей жизни сознание регистрирует различные впечатления и складывает их в ментальных хранилищах. Иногда эти энергии вырываются наружу, воздействуя на наше тело, ум и поведение. И каждый раз, когда мы грустим или раздражаемся, мы склонны искать причину вне нас. Йога нидра предлагает вам свою помощь: она проникнет вместе с вами в ваше

подсознание и избавит вас от напряженно-стей, шаг за шагом восстанавливая утраченную гармонию.

### **Отдыхайте более продуктивно**

Большинство людей думает, что релаксация - пустяковое дело: для этого стоит лишь откинуться в кресле и закрыть глаза. По существу лишь те, которые исследовали природу подлинного расслабления, могут понять, что такое релаксация. Многие полагают, что если они ложатся спать, то это означает, что они отдыхают; однако если вы предварительно не освободились от мышечных, эмоциональных и умственных закрепощений, у вас не будет полноценного отдыха. Несмотря на внешний комфорт, внутренне они остаются наедине со своими стрессами, которые проявляют себя весьма своеобразно: одни продолжают усиленно забивать гвозди, другие - поглаживают подбородок или почесывают голову, третьи - постукивают ногой или барабанят пальцами, четвертые - вышагивают туда и сюда или курят, выпуская Дым кольцами. Внутренняя напряженность явно выдает их. Даже во время сна проблемы не оставляют их в покое и утром они чувствуют вялость, пытаясь "взбодрить" себя сомнительными стимуляторами, которые, однако, не устраняют напряженность в мышцах, в чувствах и в уме. Лишь йога нидра способна сделать это, т.к. представляет продуктивную и эффективную форму психического и физиологического отдыха, не сравнимого ни с каким сном. Тот, кто действительно практикует йога нидру систематически, вскоре прочувствует разницу между йога нидрой и сном: лишь один час таких занятий равен 4 часам доброго сна. Великие йоги прошлого и настоящего смогли пробудить в себе весьма незаурядные способности за короткий период жизни, отпущенный человеку на этой планете. Давно известно, что бессознательный сон существенно отличается от сна бдительного или сознающего. Именно это преимущество бдительного сна использовали многие выдающиеся люди для достижения своих целей. Так, например, Наполеон, накануне решающей битвы, приказал не беспокоить его в течение 20 минут ни при каких обстоятельствах; удалившись в свою палатку и растянувшись на громадной шкуре медведя, он, сам того не подозревая, погрузился в состояние йога нидры, и вскоре раздался его громкий ритмичный храп, нарушаемый лишь звуками битвы. Ровно через двадцать минут он проснулся сам и неожиданно появился перед своими преданными и доблестными воинами, свежий, вдохновенный и полный сил. Вскочив на свою лошадь, он бесстрашно повел свою армию к решающей победе.

### **Секрет трансформации**

Практикуя йога нидру, мы не просто отдыхаем, но реструктурируем, преобразовываем личность в целом. С каждым новым занятием мы сжигаем старые самсары, привычки и тенденции, чтобы возродиться обновленным к новой жизни. Этот процесс не только быстрее, чем иные психотехники, приближает нас к позитивным результатам, но сами результаты эти очевидны и долговечны.

Я вам расскажу один случай, связанный с арестантами и надеюсь, что этот пример прояснит суть вопроса. В 1968 году, во время моего кругосветного путешествия, меня однажды пригласили в лагерь для заключенных, чтобы я познакомил этих людей с йогой. Как только я прибыл туда, меня окружили несколько сот заключенных. Они смеялись, улюлюкали, тянули мое дхоти, а один из них всучил мне даже пачку сигарет. Ни о каком намеке на чувство почтения или уважения ко мне не могло быть и речи. Я понимал, что не смогу обучать их йоге, пока они находятся в таком состоянии и потому решил провести сеанс йога нидры. Я предложил им лечь спокойно на спину и приготовиться к занятиям, но они никак не могли успокоиться: они пищали, дергали друг друга, кричали и бранились, а я все ждал, когда же они угомонятся. Прошло уже полчаса, а я сказал им только два предложения: "Пожалуйста, закройте глаза. Не двигайте ваше тело". Я все стоял и ждал и наконец вынужден был оставить их и уйти в



отель. На следующий день я позвонил в лагерь, чтобы сообщить, что больше туда не приду, но служащий вдруг стал меня умолять, чтобы я непременно вернулся. "Свамиджи, - сказал он, - попробуйте поговорить с ними еще раз. Они успокоились сразу же, как только вы ушли". И я решил пойти к ним опять. Когда я к ним пришел, те же заключенные лежали уже спокойно. Я предложил им подготовиться к исполнению комплекса Сурья Намаскар (Приветствие Солнцу), но они возразили мне: "Нет, мы хотим ту йогу, о которой вы говорили вчера". Так на протяжении шести дней я проводил с ними занятия по йога нидре: учил, как расслабляться с головы до пальцев ног, внешне и внутренне, каждую часть тела. Ежедневно служащие сообщали мне, что заключенные становятся более спокойными и уравновешенными и почти перестали драться. На седьмой день состоялся прощальный вечер, на который пришли все заключенные. Когда мне дали слово, я вынул из кармана пачку подаренных мне сигарет и, обращаясь к заключенным, сказал: "В первый день нашего знакомства вы предлагали мне закурить с вами. Что ж, теперь я готов удовлетворить вашу просьбу". Тут же ко мне подбежал тот, кто подарил эти сигареты и стал настойчиво извиняться: "Свамиджи, простите меня за эти сигареты... Пожалуйста, возвратите их мне". Этот человек, который еще неделю назад не знал, как себя вести со свами, сегодня преобразился не потому, что его научили хорошим манерам, а потому, что занимался йога нидрой. В чем же секрет такой трансформации? В ритуалах? Нет. В назиданиях? Нет. Секрет - в освобождении от напряжений, в глубоком расслаблении тела и ума. Когда человек напряжен, его поведение искусственно, но когда он расслаблен - он естественен. Когда устранены баррикады и завалы, как источники напряжений, свободный ветер естественности проветривает все наше существо Для обновленной жизни.

### **ТРЕНИРОВКА УМА**

Йога нидра - это сумеречное состояние ума между бодрствованием и засыпанием. Постигая науку йога нидры, вы постепенно проникаете в сокровенную природу вашего сознания и освобождаетесь от многих ментальных напластований, ущемляющих ваше подлинное Я. Характерно, что в обычной обстановке бодрствования активизируется сознательный ум, но когда вы расслабляетесь, пробуждаются подсознательные и бессознательные сферы вашего ума, предоставляющие вам возможность воздействовать на корни тех болезней, комплексов и страхов, которые плодоносят в сознательном уме. Именно эти сферы вашего ума являются подлинными резервами вашей мощи. По существу, весьма простая техника йога нидры позволяет проникнуть в т.н. "мертвые" зоны сознания. Подсознание - прилежный и исполнительный ученик, который немедленно выполняет любые приказания. Регулярно практикуя йога нидру, вы научитесь управлять подсознательным умом, за которым послушно последуют и ваш сознательный, рациональный ум.

### **Корень созидательности**

Йога нидра является тантрической практикой и согласно тантрическим законам должна развиваться спонтанно. Вам не следует воевать со своими привычками и комплексами и искоренять свою природу, т.к. подобные действия лишь формируют внутренний дискомфорт и враждебность. Недаром многие люди, пытающиеся скорректировать себя при помощи различных вероучений, становятся агрессивными шизофрениками... Даже современная психология уже настолько повзрослела, что внушает нам: "Если вы имеете недостатки, не выталкивайте их насильственно, ибо их не устранить ненавистью". Как же быть?

Если вы хотите, чтобы дерево не плодоносило, разве достаточно отсечь его ветви? Отсеките его корень! Иными словами, чтобы устранить недостатки, необходимо приблизиться к корню ума, т.е. к подсознанию и йога нидра может оказать вам эту услугу. Человек слаб и потому он так цепляется за свои ветви и листья (чувства и интеллект), но как только он откроет врата, ведущие к подсознанию, доверившись йога нидре, он оказывается у самого порога созидательности. Недаром в индийской мифологии символом йога нидры является Господь Нараяна, возлежащий на океане молока. Он лежит на исполинской змее с большим количеством капюшонов, а прекрасная Лакшми массирует Его стопы, в то время как из пупка Нараяны прорастает цветок лотоса, в околоплоднике которого восседает Господь Брахма, символ подсознания. Господь Нараяна - это ваше доверие, змея - ваше одеяло, а ваш пол - это океан молока. Когда практикуете йога нидру, вы должны максимально расслабиться, а не заниматься концентрацией. Если вы действительно последуете за инструкциями человека, который руководит вашей йога нидрой, пред вами откроются врата к обновлению вашей личности, но если вы пропустите хотя бы несколько инструкций, этого не произойдет. Все, что вы должны делать - следовать за инструкцией голоса.

### **Состояние восприимчивости**

Повседневная жизнь притупляет восприимчивость у большинства людей, но йога нидра расширяет и углубляет эту восприимчивость. Подобно тому, как расплавленному железу можно придать любую форму, так и расплавленный йога нидрой ум можно изменить конструктивным образом, если в нем сожжены его комплексы и опасения. Этим и занимается йога нидра.

Если, например, я назову что-либо верным или неверным, вы можете согласиться со мной или нет, и это будет лишь вашим рациональным решением, не больше, ибо одно согласие еще не является волевым актом, воплощающим мое утверждение в вашу повседневную жизнь. Что же этому мешает? Существует немало причин, почему так тяжело практически осуществить наши идеи. Все высокие идеалы жизни не должны оставаться только на бумаге Священных Писаний, - они должны жить вместе с нами, если они истинны. Йога нидра позволяет нам наконец-то прикоснуться к нашей таинственной духовной личности, которая ответственна за все, что мы думаем и делаем. Благодаря йога нидре мы сможем начать действовать во имя тех идеалов, в которые верим.

Однажды я встретил профессионального вора и закоренелого преступника. После продолжительной беседы с ним я, как мне казалось, убедил его в том, что воровать нехорошо. Он даже сам назвал себя грешником. И я подумал, что свершилось чудо, что я обратил его на путь истинный. Через пять лет я вернулся в его деревню и обнаружил, что он по-прежнему занимается своим ремеслом.

Почему? Потому что он согласился со мной, что воровать плохо на уровне рационального ума, а не подсознания. И я решил остаться в этой деревне еще на шесть месяцев, чтобы провести в школе занятия по йога нидре с учителями и детьми. Интересно, что вор также посещал мои занятия и вскоре прекратил воровать. Этот пример иллюстрирует, что одного рационального убеждения мало, ибо это всего лишь один аспект сознания человека. Каждый из нас имеет свое представление о том, что такое хорошо и что такое плохо, но далеко не все следуют этим представлениям. Необходимо развить восприимчивость ко всему,

с чем мы сталкиваемся. А это возможно лишь тогда, когда устранены раздражители и ум начинает успокаиваться. Когда уравновешенный ум сталкивается с раздражителем, сознание не искажается, а направляет человека наилучшим образом. Если человек вошел в состояние восприимчивости, практикуя йога нидру, вы можете сказать ему о его недостатках, внушая ему положительные установки. Если его восприимчивость достигла апогея, он будет вас слушать и слушаться, потому что его рациональный ум утратил свою активность в такой же пропорциональности.

### **Понять человеческую природу**

Прежде, чем практиковать йога нидру, преследуя определенную цель, постарайтесь понять природу той личности, которую вы собираетесь перевоспитывать, иначе ваша практика может вызвать в нем отвращение. Несмотря на то, что вы предлагаете человеку великие и возвышенные идеи во время сеанса йога нидры, человек может не последовать за ними. Бывает, что  
кто-то

внутри нас словно восстает против установившихся правил, порядков и законов. Это происходит оттого, что идеи, застрявшие в нашем уме, противоречат нашей подлинной природе. Каждый из нас имеет свою индивидуальную самобытную природу, которую невозможно да и не нужно устранять. Йоги называют эту природу "свабхавой", т.е. врожденной натурой. Мы можем изменить привычки, религиозные пристрастия, но не человеческую природу, которая сопровождает человека через всю его жизнь, являясь основной причиной всех его достижений и ошибок. Чтобы понять эту природу, необходимо изучать спонтанное, а не рациональное поведение человека. Однако взрослые настолько перегружены различными понятиями и т.н. нормами, что их поведение редко бывает естественным и спонтанным. Иное дело дети, которые почти всегда естественны и легко входят в состояние йога нидры, извлекая из нее максимум пользы.

### **Время высевать семя перемен**

Наиболее важнейшей частью практики йога нидры является санкальпа, решительное утверждение, которое вы составляете для себя во время каждого занятия. Все может подвести вас, но не санкальпа, сформулированная во время занятия. "Санкальпа" - санскритское слово, которое переводится, как "решение" или "решимость", т.е. определенные намерения, выраженные в краткой форме. Это очень важная стадия йога нидры, когда акцентируется личность и тем самым направляется в нужное русло. Если вы знаете, чего хотите достичь в жизни, санкальпа может стать творцом вашей судьбы. Возможно, что вы желаете стать художником, писателем, оратором или духовным лидером, и простая техника йога нидры позволит вам достигнуть этого. Но сначала вы должны выбрать направление. Большинство людей плывут по течению подобно кораблям без руля, парусов и якоря. Они порой ' знают, куда их влечет судьба, потому что их подталкивают Другие. Иногда они выходят на верный путь вследствие тех или иных обстоятельств, не имея другого выбора. Йога принося никаких плодов, как семена, небрежно брошенные на сухой грунт. Однако если вы подготовили почву для посева, убрали сорную траву, удобрили землю, семя быстро пойдет в нидра, однако, предоставляет нам выбор, который формируется санкальпой или

твердым решением. Во время сеанса йога нидры постепенно обнажается поле подсознания и когда оно становится более восприимчивым и чувствительным к самовнушению, на него накладывается санкальпа. Важно выбрать удачный момент для наложения санкальпы, когда рациональный ум утрачивает активность и пробуждаются иррациональные силы. Санкальпу используют как в начале занятия, так и после него. Санкальпа, используемая в начале, подобна посаженному семени; используемая в конце - подобна орошению. Санкальпа - это формула того, кем вы хотите стать или что совершить в жизни. У каждого есть различные желания и амбиции, но далеко не каждый может их реализовать, -чаще всего они истощаются и улетучиваются, не растут. Точно так же идея (санкальпа), внедренная в подсознание, непременно прорастет в вашей жизни и станет вашим наставником. Тот, кто пренебрегает подсознанием, предпочитая рациональное решение, похож на того садовника, который ограничивается формальным контактом семени с поверхностью почвы. Если такое семя и прорастает, его вскоре заглушают сорняки, точно также, как санкальпа, брошенная в сознание, не даст добрых плодов, потому что посажена недостаточно глубоко, не в подсознание. Часто люди принимают то или иное решение в состоянии возбуждения или неуверенности, когда ум еще не готов выполнить это решение. Для достижения успеха санкальпу следует сильным волевым желанием и чувством лишь в то время, когда рациональный ум как бы засыпает, а подсознательный ум - просыпается и готов принять и впитать в себя то, что ему предлагают. Необходимые для этого предпосылки формируются в йога нидрой. Семя санкальпы, однажды посаженное глубоко в подсознание, прорастает в сознании и приносит обильные плоды, преобразуя и личность человека, и его судьбу... Каждый из нас может "взрыхлить" свою нитальную структуру и нет такой личности, которую нельзя образовать, как нет и такой навязчивой идеи или страха, кото-е нельзя было бы устранить. Секрет ваших будущих транс-рмаций может быть раскочен вами, если ваша санкальпа цет подкреплена непреклонной волей. Однако эту могучую технику следует использовать осмотрительно. Хотя ее применяют порой в терапевтических целях, она широко используется и для таких более возвышенных задач, как самореализация или са-мадхи. Санкальпа может совершенно обновить вашу жизнь, искоренить вредные привычки, привить благородные склонности, изменить вкусы и склонности и многое другое.

Таким образом, санкальпа является весьма эффективным инструментом в руках человека, который знает, как с ней обращаться. Те же, кто не знает, что такое санкальпа, ошибочно считают, что санкальпа - это сила воли или средство для исполнения желаний. Скорее, санкальпа - это конструктивное средство преобразования всего человека. Это средство по настоящему можно понять лишь тогда, когда человек понял цель этого средства и его значение. Поначалу многие вообще не понимают, что такое санкальпа и как ее создать. Поэтому следует подождать, пока разовьется понимание. Конечно же санкальпа может устранить такие вредные привычки, как курение, пьянство и т.д., но она может гораздо больше и потому использовать ее только для этих целей все равно, что стрелять из пушки по воробьям. Чтобы попасть в цель, нужно метить выше цели. Когда побеждает санкальпа, весь человек очищается и облагораживается. Когда восходит солнце - меркнут звезды.

## **ОПЫТ ЙОГА НИДРЫ**

Каким образом йога нидра влияет на тело и ум? - При помощи психофизического расслабления йога нидра воздействует на физический субстрат мозга, вызывая не только мышечную релаксацию и изменение кровяного давления, но и постепенное преобразование всей личности. Занимаясь йогой нидрой, мы пытаемся превзойти скудные возможности заурядного ума и заурядного поведения, т.к. данная тантрическая практика постоянно стимулирует различные центры мозга, вызывая те или иные ощущения и переживания.

### **Доктрина кармы**

Йога нидра - это особая практика, которая извлекает психическую силу из ее подсознательных глубин на поверхность сознания. Наш мозг перенасыщен мириадами впечатлений, спрессованных в архетипы, каждый из которых представляет опыт целой жизни, т.е. карму. Подобно тому, как фотокамера регистрирует все на негативе, так и каждый наш опыт (сознательный или бессознательный) регистрируется нашей психикой, формируясь в архетип. Как дерево каждый год продуцирует семена, а в течение всей своей жизни - миллионы семян, так и ум человеческий продуцирует миллионы таких семян, как кармы, самскар и архетипы. Однако человек не просто биологическая единица, но творец своего микрокосмоса. Бог созидает макрокосмос, расширяя его планетами и вселенными, а человек созидает микрокосмос, расширяя его своими действиями, опытом и кармой. Существуют три слоя карм: первый слой самскар оседает на дне сознания, образуя сферу бессознательного или скрытую непроявленную форму; второй слой самскар располагается над первым и образует сферу подсознательного или форму постоянных перемещений и проявлений; третий слой располагается над вторым, образуя сферу сознательного или форму созревания и плодоношения. Доктрина кармы определяет эти три слоя как поток кармы, ее накопление и предопределяющая карма или судьба.

### **Кармические опыты**

Занимаясь йогой нидрой, вы можете прочувствовать, как ваше сознание в зависимости от ваших возможностей и способностей продвигается от одного слоя самскар к другому слою, постепенно углубляясь и извлекая все более причудливые и яркие впечатления. Впрочем, иногда случается, что оно не способно проникнуть достаточно глубоко и поэтому странствует в более ограниченном пространстве рационального ума, но и тогда вы все же получаете определенное расслабление, приятные ощущения или погружаетесь в сон.

Однако, такой опыт, как левитация, может возникнуть лишь тогда, когда мы проникаем в царство подсознания и отделяемся от тела. В таких случаях человек испытывает необычайные переживания, которые по существу представляют обнажаемую карму прошлых жизней, извлеченных из пучины подсознательного и бессознательного царства. Так йога нидра вычищает авгиевы конюшни ментального и астрального хлама при помощи нашего же сознания, погруженного в глубокие пропасти сознания. Опыт прошлых жизней иногда осознается вами непосредственно, но чаще всего он проявляется при помощи символических средств. Так, например, если слова и концепции представляют язык рационального ума, то символы, цвета и звуки являются языком подсознания или архетипами, которые выплескиваются из подсознания в сознание во время занятий йогой нидрой. В таких случаях определенный образ или символ могут выразить опыт, который и тысячи слов не смогут передать. Наша подсознательная память - это обширное и эффективное хранилище наших прошлых жизней. Уже современная психология утверждает, что все, что есть в макрокосмосе, есть и в нашем микрокосмосе в форме архетипов. Современная нейрофизиология также рассматривает мозг человека, как голограмму внутренней вселенной. Эти

бесчисленные архетипы покоятся внутри нас и если мы желаем в этом убедиться, нам необходимо извлечь их из недр подсознания при помощи йога нидры, которая вытеснит специфическими символами эти архетипы из "мертвых" напластований архива сознания. Обычно такими символами являются образы в форме розы, храма, ладьи, льва, человека или мандалы и янтры, особые геометрические фигуры из комбинаций линий, точек и кругов. Янтры и мандалы - наиболее эффективное средство высвобождения спрессованных архетипов и выталкивания их в область осознания.

### **Сверхчувственный опыт**

О том, что существует сфера чувств и ума, знает каждый, но не каждый догадывается (а тем более знает) о том, что у человека есть еще сфера сверхчувственная и сверхментальная или царство бессознательного, скрывающего иные способности, которые локализованы в ультразвуковой церебральной цепи головного мозга. Каждый из нас может видеть объект, воспринимать его запах, вкус или звук. Это - чувственный опыт, обусловленный присутствием объекта. Однако, если цветок отсутствует, наши глаза не могут видеть его непосредственно. Тем не менее есть еще сверхчувственный опыт, не обусловленный присутствием объекта, когда слепой может видеть, а глухой - слышать, если, конечно, у них развиты соответствующие мозговые центры, которые иногда начинают функционировать у практикующих йога нидру или у людей в состоянии медитации. Каждое человеческое существо обладает врожденной возможностью пробудить сверхчувственные способности, но лишь некоторые йоги и сумасшедшие могут реализовать эту потенцию.

### **Управлять опытом**

Я полагаю, что сумасшествие - это не болезнь, а дальнейшее развитие и преобразование мозга, духовный опыт, которым человек не способен управлять. В Индии, Греции и других странах живут великие йоги, которых принимают за сумасшедших. Чем же отличается йог от сумасшедшего? Йог способен управлять своим опытом, а сумасшедший - нет и потому последнему приходится жить под присмотром в сумасшедшем доме. В Индии, однако, есть немало сумасшедших, которые могут управлять собой, а на Западе есть немало "йогов", которые этого не могут... Но практикующие йога нидру постепенно могут этому научиться.

Ум можно сравнить с автомобилем. Если вы не умеете им управлять - вам не миновать стресса, но если вы хороший водитель и знаете, как себя вести в любой ситуации - вам ничего не грозит. На первый взгляд может показаться, что йога нидра предназначена для расслабления и отвлечения от внешнего мира, в то время как она углубляет ваше сознание. Но высшая и конечная ее цель - погрузить ваше сознание так глубоко, чтобы вы смогли наконец-то слиться со своим подлинным внутренним существом.

### **Йога нидра - не концентрация ума**

Йога нидра не предназначена для концентрации внимания. Все, что требуется, это - бдительное состояние ума, который отслеживает продвижение сознания от одной точки к другой, переживая каждый опыт. Если вы начнете заниматься в йога нидре концентрацией, то заблокируете естественный поток сознания и дальнейшее погружение во внутреннее Я прекратится. Предположим, что вы не очень внимательно слушали того, кто руководит сеансом йога нидры и не услышали некоторых инструкций. Это еще не так важно, потому что вибрации голоса учителя продолжают воздействовать на подсознание даже тогда, когда вы задремали. Совершенно естественно, что начинающие практиканты могут пропустить мимо ушей какую-то информацию; ведь йога нидра по существу настолько подавляет внимание рационального ума, что на первый план выдвигается прежде репрессированное подсознание, которое жадно пропитывается именно теми вибрациями, которые не

заметило оцепеневшее сознание. Итак, если вы практикуете йога нидру с учителем или прослушиваете запись на кассете и при этом ваш ум отвлекается и колеблется - не печальтесь, это не трагедия. Если во время практики ваш ум полон беспокойства, гнева, фантазий и впечатлений - также не столь важно. Если вы очень расстроены, ваши мысли мечутся туда и сюда и вы не можете устранить своего возбуждения и лежать спокойно - еще не все потеряно: вы можете просто встать и осмотреться. Не заставляйте себя чересчур настойчиво оставаться в состоянии напряженного "спокойствия" и мнимой обездвиженности. Самое важное в йога нидре - это просто подставить себя под инструкции учителя и созерцать любой всплывающий опыт вполне осознанно и отвлеченно.

## **ПРОЦЕСС ПРАТЬЯХАРЫ**

Классическая система йоги рассматривает йога нидру, как форму раджа йоги, которая описана мудрецом Патанджали в Йога Сутре за несколько столетий до Рождества Христа. Йогиче-ский шедевр Йога Сутра состоит из 196 сутр (или афоризмов) и 8 стадий раджа йоги:

Подготовительные или внешние стадии:

**Яма** (социальный кодекс)

**Нияма** (индивидуальный кодекс)

**Асана** (позы-состояния)

**Пранаяма** (управление праной, жизненной силой, космической энергией)

Высшие или внутренние стадии:

**Пратьяхара** (отвлечение от объектов чувств)

**Дхарана** (концентрация)

**Дхьяна** (медитация)

**Самадхи** (трансцендентальное сознание)

Внешние или четыре первых стадии относятся к специфической практике и управляются преимущественно сознательным, рациональным, аналитическим умом, который активен в состоянии бодрствования. Последние четыре стадии привлекают подсознательный ум, хранилище всего нашего опыта и обитель нашего подлинного Я, которое способно сорвать маску с подсознания и обнажить это лицо в сознании. Более подробно об этом смотри книгу "Четыре очерка о Свободе", опубликованной Би-харской школой йоги.

## **Отвлечение ума**

Как уже говорилось, йога нидра принадлежит к высшим стадиям раджа йоги Патанджали, т.к. это - метод пратьяхары, когда сознание постепенно отвлекается от внешнего мира, тела, процесса дыхания и рационального ума, а в более продвинутых стадиях сознание трансформируется в дхаране, дхьяне и самадхи. В йога нидре сознание становится все более однонаправленным и возникает опасность полной его изоляции, как это происходит во сне; вот почему сознание поддерживается фиксацией на слуховом канале, в то время как остальные органы связи с внешним миром блокированы, как и связь с корой головного мозга. Таким образом, ни один импульс, кроме слухового, не может быть реализован. В противном случае стимулируемые чувства передавали бы свои импульсы в мозг, который отдавал бы свои приказы двигательным органам, а поскольку этого не происходит - наступает пятая стадия раджа йоги или ступень пратьяхара, т.е. отвлечение чувств от внешнего восприятия. Собственно йога нидра начинается с того момента, когда отвлеченное от всего внешнего сознание привлекается к внутреннему восприятию.

Мы привыкли, однако, к тому, что наше сознание как бы отождествляется с умом и чувствами, и тогда нам кажется, что мы вполне сознательны. В действительности активным является лишь аналитический, рациональный ум, который не столько восприимчив, сколько критичен к потоку восприятия. Однако, если этот ум лишить всех каналов восприятия, кроме слуха, его восприимчивость весьма обостряется. Утратив все свои прежние ассоциации, он вынужден активизировать свою деятельность и проникать все глубже и глубже. Впрочем, подобный процесс возможен при условии, если ум натренирован соответствующим образом йога нидрой. В противном случае, между вашей йога нидрой и сном не будет принципиальной разницы.

В йога нидре мы тренируем ум, проводя его через серию практик, которые приближают к желаемому состоянию особой осознанности. Научным путем доказано, что во время практики йога нидры нет назойливой монотонной концентрации; ваше сознание лишь фиксирует различные части тела и вы испытываете определенные ощущения, когда слышите, как в ходе занятия перечисляются отчетливые зрительные образы. При этом вы автоматически контролируете высшие центры мозга. Так устанавливается произвольный контроль и сохраняется осознанность, несмотря на то, что остальные органы восприятия не получают необходимой информации.

### **На пограничной линии**

Превратившись как бы в слух, вы чувствуете, как вас влечет к другим каналам восприятия. Иногда вам кажется, что ваше сознание словно оцепенело и все влечения вдруг исчезли. Это означает, что сознание продвигается между подсознанием и бессознательностью. Чем больше отвлекается ум от внешнего восприятия, тем более высокой энергией заряжается церебральная жидкость, омывающая мозг. Доктор Ицхак Бентов недавно разработал звуковую модель, отражающую природу этого процесса. Он установил, что устойчиво резонирующие волны возникают именно во время глубокой медитации, т.е. когда в церебральной жидкости начинают генерировать еле заметные ритмические вибрации и, постепенно усиливаясь, стимулируют и пробуждают соответствующие мозговые центры, а следовательно и психические способности человека. Именно на этой стадии у практикующего накапливается психический опыт, который, однако, следует избегать, потому что дальнейшее развитие этого опыта уводит в сторону от йога нидры. Вы - на пограничной линии между поверхностной и глубокой пратьяхарой: поверхностная вводит вас в йога нидру, глубокая - выводит из нее. Находясь в йога нидре, вы не должны испытывать психических переживаний, видений или озарений. Ум удерживает лишь модель осознанности, постоянной и непрерывной осознанности на пограничной линии. Этот квант сознания не тождественен тому состоянию, когда вы думаете. Подобное состояние сознания ученые называют гипнагогическим или гипнопомпическим (т.е. предшествующее засыпанию или пробуждению), но я называю его порогом между этими двумя фазами.

### **Йога нидра и гипноз**

Многие полагают, что йога нидра - это своеобразная форма гипноза, т.к. вводит человека в состояние чувственного отвлечения. Однако, йога нидра и гипноз - различные науки. Несмотря на то, что у них общее начало - релаксация и восприимчивость - в дальнейшем они расходятся и каждая из них следует своим особым путем. При помощи йога нидры сознание проникает в сферу, недоступную для гипноза. В йога нидре постоянно звучит рефрен "не спите", и ваше сознание может продвинуться настолько далеко, насколько вы способны вести его. При этом вы должны знать, что во время продвижения вашего сознания вы неизбежно проходите сквозь сферу гипноза, который может отключить вас от йога нидры. Однако если вы не утратили осознанности процесса йога нидры, эта бдительность продолжается



автоматически. Если в йога нидре мозг полностью включен в работу стимулами высшего порядка, развивая различные формы осознанности в процессе занятий, в гипнозе человека направляют в глубокий сон и лишают осознанности. Сознание в состоянии гипноза блокируется, ограничивается и погружается в тамасическую форму. Йога нидра, напротив, повышает способности и потенции сознания потому, что погружает его в саттвическое состояние.

### **Существенное отличие**

Научно обоснованно, что если центральная нервная система и головной мозг не получают необходимого стимулирующего возбуждения, мозг погружается в состояние, называемое гипнозом. Это происходит так неожиданно для нас, что мы не успеваем осмыслить этот опыт, ибо мозг и кора головного мозга уже отделены от энергетических каналов.

Наука йоги утверждает, что существуют три важных надид или энергетических канала в нашем физическом теле - ида, пингала и сушумна. Ида олицетворяет силу ума, пингала - жизненную силу, а сушумна - духовную. Официальная научная традиция классифицирует их, как симпатическую, парасимпатическую и центральную нервную системы.

В течение всей нашей жизни ида и пингала надид полностью обеспечивают мозг необходимым ему возбуждением, которое стимулирует его к познанию объектов, звуков, идей. Если вы блокируете иду и пингалу пратьяхарой - блокируется мозг и вы погружаетесь в состояние гипноза, но если вам удастся в это время пробудить сушумну (которая у многих крепко спит) - пробуждается и ваша центральная нервная система несмотря на заблокированные иду и пингалу и сушумна начинает возбуждать и снабжать мозг необходимой энергией, используя бездействующие каналы иды и пингалы. Чего же нехватает гипнозу? - Согласованности между идой и пингалой и осознанности переживаемого опыта. Этот дар йога нидры существенно отличает ее от гипноза, который парализует возможность мозга связаться с сенсорными каналами и потому процесс осознания прерывается, ментальные ресурсы истощаются и мозг не может больше функционировать в условиях максимального ограничения его способностей.

### **Следуйте за обучением, а не за учителем**

Йога нидра не занимается ни внушением, ни убеждением. Инструкции, которые вам предлагаются, должны сформироваться индивидуально в душе каждого практиканта. Йога нидра просто предлагает каждому изучать свои склонности, свое собственное состояние во время релаксации, слушая инструкции во время сеанса. Инструктор - это всего лишь гид, предлагающий вам определенную технику и никогда не форсирующий процесс и не подчиняющийся своей воле студентов. Не инструктор, а техника ведет ум практикующего к просветлению и независимости суждений. Именно сам практикант сознательно культивирует свои собственные внутренние резервы и позволяет в полной мере раскрыться лотосу интуитивного знания.

В гипнозе же, напротив, врач обычно доминирует над умом и волей пациента, что приводит в конечном счете к ощущению одержимости, к чувству зависимости и к комплексу неполноценности, в то время как сексуальная сила, интеллект, ум и воля подавлены... И пациент спрашивает врача: "Можно ли мне сейчас пойти в туалет?" И врач отвечает "да" или "нет". Но если практикант задаст подобный вопрос инструктору йога нидры, он ответит: "Это касается вас, а не меня. Я знаю, когда это надо мне, а вы должны знать, когда это надо вам". Даже тогда, когда вредные привычки и плохое поведение могут, казалось бы, огорчить наставника, он и тогда не пытается изменить его характер. Такова позиция йога нидры.

### **Способ промывания мозгов**

Это, однако, не означает, что йога нидра не способна искоренять вредные привычки и облагородить образ мыслей. Многие говорят о йога нидре: "Вот еще один способ промывания мозгов!" Но метод промывания мозгов предназначен скорее для политического шантажирования. Если вы и йога нидру называете промыванием мозгов, тогда, вероятно, нет в мире ничего, кроме одного промывания мозгов. Чем систематически занимаются теле и радио передачи, все эти бесчисленные объявления, рекламы, газеты, журналы и пр. как не промывкой мозгов? Что же плохого в том, что иногда мозги будут промываться чем-то более чистым?

В том состоянии восприимчивости, которую открывает нам йога нидра, мы способны избавиться от негативного поведения, корни которого находятся в нашем подсознании. Так, например, одна девушка страдала от психоза страха и доктора безуспешно перепробовали все известные им методы лечения. Если однажды нашелся кто-то, кто смог разрушить ее страхи при помощи простой идеи, которую он внедрил в ее подсознание, можно ли сказать, что он промыл ей мозги? - Возможно, и да, но эта промывка во имя здравого смысла. Йога нидра учит нас следовать тропой знания, т.е. испытать боль, сожаление, агонию и превозмочь их. Это - лучший путь. Каждый ли способен осознать и преодолеть свои страдания? Для тех, кто этого не может, существует такой путь "промывания" мозгов.

### **ЙОГА НИДРА И МОЗГ**

Сегодня современные нейрофизиологи уже способны продемонстрировать очевидную связь между телом и сознанием, о чем йоги знали еще тысячи лет назад. Используя стимулирующие электроды для исследования поверхности мозга, ученые доказали, что каждая часть тела совершенно явственно вырисовывается вдоль поверхности центральных извилин или складок сене.

### **Расслабленное тело расслабляет ум**

Эта истина подтверждается как современной нейрохирургией, так и медитативной наукой йога нидрой, которая восходит к седой древности. Кто серьезно занимался йога нидрой, не мог не прочувствовать, как стимулируется сенсорно-двигательная область коры головного мозга, которая совершенно точно соответствует определенным частям тела. Это отслеживает и фиксирует сознание практиканта.

Мозг - физический посредник сознания, т.к. он связывает ум, чувства и тело в одно гармоничное единство. Нейрохирург воздействует на тело, стимулируя мозг - практикант воздействует на мозг, стимулируя тело. Поступательное движение осознанности, проникающей во все части тела, способствует не только физической релаксации, но освежает и очищает нервные каналы, идущие к мозгу и контролируемые как физическую активность, так и поток информации. Одновременно мы бегло просматриваем поверхность головного мозга изнутри. Так йога нидра расслабляет ум при помощи расслабленного тела.

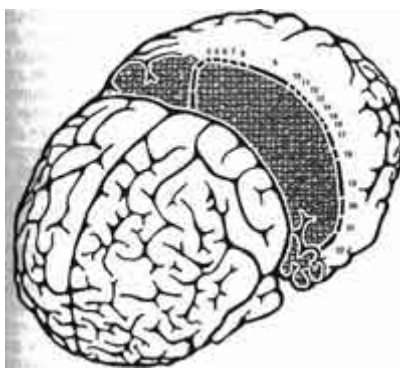
### **Подвижный гомункулус или маленький человечек**

Исследователи определили эту нейрокарту или голограмму физического тела, существующего внутри мозгового белого вещества, как "двигательный гомункулус" или "маленький человечек". Все части тела, которые фиксируются в процессе ротации сознания, локализованы здесь, а именно: Большой палец правой руки, указательный палец, средний, безымянный,

мизинец, ладонь руки, оборотная сторона ладони, запястье, локоть, плечо, подмышка, правая сторона туловища, правая часть талии, правое бедро, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва, большой палец ноги, второй палец, третий, четвертый, пятый.

Однако, в пределах этой мозговой ткани очень важными являются руки, пальцы, губы и нос, которые расположены в сравнительно отдаленных друг от друга зонах, в которых локализованы именно эти части тела, акцентируемые во время ротации сознания на занятиях йога нидрой. Эти зоны почти также велики, как и пространство, растянутое по всем конечностям тела от запястий до пальцев ног.

По физическим стандартам подвижный гомункулус является маленьким человечком с гротескными пропорциями: громадные растянутые руки, пальцы и черты лица. Такова нейронная абстракция человеческого тела, функционирующая в царстве нейронов и психоэлектрических энергий, которыми пропитана вся центральная нервная система и изоэлектрическая сеть нади - источник формирования пранического тела (см. рис 1):



**К Рисунку 1:** 1. Пальцы ног, 2. Лодыжка, 3. Колено, 4. Бедро, 5. Туловище, 6. Плечо, 7. Локоть, 8. Запястье, 9. Рука, 10. Мизинец, 11. Безымянный, 12. Средний палец, 13. Указательный, 14. Большой, 15. Шея, 16. Бровь, 17. Веко и глаз, 18. Лицо, 19. Губы, 20. Челюсть, 21. Язык, 22. Глотка

Теперь мы можем понять, почему такое важное место в йога нидре занимает точный порядок ротации сознания по всем частям тела. Однажды установленная последовательность не должна нарушаться, ибо от этого зависит правильное течение энергии в нервных цепях и в подвижном гомункулусе, что в свою очередь обуславливает субъективный опыт релаксации, формирование спонтанного освобождения или принуждения сознания, оторванного как от сенсорных, так и от двигательных каналов. Основательное знакомство и регулярные занятия с ротацией сознания неизбежно приводит практиканта к быстрому и эффективному обновлению его природы.

### **Йога нидра восстанавливает здоровье**

Теперь, когда ученый мир обнаружил тождество между открытиями современных исследователей мозга и опытом йогов, святых и мудрецов, невозможно игнорировать древнейшую практику йога нидры. Совершенно очевидно, что йогические ученые прошлых тысячелетий завещали нам эту могучую технику не только как средство, противостоящее болезням, но главным образом как путь достижения высшего сознания посредством расширения

индивидуального сознания и освобождения его из-под гнета тела, чувств и ума. Они отлично знали по опыту, что лишь свободное и очищенное сознание можно направить к более тонким праническим, психическим и духовным измерениям, которых следует искать по ту сторону заурядного материального бытия.

Однако, в контексте современной ситуации, когда человечество страдает от многих болезней и жалоб, связанных со стрессами, можно сделать вывод о том, что современные болезни происходят от чрезмерного отождествления души с сомой или материальным телом, где посредником выступают сенсорные каналы, что и приводит к нервному истощению, изнеможению и даже к значительному ухудшению здоровья. Йога нидра эти деструктивные психосоматические тенденции весьма эффективно устраняются противоположным соматопсихическим путем. Психосоматический баланс восстанавливается спонтанно благодаря высвобождению закрепощенной праны (жизненной силы, нервной энергии), которая отвлекается от сенсорных каналов и ощущений в состоянии пратягхары и привлекается к перенапряженным тканям, железам и органам для их оздоровления и омоложения.

### **Открытия и ощущения**

Йога нидра применяет не только метод ротации сознания, но и такие тантрические практики, как осознание всего тела, мозга и внутренних органов; слияние с землей и телом; сознание, пропитанное ощущением тяжести-легкости, жары-холода, боли-удовольствия. После расслабления сенсорно-двигательной сферы мозга переходят к практике пробуждения ощущений и переживаний. Во время этих практик мы ясно ощущаем, как все наше существо откликается на те процессы, которые происходят в отдельных частях тела и во всем теле в целом.

В теле человека находятся многочисленные ткани и структуры, которые специально приспособлены для чувственного опыта: прикосновение, давление, изменение позиции, температура, боль, удовольствие и многое другое. Такие крошечные чувственные органы, как подкожные кровяные проприорецепторы нервных окончаний суставов, тельца, рецепторы боли и температуры накапливают всю информацию со всех частей тела и передают ее специфическим участкам и центрам в коре головного мозга. Исследователи считают, что большинство важных центров расположено у основания мозга и принимают активное участие в приеме пищи и воды, в регулировании температуры и различных ощущений боли и удовольствия. Как только мы осознаем ощущения тяжести-легкости, холода-жара, боли-удовольствия, мы стимулируем те центры мозга, которые отвечают за гармонизацию между нашим внутренним состоянием и внешним окружением. Каждая пара противоположных ощущений имеет соответствующую пару взаимодействующих мозговых центров, стремящихся к равновесию сил. Благодаря этой альтернативной парности йога нидра устанавливает го-Меостатический баланс и даже усиливает его потенциал, проникая в подсознание. Так эта древнейшая наука преобразует весь опыт чувственной жизни посредством воздействия на человеческое тело.

### **Реальный опыт**

Развивая различные чувства и ощущения на занятиях йога нидры, вы действительно можете прочувствовать их. Точно так же если вы пробуете какой-либо плод, то действительно ощущаете его вкус. Но проходит несколько дней,

недель или месяцев и вы можете лишь представить себе прежние ощущения, а не испытать их. Нетренированный ум неспособен превратить прошлый вкус - в настоящий. Различные переживания, которые люди испытали в своей жизни, похоронены в прошлом. От них осталась лишь память, а не подлинный опыт переживания. Йога нидра, однако, не только воскрешает память, но и восстанавливает само переживание боли-удовольствия, жары-холода и т.д. таким образом, что все ощущения проявляются физиологически: практикующие действительно потеют или дрожат, плачут или смеются и т.п. На языке йоги такая способность полного оживления прошлых переживаний является показателем развитого и подлинно созидательного ума. Точно также, прослушав любимую мелодию, вы, конечно, запоминаете ее и можете прочувствовать, когда воссоздаете ее по памяти. Ну, а если вы закрыли глаза и действительно явственно услышали эту музыку? Разве этот развернутый опыт действительности менее убедителен, чем воспоминание? Подобные воскрешенные переживания йога нидра выносит на передний план, как реальный опыт. Аналогично если вы в йога нидре ощущаете тяжесть своего тела, это ощущение настолько реально, что вы совершенно не можете пошевелить какой-либо частью тела, а при ощущении жары вы начинаете потеть и т.д. Недостаточно только помнить об ощущении - ощущение должно стать реальностью.

### **Опыт альтернативных переживаний**

Первым опытом пробуждения в йога нидре является испытание тяжести. Ощущение физической тяжести всего тела сопровождается глубоким мышечно-костным расслаблением. Если напряженность и ущемление глубоко укоренились в тканях мышц, то формула "Ваше тело настолько тяжелое, что вдавлено в пол" воздействует на вас, как ваш волевой импульс, исходящий из мозга и призывающий к действию и освобождению от напряжения. Общий вес вашего тела как бы возрастает и вдавливаются в пол, продуцируя отчетливое ощущение того, что тело действительно сплющивается с поверхностью, на которой лежит.

После работы ощущения тяжести оно вытесняется ощущением лег-ости: "Ваше тело легкое и невесомое, такое легкое, что отрыва-ется от пола".

Привлечение альтернативных ощущений - не произвольный ыбор, а строгое соответствие электрофизиологическим вибраци-м мозга. Возбужденный нейрон посылает стремительный им-ульс к мозгу, где он и фиксируется, но если одна и та же нерв-ая клетка подвергается длительному возбуждению, сила им-ульса истощается и его продвижение к мозгу приостанавливает-я. Этот феномен можно проиллюстрировать воздействием на увство обоняния: вы входите в комнату и с первой же минуты щущаете сильный запах благовонной палочки или духов, но пусть некоторое время вы перестаете воспринимать прежний ппах, потому что активность чувств притупляется и привыкает аже к сильному раздражителю. Недаром ученые назвали этот феномен привыканием. Мозг отказывается регистрировать постоянный раздражитель.

Аналогичный эффект наблюдается во время занятий йога нидрой. Когда развивается ощущение тяжести во всем теле, пучок специфических импульсов первоначально бомбардирует мозг, но вскоре мозг начинает игнорировать их и тогда на смену им приходят альтернативные импульсы, вследствие чего появляется спонтанное ощущение легкости, как признак освобождения от

тяжести. Чем скорее физические ощущения профильтруют и заглушат наше сознание, тем скорее сознание обусловит и направит те переживания, которые происходят с телом человека.

### **Развивайте искусство управления чувствами**

Электрическая стимуляция специфических частей гипоталамуса, конечных систем и миндалевидных зон мозга вызывают такие эмоциональные реакции, как гнев, агрессия и страх. Большинство людей болезненно реагируют на проявление этих негативных эмоций, в то время как позитивные эмоции (любовь, радость, уверенность, удовольствие и т.п.) не вызывают у них душевного дискомфорта. На более продвинутой стадии йога нидры, когда практиканы пребывают в состоянии глубокой релаксации и в то же время могут отслеживать весь процесс, им предлагают господствовать над этими деструктивными эмоциями. Подобная практика одновременно активизирует нервные циклы в обоих полушариях мозга, которые в обычных обстоятельствах никогда не работают синхронно. Так формируется совместный нервный цикл, совмещающий такие "несовместимые" состояния, как любовь-ненависть, удовольствие-боль, радость-сожаление, что возможно при условии сочетания режима релаксации с режимом осознания конфликтных эмоций. По мере того, как эта практика повторяется вновь и вновь, совместный нервный цикл укореняется, становится более устойчивым, сознание человека отрывается от фатальной привязанности или отвращения к двойственной природе жизненных переживаний, и человек покидает мрачное царство страданий, преодолевая барьер взаимоисключающих противоречий. Приближение к возвышенной цели освобождения сопровождается возрастанием ощущения блаженства и неземного экстаза (анандам), которые находятся за пределами ограниченных удовольствий и страданий, двойственных идей и представлений. В психологическом смысле это указывает на то, что личность наконец-то достигла зрелости. Так йога нидра развивает искусство управления чувствами, искусство преобразования всего нашего восприятия повседневной жизни, возвышения сознания и сознательного созидания лучшей судьбы.

### **СИМВОЛЫ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО**

Йога нидра широко использует тантрическую технику наглядных представлений для разблокирования всех накоплений в сфере бессознательного в состоянии сна. В Йога сутре (1.38) ри-ши Патанджали говорит: "Свапна нидра гьяна ламбанам ва", что означает: "Равновесия ума можно достичь, медитируя на образы сновидений (свапна) или в состоянии глубокого сна без сновидений (нидра)". Таким образом, чтобы использовать наглядные представления в йога нидре, необходимо понять природу сна. Йога нидру называют "сном без сна", т.к. она проникает в промежуточное состояние между сном и бодрствованием осознанным путем. Однако, это лишь начало йога нидры, значение и цель которой выходят далеко за рамки такого проникновения. Непросветленный человек по существу всегда спит. Он спит даже в состоянии т.н. бодрствования и не подозревает об этом, потому что его чувства экстравертны (обращены вовне). Вы можете стать свидетелем своих снов, как бы отстраниться от них, только тогда, когда между вашими чувствами и сознанием образуется пространство в состоянии глубокого расслабления. Психика человека постоянно пребывает в мире грез и тогда, когда он спит, и тогда, когда он бодрствует. Сны, которые мы видим ночью - лишь ничтожная часть этих сновидений. Обычно во сне

удовольствие от сновидений и их выразительность зависят от спонтанного конструирования и следующего за ним освобождения от психического напряжения в подсознательной области, после чего пробуждаются и проявляются более глубокие бессознательные инстинкты и мотивы. Однако, в практике наглядной визуализации йога нидры процессы различения и освобождения проявляются добровольно стимулирующим образом, т.е. формирование сна происходит вполне сознательно под руководством руководителя. Если сон может быть осознан и использован для достижения знаний и Дальнейшего развития нашей жизни, необходимо расширять и Укреплять взаимосвязь между сном и бодрствованием, а именно к этому и ведет техника последовательных визуализаций. Следует выявить сущность подсознательного и бессознательного и возродить целостное сознание. Это - утренняя заря созидательной визуализации, которая в корне отличается от обычного сна наяву и во сне.

### **Залежи ума**

Созидательная визуализация, используемая йога нидрой, является методом, символом, катализатором, провоцирующим реакции в области бессознательного. Все наши восприятия отпечатываются в уме, а впечатления предшествующих жизней, раннего детства, зрелости зарегистрированы в бессознательном. Недаром, когда люди начинают практиковать йога нидру и медитацию, они вдруг вспоминают более ранние, совершенно забытые и незначительные впечатления. Это свидетельствует о том, что начинает проявляться сущность бессознательного. Порой случается, что выявленные накопленные впечатления весьма отличаются от нашего обычного опыта и даже никак не связаны с ним. Чтобы это понять, необходимо знать, каким образом ум продуцирует и накапливает впечатления и самскары. В этом может помочь пример с распространением радиоволн. Известно, что для передачи и приема радиоволн необходимы передатчик и приемник. Передаваемый сигнал можно представить в виде волны. Хотя обычно передается вся волна, существует и другой метод передачи и приема, используемый вместо первого метода. Суть его состоит в том, что из передаваемой волны через регулярные промежутки времени снимаются ее отдельные характеристики (своего рода пробы), которые принимаются на другом конце. Если приемник синхронизирован с частотой отбора характеристик передаваемой волны, эта волна может быть восстановлена в точке приема. Это означает, что для передачи сигнала требуется меньше энергии. Кроме того, этот метод создает возможность передачи большего объема информации в тот же промежуток времени, располагая характеристики одного сигнала между характеристиками (пробами) другого сигнала. Передаваемая информация не соответствует по внешнему виду первоначальной волне, но когда она восстановлена в точке приема, информация обретает первоначальный вид. Ум продуцирует информацию подобным же образом. Большая часть информации откладывается в бессознательном в форме символов, в которых спрессован большой объем информации. В соответствии с нашими самскарами, социальными и религиозными особенностями, действиями и реакциями на действия, различные символы нашего жизненного опыта формируют содержание бессознательного ума. Обычно мы не имеем доступа к сфере бессознательного, потому что наше сознание не развернуто в сторону символов бессознательного (семян информации). Однако, пробуждая образы и символы во время глубокой релаксации, мы можем перекинуть мостик между бодрствованием и бессознательностью. Именно этот мостик и выстраивается учителем, который пробуждает символы и обнажает их в нашем сознании.

### **Выбор символов и образов**

Этим процессом йога нидры занимается учитель, который должен тонко чувствовать используемые символы и учитывать уровень сознания, с которым он работает.

Символы делятся на две категории - обусловленные и универсальные. Поначалу работают с обусловленными символами, связанными с повседневным опытом и с социальными, культурными, религиозными и моральными особенностями. Эти символы могут быть различными в зависимости от места обитания, страны и расы. Вот почему если мы их используем в определенной конкретной среде, они могут не сработать, т.к. практикующие обусловлены совершенно иными символами. Но есть универсальные символы, описанные Юн-гом (мантра, янтра и мандала), которые не обусловлены социальными, религиозными и культурными традициями и воздействуют на сознание любого человека. Такие символы формируют коллективное бессознательное и вызывают глубокие отклики. Таким образом, учитель должен хорошо разбираться в символах и понимать, что и как он формирует.

### **Самскарары обнажают свои лица**

Когда ум отвлекается от внешнего мира и становится однонаправленным, сознание фиксируется на сериях символов или образов. Каждый из них имеет определенную форму: образы Христа, Будды, вашего Учителя или символы лотоса, золотого яйца, чакры, мандалы, янтры, цвета и даже звука.

Поначалу, когда кто-либо пытается визуализировать образы или символы, со дна бессознательного могут подняться и появиться пред вашим взором как неприятные и даже отвратительные формы демонов, драконов, духов и различных чудовищ, так и цветущие сады, прекрасные озера, лики святых и ангелов. Так ваши самскарары выходят из пучины бессознательного. Они могут выразить болезненные воспоминания, несбывшиеся мечты, расстроенные планы, препятствия, страхи, комплексы и неврозы. Наши мысли и поступки обусловлены именно этими самскарарами - главной причиной нашей напряженности, умственного беспокойства и болезней. Процесс визуализации в йога нидре дает нам возможность избавиться от этих самскарар и очистить свой ум. Это и является подлинным показателем йогического продвижения.

### **Позиция свидетеля**

Игру символов и образов необходимо рассматривать отстранение, созерцая, подобно тому, как мы смотрим телевизор, не имея возможности непосредственно включиться в созерцаемое действие. Не следует анализировать эту игру. Подобное беспристрастное отношение не подпитывает ваше субъективное "я" и потому оно не может отождествиться с вашими препятствиями и с тем, что оно любит или ненавидит, а это в конечном счете способствует укреплению вашей подлинной природы. Ваше маленькое "я" больше не подавляет ту сферу, которая находится в противоречии с вашими предубеждениями. Точно также оно не привлекает ту сферу, которая соответствует вашим убеждениям. В этот образовавшийся вакуум из цепких объятий бессознательного устремляются иррациональные силы, ужасающие образы, несбывшиеся желания и возникают пред взором наблюдающего сознания, которое созерцает все это, как посторонние объекты и тем самым вынуждает их или исчезнуть, как мыльные пузыри, или раствориться в сознании. Результат? - Прежде закрепощенная энергия, использовавшаяся для подавления бессознательных импульсов, теперь, освобожденная, направляется для конструктивных целей. Так йога нидра помогает нам постичь свою подлинную природу, устраняя конфликт между нашим сознанием и пропастью бессознательного.

### **Прямые и косвенные связи**

Те символы, которые йога нидра помогает визуализировать, могут быть связаны с самскарарами непосредственно или косвенно. Так, например, если студенту предлагается визуализировать "дерево" и он представляет себе дерево, растущее у него в саду, это -



прямая связь, но если его визуализация связана с падением с дерева в детстве, это - косвенная связь. Воспоминание о дереве у него связано с болезненным впечатлением падения с него. Косвенные связи являются наиболее благодарным материалом для йога нидры, т.к. в этом случае воздействие ее символов весьма эффективно. Установлено, что наибольшее количество подавленных самскар можно устранить, если символы тщательно подобраны учителем.

### **Мантра, янтра и чакра**

На различные уровни ума воздействуют различные символы. Для глубокого зондирования сознания наука янтры и мантры использует как символы, так и звуки. Цвет чакр, формы божеств и звуки мантр выявляют прямые и косвенные связи. Архетипы человеческого ума воплощены в чакрах и поэтому, раскрывая символику чакр, мы обнажаем и наши архетипы. Однако в физическом теле чакр нет - они существуют в психическом теле, но и там невозможно их обнаружить экспериментальным путем. Чтобы постичь это умом, следует изменить состояние ума, повысить его восприимчивость в процессе отвлечения чувств от внешнего при помощи ротации сознания вокруг тела и осознанного дыхания, пратьяхары и глубокой релаксации. По существу, измененное состояние восприимчивости и есть глубокая релаксация. Состояние, однажды вызванное учителем и сопровождаемое образным представлением, продолжается под руководством ответственного учителя, который знает, как использовать это мощное средство выявления подавленных конфликтов, желаний, воспоминаний и прочих самскар, как расчистить путь к новой конструктивной личности с безграничными возможностями познания, доступного всем.

### **Пробужденное творчество**

Многие (если не все) творческие открытия в области науки, искусства, музыки и религии были совершены во время вспышек творческой интуиции и озарения, когда врожденное знание, внезапно извлеченное из глубин бессознательного, выплескивалось на поверхность сознания подобно извержению вулкана. Эти явления иллюстрируются многими примерами: Ньютон внезапно открыл закон тяготения, когда сидел, расслабившись, под яблоней; Ван Гог утверждал, что видит свои картины, как во сне; Моцарту также пришла внезапно в голову музыкальная композиция, пока он дремал в экипаже; Эйнштейну удалось еще глубже проникнуть в теорию относительности, когда он вдруг увидел себя гуляющим внутри солнечного луча. Все эти люди были настолько погружены в состояние глубокой релаксации, что смогли извлечь из недр бессознательного образы и формы, которые их беспокоили. Наука уже установила, что при помощи глубокого расслабления и визуализации человек может продиагностировать себя прежде, чем это сделает врач. Источник всех наших проблем - в подспудных особенностях нашего ума, но нам необходимо, чтобы они проявили себя без нашей вовлеченности и привязанности к ним. Способность к изобильному продуцированию образных визуализаций является важнейшей чертой гениального человека. Характерно, что подобная черта присуща даже детям, которые, к сожалению, со временем утрачивают ее, подавленную воспитанием и образованием.

### **Как научиться визуализировать**

Наиболее распространенной проблемой при занятиях йогой нидрой является затруднение с визуализацией. Каждый из нас способен ясно представить тот или иной объект, если сосредоточит свой ум на нем. Однако, если ум рассеян, он не может удерживать внимания на образе, форма которого расплывчата. На этой стадии рекомендуется не представлять образ, но отчетливо размышлять о нем и пытаться воссоздать все, что связано с этим образом. Для многих такой совет покажется слишком легким, но это - только первый шаг. В дальнейшем, благодаря

систематической практике, мы научимся искусству максимального отвлечения и начнут проявляться образы. Поначалу они еще не устойчивы, их формы причудливы и изменчивы, но сам процесс способен привести - если его не форсировать - к тому, что образы обретают отчетливые и устойчивые очертания. При максимальном отвлечении от внешних раздражителей и некоторой концентрации ума на объекте визуализации можно воссоздать ясный и четкий образ. Когда эта стадия достигнута, мы можем созерцать образ с такой же очевидностью, как в реальной жизни. Процесс визуализации - это процесс без усилий. Многие пытаются визуализировать, проектируя образ вне себя. А между тем во время визуализации надо максимально расслабиться и дать возможность самому образу войти в ваше сознание и развиваться в нем. Не должно быть каких-то особых усилий и проектирования образа. Он должен проявиться естественно и спонтанно, что указывает на развитую способность к визуализации. Следующий этап - визуализация известных объектов повседневного быта и событий, которые оставили неизгладимый след. При визуализации объекта его следует представлять огромным, насколько это возможно. Так, например, если вам предложили представить льва, не представляйте его сидящим в клетке, но представьте, как этот могучий и огромный зверь рычит в джунглях в поисках добычи. Динамические образы, полные экспрессии, визуализируются легче, чем статические, к которым приступают после того, как овладели динамическими. Не бойтесь использовать в ваших визуализациях что-то смешное. Если, например, ваш визуализированный слон стоит на голове - прекрасно, вы даже можете заставить его совершать акробатические движения. В пространстве вашего ума вы свободны. Так используйте свой ум в своих визуализациях.

### **Тренировка памяти**

Визуализация в йога нидре может использоваться также и для улучшения памяти при помощи взаимосвязанных символов: когда необходимо что-то вспомнить, вам следует вспомнить и ряд других объектов, которые как-то связаны с тем, что вы хотите вспомнить. Чтобы вы смогли выбрать какое-то одно звено, вам необходимо иметь спектр воспоминаний, составленный из многих звеньев.

Память можно улучшить также при помощи длительных повторений вслух или в уме отдельных слов, чисел, формул и того, что вы желаете запомнить. Этот метод, однако, весьма монотонный и требует массу времени. Пожалуй, более прямым и эффективным методом является метод ассоциативных символов. Так, например, если вам необходимо вспомнить чье-либо имя, следует вызвать в памяти других людей с таким же именем, затем можно оживить связи, имеющие отношение к смыслу этого имени или к тому, что с ним связано, поступки, одежда, цвет лица и т.д. Чем больше вы накапливаете ассоциаций, тем легче вам вспомнить забытое имя. Могут даже появиться весьма фантастические и причудливые ассоциации, которые впечатлят вас и внезапно извлекут из памяти то, что вам нужно.

### **Дополнительные практики**

Для развития памяти широко используются обзор повседневных событий, а также наблюдение за своими поступками и реакциями. Эту практику можно растянуть во времени, вспоминая прожитый день, неделю, месяц, год и даже детство. Обычно данный метод используется тогда, когда хотят оживить в памяти какой-то случай, связанный с другими событиями, которые способны расширить горизонты памяти. Случается, что память вдруг воскрешает давно забытые ситуации и подробности необычайно ярко и выпукло.

Расширяющий характер предыдущей практики используется для вскрытия прошлых травм. Их обнаружение превращается в эффективный метод устранения негативных подавленных сам-скар ума, более того - можно воскресить прошлые переживания

таким образом, что выход из этого состояния будет скорее позитивным, чем негативным впечатлением. Следовательно, если возникнет опять подобная негативная ситуация, ум, вооруженный новыми конструктивными ассоциациями, будет реагировать позитивно.

Весьма полезна техника, совмещающая пранаяму и визуализацию. Так, например, можно представлять, как целебный вдох выталкивает на выдохе токсины, благотворно воздействуя на больные части тела. Наука прана-видья успешно использует такую методику, предлагая омыть страдающее тело в золотых теплых лучах.

Для развития чувства спокойствия и безмятежности представляют себя в пузыре или коконе. Вокруг вас тепло, безопасно и спокойно. Вы начинаете постепенно вводить в этот кокон других людей, все больше и больше, пока в кокон не войдут все окружающие вас люди - ваши родные, близкие, знакомые, далекие, ваша страна, мир, вся вселенная. Существует множество техник представлений и каждая из них может открыть врата в бессознательное. Созидательный потенциал поистине неограничен и готов помочь каждому продвинуться к самореализации.

## **ВНЕ ТЕЛА И УМА**

Предварительная цель йога нидры - расслабить тело и ум. Вторая цель - отделить себя от тела и ума. Мы постоянно отождествляем себя с телом и умом, которые доставляют нам столько беспокойств, напряжений, стрессов и огорчений. Однако, ночью, когда человек погружается в глубокий сон, его отделение от тела и ума происходит автоматически: вас зовут - вы не слышите, к вам подходят вплотную - вы не видите, дурной запах вас не беспокоит, во сне вы забываете свое имя, вы выключены из внешней жизни, вас нет наяву. Точно так же вы отсутствуете, когда погружаетесь в глубокую релаксацию йога нидры, но здесь вам необходимо сознательно отделить себя от тела и ума.

## **Пять кош**

В то время, как современные психологи различают три слоя в природе человеческого ума (сознание, подсознание и бессознательное), мы, опираясь на учение веданты и философию йоги, в человеческой личности обнаруживаем грубую, тонкую и причинную сущности, которые подразделяются на пять кош (или форм) - от самых грубых до самых тонких проявлений жизни:

**Аннамайя коша** (питающее тело) - кровь, кости, жир, кожа, т.е. пастбище чувств, самый грубый уровень проявления.

**Пранамайя коша** (энергетическое тело) - глубоко скрытая энергетическая сеть, в которой циркулирует прана (жизненная сила или протоплазма)

**Маномайя коша** (ментальное тело) - активность ума

**Вигьянамайя коша** (астральное или душевное тело) - сфера нашей индивидуальной личности, проявляемая на астральном уровне, во время сна, т.е. различные психические феномены

**Анандамайя коша** (блаженное тело) - трансцендентальная сфера человеческой личности, освобожденная от привязанности и отвращения. Состояние очень важное, но трудно объяснимое.

Слово "ананда" часто неверно истолковывается, как "праздник", "радость" или "блаженство", потому что это действительно особое состояние, когда не осознаются радость-горе, удовольствие-страдание, бедность-богатство и т.п. И все же в этом состоянии человек испытывает всеобщее осознание, известное как ананда-майя. У обычного человека боль или удовольствие вызывают беспокойство, ум его выходит из равновесия. Это означает, что боль или удовольствие являются пробным камнем, испытанием для человека, но в анандамайя человек не испытывает ничего подобного,

потому что его сознание трансформировано и он превзошел прошлые переживания. Йога нидра в конечной фазе приводит именно к этому состоянию, когда вибрации бессознательного уже не способны к модификациям и абсолютное бессознательное проявляется, как блаженное тело анандамайи. Ади Шанкарачарья так описал это состояние в Йогатаравахи:

*Когда разум обуздал майю (иллюзию),  
 Когда твое "я" стало неподвижным и устойчивым,  
 Когда чувства, наконец, умолкли,  
 и разум сбросил с себя эти оковы, Тогда "я" и "ты" -уже одно и то же...*

СОГЛАСНО ТАБЛИЦЕ ПЯТЬ КОШ  
 ПРЕДСТАВЛЯЮТ ТРИ МОДИФИКАЦИИ  
 ПСИХИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ

КОША ИЛИ ФОРМА ТЕЛА	ПСИХИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ	ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ	ОПЫТ, КАК ПЕРЕЖИВАНИЕ
Аннамайя коша (питающее тело)	Сознание	Бодрствование	Осознание физического тела
Пранамайя коша (энергетическое тело)			Осознание физиологических функций (пищеварение, кровообращение и др.)

Маномайя коша (ментальное тело)	Подсознание	Сон и сновидения	Осознание ментально-чувственных процессов
Вигьянамайя коша (астральное тело)			Осознание психических и причинных явлений
Анандамайя коша (блаженное тело)	Сфера бессознательного	Глубокий сон без сновидений	Осознание неразличающее, Сверхсознание

#### Опыт тонких тел

По мере того, как затухает интерес к грубым кошам, начинают пробуждаться тонкие коши. Если грубые тела (коши) состоят из физических органов (легкие, сердце, кишечник и др.), в которых происходят физиологические процессы дыхания, циркуляции крови и пищеварения, тонкие тела также имеют свою структуру и характеристики. В разветвленной системе нади и чакр (психических центров) циркулируют пранические и психические энергии, которые формируют энергетическую инфраструктуру, обуславливающую физическое тело. Слово "нади" переводится, как "течение, поток, проход или канал". Йогические тексты насчитывают более 72000 нади, из которых три являются важнейшими: ида, пингала и сушумна. Они функционируют внутри позвоночного столба: ида управляет левой стороной и контролирует ментальную энергию (манас шакти), весь диапазон умственных и психических возможностей человека; пингала нади отвечает за правую сторону, управляя витальной энергией (прана шакти), от которой зависит состояние физического тела и всех процессов, протекающих в нем; сушумна - важнейшее нади - начинает функционировать в среднем проходе позвоночного столба, если у человека

пробуждается активный интерес к духовной жизни. Йогические тексты говорят о сушумне, как о спящей скрытой силе, которая управляет духовной энергией (атма шакти). Ида, пингала и сушумна берут свое начало в муладхаре, психическом центре, расположенном у основания позвоночника в области промежности. Здесь обитает созидательная энергия, которая как бы мгновенно извергается отсюда в момент своего пробуждения, формируя самосознание человека. Эта сила символизирует змею кундалини шакти, спящую и свернутую в 3,5 кольца. В мужском теле шадхара чакра расположена в области промежности между мо-выводящим каналом и прямой кишкой, а в женском - в шейке 1ТКИ. Ида и пингала начинаются из двух точек муладхара чакры и гем поднимаются вверх, пересекая друг друга по центральной и позвоночника в четырех промежуточных чакрах и, наконец, тречаются в аджна чакре ("третьем глазе"), на вершине позвоночного столба, позади межбровного центра. Четыре промежуточные чакры - это: свадхиштхана (в районе кобчика), манипура (позади пупка), анахата (в центре груди, позади сердца), вишуддха (в области глотки). Сушумна нади - прямая магистраль между муладхарой и аджной, своеобразная лестница, соединяющая землю с небесами. В отличие от иды и пингалы, которые функционируют в каждом из нас, канал сушумны и духовную энергию необходимо пробудить. Эти "тесные врата", "узкая тропа" и "лезвие бритвы" способна пробудить йога. Такое пробуждение является самым важным событием в жизни человека.

### **Проникновение в бессознательное**

Если человек осознает свое физическое тело, он может осознать и остальные свои тела - праническое, ментальное, психическое и бессознательное. Такой процесс расширения сознания предлагает вам йога нидра. Когда вы погружаетесь в глубины своей сущности во время занятий йогой нидрой, вы не можете не заметить различные уровни постижения.

Поначалу сфера сознающего ума ограничена диапазоном между физической и пранической средой, но если сознание проникнет дальше, в область между пранической и ментальной сферами, это будет означать, что вы вошли в царство сна и подсознания таким образом, что нить осознания не прервалась, хотя все ваши чувства, кроме слуха, отвлечены. Тут происходит проникновение сознания в самого себя или процесс формирования самосознания, постижение феноменов ума, сна и сновидений, а также обострения памяти. Дальнейший переход от ментального к психическому осознанию мобилизует весь астральный и психический опыт, практикующий начинает воспринимать более возвышенные импульсы и созерцать иные перспективы. Именно на этом уровне происходят такие явления, как астральные проекции и выход тела в астрал.

Хотя йога нидра выявляет и развивает подобные способности, они вовсе не являются целью йоги нидры. Скорее, это всего лишь побочные эффекты. Однако, нет никаких запретов или ограничений, - с духовной точки зрения все это несущественно и подобные астральные феномены способны очаровать нас, как очаровывает ребенка новая игрушка... При свете восходящей зари самореализации все это вскоре тускнеет и исчезает, как исчезают мерцающие звезды при восходе лучезарного светила.

Источник окончательного снижения интереса к астральным феноменам лежит в сфере перехода от психического к гомогенному (однородному) осознанию, когда обнажается сфера бессознательного, где нет места умственным колебаниям и представлениям, где все пронизано всепоглощающим ритмом бессознательно-сверхсознательной вселенной, которая царит, не ограниченная ни пространством, ни временем, ни индивидуальными свойствами любой личности.

Высшая цель йоги нидры достигнута - сияющее бессознательное обнаружено при помощи сверкающего сверхсознания.

## **ДОСТИЖЕНИЕ САМАДХИ**

Итак, йога нидра способна пробуждать в человеке божественные качества и даже вводить его в состояние самадхи. При этом, как уже говорилось выше, эта древнейшая наука использует для овывшения внутреннего сознания и внутреннего видения то, что каждого есть, так сказать, "под рукой", т.е. собственный ум, ознание физического тела. При помощи йога нидры человек поучает возможность проникнуть в области подсознания и бессоз-ательного на крыльях сверхсознания. В раджа йоге слово "читта" означает все человеческое сознание, а слово "вритти" - его вибрации, проявление. Как от брошенного в озеро камня расходятся во все стороны концентрические круги, так и от проникших в озеро ума раздражителей расходятся во все стороны ментальные вибрации или вритти. Когда паза рассматривают какой-либо объект - в читте возникают олны. Когда ухо слышит какой-либо звук или происходит процесс воспоминаний - в читте возникают волны. Если кто-то приял в темноте дерево за человека - в читте возникают волны. Ко-ца вы ложитесь спать и полностью расслабляетесь - в читте возникают волны. Беспокойства, любовь, ненависть - все формирует волны. Любая реакция ума и любое познание создает волны. Раджа йога все эти волны, или вритти, делит на пять групп: истинное знание, ложное знание, воображение, сон и воспоминание. Характерно, что сон определяется раджа йогой, как состояние сознания, а не как бессознательное его состояние. Таким образом, когда читта погружается в нидру, она входит в определенную форму сознания. Недаром, когда вас утром спрашивают о том, как вы спали ночью, вы отвечаете, что спали хорошо. Спрашивается, если вы действительно были в бессознательном состоянии и, следовательно, некому засвидетельствовать, как вы спали, откуда вы знаете, что спали хорошо?! Это означает лишь одно: даже в состоянии глубокого сна ваше подлинное Я оставалось свидетелем. Я свидетельствует о состоянии чипы, но читта не может свидетельствовать о присутствии Я.

### **Сон и самадхи**

Философские системы санкхьи и веданты отождествляют самадхи с глубоким сном без сновидений по общим признакам сходства: в обоих состояниях сознания нет чувства времени, места и цели вследствие отсутствия "эго"; и в глубоком сне, и в самадхи человек совершенно спокоен, безмятежен и как бы блажен.

Однако, между этими состояниями сознания есть и различия: если в самадхи "эго" исключено, во сне оно лишь отвлеклось на какое-то время. Во сне "эго" пребывает в своеобразной "зимней спячке", а в самадхи - "эго" исчерпано. Вот почему после самадхи оно не оживает вновь, а после сна оно возвращается и возобновляет свою деятельность. Есть еще одно существенное различие: в самадхи ярко сияет полное внутреннее самосознание, потому что в него вошло сияющее Я, Атман; во сне же внутреннее самосознание отражает лишь слабый отблеск Атмана, Который еще не вошел в это сознание. Вот почему сон условно называют "зимней спячкой", а самадхи - чайтаньей, т.е. блаженным состоянием самосознания.

### **Пранические (или астральные) явления во время сна**

Во время сна отвлеченный ум вовлекается в процесс самоуглубления и перерождения, т.к. происходит перераспределение пранической энергии, которая пронизывает различные чакры в соответствии с уровнем сознания и состоянием переживаний. Если общий уровень осознания и модификации сновидений остаются неразвернутыми, у таких людей, как во время бодрствования, так и во время сна, праны функционируют преимущественно в свадхистхане и в манипуре. У тех же, кто обладает более саттвической природой, праны активизируются либо в вишуддхе (здесь локализован опыт всего бессознательного), либо в анахате (обитель грез и мечтаний). Эти две чакры модулируют высшие психические и причинные функции. Однако, у тех, кто достиг еще

более высокого уровня, праны во время сна оседают не в вишуддхе или анахате, а в сахасраре или в аджне. Так объясняет тантра природу сна и сновидений.

### **Как превзойти нашу ограниченность**

В соответствии с тем обучением, которое я предлагаю, "эго" или дживатма способно продвигаться в те пространства мозга, которые ученые традиционно считают т.н. "мертвой" зоной непробужденного сознания. В процессе занятий йога нидрой различные части мозгового пространства как бы уподобляются, отождествляются и "эго" начинает упорядочивать всю систему в целом. Если систематические занятия по динамическому внутреннему пробуждению и осознанности не прерываются, практикующий может научиться тому, как сохранить целостность сознания даже во время сна.

Я поясню это. Если вы упражняетесь в концентрации на три-кути (межбровном центре), вы начинаете видеть небольшое свечение. При более глубокой концентрации свечение усиливается еще больше, движение праны замедляется и дыхание почти прекращается. Пока вы созерцаете этот расширяющийся свет, ваше дыхание находится как бы в подвешенном состоянии. Когда свет исчезает - дыхание оживает вновь. Что это за свет? Это - символ просветления всей сферы бессознательного. Вот почему так ценится концентрация на янтре или мандале. Если вы способны спать с осознанием мандалы или символа, вы можете пробудить свое бессознательное, а это означает, что ваша осознанность распространилась по всему пространству мозга, а не осталась локализованной в каком-то определенном месте. А пока этого не происходит - большая часть вашего мозга вам не подчинена. Практикуя йога нидру и погружаясь в сон вместе с символом, вы сможете превзойти ограниченность вашей природы.

### **Откройте настежь врата вашего восприятия**

Тот человек, которого мы знаем сегодня, еще далеко не совершенен. И хотя он может максимально использовать свои органы и части тела, овладеть математикой, физикой, химией и многими другими науками, он все еще остается несовершенным потому, что высшие функции его мозга по-прежнему бездействуют, человеку не удалось пока активизировать все потенции мозга. По этой причине все его познание носит ущербный характер. Многие философы как на Востоке, так и на Западе уже давно обратили внимание на то, что человеческое восприятие весьма ошибочно. Когда прежде немые зоны мозга начинают говорить и вы обретаете способность иных постижений, кто знает, ЧТО вы можете воспринять? Вполне возможно, что в ЭТИХ условиях все ваши теории и умственные построения претерпят значительные изменения, как и ваши философские, моральные и поведенческие характеристики... Отсюда ясно, почему так резко отличается природа мышления йогов от обычного мышления. Мозг обычного человека способен к осознанию только частично. Почему? Потому что отдельная часть мозга не способна сотрудничать со всем его объемом и заглянуть в пропасть "великого немого". Потому ему остается лишь грезить наяву. Во внешних объектах нет чувства удовольствия или неудовольствия, но наш ограниченный мозг наделяет объекты своими чувствами, болями и agonией, потому что страдает от своей же собственной катаракты. Внешнее ограниченное сознание переживает искаженно и то же самое с ним происходит тогда, когда он пытается углубиться в себя. Внутри нет проблем, но крошечная часть мозга склонна все преувеличивать и рассудок начинает представлять, желать, вспоминать, хотя все подобные модификации не характерны для целостного однородного мозга, как средства выражения бессознательного. Однородная природа мозга отражается во сне: когда вы засыпаете, то погружаетесь во всеобщее бессознательное и растворяетесь в нем. Это всеобщее бессознательное в йогической философии именуется хираньягарбхой, шивалингамом, причинным телом. Но как же пробудить сознание в этой пучине бессознательности? - Если вам удастся пробудить

сознание хотя бы в ничтожной крупице этой пучины, вы достигнете сверхсознания.

### **Важность символа**

Существует четкий порядок поклонения идолам или как медитировать на символы. Мы не собираемся здесь оскорблять Бога или идола. Бог не имеет ни форм, ни имени и не ограничен нашими представлениями о времени и пространстве. Здесь не может быть двух мнений и все же наша проблема остается в силе: каким образом выделить себя из однородной массы бессознательного, в то время, как мы находимся у него за пазухой? Для этого с самого начала необходимо, чтобы у каждого был символ. . Символом может быть свет, свеча, пламя, голубой или красный лотос, полная луна, сияющее солнце, мерцающая звезда или ваш Учитель. Вы можете избрать любой объект, но наилучшим и самым простым является бинду (точка).

Тантра сообщает нам, что все восходит к точке. Бинду - это точка в форме искры света, излучающаяся из трикути и известная, как атма-джьоти, свет Я. Под Я имеется в виду не "я", как эгоистический импульс, но Атман или трансцендентальное сознание. Атман не имеет ничего общего ни с именем, ни с формой, т.к Это - Само Сияние. И оно существует здесь, там - везде, и потому, чтобы трансформировать сон в самадхи, с самого начала мы используем символ.

### **Разум - не безумие**

Господь Будда говорил о шунье, бессознательном состоянии, которое обычно интерпретируется, как пустота, отсутствие чего-либо или всего. И многие люди поверили, что шунья означает медитацию на ничто, что ошибочно. Если вы исследуете буддистскую систему медитации, випассану или анапанасати, то не найдете там упоминания о шунье. Для ума всегда нужна опора, тропа для осознания и потому практически ни одна система медитации не практикует шуньи. Внимательно изучая буддистские тексты, вы убедитесь в том, что в каждом высказывании Будды идет речь о РАЗУМЕ. Он постоянно говорит о разуме: "Будьте разумны при вдохе и выдохе. Если ваше тело беспокоит, пусть хотя бы ум будет устойчивым. Сосредоточен ли ваш ум или рассеян - будьте разумны. Следите за своим умом". Совершенно очевидно, что Будда не призывал к безумию и потому не следует неправильно интерпретировать шунью.

### **Мрачная ночь души**

Согласно индийской философии, шунья - важнейшее число, ноль. Шунья и ноль - синонимы. Следовательно, ошибаются те, которые считают, что шунья - пустое место. Шунья включает в себя абсолютную значимость. Это означает, что каждый, кто желает пробудить свою душу во мраке ночи, должен вооружиться символом, как путеводной звездой в бездне бессознательной шуньи.

Приходилось ли вам исследовать мрак души? К сожалению, те, кто умно рассуждает об этом, как правило не пережили это состояние. Если вы непосредственно не встречались с этим фактом, как вы можете знать, что такое мрачная ночь души? Раз в году Индия празднует шиваратру, ночь Шивы, и в эту ночь пусть душа обнажит свой свет. Итак, каждый символ имеет свое значение, и нет необходимости называть его плодом воображения или гипотезой. Здесь - явное непонимание. Если вы посмотрите на цветок, а затем, закрыв глаза, увидите его точную копию внутри себя - разве это воображение или гипотеза? Да, действительно, самого цветка, как объекта, нет внутри вас, но ваша - читта после созерцания цветка проявила его отпечаток, и если вы сможете более эффективно преобразовать свою читту, то сможете визуализировать точное подобие цветка внутри себя. Если вы четко, ясно и полно визуализировали его и знаете, что это - визуализация, вы на уровне подсознания, но если вы визуализировали цветок во всей его красоте и точности и не знаете, что это - визуализация, не узнаете ни времени, ни



пространства, когда процесс визуализации не связан с осознанием символа, а связан с осознанием цветка как такового - это означает, что произошло ваше пробуждение в мрачную ночь души. Вы внезапно возникли во всеобщем бессознательном, где устранены все символы, ибо в самадхи нет ничего подобного. Все символы, формы и построения растворились в сверхсознании. Здесь нет различий. Йоги понимают, почему глубокий сон ведет к самадхи. Сон в системах санкхья и йога определяется, как нидра, а пробуждение спящей души - йога нидра. Йога нидра, которую вы стали практиковать, это еще только начало, самое начало.

## **ПРАКТИКА**

### **ПРИНЦИПЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ**

Обычно сеанс йога нидры продолжается от 20 до 40 минут. Иногда к йога нидре прибегают для того, чтобы снять перегрузки и стрессы; другие же используют эту науку для более глубокого постижения духовных тайн йоги. Однако, сам метод йога нидры довольно прост, - им можно овладеть даже при помощи прослушивания магнитофонных записей. Прежде, чем приступать к практике, найдите спокойную комнату, закройте окна и двери, выключите телевизор и радио, расстегните свой воротник и развяжите галстук. Теперь вы можете нажать на кнопку магнитофона и лечь в позу шавасана, прислушиваясь к голосу инструктора. Следуйте мысленно за этим голосом. Не концентрируйте внимание и не контролируйте свое дыхание, - просто слушайте и ментально подчиняйтесь инструкциям. Наиболее важным во время сеанса является воздержание от сна. Если вы заснули, вы утрачиваете столь необходимую для этой практики осознанность.

#### **Подготовка**

Итак, йога нидра совершается в шавасане, которая сводит к минимуму взаимодействие чувств вследствие бездействия различных частей тела. Особенно чувствительны кончики пальцев и потому ваши ладони должны быть обращены кверху. Одежда не должна вас стеснять. В комнате - ни холодно, ни жарко, ничего отвлекающего, никаких сквозняков. Зрение отвлекается от восприятия объектов простым закрытием глаз. Внимание направлено на голос инструктора. Если вы пытаетесь насильственно исключить ваши чувства, ум остается беспокойным и расстроенным. Поэтому он продолжает размышлять о внешних звуках, продвигаясь от одного звука к другому, как свидетель. Через некоторое время он утрачивает интерес к этому занятию и автоматически Успокаивается. Подобный метод успокоения ума называется ан-тар мауна, которая подготавливает сознание к практике йога нидры.

#### **Вооружитесь твердой решимостью**

Вам следует весьма основательно сформулировать свою сан-кальпу (твердое решение). От того, насколько четко, ясно, убедительно и лаконично звучит ваша санкальпа для вас, зависит конечный результат вашей йога нидры. В противном случае, сан-кальпа не проникнет в подсознание и не устранил блока, от которого вы хотите избавиться. Вот несколько позитивных установок, которые можно использовать:

**Я ХОЧУ ПРОБУДИТЬ СВОЮ ДУХОВНУЮ СИЛУ  
Я ХОЧУ ПЕРЕДАТЬ ЭТУ СИЛУ ДРУГИМ  
Я ХОЧУ ПРОБУЖДЕНИЯ И АКТИВНОСТИ  
Я ДОБЬЮСЬ ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ**

Выберите одну из санкальп в соответствии с вашими нуждами и наклонностями. Не торопитесь. Однажды выбранная вами санкальпа не должна сменяться другой, и не ожидайте немедленного результата. Успех зависит от многих слагаемых, среди которых ваша искренность и решительное намерение являются наиважнейшими.

### **Ротация сознания**

Ротация сознания или его вращение вокруг определенных частей тела не следует понимать, как установку на концентрацию внимания или вовлеченность в физические манипуляции. На самом деле, данная практика предполагает три обязательных условия:

1. Не погружаться в бессознательное состояние.

2. Слушать голос инструктора

3. Быстро подчиняться тому, что говорит голос

Так, например, если инструктор говорит: "правый палец руки" - думайте, пожалуйста, именно об этом правом пальце руки и продвигайтесь дальше за направляющим голосом инструктора. При этом нет необходимости представлять ту или иную часть вам необходимо лишь приучить себя следовать за той последовательностью, которую предлагает вам руководитель, и мысленно повторять названия различных частей тела, как это делает ребенок, повторяющий буквы алфавита. Вы не должны (вспоминать, какая же часть тела будет названа следующей. Все самд по себе отслаивается в подсознание, если вы не вмешиваетесь в этот процесс. Последовательность называемых частей тела имеет свою закономерность и должна протекать спонтанно, автоматически и основательно. Некоторые пытаются освоить йога нидру без всякой системы: одни начинают ротацию сознания с головы и продвигаются к пальцам ног, другие - начинают с большого пальца левой руки, а в другой раз наоборот. А между тем йога нидра - это упорядоченная система и ротация сознания в ней должна происходить в определенной последовательности, начиная с большого пальца правой руки и кончая маленьким пальцем правой ноги, а затем, в такой же последовательности, с большого пальца левой руки и кончая маленьким пальцем левой ноги. В дальнейшем - вращение сознания переключается от пятки к затылку и от затылка к лицевой части и к ногам.

### **Сознательное дыхание**

Когда завершается ротация сознания, процесс физического расслабления еще продолжается, но когда завершается и он, пробуждается сознательное дыхание, суть которого заключается в том, что нужно просто сохранять осознанность дыхания, не пытаясь его ни форсировать, ни изменять. При этом вы можете почувствовать прохождение воздуха в ноздрях, в груди или трахее. Обычно наибольшей релаксации достигают при помощи подсчета вдохов и выдохов. Установлено, что сознательное дыхание не только способствует расслаблению, но и активизирует высшие энергии, которые пропитывают каждую клеточку нашего тела, что в свою очередь приближает пратьяхару - преддверие к раджа йоге.

### **Чувства и ощущения**

Далее следует максимально понизить порог восприимчивости наших чувств и ощущений. Эти активные агенты одним волеизъявлением не устранить. Лучше воспользоваться древнейшим и испытанным методом провоцирования их активности парой противоположностей: жара-холод, тяжесть-легкость, боль-удовольствие, радость-страдание, любовь-ненависть. Чувства и ощущения при этом поначалу возбуждаются, достигают накала, а затем снижаются и естественно устраняются. Подобный способ обуздания чувств и ощущений уравнивает активность обоих полушарий мозга и наши основные побуждения, держа под контролем проявление бессознательных функций. Такая практика развивает силу воли в сфере чувств

благодаря эмоциональному спаду напряженности в запоминании пережитого ранее.

### **Визуализация**

Эта последняя стадия йога нидры направлена на расслабление и устранение активности ума при помощи визуализации образов и символов под руководством инструктора. Как правило, используются образы универсальной значимости, способные пробудить могучие ассоциации и извлечь скрытые сущности из архива бессознательного на свет осознания. Такими образами могут быть различные ландшафты и пейзажи, океан, гора, храм, цветок, лик святого или такие символы, как чакра, крест, лингам, золотое яйцо. Практика визуализации углубляет самосознание, устраняет умственную напряженность, беспокойство, различные стрессовые явления, а это в свою очередь расчищает путь к концентрации или дхаране. На более продвинутых стадиях визуализация проявляется и в дхьяне или медитации. Затем происходит сознательное переживание визуализированного объекта в бессознательном, вследствие чего исчезает различие между сознательным и бессознательным - их контуры размываются и они растворяются в едином целом.

### **Завершение практики**

Практика обычно завершается образом, символизирующим глубокий мир и спокойствие, что настраивает сферу бессознательного к восприятию позитивных сил и побуждений. Финиш йога нидры смыкается с ее стартом, который начинался с сознательной формулы твердой решимости (санкальпы). Сейчас этот импульс сознания со стремительностью молнии проникает во мрак бессознательного и обуславливает личность, пославшую этот импульс, радикально изменить свою позицию, поведение, а, - следовательно, и саму судьбу. Вот почему так важно с самого начала сформулировать четкое, ясное и сжатое решительное намерение, которое, по существу, является силой и позитивной перспективой личности. Необходимо по-настоящему поверить в неизбежную эффективность этой установки. Именно вера, а не что-либо другое, наделяет жизнью эту установку, когда она проникает в глубины бессознательного и превращается в подлинную реальность бытия.

Так постепенно йога нидра высвобождает спящее сознание из цепких объятий бессознательного и выводит его на свет подлинной жизни.

### **ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Практикуйте йога нидру лучше всего в йогическом классе или дома в удобной и чистой обстановке в закрытой комнате и при нормальной температуре. Уединенность очень важна. Избегайте внезапных перерывов. Практиковать желательно не в полной темноте и не при ярком освещении, а в полумраке, т.к. крайности весьма отрицательно влияют на работоспособность мозга: полная темнота погружает в сон, а яркое освещение чрезмерно активизирует бодрствование. Для йога нидры не подходит ни то, ни другое - необходимо нечто среднее между погружением в сон (или интравертным состоянием) и бодрствованием (или экстра-вертным состоянием) и потому следует выбрать равновесие между ними, т.е. некое сумеречное состояние сознания, которое хорошо расслабляется и функционирует именно в условиях полусвета-полутьмы. Комнату до занятий следует хорошо проветрить. Избегайте сквозняков, а если включен вентилятор - не лежите под прямыми потоками воздуха. Если все же йога нидра совершается на открытом месте, следует укрыть голову и тело, чтобы избежать каких-либо физических воздействий.

Если вы занимаетесь в классе вместе с практикантами - выдерживайте определенную дистанцию между ними, чтобы избежать случайных прикосновений. Одежда должна быть легкой и просторной. Так как температура тела в процессе его расслабления понижается, мы советуем укрывать тело легким одеялом.

Практикуйте йога нидру ежедневно в одно и то же время: рано утром между 4 и 6 часами или вечером перед отходом ко сну, чтобы подготовить организм к глубокому и свежему сну. Кто возвращается домой с работы поздно вечером, должен в первую очередь уединиться в комнате и посвятить йога нидре от 5 до 10 минут - это поможет расслабиться и сократить дисбаланс между рабочим ритмом и пребыванием дома. Йога нидру практикуйте на пустой желудок или спустя 3 часа после плотной тяжелой еды и полчаса после легких освежающих напитков. Люди с повышенной кислотностью могут безбоязненно выпить немного чая, кофе, фруктового сока, съесть хлеба или печенья, но те, у кого пониженная кислотность, не должны ничего принимать до занятий.

Самое главное - не засните. Если же вы чувствуете, что почти засыпаете и можете уснуть перед занятиями - примите холодный душ.

### **Потребность в квалифицированном учителе**

Йога нидра - довольно простая техника, которую можно освоить при помощи прослушивания магнитофонной кассеты. Однако, для начинающих лучше практиковать йога нидру под руководством опытного учителя. Регулярные занятия наедине с магнитофонной записью, сделанной в классе, помогут студенту понять технику и вспомнить все инструкции наставника без особых усилий. В глубоком расслаблении студент быстрее усвоит содержание, сущность и последовательность инструкций. Этот бессознательный, спонтанный процесс усвоения более эффективен, чем рациональное осмысление, которое в действительности может скорее помешать успешной практике. Учитель знает, какой тип практики более подходит студенту и умеет приспособить ее к его способностям. Так, например, если он напряжен, ему предлагаются расслабляющие техники, но если он расслабляется быстро, он может переходить к медитативной технике. Случается, что засыпают не только в йога нидре, но и во время концентрации или медитации. От 10% до 50% медитативного времени практикующие проводят во сне. То же может произойти и тогда, когда практикуют йога нидру особенно наедине с собой, но во время занятий в классе учитель может в нужное время предотвратить сон напоминанием "не спите, пожалуйста". Однако, если кто-то все же уснул - ничего страшного в этом нет, но для развития практики необходим осознающий, бдительный УМ. Если у вас нет учителя - довольствуйтесь хорошей магнитофонной записью его инструкций в классе. Если же у вас нет магнитофона, попросите друга или кого-либо из членов семьи, чтобы КТО-ТО прочитал эти инструкции, пока вы практикуете йога нидру.

Не рекомендуется применять само инструктаж, пока вы не усвоили всей картины практики, ибо вы помешаете себе, если будут возникать паузы, когда вы будете вспоминать - а что же было дальше? Иными словами, вы начнете напрягаться, пытаться вспомнить последовательность в ротации сознания и вся практика будет сведена на нет. Поэтому с самого начала лучше всего закреплять свой опыт, следуя за голосом учителя. Так, с течением времени, вы сможете практиковать весь процесс самостоятельно, без посторонней помощи.

### **Предварительные асаны**

Боль, закомплексованность, общая напряженность - серьезные помехи для йога нидры. Поэтому рекомендуется ДО йога нидры проверить себя на йогических асанах, которые в значительной степени способны снять вашу напряженность и особенно мышечную. Вот типичный перечень этих асан: для начинающих - паванмуктасана и шавасана; для продвинутых - сарвангасана, халасана, матсьясана, пашчимоттанасана, бхуджангасана, шалаб-хасана или сиршасана. Более коротким вариантом является серия от 6 до 12 раундов Сурьи Намаскар (Приветствие Солнцу) - великолепное расслабление суставов,

связок, мышц и массаж внутренних органов. Чтобы расслабить все тело и подготовить его к йога нидре - от 3 до 5 раз совершают Наукасану.

### **Лучшая поза для йога нидры**

Такой позой является шавасана (поза трупа). Научными исследованиями доказано, что шавасана сводит к минимуму возбуждения чувств. Постелите на пол тонкий и плоский матрас и ложитесь на спину. Позвоночник - ровный, руки ладонями вверх лежат расслабленно вдоль туловища. Если такая поза неудобна для вас, можете сложить руки на груди, не отрывая локтей от пола. Ноги лежат ровно, стопы слегка расставлены. Подушкой лучше не пользоваться, но если это причиняет неудобство, подложите под шею тоненькую подушечку или свернутое одеяло. Углы такой подушечки должны располагаться под плечами для лучшего расслабления шеи и плеч. Толстая подушка не используется, т.к. она усиливает напряженность в шее. Если вы ощущаете дискомфорт и в нижней части спины, подложите под это место тоже маленькую подушечку. Хотя шавасана безусловно лучшая поза для йога нидры, но можно использовать в зависимости от ситуации и такие позы, как оза сидя или поза стоя, т.е. если вы знаете, что в положении ле-а вы уснете - используйте другие позы.

### **Как вести занятия**

Занятия следует вести так, чтобы практикующие могли следовать от одной инструкции к другой, понимая и усваивая их. Ращение сознания и образы сменяются довольно быстро, т.к. ум не любит долго задерживаться на одной и той же точке и потому его следует перемещать от одного объекта к другому. Ум не успевает, таким образом, присосаться к объекту и сконцентрироваться на нем. Следовательно, его лишают возможности конструировать какие-то представления, что для йога нидры совершенно противопоказано. Такие образы для визуализации, как манговое дерево, цветок розы, лодка на реке, песчаный берег и т.д. должны быть отчетливы и даваться в быстрой последовательности. Если визуализация обусловлена растянутостью во времени (прогулка в парке, золотое яйцо, предание и др.), образы следует расположить так, чтобы в дальнейшем их можно было бы использовать, как кирпичики в стройной картине целостной визуализации.

Если вы занимаетесь с детьми, дайте им возможность пробудить свою внутреннюю визуализацию, предлагая им отчетливые и простые образы в быстрой последовательности, используя числа, формы, картины природы и т.д. Способность к визуализации - важнейшая черта практикующего. Если инструктор говорит о "розовой розе" и кто-то с трудом пытается ее представить - он лишен острой восприимчивости; если же кто-то воспринимает ее именно такой - у него острая восприимчивость; но если кто-либо начинает ощущать ее аромат - он превзошел стадию восприимчивости. Количество отобранных образов имеет меньшее значение, чем ритм их перечисления. Практики, которые предлагаются ниже, составлены таким образом, чтобы студенты смогли постепенно овладеть все более усложняющимися ступенями йога нидры. Пять ступеней представляют полный курс.

### **Контур успешной практики**

Чтобы продвигаться вперед в йога нидре - не концентрируйте внимания. Будьте расслаблены, естественны и сохраняйте душевный покой. Пусть вы с чем-то не согласны - это не так уж плохо - по крайней мере, быть может, именно это не даст вам уснуть во время занятий. Если вы почувствовали какое-либо напряжение, связанное с физическим недомоганием или умственным беспокойством, знайте - это временное явление хотя и может повторяться чаще или реже, но не прекращайте своих занятий, и вы будете вознаграждены результатами самой практики. Однако, если с каждым занятием дискомфорт и беспокойства возрастают - не вредно потянуться всем телом,

подвигать его частями, принять удобное положение или даже уснуть. Соблюдайте особую осторожность при отборе материала для визуализации. Помните, что используемые символы и образы являются мощным средством и могут вызвать негативные реакции, связанные с неприятным опытом или иррациональными страхами. Особую тщательность следует соблюдать при использовании образов, которые могут вызвать различные чувства страха: боязнь утонуть в морской пучине, сгореть в огне, упасть в пропасть, получить сильный ушиб и т.д. Там, где используются подобные образы, их следует вводить постепенно, а не внезапно и сопровождать соответствующим утешением. Если во время занятий вы чувствуете, что весьма озабочены навязчивыми мыслями и образами - не отпускайте поводья ума, не давайте воли буйному воображению. Знайте, что эти вирусы и токсины вашего ума поднимаются с глубоких слоев сознания и судорожно ищут каналы для извержения деструктивных сил. Если этим силам разрешить выйти наружу сейчас, в начале практики - успеха не ждите... По истечении времени эти разрушительные силы сами себя съедят, и вы однажды с удивлением обнаружите, что стали спокойны. Другие, более сложные стадии курса йога нидры, могут ввести в медитативное состояние глубокого расслабления. Очень важно бережно и чутко отнестись к такому практиканту и постепенно выводить его из такого состояния. Внезапный выход из него сотрясает все существо человека и может вызвать у него сильную головную боль и смятение, когда он вдруг обнаружит, что пребывал в каком-то странном таинственном состоянии. Практиканта следует уложить в шавасану и успокоить при помощи пранаямы. Наконец, очень важно, чтобы учитель избегал отрицательных оценок опыта практикантов. Любой опыт - негативный или позитивный - является неотъемлемой частью цельного опыта и нет нужды выделять одну часть опыта в ущерб другому, чтобы не заострять внимания студента на формировании у него еще одного комплекса. Студентов необходимо также отвлекать от праздных обсуждений своих переживаний в йога нидре.

## **ЙОГА НИДРА - 1**

Приготовление (вводная часть)

Релаксация (тело/ОМ)

Формула твердой решимости

Ротация сознания (правая сторона, левая сторона, задняя сторона, передняя сторона, целостные части)

Дыхание (осознанный подсчет вдохов-выдохов с вниманием на пупок, грудь, горло и ноздри; каждый раунд от 27 - до 1)

Образная визуализация (вводная часть)

Формула твердой решимости

Завершение

Небольшие альтернативные практики (Перерыв в работе. Перед сном)

## **Приготовление (вводная часть)**

Приготовьтесь, пожалуйста, к занятию йога нидрой. Ложитесь на спину в позу шавасаны. Мысленным взором просмотрите свое тело: оно должно быть вытянуто от головы до пальцев ног. Ноги слегка расставлены, руки расслабленно лежат вдоль туловища ладонями вверх. /Пауза/. Устройтесь поудобнее, чтобы вам ничего не мешало. Во время занятий не двигайтесь. /Пауза/. Закройте глаза и не открывайте их - вам скажут, когда их можно открыть. Дышите глубоко и с каждым выдохом представляйте, как все ваши

волнения и заботы выталкиваются прочь и рассеиваются. /Пауза/. Практика продолжается и вы начинаете развивать чувство расслабленности во всем теле. Нет необходимости совершать какие-либо движения для расслабления мышц, просто развивайте чувство расслабления. /Пауза/. Это чувство можно сравнить с состоянием засыпания, когда тело все больше и больше размягчается и расслабляется и сон почти одолевает вас, а вы еще сопротивляетесь, пытаетесь не заснуть. Сейчас наступает самое важное время для вас. Вы должны мысленно сказать себе со всей уверенностью: "Я не буду спать в течение всей практики". /Пауза/. Ваша активность ограничена лишь двумя факторами: вы не можете не слышать голоса и вы не можете не сознавать, о чем говорит голос. Следуйте за голосом инструктора. /Пауза/. Не нужно сейчас обдумывать и анализировать то, о чем говорит голос, это лишь внесет излишнее беспокойство в процесс умственного расслабления. Просто следуйте за голосом как можно более внимательно. Однако, если какие-то мысли все же беспокоят вас время от времени - не волнуйтесь и продолжайте практику. /Пауза/. Позвольте себе стать спокойным и устойчивым человеком. /Пауза/.

Если вы проводите практику самостоятельно, выделите "Приготовлению" 5 минут. Не приступайте к ней резко.

### **Релаксация (тело/ОМ)**

Проникайтесь чувством внутреннего спокойствия и расслабьте все тело. Прочувствуйте важность этого процесса, без которого йога нидра немислима. /Пауза/. Мысленным взором просматривайте все свое тело от головы до кончиков пальцев ног и с каждым выдохом и расслаблением мысленно произносите "О-о-о-м-м-м". /Пауза/. Вы осознаете, что ваше тело полностью расслаблено и продолжаете на выдохе мысленно произносить "О-о-о-м-м-м". /Пауза/. Мысленным взором продолжайте просматривать свое расслабленное тело. Все тело полностью расслаблено. Полностью расслаблено. Полностью расслаблено. /Длинная пауза/. Ваше тело подготовлено к йога нидре. Повторяйте про себя мысленно, что вы готовы заниматься йога нидрой. Повторяйте это вновь и вновь. /Пауза/.

### **Формула твердой решимости**

Начинается сеанс йога нидры. У каждого из нас есть заветное желание. Сформулируйте это желание ясно, четко и убедительно Для себя в сжатой форме. Будьте искренни в своем твердом решении. /Пауза/. Ваше утверждение должно быть конструктивным, лаконичным, простым и естественным. Настало время, когда вы должны мысленно произнести его три раза с осознанным чувством убежденности. /Пауза/. Ваша формула твердой решимости, искренне произнесенная на старте йога нидры - обязательно осуществится в вашей жизни. /Пауза/.

### **Ротация сознания**

Мы отправляем сознание в путешествие по различным частям тела. Ваше сознание будет перемещаться от одной части тела к другой, нигде не задерживаясь. Просто повторяйте мысленно за голосом называемую часть тела. Начинаем с правой руки. /Пауза/.

### ***Правая сторона***

Большой палец правой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, ладонь (зафиксируйте ладонь в сознании), тыльная часть ладони, запястье, рука до локтя, локоть, предплечье, плечо, подмышка, правая часть талии, верхняя часть правого бедра, нижняя часть правого бедра, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва правой стопы, подъем правой стопы, большой палец, второй палец; третий палец, четвертый палец, пятый палец.

### ***Левая сторона***

Большой палец левой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, ладонь руки (зафиксируйте ладонь в сознании), тыльная часть ладони, запястье, рука до локтя, локоть, предплечье, плечо, подмышка, левая часть талии, верхняя часть левого бедра, нижняя часть левого бедра, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва левой стопы, подъем левой стопы, большой палец, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец.

### ***Задняя сторона***

Просмотрите мысленным взором правую плечевую лопатку, левую плечевую лопатку, правую ягодицу, левую ягодицу, область позвоночника, всю заднюю сторону в целом до самой шеи.

### ***Передняя сторона***

Поднимаемся к вершине головы до макушки. Мысленным взором просматриваем лоб, боковые стороны головы, правую бровь, левую бровь, пространство между бровями (межбровье), правое веко, левое веко, правый глаз, левый глаз, правое ухо, левое ухо, правая щека, левая щека, нос, кончик носа, верхняя губа, нижняя губа, подбородок, горло, правая грудина, левая грудина, средняя часть грудины, пупок, живот.

### ***Целостные части***

Вся правая нога, вся левая нога, обе ноги. /Пауза/. Вся правая рука, вся левая рука, обе руки. /Пауза/. Вся спина, ягодицы, позвоночник, плечевые лопатки... вся передняя часть туловища, живот, грудь... все туловище в целом... вся голова... все тело в целом... все тело... все тело...

Этот последний этап ротации можно повторить один-два раза, постепенно снижая скорость перемещения сознания.

Пожалуйста, не спите... Ваше сознание с вами... Не двигайтесь... /Пауза/. Ваше тело лежит на полу... Посмотрите на ваше тело, спокойно лежащее на полу... Представьте себе это расслабленное тело, лежащее на полу... /Длинная пауза/.

### ***Дыхание***

Ваше внимание перемещается к дыханию. /Пауза/. Прочувствуйте течение вашего дыхания снаружи - внутрь и обратно. /Пауза/. Не пытайтесь изменять естественный ритм своего дыхания. Вы не совершаете никаких усилий. Просто осознаете процесс дыхания. Продолжайте прислушиваться к нему. /Длинная пауза/. Теперь перемещайте ваше внимание на движение пупка. /Пауза/. С каждым вдохом пупок медленно и мягко поднимается, а с каждым выдохом так же медленно и мягко опускается... Спокойно наблюдайте за этим движением. /Пауза/. Обратите внимание на устойчивый размеренный ритм этих мягких



движений. /Длинная пауза/. Начинайте отсчитывать количество ваших вдохов и выдохов в обратном порядке от 27 до 1 таким образом: 27 - пуп поднимается, 27 - пуп опускается; 26 - пуп поднимается, 26 - пуп опускается; 25 - пуп поднимается, 25 - пуп опускается и т.д. Произнесите слова и цифры в уме, отсчитывая вдохи и выдохи. /Пауза/. Постарайтесь не ошибаться. Если же вы ошиблись, возвращайтесь к 27 и начинайте снова. /Длинная пауза/. Продолжайте считать от 27 до 1. /Длинная пауза/.

Остановите подсчет пупочного дыхания и переместите, пожалуйста, ваше внимание на грудь. /Пауза/. Ваша грудь слегка поднимается и опускается при каждом вдохе и выдохе. /Пауза/. Начинайте отсчитывать количество этих движений в обратном порядке от 27 до 1, т.е. 27 - грудь поднимается, 27 - грудь опускается; 26 - грудь поднимается, 26 - грудь опускается; 25 - грудь поднимается, 25 - грудь опускается и т.д. Повторяйте слова и цифры мысленно. /Длинная пауза/.

Остановите подсчет грудного дыхания и переместите, пожалуйста, ваше внимание к горлу. /Пауза/. Прочувствуйте, как воздух продвигается сквозь горло внутрь и наружу. /Пауза/. Начинайте отсчитывать количество вдохов и выдохов от 27 до 1 в таком же порядке, как и раньше. /Длинная пауза/. Не засыпайте, пожалуйста, и осознавайте то, что вы делаете... /Длинная пауза/.

Остановите подсчет горлового дыхания и продвигайте свое внимание к ноздрям... Прочувствуйте, как ноздри втягивают в себя воздух и выталкивают его прочь. /Пауза/. Начинайте, как и раньше, подсчет этих вдохов и выдохов от 27 до 1. /Длинная пауза/. Пожалуйста, не ошибайтесь... Продолжайте свой подсчет. /Длинная пауза/.

### **Образная визуализация**

Заканчивайте подсчет и продолжайте свое естественное спокойное дыхание.

Сейчас мы приступаем к визуализации. /Пауза/. Вам будут предлагаться определенные образы и вы постарайтесь представить их настолько ясно, насколько это возможно. В этот процесс могут быть вовлечены ваши чувства, ваш ум и различные ассоциации, которые, возможно, вызовут эффект визуализации. Если это произойдет - ваше расслабление достигло высшей точки, если же нет - ничего не потеряно, это произойдет в будущих практиках. Итак, мы начинаем...

Горящая свеча... горящая свеча... горящая свеча...

Бесконечная пустыня... бесконечная пустыня... бесконечная пустыня...

Египетская пирамида... египетская пирамида... египетская пирамида...

Проливной дождь... проливной дождь... проливной дождь...

Горы, покрытые снегом... горы, покрытые снегом... горы, покрытые снегом...

Греческий храм на восходе... греческий храм на восходе... греческий храм на восходе...

Гроб рядом с могилой... гроб рядом с могилой... гроб рядом с могилой...

Птицы, летящие на закате... птицы, летящие на закате... птицы, летящие на закате...

Несущиеся красные облака... несущиеся красные облака... несущиеся красные облака...

Крест над церковью... крест над церковью... крест над церковью...

Звезды, сияющие ночью... звезды, сияющие ночью... звезды, сияющие ночью...  
Полная луна... полная луна... полная луна...  
Улыбающийся Будда... улыбающийся Будда... улыбающийся Будда...  
Ветер с моря... ветер с моря... ветер с моря...  
Волны разбиваются об утес... волны разбиваются об утес...  
Вечно неугомонное море... вечно неугомонное море... вечно неугомонное море...  
/Длинная пауза/.

### **Формула твердой решимости**

Сейчас вы должны повторить свою заветную формулу твердой решимости.  
Ничего не меняйте в ней. Просто повторите ее мысленно с такой же  
уверенностью три раза. /Пауза/.

### **Завершение**

Полностью расслабьтесь и направьте ваше внимание на дыхание. Естественное спокойное дыхание. /Пауза/. Мысленным взором просмотрите все расслабленное тело и прочувствуйте свое дыхание. /Пауза/. Ваше тело полностью расслабленно, дыхание ровное и спокойное. /Пауза/. Просмотрите все тело от макушки головы до кончиков пальцев ног и мысленно, во время трех выдохов, повторите "О-о-о-м-м-м" трижды. /Пауза/. Представьте, как ваше тело лежит на полу. . . представьте комнату вокруг вас... /Пауза/. Лежите спокойно в течение нескольких минут с закрытыми глазами. /Пауза/. Начинайте двигать вашим телом и потянитесь... Не спешите, пожалуйста... /Пауза/. Убедившись, что вы не спите - открывайте глаза и не спеша садитесь. Сеанс закончен. ХАРИ ОМ ТАТ САТ

### **Небольшие альтернативные практики**

#### **Перерыв в работе**

В этих специфических условиях можно использовать ротацию сознания и подсчет дыханий. Подобный метод вполне применим как дома, так и на работе, если перерыв длится от 5 до 20 минут.

Закройте дверь, выключите яркий свет, спустите шторы или поставьте ширму. Зафиксируйте в уме, когда вам необходимо закончить занятия (предположим, через 10 минут). Ложитесь на матрац и закройте глаза. Расслабляйте тело в шавасане. Отпустите вожжи ума, пусть он свободно блуждает, приликая к внешним звукам. Не анализируйте их и не размышляйте, просто отслеживайте их, как свидетель. Перенесите свое внимание на тело, дышите глубоко и на выдохе чувствуйте себя как бы выходящим из тела. Сфокусируйте внимание на точках соприкосновения тела с полом. Развивайте это ощущение. Теперь перемещайте свое внимание по различным частям тела, начиная с большого пальца правой руки, как описано выше (т.е. правая сторона, левая сторона, задняя сторона, передняя сторона и целостные части). Затем внимание перемещается на дыхание. Мысленным взором просмотрите, как дыхание движет пупком и грудью, как оно вибрирует в горле и в ноздрях, и остановите внимание на любом канале продвижения воздуха по своему желанию. Удерживайте это внимание в течение некоторого времени. Начинайте подсчет дыханий от 1 до 1 (или от 27 до 1, если позволяет время). Остановите подсчет и дышите долго и глубоко. Лежите спокойно в течение нескольких минут.

Медленно потянитесь всем телом, откройте глаза и встаньте. Сеанс закончен. Хотя йога нидра можно практиковать и сидя, и стоя, здесь это не рекомендуется.

Отличительной чертой данной формы релаксации, которая дает наилучшие результаты в лежачей позе, является по- стоянное вращение сознания-внимания вокруг частей тела. Если необходима быстрая релаксация (допустим, во время езды в автобусе), лучше всего практиковать сознательное попеременное ноздревое дыхание (анулома вилома).

Дайте телу расслабиться, насколько это возможно, снимая напряженность там, где вы ее обнаружили. Так, например, возможно у вас нахмурены брови, напряжена шея или сжаты кулаки. В таком случае, напрягите все тело и расслабьте его. Повторите это несколько раз, чтобы прочувствовать разницу между напряжением и расслаблением. Сфокусируйте внимание на дыхании.

Прочувствуйте продвижение воздуха в ноздрах как вовнутрь, так и наружу. Вообразите, что воздух продвигается попеременно в левую ноздрю из правой и в правую из левой и т.д. Начинайте отсчет дыханий от 27 до 1 (или от иной цифры, насколько позволяет вам время). Продолжайте занятие. Перед тем, как закончить, остановите подсчет и мысленно просмотрите состояние всего тела.

Глубоко вдохните, потянитесь всем телом - практика закончена.

### **Перед сном**

Если вас мучает бессонница или вы не можете уснуть из-за перевозбуждения - йога нидра вам может помочь. Начните с того, что выключите свет и ложитесь на кровать. Примите позу ша-васану и расслабьте мышцы шеи. Руки лежат вдоль туловища, вы прислушиваетесь к внешним звукам и локализуете внимание на контакт тела с кроватью. Проведите два-три вращения сознания вокруг тела. Эта процедура, как правило, приводит ко сну. Если есть необходимость, подключите практику попеременного ноздревого дыхания, начиная с 54 до 1. Если и тогда сон не приходит к вам, следует предпринять некоторые упражнения, прежде, чем ложиться спать (например, 15-минутную Сурью Намаскар) или длительную прогулку на свежем воздухе.

## **ЙОГА НИДРА - 2**

Приготовление

Релаксация

Формула твердой решимости

Ротация сознания (правая сторона, левая сторона, задняя сторона, передняя сторона, целостные части)

Осознание тело/пол

Дыхание (от горла к пупку с 54 до 1 или с 27 до 1)

Ощущения (тяжесть/легкость, холод/жара, боль/удовольствие)

Внутреннее пространство (Чидакаша)

Визуализация парк/храм

Внутреннее пространство (Чидакаша)

Формула твердой решимости

Завершение

Альтернативные визуализации (Гора. Плывущее тело. Колодец/океан)

### **Приготовление**

Подготовьтесь к йога нидре. Постелите одеяло и ложитесь в шавасану.

Постарайтесь устроиться поудобнее, чтобы потом не двигаться. Ноги выпрямлены и расслаблены, стопы слегка расставлены, руки лежат вдоль туловища ладонями вверх. (Пауза). Закройте, пожалуйста, глаза и не открывайте их, пока вам не разрешат. (Длинная пауза). Помните, что самыми важными факторами успеха в йога нидре являются умение слушать и сознавать. (Пауза). Вся ваша активность должна быть сведена только к способности слышать. Вам не надо контролировать сон, т.к. вы сами конструируете свои видения. (Пауза). Прикажите себе мысленно: "Я не буду спать. Я буду только слушать голос". Повторите эту установку еще два раза про себя. (Пауза). Разрешите себе стать спокойным и уравновешенным. Прочувствуйте, как покой разливается по всему телу. (Пауза). При выдохе мысленно говорите: "Я расслабляюсь". (Пауза).

### **Релаксация**

Обратите внимание на внешние звуки. Впитывайте их. (Пауза). Пусть ваш слух превратится как бы в луч радара, который обнаруживает объект и сопровождает его. (Пауза). Перемещайте внимание от звука к звуку: улавливайте звуки снаружи здания, затем постарайтесь расслышать еле слышимые звуки внутри здания. (Пауза). Осознайте, что вы находитесь внутри этой комнаты. Не открывая глаз, представьте ее четыре стены, потолок, пол и ваше тело, лежащее на полу. (Пауза). Представьте себе это тело, лежащее на полу в совершенном спокойствии. (Пауза). Прочувствуйте плоскость соприкосновения тела с полом. (Пауза). Обратите внимание на ваше естественное спонтанное дыхание, но не вмешивайтесь в этот процесс, а просто наблюдайте. (Пауза). Прислушивайтесь к моему голосу и наблюдайте. (Пауза). Начинается сеанс йога нидры. Скажите себе мысленно: "Я начинаю практиковать йога нидру". (Пауза).

### **Формула твердой решимости**

Настало время определить формулу вашей твердой решимости. (Пауза). Сформулируйте ее четко, ясно и решительно. Повторите ее мысленно трижды искренне и убедительно. Когда эта практика будет заканчиваться, вам следует повторить эту формулу так, как вы сформулировали ее сейчас, ничего не меняя в ней. (Пауза).

### **Ротация сознания**

Перемещайте сознание сквозь различные части тела так быстро, как это возможно. Не забывайте повторять мысленно то, что вы слышите. Практика всегда начинается с правой руки.

### ***Правая сторона***

Большой палец правой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, ладонь (зафиксируйте ладонь в сознании), тыльная часть ладони, запястье, рука до локтя, локоть, предплечье, плечо, подмышка, правая часть талии, верхняя часть правого бедра, нижняя часть правого бедра, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва правой стопы, подъем правой стопы, большой палец, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец.

### ***Левая сторона***

Большой палец левой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, ладонь руки (зафиксируйте ладонь в сознании), тыльная часть ладони, запястье, рука до локтя, локоть, предплечье, плечо, подмышка, левая часть талии, верхняя часть левого бедра, нижняя часть левого бедра, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва левой стопы, подъем левой стопы, большой палец, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец.

### ***Задняя сторона***

Переходим к спине. Просмотрите мысленным взором правую плечевую лопатку, левую плечевую лопатку, правую ягодицу, левую ягодицу, область позвоночника, всю заднюю сторону в целом до самой шеи.

### ***Передняя сторона***

Поднимаемся к вершине головы до макушки. Мысленным взором просматриваем лоб, боковые стороны головы, правую бровь, левую бровь, пространство между бровями (межбровье), правое веко, левое веко, правый глаз, левый глаз, правое ухо, левое ухо, правую щеку, левую щеку, нос, кончик носа, верхнюю губу, нижнюю губу, подбородок, горло, правую грудину, левую грудину, среднюю часть грудины, пупок, живот.

### ***Целостные части***

Вся правая нога, вся левая нога, обе ноги. /Пауза/. Вся правая рука, вся левая рука, обе руки. /Пауза/. Вся спина, ягодицы, позвоночник, плечевые лопатки... вся передняя часть туловища, живот, грудь... все туловище в целом... вся голова... все тело в целом... все тело... все тело...

Этот последний этап ротации можно повторить один-два раза, постепенно снижая скорость перемещения сознания.

### ***Осознание тело/пол***

Мысленным взором просмотрите все тело и то ограниченное пространство, на котором оно лежит. /Длинная пауза/. Ваше тело в определенных точках соприкасается с полом. Прочувствуйте эту плоскость контакта с полом. /Пауза/. Зафиксируйте внимание на точках соприкосновения между полом и головой... между полом и лопатками... между полом и локтями... между кистями рук и полом... между кистями рук и полом... между нижней частью спины и полом... между икроножными мышцами и полом... между пятками и полом... /Пауза/. Постарайтесь прочувствовать ощущение всех точек соприкосновения тела с полом. /Пауза/. Пожалуйста, не спите. Осознавайте свои ощущения. /Пауза/. Теперь переместите свое внимание на ваши веки. Прочувствуйте узкую полоску, которая соединяет верхние и нижние веки. /Пауза/. Зафиксируйте это ощущение. /Пауза/. Перемещайте свое внимание дальше, к губам, на узкую линию, соединяющую их, на пространство между ними. /Длинная пауза/.

### ***Дыхание***

Теперь ваше внимание перемещается к дыханию. Прочувствуйте, как

естественно продвигается воздух от горла к пупку и как пупок при каждом вдохе слегка приподнимается. /Пауза/. Понаблюдайте, как вдох от горла к пупку приподнимает его, а выдох как бы от пупка к горлу опускает пупок. /Пауза/. Отождествляйтесь со вдохом и выдохом от горла к пупку и обратно. /Пауза/. Начинать подсчет вашего дыхания в обратном порядке: "Я вдыхаю - 54, я выдыхаю - 54; я вдыхаю - 53, я выдыхаю - 53; я вдыхаю - 52, я выдыхаю - 52". Так продолжайте от 54 до 1 или от 27 До 1, насколько вам позволяет время. Подсчет вдохов и выдохов проводите про себя, мысленно. /Пауза/. Не теряйте контроль за Дыханием. Дыхание спокойное, медленное, расслабленное. Продолжайте подсчет. /Пауза/.

### **Ощущения**

#### ***тяжесть***

Пробуждаем ощущение тяжести. /Пауза/. Каждая часть тела становится все более тяжелой. /Пауза/. Тело постепенно все больше вдавливается в пол. /Пауза/. Тело очень отяжелело. Тяжелое тело. /Длинная пауза/.

#### ***легкость***

Мы пробуждаем ощущение легкого тела. Тело становится все более легким. /Пауза/. Все части тела почти невесомы. /Пауза/. Тело стало таким легким, что поднимается над полом. /Пауза/. Прочувствуйте ощущение легкости и воздушности вашего тела. /Длинная пауза/.

#### ***холод***

Тело обволакивает холод, он проникает внутрь и нам становится холодно. /Пауза/. Представьте, что вы ходите зимой босиком по холодному полу и вашим ногам становится очень холодно. /Пауза/. Холод повсюду. Вы дрожите от стужи. /Длинная пауза/.

#### ***жара***

Пробуждаем ощущение жары. Тело согревается и становится все более горячим. Нестерпимая жара. Солнце печет немилосердно. Нет нигде тени, чтобы укрыться... Тело горит от зноя.

#### ***боль***

Вспоминаем какое-нибудь прошлое ощущение боли и концентрируем внимание на этом ощущении. /Пауза/. Это может быть боль физическая или душевная, но постарайтесь прочувствовать ее опять. /Длинная пауза/.

#### ***удовольствие***

Теперь вспомним о каком-нибудь приятном ощущении. /Пауза/. Чувство удовольствия наполняет вас и вы вновь переживаете приятные воспоминания. /Длинная пауза/.

Мысленно скажите себе, что вы не спите и все осознаете. /Пауза/.

### **Внутреннее пространство**

Отвлекитесь от ваших воспоминаний и мысленно сосредоточьте свое внимание на пространстве по ту сторону ваших закрытых глаз, т.е. на пространстве чидакаша. /Пауза/. Вообрази-Ир'Пред собой безгранично расширенный экран, который позво-?о ляет вам проникнуть в глубины космоса так далеко, как только это возможно. /Пауза/. Мысленно всматривайтесь в это пространство, и что бы вы в нем ни заметили, знайте, что это - проявления вашего ума. /Пауза/. Продолжайте наблюдать за этим

пространством, но не отождествляйтесь с ним, не позволяйте ему вовлекать вас в его игру. /Пауза/. Отвлеченно, как свидетель, всматривайтесь в него. /Длинная пауза/.

### **Визуализация парк/храм**

Представьте, что вы оказались в парке ранним утром. Солнце еще не взошло и в парке ни души, кроме вас. /Пауза/. Вы прогуливаетесь по свежей траве в этом прекрасном парке и слушаете пение птиц. /Пауза/. Вы проходите мимо благоухающей клумбы ярких цветов, вдыхаете их аромат и любуетесь жемчужными капельками росы, застывшими на лепестках. А вот и пруд. Золотые рыбки грациозно плавают между лилиями и вы наблюдаете за их причудливыми танцами. Но вот в просвете между деревьями показался храм и вы невольно подчиняетесь притягательной силе этого прекрасного строения и приближаетесь к нему. /Пауза/. Вы входите внутрь прохладного затененного храма, обращаете внимание на образы святых, развешанных по стенам, садитесь на пол, закрываете глаза и застываете в неподвижности. Чувство глубокого мира и гармонии поглощает вас. Внешние звуки словно растворились здесь, в величественной тишине. /Пауза/. Продолжайте свою медитацию в храме. Оставайтесь в нем наедине со своим созерцанием. /Длинная пауза/.

### **Внутреннее пространство**

И вновь переместите свое внимание на чидакашу, т.е. внутренний космос. Вы можете его созерцать так же, как вы созерцаете космос внешний. /Пауза/. Если вы желаете получить такой опыт, то устремите свой пристальный взор (но без напряжения!) в пространство между бровями. /Пауза/. Всматривайтесь в свой черный космос внимательно и вместе с тем отрешенно. Будьте немым свидетелем, не вовлеченным в систему взаимосвязей.

Отпустите поводья своего ума, пусть он бредет свободно, не заставляйте его подчиняться. Ваш ум, отпущенный на волю, может извлечь для вас в этой ночи космоса некие объекты или явления. Если это произойдет, постарайтесь не удивляться - просто наблюдайте. /Пауза/. Если появляются какие-то мысли - пусть они приходят и уходят. Наблюдайте безучастно. /Длинная пауза/.

### **Формула твердой решимости**

Теперь вы опять должны вспомнить свою формулу твердой решимости и мысленно произнести ее про себя, ничего в ней не меняя - четко, уверенно и лаконично. Повторите это утверждение трижды. /Пауза/.

### **Завершение**

Возвращаемся к дыханию. Прислушиваемся к своему спонтанному и естественному дыханию. /Пауза/. Мы осознаем свое дыхание и расслабленное тело. Наше внимание сосредоточено на теле. Мысленным взором мы просматриваем все тело от макушки головы до пяток, обращаем внимание на точки соприкосновения тела с полом. /Пауза/. Расширяйте свой просмотр и мысленно представьте комнату, в которой лежит ваше тело. Здесь есть потолок, стены, различные объекты. /Пауза/. Ваше ухо улавливает посторонние звуки с улицы. Пробуждайтесь для внешних восприятий. /Пауза/. Потянитесь всем телом. Прочувствуйте, что вы окончательно вернулись во внешний мир и лишь

тогда открывайте глаза и медленно, без резких движений, садитесь. Практика йога нидры окончена.

## **ХАРИ ОМ ТАТ САТ**

### **Альтернативные визуализации**

#### **Гора**

Представьте раннее утро перед восходом солнца. Вы избрали прогулку по гористой местности, облюбовали одну гору и взбираетесь на нее. /Пауза/. Вы продвигаетесь к востоку и, иногда оглядываясь назад, видите красивое очертание лунного серпа внизу, над горизонтом. /Пауза/. Еще ниже, в долине, вы ясно различаете мерцающие в утренней дымке огоньки маленького городка. /Пауза/. А перед вами огромная гора, покрытая снегом. Вы идете вперед по хрустящему снегу, приближаясь к леднику. Студеный ветер все крепчает и вы чувствуете, что вам с каждым шагом становится все холоднее. Снег слепит глаза и проникает за шиворот, за рукава и в обувь. /Пауза/. Но вы все-таки преодолеваете все лишения и достигаете вершины горы. Пред вами открывается грандиозная панорама: на востоке бескрайнее снежное царство обнимает пики гор и долин, на западе - холмы постепенно снижаются, приближаясь к морю. /Пауза/. Золотистый шар солнца постепенно начинает восходить, окрашивая небеса причудливыми красками: на западе небо невозмутимо серое, над головой - голубое, к востоку - нежно-розовое. /Пауза/. Солнечные лучи постепенно проникают все дальше и глубже, обнажая то, что еще недавно не было видимым. Рождается новый день /Пауза/. Оставайтесь некоторое время наедине с чудом созерцания живой природы. /Длинная пауза/.

#### **Палящее тело**

Представьте, как вы сверху, с потолка, смотрите на свое тело, лежащее внизу, на полу. /Пауза/. Вы видите, как это тело медленно встает, на цыпочках подходит к двери и выходит наружу, осторожно закрывая за собой дверь. /Пауза/. Вы наблюдаете, как ваше тело прогуливается по улице, ко прохожие не замечают это тело и словно проходят сквозь него. /Пауза/. Вы даже встречаете своих знакомых, но и они не замечают вас, и продолжают невозмутимо беседовать друг с другом. /Пауза/. Внезапно ваше тело поднимает поток воздуха и вы парите над морской гладью, наблюдая движения кораблей внизу и проносящиеся обрывки облаков рядом с собою. /Пауза/. Потоки воздуха продолжают увлекать ваше тело и вот оно уже несется над землей. Вы видите сельские дома, аккуратно очерченные поля, густые леса, извилины рек, отражающие блеск солнца. /Пауза/. Посмотрите на себя со стороны: ваше тело полностью расслаблено, а лицо выражает мир и спокойствие. /Пауза/. Представьте, что ваше тело пронизывают все цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Эти живительные цвета радуги очищают и умывают вас, возрождая к новой жизни. /Длинная пауза/. Теперь представьте, как ваше тело вновь возвращается в эту комнату, как вы тихо открываете и закрываете за собой дверь, осторожно ложитесь на пол, стараясь никого не потревожить и отдыхаете в шавасане. /Длинная пауза/.

#### **Колодец/океан**

Вообразите, что вы идете вдоль безлюдной дороги в жаркий день и встречаете на



обочине дороги высокую стену, а в ней - маленькую дверь. Вы входите и перед вами - цветущий сад, под тенистыми деревьями прохлада, вокруг поют птицы. /Пауза/. Вы идете по саду, привлеченные роем бабочек, выходящих над каким-то местом. Вскоре вы обнаруживаете, что это место - колодец. Вы заглядываете внутрь колодца и видите черный цилиндрический туннель, вдоль стен которого расположены спиральные ступеньки. /Пауза/. Вы начинаете спускаться по этим ступенькам, все глубже и глубже. Ваше ухо улавливает какие-то странные шипящие и свистящие звуки неведомых насекомых и маленьких животных. Белое окошко света вверху колодца все сужается и наконец совсем исчезает и вас поглощает крошечная тьма. /Пауза/. Внезапно вы увидели большие зеленые глаза, которые смотрят на вас и шуряются. Вы слышите хлопанье крыльев и хохот совы. Вас окружает рой светящихся насекомых, но никто из них не дотрагивается до вас. Вы прикасаетесь к стенам - они сырые и мшистые, внизу колодца - тусклое призрачное свечение. /Пауза/. Наконец вы достигаете дна колодца, бежите по тоннелю и выходите на золотистую отмель океана, безграничного и безмятежного. И вами овладевает ощущение мира, спокойствия и блаженства. /Пауза/. На воде колышутся большие белые цветы лотоса, в цветке лежит дитя и это дитя - вы. /Длинная пауза/. Постарайтесь проникнуться мыслью, что вы - то самое дитя, которое лежит на лепестках лотоса и наслаждается колыбельной вибрацией океана. Вы слышите звук ОМ над безграничным простором океана? Прислушайтесь к ОМ. /Длинная пауза/

### **ЙОГА НИДРА - 3**

Приготовление

Релаксация (антар мауна)

Формула твердой решимости

Ротация сознания (правая сторона, левая сторона, задняя сторона, передняя сторона, главные части тела)

Осознание кожи

Дыхание (ментально-альтернативно-ноздревое от 108 до 1)

Внутреннее пространство (Чидакаша)

Межбровный центр (ОМ-визуализация)

Внутреннее пространство (Чидакаша)

Формула твердой решимости

Завершение

Альтернативные визуализации

Межбровный центр /Золотое яйцо

Колодец/Золотое яйцо

Подъем на заветную вершину

### **Приготовление**

Приготовьтесь к занятиям йога нидры и ложитесь в шавасану. Ноги вытянуты, стопы рядом, носки врозь, руки лежат вдоль туловища ладонями вверх. /Пауза/. Закройте глаза и не двигайтесь. Если неудобно, устройтесь поудобнее, чтобы больше не двигаться. /Пауза/. Постарайтесь во время занятий йога нидрой не думать о своих проблемах, заботах и тревогах, а лишь внимательно слушать голос руководителя и понимать слова. /Пауза/. Начинайте глубоко дышать и во время выдоха представьте, что вы как бы выходите вместе с воздухом наружу. Дыхание - это вы. отождествите себя со своим дыханием /Пауза/.

## **Релаксация**

Прислушайтесь к внешним звукам. Некоторые из них слышны отчетливо, другие доносятся издалека. /Пауза/. Попробуйте прислушаться к этим отдаленным звукам, а затем отвлекитесь от них и возвращайте свое внимание в эту комнату. /Длинная пауза/. Мысленно взором посмотрите на свое тело со стороны. Ваше расслабленное тело лежит на полу. /Пауза/. Перемещайте внимание к своему дыханию. /Пауза/. Поскольку вы и есть дыхание, с каждым выдохом просматривайте свое тело со стороны. /Пауза/. Мысленно скажите себе твердо: "Я занимаюсь йогой нидрой и буду сохранять бдительность на протяжении всего занятия, чтобы не уснуть". /Пауза/.

## **Формула твердой решимости**

А теперь сформулируйте, пожалуйста, свою формулу твердой решимости четко, уверенно и кратко трижды. Эту же формулу вы повторите перед окончанием занятий, ничего в ней не изменяя. /Пауза/.

## **Ротация сознания**

Начинаем путешествие по всему телу. Разрешите уму свободно перемещаться от одной части тела к другой и осознавайте все этапы этого процесса.

### ***правая сторона***

Большой палец правой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, ладонь руки (зафиксируйте ладонь в сознании), тыльная часть ладони, запястье, рука до локтя, локоть, предплечье, плечо, подмышка, правая часть талии, верхняя часть правого бедра, нижняя часть правого бедра, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва правой стопы, подъем правой стопы, большой палец, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец.

### ***левая сторона***

Большой палец левой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, ладонь руки (зафиксируйте ладонь в сознании), тыльная часть ладони, запястье, рука до локтя, локоть, предплечье, плечо, подмышка, левая часть талии, верхняя часть левого бедра, нижняя часть левого бедра, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва левой стопы, подъем левой стопы, большой палец, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец.

### ***передняя сторона***

Поднимаемся к вершине головы. Мысленным взором просматриваем лоб, правую бровь, левую бровь, пространство между бровями (межбровье), правое веко, левое веко, правый глаз, левый глаз, правое ухо, левое ухо, правую щеку, левую щеку, нос, кончик носа, верхнюю губу, нижнюю губу, подбородок, челюсть, горло, правую ключицу, левую ключицу, правую часть груди, левую часть груди, среднюю часть грудины, пуп, верхнюю часть живота, нижнюю часть живота, правую часть паха, левую часть паха, правое бедро, левое бедро, правое колено, левое колено, правая икроножная мышца, левая икроножная мышца, правая лодыжка, левая лодыжка, правый большой палец, левый большой палец...

### ***задняя сторона***

Переходим к спине. Просмотрите мысленным взором правую подошву, левую подошву, правую пятку, левую пятку, правую икроножную мышцу, левую икроножную мышцу, заднюю часть правого колена, заднюю часть левого колена, заднюю часть правого бедра, заднюю часть левого бедра, правую ягодицу, левую ягодицу, правое бедро, левое бедро, весь позвоночник, правую плечевую лопатку, левую плечевую лопатку, заднюю часть шеи, заднюю часть головы, макушка головы...

### ***главные части тела***

Вся правая нога, вся левая нога, обе ноги вместе. Вся правая рука, вся левая рука, обе руки вместе. Вся голова. Вся задняя часть туловища. Вся передняя часть туловища. Все тело в целом... все тело... все тело... /Длинная пауза/. Повторите два полных раунда.

### **Осознание кожи**

Ваше внимание - на точках контакта между телом и полом.

/Пауза/. Осознавайте это ощущение. Сосредоточьте свое внимание на подошвах ног от пяток до кончиков пальцев. /Длинная пауза/. Теперь переключите свое внимание на кожу ладоней. /Пауза/. Прочувствуйте состояние ваших ладоней. Переключите внимание на лицо и прочувствуйте состояние лицевого кожного покрова. /Пауза/. Обратите внимание на кожу на лбу, на щеках и подбородке. /Пауза/. Вспомните о морщинах на лице и представьте их. /Пауза/. Перемещайте внимание на глазные веки и прочувствуйте линию касания между веками. /Пауза/. Точно также прочувствуйте линию касания между губами. /Длинная пауза/.

### **Дыхание**

Думаем о дыхании, естественном спонтанном дыхании. Вы дышите спокойно и размеренно. /Пауза/. Представьте, что ваше дыхание функционирует между пупом и горлом. Вообразите, что воздух продвигается вдоль этого прохода. /Пауза/. При вдохе воздух поднимается от пупа к горлу, при выдохе опускается от горла к пупу. Прочувствуйте этот процесс. /Пауза/. Теперь постарайтесь осознать природу вашего дыхания сквозь ноздри. Воздух втягивается двумя ноздрями и этот двойной поток встречается где-то повыше носа, образуя своеобразный треугольник. /Пауза/. Прочувствуйте эти два косых потока, встречающихся в межбровном центре. /Длинная пауза/. А теперь попробуем мысленно попрактиковать нади шодхана пранаяму, т.е. попеременное дыхание левой, а потом правой ноздрей. При этом мы будем вести счет от 108 до 1 таким образом: 108 - вдох левой ноздрей, 108 - выдох правой ноздрей, 107 - вдох правой ноздрей, 107 - выдох левой ноздрей и т.д., проговаривая мысленно про себя, как и раньше. /Длинная пауза/. Помните, что если вы допустили ошибку и сбились со счета, вам необходимо вернуться назад и начинать отсчет сначала. /Длинная пауза/. Не засыпайте, полностью осознавая процесс дыхания и подсчет вдохов и выдохов. Продолжайте... /5-10 минутная пауза/.

### **Внутреннее пространство**

Внимание перемещается на чидакашу или внутренний космос. /Пауза/. Это пространство настолько безгранично, насколько вы способны в него проникнуть. Оно так возвышенно и так низко, насколько вы способны возвыситься или нет. /Пауза/. Отождествляйтесь с ним. /Длинная пауза/. Всматривайтесь в него, но беспристрастно. Будьте свидетелем того, что пред вами может открыться, подобно тому, как вы это делаете в кинозале. Все, что вы можете увидеть - это проекция вашего же подсознания. /Пауза/. Продолжайте ваше наблюдение. /Длинная пауза/.

### **Межбровный центр/ОМ-визуализация**

Сфокусируйте свое внимание на межбровье. /Пауза/. Представьте себе, что вы сидите в этом межбровном центре в медитативной позе (например, в позе лотоса или какой-нибудь другой позе) и поете мантру ОМ в унисон с вашим дыханием. /Длинная пауза/. Продолжайте отождествляться с существом, сидящим в межбровье и воспевающим мантру ОМ. /Длинная пауза/. Представьте, что вибрация ОМ распространяется концентрически на Межбровный центр/ОМ-визуализация  
Сфокусируйте свое внимание на межбровье. /Пауза/. Представьте себе, что вы сидите в этом межбровном центре в медитативной позе (например, в позе лотоса или какой-нибудь другой позе) и поете мантру ОМ в унисон с вашим дыханием. /Длинная пауза/.

Продолжайте отождествляться с существом, сидящим в межбровье и воспевающим мантру ОМ. /Длинная пауза/. Вообразите, что вибрации ОМ расходятся концентрическими кругами. Подготовьтесь к переключению внимания на чидакашу. /Пауза/.

### **Внутреннее пространство**

Возвращайтесь в свое внутреннее пространство чидакашу, которое локализовано в области "позади лба". /Пауза/. Рассматривайте это пространство внимательно и тщательно - не исключено, что вы можете обнаружить в нем какую-то цветовую гамму или образы. Не напрягайтесь, пытаясь непременно что-то увидеть. Просто наблюдайте, как посторонний свидетель. /Пауза/. Не бойтесь, однако, полностью отождествляться с тем, что вы видите, но не вовлекайтесь в поток вожделения. /Длинная пауза/.

Продолжайте рассматривать это пространство и осознавать любой объект или внезапные мысли. Осознавайте все. /Длинная пауза/.

### **Формула твердой решимости**

Настало время вспомнить вашу формулу твердой решимости и повторить ее трижды про себя - внушительно, четко и уверенно. Повторяя эту проникновенную фразу, акцентируйте каждое слово. Очень важно, чтобы вы ничего не меняли в этой решительной формуле, она должна содержать все те слова и в том же порядке, которые вы произносили в начале практики. /Пауза/.

### **Завершение**

Переносим свое внимание на дыхание. Прислушиваемся к своему естественному спокойному дыханию, к тому, как поток воздуха проходит сквозь ноздри. /Пауза/. Прочувствуйте ноздревое дыхание. /Пауза/. Переходите к осознанию альтернативного ноздревое дыхания и практикуйте его некоторое время. /Длинная пауза/. С каждым вдохом жизненная сила вашего дыхания пропитывает все тело, проникая в каждую клеточку. Отождествляйтесь с вашим физическим телом. /Длинная пауза/. Сделайте длинный глубокий медленный вдох и прочувствуйте, как жизненная сила воздуха освежает и укрепляет ваше расслабленное -тело. /Пауза/. Расширяйте кругозор вашего внимания и осознавайте пол, на котором вы лежите, комнату, в которой вы находитесь. Выводите свое сознание во внешнее пространство, окружающее вас. /Длинная пауза/. Начните медленно, не спеша, шевелить отдельными частями тела. /Пауза/. Потянитесь всем телом, без рывков садитесь и медленно откройте глаза. Практика йога нидры закончена.

## **ХАРИ ОМ ТАТ САТ**

### **Альтернативные визуализации**

(Их можно использовать вместо "Межбровного центра/ОМ")

#### **Межбровный центр/золотое яйцо**

Сфокусируйте свое внимание на межбровном центре. /Пауза/. Вообразите, что перед вами огромная золотая дверь. Вы пытаетесь открыть ее. /Пауза/. Итак, вы ее открыли и оказались у входа в темную пещеру. Представьте эту длинную темную пещеру, уходящую в неведомую глубь. /Пауза/. Вы всматриваетесь в этот мрак и различаете какой-то призрачный свет. /Пауза/. Вы идете навстречу орому свету. Свет становится все ярче и ярче... /Пауза/. И вдруг вы обнаруживаете сам источник ослепительного сверкающего света - это яйцо, крошечное размером с горчичное зерно яйцо! /Пауза/. Такое маленькое и так ярко светит... Это яйцо и этот свет олицетворяют вас - маленькое я и большое я. /Длинная пауза/. Вы оставляете золотое яйцо и пламенеющий свет и возвращаетесь через золотую дверь опять к себе, в свой межбровный центр. Свое впечатление и осознание вы растворяете в межбровном центре. /Пауза/.

### **Колодец/золотое яйцо**

Представьте, что вы гуляете по полю, вокруг вас сочная зеленая трава и множество благоухающих полевых цветов. Ярко светит солнце и дует прохладный ветерок.

/Пауза/. Вы подошли к колодцу, вокруг которого порхают разноцветные бабочки.

/Пауза/. Вы заглядываете внутрь колодца и различаете в его глубине странное свечение.

/Пауза/. Вы начинаете спускаться в колодец, спускаетесь все ниже и ниже и выходите к большой пещере, откуда льется вибрирующий свет. /Пауза/. Когда вы подходите вплотную к источнику света, вы различаете очень маленькое золотое яйцо, из которого исходят три потока света, устремленные непосредственно к вам: один - в левый глаз, другой - в правый, а третий - в межбровный центр. Пристально всматривайтесь в это золотое яйцо и прочувствуйте, осознайте эти три потока света. /Длинная пауза/. Вы оставляете золотое яйцо и быстро, не задерживаясь, возвращаетесь через колодец опять наружу, к зеленой траве и благоухающим цветам. Вы вновь ощущаете тепло солнца, прохладный ветерок и слышите пение птиц. /Пауза/.

### **Восхождение на священную гору**

Вы обдумываете, как вам подняться на вершину священной горы. Вы знаете, что подъем будет трудным, но уверены, что вы сможете преодолеть все трудности и подняться на вершину. /Пауза/. Как только вы покинете свой родной город, вас встретит личность, которую вы никогда раньше не видели. Это - гид, опытный и квалифицированный проводник. /Пауза/. Вы замечаете, что он не очень-то разговорчив, но так как вы твердо решили подняться на вершину, вы следуете за ним. /Пауза/. Вам приходится пробираться по лесной тропе, преодолевая густые заросли и бурные горные потоки. /Пауза/. Наконец, вы пришли к большому озеру. Хрустально чистая голубая вода успокаивает и привлекает вас и вы совершаете привал. /Пауза/. Утолив жажду и голод, вы снова трогаетесь в путь, но по мере того, как вы углубляетесь в лес, который становится все более непроходимым, вы чувствуете, как внутри вас растет недоверие к молчаливому проводнику и беспокойство, что вы так далеко удалились от родного дома и по существу здесь, в глухом лесу, совершенно беззащитны... Священная гора закрыта плотной стеной дикого леса. /Пауза/. Но вскоре начинается подъем, лес стал редеть и вот вы уже можете разглядеть сквозь зеленую вязь деревьев отдаленные крыши домов вашего родного города. Вы очень устали и мысли о домашнем уюте, о друзьях и родных, которых вы оставили, все неотступно следуют за вами и убеждают вернуться назад. Однако проводник настаивает на продолжении пути и вы следуете за ним. /Пауза/. Восхождение становится все круче, усталость возрастает, но неутомимый проводник продолжает идти твердой поступью. Вы и злитесь на него, и благодарны ему за то, что благодаря ему вам удастся избежать опасных ситуаций. /Пауза/.

Растительность становится все более скудной, а земля все более каменистой и вы к своему удивлению замечаете, что стараетесь точно следовать всем указаниям проводника и стали более внимательны. /Длинная пауза/. И все же вы не в силах продолжать восхождение. Изнуренный и обессиленный, вы ложитесь на землю, чтобы хоть немного отдохнуть. Все ваше восхождение кажется вам напрасным. /Пауза/. Проводник подходит к вам, берет вас за руку и ведет за собой, повторяя с каждым шагом лишь два слова - "Буду наверху!" И с каждым шагом во всем теле и в уме эхом отдаются эти два слова "буду наверху... буду наверху...", наполняя вас энергией и верой в себя. /Пауза/. И хотя проводник уже не держит вас за руку и не произносит этих магических слов, они по-прежнему звучат в голове: "Буду наверху!.. Буду наверху!" /Пауза/. Чем ближе к вершине горы, тем расстояние между вами и проводником все более увеличивается и вот вы почти в одиночестве продолжаете совершать свое восхождение. Наконец, вы достигаете желанной вершины и встречаете там своего проводника. /Пауза/. Созерцая величественную панораму, вы замечаете, как ликующая

радость переполняет вашу грудь и возрастает могучая сила во всем теле. /Пауза/. Вы с восхищением смотрите на проводника и он дарит вам многозначительную улыбку... Сердце ваше переполнено благодарностью к проводнику и таким восторгом, которого раньше вы никогда не испытывали. /Пауза/. Неведомая таинственная сила заставила вас без колебаний последовать за проводником, когда он произнес свои слова: "Следуй за мной!.." - и прыгнул с вершины. /Длинная пауза/.

## **ЙОГА НИДРА - 4**

Приготовление

Релаксация "ОМ/Дыхание"

Решительное намерение

Ротация сознания

Осознание "Тело/Зеркало"

Дыхание (мысленное альтернативное дыхание от 54 до 1)

Ощущения (тяжесть/легкость, боль/удовольствие)

Внутреннее пространство (океан, колодец, спонтанная мысль)

Визуализация асан

Движение во времени

Быстрая образная визуализация

Визуализация "Океан/Джунгли"

Визуализация "Золотое яйцо"

Решительное намерение

Завершение

Альтернативные визуализации

Психические центры (локализация)

Психические символы

### **Приготовление**

Приготовьтесь, пожалуйста, к йога нидре и ложитесь в шаву-сану. Ваше тело вытянуто, стопы врозь, руки - вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. /Пауза/. Примите удобную позу, чтобы уже не двигаться ни сознательно, ни бессознательно. /Пауза/.

Помните, что вы серьезно настроены на занятия йога нидрой или сеанс психического сна и единственное, что вам сейчас необходимо, это - осознанное отношение к слушанию и локализация внимания на свои ощущения. /Пауза/. Пусть тело спит, а ум бодрствует, чтобы не утратить сознания в тотальном сне. Скажите себе с уверенностью: "Я не буду спать и буду все сознавать". /Пауза/. Сделайте глубокий вдох и прочувствуйте, как освежающий прохладный поток растекается по всему вашему телу и успокаивает его. Когда выдыхаете, внушайте себе, что с каждым выдохом уходят прочь все ваши заботы и тревоги. /Длинная пауза/.

### **Релаксация "ОМ/Дыхание"**

Мысленным взором просмотрите свое тело и, чтобы сделать его устойчивым и спокойным, постарайтесь полностью расслабить все его части. /Пауза/. Прочувствуйте, что у вас действительно расслаблены ноги, туловище, голова, руки и кисти. /Пауза/.

Мысленно просматривая тело от макушки головы до кончиков пальцев ног, произносите в уме "О-о-о-м-м-м". /Пауза/. Продолжайте протяжно на выдохе произносить "Ом-м-м", мысленно просматривая тело и максимально расслабляя его. /Пауза/. Обратите внимание на то, как ваше спокойное спонтанное дыхание поднимает пуп при вдохе и опускает его при выдохе, продвигая поток воздуха к горлу. /Пауза/. Отождествляйтесь с этим дыханием между пупом и горлом и не делайте волевых усилий, просто наблюдайте за дыханием "пуп - горло", отождествляясь с ним. /Пауза/.

Заканчивайте наблюдение за дыханием и скажите себе: "Я приступаю к занятиям йога нидрой".

### **Решительное намерение**

Сформулируйте свое решительное намерение и запомните его слово в слово, т.к. очень важно повторить эту же фразу после окончания сеанса так же убедительно и уверенно, как сейчас. /Пауза/. Повторите свое утверждение трижды с чувством непреклонной.

### ***Ротация сознания***

Переходим к ротации или вращению сознания вокруг различных частей тела. /Пауза/. Ничего не приказывайте своему уму, отпустите поводья и пусть он свободно перескакивает от одной части тела к другой. Этот процесс ротации сознания должен происходить спонтанно и свободно, ибо сознание пропитывается праной и живительной жизненной энергией. Поэтому не следует искусственно вмешиваться или пытаться контролировать то, что должно происходить естественно, без концентрации ума и неуместных аналитических размышлений. /Пауза/.

#### ***правая сторона***

Большой палец правой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, ладонь руки (зафиксируйте ладонь в сознании), тыльная часть ладони, запястье, рука до локтя, локоть, предплечье, плечо, подмышка, правая часть талии, верхняя часть правого бедра, нижняя часть правого бедра, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва правой стопы, подъем правой стопы, большой палец, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец.

#### ***левая сторона***

Большой палец левой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, ладонь руки (зафиксируйте ладонь в сознании), тыльная часть ладони, запястье, рука до локтя, локоть, предплечье, плечо, подмышка, левая часть талии, верхняя часть левого бедра, нижняя часть левого бедра, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва левой стопы, подъем левой стопы, большой палец, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец.

#### ***правая сторона в обратном порядке***

Большой палец правой ноги, второй палец, третий, четвертый и пятый, подъем стопы, подошва стопы, пятка, лодыжка, икроножная мышца, коленная чашечка, нижняя часть правого бедра, верхняя часть правого бедра, правая часть талии, подмышка, плечо, предплечье, локоть, рука до локтя, запястье, тыльная часть ладони, ладонь, пятый палец, четвертый, третий, второй, большой палец правой руки.

#### ***левая сторона в обратном порядке***

Большой палец левой ноги, второй палец, третий, четвертый и пятый, подъем стопы, подошва стопы, пятка, лодыжка, икроножная мышца, коленная чашечка, нижняя часть левого бедра, верхняя часть левого бедра, левая часть талии, подмышка, плечо, предплечье, локоть, рука до локтя, запястье, тыльная часть ладони, ладонь, пятый палец, четвертый, третий, второй, большой палец левой руки.

#### ***спуск по задней стороне***

Начните с затылка, который соприкасается с полом. Затылок, правая лопатка, левая лопатка, весь позвоночник, правое бедро, левое бедро, задняя часть правого бедра, задняя часть левого бедра, правая ягодица, левая ягодица, задняя часть правого колена, задняя часть левого колена, правая икроножная мышца, левая икроножная мышца, правая лодыжка, левая лодыжка, правая пятка, левая пятка.

#### ***подъем по задней стороне***

Правая лодыжка, левая лодыжка, правая икроножная мышца, левая икроножная мышца, задняя часть правого колена, задняя часть левого колена, задняя часть правого бедра, задняя часть левого бедра, все правое бедро, все левое бедро, правая ягодица,

левая ягодица, весь позвоночник, правая лопатка, левая лопатка, затылок.

#### ***спуск по передней стороне***

Макушка головы, лоб, правая бровь, левая бровь, межбровье, правое веко, левое веко, правый глаз, левый глаз, правое ухо, левое ухо, правая ноздря, левая ноздря, правая щека, левая щека, верхняя губа, нижняя губа, подбородок, челюсть, горло, правая ключица, левая ключица, правая грудина, левая грудина, средняя часть груди, верхняя часть живота, пуп, нижняя часть живота, правый пах, левый пах, правое бедро, левое бедро, правое колено, левое колено, пальцы правой ноги, пальцы левой ноги.

#### ***подъем по передней стороне***

Пальцы правой ноги, пальцы левой ноги, правое колено, левое колено, правое бедро, левое бедро, правый пах, левый пах, нижняя часть живота, пуп, верхняя часть живота, правая грудина, левая грудина, средняя часть груди, правая ключица, левая ключица, горло, челюсть, подбородок, нижняя губа, верхняя губа, правая щека, левая щека, правая ноздря, левая ноздря, правое ухо, левое ухо, правый глаз, левый глаз, правое веко, левое веко, правая бровь, левая бровь, межбровье, лоб, макушка головы.

#### ***главные части тела***

Вся правая нога, вся левая нога, обе ноги, вся правая рука, вся левая рука, обе руки, вся задняя часть туловища, вся передняя часть туловища, вся голова, все тело... все тело... Созерцайте все тело целиком. /Пауза/. Отождествляйтесь со всем телом. Растворите сознание в нем. /Длинная пауза/.

### **Осознание "Тело/Зеркало"**

Обратите внимание на точки соприкосновения тела с полом. /Пауза/. Акцентируйте внимание на эти точки опоры. /Пауза/. Пол является как бы вашей колыбелью, которая бережно поддерживает ваше тело. /Пауза/. Постарайтесь посмотреть на свое тело со стороны, как на посторонний объект. /Пауза/. Мысленным взором просматривайте тело от макушки головы до кончиков пальцев ног. Ваше расслабленное тело лежит в позе шавасана (поза трупа) в этой комнате. /Пауза/. Созерцайте свое тело, как объект, отражающийся в воображаемом зеркале. /Пауза/. Вы смотрите в зеркало и видите там свое тело - ноги, туловище, руки, голову с закрытыми глазами, одежду... /Пауза/. Ваше тело - объект вашего наблюдения. /Пауза/. Скажите себе несколько раз, что вы не спите. /Длинная пауза/.

### **Дыхание**

Переключите внимание на ваше спокойное естественное дыхание, на то, как поток воздуха втягивается вашими ноздрями и выталкивается наружу. /Пауза/. Обратите внимание на то, как воздух, расчленяемый двумя ноздрями на два потока, затем продвигается вверх и соединяется в один поток в области межбровья, образуя, таким образом, некий треугольник с вершиной в межбровном центре, в т.н. "третьем глазе". /Пауза/. Сфокусируйте свое внимание так, чтобы осознавать это раздельное втягивание воздуха двумя ноздрями и последующее слияние двух потоков в межбровье. /Пауза/. Попробуйте почувствовать разницу прохождения воздуха в двух ноздрях, его интенсивность и температуру. /Пауза/. Йога определяет левое ноздревое дыхание, как ида (прохладное лунное дыхание), а правое ноздревое дыхание - как пингала (теплое солнечное дыхание). /Пауза/. Продолжайте наблюдать за своим дыханием и представьте, что вы совершаете вдох поочередно одной ноздрей, выдыхая через другую, а затем вдыхаете ею и выдыхаете через первую. Проследивайте поток воздуха по замкнутому треугольнику. /Пауза/. Будьте бдительны в своем наблюдении и начинайте отсчитывать количество вдохов и выдохов, начиная от 54 до 1 следующим образом: вдох левой - 54, выдох правой - 54; вдох правой - 53, выдох левой - 53 и т.д. /Длинная пауза/. Ваше внимание полностью поглощено дыханием и подсчетом, но если вы сбились со счета, начинайте сначала, с 54. /Длинная пауза/. Заканчиваем подсчет и



наблюдаем лишь за дыханием. Воздух все так же медленно втягивается внутрь и выталкивается наружу. Не спите... Не спите... /Длинная пауза/.

## **Ощущение**

### ***тяжесть***

Представьте, что ваше тело становится все более тяжелым. /Пауза/. Услышав название очередной части тела, проникайтесь сознанием, что она становится тяжелой. Итак, начинаем: пальцы ног, пятки, лодыжки, икроножные мышцы, колени, бедра, ягодицы, спина, живот, грудь, плечи, руки, ладони, голова, веки, все тело отяжелело, свинцовая тяжесть во всем теле... Прочувствуйте это состояние. /Пауза/.

### ***легкость***

Представьте, что ваше тело становится все более легким начиная от макушки головы и далее вниз: вся голова, плечи, ладони, спина, грудь, живот, бедра, колени, икроножные мышцы, пятки, подошвы, пальцы ног. Все тело стало очень легким, почти невесомым. /Пауза/. Точки контакта между телом и полом не ощущаются. /Пауза/. Ваше тело всплывает над полом и медленно поднимается к потолку, слегка покачиваясь в разные стороны. /Пауза/. Продолжайте наблюдать за своим воздушным телом. /Пауза/.

### ***боль***

Оживите в памяти любое чувство физической боли, которую вы испытали когда-либо. Это может быть головная боль, желудочная или даже душевное страдание. /Пауза/. В каждом из нас живет память о прошлых страданиях. Вспомните это ощущение. /Пауза/. Попытайтесь пережить его настолько глубоко, насколько это возможно. /Пауза/. Вы вновь почувствовали острое ощущение прошлого страдания. /Пауза/.

### ***удовольствие***

Теперь постарайтесь оживить воспоминание о прошлом удовольствии любого рода. /Пауза/. Это может быть приятное ощущение прикосновения, запаха, вкуса, звука или образа. Восстановите в памяти приятные минуты. /Пауза/. Пусть это воспоминание еще раз доставит вам интенсивное удовольствие. /Длинная пауза/.

## **Океан внутреннего космоса**

### ***океан***

Представьте темно-голубую стихию океана, который с яростным грохотом обрушивает свои могучие волны на берег, словно пытаясь проглотить всю сушу. /Пауза/. Этот океан - ваш внутренний космос, чудакаша, а беспокойные волны - это ваш сон наяву, проявления бессознательного состояния ума. /Пауза/. Созерцайте эти волны, как импульсы вашего внутреннего бессознательного океана. /Пауза/. Мысленным взором посмотрите наверх и вы увидите безмятежный темно-голубой воздушный океан. А внизу все так же бушуют волны безгранично-бессознательного океана. /Длинная пауза/.

### ***колодец***

Вообразите, что перед вами колодец и вы всматриваетесь в его глубину. /Пауза/. Вы берете ведро с цепью и опускаете его вниз, и хотя ведра уже не видно, вы знаете, что оно связано с цепью и вы всегда можете вытащить его наверх. /Пауза/. Вытаскивайте ведро наверх, влезайте в него, а я вас буду медленно опускать вниз. /Пауза/. Вы опускаетесь все глубже и глубже в мрачную неизвестность. /Пауза/. Вы даже не видите себя самого, хотя и понимаете, что вы не исчезли бесследно, а реально существуете вместе с этим ведром. /Пауза/. Но вот я стал поднимать вас наверх и вы начинаете постепенно различать сквозь тусклый свет круглые стены колодца, ведро и самого себя. Вы снова на поверхности. /Пауза/.

### ***спонтанная мысль***

Спросите себя: "О чем я сейчас думаю?" Но при этом постарайтесь не думать о том, о чем же вы думаете, а просто осознавайте процесс мышления, станьте свидетелем этого процесса, ни подавляя и ни возбуждая саму мысль. /Пауза/. Наблюдая, продолжайте

мысленно спрашивать себя: "О чем я думаю?" /Пауза/. Не отвергайте никакую мысль, просто осознанно отслеживайте. /Длинная пауза/.

### **Визуализация асан**

Представьте, что вы совершаете определенные асаны и наблюдаете за этим процессом. Вы просто наблюдаете за асанами, сами не двигаясь. /Пауза/. Сейчас вы совершаете Сурья Намаскар /Приветствие Солнцу/ и созерцаете каждую из двенадцати стадий этого упражнения. /Пауза/. Затем вы ложитесь в шавасану и смотрите на себя со стороны, как вы лежите в этой позе. Из шавасаны вы последовательно входите в сарвангасану (стойка на плечах), в халасану (плуг), в матсьясану (рыба), в пашчимоттанасану (наклон вперед), в бхуджангасану (кобра), в падмасану (лотос) и в сиршасану (стойка на голове). Скажите себе несколько раз, что вы не спите. /Длинная пауза/.

### **Движение во времени**

Сейчас вам предстоит совершить путешествие в прошлое и оживить в памяти то, что когда-то было вашим настоящим. /Пауза/. Прошедшее - это всего лишь часть времени, а время - это форма вашего мышления. Обычно вы прогуливаетесь по времени вперед, теперь же вам нужно прогуляться назад, подобно тому, как это происходит с кинолентой, когда ее прокручивают назад. /Пауза/. Вспомните, что происходило с вами от настоящего момента до того, когда вы встали утром. Поначалу постарайтесь вспомнить, что вы делали непосредственно перед занятием йогой нидрой, затем восстановите в памяти события за полчаса до занятий, и так постепенно продвигайтесь назад. /Пауза/. Вспоминайте все, стадия за стадией, все ваши поступки, мысли и чувства. Когда процесс воспоминаний закончится, возвращайтесь в настоящее. /Длинная пауза/.

### **Быстрая образная визуализация**

Вы вновь вернулись в вашу настоящую ситуацию и вполне сознаете, что занятия йогой нидрой продолжаются. Скажите себе, что вы не спите и не собираетесь спать. Сейчас я вам назову несколько объектов, а вы оживите их в своем воображении на уровне ощущений, эмоций, мыслей - как вам будет угодно. /Пауза/. Постарайтесь не отставать от того темпа, который я вам предлагаю, не задерживайтесь на том или ином образе, а продвигайтесь дальше и дальше вместе со мной. Итак, начинаем. Шивалингам... Стоящий Христос... Мерцающая свеча... Склоненная ива... Высокая пальма... По дороге мчится легковая машина... Мертвое тело, сжигаемое в огне... Разноцветные облака... Звездная ночь... Полная луна... Лающая собака... Отдыхающий кот... Идущий слон... Скачущая лошадь... Восходящее солнце... Заходящее солнце... Волнистый океан... Шивалингам... Стоящий Христос... Большой пруд с прозрачной водой... Голубой лотос... Белый лотос... Розовый лотос... Паутина... Песчаный берег широкой реки... Лодка, плывущая по реке... Зыбь, расходящаяся кругами во все стороны... Мертвое тело, горящее в огне... Человеческие скелеты... Ваше обнаженное тело... Золотой стебель, вытягивающийся из вашего пупа в небо... Крест над церковью... Молящийся священник... Почитатель, стоящий на коленях... Дым, поднимающийся из трубы старого дома... Холодная зима... Огонь, пылающий в камине... Утренний рассвет... Звон церковных колоколов... Монах с бритой головой... Йог, сидящий в глубокой медитации... Умиротворенный Будда... Сострадающий Христос... /Пауза/.

### **Визуализация Океан/Джунгли/Хижина**

Активизируйте свое внимание и представьте, что вы приближаетесь к океану, спокойному и величественному. Прислушайтесь к его дыханию. /Пауза/. Ваш слух воспринимает ритмичный шум волн, глаза созерцают прибрежную полосу темно-

зеленых джунглей, а воображение представляет обитателей джунглей - змей, львов, коз и многих других. Воображение рисует пасторальную картину содружества всех животных в гармонии с природой. /Пауза/. От берега тянется узкая тропа, ведущая в джунгли к одинокой хижине йогины, который сидит рядом с ней в позе лотоса. /Пауза/. Близ него горит костер и дымится благовония. Вокруг - атмосфера умиротворенности. /Пауза/. Все пропитано покоем, дикой красотой и первозданностью и кажется, что все вокруг вибрирует под священный звук ОМ, всюду над безграничным океаном слышится "ОМ... ОМ... ОМ..." /Длинная пауза/.

### **Визуализация "Золотое яйцо"**

Постарайтесь отыскать сущность вашего сознания. Это - не тело, не чувства, не ум, а нечто совсем иное. /Пауза/. Ваше внимание направлено на то, что вы пытаетесь отыскать ту пещеру, в которой сокрыто подлинное ваше сокровище, "Золотое яйцо" вашей сущности. /Пауза/. Мысленно продвигайтесь в чидакашу, ибо именно в этой пещере вы можете обнаружить то, что ищите. Там ослепительно сверкает "Золотое яйцо" вашего осознания, истинная причина всех ваших постижений. /Длинная пауза/.

### **Решительное намерение**

Вспомните вашу установку и повторите ее три раза. /Пауза/.

### **Завершение**

Теперь отвлекитесь от всех установок, расслабьтесь и направьте свое внимание на дыхание. Вы чувствуете, как воздух естественно и спонтанно втягивается вашими ноздрями и выталкивается наружу. /Длинная пауза/. Вы осознаете, что расслабились и наблюдаете за своим дыханием. /Пауза/. Прочувствуйте физическое состояние своего тела и отождествитесь с ним. /Пауза/. Посмотрите на него со стороны. Пусть ваш ум как бы отделится от тела, рассматривая его со стороны, но при этом не открывайте глаз. /Пауза/. Вспомните, что вы практикуете йога нидру и продолжайте лежать спокойно, не двигаясь, пока не осознаете, где вы находитесь и чем занимаетесь. /Пауза/. Теперь медленно начинайте двигать руками, ногами и головой. Можете потянуться, но не делайте резких движений. Убедившись, что вы не спите, открывайте глаза и не спеша садитесь. Занятия окончены.

ХАРИ ОМ ТАТ САТ

### **Альтернативные визуализации**

Эти визуализации могут быть использованы вместо разделов "Быстрая образная визуализация" и "Визуализация /Золотое яйцо/", после чего, как обычно, следуют разделы "Решительное намерение" и "Завершение".

### **Психические центры**

Начинаем визуализацию чакр в физическом теле, начиная снизу и постепенно поднимаясь вверх. Первая чакра - муладхара, расположенная в промежности у мужчин (в области между анусом и гениталиями) и в шейке матки у женщин. Сконцентрируйте внимание на этой чакре. /Пауза/. Вторая чакра, свадхистхана, локализована у основания спинного хребта. Направьте ваше внимание на эту чакру. /Пауза/. Теперь перемещайте внимание на ма-нипуру, которая расположена в области пупа на позвоночном столбе. /Пауза/. Четвертая чакра - анахата, расположенная также на позвоночнике за сердцем и грудиной. Концентрируясь на чакрах, мысленно совершайте дыхание от чакры вперед (при вдохе) и назад (при выдохе). /Пауза/. Следующая, пятая чакра вишуддха, расположена в передней части шеи. Локализируйте свое внимание на этой чакре. /Пауза/. Шестая чакра, аджна, расположена позади мозга, на вершине позвоночного столба, в области шишковидной железы. Сконцентрируйте внимание на этой чакре при помощи

дыхания, как бы перемещаясь при вдохе от межбровья к этой чакре, а при выдохе - наоборот. /Пауза/. Бинду - седьмая чакра, расположенная на макушке и чуть ближе к затылку, где индусы носят маленькую прядь волос (шикху). Направьте внимание на эту чакру. /Пауза/. И последняя чакра - сахасрара. Она расположена над макушкой головы, как бы в короне. Сконцентрируйтесь на ней. /Длинная пауза/. Теперь, когда вы уже сориентировались, где расположена каждая чакра, совершим ротацию сознания. Представьте, что вы большим пальцем прикасаетесь к каждой чакре и мысленно называете ее в таком порядке: муладхара -промежность (или матка), свадхистхана - копчик позвоночника, манипура - позади пупа, анахата - позади сердца, вишуддха - в шее, аджна - позади межбровья, бинду - макушка головы, сахасрара - корона головы. /Пауза/. И еще раз: муладхара - свадхистхана -манипура - анахата - вишуддха - аджна - бинду - сахасрара - бин-ду - аджна - вишуддха - анахата - манипура - свадхистхана - муладхара. /Пауза/.

### **Психические символы**

Каждая чакра имеет свой символ и когда ваше концентрированное внимание прикасается к определенной точке чакры, в сознании возникает соответствующий образ или символ. Психическим символом для муладхары является красный перевернутый треугольник. Представьте этот символ. /Пауза/. Свадхистхана олицетворяет бессознательные стихии. Сконцентрируйтесь на этой чакре в форме волн на безбрежном океане ночью. /Пауза/. Яркий желтый подсолнечник - символ манипуры. Визуализируйте его. /Пауза/. Анахата представлена искоркой золотого ослепительного света, обьятого кромешной тьмой. Представьте этот образ. /Пауза/. Вишуддха - это прохладные капли нектара. Сконцентрируйте свое внимание на этих каплях. /Пауза/. Аджна - это обитель интуиции. Представьте себе интуитивную обитель, из которой исходят сверхчувственные способности. /Пауза/. Визуализируйте полумесяц в ночном небе. Это бинду. /Пауза/. И, наконец, сахасрара - средоточие огня, пляска пламени. Здесь совершаются необычайные ритуалы, мистерии и посвящения... /Длинная пауза/.

### **ЙОГА НИДРА - 5**

Приготовление

Релаксация (антар мауна)

Ротация сознания

Дыхание (межбровный центр - от 54 до 1)

Ощущения (холод-жара, боль-удовольствие)

Внутренний космос (личность в чидакаше, океан, колодец, спонтанная мысль, осознанная мысль)

Межбровный центр/ОМ-визуализация

Визуализация Океан/Храм

Решительное намерение

Завершение

Соответствующие альтернативные визуализации (Психические центры; Психические символы; Межбровный центр/ОМ; Быстрые образы; Распростертое тело; Аура; Золотое яйцо)

### **Приготовление**

Приготовьтесь, пожалуйста, к занятиям йога нидры и ложитесь в соответствующую позу. /Пауза/. Устраивайтесь поудобнее, чтобы во время занятий не двигаться. Если у вас есть побуждение немного подвигаться, делайте это сейчас. Итак, вы приняли удобную позу и готовы приступить к занятиям. /Пауза/. Сделайте три медленных глубоких вдоха и во время выдоха представляйте себя как бы выходящим из тела наружу. /Пауза/. Постарайтесь отвлечься по крайней мере на один час от всех ваших

проблем и тревог и мысленно скажите себе, что вы решительно настроены на серьезное занятие йогой нидрой. /Пауза/.

### **Релаксация**

Прислушайтесь к отдаленным звукам. /Пауза/. Перемещайте свое внимание от одного звука к другому, но не анализируйте их - просто отслеживайте. /Пауза/. Постепенно начинайте расчленять звуки дальние от ближних, пока не начнете фиксировать звуки или шорохи в этой комнате. /Пауза/. Сосредоточьтесь на этой комнате, представьте стены, потолок и пол, на котором лежит ваше распростертое тело. отождествитесь с этим физическим телом. /Пауза/. Просмотрите все тело и прочувствуйте свое спокойное естественное дыхание. /Пауза/. Продолжайте процесс расслабления и во время каждого выдоха мысленно говорите себе: "Я собираюсь практиковать йогой нидру... Я собираюсь практиковать йогой нидру... Я собираюсь практиковать йогой нидру..." Закройте все врата ваших чувств, кроме двух - слуха и ощущения. Мы приступаем к занятию йогой нидрой.

### **Решительное намерение**

Произнесите мысленно свою установку трижды с уверенным чувством. /Пауза/.

### **Ротация сознания**

Начинаем перемещать свое осознанное внимание вдоль различных частей тела настолько быстро, насколько это возможно.

Дайте вашему воображению возможность свободно перескакивать от одной части тела к другой, стараясь нигде не задерживаться.

#### ***правая сторона***

Большой палец правой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, ладонь руки (зафиксируйте ладонь в сознании), тыльная часть ладони, запястье, рука до локтя, локоть, предплечье, плечо, подмышка, правая часть талии, верхняя часть правого бедра, нижняя часть правого бедра, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва правой стопы, подъем правой стопы, большой палец, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец.,

#### ***левая сторона***

Большой палец левой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, ладонь руки (зафиксируйте ладонь в сознании), тыльная часть ладони, запястье, рука до локтя, локоть, предплечье, плечо, подмышка, левая часть талии, верхняя часть левого бедра, нижняя часть левого бедра, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва левой стопы, подъем левой стопы, большой палец, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец.

#### ***передняя сторона***

Поднимаемся к вершине головы. Мысленным взором просматриваем лоб, правую бровь, левую бровь, пространство между бровями (межбровье), правое веко, левое веко, правый глаз, левый глаз, правое ухо, левое ухо, правую щеку, левую щеку, нос, кончик носа, верхнюю губу, нижнюю губу, подбородок, челюсть, горло, правую ключицу, левую ключицу, правую часть груди, левую часть груди, среднюю часть грудины, пуп, верхнюю часть живота, нижнюю часть живота, правую часть паха, левую часть паха, правое бедро, левое бедро, правое колено, левое колено, правая икроножная мышца, левая икроножная мышца, правая лодыжка, левая лодыжка, правый большой палец, левый большой палец...

#### ***задняя сторона***

Переходим к спине. Просмотрите мысленным взором правую подошву, левую подошву, правую пятку, левую пятку, правую икроножную мышцу, левую икроножную мышцу, заднюю часть правого колена, заднюю часть левого колена, заднюю часть

правого бедра, заднюю часть левого бедра, правую ягодицу, левую ягодицу, правое бедро, левое бедро, весь позвоночник, правую плечевую лопатку, левую плечевую лопатку, заднюю часть шеи, заднюю часть головы, макушка головы...

### ***внутренние органы***

Начинаем с мозга. Мозг, носовой проход между носом и горлом, язык, зубы, нёбо, правая барабанная перепонка, левая барабанная перепонка, дыхательное горло или трахея, пищевод, правое легкое, левое легкое, сердце (прочувствуйте биение своего сердца), желудок (чуть левее пупа), печень (правее пупа и выше), правая почка и левая почка (в нижней части спина с обеих сторон позвоночника), тонкий кишечник, толстый кишечник... Повторим эту ротацию еще раз, но быстрее: мозг, носовой проход, язык, нёбо, правая барабанная перепонка, левая барабанная перепонка, трахея, пищевод, правое легкое, левое легкое, сердце, желудок, печень, правая почка, левая почка, тонкий кишечник, толстый кишечник, весь живот...

### ***основные части***

Представляем главные части тела, вся правая нога, вся левая нога, обе ноги вместе, вся правая рука, вся левая рука, обе руки вместе, вся голова, вся спина, вся передняя часть туловища, все внутренние органы, все тело... все тело... все тело... /Пауза/.

/Повторите один полный раунд/.

### **Осознание комплекса тело-пол**

Прочувствуйте точки соприкосновения тела с полом. /Пауза/. Мысленно просмотрите каждый комплекс в таком порядке: го-олова-пол, плечи-пол, руки-пол, спина-пол, ягодицы-пол, бедра-пол, икроножные мышцы-пол, пятки-пол и, наконец, все тело-пол, все тело-пол... /Пауза/.

### **Дыхание**

Сосредоточьтесь только на своем дыхании. Есть только вы и ваше дыхание - и ничего больше. /Пауза/. Наблюдая за дыханием, постепенно перемещайте свое внимание к межбровному центру и вообразите, что вы дышите сквозь этот центр. /Пауза/. При каждом вдохе поток втягиваемого воздуха проходит как бы сквозь лоб через аджна чакру к затылку, а при выдохе - наоборот. /Длинная пауза/. Сохраняя эту сосредоточенность, начинайте отсчитывать количество ваших дыханий в обратном порядке от 54 До 1: вдох - 54, выдох - 54; вдох - 53, выдох - 53; вдох - 52, выдох - 52 и т.д. /Длинная пауза/. Не засыпайте, пожалуйста, будьте внимательны, и если сбились со счета - начинайте сначала. /5-минутная пауза/. Не забывайте, что вы дышите как бы сквозь лоб и продолжайте внимательно отсчитывать количество вдохов и выдохов. /5-минутная пауза/. Прекращаем отсчет, но по-прежнему прислушиваемся к нашему дыханию. Вы вполне отчетливо сознаете, что дышите спокойно и лежите на полу в позе шавасаны. Вы осознаете только это и ничего больше. /Длинная пауза/.

### **Ощущения**

#### ***холод***

Развивайте ощущение холода. Концентрируйте внимание на позвоночнике и развивайте ощущение охлаждения и дрожи. /Пауза/. Представьте, что поток воздуха проходит только сквозь левую ноздрю и с каждым вдохом вы чувствуете, как холод все глубже проникает в ваше тело. /Длинная пауза/. Перемещайте внимание к вишуддхе, источнику охлаждения. /Пауза/. Вам холодно, все тело пронизано холодом... /Длинная пауза/.

#### ***жара***

Развивайте ощущение жары. Представьте, что горячий воздух обволакивает все ваше тело от головы до пальцев ног и проникает внутрь. /Пауза/. Теперь представьте, что поток горячего воздуха проходит только сквозь правую ноздрю и с каждым вдохом вы

чувствуете, как жара все глубже проникает в ваше тело. /Длинная пауза/. Перемещайте внимание к манипуле - этот центр продуцирует жар и распространяет его по всему телу. /Длинная пауза/. Горячее дыхание правой ноздрей и локализация внимания на манипуле обеспечивают жар во всем теле. /Длинная пауза/.

#### ***боль***

Оживите в памяти какую-либо боль и прочувствуйте ее вновь всем своим существом. /Пауза/. Представьте, что эта боль пронизывает какую-то часть вашего тела или все тело. /Длинная пауза/. Направьте ваше внимание туда, где вы пробудили боль, отождествляйтесь с нею... /Длинная пауза/.

#### ***удовольствие***

Припомните какое-либо приятное чувство удовольствия. Быть может, оно связано со слуховыми или зрительными ассоциациями. Оживите это чувство удовольствия. /Пауза/. Погружайтесь в это переживание и всецело наслаждайтесь им. /Длинная пауза/. Пусть все ваше тело ликует от удовольствия, не сдерживайте себя... /Длинная пауза/.

#### **Внутренний космос или личность в чидакаше**

Концентрация - на чидакашу. В этом межбровном пространстве вы представляете, как сидите со скрещенными ногами и медитируете на того, кто сидит напротив вас в глубокой медитации. Это - очень важная для вас личность. /Пауза/. Вы сидите в медитации и он сидит в медитации. Природа вашего межбровного центра и его межбровного центра - одна и та же. Вы как бы дышите сквозь этот центр межбровья (или бхрумадхья) и он делает то же самое. С каждым выдохом вы как бы прикасаетесь к его центру, а он с каждым выдохом прикасается к вашему. Связь установлена. .. /Длинная пауза/.

#### ***океан***

Ваше внимание по-прежнему в чидакаше, но теперь оно созерцает бушующий океан и спокойное голубое небо над ним. /Пауза/. Устрашающие волны с грохотом обрушиваются на берег, все вокруг кипит в бесконечном движении. Сила могучих волн - это символ вашего бессознательного... Созерцайте глубокий голубой покой небес и беспокойный океан. /Пауза/.

#### ***колодец***

Представьте глубокий мрачный колодец. При помощи каната вы опускаетесь в него настолько глубоко, насколько это возможно и затем поднимаетесь таким же образом наружу. /Длинная пауза/.

#### ***спонтанные мысли***

Возвращайтесь в чидакашу и наблюдайте за тем, как возникают спонтанные мысли. /Пауза/. Просто сознательно созерцайте поток мыслей, пробуйте отделить одну мысль от другой и продвигайтесь к следующей. /Длинная пауза/.

#### ***осознанная мысль***

Остановите спонтанный беспорядочный поток стремительным течением встречной желанной мысли, которую вы хотите осуществить. /Пауза/. Отвергайте любую спонтанную мысль и формируйте, лепите свое заветное желание. /Длинная пауза/.

#### ***Межбровный центр ОШвизуализация***

Сконцентрируйтесь на межбровном центре и представьте, что там ритмично пульсирует нерв, посылая вибрацию ОМ-м-м. /Длинная пауза/. Продолжайте медитировать на внутреннюю точку межбровья и представьте, что она по мере вашего углубления в нее все увеличивается и увеличивается. /Пауза/. С каждым ритмом от маленькой точки в межбровье отделяется концентрический круг и, бесконечно увеличиваясь, сливается с самой бесконечностью. /Пауза/. С каждым вдохом ОМ уплотняется в центре и с каждым выдохом расширяется до бесконечности. Осознайте это отчетливо. /Длинная пауза/.

## **Визуализация Океан/Храм**

Активизируйте свое внимание и представьте спокойный и величавый океан, который бережно раскачивает на своих ладонях ваше тело. /Пауза/. Вы медленно проникаете вглубь океана, все глубже и глубже, не чувствуя своего тела, которое словно слилось в единое целое со всей водной стихией... /Пауза/. Эта стихия - вы сами. /Пауза/. Теперь переключите свое воображение на созерцание джунглей. Вы проникаете вглубь джунглей, идете все дальше и дальше... Вдруг вы увидели вдали между дремучими деревьями слабый проблеск света и пробираетесь к нему. /Пауза/. Аура света становится все ярче и вот, наконец, вы увидели прекрасный храм. Ваше ухо улавливает чарующую музыку, а нос - аромат благовоний. Присматриваясь к храму, вы замечаете, что свет струится пульсирующими волнами в гармонии с вибрацией ОМ. /Длинная пауза/. Вы подходите к самому храму. Дверь открыта настежь. Украдкой заглядываете внутрь, но никого не видите. /Пауза/. Вскоре в полутьме вы обнаруживаете монаха-отшельника в оранжевом одеянии. Он сидит в позе лотоса с открытыми глазами. Сядьте перед ним, смотрите на его лицо и попробуйте узнать, кто это. /Длинная пауза/.

## **Приказ самому себе**

Возвращайте свое сознание к своему дыханию. Теперь вам необходимо вспомнить тот приказ, который вы давали себе в начале занятий. Повторите его трижды мысленно с абсолютной верой и осознанностью. /Пауза/.

## **Завершение**

Просмотрите мысленным взором все свое тело и сконцентрируйтесь на дыхании. /Длинная пауза/. Ваше дыхание спокойное и уравновешенное. Постепенно углубляйте его. /Пауза/. Вы не спите и сознаете, что ваше физическое тело полностью расслаблено и лежит на полу в позе шавасаны. /Пауза/. Сделайте медленный глубокий вдох и медленный глубокий выдох. /Пауза/. Представьте комнату, в которой вы лежите, прислушивайтесь к внешним звукам и начинайте совершать легкие движения различными частями тела: согните пальцы рук, подвигайте пальцами ног, руками и ногами. /Пауза/. Пока глаза не открывайте, сделайте несколько вздохов... потянитесь всем телом три раза... руки закиньте за голову и потянитесь еще раз... /Пауза/. Теперь вы убедились, что ваше сознание подготовлено к внешнему восприятию, можете медленно открыть глаза и медленно сесть. Занятия закончены.

## **ХАРИ ОМ ТАТ САТ**

### **Альтернативные визуализации**

Следующие визуализации вы можете использовать вместо визуализаций "Межбровный центр/ОМ" и "Океан/Храм", заканчивая занятия разделами "Приказ самому себе" и "Завершение".

## **Психические центры**

Настройтесь на то, что вы будете мысленно повторять за мной названия чакр и, сознавая их местонахождение, как бы дотрагиваться до каждой из них легким касанием маленького цветка. Итак, начинаем: муладхара (промежность или шейка матки)... свадхистхана (копчик позвоночника)... манипура (позади пупа)... анахата (позади сердца)... вишуддха (позади горла)... аджна (позади межбровья)... бинду (верхушка головы со стороны затылка)... сахасрара (корона головы)... Сахасрара... бинду... аджна... вишуддха... анахата... манипура... свадхистхана... муладхара...

Повторим еще раз: муладхара, свадхистхана, манипура, анахата, вишуддха, аджна, бинду, сахасрара - бинду, аджна, вишуддха, анахата, манипура, свадхистхана, муладхара.

И еще раз: муладхара, свадхистхана, манипура, анахата, вишуддха, аджна, бинду,



сахасрара - бинду, аджна, вишуддха, анахата, манипура, свадхистхана, муладхара. /Пауза/.

А теперь постарайтесь представить формы чакр. После того, как я назову чакру, представляйте, что из нее мгновенно распускается лотос:

Муладхара - красный лотос с 4 лепестками, а между ними в центре биджа мантра ЛАМ (т.е. основная мантра)... /Пауза/.

Свадхистхана - голубой лотос с 6 лепестками с центральной мантрой ВАМ. /Пауза/.

Манипура - из нее распускается на длинном стебле желтый лотос с 10 лепестками с центральной мантрой РАМ. /Пауза/.

Анахата - голубой лотос с 12 лепестками с центральной мантрой ЙАМ. /Пауза/.

Вишуддха - пурпурно-фиолетовый лотос с 16 лепестками с биджа мантрой ХАМ. /Пауза/.

Аджна - дымчатый лотос с 2 лепестками с биджа мантрой ОМ. /Пауза/.

Бинду - без лотоса, серп луны. /Пауза/.

Сахасрара - красный лотос с 1000 лепестками и шивалинга-мом в центре. /Пауза/.

### **Психические символы**

Локализуйте свое внимание на символах психических центров по мере того, как я их называю:

Муладхара... перевернутый красный треугольник. Свадхистхана... символ бессознательного, беспорядочные волны в ночном океане.

Манипура... яркий желтый подсолнечник. Анахата... узкое пламя свечи. Вишуддха... холодные капли нектара. Аджна... обитель интуиции. Бинду... лунный серп ночью.

Сахасрара... очаг с горящим огнем. /Пауза/.

### **Межбровный центр/ОМ**

И опять внимание - на межбровный центр. /Пауза/. При каждом вдохе представляйте, как уплотняется ОМ в центре межбровья, а при каждом выдохе - как он, расширяясь концентрическими кругами, выходит наружу, постепенно заполняя собой все пространство. /Пауза/. Совмещайте свой ритм дыхания с этим биением пульса ОМ. /Пауза/.

### **Быстро сменяющиеся образы**

Мы приступаем к процессу дхараны, развивая последовательную фиксацию внимания на каждом называемом объекте, понятии или представлении. Итак, мы начинаем:

Шивалингам... стоящий Христос... мерцающая лампа... большое банановое дерево...

высокое манговое дерево, дерево гуавы... легковая машина мчится по дороге...

сжигаемый труп... множество разноцветных облаков... желтые облака... дымчатые облака... пурпурные облака... звездная ночь... лунная ночь... полная луна... стоящий

пес... отдыхающий кот... движущийся слон... скачущая лошадь... восходящее солнце...

заходящее солнце... волны океана... шивалингам в храме... стоящий Христос... большой

пруд с прозрачной водой... голубой лотос... белый лотос... розовый лотос... золотистая

паутина... песчаный берег реки... лодка, плывущая по реке... сжигаемый труп...

человеческие скелеты... мое обнаженное тело... крест над церковью... молящийся в

церкви священник... коленапреклоненные верующие... из трубы старого дома

поднимается густой дым... холодная зима... огонь в камине... рассвет... перезвон

колоколов... отшельник с обритой головой... йог в медитации... отдыхающий Будда...

сострадательный лик Христа... освященный крест... бескрайний, спокойный и

величавый океан... мрачные густые джунгли... кобры, львы, козлы, живущие

миролюбиво вместе... Представьте, что вибрация ОМ внесла умиротворение в

джунгли... отождествитесь с этой вибрацией... /Длинная пауза/.

### **Прозрачное тело**

Посмотрите на свое собственное тело, лежащее на полу... Мысленно подойдите к нему вплотную и ощутите истекающий от него жар. /Пауза/. Отождествитесь с этим жаром, это - ваша прана, жизненная сила, пронизывающая все тело. Прана - сущность вашего тела, отождествитесь с этой сущностью. /Пауза/. Зафиксируйте внимание на пупе и представьте, как из вашего пупа прорастает вверх золотистый стебель, который соединяет физическое тело с прозрачной формой этого тела вверху. /Длинная пауза/. Попробуйте рассмотреть это прозрачное тело не глазами, а внутренним созерцанием. /Длинная пауза/. Это прозрачное тело похоже по форме на физическое, но совершенно прозрачно. Вообразите, как над вашим зримым физическим телом далеко вверху как бы плавают незримое прозрачное тело, соединенное с физическим золотым стеблем. /Длинная пауза/.

### **Аура**

Посмотрите на себя со стороны так, как если бы вы смотрели на собственное отражение в зеркале. /Пауза/. Попробуйте увидеть свою ауру, рассматривая себя со всех сторон: спереди, справа, сзади, слева и сверху. /Пауза/. Возможно, вы уже заметили, какого цвета у вас аура. Быть может, она желтая или золотистая, розовая или пурпурная, коричневая или зеленая, черная или белая, голубая или фиолетовая. Присмотритесь к ней. /Длинная пауза/.

### **Золотое яйцо**

Продолжайте осознавать себя и задайте вопрос: "Сплю я или нет?" Мысленно просмотрите свое тело от верхушки головы до кончиков пальцев ног. Созерцайте тело, как нечто постороннее, отличающееся от вашей сокровенной сущности, и спросите себя: "Неужели это постепенно умирающее тело и есть мое Я?" /Пауза/. Теперь направьте внимание на ваши пять чувств и спросите себя: "Неужели эти чувства, умирающие вместе с моим телом, и есть мое Я?" /Пауза/. Перемещайте внимание к уму и спросите себя: "Неужели этот ум, претендующий на познание всей вселенной, но умирающий вместе с телом и чувствами, и есть мое Я?" /Пауза/. Теперь спрашивайте: "Возможно, Я - эта аура? Но ведь и она исчезнет после смерти моего тела..." /Пауза/. Спросите себя: "Но быть может, Я - это прана, моя индивидуальная жизненная сила? Но с моей смертью и ее постигнет та же судьба" /Пауза/. Продолжайте спрашивать себя дальше: "Может быть, мое сознание и есть мое Я? Но ведь и мое сознание прекратит свое существование вместе с моим телом". /Пауза/. Где же сокровенная сущность вашего Я? Зафиксируйте внимание на центр вашего мозга - там обитает мельчайшее золотое яйцо... это бесконечно крошечное золотое яйцо и является сущностью вашего высшего сознания. /Пауза/. Отождествляйтесь с этой сокровенной обителью. /Длинная пауза/. Скажите себе с уверенностью: "Выше тела, чувств, ума, кармы, природы, выше всего физического, эмоционального, ментального и бессознательного есть высшее Я в форме золотого яйца". /Длинная пауза/. Скажите себе еще раз: "Я - ТО". /Длинная пауза/.

ХАРИ ОМ ТАТ САТ

## **ПОЛНАЯ И СОКРАЩЕННАЯ СХЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПОЛНАЯ СХЕМА (Йога нидра 1-5)**

Приготовление /Шавасана. Общие инструкции. Предостережение не двигаться и не засыпать./

Релаксация /Тело-ОМ. Антар мауна. Дыхание-ОМ./

Приказ самому себе /Сформулировать свое собственное волевое решение./

Ротация сознания /Правая сторона. Левая сторона. Спина. Передняя часть. Главные части. Передняя часть и спина. Правая сторона в обратном порядке. Левая сторона в

обратном порядке. Вся спина. Вся передняя часть. Внутренние органы./  
Осознание тела /Тело-пол. Тело-зеркало. Тело-кожа./  
Дыхание /Пуп, грудь, горло и ноздри. Горло и пуп.  
Альтернативное мысленно-ноздревое. Межбровный центр./  
Ощущения /Тяжесть-легкость. Холод-тепло. Боль-удовольствие./  
Внутренний космос /Пространство пред глазами и лбом. Чидакаша. Цвета и образы.  
Океан. Колодец.  
Спонтанная мысль. Медитация./  
Визуализация в форме небольших рассказов /Парк-храм. Гора. Плавающее тело.  
Колодец-океан. Межбровный центр/ОМ/Золотое яйцо./  
Колодец/Золотое яйцо./  
Внутренний космос /на выбор/  
Визуализация психических центров/Позиция и форма психических центров или чакр.  
Ротация сознания сквозь психические центры./  
Визуализация психических символов /Символы - для каждой чакры/  
Межбровный центр(ОМ-визуализация) /Круги ОМ, исходящие из межбровного центра./  
Визуализация асан /Видеть себя в асанах со стороны./  
Движение во времени /Обратный порядок событий дня/  
Быстрая образная визуализация /Быстро произносить широкий спектр образов./  
Визуализации в форме небольших рассказов /Океан-храм. Океан-джунгли./  
Визуализация прозрачного тела /Физическое и прозрачное тела, связанные золотым стеблем./  
Визуализация ауры /Цвета/  
Визуализация Золотого яйца /Золотое яйцо в пламенеющем свете чидакаши. Золотое яйцо в центре мозга./  
Приказ самому себе /Повторение волевого решения./  
" Завершение /Дыхание, осознание тела и комнаты./

### **СОКРАЩЕННАЯ СХЕМА (Йога нидра 1-5)**

Приготовление  
Приказ самому себе  
Ротация сознания /правая сторона, левая сторона, спина, передняя сторона/  
Контакт "Тело-пол"  
Осознание ощущений /тяжесть-легкость, поочередно тяжесть и легкость, жара и холод/  
Быстрая визуализация  
Визуализация чакр  
Завершение

### **ВВЕДЕНИЕ**

Йога нидра представляет такую тантрическую форму, которую нельзя соотнести ни со сном, ни с концентрацией внимания, потому что она препятствует как погружению в сон, так и активному бодрствованию. Находясь где-то между ними, йога нидра вовлекает практикующего в сокровенные тайники сознания и помогает извлечь то, что блокирует нашу естественную природу искусственными комплексами. Даже если практикующий ничего не смыслит в йога нидре, ему достаточно ухватиться за голос ведущего, как за нить Ариадны, которая позволит ему совершить рискованное путешествие в глубины сознания и выбраться оттуда невредимым и обновленным.

## **Приготовление**

Приготовьтесь к занятиям йога нидры. Примите удобную позу, чтобы в дальнейшем не двигаться, и закройте глаза. Настройтесь на отдых и не утруждайте свой ум концентрацией внимания. Для успешной практики йога нидры необходимы лишь бодрствующий слух и способность к ощущениям. Итак, вы начинаете практиковать йога нидру вместе с другими людьми, которые настроились на то же, на что и вы. Таким образом, от каждого практикующего йога нидру, исходят одни и те же вибрации и вся атмосфера заряжена одним и тем же потенциалом. Все это должно защитить вас и успокоить. Вы лежите на своей подстилке спокойно и неподвижно. Ваше тело расслаблено, дыхание ритмичное и спонтанное. Мысленно скажите себе: "Я собираюсь практиковать йога нидру и готова прислушиваться к звуку голоса инструктора. Пусть эта живая связь не нарушится в течение всего занятия".

## **Приказ самому себе**

Здесь необходимо вспомнить о санкальпе, т.е. сформулировать четкую императивную формулу вашего решения, которое должно стимулировать вашу цель в йога нидре. Если у вас уже осмыслена эта цель - повторите ее про себя твердо и решительно, если же нет - составите ее потом, сейчас не напрягайте ум. Из всех санкальп, однако, самой высшей является стремление пробудить кундалини в ее обители муладхара чакре. Так, например, если вы желаете, то можете использовать следующую санкальпу: "Я пробуждаю мою кундалини".

## **Ротация сознания**

Прислушивайтесь к моему голосу и пожалуйста выполняйте то, что я вам советую, не напрягая ум анализом или критическим осмыслением. Когда я называю объект, вы повторяйте за мной это название, но не механически, а сознательно, как бы отождествляясь с этим объектом, т.е. когда я называю "большой палец правой руки", думайте о большом пальце правой руки и при этом не совершайте никаких движений, как большим пальцем правой руки, так и остальными частями тела.

### ***правая сторона***

Большой палец правой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, ладонь руки (зафиксируйте ладонь в сознании), тыльная часть ладони, запястье, рука до локтя, локоть, предплечье, плечо, подмышка, правая часть талии, верхняя часть правого бедра, нижняя часть правого бедра, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва правой стопы, подъем правой стопы, большой палец, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец.

### ***левая сторона***

Большой палец левой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, ладонь руки (зафиксируйте ладонь в сознании), тыльная часть ладони, запястье, рука до локтя, локоть, предплечье, плечо, подмышка, левая часть талии, верхняя часть левого бедра, нижняя часть левого бедра, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва левой стопы, подъем левой стопы, большой палец, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец.

### ***задняя сторона***

Направляйтесь к спине. Затылок, задняя часть шеи, правая плечевая лопатка, левая плечевая лопатка, правая ягодица, левая ягодица, правая пятка, левая пятка.

### ***передняя сторона***

Макушка головы, лоб, правый висок, левый висок, правое ухо, левое ухо, правая бровь, левая бровь, межбровье, правый глаз, левый глаз, правая ноздря, левая ноздря, весь нос, правая щека, левая щека, верхняя губа, нижняя губа, обе губы, подбородок, шея, правая ключица, левая ключица, правая грудина, левая грудина, середина груди, верх живота, пуп, низ живота, правая нога, левая нога, правая рука, левая рука, вся голова, целиком

все тело... все тело... все тело...

### **Контакт "тело-пол"**

Прочувствуйте свое тело, лежащее на полу и точки соприкосновения его с полом. Прочувствуйте эти точки контакта, не совершая никаких движений. Начните с макушки головы: голова и пол, спина и пол, правая рука и пол, левая рука и пол, правый локоть и пол, левый локоть и пол, ягодицы и пол, подколенные мышцы и пол, пятки и пол. Представьте всю плоскость касания тела с полом. Не напрягайте тело - пусть оно остается по-прежнему расслабленным.

### **Осознание ощущений**

#### ***тяжесть***

Пробуждайте идею тяжелого тела. Проникайтесь ощущением, что тело становится все более тяжелым: голова стала тяжелой, правая ладонь, левая ладонь, обе руки и плечи, отяжелели спина, ягодицы, правое бедро и левое бедро, икроножные мышцы, обе ноги, глаза, губы - все тело налилось свинцовой тяжестью. Прочувствуйте это состояние, а затем начинайте снимать эту напряженность часть за частью.

#### ***легкость***

Ваше тело постепенно становится все более легким: голова стала настолько легкой, что кажется, будто сама собой поднимается над полом. Легкими становятся правая и левая ладони, руки и плечи, спина, ягодицы, бедра, пятки. Все тело стало легким и невесомым, как нить хлопка.

### **Альтернатива "тяжести-легкости"**

Хлопок олицетворяет легкость, а свинец - тяжесть. Прочувствуйте эти два ощущения: Все мое тело - сплошной свинец и нет в нем ни костей, ни крови, ни мозга. Свинцовое тело стало невероятно тяжелым и нет никакой возможности пошевелить даже пальцем...

Все тело превратилось в хлопок без костей, крови и мозга. Оно стало таким легким, что малейшее движение воздуха поднимет его вверх. Повторите смену этих ощущений еще раз.

#### ***жара***

Представьте, что вы сидите у горящего очага, и жар обволакивает вас со всех сторон, проникая вглубь тела. Знойное тропическое солнце и жар пламени как бы превращают и вас в нечто горящее. Вашему телу очень жарко...

#### ***холод***

А теперь представьте, что вас пронизывает холодный ветер, дующий со снежных вершин. Вы словно оказались в морозильном отделе холодильника. От жестокой стужи вы испытываете дрожь во всем теле. Вашему телу очень холодно...

### **Быстрая визуализация**

Сфокусируйте свой взгляд в область межбровья и не оставляйте этой точки, до тех пор, пока я не скажу вам сделать это. Я буду называть различные объекты, а вы постарайтесь очень быстро их представить, не уходя из межбровья. Если вы не успеваете за мной - не беда, не беспокойтесь, продолжайте следовать за мной. Я буду менять ритм, т.е. сменять один образ другим то быстро, то медленно, иногда возвращаться к некоторым образам, но вы не думайте над тем, почему я избрал такой порядок - просто следуйте за мной и постарайтесь быстрее представить то, что вы слышите. Образ должен непосредственно проявиться в вашем воображении. Итак, вы находитесь в межбровье и мы начинаем:

Темная ночь... розовая роза... волны океана... вечернее голубое небо... темная ночь... крошечные мерцающие звезды, рассыпанные по всему небу... высокий горный хребет

со снежными вершинами... корабль, плывущий далеко в море... белый песчаный пляж... девственный лес с могучими и густыми деревьями... голубь... лошадь, скачущая галопом... маленькая лесная хижина... горящий костер в кустах... штормовая ночь... полная луна... горный поток... одинокая горная скала... большой цветущий сад... восход солнца...

Вы по-прежнему фокусируете внимание на межбровный центр и продолжаете представлять следующий каскад образов:

Большое озеро, усеянное цветами лотоса... плывущая лодка... купающиеся люди... одинокая хижина в горах... безлюдная долина... высокий горный хребет со снежными вершинами... тихий вечер... красивый заход солнца... веселый щебет птиц... тигр в лесу... слон... кобра... символ ОМ... перезвон колоколов... волны океана... корабль под парусами... полная луна... тихий умиротворенный вечер в лунной долине... горный поток... освежающее холодное купание в горном потоке... веселое настроение... Теперь выходите из межбровья и локализируйте внимание на дыхании. Начинайте мысленно дышать то одной, то другой ноздрей: левой - вдох, правой - выдох, правой - вдох, левой - выдох и т.д. И опять возвращайтесь в межбровье, возобновляя визуализацию:

Восходящее солнце... облака, красные, как помидоры, сливаются вместе... мелкий морозящий дождь... туман повсюду... розовая роза... подсолнечник... яблоко... лист латука... горячий источник... высокая стройная сосна... гроздь винограда... символ ОМ... одинокая деревянная хижина в долине... снежные вершины... горный поток... холодный душ... корабль на море... лотос на озере... купающиеся люди...

### **Визуализация чакр**

Попробуйте осознать каждую чакру и ее положение в позвоночнике. Начинаем визуализацию чакр с копчика и постепенно поднимаемся вверх. Первая чакра - муладхара, расположенная в промежности у мужчин (в области между анусом и гениталиями) и в шейке матки у женщин. Локализируйте внимание на этой чакре и прочувствуйте, как она сразу же как бы уплотнилась, но вы сами при этом не совершайте никаких физических усилий. Вторая чакра, свадхистхана, расположена у основания спинного хребта. Направьте ваше внимание на эту чакру. Теперь перемещайте внимание на манипуру, которая расположена в области пупа на позвоночном столбе. Четвертая чакра - анахата, расположенная также на позвоночнике за сердцем и грудиной. Следующая, пятая чакра, вишуддха, расположена в передней части шеи. Локализируйте свое внимание на этой чакре. Шестая чакра, аджна, расположена позади мозга, на вершине позвоночного столба, в области шишковидной железы. Сконцентрируйте внимание на этой чакре при помощи дыхания, как бы перемещаясь при вдохе от межбровья к этой чакре, а при выдохе - наоборот. Бинду - седьмая чакра, расположенная на макушке и чуть ближе к затылку. Направьте внимание на эту чакру. И последняя чакра - сахасрара. Она расположена над макушкой головы, как бы в короне. Сконцентрируйтесь на ней. Теперь, когда вы уже сориентировались, где расположена каждая чакра, совершим ротацию сознания. Представьте, что вы большим пальцем прикасаетесь к каждой чакре и мысленно называете ее в таком порядке: муладхара - промежность (или матка), свадхистхана - копчик позвоночника, манипура - позади пупа, анахата - позади сердца, вишуддха - в шее, аджна - позади межбровья, бинду - макушка головы, сахасрара - корона головы. И еще раз: муладхара - свадхистхана - манипура - анахата - вишуддха - аджна - бинду - сахасрара - бинду - аджна - вишуддха - анахата - манипура - свадхистхана - муладхара.

### **Завершение**

Чтобы завершить занятия, осознайте все тело. Скажите себе мысленно: "Я практикую йога нидру". Представьте свое тело и всех окружающих вас в этой комнате.

Постепенно переносите свое сознание во вне, представляя окружающую обстановку. Далее - повторите свою санкальпу три раза. Если вы еще не сформулировали для себя санкальпу, могу предложить вам такую: "Я пробуждаю свою кундалини, которая спит в муладхара чакре и уверен, что она пройдет по сушумне вверх, к сахасраре". Вполне осознав свое состояние и внешнюю среду, выходите из микроклимата йога нидры к вашему обычному бодрствованию. Открывайте глаза и не спеша садитесь.

ХАРИ ОМ ТАТ САТ

## **ПОЛНЫЙ КУРС ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Подготовка

Релаксация

Осознание тонких движений и дыхания

Твердая решимость

Ротация сознания /правая сторона, левая сторона, правая и левая части/

Контакт тело-пол

Осознание ощущений /холод-тепло, тяжесть-легкость/

Визуализация чакр

Завершение

### **Небольшое вступление**

Понимание того, что говорит инструктор йога нидры, не столь существенно. Гораздо важнее, как он говорит. Так, например, если я буду говорить с вами на английском языке, вы невольно будете осмысливать, что я говорю, так как вы понимаете по-английски. Но если я начну говорить с вами на хинди, вам нечего осмысливать, так как вы не понимаете этого языка, но зато вы будете воспринимать мою интонацию и впитывать индивидуальные особенности характера инструктора, что неизмеримо важнее всяких слов. Однако, если у вас нет возможности непосредственно общаться с инструктором и слушать его запись, вам следует приобрести магнитофонную запись и слушать ее даже тогда, когда вы не понимаете языка. Звук голоса великого человека, каким является ваш гуру, окажет огромное влияние на конструктивное формирование всей вашей психофизической структуры. Это не просто звук голоса, а милость и благословение для вас. Если бы обучение происходило на санскрите, это было бы еще лучше, так как мелодика и ритмика этого поистине божественного языка воздействовали бы более благотворно на вашу личность, преобразуя ваше сознание.

### **Подготовка**

Подготовьтесь к практике йога нидры: ложитесь на пол, и если это необходимо - укройтесь одеялом. Голова не должна лежать на подушке, при дискомфорте вы можете лишь подложить под шею небольшой сверток. Ложитесь в шавасану и закройте глаза. Руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх, ступни немного расставлены. Если вам необходимо сделать какие-либо движения, делайте их сейчас, позже вы не должны позволять себе физические движения по крайней мере 45 минут. В течение всего занятия глаза и рот должны быть закрыты, все движения исключены, тело лежит в шавасане совершенно обездвиженным, как и подобает трупу, ибо шавасана - это поза трупа. Однако сознание не покидает тела, ведь именно оно способно контролировать состояние тела и не позволять ему двигаться. Совершенно недопустимо двигать даже пальцем. Никаких движений!

### **Релаксация**

Сознание направляется внутрь тела и начинает отслеживать состояние каждой части тела, расслабляя каждый мускул и каждый сустав. Расслабьте ладони, пальцы, стопы, пальцы ног, лодыжки, икроножные мышцы, колени, бедра, подколенные сухожилия,

ягодицы, спину, плечи, грудь, руки, локти, кисти рук, голову и шею. Расслабьте все тело. Проверьте, сохранилось ли где-нибудь какое-то напряжение, и если да, то освободитесь от него. Далее не должно быть никаких физических движений. Не позволяйте себе двигаться несмотря ни на что - испытываете ли вы нестерпимый зуд, боль, или вас кусает комар. Что бы ни случилось, вы в позе трупа и потому должны быть совершенно обездвижены. Это - первое и наиболее важное условие йога нидры. Однако, вы не должны впадать и в другую крайность, т.е. погружаться в сон, потому что йога нидра предназначена для активизации внутреннего осознания, внутренней осведомленности, а не заурядных астральных возможностей. Пусть ваше тело остается спокойным хотя бы в течение некоторого времени, чтобы не мешать вам работать с вашим тонким сознанием.

### **Осознание тонких движений и дыхания**

Сейчас, когда ваше тело, наконец, успокоилось, попытайтесь прочувствовать в нем движения тонких энергий. Вопреки всякому контролю над тем, чтобы тело было совершенно обездвижено, в теле все-таки происходят определенные движения в ногах, в руках, в туловище и в голове. Происходит также и движение крови в жилах, движение воздуха в легких. Вы даже можете ощутить, как воздух, проникая в тело, поднимает вашу грудь и живот и как тот же воздух опускает их, выходя из тела. Некое движение мы ощущаем в области носоглотки, в горле и между ключицами, когда воздух всасывается ноздрями и увлекается внутрь тела. Это мы ощущаем при каждом вдохе и выдохе. По существу, именно дыхание является причиной всех движений внутри тела. Мы не можем пресечь этот процесс движения, начиная с момента рождения и вплоть до самой смерти. Оно происходит спонтанно помимо нашего желания. Начинайте осознавать движение дыхания, вдох и выдох сквозь обе ноздри. Мысленным взором наблюдайте, как движение воздуха ощущается не только в ноздрях, но и дальше, в области живота. Кажется, что движение происходит от пупа к горлу и из горла к пупу. Сфокусируйте на это ваше внимание, но не концентрируйтесь, не напрягайтесь, будьте лишь свидетелем. Такое состояние сознания называется сакши бхава, т.е. отношением свидетеля. Пусть ваше сознание как бы вращается между горлом и пупом. Хотя движения дыхания происходят сквозь ноздри, движение сознания пусть направляется от пупа к горлу и обратно.

### **Твердая решимость**

Подлинная практика йога нидры обязательно начинается с санкальпы, т.е. с формулы твердой решимости, кратко резюме. По своему содержанию и направленности эта формула бывает трех типов: материальная, интеллектуальная и духовная. Вам предстоит выбрать что-то одно из трех. Один желает избавиться от плохих привычек, другой стремится излечить болезнь, третий хочет посвятить всю жизнь служению человечеству, четвертый желает приобрести сиддхи /сверхспособности/ и мистическую мощь. Однако, целесообразнее не расплывать санкальпу этими влечениями. Мудрый стремится к достижению божественных качеств или к прогрессу на духовном поприще. Рекомендуются хорошенько подумать при формулировании своей санкальпы. Вы свободны в выборе своей санкальпы, я не смею вам ничего навязывать, но одно условие необходимо знать: ваша санкальпа не должна быть многословной. Необходимы всего несколько слов, но слов концентрированных, четких, ясных и уверенных. И в дальнейшем уже не следует менять что-либо в вашей санкальпе, даже если вносимые новые слова не меняют смысл первоначальной санкальпы. Однажды сформулированная санкальпа остается неизменной на протяжении всех занятий йога нидрой вплоть до осуществления того, о чем сказано в санкальпе. Проблему с санкальпой вы можете решить сейчас или позже, но если у вас уже есть санкальпа, повторите ее сейчас. И хотя спешить с санкальпой не следует, вы можете составить ее



прямо сейчас, если вы уже знаете, чего вы хотите больше всего, кем стать или что осуществить. Если санкальпа составлена - зафиксируйте язык, на котором она составлена и запомните порядок слов. Ни в коем случае не играйте в санкальпу, составляя ее сегодня на английском языке, завтра на итальянском, а послезавтра на хинди или меняя слова местами. Язык и структура санкальпы должны оставаться неизменными. Санкальпа, составленная во время практики йога нидры - ВСЕГДА ИСПОЛНЯЕТСЯ. Она не знает поражений. Однако, вы не должны форсировать события и нервничать, что ваше желание не исполняется тогда, когда вам это необходимо. Вам следует терпеливо ждать и продолжать практику. А теперь повторите мысленно свою санкальпу. И опять продолжайте процесс осознания своего дыхания. Убедитесь в том, что ваше тело действительно обездвижено. Отгоняйте сон, не позволяйте себе впадать в неосознанное состояние, т.е. засыпать. Не теряйте бдительности и следите за голосом инструктора, сознательно следуя за тем, о чем он говорит.

### **Ротация сознания**

Начинаем путешествие по различным частям физического тела. Вам следует мысленно повторять за мной название части тела и представлять ее, или визуализировать. При этом важно не совершать никакого движения. Двигается лишь ваше сознание, перемещаясь от одной части тела к другой. Следуйте за мной с той же скоростью и не забывайте мысленно называть часть тела, представлять ее и продвигать сознание к следующей называемой инструктором части тела.

#### ***/правая сторона/***

Продвигая сознание к части тела, не двигайте этой частью тела! Итак, начинайте за мной:

Большой палец правой руки /говорите мысленно: "большой палец правой руки" и т.д./, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец. Представьте все пять пальцев вместе, ладонь руки, тыльную сторону кисти, запястье, предплечье, правый локоть, плечо, подмышку, правую часть грудины, бок, талию, бедро, ягодицу, ляжку, подколенное сухожилие, колено, икроножную мышцу, лодыжку, пятку, подошву, подъем ноги, большой палец правой ноги, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пять пальцев вместе.

#### ***/левая сторона/***

Сознание перемещается на левую сторону. Процесс тот же самый: большой палец левой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пять пальцев вместе, ладонь левой руки, ее тыльная часть, запястье, предплечье, левый локоть, верхняя часть руки, плечо, подмышка левая часть грудины, бок, талия, бедро, ягодица, ляжка, подколенное сухожилие, колено, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва, подъем ноги, большой палец левой ноги, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пять пальцев вместе.

#### ***/правая и левая стороны/***

Сознание перемещается от пальцев ног вверх до макушки головы. Подготовьтесь психологически к новому маршруту. Итак, мы продвигаем сознание от одной части к другой, не забывая мысленно повторять название и представлять объект.

Большой палец правой ноги, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пять пальцев ноги вместе.

Большой палец левой ноги, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пять пальцев вместе.

А теперь продвигайте сознание то вправо, то влево, следуя попеременно за мной: правая подошва, левая подошва, обе подошвы вместе, правая пятка, левая пятка, обе пятки вместе, правая лодыжка, левая лодыжка, обе лодыжки вместе, правая икроножная мышца, левая икроножная мышца, обе икроножные мышцы вместе, правое

колени, левое колено, оба колена вместе, правое бедро, левое бедро, оба бедра вместе, правое подколенное сухожилие, левое подколенное сухожилие, оба подколенных сухожилия вместе, правая ягодица, левая ягодица, обе ягодицы вместе, правая ляжка, левая ляжка, обе ляжки вместе, талия, низ живота, верх живота, весь живот, правая грудь, левая грудь, вся грудь, правая ключица, левая ключица, центр между ключицами, горло, правое плечо, левое плечо, правая рука, левая рука, правый локоть, левый локоть, правая кисть, левая кисть, большой палец правой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пять пальцев вместе, ладонь руки, тыльная часть ладони, большой палец левой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пять пальцев вместе, ладонь руки, тыльная часть ладони.

Плечи, верхняя часть спины, середина спины, нижняя часть спины, правый бок спины, левый бок спины, весь позвоночник, задняя часть шеи, передняя часть шеи, вся шея. Подбородок, нижняя губа, верхняя губа, обе губы, зубы, язык, правая щека, левая щека, обе щеки, правая ноздря, левая ноздря, обе ноздри, кончик носа, весь нос, правое веко, левое веко, правое глазное яблоко, левое глазное яблоко, оба глазных яблока вместе, правая бровь, левая бровь, межбровный центр, правый висок, левый висок, лоб, затылок, ракушка головы, все лицо, вся голова.

### */Части тела/*

Направляем сознание на целостные части тела: вся правая рука, вся левая рука, вся правая нога, вся левая нога, вся передняя часть тела, вся задняя часть тела, вся правая сторона тела, вся левая сторона тела, полностью все тело, полностью все тело, полностью все тело.

### **Контакт тело-пол**

Посмотрите на свое физическое тело, распростертое на полу. Мысленным взором просмотрите точки соприкосновения между полом и вашим физическим телом. Ваше физическое тело впитывает в себя энергию всеми своими частями. Прочувствуйте, как оно извлекает прану из воздуха своей передней частью. Благодаря этой пране тело обрело спокойствие. Подумайте о том, что и другие тела так же впитывают в себя ту же прану. Прочувствуйте мир, спокойствие и тишину вокруг вас и внутри вас.

Осознавайте все тело полностью, все тело полностью, все тело полностью.

Пожалуйста, не спите. Секрет успеха в йога нидре именно в том и состоит, чтобы не спать и не бодрствовать, а сохранять некое промежуточное сумеречное состояние сознания-свидетеля. Тщательно слушайте инструкции и следуйте им неукоснительно.

### **Осознание ощущений**

#### */тепло/*

Ваше тело наполняется умиротворенностью и расслабленностью, оно становится все более теплым и даже горячим. Жар во всем теле... Вообразите, что вам стало жарко от палящих лучей солнца и что вы при этом одеты очень тепло. Вызывайте в себе чувство нестерпимой жары или вспомните свои прежние ощущения, когда вам было действительно очень жарко.

#### */холод/*

А теперь представьте, что вы стоите на улице в легкой одежде в студеную ветреную погоду. Вы промерзли до костей и вам негде согреться, всюду лед, ветер и стужа... Постарайтесь прочувствовать это состояние так же ярко, как в предыдущем примере.

#### */тяжесть/*

Ваше тело наполняется свинцовой тяжестью и вы ощущаете, что не способны двинуть ни одной частью своего тела. Вы не способны поднять даже веко или двинуть пальцем, настолько тело отяжелело и вдавилось в пол.

#### */легкость/*

Ваше тело становится все более легким. Оно наполняется легкостью, как надуваемый водородом резиновый шар, и вот оно уже становится невесомым и парит, как пух, в

воздухе.

### **Визуализация чакр**

Теперь, когда тело стало легким, попытайтесь представить в нем чакры: муладхара, свадхистхана, манипура, анахата, вишудд-ха, аджна и сахасрара. Сахасрара расположена, как корона, над головой и ассоциируется с гипофизом. Аджна олицетворяет Знание и потому ее называют чакрой гуру. Локализована она позади межбровного центра, и связана с шишковидной железой, расположенной на вершине позвоночного столба. Следующая чакра, вишуддхи, расположена внутри позвоночника, позади горла, где чувствуется пульсация. Ниже, позади сердца, находится анахата. Манипура - позади пупа, свадхистхана - на третьем диске крестца, муладхара - в основании позвоночного столба, внутри промежности. Все эти центры являются узлами разветвления нервной системы и имеют символическое значение, зашифрованное в разноцветных лепестках лотосов. Попробуйте представить расположение каждой чакры по мере того, как они называются:

Муладхара в основании позвоночника, свадхистхана на третьем диске крестца, манипура позади пупа в позвоночном хребте, анахата позади сердца, вишуддхи горле, аджна на вершине позвоночного столба, сахасрара на короне головы. То тело, в котором вы сейчас находитесь, позволяет увидеть внутри тонкое тело и места расположения чакр.

### **Завершение**

Практика завершается и вам необходимо вновь вспомнить свою санкальпу и мысленно повторить ее. Не открывая глаз, вы можете спокойно сесть и осмотреться. Можно положить ладони на закрытые глаза, слегка подвигать телом, но не потягиваясь. Теперь положите ладони на колени, спина с головой образуют строго вертикальную линию. Заканчивая практику, мы трижды пропоем ОМ с глубоким дыханием. ОМ... ОМ... ОМ...

## **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ЧАКР**

Подготовка

Релаксация /дыхание СО ХАМ/

Твердая решимость

Ротация сознания /правая сторона, левая сторона, передняя сторона, голова, лицо и спина/

Визуализация чакр

Твердая решимость

Завершение

### **Подготовка**

Ложитесь на пол. Ноги слегка расставлены. Руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх, лицо обращено также вверх. Вы расслабляете свое физическое тело. Ни одна напряженность не должна остаться без внимания - всё необходимо расслабить.

Мысленно просматриваете каждую часть вашего тела, устраняя напряженности. Ваше тело с каждой минутой становится все более раскрепощенным. Постарайтесь расслабить свое тело настолько, насколько это возможно, чтобы после этого уже не двигать никакой частью тела, пока я не произнесу слова "ХАРИ ОМ ТАТ САТ". Это будет означать, что занятия закончены.

Проконтролируйте свое физическое тело и проверьте, насколько оно расслаблено: не сжимаются ли у вас пальцы рук и не двигаются ли пальцы ног? Если да, то расслабьте их. Не двигаются ли бедра и стопы? Расслабьте их. В удобной ли позе лежит ваше тело? Примите удобную позу и расслабьтесь. Куда обращено ваше лицо? Лучше, если

оно обращено вверх. Все ваше тело расслаблено, не движется и совершенно спокойно. Вы не должны совершать даже ничтожных движений до тех пор, пока не услышите разрешение.

### **Релаксация**

Начинайте осознавать свое обычное спонтанное дыхание. Просто отслеживайте процесс вдоха и выдоха без каких-либо волевых усилий. Отождествляйте осознание со своим дыханием. Пусть они совместятся. Вдох начинается с горла и затем воздух как бы продвигается к пупу, слегка приподнимая его вверх, а затем при выдохе движется в обратном направлении от пупа к горлу. Хотя этот процесс происходит без наших усилий, сейчас он находится под контролем бдительного осознания. Естественное спонтанное дыхание производит в различных частях тела различные перемещения и движения то в одних частях тела, то в других. Кое-где ощущается почти толчок, в других местах - слабое движение. Обратите, например, внимание на живот, который поднимается при вдохе и опускается при выдохе. Вы четко ощущаете, как воздух проходит сквозь горло при вдохе и устремляется к пупу, приподнимая его и как он затем уходит из пупа, опуская его и устремляясь к горлу. Для более эффективного отождествления дыхания с осознанием вы можете использовать мантру СО ХАМ или вашу личную мантру. При движении воздуха от пупа к горлу мысленно произносите "СО", от горла к пупу - "ХАМ". Если меняется направление дыхания, меняется и направление мантры, т.е. СО ХАМ превращается в ХАМ СО. Пожалуйста, не засыпайте, не теряйте осознания, погружаясь в бессознательную бездну сновидений. Основательно зафиксируйте в сознании мысль, что спать и двигаться во время сеанса йога нидры строго запрещено.

### **Твердая решимость**

Уступило время вспомнить и мысленно повторить про себя свою санкальпу. Повторите ее уверенно трижды

### **Ротация сознания**

Теперь мы начинаем перечисление названий различных час-гела, мысленно представляя их. Повторяйте за мной названия частей и не забывайте о воображении.

#### ***/правая сторона/***

Большой палец правой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пять пальцев вместе. Правая ладонь, ее тыльная часть, запястье, часть руки от запястья до локтя, локоть, часть руки от локтя до плеча, плечо, подмышка, бок, талия, тазобедренный сустав, ягодица, бедро, подколенное сухожилие, колено, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва, большой палец правой ноги, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пять пальцев вместе. Визуализируйте пять пальцев ноги вместе.

#### ***/левая сторона/***

Большой палец левой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пять пальцев вместе. Левая ладонь, ее тыльная часть, запястье, выше запястья до локтя, локоть, выше локтя до плеча, плечо, подмышка, бок, талия, тазобедренный сустав, ягодица, бедро, подколенное сухожилие, колено, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва, большой палец левой ноги, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пять пальцев вместе.

#### ***/передняя сторона/***

Подготовьте свое внимание к путешествию справа налево от пальцев ног к макушке головы.

Большой палец правой ноги, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пять пальцев вместе.

Большой палец левой ноги, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пять пальцев левой ноги вместе.

Правая подошва, левая подошва, обе подошвы ног, правая пятка, левая пятка, обе пятки, правая лодыжка, левая лодыжка, обе лодыжки, правая икроножная мышца, левая икроножная мышца, обе икроножные мышцы, правое колено, левое колено, оба колена, правое бедро, левое бедро, оба бедра, правое подколенное сухожилие, левое подколенное сухожилие, оба сухожилия, правая ягодица, левая ягодица, обе ягодицы, правый тазобедренный сустав, левый тазобедренный сустав, оба тазобедренных сустава, талия, низ живота, верх живота, весь живот, пуп, желудок, правый бок, левый бок, правая грудь, левая грудь, середина груди, грудная впадина, вся грудь, правое плечо, левое плечо,

правая подмышка, левая подмышка, правая рука, левая рука, правый локоть, левый локоть, правая часть руки до запястья, левая часть руки до запястья, правое запястье, левое запястье, правая ладонь, ее тыльная часть, левая ладонь, ее тыльная часть, большой палец правой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пять пальцев вместе, большой палец левой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пять пальцев вместе, правое плечо, левое плечо, правая ключица, левая ключица, центр между ключицами, впадина шеи, задняя часть шеи, вся шея.

#### */голова и лицо/*

Подбородок, нижняя губа, верхняя губа, обе губы, правая щека, левая щека, обе щеки, правое ухо, левое ухо, оба уха, все зубы, язык, правая ноздря, левая ноздря, копчик носа, корень носа, весь нос, правое веко, левое веко, правый глаз, левый глаз, правая бровь, левая бровь, обе брови, межбровный центр, правый висок, левый висок, лоб, затылок, корона головы, все лицо, вся голова.

#### */спина/*

Правая плечевая лопатка, левая плечевая лопатка, центр между лопатками, верхняя часть спины, середина спины, нижняя часть спины, вся спина с позвоночником.

Представьте себе весь позвоночник непосредственно от муладхары до аджны, как волнообразный стержень, составленный из многочисленных дисков и лежащий расслабленно на полу.

### **Визуализация чакр**

Продолжайте рассматривать свой позвоночник, сотканный из живых костей. Вы как бы мысленно склонились над ним и рассматриваете его как объект. Представьте, что у самого основания позвоночника вы увидели стебель, проросший изнутри, а на вершине этого стебля сформирован цветок, вокруг которого несколько зеленых листочков с капельками росы, сверкающими, как алмазы. Если слегка потрянуть эти ярко-зеленые листочки, алмазы рассыплются на множество мелких бусинок. Продолжая стряхивать капельки, вы замечаете, что они соединяются между собой, образуя большие бриллианты.

Цветок лотоса в муладхаре темно-красного цвета с четырьмя лепестками. Вы рассматриваете цветок сверху, т. к. корень его спрятан в позвоночнике, распростертом на полу. Чуть выше основания позвоночника расположена свадхистхана, в форме цветка лотоса ярко-красного цвета с шестью лепестками. На листьях лотоса так же много капелек росы. Когда вы встряхиваете их, они рассыпаются на мельчайшие алмазные искры. Интересно, что сами лепестки лотоса никогда не бывают влажными подобно его листьям: лотос всегда сух и прекрасен. Недаром мудрецы и йо-гины советуют брать пример с лотоса: человек, погруженный в суетную жизнь и отождествленный с ней, никогда не будет счастлив; он должен жить, как лотос, погруженный в воду, но всегда отстраненный от нее... Лотос живет благодаря воде, но вода не может увлажнить его. Точно так же и мы живем в мире, едим, наслаждаемся и



Заметки инструктору  
Дальнейшие идеи  
Советы инструкторам  
Альтернативные визуализации  
Визуализация внутреннего света  
Визуализация природы  
Как стать фруктовым деревом

### **Обучение детей йога нидре**

Йога нидру можно преподавать самым маленьким детям, учитывая их природу и детские запросы. Следует помнить, что детям от 8 до 14 лет крайне трудно оставаться без движения и находиться на одном месте хотя бы 10 минут, несмотря на то, что они расслабляются быстрее и глубже, чем взрослые. Поэтому можно ограничиться занятиями от 10 до 15 минут. Особенно эффективно можно провести ротацию сознания, если использовать детскую фантазию, стимулирующую воображение: можно предложить им представить бабочку, которая опускается на различные части тела, или, например, как включается свет всякий раз, когда называется какая-то часть тела. Можно представить тело, как островок... Дети не так напряжены, как взрослые и потому они почти сразу способны переходить к визуализации, в то время как взрослым требуется пройти и усвоить навыки полного расслабления тела, без которого немислимо дальнейшее занятие йога нидрой. Дети более открыты, доверчивы и восприимчивы, что в значительной степени облегчает работу инструктора.

### **Подготовка**

Йога нидру с детьми можно практиковать в любой позиции, но лучше всего это совершать, если они лежат на спине. Убедитесь, что голова, шея и плечи находятся на прямой линии. Руки должны быть вытянуты вдоль туловища ладонями вверх, ноги лежат прямо, стопы чуть расставлены. Начинать можно с попеременного напряжения и расслабления частей тела, начиная от стоп и ног и кончая лицевыми мускулами. Затем ребенку следует окончательно расслабиться в шавасане и слушать инструктора во время ротации или вращения сознания.

### **Ротация сознания**

Расслабьте все тело полностью, как бы выдыхая все напряжения. Постепенно тело становится все более тяжелым. Когда я называю отдельные части тела, не двигайте ими, но просто ощущайте их. Следуйте за моим голосом и не спите. Осознавайте свою правую руку: большой палец правой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, всю правую кисть, всю правую руку, плечо, правую грудь, талию, бедро, всю правую ногу, правую стопу, пальцы ноги - один, два, три, четыре, пять, все пять пальцев.

Переходим к левой руке: большой палец левой руки, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, вся левая кисть, вся левая рука, плечо, левая грудь, талия, бедро, вся левая нога, левая стопа, пальцы левой ноги - один, два, три, четыре, пять, все пять пальцев вместе.

Прочувствуйте обе стопы вместе, две ноги вместе, ягодицы, живот, грудь, спина, две плечевые лопатки, две руки, шея, голова, темя, лоб, глаза, правое ухо, левое ухо, нос, правая щека, левая щека, рот, губы, язык, зубы, подбородок, все лицо, вся голова, вся шея, вся спина, четыре конечности. Все тело в целом, все тело, все тело...

Прочувствуйте контакт между телом и полом; затылок упирается в пол, плечи касаются пола, локти лежат на полу, ягодицы упираются в пол, икроножные мышцы касаются пола и пятки упираются в пол.

## **Дыхание**

Представьте, что вы надуваете свой любимый прозрачный шар, который находится у вас в груди. При вдохе шар надувается, при выдохе шар сжимается. Начинайте считать количество вдохов и выдохов в обратном порядке от 10 до 0. Будьте внимательны, чтобы не ошибиться в счете и не перепутать вдох с выдохом. Вообразите, что воздух движется попеременно внутрь и наружу из пупа или входит и выходит то из левой ноздри, а затем из правой ноздри.

## **Внутренняя визуализация любви**

Расслабьте свое тело и представьте сердце, лежащее в середине груди. Убедитесь, что ваш рот закрыт и вообразите, что вы вдыхаете и выдыхаете сквозь свое сердце. Дышите глубоко и обязательно осознавайте каждое дыхание. Вообразите, что при каждом вдохе вы впитываете в себя воздух золотистого цвета и этот золотой воздух проходит сквозь сердце и растекается по всему вашему телу. Заполняйте свое тело этим воздушным золотом, которое наполняет вас чистотой и силой. Вы чувствуете, как силы добра и любви насыщают вас, как вы готовы с каждым вдохом все больше любить и понимать. С каждым выдохом из вас уходят темные силы, которые мешали вам и заставляли вас болеть и страдать. Все тягостное, обременительное, всякая злоба и дурная память как бы выталкиваются этим воздушным золотом и вы становитесь все добрее, счастливее и здоровее.

Прочувствуйте биение своего сердца. Представьте, что в вашем сердце золотой воздух сгустился в маленькое золотое яйцо, которое превратилось в крошечное существо размером с большой палец. Это существо возлежит на прекрасном цветке, окутанном облаком яркого света и посылает вам энергию любви и счастья. Примите эту энергию! Она переполняет вас и вы уже не можете удерживать ее у себя... Так отдавайте же ее людям!.. Подумайте о ваших родных и близких, о братьях и сестрах. Предложите им любовь. Подумайте о всех больных, несчастных и одиноких людях и пошлите им эту любовь. Подумайте о тех, кого вы не любите, и пошлите любовь им также. Пошлите любовь вашим друзьям. Чем больше любви вы отдаете, тем больше любви вы получаете.

Переключите ваше внимание на комнату, в которой вы занимаетесь йогой нидрой. Пусть ваша любовь прольется и на эту комнату.

## **Завершение**

Вы опять возвращаетесь к своему телу, которое лежит в ша-васане в этой комнате. Вы уже воспринимаете внешние звуки и то, что вы лежите в шавасане в этой комнате. Теперь мысленно произнесите про себя самое заветное ваше желание или цель для всего дня. Произнесите эту формулу три раза. Начинайте постепенно двигать частями тела и когда вы почувствуете, что вполне осознали, где находитесь, сядьте со скрещенными ногами и с закрытыми глазами и пропойте со мной три раза Ом-м-м

## **Заметки инструктору**

После занятий предложите детям обсудить свои впечатления с вами. Можете задать им, например, такие вопросы: "Удалось ли вам (тебе) почувствовать маленькое существо в своем сердце? Оно еще там? Как оно выглядит? Какого цвета был цветок, на котором оно возлежало? Как вы (ты) чувствуете себя сейчас?"

## **Некоторые идеи**

Эти идеи можно дополнять, изменять или использовать в вашем творчестве:

Представьте, что вы парите в безграничном космосе среди планет и звезд. Перед тем, как вернуться на планету Земля, посетите другие планеты по вашему выбору.

Представьте, что вы птица, пушистое белое облако, самолет, воздушный змей или



подводная лодка.

Представьте себя туплей, которая исследует каждый шаг, проделанный за день. Прочтите фантастический рассказ из Пуран, 1001 ночи, сказку Андерсена или что-нибудь в этом духе. Не предлагайте детям что-либо представлять до тех пор, пока они не расслабились и не успокоили своего дыхания. Процесс воображения не должен длиться более 5 минут, чтобы избежать потери концентрации внимания.

### **Совет инструкторам**

Приспосабливайте практику к особенностям возраста и способности понимания детей, а не наоборот.

Если вы проводите групповое занятие, желательно, чтобы подобрались дети одного возраста.

Если возможно, используйте комнату, которая хорошо проветрена, наполнена благовониями и положительными вибрациями. Попытайтесь использовать для всех занятий одну и ту же комнату.

Вводите на каждом занятии свободное обсуждение детских переживаний. Пусть сами дети добровольно рассказывают и, если угодно, показывают, что они пережили во время сеанса. Застенчивых следует поощрять за их откровения и неназойливо предлагать говорить еще. Желательно, чтобы все дети получили возможность высказаться, чтобы не осталось ни одного смущенного, сконфуженного или угрюмого ребенка...

### **Альтернативные визуализации**

#### **Визуализация внутреннего света**

Представьте, что на макушке вашей головы сверкает сияющая звезда, которая излучает яркое свечение и могучую энергию. Подобно тому, как солнце освещает всю землю, так и эта звезда освещает весь ваш ум. Если вы что-то хотите обнаружить, вам необходимо направить прожектор этого света именно туда и вы обнаружите то, что хотите.

Представьте, что свет этой звезды выхватил из мрака прекрасный цветок розы, покрытый капельками утренней росы, в которой свет переливается всеми цветами радуги. Свет пронизывает розу насквозь и вы видите, как медленно начинают распускаться лепестки и появляются нежные тычинки.

Существует, разумеется, значительно больше объектов, и каждый из них вы можете представить, если направите на него свет своей звезды. Я буду называть некоторые из них, а вы, не открывая глаз, направляйте свет своей звезды и постарайтесь представлять их в том порядке, в каком я буду их называть. Если вы что-то не успели представить - не беда, попробуйте вообразить хоть какой-нибудь из них. Итак - начали:

...Красный резиновый мяч, песчаный пляж, яркие разноцветные морские ракушки, плавающая в воде рыба, летящий высоко в небе бумажный змей, спящий кот, бабочка среди цветов, радуга через все небо, водопад, зеленый шарик, школьный автобус, играющие дети, монах в медитации, снежная вершина горы, восходящее солнце, голубое небо, пушистые облака, птица на дереве, лодка на реке, желтый квадрат, красный треугольник, белый круг, черная точка.

Теперь направьте луч своей звезды в межбровный центр и попытайтесь представить, как сама звезда спустилась по лучу внутрь этого центра и ярко осветила внутреннее пространство мозга, после чего резко возросли ваши умственные способности. Именно сейчас вам следует подумать о самом важном в вашей жизни, о самом главном, что вы должны сделать, пока живете на свете.

#### **Визуализация природы**

Представьте, что вы гуляете в прекрасном саду. Раннее утро и вы совершенно одни.

Есть только природа и вы, наслаждающийся природой. Прочувствуйте босыми ногами прохладную землю. Наслаждайтесь ощущением этой прохлады. Обратите внимание на растения и деревья, окружающие вас. Прислушайтесь. Слышите, как где-то далеко звучат раскаты грома? Взгляните вверх -небо постепенно темнеет. Начинается дождь. Вы стоите на ярко-зеленой лужайке и наблюдаете, как от стебельков травы отскакивают капли дождя. От земли исходит свежий запах трав и цветов. Расслабьтесь и не бойтесь воды. Позвольте себе стать совершенно мокрым. Это приятно - стоять мокрым под летним дождем. Буря утихла. Солнце разрывает облачный покров и начинает согревать вас. Вскоре оно совершенно высушивает вас. Вам уже тепло. Наслаждайтесь энергией солнца, которое пропитывает вас здоровьем, вам хорошо... Радость переполняет вас и вы бежите по саду и смеетесь от избытка жизни. Вместе с вами радуются и поют экзотические птицы на деревьях. Прислушайтесь к их прекрасному пению.

Между деревьями ощущается легкий прохладный ветерок. Шелестит листва. Иногда внезапный порыв ветра налетает на вас и ерошит ваши волосы на голове. Вы дышите полной грудью и наслаждаетесь живительным воздухом...

### **Как стать фруктовым деревом**

Представьте себе, что вы семя, посаженное в землю. Вы окутаны тьмой и землей. Начался дождь и постепенно земля вокруг вас становится влажной, сырой и прохладной. Вскоре солнце согревает землю и почва просыхает. Вам становится теплее и вы ощущаете энергию солнца. Вам так хочется увидеть солнце и ощутить непосредственно его свет! Через некоторое время из вас исходит небольшой импульс, толчок, который позволяет вам немного приблизиться к поверхности почвы и одновременно упереться корнями вниз для поддержки этих усилий. Вы все больше и больше прорастаете навстречу солнцу и уже приобрели небольшие крылышки - зеленые листочки. При помощи своих корней вы пьете воду, а при помощи листочков впитываете энергию солнца. Это и есть ваша пища, при помощи которой вы формируете себя и благодарите землю и солнце за бесценный подарок -кислород, так необходимый всему живому на земле... Постепенно вы становитесь молодым деревцом и к вам прилетают пчелы, чтобы отведать нектар в ваших прекрасных цветах. Как много пчел прилетело к вам... Это ваши друзья. Они никогда не жалят фруктовые деревья. Вскоре вы выпускаете плоды. Прекрасные зрелые фрукты привлекают к вам детей и взрослых. Они восхищаются вами и вашими плодами. Но у вас так много плодов, что люди не успевают собрать их всех и поэтому они вскоре сами падают на землю и гниют в почве. Это означает, что семена снова оказываются в земле и могут прорасти опять в прекрасное фруктовое дерево. И все начинается сначала.

## **НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **СОН, СНОВИДЕНИЯ И ЙОГА НИДРА**

В то время, как природа сознания в состоянии бодрствования известна всем, природа сна и сновидения еще требует изучения. И все же современные исследования проливают определенный свет на природу психофизиологических функций сна, что закладывает основу для дальнейших научных изысканий и анализа йога нидры. Сон является естественным регулярным процессом нашей жизни, и человек нуждается в периодическом отдыхе и расслаблении ума и тела, чтобы отключить сознательную активность мысли, ощущений и движений. Иными словами, сон - это пратьяхара /т.е. естественное отвлечение чувств/, при которой наше сознание спонтанно отделяется от органов восприятия и действия и, следовательно, не накапливает опыта. Когда происходит отвлечение сознания от органов чувственного восприятия /гьянендрий/ и от органов действия /кармендрий/, автоматически исчезает контакт между внешним

миром, с одной стороны, и внутренним возбуждением в чувственно-двигательной области в коре головного мозга - с другой. В этот важный момент сознание, отвлеченное от внешнего мира, направляет свою активность на поиск внутреннего источника. Исследования показали, что во время этого отвлечения сознания чувственные возможности резко сокращаются вследствие того, что сознание погружается в более глубокие уровни ума. Ум цепенеет и обволакивается сном... Согласно тантрической философии вхождение в сон есть ни что иное, как постепенное движение сознания вверх по чакрам вплоть до своего космического источника сахасрары. Так, например, ощущение запаха /обоняние/ - это первое разобщение сознания с муладхарой, которая олицетворяет среди таттв землю. Запах возбуждает вкус, пробуждающий таттву воды, которая олицетворена в свадхистхане. Процесс удовлетворения вкуса указывает на огонь пищеварения, восходящий к манипуре. Прикосновение - это анахата, таттва воздуха, и, наконец, слух - это таттва эфира или вишуддха чакра. Таким образом, йога нидра, лишенная всех этих ощущений, кроме слуха, соответствует той стадии сна, которая находится на границе между бодрствованием и сном.

### **Состояния сознания**

И йоги, и психологи, и физиологи признают, что существуют три отчетливо различимых состояний сознания: бодрствование, сновидение и сон без сновидений. Также не отрицается, что каждое из этих трех состояний (как, впрочем и состояние в йога нид-ре) фиксируется в коре головного мозга по степени электрической активности, как это показано в Таблице № 1.

В состоянии бодрствования сознание взаимодействует с внешним миром и активно воспринимает его сквозь каналы чувств. Эта стадия зафиксирована исследователями высокой частотой бета-ритмов /от 13 до 20 герц/. В состоянии сна, когда преобладает подсознание, активизируются подавленные желания, страхи, глубоко укоренившиеся впечатления /самскар/ы/. В соответствии с этим высокая частота бета-волн сменяется тета-волнами меньшей частоты /от 4 до 7 герц/. В состоянии глубокого сна активизируется бессознательный ум, хранилище инстинктов и всех опытов прошлого эволюционного развития. В отличие от сновидения в глубоком сне без сновидений полностью отсутствуют какие-либо элементы активности чувств и ума, все прошлые впечатления /самскар/ы/ и желания /васаны/ парализованы, сознание и прана отвлечены от индивидуального фактора и направляются к безличному созидательному источнику. Во время этой стадии сознания, которое известно в тантрических и йогических писаниях, как "ночь Брахмы" или "зародыш творения" /Хираньягарбха/, исследователи зафиксировали ритмическую вибрацию дельта-волн с частотой от 0 до 4 герц. Интересно, что эта частота совпадает и с частотой вибрации материальной вселенной - факт, зафиксированный приборами ученых.

### **Гипнагогическое состояние или йога нидра**

Между бодрствованием и сновидением локализована важнейшая прослойка сознания и опыта, определяемого психологами как гипнагогическое состояние. Это переходное состояние длится около 5 минут и характеризуется альфа-волнами с частотой от 8 до 12 герц, сопровождаясь глубокой релаксацией и позитивным освобождением от физических напряжений во всем теле. Сознание еще продолжает удерживать некоторые остаточные признаки внешнего воздействия. Наступает период, когда бодрствования УЖЕ нет, а сон ЕЩЕ не наступил.

ТАБЛИЦА №1

СТАДИЯ	СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ	УРОВНИ СОЗНАНИЯ	ЧАСТОТА ВОЛНЫ	ОПЫТ СОСТОЯНИЯ
1	Бодрствование	Сознание	Бета (13-20 герц)	Чувственное восприятие, внешний опыт
2	Йога нидра	Сверхсознание (турни) Гипнагогическая или пограничная стадия между сном и бодрствованием	Альфа (8-12 герц)	Глубокая релаксация, мистическое проникновение, сознательный сон, выявление архетипов
3	Сновидение	Подсознание	Тета (4-7 герц)	Освобождение от эмоций, подавленных страхов и др.
4	Глубокий сон	Бессознательность	Дельта (0-4 герца)	Пробуждение первобытных инстинктов

Если йога нидра вклинется в этот процесс именно сейчас, она способна растянуть его во времени, отодвигая приближающийся бессознательный сон при помощи сознательного сна. Йога нидра как бы заслоняет внешний мир от интравертного ума, сохраняя лишь один канал бодрствующим - слушание голоса инструктора и мысленное исполнение его советов. Любопытно, что во время сеанса йога нидры исследователи заметили, как иногда вспышки альфа-волн как бы рассыпались, уступая натиску то бета-волн, то тета-волн. Это означает, что сознание пытается закрепиться на стадии между бодрствованием и сном, т.е. между экстраверсией и ин-траверсией. Если бы возобладала экстраверсия, человек вернулся бы к бодрствованию или к чувственному восприятию; однако, интра-версия привела бы к постепенному погружению в сон. Но если сознание человека зафиксировать на промежуточной стадии, в которой отмечаются постоянные пульсации альфа-волн, можно достигнуть глубокого переживания в состоянии полной релаксации. Это достижение по всем параметрам не сравнимо ни с бодрствованием, ни со сном, ибо оно имеет все преимущества обоих без их недостатков. Не говоря уже об эффективной пользе для здоровья, подобное состояние открывает врата в область сверхсознательного.

### Погружение в сон

Обычное погружение в сон означает следующее: вследствие перехода от бодрствования ко сну частота вибраций волн перемещается от бета к тета и далее к дельта, минуя альфа волны. А между тем в йога нидре процесс погружения в сон совершенно иной: от бета - к альфе /задержка на этой стадии/, и - если потерять контроль над альфа-состоянием - наступает последующее сползание к тета- и дельта- состояниям. Нельзя достичь удовлетворительного расслабления просто погружаясь в сон без предварительного осознанного расслабления. Вот почему большинство людей засыпает с мышечными, эмоциональными и умственными напряжениями, погружаясь из бета-состояния непосредственно в дельта-состояние, так и не избавившись от всех зажимов и комплексов в предварительном альфа-состоянии. Именно поэтому они встают утром уставшими и опустошенными. Не испытав подлинного расслабления в процессе альфа-состояния, они во время сна продолжали совершать психофизические действия, накапливая потенциал напряженности. Йога нидра дает возможность задержаться в альфа-состоянии и полностью освободиться от всех напряженностей. После такого отдыха наступает подлинный сон, освежающий и укрепляющий человека... Йога нидра рассматривается, как состояние, отличное от сна, и все-таки можно сказать, что благодаря йога нидре наступает действительно конструктив-: сон, каким и создала его

Природа.

### **Проблески сверхсознания**

Большинство людей, переходя от бодрствования ко сну, утрачивают осознание переживаемого состояния и не пытаются растянуть переходную фазу между бдением и засыпанием. Если бы они принудили себя к этому, они могли бы испытать вследствие регулярных экспериментов такого рода высшую гармонию и единство между всеми уровнями сознания. Тот, кто предпочитает всем трем стадиям сознания йога нидру, как высшую стадию, сливается с универсальной природой сознания. Религиозная традиция определяет данный переживаемый опыт сверхсознания, как божественное состояние, но йога нидра и тантрическая традиция определяют его, как проблеск сверхсознания. Обычные люди, как правило, вспоминают свои сновидения, или говорят о своих видениях, как о чем-то необычайном и удивительном. А между тем, все эти переживания глубоко архетипичны и символически и не могут быть осознаны заурядным умом. Вследствие этого они остаются по-прежнему по ту сторону сознания и не впитываются им. Человек продолжает жить внутри своего ограниченного пространства, не сознавая всю его безграничность. Он не понимает и не осознает тех намеков и импульсов, которые постоянно вибрируют в нем самом и не может их использовать для своей же пользы... Так и живет он со своим обрывочным сознанием без цельной картины психического опыта. Он не знает ни того, КТО он есть на самом деле, ни того, КУДА он движется. В этом и состоит основная причина всех его страданий. Именно поэтому он не способен жить в гармонии ни с самим собой, ни со всем окружением.

Йога нидра является тем средством, которое помогает человеку обнаружить ИСТОЧНИК самосознания и неисчерпаемых вдохновений. Йога нидра - это техника "самопобудительного сна", при помощи которого мы можем выявить в себе сокровищницу нашего подлинного сознания, изучить и использовать его для обогащения своей повседневной жизни.

### **Сон контролируется сознанием**

Наши сны - это своеобразные энергетические модели сознания, которые зависят от пробуждения, освобождения или всплеск в психическом теле. Они возникают спонтанно и йога нидра позволяет взять их под контроль. Поднимаясь по духовной шкале все выше и выше, вы при помощи йога нидры учитесь формировать свои сны. Однако, для того, чтобы создавать свои сны и научиться их понимать, необходимо сохранять двойственное состояние полусна-полубодрствования. Иными словами, пока вы спите, вы должны знать, что вы спите. Способность быть свидетелем своего сна является динамической формой пратьяхары.

По существу, йога нидра является наилучшей формой повышения уровня осознания сна. Почти все люди видят сны, но их толкование снов весьма грубы и неэффективны. Как правило, большинство из них просто не помнит своих снов. Сохранить память о снах возможно при отчетливой визуализации свидетельствующего сознания. Такое бдительное осознание сна можно развить при помощи техники йога нидры.

### **Подлинное пробуждение**

Как подтверждают современные исследования, присутствие свидетельствующего сознания на фоне протекающего процесса сна приводит к фундаментальным изменениям в работе центральной нервной системы. Наступает новая стадия сознания, известная йогинам и тантрикам, как турия, в результате которой опыт непосредственного восприятия переплетается с опытом психического и астрального восприятия. Это - четвертая или высшая форма сознания, объединяющая опыт всех возможных форм сознания (бодрствования, сна и сновидений). При этом высшая форма

не поглощается ни одной из этих трех, но лишь отслеживает триединый опыт психофизических переживаний. Известно, что об этом уже было сказано еще тысячи лет назад в йогических текстах и только сейчас "тайна" становится явью в современных лабораториях при помощи современной науки. С точки зрения нейрофизиологии повышенная возбудимость сознания, сопровождаемая двигательной активностью конечностей, свидетельствует о новой форме протекающих процессов в коре головного мозга, в котором наблюдается сочетание активизации зон, ответственных за внешнее восприятие и внутреннее осознание с падением активности в зонах, ответственных за проявление эмоций. Таким образом, йога нидра открывает новую страницу в дальнейшем исследовании возможностей мозга, активизации самосознания, контроля регулятивных функций сознания, что в конечном счете формирует сознательную судьбу.

### **Феномен индийского йога Свами Рам**

Свами Рам, индийский йог высокого уровня, экспериментально доказал существование "загадочной" и "тайной" четвертой формы сознания или турий.

В 1977 году в "Центре по изучению мозга" /Канзас, США/ проводились научные исследования и наблюдения за работой мозга йога Свами Рам, пока он занимался релаксацией и постепенно входил в более глубокие состояния сознания. Научными изысканиями руководил д-р Элмер Грин, а вибрации биотоков мозга записывались на электроэнцефалографе. Впоследствии мир узнал о научном открытии. Ученые зафиксировали, что йог волевым усилием входил поочередно в различные состояния сознания: когда он полностью расслабил свое тело, он вошел в состояние йога нидры и прибор зарегистрировал 70 % альфа-волн за 5-минутный период визуализации голубого неба с проплывающими на нем редкими облаками. Затем йог вошел в состояние сновидений, которые сопровождались в течение 5 минут преимущественно тета-волнами на 75%. Позднее Свами Рам сказал, что это состояние было дискомфортным, он назвал его "шумным и неприятным". Далее он добавил, что ему удалось устранить его "перемещением сознания в подсознание". Здесь он получил опыт определенных желаний при созерцании архетипических образов, которые стремительно пытались овладеть его сознанием. Наконец, Свами вошел в состояние глубокого сна /сфера бессознательного/ и это подтвердилось медленной вибрацией дельта-волн. Однако сознание его оставалось бдительным на протяжении всего научного эксперимента. Так, например, он легко вспоминал различные события, происходившие в научной лаборатории и связанные с экспериментом. Так, например, после проведенного эксперимента Свами Рам озвучил вопросы, которые один из ученых задавал йогину в период активизации дельта-волн. Наличие дельта-волн указывает на глубокий сон и, казалось бы, йог не мог воспринимать эти вопросы...

Ученым не приходилось до сих пор проводить подобных исследований, когда глубокий сон мог совмещаться с осознанием переживаемого момента. Это явно свидетельствовало, что ученые столкнулись с великим открытием - турия, о которой так упорно твердят древнейшие тексты йогов, **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СУЩЕСТВУЕТ**, как проявленный факт, а не Феномен веры. Ученые воочию убедились, что природа сверхсознания действительно включает в себя все возможные состояния сознания: и бодрствования, и поверхностный сон и сновидение. Иными словами, одновременное взаимодействие сознательности, подсознания и бессознательности вполне возможны. Таким образом, максимальное расслабление всех психофизических процессов в организме неизменно приводит к интеграции сознания как такового и к просветлению личности. По существу, люди, достигшие такого состояния, **НЕ СПЯТ**. Им знакомо лишь состояние бытия, которое неизменно, независимо от того, сон ли это или бодрствование. Они постоянно пребывают в состоянии турий, в йога нидре.

Стало ясно, что т.н. "универсальный ум" или сверхсознание можно постепенно развивать и укрепить при помощи таких эффективных технологий, как йога нидра и медитация. Так прежде таинственный и неприступный мир бессознательного сдает свои позиции, которые теперь определяются, как сверхсознание. Этот постепенный процесс просветления личности и освобождения от ига "таинственных" сил и называется самореализацией, кайваль-ей, мокшей или самадхи.

### **Сверхсознание**

Итак, если в прошлом сверхсознание определялось, как нечто имеющее отношение к мистике или религиозному переживанию, то теперь за сверхсознанием закрепился термин "физиологическая реальность". Современный психолог Карл Юнг определил сверхсознание, как "погружение в коллективное бессознательное". Новейшие исследования в области парапсихологии, пси-феноменов и психотроники подтвердили, что "универсальный ум" действительно существует.

### **РОЛЬ ОБУЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ СВЕРХСОЗНАНИЯ**

Возможности йога нидры не ограничиваются только освобождением от стрессов и глубокой релаксацией, что уже само по себе немаловажно для физиологического отдыха организма. Уже доказано, что йога нидра значительно повышает эффект обучаемости, как таковой, процесс усвоения происходит быстрее и основательнее, почти спонтанно, без особых усилий и независимо от возраста.

Иногда некоторые дети хотели бы научиться чему-либо, но их ограниченные умственные способности весьма препятствуют этому достижению. Однако, при помощи йога нидры они смогут усваивать труднодостижимое для сознания при помощи подсознания. Ребенок, практикующий йога нидру, сам будет удивлен тому, как он быстро и без особых усилий со своей стороны решил недавно неразрешимую проблему: он начинает легко справляться с математическими задачами и теми уроками, над которыми он раньше затрачивал много сил.

### **Йогическая система обучения**

Знание человек может получать различным образом. Существует много методов и систем обучения и наиболее распространенным является обучение в школе, т.е. система поощрений, когда ставится хорошая отметка, и система наказаний, когда выставляется отметка плохая. Ясно, что данная система может претендовать на систему учебы, но отнюдь не на единственную систему обучения^

Подлинное образование предполагает преобразование всего ума. Все реформы народного образования по существу так и не достигли этой важнейшей цели образования. Процесс обучения застрял на уровне увеличения информации, анализа этой информации и сохранения в памяти.

Существует, однако, Йогическая система образования, которая предпочитает спонтанный способ усвоения, для которого не требуется особенно напрягать умственные способности, т.к. подключается иной, подсознательный, канал. С момента рождения человек постоянно получает те или иные впечатления, которые чаще всего поглощаются подсознанием в форме символических вибраций. Поэтому подлинная система обучения обязательно должна учитывать и символическую природу ума. Нет на свете ничего такого, чего невозможно было бы усвоить при помощи символических методов. Этот метод обучения особенно продуктивен тогда, когда возникает затруднение с пониманием сути. Способному и развитому уму можно объяснить и он все поймет, но менее способный нуждается не в прямом объяснении, а в окольном. Иными словами, для него более приемлемым способом обучения будет символический способ, воздействующий не на сознание, а на подсознание. Здесь йога

нидра поистине незаменима.

### **Повышение функции памяти**

Йога нидра используется многими преподавателями, как метод повышения функции памяти. Известно, что развитию хорошей памяти необходимы два Фактора: способность ума впитывать информацию и способность ума вспомнить эту информацию в надлежащий момент. Йога нидра прекрасно справляется с двумя задачами: максимальная восприимчивость и сохранение усвоенного достигается при помощи процесса откладывания информации в подсознании в состоянии осознанности. Возможность получения знаний во сне и способность выявления этих знаний в состоянии бодрствования называется гипнопедией, которая зависит от внушения уму, пассивно впитывающему эти знания при максимальном расслаблении. Возникает вопрос: "Как можно вспомнить то, что не было схвачено сознанием?" Да, это действительно невозможно, и потому во время внушения, когда тело полностью расслаблено, остается лишь один бодрствующий свидетель - слух и благодаря этому свидетелю информация проскальзывает сквозь аналитические способности сознания и погружается в подсознание, где и сохраняется до тех пор, пока не будет востребовано. Подсознание является естественным и спонтанным накопителем всей информации, впечатлений и феноменов, которые мы даже не осознаем.

Так, например, слух независимо от нашей воли производит запись всего услышанного и каждого звука в обширных банках памяти в коре головного мозга. Здесь, словно в виртуальном пространстве компьютера, сохраняется вся фонотека звуков в латентной Форме и в любой момент может быть реализована нашей волей. Какой-нибудь незначительный раздражитель может вызвать к жизни значительное переживание, затаившееся в подсознании. К примеру, услышав очень знакомую мелодию, мы можем тотчас вспомнить целую серию впечатлений, связанных с этой мелодией, даже если эти впечатления связаны с нашим детством. Точно так же информация, отправленная в подсознание во время сеанса йога нидры, может быть востребована соответствующим стимулом. Таким стимулом является процесс переигрывания или перечитывания в бодрственном состоянии того материала, который был усвоен и ассимилирован во время занятий йога нидрой.

### **Йога нидра интегрирует оба полушария мозга**

Исследователи пришли к заключению, что при изучении нового, незнакомого ранее материала йога нидра может сыграть решающую роль, т.к. она воздействует на оба полушария мозга: на аналитическое, сознательно-логическое левое полушарие и на синтетическое, подсознательно-алогичное правое. Обычно в школе учащихся призывают во время уроков быть повнимательнее, т.е. их пытаются приобщить к активизации левого полушария, а между тем они автоматически уже усваивают те сигналы, которые ничего не дают левому полушарию, но зато обогащают правое, бессознательное. В йога нидре, напротив, уделяется особое внимание именно этим сигналам, тем более, что ум к ним чрезвычайно восприимчив. Так ум фокусируется без особых усилий на материале, который потребовал бы гораздо больших усилий, если бы пришлось усваивать его обычным, понимающим сознанием.

В этом отношении музыка является наиболее эффективным посредником: когда мы слушаем приятную музыку, правое полушарие жадно впитывает звуки, а логическое /левое/ полушарие остается пассивным. Это позволяет на важном уроке, требующем осмысления и критической оценки, ввести в действие подсознательный канал, и тогда оба полушария начинают работать синхронно. Позже, когда урок будет перечитан осознанно, оба полушария объединяются и процесс обучения и запоминания происходит весьма плодотворно.



### **Обучение без препятствий**

В настоящее время методы йога нидры широко используются в различных системах обучения и дают поразительные результаты. Так, например, болгарский психолог и генеральный директор института суггестопедии в Софии д-р Георгий Лозанов применяет методы йога нидры для создания такой атмосферы, когда знания начинают усваиваться спонтанно и затем вспоминаются без проблем.

Обнаружив, что в состоянии активного расслабления у учащихся улучшается процесс усвоения и укрепляется память, Лозанов ввел такую процедуру обучения, которая в корне изменила школьную традицию. Учащиеся устраиваются поудобнее, а учитель формирует атмосферу спонтанной и расслабленной осознанности при помощи специально подобранных средств: игры, релаксации, дыхательных упражнений, музыки и т.д. На фоне этих средств происходит усвоение учащимися весьма пространной информации. Используя этот метод, Лозанов сократил время, необходимое для изучения иностранного языка, вдвое.

Вывод напрашивается один: максимальное усвоение знаний возможно при соблюдении двух условий - глубокой релаксации и спонтанной осознанности. Это и есть йога нидра. Эксперимент Лозанова впоследствии был изучен и подтвержден при помощи ЭЭГ, которые выявили активность альфа волн.

Американские психологи Университета во Флориде также провели аналогичный эксперимент при обучении иностранному языку. В течение 5 дней 20 спящим студентам проигрывали аудиозаписи русских слов с переводом на английский /никто из них раньше не знал русского языка/. Мониторы фиксировали показания ЭЭГ и установили, что по сравнению с обычной запоминаемостью в 13% уровень повысился до 30%, причем, по ночам уровень возрастал от 10% в первые три ночи до 17% в последние две ночи, что доказывает повышение эффективности обучения во сне.

В Канаде, где от гражданских служащих требуется знание как английского, так и французского языков, в настоящее время успешно используется метод Лозанова, основанный на йога нидре. Результат превзошел все ожидания: эффективность возросла... в 5 раз! Д-р Габриэла Рэкл, возглавлявшая эту программу обучения, сказала: "Замечены также существенные изменения в природе личности человека: исчезают не только такие психосоматические проблемы, как головные боли, желудочно-кишечные недомогания и беспокойство, но в целом человек становится более подтянутым, уверенным в себе, открытым и непосредственным, возрастает также и творческий потенциал".

Все чаще школьные учителя используют йога нидру для расширения способностей учащихся и углубления восприимчивости и запоминания, что пробуждает радость и уверенность у школьников.

Все эти эксперименты и нововведения в практику обучения свидетельствуют о том, что ротация сознания и визуализация весьма содействуют релаксации, как гаранту неисчерпаемых возможностей человека. Новый метод обучения устраняет усталость и скуку, как постоянных спутниц старых форм обучения. Непринужденная обстановка расковывает учащихся и раскрывает в каждом из них естественное стремление к самодисциплине, пробуждая интерес к новизне и новым впечатлениям.

### **О психическом развитии детей**

Итак, чем выше уровень релаксации, тем выше психическая восприимчивость и сверхчувственное восприятие. Вследствие этого, йога нидра является, быть может, наиболее эффективной системой формирования психических и интуитивных возможностей человека, обусловленного восприятием посредством пяти органов чувств.

Дети, в отличие от взрослых, еще не утратили сверхчувственных способностей и могут "видеть" внутренний экран, не испытывая особых трудностей. В своих играх ребенок обитает как бы одновременно на двух плоскостях бытия: с одной стороны, он не теряет связь с царством осознанности взрослых, а с другой - он продолжает жить в царстве своих переживаний и воображений /потерянный рай взрослых/, откуда он черпает вдохновения для своих причудливых игр и выдумок. Более того, ребенок может без проблем переключиться в мир взрослых, когда его к этому принуждают, в то время как взрослые уже почти не способны переключиться в мир детей. Необыкновенная способность детей с точки зрения йогической психофизиологии объясняется сцеплением и более плотным контактом между аджна чакрой, локализованной в шишковидной железе, и межбровьем. Этот союз, вполне естественно функционирующий в детстве, со временем размыкается по мере полового созревания, и слабеет контроль шишковидной железы над секреторной деятельностью гипофиза. Отсюда следует, что гипофиз постепенно превращается в основную железу эндокринной системы и активизирует репродуктивные способности других желез, способствуя сексуальному созреванию человека и формируя человека взрослого. Что же касается шишковидной железы, то она все более превращается в некий известковый след, своего рода пережиток прошлого, в тусклый отблеск детской памяти... Способность к живому визуализированию и фантазированию утрачивается и современный взрослый человек по существу лишен дара непосредственной спонтанной созидательности стал изолированным рациональным существом без иррациональности. Утратив комфорт самовыражения, цивилизованный человек приобрел дискомфорт психосоматических болезней.

В связи с этим йога нидра приобрела еще большую актуальность в наши дни, обеспечивая детей в условиях урбанистической культуры хорошим самочувствием и психическим здоровьем. Средства, которые использует йога нидра, являются поистине свежим потоком воздуха для городских детей, заключенных в каменные мешки домов и в бесчувственную реальность трагической повседневности.

Современные дети живут в эру аудио-видео и, оглушенные радио, телевидением, комиксами, кинематографом, утрачивают способность к самовыражению посредством собственных само производящих функций. Благодаря угнетающему влиянию бесчисленных образов, атакующих ум детей из внешнего мира, затормаживается развитие внутренних духовных способностей, притупляется интуитивное чувство. Происходит процесс стерео типизации детских эйдетических возможностей и внутренней осознанности.

Однако, йога нидра - идеальное противоядие, нейтрализующее деградацию детского сознания и повышающее естественные творческие способности детей при помощи простых, доступных средств.

## **ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СТРЕССУ**

Австралийский Федеральный департамент здоровья в 1960 году провел обследование состояния здоровья людей и установил, что стресс является стабильным фактором современной жизни и затрагивает почти всех людей. Сложность, беспорядочность и напряженность повседневной жизни не дает возможности людям расслабиться даже тогда, когда такая возможность им представляется... Комплекс постоянной напряженности так глубоко укоренился, что призыв к расслаблению рассматривается, как ничем не оправданная роскошь и безрассудство...

Экономическая проблема заставляет людей постоянно думать о том, как "свести концы с концами", а фрустрация социальной, семейной и общественной жизни ведет к отчаянию, гневу, агрессии и неврозам. Все возрастающая напряженность затормаживает более тонкие и сложные структуры регуляции человеческой

деятельности и способствует дальнейшей деградации психики и личности. И если при этом люди лишены традиционных средств психической экологии /таких, например, как молитва или медитация, религиозное поклонение и психофизическая саморегуляция/, вскоре наступает тот критический момент, когда особенно чувствительные мужчины и женщины просто уже не выдерживают этих напряжений... Не видя для себя спасения и не находя отдушины ни в чем, они подобны раскаленным добела печам и готовы сорваться из-за пустяка. Перенапряжения и постоянное накопление стрессовых впечатлений неизбежно приводят к умственным и физическим патологиям и серьезным осложнениям в работе всего организма в целом.

### **В результате стресса...**

В результате стресса /т.е. постоянных беспокойств, депрессий, гнева и т.д./ возникают ответные реакции организма: учащенное сердцебиение, потливость, расстройство пищеварения, головная боль, общая слабость. Физиологический потенциал нашего тела пытается приспособиться к стрессовым ситуациям и как бы выдает нам свою "визитку". Один из первых исследователей стрессовых состояний канадский ученый д-р Ганс Селье установил, что такие факторы, как ускоренный сердечный пульс, гипертония, мышечная напряженность и уровни адреналина в крови являются неотъемлемыми "спутниками" стресса. Если стрессовые условия продолжаются, сопротивляемость организма истощается, дисбаланс в работе вегетативной и нервной систем возрастает, а функциональная деятельность всех органов ухудшается. Такой человек даже на отдыхе чувствует себя совершенно разбитым, его все раздражает, он плохо спит, у него нет аппетита. Гармоничное взаимодействие органов подорвано, формируются такие психосоматические болезни, как астма, язва желудка, гипертония и др. Индийский ученый из университета в Бенаресе выявил в расстройствах стрессового происхождения четыре стадии. На первой стадии вследствие пере возбуждения симпатической нервной системы возникает чувство тревоги, раздражительности и бессонницы; на второй - появляются симптомы повышенного кровяного давления, учащенного сердцебиения, усиленной перистальтики кишечника; на третьей дисбаланс физических и биохимических процессов проявляется более отчетливо и носит клинический характер; наконец, на четвертой стадии возникают необратимые патологические изменения, которые уже требуют хирургического вмешательства или продолжительного фармакологического лечения.

### **Йога нидра - альтернатива стрессу**

В настоящее время йога нидра признана в мире, как эффективная профилактика и лечебная терапия для первых трех стадий заболеваний стрессового происхождения. Что касается последней, четвертой, стадии, то и здесь йога нидра способна значительно облегчить страдания людей с необратимыми реакциями и повысить сопротивляемость организма.

Современный технологический стиль жизни деструктивно воздействует на человеческую природу и науке приходится лихорадочно искать путь решения важнейшей проблемы выживания и здоровья в условиях все увеличивающихся напряжений и стрессовых ситуаций. Все понимают, что единственной альтернативой напряжению может быть лишь одно: РАССЛАБЛЕНИЕ. Совершенно очевидно, что йога нидра является именно такой альтернативой, так как обеспечивает подлинное расслабление, как поистине субъективно ориентированная система, способная устранять негативные реакции организма и защищать его от последующих напряжений и стрессов. Люди, которые накопили отрицательный "капитал" болезней и психических комплексов, постепенно избавляются от него при помощи йога нидры, накапливая положительный капитал здоровья и душевного комфорта. Они сообщают радостно о том, что им удалось изменить свой стиль жизни просто потому, что они привнесли в

свою жизнь ежедневную практику йога нидры.

### **Секрет эффекта - в релаксации**

Когда человек входит в состояние йога нидры, происходит процесс понижения сверх возбудимости симпатической нервной системы и повышения активности парасимпатической системы. Известно, что перенапряжение симпатической нервной системы объясняется повышенной возбудимостью гипоталамуса, который именно так реагировал на приближение опасности еще с незапамятных времен, когда человеку приходилось жить в условиях почти постоянной угрозы. Таким образом, у человека вырабатывалась защитная реакция в условиях естественного существования наедине с природой. В настоящее время защитная реакция в условиях неестественного существования наедине с городом принимает формы затянувшегося кризиса, когда защитная реакция превратилась в обычное состояние. А это уже не может не привести к серьезным последствиям и стрессам. По существу, каждого из нас природа наделила механизмом, который Кеннон еще в 1931 году назвал "системой атаки или защиты", который постоянно пытается противостоять внешним атакам внутренней защитой. Йога нидра в этом смысле является идеальной системой, которая способна отразить атаки внешних раздражителей естественно и эффективно. Наблюдения за пациентами показали, что йога нидра решительно понижает кровяное давление в обоих фазах сердечного ритма /систолах и диастолах/ и уменьшает концентрацию стрессовых гормонов адреналина и кортизола, которые впрыскиваются в кровь надпочечными железами. Так йога нидра формирует условия, противостоящие возбуждению симпатической нервной системы. В состоянии глубокого физиологического отдыха у человека пробуждаются и активизируются могучие резервы организма, возрастает общая сопротивляемость деструктивным воздействиям, сочетание мышечной, эмоциональной и умственной релаксаций уравнивает поток жизненно важных и психических энергий и создает благоприятные условия для свободного незакомплексованного течения этих энергий в хитросплетенной системе каналов, от правильного функционирования которых зависит наше физическое и душевное самочувствие.

### **Гарантия противостояния стрессу**

Однако, надежная защита от стресса вовсе не является высшей и последней целью йога нидры. Риши, впервые сформулировавшие эту практику, не имели в виду, что в будущем йога нидра пригодится в условиях жизни в перенаселенных городах, - они завещали это мощное оружие потомкам, как прямой путь к самореализации личности /самадхи/. Многие полагают, что самадхи -это транс, некая загадочная пассивность и оцепенение. Хотя термин "самореализация" и предполагает пассивный опыт, но самадхи скорее можно отнести к состоянию активности и подлинному самовыражению.

Но даже одного проблеска самадхи достаточно для того, кто практикует йога нидру, чтобы он из жертвы стресса превратился в победителя. В то время, как другие в условиях гнетущего напряжения впадают в стрессовые состояния, он в этих же обстоятельствах прекрасно противостоит деструктивным влияниям и сохраняет невозмутимость и присутствие духа. Секрет кроется в йога нидре. Это - искусство жить, не накапливая негативных впечатлений, искусство трансформации этих впечатлений в позитивные посредством использования всех раздражителей в конструктивных целях для дальнейшего осознанного, эффективного воплощения их в жизни в преображенном виде.

### **Тропую успеха**

Йога нидру можно использовать, как средство, упреждающее двигающуюся опасность

и, следовательно, блокирующее пресс со всеми вытекающими последствиями. Обычно еще до своего осуществления деструктивное событие УЖЕ происходит в нашем воображении. В таких случаях мы пытаемся прогнать прочь навязчивые мысли, в то время как йога нидра использует их, как материал для устранения деструктивных переживаний. Прогоняя омрачающие мысли насильственно мы тем самым еще больше укореняем их и они возвращаются к нам неумолимо опять и опять... Такой процесс "устранения" лишь еще больше усиливает стрессовый потенциал, приводит к потере уверенности, нервному возбуждению, психосоматическим болезням и срыву. Однако, там где воля терпит неудачу, воображение может победить. Используя позитивную силу воображения и сознательно направляя ее в будущее, можно выработать план действий, который приведет к успеху. Непредвиденные и непредсказуемые результаты трансформируются в неизбежный успех и наша жизнь превращается в процесс "сознательного становления" и управления событиями.

В последние годы этот прием угадан многими выдающимися спортсменами, гонщиками и тренерами, которые смогли повысить свое мастерство и завоевать золотые медали. Но возможности йога нидры еще далеко не исчерпаны, ибо она может преобразовать любое событие и каждую ситуацию в позитивный результат.

## **КОНТРОЛИРУЮЩИЕ ЦЕНТРЫ МОЗГА**

Ученые весьма заинтересовались, каким образом йога нидре удастся воздействовать на мозговые центры, вызывая с одной стороны расслабление всей нервной системы, а с другой - поддерживать уровни сопротивляемости физиологических систем. Научные исследования охарактеризовали подобное состояние по-разному: "гипнагогическое состояние", "конструктивное расслабление", "реактивное расслабление". По существу, все эти характеристики определяют один и тот же процесс йога нидры, а именно - сочетание глубокого психофизиологического расслабления с метаболическим отдыхом, в результате чего в нервной системе происходят весьма существенные сдвиги в сторону высвобождения ранее заблокированных и напряженных зон и вовлечение их в сферу общего гармоничного функционирования.

Полученные физиологические параметры исследований подтвердили данное заключение йога нидры. Было установлено, что во время сеанса йога нидры повышается частота биоритмов мозга, снижается сердечный пульс и кровяное давление, повышается уровень циркуляции т.н. "стрессовых гормонов" /адреналина и кортазола/ вследствие активизации надпочечников, существенно понижается активность нервной системы /это находит отражение в повышенном гальваническом сопротивлении кожи, ГСК/. Кроме того, психологические тесты зафиксировали значительное снижение невротических состояний, тенденцию к повышению концентрации внимания и к душевному комфорту.

Таким образом, научные исследования подтвердили, что йога нидры действительно возрождает здоровье в ослабленном организме и стимулирует заторможенные и заблокированные резервы, высвобождая их из психофизического плена.

## **Роль гипоталамуса**

Научные эксперименты доказали, что эффект йога нидры коренится в активизации гипоталамуса, который координирует взаимодействие двух функций: психосоматической и соматопсихической. Гипоталамус поддерживает гомеостаз. Его деятельность осуществляется благодаря сигналам, которые он получает Врт внешних раздражителей и от т.н. "мертвых зон" головного мозга. Получив эти сигналы, гипоталамус мгновенно формирует реакции ума и чувств, рассылая гормоны по всему физиологическому периметру. Гипоталамус также непосредственно связан нервными

волокнами со всей лимфатической системой и определяет природу всех эмоциональных переживаний. Природа сна и сновидений также зависит от деятельности гипоталамуса.

### **Роль гипофиза**

Эта слизеобразующая железа представляет небольшое двухдольное образование, прикрепленное и как бы подвешенное к нижней части гипоталамуса воронкообразным черенком. Организм человека до 8-летнего возраста обусловлен деятельностью двух желез - шишковидной и гипофизом - причем в этой стадии гипофиз контролируется шишковидной железой. Но после 8 лет шишковидная железа атрофируется и гипофиз становится важнейшей железой эндокринной системы. В дальнейшем вся деятельность гипофиза и секреторная активность будет зависеть непосредственно от уровня активности гипоталамуса. Когда гипоталамус накапливает достаточное количество нейросекретов вследствие внешних и внутренних раздражителей, нейрогормоны стекают по воронкообразному черенку в гипофиз, который впрыскивает их в поток крови. Таких жизненно важных гормонов около 29 и они по существу формируют природу инстинктивной и чувственной жизни тела, его волю, страсти, стремления и ментальный климат. Эти могущественные гормоны, разносимые кровью по всему телу, активизируют и контролируют все железы эндокринной системы и особенно такие жизненно важные, как щитовидная, надпочечники и деловые железы.

Таким образом, гипофизные гормоны ответственны за всю жизнедеятельность организма. Вот почему в науке кундалини йога такое большое значение придается психофизиологическому аспекту, который локализован в межбровном центре и называется аджна чакрой. Йога нидра является тем могущественным средством, которое и предназначено для этой цели.

### **Центр управления**

Кундалини йога недвусмысленно акцентирует аджна чакру, как важнейший центр управления всей сложнейшей системой пранического тела, расположенного под грубым материальным каркасом физического тела. Этот центр является интегратором как внешней /физической/, так и внутренней /психической/ жизни человека. Таким образом, аджна чакра поистине "главный штаб", "гуру-чакра". На санскрите "аджна" означает "команда". В действительности, именно здесь рождаются те импульсы, которые формируют весь спектр психофизической активности, всю жизнь человека и, наконец, его судьбу. Гипофизный гормон роста /ГР/ управляет ростом и развитием физического тела, секреторный фактор щитовидной железы /СФЩЖ/ отвечает за интенсивный обмен веществ, сексуальные и репродуктивные реакции восходят к гонадотропным гормонам, процесс беременности и вскармливание ребенка сопровождается лактогенным гормоном пролактином, а защитная реакция организма на постоянно меняющиеся ситуации окружающего мира подпитывается адренортикотропным гормоном /АКТГ/.

Тантра указывает, что аджна чакра расположена на вершине позвоночного столба, на уровне средней линии между бровями, т.н. "бхрумадхья". Концентрация и медитация на этой точке /свамбхави мудра/ и практика визуализации по системе йога нидра пробуждают "третий глаз", который у многих людей остается закрытым. Пробуждение "третьего глаза" наделяет пронизательным видением, расширением сознания и пониманием истинной цели жизни. В человеке в самом деле пробуждается внутренний руководитель в форме интуиции, который ведет его к совершению целесообразных поступков в различных ситуациях. Подобное осознание в йога нидре называется "внутренним гуру". С таким дополнительным опытом осознания йогин раскрывает тайну жизни и добивается успеха там, где другие терпят неудачу.

## **ПРИМЕНЕНИЕ В ТЕРАПИИ**

Йога нидра располагает широким диапазоном воздействия на улучшение жизнедеятельности всех органов тела и психофизического состояния в целом. В настоящее время эта древнейшая наука уже получила признание в развитых странах и в дальнейшем распространится по всей земле. Доктора, исследователи, психологи и целители солидарны в том, что йога нидра является могучим средством повышения жизненного потенциала. Все исследования также приводят к положительным результатам.

Йога нидру можно использовать, как автономную систему и наряду с другими общепринятыми нормами медицинской терапии. Врачи убедились, что йога нидра способна помочь, как при лечении острых форм болезни, так и хронических, особенно в условиях депрессии и стресса, гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний, астмы и язвы желудка и многих других.

Йога нидра играет также важную паллиативную роль в сфере реабилитации и гериатрии /область медицины, посвященная лечению людей пожилого и старческого возраста - прим, ред./, когда общепринятые средства уже не являются эффективными. Кроме того, йога нидра всегда полезна и здоровым, как надежное профилактическое средство, устраняющее накопившиеся напряжения, повышающие общую сопротивляемость организма, защищая его от стресса и возможных психосоматических заболеваний.

### **Различные психические расстройства**

Йога нидра является незаменимым помощником при традиционных формах психиатрического лечения особенно в тех случаях, когда проявляется невосприимчивость к обычной психотерапии. В таких случаях пациент может стать своим собственным психотерапевтом, распознавая регулярно устраняя личные проблемы и недостатки.

Сеанс йога нидры позволяет пациенту с подавленным подсознанием приподняться над ним сознательным образом, что в конечном счете помогает ему без особых затрат преодолеть господство ущемленного подсознания над его сознанием. Этому процессу способствует использование специфических образов и архетипов, которые и высвобождают конструктивные силы человека, наделяя его спонтанно даром невосприимчивости болезненных воспоминаний.

Йога нидра-терапия успешно используется как при острых, так и при хронических психических расстройствах и невротическом поведении. Йога нидра прекрасно исцеляет всевозможные психические комплексы, связанные с тревожным чувством, всякого рода беспокойствами, с дискомфортным эмоциональным состоянием, с мрачными предчувствиями. Практика расслабления снимает Физические и психические напряжения, улучшают самочувствие. Симптомы сильного беспокойства, головная боль, головокружение, психосоматическая боль в груди, пульсация и дрожь, избыточное потовыделение, боли в животе, понос на нервной почве - все эти расстройства успешно устраняются йога нидрой.

Замкнутые дети с их болезненной реакцией на общение с другими, также легко поддаются йога нидра-терапии. Многие педиатры, детские психологи и исследователи пришли к выводу, что йога нидра приводит к более поразительным результатам, чем традиционные методы лечения с использованием наркотиков и психотерапии. Так, например, в США и в Европе были проведены эксперименты, посвященные тому, как йога нидра влияет на гиперактивных детей. Выяснилось, что склонность детей к возбудимости значительно снизилась, почти исчезли нервные подергивания, уменьшилось количество беспорядочных движений и суетливость. Техника, йога нидры выдержала испытание с экспериментами над детьми с физическими недостатками, или поведенческими расстройствами.

Сейчас йога нидра уже успешно используется в психиатрических лечебницах, давая возможность пациентам понизить зависимость от различных транквилизаторов и гипнотических средств и повысить веру в себя и собственные возможности, что в значительной мере позволяет сократить их пребывание в больницах.

Йога нидре полезно также научиться людям, склонным недооценивать себя, тем, кто отчаялся и даже готов к самоубийству.

### **Бессонница**

Известно, что йога нидра является эффективным средством против бессонниц, уменьшая время засыпания. Тот, кто практиковал йога нидру с целью заснуть, как правило, довольно быстро погружались в сон. При бессоннице йога нидра должна быть предписана наряду с асанами, другими физическими упражнениями и программами, но с исключением дневного сна. Йога нидра дает возможность каждому обрести здоровый сон без побочных действий /кошмарных снов и пр./ от приема гипнотических и токсичных препаратов.

### **Наркомания и алкоголизм**

Чтобы как-то противостоять стрессу в современной жизни, люди часто приучают себя к табаку, алкоголю, наркотикам, по существу капитулируя перед проблемами бытия и надеясь, что различные стимулянты и депрессанты помогут им расслабиться. Однако эти средства не могут быть удовлетворительными, так как они не обеспечивают полного расслабления и наслаждения жизнью, а создают новые напряжения в психофизической природе человека, отягощая его жизнь болезнями и новыми проблемами. Йога нидра повышает общее самочувствие и обуздывает чрезмерное потребление кофе, сигарет и алкоголя.

#### **Хронические болезни**

О благотворном влиянии йога нидры на пациентов с хроническими болезнями также уже хорошо известно. Так, например, в США, в калифорнийском медицинском центре в Дэвисе, были проведены исследования с больными, прикованными к постели. Было установлено, что:

Прошла бессонница и прекратились беспокойные сны.

Хронические боли стали умеренными.

Уровень отчаяния и депрессии значительно снизился,

Интенсивность медикаментозного лечения также понизилась.

### **Йога нидра облегчает боль**

Йога нидра значительно понижает болевой синдром, стимулируя деятельность гипофиза, что позволяет последнему более активно вырабатывать болеутоляющие компоненты. Последние исследования показали, что существуют особые гормонообразующие гормоны мозга энкерфалины, которые в стрессовых условиях продуцируются гипофизом и впрыскиваются в спинномозговую жидкость, основу центральной нервной системы, что помогает больному переносить страдания. Выделение этих натуральных анальгетиков, потенциал которых превосходит любой искусственно созданный медикамент, еще раз доказывает корректность древних йогов, которые утверждали, что тело само способно продуцировать свои собственные лекарства. Исследователи полагают, что эти анальгетические субстанции являются по всей вероятности реакцией на болевой сигнал, приходящий из различных областей тела к мозгу, который в свою очередь продуцирует болеутоляющие стимуляторы и преобразовывает ощущение боли в иное, уже переносимое состояние. Как известно, йога нидра творчески вмешивается в этот процесс, формируя ощущение боли, удовольствия, жара, холода и т.д. при помощи визуализации специфических янтр



и психических символов, и подбирает ключ к тайникам "магических" секретов, скрытых в гипофизе.

В больнице Питтсбурга /США/ при пресвитерианском университетском колледже была исследована способность йога нидры контролировать боль и сделано такое заключение: 54 пациента почти прекратили прием болеутоляющих лекарств, хотя две трети из них постоянно страдали от головных болей типа мигрени, мышечных страданий или гипертонии, а остальные - желудочно-кишечными проблемами, болями в позвоночнике, смещением дисков и т.д. После 6-недельных занятий йога нидрой 81% пациентов сообщили, что избавились от боли окончательно.

Другое учреждение, расположенное в Меннингере /штат Канзас, США/, сообщило о 80% эффективности освобождения от болевых симптомов при помощи биообратной связи и йога нидры, что подтвердили и другие исследователи. Было обнаружено, что йога нидра весьма успешно справляется и с хроническими страданиями при артрите, а также с обильными кровотечениями и слюноотделении во время зубной хирургии и других операциях.

### **Беременность, роды и менструальные расстройства**

Йога нидра во время всей беременности помогает формированию наиболее благоприятных условий для внутриутробного роста и развития. Хорошо известно, что стресс высвобождает соответствующие гормоны и вовлекает их в материнскую кровь, что способствует глубокому изменению зародыша и дальнейшему самочувствию младенца. Стрессовые гормоны, такие как адреналин и норадреналин, преодолевают плацентарный барьер и проникают в эмбрион, как токсины и яды, формируя дальнейшую судьбу физиологического и умственного развития зародыша. Матери, перенесшие стрессы и не знающие об искусстве релаксации, порождают на свет детей искалеченных и страдающих от болезненного поведения, гормонального дисбаланса и эндокринных нарушений на протяжении всей жизни.

Йога нидра играет также важнейшую роль в новой технологии естественных родов Лебойя, в которой глубокое физическое расслабление и естественное спонтанное дыхательное осознание формирует основу для безмедикаментозных родов. В тех роддомах, где йогические практики релаксации включены в подготовительный медицинский менеджмент, роженицы ежедневно испытывают меньше беспокойств перед родовыми схватками и меньше страданий во время родов и рождения ребенка. Результат убедителен: мать, сознающая естественные роды, освобождена от нежелательных осложнений, на свет появляется здоровый ребенок в расслабленном состоянии, а не в напряженном, и ребенку не причинен ущерб.

Йога нидра предписывается также для облегчения болей, сопутствующих менструации и избыточным уровням предменструального напряжения. Исследования, проведенные Восточным Техаским Университетом /США/, показали, что йогическая релаксация является прекрасной альтернативой общепринятой медикаментозной терапии при менструальной дисфункции и болях.

### **Геронтологическая медицина /лечение людей пожилого и старческого возраста/**

Йогическая релаксация помогает стареющим людям преодолевать многие специфические комплексы психологического характера, связанных со старением. Это было подтверждено недавними исследованиями, проведенными одной из французских геронтологических больниц. Пожилые и старики могут успешно противостоять таким типичным проявлениям старения, как неуверенность, слабование, пониженное самоуважение, депрессия, чувство одиночества, зависимости, тоски и страха перед будущим. Французские ученые пришли к выводу, что эффективность йога нидры особенно распространяется на тех, кто привык отождествлять свои психологические

проблемы с физическими, жалуясь на симптомы, связанные с их возрастом. Как правило, такие пациенты бессознательно увлекают себя к быстрому физическому и умственному истощению, и это продолжается до тех пор, пока они не изменят свое порочное самопрограммирование.

Замечено, что пожилые пациенты, которые отличались большим благоразумием и серьезно изучали и культивировали йога нидру, смогли разрешить многие из своих проблем и сохранить отменное здоровье, уверенность в свои силы, активный и независимый образ жизни и светлый взгляд в будущее. Такие пациенты становились более общительными и с удовольствием помогали друг другу избавиться от сковывающих комплексов неполноценности.

## **ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ**

Йогическая наука релаксации стала постоянным терапевтическим спутником, прекрасно взаимодействующим совместно с другими медицинскими процедурами при лечении даже таких заболеваний, как рак, бронхиальная астма, колиты и язвы желудка. В этих недугах психологический фактор играет немаловажную роль, порой даже ведущую. Приступы астмы, рост злокачественных опухолей, обострение язвенных симптомов, раздражение толстой или ободочной кишки часто сопровождаются или является следствием комплекса психофизиологических реакций на эмоциональную незащищенность, внутриличностный стресс, интрапсихический конфликт, гиперсенситивность, отторженность, фрустрацию и подавленность и глубокий эмоциональный кризис. Терапия йога нидры ведет к сознательному и подсознательному распознаванию и расщеплению этих глубоко лежащих психологических факторов и освобождению от их пагубных влияний на здоровье и судьбу человека.

### **Алекситимья**

Сравнительно недавно ученые установили, что психосоматические пациенты чаще всего страдают от подавленных или доведенных до истощения фантазий. Такое состояние получило название алекситимья /подавленная функция вилочковой железы/ и проявляется обычно, как утилитарный способ мышления и неспособность выразить более глубокие чувства и эмоции адекватным образом. Вместо этого эмоции, не находящие выхода, подавляются и блокируются, отесняясь все глубже в подсознание и формируясь там, как психосоматические неврозы, которые проявляются в виде гипертонии, колитов, астмы и экзем.

Вот почему именно данный контингент пациентов так благотворно реагирует на йога нидру. Такие люди, страдавшие ранее от заблокированных комплексов, начинают испытывать симптоматическое облегчение, у них пробуждаются внутренние переживания, визуализируются архотипические образы, которые были подавлены и оставались неизвестны. Пациенты воспринимают облегчение, как некое чудо, ибо до сих пор им не помогли никакие средства и никакие попытки...

### **Астма**

Астма - это состояние, характеризующееся атаками респираторного типа и сопровождающееся страданиями вследствие бронхиальных спазмов и чрезмерных продуцирований густой и клейкой слизи в дыхательных путях. Здесь свою лепту вносят как психологические, так и физиологические факторы. Исследования и наблюдения за больными астмой /взрослыми и детьми/ показали, что различные стадии и технологии йога нидры, эффективно воздействующие на мышечное, эмоциональное умственное расслабление, в значительной степени понижают порог чувствительности, если больные используют йогические приемы визуализации, санкальпы /само-утверждения/ и др. Эти результаты сейчас уже по достоинству оценены. Улучшение самочувствия

больных и объективные данные, полученные в результате клинических исследований, говорят сами за себя. Конечно, эффект во многом зависит от степени запущенного заболевания и возраста пациента, но и с учетом этих факторов процент выздоровления значительно повысился у тех, кто практиковал йога нидру. И если одни пациенты смогли значительно снизить свою зависимость от лекарств, то другие полностью отказались от них. Один из докладов исследователей привел следующие показатели: 18 из 27 астматиков обнаружили улучшение дыхательной функции, более свободное незатрудненное дыхание после занятий йога нидрой, пра-наямой и другими йогическими криями, а 63% больных в процессе пере тестирования на спирометре обнаружили значительное расширение бронхиальных труб и спад напряжения/4/. Благотворное воздействие йога нидры подтвердили и техасские педиатры, лечившие сложные случаи астмы у юношей. Их обучали искусству саморасслабления и самопогружения в мир прекрасных образов. После того, как дети научились самостоятельно применять йогические приемы самооздоровления, они все реже обращались к врачам и по существу уже не нуждались в госпитализации. Все пациенты вскоре прекратили прием лекарств без всяких последствий. Улучшение вплоть до выздоровления продолжалось около 7 месяцев. Один из мальчиков, который любил себя рисовать бегущим с чистыми легкими и глубоко дышащий, вскоре победил в состязаниях на скачках в реальной жизни.

### **Колиты и язва желудка.**

Раздражения толстой и ободочной кишки, а также язвенные колиты - это два родственных психосоматических нарушений нормальной работы толстого кишечника, который постепенно изъязвляется и становится все тоньше и тоньше. Рецидивы диареи - главный симптом болезни. Хотя причину следует искать в психике, положение усугубляется еще и пищевыми злоупотреблениями. Состояние, как правило, обостряется во время стресса и затем, переходит в ремиссию /спад/ после медицинской терапии. В одних случаях /более мягких/, когда наступает период перед экзаменационной диареей у студентов, кризис проходит быстро, а в других /служба в армии, постоянные семейные неурядицы/ -хронический кризис может привести к острому исходу и приступу.

Шведские ученые принимали участие в исследованиях департамента аюрведической медицины Банараского университета /Индия/ и зафиксировали результаты в своем отчете о ремиссии симптомов раздражения ободочной кишки, последовавшей после 3-недельной релаксации, пока язвенные колиты в серьезной форме подвергались лечению или эффективно контролировались ежедневной программой специальных асан, включающих шава-сану, вместе с аюрведическим лечением и установленной диетой. Язва желудка - это состояние избыточной кислотности и гастрической возбудимости, ведущей к эрозии слизистой оболочки и постепенному образованию язвенной ямки на стенках желудка или дуоденальной перегородке. Беспокойства, суэта, низкое самосознание являются предрасполагающими факторами, которые сопровождаются чрезмерным потреблением таких желудочных раздражителей, как сигареты, алкоголь и жирная пища, сдобренная специями.

Язвы реагируют наиболее благоприятно на терапию йога нидры и регулирующую диету как с применением, так и без лекарств, если пациента отделить на один месяц от привычной раздражающей обстановки и поселить в йогический ашрам или больницу, вдали от домашних и служебных ситуаций. Так можно отвратить хирургическое вмешательство и сохранить организм целостным.

### **Йога нидра в раковой терапии**

Йога нидру можно смело использовать в лечении рака всех стадий и типов. Особенно

успешно она помогает, если ее сочетать с медитативной терапией. Имеется в виду интенсивная медитация в одной из сидячих поз со скрещенными ногами, а вслед за этим шавасана вместе с йогой нидрой. В этих случаях формируется решающий баланс между концентрацией и релаксацией. Если концентрация предполагает определенное усилие, то релаксация свободна от усилий.

Йога нидру можно вводить в ракохимиотерапию различными путями. Так, например, можно вновь пережить прошлые события жизни, извлекая их из подсознания таким образом, что они могут быть узнаны, пережиты и отброшены, как хлам. Это приводит к укреплению иммунных механизмов и создает благоприятные условия для психофизиологического противостояния процессу роста опухолевых клеток. Хорошо использовать также образы и архетипиче-ские символы для пробуждения подавленных воспоминаний, переживаний и фантазий. В процессе йога нидры пробуждается, развивается и всасывается организмом прана /биоплазмическая энергия/ и пропорционально рассредотачивается по всему телу. В Тантре подобная специфическая техника известна как прана ви-дья, которая проявляется в йога нидре, как глубочайшая ее стадия, формирующая основу психического, пранического и ментального здоровья. Мостик между йогой нидрой и прана видьей постепенно возникает благодаря осознанной визуализации, осознанной проекцией, а также олицетворенных исцеляющих сил и форм различных типов. Исцеление может быть визуализировано как поток света или энергии, направленной внутрь физического тела. Возможны и другие варианты. Можно начать с сознательного воображения и тем не менее действительно пережить определенное состояние исцеления или праническое исцеление. Можно, наконец, творчески использовать образную визуализацию и представить, как раковая опухоль сжимается все больше и больше вследствие атак белых кровяных клеток, которые постепенно разрушают и расщепляют раковую опухоль. Что происходит во всех этих случаях? - Развивается подсознательная воля /санкальпа шакти/. Для излечения от рака необходима несокрушимая воля и стойкая выносливость. Для достижения этого культивируется санкальпа, т.е. своего рода личностная резолюция /решение, утверждение/, которая представляет собой как бы семя, забрасываемое в почву подсознания именно в то наиболее благоприятное время, когда расслабление становится глубоким и проникнуть в недра подсознания уже легко. Наши собственные многочисленные эксперименты показали, что когда семя прорастает из подсознания в сознание, даже невозможное превращается в возможность.

### **Исследовательское изучение рака**

В настоящее время исследовательское изучение рака находится в той стадии развития, когда необходимо определить, когда именно следует воздействовать на раковую опухоль при помощи -йогической релаксации и медитации и как воздействовать - отдельно или в сочетании с хирургией, химиотерапией и облучением. Пока же работа австралийского психиатра д-ра Айнслай Мее-риза остается наиболее убедительной очевидностью: он ясно продемонстрировал регрессию /убывание/ рака прямой кишки вслед за медитацией и ремиссию /временное приостановление/ метастазов /вторичных раковых новообразований/, развивающихся из первичного рака в легких.

Американские исследователи провели также ряд клинических испытаний весьма обнадеживающего свойства: д-р О.К.Симонтон, радиотерапевт из Техаса, обнаружил при контрольном испытании, что специфическая форма йога нидры значительно повышает жизненный тонус раковых больных, прошедших радиотерапию. В модернизированной практике Симонтона пациенты представляли мысленно, как их белые кровяные клетки активно атакуют и разрушают раковые клетки. Выяснилось, что эта воображаемая картина совершенно отчетливо поддерживает иммунную реакцию пациента и улучшает его состояние, доводя до частичного, а затем до окончательного прекращения симптомов и самих признаков болезни.

Обычно медики считают, что в течение 5 лет рак можно излечить, если только он поддается лечению и пока еще слишком рано делать окончательные выводы и точные оценки конкретной роли медитации и йога нидры в деле исцеления от рака. И все же несмотря на это, результаты обнадеживают, и многие физиологи и ученые во всем мире все более убеждаются в том, благотворная роль йога нидры несомненна, ибо она мобилизует собственные усилия пациента стать здоровым и полноценным и потому является эффективной формой раковой терапии.

### **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ БОЛЕЗНИ**

В последние годы стало известно, что йога нидру удается успешно применять как средство весьма эффективное, превентивное и лечебное при сердечных заболеваниях от острых послеинфарктных состояний до сердечной недостаточности. Оказывается, что йога нидра оказывает такое же успокаивающее воздействие, как джапа йога, которая снимает основные причины сердечного напряжения через симпатическую нервную систему. В результате этого воздействия сердечный ритм, кровяное давление и рабочая нагрузка на сердечные мышцы значительно понижается.

#### **Сердечная личность**

Психологи утверждают, что люди, которые подвержены сердечным недомоганиям, ишемическим болезням сердца, атеросклерозу, инфаркту миокарда и стенокардии /грудная жаба/ относятся к особому типу людей и представляют определенную психологическую модель, которая характеризуется такими чертами как: напряженность, амбициозность, напористость и самоуверенность. Это т.н. "удачливые" люди или личности типа "А", которое предпочитают рисковать и во что бы то ни стало добиваться триумфа, но часто инфаркт пресекает их честолюбивые стремления и превращает их в беспомощных.

Такие личности едят, курят и пьют чрезмерно и не умеют расслабляться. Не умея развить позитивную отдушину для выхода негативных сил, они подрывают работу сердца чрезмерной чувствительностью, закупоренной со всех сторон. Чаще всего это приводит к срыву, к приступам гнева, насилия и крушению всех планов. Накопление напряжения усиливает давление на сердце, заставляя его интенсивно работать и преждевременно изнашиваться. Здесь йога нидра может помочь, как прекрасная защитная и лечебная процедура при сердечно-сосудистых проблемах. Она культивирует благоприятный душевный климат, устраняющий телесную напряженность и эмоционально-умственный стресс.

#### **Влияние на холестерин и липидные уровни**

Важнейшие эксперименты, проведенные в университете Тель-Авива, показали значительное понижение уровня холестерина у сердечных больных. Другие исследования подтвердили, что можно основательно понизить также и уровни метаболических и эндокринных "стресс гормонов", включая такие, как липиды, лактату, альдестерон, тестостерон, адреналин и допамин-бета-гидроксилаза. Известно, что гиперхолестеринемия /повышенное содержание холестерина в крови/ - это один из наиболее ярко выраженных факторов риска в области сердечно-артериальных заболеваний и общих атеросклерозов. У больных, чьи кровяные липиды и уровни холестерина постоянно повышаются, сыворотка является молочной, густой, мутной и плотной по сравнению с сывороткой у здоровых людей, которые потребляют пищу с содержанием малого количества животных жиров, отчего их сыворотка чиста и прозрачна, как вода. Если постоянно в течение многих месяцев и лет, артериальное древо переполняется тяжелой, вязкой и липкой жидкостью, сердечная мышца перенапрягается и изнашивается быстрее у такого больного, чем у того, кто обладает сердечным насосом, перекачивающим воду.

В недалеком прошлом ученые-медики пытались контролировать гиперхолестеринемию специфической наркотической терапией /холестериновая смола/ в соединении с низкожировой диетой, но особых успехов достигнуть на этом поприще не удалось. Настало время, когда свои услуги предлагает йога нидра способная эффективно снизить критический фактор риска при болезнях сердца.

### **Влияние мужских гормонов**

Колебания кровяного давления из-за нестабильных эмоциональных состояний внезапно высвобождает эмоциональные напряжения, что всегда считалось вредным для нормальной сердечной деятельности. В этой связи исследователи техасского университета в Сан-Антонио /США/ недавно обнаружили определенную зависимость между мужскими гормонами и ущемлением сердечной деятельности. Внутри стенок аорты и в сердечной полости были зафиксированы специфические клеточные рецепторы тестостеро-новых молекул, которые вовлекались в кровяной поток и наносили ущерб кровеносным сосудам и сердцу.

Многие кардиологи, в том числе и д-р Христиан Барнард, основатель сердечной трансплантаторной хирургии, признали несомненную ценность релаксации и других йогических практик при снятии эмоциональных напряжений и вредных влияний на эндокринную секрецию. Они стали предписывать ежедневное культивирование йога нидры, как надежное средство против преждевременных сердечных приступов и как эффективное стимулирование глубокой ментальной, физической и сердечной релаксации.

### **Малые и большие сердечные приступы**

Т.н. "грудная жаба", стенокардия или "мини-сердечный приступ" возникает тогда, когда сердечная мышца недополучает достаточное количество крови для своей "насосной" деятельности. Подобная сердечная недостаточность может возникнуть при эмоциональных или физических перегрузках. Как физические напряжения, так и эмоциональные /гнев, пристрастие и др./ сравнительно легко подавляются физической и умственной релаксацией. Не так давно ученые считали, что главной причиной стенокардии является предшествующее затвердение коронарных артерий, которые непосредственно снабжают сердечную мышцу кровью. Теперь же выяснилось, что этот фактор является скорее вторичным по важности.

Инфаркт миокарда, или "макси-сердечный приступ" посылает острый сигнал боли в груди, который просто отдыхом снять невозможно, ибо сердечная мышца окончательно лишена кровяной поддержки. В отличие от стенокардии инфаркт миокарда приписывали тромбозу или полной закупорке кровяного прохода в одной из тонких сердечных артерий сгустком или скоплением бляшек.

### **Сердечный вазоспазм /сужение кровеносных сосудов/**

В повседневной клинической практике порой весьма трудно сделать различие между приступом стенокардии и инфарктом миокарда, опираясь на характеристики сердечной боли. Тем не менее было принято, что причину обоих приступов следует искать в артеросклерозе и тромбозе.

К настоящему времени исследования в университете г. Пиза /Италия/ привели ученых к выводу, что мини и макси приступы формируются одним и тем же механизмом, который получил название "коронарный вазоспазм". Было установлено, что коронарные кровяные сосуды блокируются частичным или полным спазмом именно в момент эмоционально-психического напряжения;

Сигнал от лимфатических /эмоциональных/ центров мозга стремительно направляется гипоталамусом к стенкам коронарных сосудов и тут же наступает реакция симпатической нервной системы - особые нервные волокна суживают сосуды, ведущие

к сердцу. Это было революционное открытие! И ученые сделали небезосновательный вывод, что тромбы и атеросклеротические затвердения в сердце могли бы образоваться уже после вскрытия тела... Так было установлено, что главную причину сердечных приступов и стенокардии следует искать в эмоциональном и психическом перенапряжении.

К сожалению, в медицинских кругах еще не созрело понимание важности внедрения йога нидры в повсеместную практику профилактики и лечения сердечных болезней. Для нас совершенно очевидно, что йога нидра способна изменить ментально-эмоциональный климат кардиологического пациента комплексом релаксации и отвлечением внимания и отвратить зарождающуюся стенокардию или инфаркт. Еще в 1948 году американский кардиолог Аарон Фридель описал, как концентрированное ноздревое дыхание /известное у йогов, как анулома вилома, или психическое дыхание/ было наиболее эффективным и быстродействующим средством, свободным от наркотического воздействия, которое радикально контролировало и облегчало грудную боль у кардиопациентов.

Лишь теперь многие авторитеты начинают признавать, что Йога нидра, пожалуй, является лучшей терапией для лечения ишемической болезни сердца. Пациент, практикующий йога нид-ру, погружается в состояние глубокого умственного покоя и эмоциональной расслабленности, которые в свою очередь освобождают больного из капкана коронарного вазоспазма и отклоняют гильотину инфаркта.

Будущая роль йога нидры в коронарном уходе за больными и организации лечения станет несомненной. К настоящему времени уже широко известно, какое значение имеет йога нидра в науке предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний. Однако потенциал этой древнейшей науки еще далеко не исчерпан.

### **Гипертония /высокое кровяное давление/**

В современном обществе гипертония является ведущей причиной смерти. Это психосоматическое расстройство связано со стрессом, который наносит ущерб при помощи гипертонии сердцу, кровеносным сосудам, глазам, почкам и мозгу. Вместо того, чтобы устранять главную причину гипертонии, ее подавляют антигипертонической лекарственной терапией, чтобы хоть немного отодвинуть преждевременную смерть.

Большинство из больных /9 из 10/, страдающих гипертонией, диагностируются как больные с существенной гипертензией, причины которой медики до сих пор не обнаружили. Большинство страдающих от гипертонии, не ощущают каких-то мучительных симптомов и в настоящее время все они широко используют медикаментозный метод лечения, как единственный эффективный метод. УВН, лечение лекарствами-наркотиками не может считаться идеальным средством, ибо такое лечение оказывает побочные действия, но больные все же стараются не прерывать прием опасных лекарств, пренебрегая будущими последствиями, сопряженными с риском для жизни. В этих условиях йога нидра, как эффективное и недорогое средство могло бы стать наиболее желательным как для докторов, так и для больных в особенности.

Очевидная польза Йога нидры в понижении кровяного давления гипертоников было оценено в многочисленных исследованиях. С тех пор эта практика рекомендована докторам, которые стали использовать ее в некоторых странах.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**(Перепечатано из квартального журнала "Хирургические науки", /п. 73, разделы 3-4, сент/дек.1977)**

### **СТРЕСС И БОЛЕЗНИ СЕРДЦА**

**/Хон. Бриг. К.К.Датой и С.С. Бхагат/**

*(Йогический центр исследования сердца /Бомбей/ и Отделение кардиологии  
медицинского исследовательского центра при госпитале в Бомбее)*

Сегодня человек подвержен куда большему стрессу, чем в прошлом. Технологический и экономический прогресс сопровождается таким темпом и навязывает такой стиль жизни, который человеку трудно выдержать без негативных последствий. По существу, человек стал жертвой монстра, который создан им самим - монстра прогресса. Ментальный стресс и общая напряженность являются расплатой за "цивилизованность".

И хотя некоторые люди подвержены стрессу больше, чем другие, никто не застрахован от него, ни у кого нет гарантированного иммунитета.

Не случайно в последние годы участились случаи сердечно сосудистых заболеваний и гипертонии. И хотя гипертония - самое распространенное в мире заболевание, мало что известно об истинной причине этого несчастья. 10% причин гипертонии связано с болезнями почек, аорты, эндокринных желез и т.п., которые и ответственны за повышение кровяного давления. Куда же восходят остальные 90% причин гипертонии - никто не может определить. В этих случаях этиология неизвестна и потому состояние определяется, как основное или идиопатическое /т.е. неясного происхождения/.

Однако, замечено, что городское население чаще страдает гипертонией, чем сельское.

По всей вероятности, это можно объяснить тем, что в условиях города люди больше подвергаются стрессовым атакам, чем в деревнях. Есть определенно прямая зависимость между высоким уровнем жизни, высоким образованием, высокими доходами и высоким кровяным давлением.

Кроме того, в одних работах скрыто больше стрессового потенциала, чем в других.

Работы, связанные с высокой технологией, как правило, требуют от исполнителей безукоризненной исполнительности, профессионализма и следование четкому автоматическому графику, что в конечном счете приближает человека к стрессовому состоянию. Это зафиксировали Рассек и Зохман при изучении состояний сердечников.

Ученые пришли к выводу, что развитие стресса происходит более интенсивно в рабочих коллективах, где можно обнаружить больше факторов риска, чем в приверженности к диете или в порочной наследственности, тучности, курении и упражнениях.

Большинство гипертоников пользуются лекарствами до конца жизни и им приходится расплачиваться за это побочными явлениями, которые доставляют им еще большее страдание. Следовательно, необходимо искать такой метод лечения, который бы снижал кровяное давление без лекарств и побочных действий.

Такую биообратную систему питания и технику растормаживания стрессовых блоков следует искать в т.н. нетрадиционных системах, какой является, в частности, йога нидра.

Исследования были предприняты с целью обнаружения эффекта расслабления, биообратного питания у пациентов, страдающих гипертонией.

### **Материалы и методы**

27 пациентов с гипертонией были взяты на обучение биообратному питанию, а 86 - на обучение шавасане.

### **Группы биообратного питания**

Эта группа состояла из 27 пациентов /16 мужчин и 11 женщин/. Возраст пациентов - от 39 до 78 /средний возраст - 55/. Они болели гипертонией по крайней мере уже год, а в некоторых случаях - до 20 лет /в среднем 6-8 лет/. Этиология гипертонии была основной в 25 случаях и почечной - у двоих. Все, за исключением двух, принимали



антигипертонические медикаменты, но их кровяное давление так и не было отрегулировано. 20 гипертоников были отобраны для контроля /9 мужчин и 11 женщин/ таким образом, чтобы подходили по возрасту и полу насколько это возможно по отношению к испытуемой группе, в которой 18 пациентов имели основную и 2 - почечную гипертонию. Среднее кровяное давление в обеих группах показано на Таблице 2.

Вначале давление было зарегистрировано тогда, когда пациенту было сказано, что у него гипертония. Предопытная основная линия кровяного давления является средней у 18 показаний, взятых за 3 отдельных дня после получасового отдыха в каждый день. При этом кровяное давление снимали в стоячей, сидящей и лежащей позициях, выведена средняя величина, как окончательная позиция. Подобный критерий был применен и к группе контроля.

Симптомы всех этих пациентов, однако, различны. Чаще всего они жаловались на усталость, головную боль, одышку при физической нагрузке, головокружение, раздражительность, боль в груди с- или без - грудной жабы /стенокардии/, учащенное сердцебиение, нервозность и депрессия. Наиболее распространенными были головная боль и усталость у 70% и 65% в соответствующих группах.

## ТАБЛИЦА № 2.

### СРЕДНЕЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ В ИСПЫТУЕМОЙ И КОНТРОЛИРУЕМОЙ ГРУППЕ

ГРУППА	СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ	КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ			
		Первонач. систол. и диастол	Предопыт. систол. и диастолич.	Среднее первонач.	Среднее предопыт.
Испытат.	55	168/105	157/98	126	118
Контрол.	57	170/108	166/100	128	122

#### Техника

Все пациенты активно общались между собой. Они встречались 3 раза в неделю на протяжении 9 недель и получасовых занятий.

Кровяное давление каждого из них регистрировалось в стоячем, сидячем и лежащем положениях как в начале, так и в конце занятий. Все диастолические показания давления были взяты в 5 фазе. Пациентов обучали системам релаксации и биообратного питания. Пациенты из контрольной группы также виделись 3 раза в неделю на протяжении 9 недель. У них кровяное давление измерялось сразу же после прибытия и после получасового отдыха на кушетке. Их не инструктировали, как проводить релаксацию, им не сообщали об их кровяном давлении и не обучали биообратному питанию. Занятия проходили в комнате с нормальной температурой. Внешний шум был сведен к минимуму, но особых попыток устранить шум вообще никто не предпринимал. Пищу не принимали за час до занятий. Тесную одежду и очки снимали. Во время тренировочного занятия пациент лежал на экзаменационном лежаке полностью расслабленным с закрытыми глазами. Сначала его просили дышать медленно и ритмично, без усилий, в естественном ритме. Во время всего занятия пациент был связан с аппаратом биообратного питания, рисующим гальваническую кривую кожной сопротивляемости /ГОР/ посредством продолжительного звукового сигнала. Показания изменений кожной сопротивляемости представляют надежное мерло степени расслабления. Причина изменений в кожной сопротивляемости окончательно еще не известна, но активность потовых желез пропорциональна

активности симпатической нервной системы, и этот фактор принимается во внимание. По мере прогресса релаксации кожная сопротивляемость также повышается и выделение капель фиксируется звуковым сигналом. Правильная реакция пациента немедленно поощряется и ему предлагают продолжать усилия в правильном направлении. В конце занятия каждому пациенту сообщают его кровяное давление до и после занятий. Пациентам было рекомендовано практиковать релаксацию дома дважды в день. Дозировка медикаментов устанавливалась в соответствии с реакцией пациента, который активно участвовал в обсуждении этого вопроса.

### Группа шавасаны

Эта группа состояла из 68 пациентов-мужчин и 18 женщин в возрасте от 22 до 64, средний возраст - 40 лет. Первоначальное систолическое давление этих пациентов соизмерилось от 160 до 270 мм, а диастолическое - от 90 до 145 мм. Среднее показание кровяного давления - 186/115 мм. Этиология гипертонии была основной у 62, почечной у 19 и артеросклеротической - у 5. Эти пациенты были разделены на 3 группы, как показано в Таблице 3.

**ТАБЛИЦА № 3 КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ И ЭТИОЛОГИЯ ГИПЕРТОНИИ**

ГРУППА	ОСНОВНАЯ	ПОЧЕЧНАЯ	АРТЕРО-СКЛЕРОЗ	
1. Без лекарств	8	4	3	15
2. Давление, управляемое лекарствами	36	7	2	45
3. Давление, управляемое вопреки лекарствам	18	8	-	26
	62	19	5	86

В 1 группу входят 15 гипертоников. Они не принимали никаких лекарств. Им давали таблетки плацебо в течение 1 месяца перед обучением их шавасане.

2 группа состояла из 45 пациентов, которые принимали лекарства по крайней мере около двух лет и свое давление они искусственно подавляли.

3 группа состояла из 26 пациентов, которые также принимали лекарства, но их давление не снижалось.

Кровяное давление пациентов, не получающих лекарства, было зарегистрировано в лежачем и стоячем положении /давление от смены положений не менялось/. Однако, те, кто принимал лекарства, давление было записано в трех положениях: лежачем, сидячем и стоячем. Кровяное давление было записано, как диастолическое и плюс 1/3 пульсового давления.

Средний показатель кровяного давления в лежачем положении в группе I и средний показатель давлений во всех трех позициях групп II и III показан на Таблице 4. У пациентов были такие симптомы: головокружение, головная боль, учащенное сердцебиение, одышка, стенокардия, раздражительность, бессонница, нервозность и депрессия.

Все исследования были проведены перед шавасаной и в регулярные интервалы после этого. Электромиограмма передней мышцы была записана перед и во время упражнения у некоторых пациентов, чтобы подтвердить мышечную релаксацию при выполнении упражнения.

Такие исследования повторялись периодически. Пациентам было рекомендовано посещать кардиологический центр ежедневно, чтобы изучить упражнение, но после

того, как они усвоили упражнение, им предложили посещать центр раз в неделю для проверки кровяного давления и коррекции упражнений.

ТАБЛИЦА № 4.

ГРУППА	Показатель кровяного давления (исходный) перед любой терапией <sup>1</sup>	Начальный показатель давления <sup>2</sup> с плацебо или медикаментами
1	136	Плацебо 134
2	137	Лекарства 102
3	147	Лекарства 120

### **Техника выполнения логического упражнения "Шавасана"**

Пациенту позволяет принять легкий завтрак за час до упражнения. Он должен одеть просторную одежду и выполнить упражнение следующим образом:

Лечь на спину, слегка расставив стопы и руки ладонями вверх. Глаза закрыты расслабленными веками. Пациента обучают медленному ритмическому диафрагмическому дыханию с короткой паузой после каждого вдоха и длинной паузой после выдоха. После установления такого ритма ему предлагается привлечь

1 Первичная регистрация гипертонического больного

2 Регистрация после приема лекарств или плацебо, но перед началом

шавасаны внимание /ощущение/ к продвижению воздуха в ноздрях: прохлада при вдохе и теплота при выдохе. Такая процедура позволяет пациенту сохранить состояние бодрствования и отвлечься от обычных размышлений о различных проблемах. Так пациент постепенно отрывает свое аналитическое сознание от внешних ощущений и достигает релаксации. Пациенту предлагается так расслабить свои мышцы, чтобы он прочувствовал, как они тяжелеют, а вместе с ними и все тело, как бы вдавливаясь в пол. Этот эффект приходит автоматически, как только пациент максимально расслабит тело. Упражнение длится около 30 минут. Руководитель занятия следит за тем, чтобы не было малейшего движения в какой-либо части тела, кроме ритмического движения живота.

Физическая релаксация проверяется время от времени поднятием конечностей и дальнейшим их расслаблением. Большинству пациентов достаточно 3 недель, чтобы освоить процедуру расслабления.

Пульс, кровяное давление и ритмическое дыхание регистрируются ДО и ПОСЛЕ упражнения. После того, как пациенты осваивают упражнение, респираторная норма устанавливается между 4-10 в минуту.

Пациентам из группы 2 и 3 давали таблетки в зависимости от их реакций. Процентное соотношение снижения лекарств отмечено особо в каждом отдельном случае.

### **Результаты**

Субъективное улучшение наблюдалось у большинства пациентов в обеих группах.

Такие симптомы, как головная боль, головокружение, нервозность, раздражительность и бессонница исчезли у большинства пациентов и появилось чувство комфорта.

### **Группа биообратного питания.**

В испытуемой группе по сравнению с контрольной зафиксировано значительное понижение кровяного давления. Это подтвердили 21 пациент из 27. Средний показатель - от 118 до 103 мм. После 4-месячных занятий было уже 107 мм.

Приблизительно у 50% пациентов снизилась необходимость потребления лекарств от 33 до 100% /в среднем 41%/. Однако в контрольной группе не было значительного

снижения давления.

### **Группа шавасаны**

Падение кровяного давления было замечено во всех трех группах. У пациентов 1 группы средний показатель давления снизился от 134 до 107 мм /падение на 27 мм/. Результаты показаны в Таблице 5.

**ТАБЛИЦА №5.**

### **ОБЪЕКТИВНОЕ УЛУЧШЕНИЕ У 15 ПАЦИЕНТОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**

ПОКАЗАТЕЛЬ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ	СРЕДНЕЕ мм НД
Начальный показатель	134
После шавасаны	107

В группе 2 падение кровяного давления было от 102 до 100 мм Нд, но потребление лекарств было снижено на 32% от начального у 27 пациентов, т.е. 60%. В группе 3 средний показатель кровяного давления упал от 120 до 110 мм Нд, а необходимость в лекарствах снизилась до 29% от исходного у 10 пациентов /38%/. Эти результаты даны в Таблице 6. Отсутствие реакции наблюдалось у тех пациентов, которые нерегулярно посещали занятия.

**ТАБЛИЦА № 6.**

### **ОБЪЕКТИВНОЕ УЛУЧШЕНИЕ В ГРУППАХ 2 И 3 (71 пациент на лекарствах)**

Группа и номер пациента	Среднее начальное значение кров.давл.	Средний показатель кров. давл. после шавасаны	Необходимость в лекарствах
2 гр. № 45	102	100	32 % у 27
3 гр. № 26	120	110	29% у 10

Из вышеуказанных результатов следует, что такие техники, как биообратное питание и шавасана весьма помогают в снижении у гипертоников кровяного давления.

### **Обсуждение**

Гипоталамус является сигнальной и контролирующей станцией центральной нервной системы и поддерживает гомеостаз. Итоговые гемодинамические изменения гипертонии обычно происходят у людей, скованных напряжением во время эмоционального стресса. Такие изменения, однако, могут быть вызваны прямой электростимуляцией моторных центров и некоторых областей гипоталамуса. Они возникают всякий раз, когда, неоднократные стимуляции гипоталамуса консервируют эту напряженность и высокое кровяное давление. В литературе подробно описаны случаи, когда психологический стресс сыграл важнейшую роль в патогенезе гипертонии и ее последствиях.

Какой бы ни была этиология гипертонии, существует некий уровень, на котором происходят гомеостатические изменения, способные как поднять, так и понизить кровяное давление. Это означает, что в гипоталамусе функционирует регулирующий механизм, и если его контролировать и воздействовать на него -можно обуздать гипертонию.

Обычно головной мозг атакуется разнообразными вибрациями, поступающими из внешней среды и эти вибрации формируют наши эмоциональные и умственные

реакции. Внешние раздражители проникают в лимфатические зоны и вызывают гипоталамические и гипофизарные реакции, которые проявляются физиологическим образом: так, например, телефонный звонок может вызвать обильное потовыделение и учащенное сердцебиение, что в свою очередь повысит кровяное давление.

Йогическая тренировка с одной стороны формирует в коре головного мозга осознанную возбужденность, а с другой - пониженную лимфатическую реакцию. Таким образом, йогин сочетает в себе остроту осознанной восприимчивости и низкую эмоциональную реакцию. Это означает, что у йогина отрегулирован контрольный механизм гипоталамуса.

Техника биообратного питания также помогает добиться аналогичных результатов, хотя обе техники идут различными нейрофизиологическими путями.

### **Вывод**

В современный век человек подвержен большему стрессу, чем раньше, что непосредственно влияет на повышение давления крови.

27 гипертоникам была предложена биообратная тренировка, причем состояние релаксации фиксировалось при помощи гальванической сопротивляемости кожи. Субъективное улучшение было отмечено у большинства пациентов. Давление снизилось от 118 мм до 103 мм, а зависимость от лекарств - до 41%.

При биообратном исследовании эти результаты подтвердились. 86% пациентов, подверженных гипертонии, были обучены шавасане или йогической релаксации. Пациенты были разделены на три группы: в первую вошли те, кто не принимал никаких гипертонических лекарств; во вторую те, кто регулировал свое давление при помощи лекарств, а в третью вошли те, кто не смог понизить свое давление несмотря на прием лекарств. После трех месяцев практики шавасаны большинство пациентов сообщили об общем улучшении самочувствия и прекращении таких симптомов, как головная боль, бессонница, нервозность и т.д. В группе 1 давление снизилось от 134 до 107. В группе 2 зависимость от лекарств понизилась до 32%. В группе 3 давление понизилось от 120 до 110, а зависимость от лекарств - до 29%.

После обсуждения этих показателей пришли к соглашению, что как биообратное питание, так и шавасана могут быть рекомендованы, как важное приложение к общепринятой антигипер-топической традиции.

### **ЙОГА НИДРА И ОБРАТНАЯ БИОЛОГИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ**

Здесь представлен предварительный отчет о программе снижения стресса. Эта программа осуществлялась в Ашраме Сатъя-нанды в Пертхе /Австралия/ в 1980-1981 годах с использованием йогической технологии и биообратного питания. В основу курса легла технология йога нидры, хотя включались также (если это было необходимо) асаны, пранаямы и медитации. Каждый курс длился более 10 недель по 2 часа в неделю с группами по 12-14 взрослых мужчин и женщин. Цель курсов - развить способность к глубокому расслаблению и стимулировать индивидуальное оздоровление каждого с учетом поддержания важности этих техник. Обратная биологическая связь с помощью практик прекрасно продемонстрировала всем участникам, насколько они продвинулись вперед за 10 недель тренировки. Таким образом, положительное влияние йога нидры было еще раз подкреплено.

Курсы доказали, что хотя йога нидра эффективно помогает снять проблему стресса при помощи глубокой релаксации, сами стрессы не всегда происходят вследствие перевозбуждения или неспособности расслабиться. Было обнаружено, что помогают и другие йогические техники перед культивированием релаксации.

### **Оснащение**

Главным оснащением в системе обратной биологической связи был прибор по

измерению электрических потенциалов при возбудимости кожных рецепторов. Он определял показания сопротивляемости кожи на ладонях рук, которые /показания/ изменялись в прямой пропорциональности с изменениями в автономной нервной системе. При измерениях были использованы две шкалы: на одной фиксировалась обычная возбудимость кожных рецепторов, реагирующих на релаксацию и раздражение извне, а на другой шкале указатель стрелки был установлен в центре шкалы так, чтобы стрелка могла отклоняться как вправо, так и влево.

Отклонение стрелки вправо указывало на импульс возбуждения симпатической нервной системы в ответ на стресс или аффект, в то время как отклонение стрелки влево фиксировало степень релаксации, что свидетельствовало уже об активизации парасимпатической нервной системы.

Учитывая показания на двух шкалах в совокупности с тестами, на которые испытуемые реагировали на стимуляторы или релаксацию, можно сделать далеко идущие заключения о степени самоконтроля над нервными реакциями.

### **Масштаб**

В начале каждого курса участники проверяются на шести основных тестах с записью реакций на приборе. Вследствие этих исследований проявилась довольно масштабная картина индивидуальных реакций на возбуждение и расслабление, что позволило в дальнейшем использовать эту методику и рекомендовать ее, как эффективное средство диагностирования:

Измерение электроимпульсов при т.н. "нормальном" бодрств-венном состоянии, когда субъект, находящийся в крайнем возбуждении, или, напротив, в заторможенном и рассеянном состоянии, утверждал, что это нормальное его состояние.

Измерения процентных соотношений сопротивляемости кожи, когда участники пытались расслабиться сами по себе, как умели, без предварительного обучения, в течение 10 минут. Было замечено, что лицо, которое пытается чересчур сильно расслабиться, фактически становится еще более напряженным, что тут же фиксировала стрелка, отклоняясь вправо вместо того, чтобы отклониться влево. У других уровни реакции не были отчетливы или отличались неустойчивостью.

После 10-минутной релаксации в тесте 2 порой наступало глубокое расслабление или возрастала напряженность. В этом последнем случае субъекту предписывалось вернуться в свое обычное "нормальное" бодрствующее состояние.

Запись реакций на внезапный раздражитель /окрик, укол/ фиксирует обычный отклик субъекта на внешнее воздействие. Отклонение стрелки вправо является нормальным для человека, активно реагирующего на стресс. Проблема возникает тогда, когда мы не в состоянии вернуться в свое обычное нормальное состояние и расслабиться после этого. Тогда предпринимается следующий тест.

Измерение времени, которое необходимо для возвращения стрелки к центру шкалы. Для сбалансированной личности это занимает 1-2 минуты, но закомплексованному человеку расслабиться труднее и стрелка может еще долго находиться в правой позиции.

Так собирается группа для практики йога нидры с учетом процентных соотношений при отклонении стрелки. Участники убеждаются, что йога нидра является наиболее эффективной системой расслабления.

### **Результаты**

Дальнейшее развитие программ привело к выявлению пяти основных типов реакций, которые легли в основу пяти соответствующих практик:

### **Сверхактивные**

Тесты 4 и 5 показали сверхактивность на стресс или раздражитель и неспособность расслабиться. По характеристикам этот тип людей постоянно активен, агрессивен и амбициозен. Они отличаются от других высоким уровнем беспокойства и озабоченности. Им очень трудно переключиться, и потому у них нервная система весьма разбалансирована в сторону симпатической нервной системы. Люди, ведущие высокоэкстравертный стиль жизни, как правило, чрезмерно отождествляют себя с внешним миром, который связывает их крепкими узами зависимости. Подобные люди расположены к сердечно-сосудистым болезням и такие практики, как йога нидра, нади шодхана пранаяма, удджайи и паванмуктасана смогут наиболее эффективно восстановить их нервное равновесие и укрепить здоровье.

### **Зафиксированные**

Этот тип людей не способен всецело реагировать ни на внешние сигналы, ни на внутреннее расслабление. Они уверены, что у них всё "о'кэй", в то время как их жизнь бесцветна, тупа и невозвышенна. Они заняты тем, чтобы отгородиться от жизни и создать вокруг себя некую раковину защиты так, как они это понимают. Поскольку они почти не реагировали ни на раздражители, ни на релаксацию, необходимо было прибегнуть к иным практикам йоги, среди которых наиболее эффективными оказались шакти бандха, триконасана, сурья намаскар, бхастрика, бандхи, воспевание ОМ, киртан, а в более тяжелых случаях - шанкпракшалана с ее могучим психофизиологическим воздействием. После того, как удалось преодолеть первые блоки, были введены йога нидра и простые медитативные техники. Прежде, чем вводить глубокую медитацию, необходима определенная степень контроля над автономными функциями, - в противном случае техника не работает.

### **Колеблющиеся**

Блуждающие движения стрелки то вправо, то влево характеризуют людей колеблющихся. Они весьма темпераментны, легковозбудимы, их настроение часто меняется, поначалу они могут проявить энтузиазм, но впоследствии впасть в депрессию, если встретят препятствия. Не обладая независимым и стабильным характером, они часто поддаются под чужое влияние. Для таких людей йога нидра была наиболее благоприятной техникой в совокупности с программой статических асан, балансирующих поз, дыхания животом, нади шодханы с акцентом на ритмичное дыхание с кумбхакой, джала и трака.

### **Подавленные**

Подавленные личности обнаружили очень высокий уровень БСР, слабую реакцию на раздражитель /тест 4/ и быструю отвлекаемость /тест 5/ с частым возвращением к точке ниже первоначальной отметки, с которой начинал. Такая личность очень интравертна и рассеянно реагирует на внешние сигналы. Постоянный конфликт с внешним миром заставляет их замыкаться в себе. Здесь явно доминирует парасимпатическая нервная система /ида нади/. Такие люди несомненно способны расслабиться, но в своем расслаблении они стремятся уйти в свой кокон, не умея отвечать на вызовы извне и жизненные испытания.

Для этих людей йога нидра не продуктивна, так как практикант будет испытывать проблему выхода из самоуглубленного состояния, столь привычной среды обитания для него. Цель йоги - не только вызвать расслабление, но и контролировать его, быть в состоянии осознания ситуации. В том случае, если достигнута стадия осознанности отвлеченного и расслабленного состояния, можно вводить йога нидру. Чтобы приблизиться к этой стадии, включают сурью намаскар, динамические асаны, шакти бандхи, бхастрика пранаяму, агнисара крию и кунджал крию.

### **Сбалансированные**

Тип здоровой сбалансированной личности определяется средним уровнем БСР в тесте 1, с мягкой релаксационной кривой к высокому БСР в тестах 2 и 3. Тесты 4 и 5 зафиксировали нормальную реакцию на раздражитель с последующей устойчивой релаксацией и нормальным уровнем в течение нескольких минут. После начала тренировки эта группа может приступать к йога нидре и успешно заниматься любой йогической техникой.

### **Обсуждение**

Поначалу курсы предназначались для "сверхактивных", но впоследствии из этой группы стали отслаиваться другие типы, который следовало отнести в отдельные категории. Так постепенно изменялись техники, которые использовались только применительно к одному определенному типу. Так, например, однажды исследовалась специфическая религиозная группа и было установлено, что большинство участников принадлежат ко второму, или "зафиксированному" типу людей, вследствие чего пришлось изменить технику. Интересно, что курсы по нейтрализации стресса привлекали людей с самыми разнообразными моделями поведения по сравнению с теми людьми, которые обычно записываются в йога-классы. Однако с течением времени и они убедились в том, что биообратное питание приносит плоды.

### **Процесс - пошел**

На вопрос "Что такое йога?" Патанджали дал классический ответ в 1 сутре: "Йогасчитта вритти ниродхаха". Это означает, что йога - это процесс блокирования стереотипов сознания. Здесь слово "блокирование" не следует понимать, как "подавление".

Скорее, делается акцент на способность "свободного течения" различных моделей сознания. Именно эта способность приобретает благодаря занятиям йога нидрой. Наши предыдущие исследования и обсуждения в этой области убедили нас в том, что если человек способен пройти сквозь стресс и обрести нормальное бодрствующее состояние, а затем покинуть это состояние бодрствования, чтобы расслабиться и вновь вернуться к бодрствованию, когда этого требует ситуация, - все это указывает на то, что такая личность достигла психофизиологической зрелости. Такой человек способен правильно справиться со всеми жизненными ситуациями вполне осознанно, контролируя нервную систему и ее реакции, а это означает, что он может жить полноценной, счастливой и сбалансированной жизнью. Таковы цель и опыт йоги. Каждый из иных типов был определен на ЕСР-тестах, которые выявили некоторое ментальное противодействие процессу "преодоления", т.е. дисбаланс между ида и пингала /энергией ума или манас-шакти и жизненной энергией или прана-шакти/. Йоги-ческая физиология утверждает, что когда ида и пингала сбалансированы - пробуждается сушумна-нади /поток духовной энергии/ и наступает состояние медитации. Йога-терапия такой дисбаланс между двумя силами называет основной причиной умственного беспокойства и психосоматического заболевания. Программа нейтрализации стресса доказала, что Свами Сатьянанда был прав, когда утверждал, что все йогические практики без исключения направлены на формирование медитативного состояния в повседневной жизни посредством уравнивания иды и пингалы, что в конечном счете приводит к контролю над функционированием симпатической и парасимпатической систем. Однако, мы должны все-таки знать, что определенные практики могут быть непродуктивны и неподходящи при специфических состояниях дисбаланса. Йогические средства являются мощным фактором и не следует их применять неосмотрительно.



Необходимо помнить, что несмотря на то, что выявлено пять психофизиологических типов поведения, между ними нет четкого и резкого разграничения. Некоторые люди, например, достигают эффекта релаксации, когда наступает ее высшая фаза, а другие - в состоянии бодрствования, т.е. после процесса расслабления.

В первом случае релаксации противодействовала заблокированность на определенном уровне подсознания, а во втором - блокада держалась на страхе или несчастье, когда подавленный психический травматизм не был полностью искоренен и человек жил лицом к лицу вместе с ним. Такие препятствия могут возникать вновь и вновь у этого человека на определенной стадии йога нид-ры, которая помогает распознать и определить проблему и затем - "двигаться дальше, ибо процесс пошел".

### **Ищите свой собственный уровень**

Каждый человек должен осознать свой собственный индивидуальный опыт, методы и способности, чтобы справиться со стрессом. Ведь некоторые люди продолжают действовать нормально даже в стрессовых ситуациях, в то время как другие этого не могут. Стресс может быть определен при помощи формулы:

**Стресс = кол-во стрессовых ситуаций/способность справиться**

Следовательно, стресс можно понизить, если мы будем понижать количество стрессовых ситуаций, изменяя стиль нашей жизни или повысит нашу способность противодействия стрессу при помощи йоги. Каждый индивидуум живет под различными уровнями стресса в соответствии с окружающей его внешней ситуацией и его способностью сопротивления. Культивирование йога нидры не обязательно приведет к одному и тому же положительному результату для всех, что он будет у всех одинаков. Однако, что действительно произойдет, так это то, что каждый тренирующийся овладевает позитивными изменениями и следует в правильном направлении. Исходя из этого каждый разовьет и найдет свой собственный уровень благодаря систематической практике.

### **Закрепление позитивных изменений**

Все программы рассчитаны на то, чтобы совместно с санкаль-па-терапией помочь людям закрепить позитивные изменения в их жизни. Здесь речь идет о том, чтобы пробудить психологические защитные механизмы ямы и ниямы и приблизить людей к более полноценной жизни, которая менее подвержена стрессу. Сюда относятся и беседы, и обсуждения, и записи ситуаций. Все это подбадривает каждого участника, поощряет его и позволяет увидеть, какие, где и когда возникли проблемы с релаксацией. Так как подобные детали осуществлялись на интеллектуальном, сознательном уровне, санкальпа в йога нидре превращалась в могучее средство преобразования желаемых изменений на уровне подсознания, куда проникала сила санкальпы.

Чтобы обеспечить каждому индивидууму найти свой собственный уровень освобождения от стресса, пришлось предотвращать симптомы соревновательности участников в достижении "правильных" результатов, хотя и так было понятно, что система обратной биологической связи приведет только к позитивным результатам.

### **Дальнейшие возможности**

Хотя все наши исследования являются лишь одним из тех лучей, которые высвечивают широкое поле деятельности, соединение йога нидры с биообратным питанием стимулирует в значительной мере тех, кто развил свое самосознание настолько, что способен оценить индивидуальные внутренние ощущения и реакции.

Курсы сориентированы главным образом на устранение стресса, но они же могут быть использованы для того, чтобы вести людей дальше, к медитации и раскрыть возможности ума. Работа с ЭЭГ /электроэнцефалограф/ подтвердила эту мысль, так же как работа с ЕСР.

Релаксация - это необходимая предпосылка к медитации. Без релаксации невозможна не только медитация, но и элементарное освобождение от порабощающего влияния стрессовых состояний.

## **ОБЩЕСТВО ВЕДИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Общество ведической культуры основано с целью поиска и реализации нравственных норм и универсальной системы взаимодействия человека с различными сферами мироздания на основе признания единства, уникальности и самоценности всех проявлений жизни, сознания и культуры.

Слово "ведический" происходит от санскритского слова "veda", основные значения которого - "знание духовного совершенства", "священные писания", "духовная мудрость".

Перед Обществом ведической культуры стоят следующие задачи:

о освоение разнообразного духовного опыта, философского и культурно-психологического мирового наследия во всем

их разнообразии и взаимосвязи в целях распространения жизнеспособных методов самореализации;

о выработка и претворение идей духовного синтеза и взаимодействия восточных и западных, древних и современных

культур, философских, эзотерических и религиозных учений;

о осмысление причин и закономерностей эволюции сознания и космоса;

о создание неоекumenической и экологической системы эти ческого оздоровления общества;

о поиск и осуществление мер, предупреждающих и устраняющих конфликты и вражду между людьми, принадле

жащих к различным национальным, культурным и религиозным общностям.

Общество ведической культуры осуществляет миссию возрождения духовности путем публикации и распространения книг, журналов, переводов древних текстов, рассматривающих различные аспекты философии, религии, йоги, веданты, эзотерических учений и древней медицины.

Общество организует семинары, конференции и встречи, посвященные вопросам духовно-нравственного совершенствования, самопознания и миротворчества.

Общество участвует в создании центров интегрального духовного развития и школ йоги, нацеленных на преодоление отчуждения людей от природы, от космоса.

Общество участвует в международных программах, направленных на одухотворение человека.

Общество сотрудничает с культурными организациями всего мира на основе неприятия всякого фанатизма и терпимости.

Для осуществления целей и задач Общество устраивает лекции, теоретические и практические занятия по философии, веданте, йоге, теологии, астрологии, аюрведе, древней медицине и т.д. Такие занятия проводят знающие люди, имеющие непосредственное отношение к духовным традициям и посвятившие себя бескорыстному служению истине.

Общество организует культурные программы с участием ансамблей духовной музыки, групп медитативного танца, с показом слайдов и видеофильмов, помогающих познать уму самосовершенствования.

Вся деятельность Общества направлена на возрождение возвышенного духовного знания в каждом существе. Преображение мира начинается с преобразования человека, этому любой человек, независимо от возраста, национальности, вероисповедания, может стать свободным членом Общества ведической культуры и воспользоваться его помощью для своего блага.

Желающие стать свободными членами Общества ведической культуры и получить дополнительную информацию могут писать по адресу:

Украина, Киев 01001, до востребования, Кириченко Елене Владимировне.