

ॐ

*Свами Ниранджанананда
Сарасвати*

**ПРАНА. ПРАНАЯМА.
ПРАНА ВИДЬЯ**

**Москва
Изд-во Северный ковш,
2004 г.**

Новая книга, выпущенная Бихарской школой йоги, включает:

- теоретическое рассмотрение праны и ее аспектов;

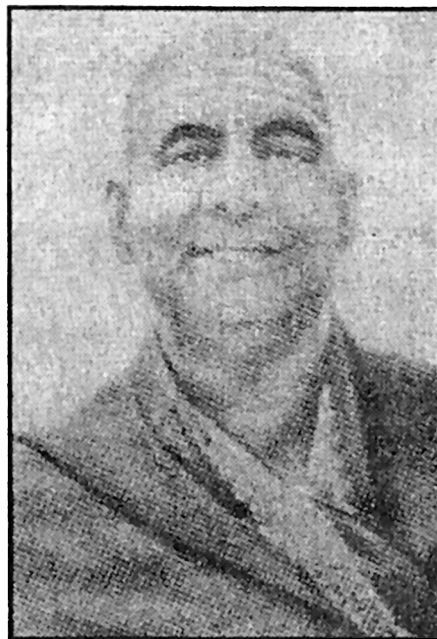
- практическое руководство по пранаяме, начальный и продвинутый уровень:

- практическое руководство по прана видье, начальный и продвинутый уровень, в том числе техники самоисцеления и целительства других.

Данная книга представляет собой одно из лучших руководств по практике пранаямы и прана видьи.

СВАМИ ШИВАНАНДА САРАСВАТИ

Свами Шивананда Сарасвати родился в Паттамадаи, в Тамил Наду, в 1887 г. После работы врачом в Малайе, он отказался от практики, переселился в Ришикеш, и в 1924 получил от Свами Вишвананды Сарасвати посвящение в Дашнами Санньясу. Он много ездил по всей Индии, побуждая людей практиковать йогу и вести религиозную жизнь. В 1936 г. он основал в Ришикеше Общество Религиозной Жизни, в 1945 г. — Аюрведическую Аптеку Шивананды, в 1948 г. — Лесную Академию Йоги Веданты, и в 1957 г. — Глазную Больницу Шивананды. В течение своей жизни он руководил тысячами учеников и духовных искателей по всему миру, и написал свыше 200 книг.



СВАМИ САТЪЯНАНДА САРАСВАТИ



Свами Сатъянанда Сарасвати родился в 1923 г. в Алморе, в Ут-Уттар Прадеше. В 1943 г. он познакомился в Ришикеше со Свами Шиванандой, и принял образ жизни Дашнами Санньясы. В 1955 г. он оставил ашрам своего учителя, чтобы вести жизнь странствующего монаха, и позднее основал Международное Сообщество Йоги (в 1963 г.) и

Бихарскую Школу Йоги (в 1964 г.). В течение следующих 20 лет он путешествовал по всему миру, и написал свыше 80 книг. В 1987 г. он основал Шивананда Матх — благотворительную организацию, призванную способствовать сельскому развитию — и Фонд Исследований Йоги. В 1988 г. он оставил свою миссию, принял обет кшетра санньясы, и теперь живет как парамахамса санньясин (святой отшельник).

СВАМИ НИРАНДЖАНАНАНДА САРАСВАТИ



Свами Ниранджанананда Сарасвати родился в 1960 г. в Раджнандгаоне, в Мадхья Прадеш. В четырехлетнем возрасте он поступил в Бихарскую Школу Йоги, и в возрасте 10 лет был посвящен в Дашнами Санньясу. С 1971 г. он путешествовал за границей и в последующие 11 лет посетил многие страны. В 1983 г. он был отозван в Индию и назначен Ректором Бихарской

Школы Йоги. В течение следующих 11 лет он руководил развитием организаций Ганга Даршан, Шивананда Матх и Фонда Исследований Йоги. В 1990 г. он был инициирован как Парамахамса, а в 1993 г. стал официальным преемником Свами Сатьянанды. Под его руководством в 1994 г. была основана организация Бихар Йога Бхарати. Он написал более 20 книг, и руководит национальными и международными программами йоги.

ВВЕДЕНИЕ

Цель всех йогических и других духовных практик — высвобождение великой космической силы, или кундалини шакти, которая лежит, свернувшись в три с половиной оборота, в муладхара чакре. Процесс пробуждения этой силы, или праны, описан в традиционных текстах как «Полет птицы, поднимающейся от земли к небесам, на привязи из золотой нити». Земля — это муладхара чакра, небеса — аджна чакра, птица — махапрана, а золотая нить — канал сушумна нади, который проходит через центр позвоночника. Управляя праной, запасая и расширяя ее в теле, можно пробудить спящую прана шакти. В этом основная цель йогических наук пранаямы (увеличения объема праны) и прана видьи (познания праны).

Кундалини шакти (макрокосмическая энергия)

В *Упанишадах* говорится: «Человек может иметь глаза, уши, все способности и части тела, но если у него нет махапраны, то не может быть сознания». Прана имеет как макрокосмическую, так и микрокосмическую природу, и является основой всякой жизни. Махапрана (великая прана) — это космическая, универсальная, всеохватывающая энергия, из которой мы извлекаем вещество посредством процесса дыхания. Согласно Парамахамса Сатьянанде, «Невозможно постичь макрокосмическую прану; я не могу говорить о ней, а если бы даже и мог, вы не были бы способны понять». Различные праны в теле — прана, апана, самана, удана и вьяна — одновременно составляют часть этой махапраны, и отделены от нее.

Космическое проявление праны или махапраны в индивидуальном теле представлено кундалини. В

кольцах кундалини заключен весь космический опыт, от творения до распада, и потому ее называют атма шакти или универсальной энергией. Во всех живых существах божественное сознание сперва преобразуется в прану, или энергию, и, поскольку кундалини служит хранилищем этой благородной энергии, ее также называют прана шакти.

Слово *кундалини* происходит от понятия *кунда*, которое означает «углубление» или «полость». Кундалини — это энергия, присущая материи муладхара чакры, дремлющего центра, располагающегося у мужчин в промежности, а у женщин — в шейке матки. Когда высвобождается полный потенциал этой энергии, она поднимается вверх через центральную нервную систему в физическом теле, или по каналу сушумна нади в праническом теле.

Однако обычно прана шакти лишь частично высвобождается из муладхара чакры через соединительные каналы ида и пингала нади. Ида и пингала могут проводить только низкий уровень энергии; они оживляют ум и тело, но не до их полного потенциала. Только полная сила кундалини шакти (прана шакти, или атма шакти) способна пробуждать все сознательные и жизненные функции. Пингала нади тоже проводит прана шакти, но не следует путать два значения термина прана шакти. На одном уровне это *пара* (макрокосмос) в форме кундалини шакти; на другом уровне это *пинда* (микрокосмос) в форме прана шакти, которая проходит через пингала нади.

Прана шакти (микрокосмическая энергия)

Прана шакти также проявляется в виде шести главных центров, или *чакр* (хранилищ праны), кото-

рые располагаются вдоль позвоночника. Самая нижняя чакра в контуре энергии — муладхара. Следующая чакра, свадхистхана, располагается на два пальца выше муладхары и соответствует крестцовому сплетению. Выше находится манипура, располагающаяся позади пупка и соответствующая солнечному сплетению. В области сердца в позвоночнике находится анахата чакра, которая связана с сердечным сплетением. В середине шеи располагается вишуддхи чакра, соответствующая шейному сплетению. На верхушке спинного мозга, в продолговатом мозге, находится аджна чакра, которая связана с шишковидной железой в физическом теле.

Кроме того, для управления функциями тела, прана шакти проявляется в пяти главных прана вайю: пране, апане, самане, удане и вьяне. В *Упанишадах* прана вайю также называется «дыханием». *Вьяна* — это «все-проникающее дыхание». *Прана* — это вдох, *апана* — выдох, *самана* — промежуток между ними, а *удана* — увеличение этого промежутка. Все вайю взаимозависимы и взаимосвязаны. В *Чандогхья Упанишаде* спрашивается: «Что поддерживает твои тело и чувства и тебя самого (душу)? Прана. Что поддерживает прану? Апана. Что поддерживает апану? Вьяна. Что поддерживает вьяну? Самана». Эти пять главных движений праны порождают пять второстепенных, или *упа праны*. Они известны как *курма*, которая стимулирует моргание, *крикара*, порождающая голод, жажду, чихание и кашель, *девадатта*, вызывающая сон и зевание, *нага*, которая вызывает икоту и отрыжку, и *дхананджайя*, которая в течение короткого времени остается после смерти. Совместно эти десять пран управляют всеми процессами в человеческом теле.

Необходимость праны

Из пяти вайю две самые важные — это прана и апана. Прана представляет собой движущую силу, направленную внутрь, которая, как утверждают, создает поле, движущееся вверх от пупка к горлу. Апана — это движущая сила, направленная вовне, которая, как утверждают, создает поле, движущееся вниз от пупка к анусу. И прана и апана движутся в теле сами по себе, однако ими можно управлять с помощью практик тантры и йоги. В *Упанишадах* говорится, что следует использовать метод, позволяющий обратить вспять противоположно направленные движущие силы праны и апаны, чтобы они объединялись с саманой в пупочном центре. Результатом соединения этих сил становится пробуждение кундалини.

В тот момент, когда прана полностью покидает тело, сознание уходит, поскольку прана и сознание — это два полюса одного и того же источника — Я. В тексте *Прашнопанишада* говорится: «Эта прана рождается от Я. Подобно тому, как человек отбрасывает тень, так и прана зиждется на Я...» (3:3). В момент смерти, когда дыхание прекращается, и прана уходит, сила, которая поддерживала целостность тела, разрушается, а вместе с ней и само тело. Поэтому в тексте *Брихадараньяка Упанишада* прана и дыхание сравниваются со связующей нитью: «Поистине, воздухом, как нитью, удерживаются целыми этот мир и все существа. Поэтому говорят, что когда человек умирает, его члены ослабевают, поскольку их удерживает целыми дыхание, подобное связующей нити». Пока сохраняется прана, тело не умрет.

От зачатия до четырех месяцев беременности зародыш существует только за счет материнской праны. Он подобен опухоли в теле матери. После четы-

рех месяцев прана входит в зародыш и начинается индивидуальная жизнь. Когда начинает двигаться каждая прана, активируются соответствующие телесные функции. Однако прана ребенка становится полностью независимой только когда он рождается и начинает дышать.

Без праны мы были бы разлагающимися трупами, не способными видеть, слышать, двигаться и т. д. В тексте *Прашнопаннишада* это иллюстрирует такая история: «Божества (тела) — это эфир, воздух, огонь, вода, земля, речь, ум, глаз и ухо. Видя свое величие, они похвалялись: "Мы правители тела, потому что мы — его опора". Но Прана, главная среди них, сказала: "Не заблуждайтесь. Это одна я, деля себя на пять частей, поддерживаю тело и сохраняю его целостность". Но другие божества были недоверчивы. Тогда Прана в припадке гнева вышла из тела, и все другие божества сразу обнаружили, что покидают его вместе с ней, а когда Прана вернулась, божества снова оказались на своих прежних местах. Подобно тому, как пчелы покидают улей, когда его оставляет их матка, и возвращаются, когда она возвращается, точно также ведут себя и божества. Удовлетворенные этим доказательством, божества воздали почести Пране».

Многомерная энергия

Прана, или осязаемое проявление высшего Я, течет в теле по различным энергетическим проводящим путям, или матрицам. Три наиболее важных пути пранической энергии называются *ида нади*, *пингала нади* и *сушумна нади*. Они располагаются вдоль спинного мозга. Ида и пингала нади обвиваются вокруг сушумны в трех измерениях, подобно винтовой лестнице. Полное знание этих нади помогает понима-

нию свойственной человеку многомерной энергии, которую представляет собой прана.

Ида и пингала — это потоки заряженных ионов, способные оказывать влияние на течение праны. Ида нади представляет собой отрицательно заряженный поток праны, а пингала нади — положительно заряженный поток праны. Вследствие этого происходящие между ними разряды могут влиять на все измерения сознания человека, который над ними медитирует. На самом деле некоторые ученые полагают, что психические центры, или чакры, в теле — это ни что иное, как области мощной радиации, вызываемой локальными скоплениями пранической энергии, которые испускают различные субатомные, или «элементарные» частицы.

Прану описывают как разновидность сложной многомерной энергии, состоящей из сочетания электрических, магнитных, электромагнитных, фотонных, термических, визуальных, и ментальных энергий. Пять главных подразделений праны, которые существуют в разных частях тела, имеют разные плотности ионных полей. Их можно визуализировать как кружащиеся облака разных цветов и оттенков. Эти облака праны могут свободно увеличиваться или уменьшаться под влиянием или без влияния внешних факторов.

Наименее плотной праной является удана; затем идут прана, самана и апана. Вьяна, текущая по всему телу, имеет плотность, которая равна среднему значению плотностей всех других разновидностей праны. Различные цвета пранических или биоплазматических облаков обусловлены испусканием фотонов при изменении уровней энергии электронов в результате переходя от более высоких к более низким частотам.

Таким образом, согласно некоторым ученым, прана имеет облакоподобную природу и обладает элек-

ромагнитной энергией. Это дает начало электромагнитному излучению, в котором волны электрической и магнитной энергий располагаются под прямым углом друг к другу, образуя то, что выглядит как спираль. Эту структуру излучения видели, описывали и изображали мудрецы и ученые из всех частей света и разных эпох. Около четырех десятилетий назад она была сфотографирована с помощью процесса, который называется фотографией по методу супругов Кирлиан. Кроме того психические целители чувствуют, что некоторая сила покидает их тело и передается пациенту.

Пранамайя коша

Многие тысячелетия тому назад риши и визионеры говорили, что праны находятся не в грубом физическом теле, а в более очищенном и тонком теле, именуемом *пранамайя коша* или пранической оболочкой. Они описывали это тело как нечто, похожее на облако, постоянно бурлящее внутри. В зависимости от того, что человек ест, что думает, от состояния его сознания во время медитации и от внешней среды облако имеет разную окраску.

Согласно йоге, пранамайя коша образует тонкую сеть, по которой течет прана. Ее также называют праническим, эфирным, или биоплазменным телом. Считается, что это энергетическое тело имеет ту же форму, что и физическое тело. Однако с помощью определенных йогических техник сосредоточения и визуализации, особенно техники прана видья, практикующий может заставлять его расширяться и сокращаться. Если восприятие тонко настроено на праническое тело, можно увидеть тело света, в котором имеются тысячи тонких, похожих на проволочки структур,

проводящих шакти, или энергию. Эти структуры, похожие на проволочки — нади, или энергетические потоки. В тексте *Шива Самхита* говорится, что всего в теле имеется 350000 нади; согласно тексту *Прапанчасара Тантра*, их насчитывается 300000, а в тексте *Горакша Сартака* упоминаются 72000 нади. В субструктуре грубого тела имеются многие тысячи нади, и они распределяют сознание и прану ко всем атомам.

Праническое поле иногда называют пси-плазмой, поскольку его можно сравнить с физической плазмой (ионизированным газом), которую изучает физика. Оно представляет собой облако заряженных частиц, на которое можно воздействовать изнутри — умом, и извне — электрическим, магнитным или электромагнитным полями.

Это представление приемлемо для многих представителей физики, метафизики и парапсихологии. Кроме того, его легко понять, учитывая взаимосвязанность пранической, умственной, эмоциональной, духовной и физической энергии.¹ Изменение одной

¹ Теория праны получает дополнительное подтверждение в современных исследованиях биофизики процессов дыхания, согласно которым биологические молекулы постоянно находятся в *энергетически возбужденном состоянии* благодаря взаимодействию с активными формами кислорода (АФК), которые представляют собой *свободные радикалы*. В частности обнаружено, что дыхание некоторых клеток (в частности, нервных клеток животных и человека) на 70% осуществляется за счет свободно-радикальных реакций, сопровождающихся излучением света. Кроме того экспериментально показано, что живые существа не могут существовать в атмосфере, лишенной свободных радикалов, и погибают от удушья. Один из исследователей биологической роли АФК В. Л. Воейков (Биологический факультет МГУ) считает, что без

из этих энергий приводит к соответствующему изменению другой.

Более плотные из этих пранических облаков естественным образом тяготеют к областям меньшей плотности и притягиваются ими. Таким образом, в праническом теле имеет место постоянная активность. Это перемешивание значительно ускоряется под действием различных практик йоги, таких как пранаяма, мудры, бандхи, шаткармы хатха йоги и прана видья. Эти практики нередко заставляют различные пранические поля соединяться, что вызывает жар или холод в теле, а также головокружение, интроверсию, увеличение аппетита, а иногда — тонкое восприятие цветов и звуков при практике сосредоточения и отключения чувств (пратьяхара). Многие из этих видов опыта быстрее случаются в практике пранаямы, которая нередко оказывается чересчур мощной практикой для абсолютных новичков в йоге.

Пранические вихри

Согласно тексту Сватмарамы «Хатха Йога Прадипика», «Йог способен удерживать прану, только когда очищены все нади и чакры, которые полны загрязнений» (шл. 5, Гл. 2). В процессе пробуждения великой кундалини шакти, практикующий должен не только очищать энергетические каналы (нади), но также повышать количество и качество праны, и запасать ее.

Прана накапливается в шести главных центрах вдоль позвоночника. Эти центры находятся в тонком

свободных радикалов невозможны никакие процессы жизнедеятельности. (См. Воейков В. Л., «Благотворная роль активных форм кислорода», «МИС-РТ»-2001 г., сборник № 24-1-5) (пер.)

теле, но в действительности соответствуют нервным сплетениям в грубом теле. Прана шакти и манас шакти собираются в чакрах и образуют вращающиеся массы энергии. Каждая чакра вибрирует с собственной скоростью и частотой. Чакры, находящиеся в самых нижних точках энергетического контура, работают на более низкой частоте, и считаются более грубыми и создающими более грубые состояния осознания. Чакры, находящиеся на вершине контура работают на более высокой частоте, и ответственны за тонкие состояния осознания и более высокий разум.

Прана и сознание

Согласно Веданте, есть два аспекта человеческого существования — прана и сознание.

Прана — это жизненная или биоплазменная энергия, которая повсеместно присутствует в природе, а сознание представляет собой знание. Прана считается активным, а сознание — дремлющим аспектом нашего существования. Сознание, духовное начало, именуется *Пуруша*, что буквально означает «спящий в городе». Прана — начало природы, энергии и материи — именуется *Пракрити*, буквально — «деятельность».

Пуруша всегда должен действовать в сотрудничестве и в единстве с Пракрити. Без праны сознание не способно творить. Должна существовать фундаментальная сила, которая преобразуется в различные объекты и формы. На более высоком уровне опыта прана и сознание едины. Однако на мирском уровне существования они взаимно связаны и взаимодействуют друг с другом. По существу они являются взаимозависимыми сущностями, которые временами сливаются друг с другом, а временами становятся от-

дельными. Таким образом, сознание может воздействовать на прану, и наоборот.

Как можно понять природу нашего существования? Прану можно понимать и осознавать посредством систематического изучения измерений нашего сознания. Однако это самый трудный путь, поскольку для него необходимо непосредственное восприятие природы сознания, которое для большинства людей невозможно.

Пранаяма

Более легкий способ понимания и постижения аспектов сознания представляет собой изучение и осознание различных аспектов праны в теле с помощью таких техник йоги, как пранаяма и прана видья. Поскольку прана представляет собой силу, заключенную в дыхании и в теле, она больше всего поддается изучению.

Слово «прана» образовано из двух слогов — *пра* и *на* — и обозначает постоянство, будучи силой, постоянно пребывающей в движении. В то время как прана — это жизненная сила, пранаяма представляет собой процесс, посредством которого увеличивается внутренний запас праны. Некоторые люди делят слово «пранаяма» на два — *прана* и *яма* — и определяют его как «управление дыханием». Однако, в действительности, оно состоит из слов *прана* и *аяма*, что означает «праническая емкость или продолжительность».

Пранаяма — это техника, посредством которой количество праны, имеющееся в теле, активируется до более высокой частоты. С помощью практики пранаямы во всем теле генерируется определенное количество теплоты или творческой силы, влияющей на

существующий запас праны. Затем эта прана поднимается по пингала нади в аджна чакру. Когда в организме генерируется достаточное количество теплоты, аджна чакра передает сообщение обратно к основанию кундалини, и происходит действительное пробуждение великой праны. Наука пранаямы основана на удержании праны, или *кумбхаки*, для достижения этой цели.

Задержка дыхания

Управление всем организмом достигается путем осознания природы дыхания и его сдерживания. При задержке дыхания прекращается движение нервных импульсов в различных частях тела и достигается контроль над волновой активностью мозга. В практике пранаямы необходимо увеличивать продолжительность задержки дыхания. Чем дольше задержка дыхания, тем больше разрыв между нервными импульсами и реакциями, которые они вызывают в мозгу. Когда дыхание задерживают на длительное время, уменьшается умственное возбуждение.

С технической точки зрения, и согласно Патанджали, пранаяма, по существу, представляет собой только задержку «...пранаяма — это прекращение движения вдоха и выдоха» (Сутра 49). Вдох и выдох — это методы вызывания задержки. Задержка важнее всего, поскольку она обеспечивает более длительный период для усвоения праны, равно как и более длительное время для газообмена в клетках, в результате которого поглощается кислород и выделяется углекислый газ. Прана и сознание существенным образом связаны через дыхание. Их можно разделять научными способами, начиная с йогической техники обучения задержке дыхания.

Сила праны

Чтобы проиллюстрировать силу праны и показать, что она представляет собой не просто дыхание, нам бы хотелось привести здесь пример гуру-брата Парамахамсы Сатьянанды — Свами Надабрахмананды Сарасвати. В Фонде Менинджера, в США, проводился эксперимент для проверки его заявления о том, что он может без труда задерживать дыхание в течение часа. Его поместили в герметичную стеклянную камеру; в аналогичную камеру поместили горящую свечу и живую обезьяну. На его голове, груди и других частях тела закрепили электроды; кроме того, ученые заткнули ему нос и уши, и покрыли его тело воском, поскольку думали, что он, возможно, дышит порами кожи. Затем его попросили играть на таблах, в то время как ученые будут наблюдать за ним снаружи.

Спустя три минуты свеча в соседней камере погасла, а через пятнадцать минут обезьяна потеряла сознание, но Свами Надабрахмананда продолжал играть на таблах более сорока минут. Несмотря на отсутствие дыхания, он потел, и монета, которую один из исследователей положил на его выбритую голову, подпрыгивала. Когда к любой части его тела прикладывали микрофон, слышался непрерывный звук, похожий на шум водопада. Он объяснил, что это — звук движения праны, добавив, что человек будет продолжать жить до тех пор, пока праны активны, даже если он перестанет дышать.²

² Современная биохимия и биофизика могут объяснить и этот феномен, который называется *эндогенным дыханием*. Во-первых, при таком дыхании, энергоснабжение организма (главным образом, мышц) может частично переключаться на так называемый *креатин-фосфатный* цикл, который яв-

Прана видья

Передача праны представляет собой естественное явление, которое происходит все время, сознательно или бессознательно. Ученые наблюдали, что энергия человеческого тела течет вовне и внутрь. Любое физическое тело постоянно испускает вибрации или энергетические заряды. Некоторые люди обладают длительным и сильным излучением праны, тогда как у других это излучение слабое и кратковременное. Исследования с помощью фотографии по методу Кирлиан подтвердили эту гипотезу пранической энергии.

Прана обладает очень тонкой природой и может ощущаться только психическим телом. Чувствительные люди способны ее чувствовать; природные целители рождаются с этой способностью, поскольку у них преимущественно проявляется пранамайя коша. Такие люди способны исцелять больных, хотя они не

ляется *анаэробным* (не требует участия кислорода) — например, именно включением этого цикла, по видимому, обеспечивается феномен «второго дыхания» у бегунов на длинные дистанции. Во-вторых, как показывают исследования биофизики дыхания, процессы клеточного дыхания могут протекать по свободно-радикальному механизму, используя активные формы кислорода, генерируемые в организме из воды путем физико-химических превращений с использованием механической энергии. Возможно активацией именно таких процессов объясняется звук «похожий на шум водопада», который слышали ученые. См. В. Л. Воейков, «Роль динамических процессов в воде при реализации эффектов слабых и сверхслабых воздействий на биологические системы». Доклад. Рабочее Собрание «Сверхслабые воздействия на физико-химические и биологические системы. Связь с солнечной и геомагнитной активностью» 6–8 мая 2002 года, Крымская Астрофизическая обсерватория НАН Украины. (пер).

учились этой науке у гуру или по книгам. Нередко они сами удивляются своим силам и задумываются о том, откуда они взялись и как они действуют.

Конечно большинство людей не рождаются целителями, однако многие способны до некоторой степени развивать этот потенциал с помощью практики прана видьи. Эта техника не только раскрывает осознание огромных запасов энергии в человеческом теле, но также учит сознательно манипулировать этими запасами для улучшения собственного здоровья и здоровья других, хотя это лишь второстепенная часть действительной практики.

Цель прана видьи состоит именно в таком сознательном манипулировании праной. Хотя прана видья упоминается в *Упанишадах* как одна из медитативных практик (видья), в действительности она восходит к Тантрам. Это одна из практик тантры и кундалини йоги, поскольку она связана с пробуждением энергии. Тантра представляет собой науку или систему, сосредоточивающуюся на том, что называется аспектом Шакти — энергетическим началом. В тантре считается, что для расширения сознания необходимо сперва пробудить эту энергию, чтобы осветить Шиву (сознание).

С помощью практик прана видьи можно увеличивать количество праны в теле и уме, чтобы поддерживать опыт сознания. Это чрезвычайно важно. Прана видья занимает среди техник йоги совершенно особое место, поскольку она непосредственно имеет дело с той энергией, которая может быть тесно связана или обручена с более высокими полетами сознания.

В практике прана видьи практикующий извлекает сущность жизненной силы и посылает ее в различные части тела. Практика позволяет сосредоточивать бо-

лее глубокую силу сознания и последовательно переносить ее в различные части тела. Это отчасти похоже на практику йога нидра, с той лишь разницей, что в йога нидре ум учат перепрыгивать с одной части тела на другую, тогда как цель прана видья состоит в том, чтобы позволять осознанию перетекать в различные центры тела по конкретным каналам, или нади. Здесь осознание различных частей тела сочетается с осознанием психических проводящих путей, ведущих к этим частям.

Прана видья включает в себя расширение, сокращение, локализацию и визуализацию пранического сознания. Сокращение праны используется для успокоения бурных тенденций ума. Это сокращение соответствует восходящему потоку праны и служит для сосредоточения ума и прекращения его болтовни. С другой стороны, расширение праны используется при вялости ума; в этом случае поток праны направлен вниз. Локализация пранического сознания используется для направления праны в ту или иную область тела посредством усилия воли; это усилие становится гораздо более мощным, если движение праны визуализируется. Эти два фактора — осознание и визуализация — по существу обуздывают мощь пранической энергии. Затем ее направляют чистым усилием воли.

Полезьа практики прана видьи

Полезное действие прана видьи ощущается на трех уровнях: физическом, психологическом и духовном. Оно становится заметно не ранее, чем достигается полное владение течением праны. В ином случае переживаемый опыт будет просто фантазией. Первый физиологический благотворный эффект — это полная энергизация тела. Человеку кажется, что он родился

заново — таким свежим, уравновешенным и полным жизненных сил он себя ощущает. Происходит улучшение работы внутренних органов, пищеварения, эндокринной системы, дыхательной и кровеносной систем, сердца, мозга, мышц, нервов и так далее, и все они реагируют оптимальным образом.

Одна нота на фортепиано звучит хорошо, но две ноты, если они не созвучны друг другу, образуют диссонанс. Можно играть много нот, но если они не согласуются друг с другом, то создают ужасную какофонию. Прана видья развивает внутреннюю гармонию, синхронизируя внутренние органы, чтобы они вместе играли прекрасную мелодию жизни.

Прана видья создает расширение сознания с точки зрения достижения ясности ума, развития большего осознания и способности справляться с ситуациями. Она дает более совершенный контроль над колебаниями эмоций и большую рациональность. Вещи становятся легко понятными, и за каждым мыслям, действием и выражением видится определенная цель. Спонтанно достигается состояние дхараны, которое позднее, когда пробуждаются праны, переходит в состояние дхьяны.³ Дремлющие центры личности реагируют на волю, и вы учитесь использовать подсознательный и бессознательный ум. Таким образом, прана видья связана с пробуждением всей личности, и ведет к своей конечной цели — самореализации!

³ Дхарана — отключение потока внешних раздражителей, поступающих через органы чувств. Дхьяна — спонтанное медитативное состояние или состояние транса. Искусственное ограничение потока внешних раздражителей (т. н. *сенсорная депривация*) в экспериментальных условиях нередко приводит к возникновению транса, сходного с медитативным состоянием. (пер.)



ΠΡΑΝΑ

Прана и Сознание

Согласно древней индийской мысли, прана представляет собой сложный аспект человеческой жизни. Достичь точного понимания праны очень трудно, так как это не кислород, равно как и не воздух, которым мы дышим. Мы можем на какое-то время переставать дышать и продолжать жить. Если мы развиваем эту способность с помощью техник йоги, то можем продлить такое прекращение дыхания до нескольких часов, поскольку прана внутренне присутствует нам, и будет поддерживать нашу жизнь. Однако без праны мы не можем прожить даже секунды.

В течение первых четырех месяцев нашего развития в утробе матери создаются пять пран. В первый и второй месяцы мы живем на материнской пране. К третьему месяцу создается наш собственный накопитель праны, а затем и собственный генератор.⁴ Начиная с четвертого месяца, в физическое тело входит атма, или душа. До этого момента мы составляем просто часть тела матери, как бы ее вторую самость.

Индивидуальная душа — *дживатма* — претерпевает много переживаний и живет в трех измерениях. Одно измерение — это бодрствование, второе — сновидение, а третье — глубокий сон. Именно прана

⁴ Здесь тоже можно усмотреть связь праны с активными формами кислорода (АФК). До третьего месяца беременности плод живет в условиях относительного кислородного голодания, получая все питательные вещества и (химическую) энергию в готовом виде из амниотической (околоплодной) жидкости. К третьему месяцу формируется плацента, и организм плода по пупочной вене начинает поступать кровь, насыщенная кислородом, что, вероятно, служит сигналом к запуску ферментативных реакций, ответственных за синтез и рекомбинацию свободных радикалов. См. ссылки 1, 2 выше. (пер.)

поддерживает в нас жизнь во всех трех измерениях. Прана продолжает действовать во время сна со сновидениями и глубокого сна, иначе засыпая, мы бы умирали, поскольку праны переставали бы функционировать.

Прана имеет четыре измерения сознания. В состоянии бодрствования она действует через сознательный ум, во время сновидения — через подсознательный ум, а в глубоком сне — через бессознательный ум. Четвертое измерение дживы называется турья, или сверхсознательным состоянием. Таким образом, четыре состояния — это бодрствование (сознательное), сновидение (подсознательное), глубокий сон (бессознательное) и трансцендентальное состояние (сверхсознательное). В санскритской терминологии они, соответственно, именуются *джаграт*, *свапна*, *сушупти* и *турья*. Первые три — это состояния, которые мы переживаем каждый день, но в состоянии турьи действие обычных пран приостанавливается. На этой стадии муладхара чакра генерирует еще один тип праны — *сукшму*, или тонкую прану — и она поддерживает жизнь человека. Прана, которая поддерживает обычную личность грубого сознания, называется *шула*, или грубой праной.

Тантрическая теория

Изменения нашего состояния сознания вызываются изменениями уровня праны. Согласно *Йога Сутрам* Патанджали, ум и его видоизменения можно контролировать, управляя праной. Если мы сосредоточиваемся на пране, ум быстро становится устойчивым и сосредоточенным. Таким образом мы можем начать воспринимать более глубокое состояние подсознательного и бессознательного ума.

Согласно тантре, без расширения сознания, вызываемого высвобождением энергии, не может быть никакой сознательной эволюции, даже если заниматься медитацией тысячу лет. Современная психология не может объяснить процесс, посредством которого сознание освобождается от ограничений личности.⁵ Однако, наука тантры утверждает, что ключ к сверхсознательным состояниям — это пробуждение праны или высвобождение энергии.

Каким образом энергия высвобождается из лона материи? Шакти, скрытая за умом — это фантастическая сила, но как она проявляется? Мы знаем, что ученые высвободили ядерную энергию из грубой материи. Как можно высвободить шакти из ума? Используя сходный метод — это основной процесс в тантре. Поэтому столь важны такие техники, как пранаяма и прана видья. Они помогают нам постепенно развивать осознание поля праны и контроль над ним, и в конечном счете пробуждать этот великий потенциал, который в более или менее латентной форме заключен в глубинах сознания.

⁵ Точнее, современная психология понимает общие характеристики и отдельные стадии этого процесса, но пока не может полностью объяснить его психофизиологические механизмы. В частности, предполагается, что расширение сознания связано с переходом от репрезентативного (или субъектно-объектного) мышления, основанного на представлениях, к обычно присутствующему, но играющему вспомогательную роль презентативному (процессуально-образному) восприятию и мышлению, основанному на ощущениях, однако не вполне ясно, как именно происходит такой переход, и что его вызывает. См. Г. Хант, «Природа сознания с когнитивной, феноменологической, и трансперсональной точек зрения», М., «АСТ», 2004. (пер.)

Принцип полярности

Философия Самкхья постулирует две реалии, из которых возникает все сущее: это Пуруша — духовное начало, или сознание, и Пракрити — природное начало, представляющее энергию и материю. Слово *пуруша* буквально означает «спящий в городе». В этом смысле Пуруша представляет собой дремлющее вместилище сознания, или все сознание. Это сознание является знанием и не содержит ничего, кроме знания. Сознание — это способность осознания в человеческом уме.

Слово *пракрити* состоит из *пра* — того же суффикса, который входит в слово прана, и корня *кри-ти*, означающего «действие». Это значение относится к пране, которая представляет собой активное начало проявленной энергии. Сознание пассивно, а прана активна. Ни одно не может существовать или действовать без другого. Прана — активная сила, лишенная направляющего знания или воли. Сознание — знание, лишенное активной силы воплощения.

Первый абзац текста *Ананда Лахари*, принадлежащего мудрецу Ади Шанкарачарье, утверждает: «Разве может Пуруша создавать, действовать, проявлять, выражать, разрушать, поддерживать объект и все творение без помощи Пракрити? Шива без Шакти, материя без энергии, Пуруша без Пракрити неспособны к выражению, проявлению и абсолютному движению». Космическая прана и космическое сознание совместно ответственны за проявление вселенной.

Однако с практической точки зрения очень трудно провести различие между праной и сознанием. Эта трудность ясно видна в практике прана видьи. Сознание — это «бытие». Прана — не причина существования, а сознание — не результат. В равной степени,

сознание — не причина, а прана — не результат бытия. Они представляют собой два аспекта бытия, которые определяют природу всего сущего. Пуруша, как осознание или сознание, обладает потенциалом движения, но сам по себе инертен. Пракрити, как прана, проявляется во всем. Она обладает способностью действовать, но не по своей собственной воле. Союз Пуруши и Пракрити, или наделение сознания праной, приводит к действию и движению. В философии Самкхья используется аналогия: Пуруша может видеть, но не способен ходить, тогда как Пракрити может ходить, но не может видеть.

В тантрических текстах прана соотносится с женским началом, а сознание — с мужским началом. Это служит основой для концепции Шивы и Шакти и для понятий богов и богинь в Веданте и Пуранах. Шиву всегда сопровождает его супруга Шакти. Ее женские качества символизируют многочисленные человеческие воплощения — Кали, Дурга, Парвати, Ума и т.д. Точно так же других богов изображают с их шакти, или супругами — например, Брахма и Сарасвати, Вишну и Лакшми.

Эти пары служат для привлечения внимания к тому же философскому принципу полярности, который лучше всего представляют сознание и прана. Этот принцип ответственен за все творение. Прана и сознание представляют собой отдельные сущности, существующие в двойственности, но в конечном счете, они являются противоположными полюсами одной и той же силы. Сознание и прана — это положительный и отрицательный аспекты одной непостижимой силы, ответственной за все, что происходит в индивидуальном и космическом измерении. Эти двойственные силы считаются не независимыми, но взаимозависимыми.

ми. Когда они соединяются, имеет место творение; когда они разделяются, происходит разрушение.

Прана и читта шакти

Двойственные силы составляют основу макрокосмоса и микрокосмоса. Микрокосмос соответствует человеческому измерению. Согласно йоге, человеческое тело представляет собой сочетание двух важных элементов. Один из них — это жизненная сила, или прана шакти, а другой — сила ума (ментальная сила), или читта шакти⁶. Мы образованы сочетанием праны и [читта] шакти. Когда эти две силы уравновешены, жизнь протекает абсолютно гладко. Людей, достигших такого равновесия, называют святыми или освобожденными существами, поскольку они превзошли двойственность жизни. Однако при наличии дисбаланса между праной и сознанием, что типично для большинства людей, проявляются болезни физической, умственной, эмоциональной и психической природы.

В тантре эти два элемента известны как Шива и Шакти. В йоге их называют *ида* и *пингала* — два великих нади, которые проходят вдоль спинного мозга от его основания в области муладхара чакры до вершины в аджна чакре. Слово *нади* происходит от санскритского слова *над*, которое означает «течь». Нади — это не нерв и не кровеносный сосуд, как обычно считают. Эти нади или потоки невозможно увидеть подобно тому, как мы видим жилу в кабеле. Наши

⁶ Санскритское слово *читта* буквально означает «мысль»; поэтому в русском переводе мы будем использовать его (а также слово *прана*) с падежными окончаниями женского рода. (пер.)

физические глаза их не воспринимают. Однако они безусловно реальны, в том же смысле, в каком реальны потоки мысли, страсти, гнева или любви.

Жизненная сила и ментальная сила пронизывают все тело — не только его видимые части, но каждую клетку и каждый атом. Когда нет праны, наступает мгновенная смерть. При отсутствии читты нет осознания. Сознание и прана движутся внутри тела, но обычно остаются раздельными. Когда же они соединяются и находятся в совершенном равновесии друг с другом на верхушке спинного мозга, ум претерпевает состояние деления и выделяется энергия. Происходит взрыв знания, момент, когда вам становится понятным все сущее.

Не верьте, что ум — это всего лишь скопление привычек или собрание самскар. Это не Дьявол и не чисто психологическая сущность. Ум — это сознание, субстанция, содержащая в своих глубинах бесконечный потенциал. Это совокупность осознания, карм, эмоций, мыслей и всех действий и реакций. Коль скоро вы научитесь управлять умом с помощью практик йоги, вы будете способны владеть собой как господин, а не следовать своим желаниям и прихотям как раб. Сейчас именно ваш ум говорит вам, что делать. Порой он даже заставляет вас поступать наперекор вашим собственным желаниям. Ум не следует подавлять, игнорировать или осуждать, поскольку читта — это шакти, великая сила в человеке, которую необходимо укрощать, чтобы эволюция продолжала идти своим естественным путем.

Эволюция человека — это не культурное, историческое, политическое или экономическое развитие. До тех пор, пока мы не будем способны укрощать обе бесконечные, универсальные энергии в этой микро-

космической ячейке — прана шакти и читта шакти — нет никакой йоги и никакой эволюции. Мы будем продолжать вести себя как животные — и физически, и на нашем уровне осознания. Эволюция означает движение. Чтобы наш дух мог продвигаться дальше, необходимо уравнивать праны и очищать читту.

Прана — это особая сила, с которой мы рождаемся, и благодаря которой мы существуем. Эта жизненная сила составляет часть универсальной праны, а ум составляет часть универсальной читты, однако с помощью таких практик, как прана видья, вы можете расширить области управления своим существованием. Подобно тому, как в деловой сфере вы расширяете область деятельности своей фирмы, открывая ее отделения в других районах, затем в других городах, вы должны расширять область деятельности праны с теперешнего грубого уровня на более высокие. Прана представляет собой чистую силу — это ОМ, меньший, чем атом — но она может распространяться из ума на большие уровни влияния.

Процесс распространения праны на большие уровни влияния происходит в практике пранаямы и ведет к прана видье — знанию праны. Для пробуждения пранического знания служат техники пранаямы, в которых для того, чтобы направлять тонкую энергию на различные уровни нашего существа, используется дыхание.

Физиология дыхания

Пранаяма — это нечто большее, чем просто управление дыханием. Ее главная цель состоит в пробуждении праны, поддержании здоровья ума и тела и подготовке человека к осознанию более тонких уров-

ней бытия. Однако для того, чтобы лучше понимать и выполнять пранаяму, полезно изучить физиологию дыхательной системы. Управление этой системой — один из главных шагов к пробуждению пранического осознания.

Обмен веществ

Наше существование зависит от постоянного поступления пищи, воды и воздуха. Они необходимы для правильного обмена веществ. Процесс обмена веществ представляет собой сложную клеточную деятельность, в ходе которой клетки тела, в соответствии с потребностями организма, вырабатывают и расщепляют те или иные вещества. В этом процессе происходит накопление и высвобождение энергии для всех сложных функций организма.

Одним из веществ, наиболее важных для поддержания жизни, является кислород воздуха. Он требуется для многих химических реакций, в которых в качестве отходов образуются углекислый газ и вода. Деятельность, посредством которой кислород из атмосферы вводится в легкие и попадает в кровоток, называется дыханием.

Существуют два основных уровня дыхания: первый из них имеет место в легких, и называется внешним дыханием. Дыхательные мышцы втягивают воздух в легкие, чтобы кровь могла поглощать кислород и доставлять его к клеткам. Одновременно углекислый газ, который выделяется из клеток, выбрасывается в воздух. Второй тип дыхания происходит в самих клетках и называется внутренним дыханием. Из кровотока в клетку поступает кислород, а из клетки в кровь выделяется углекислый газ, который она несет обратно к легким для его высвобождения в атмосферу в процессе внешнего дыхания.

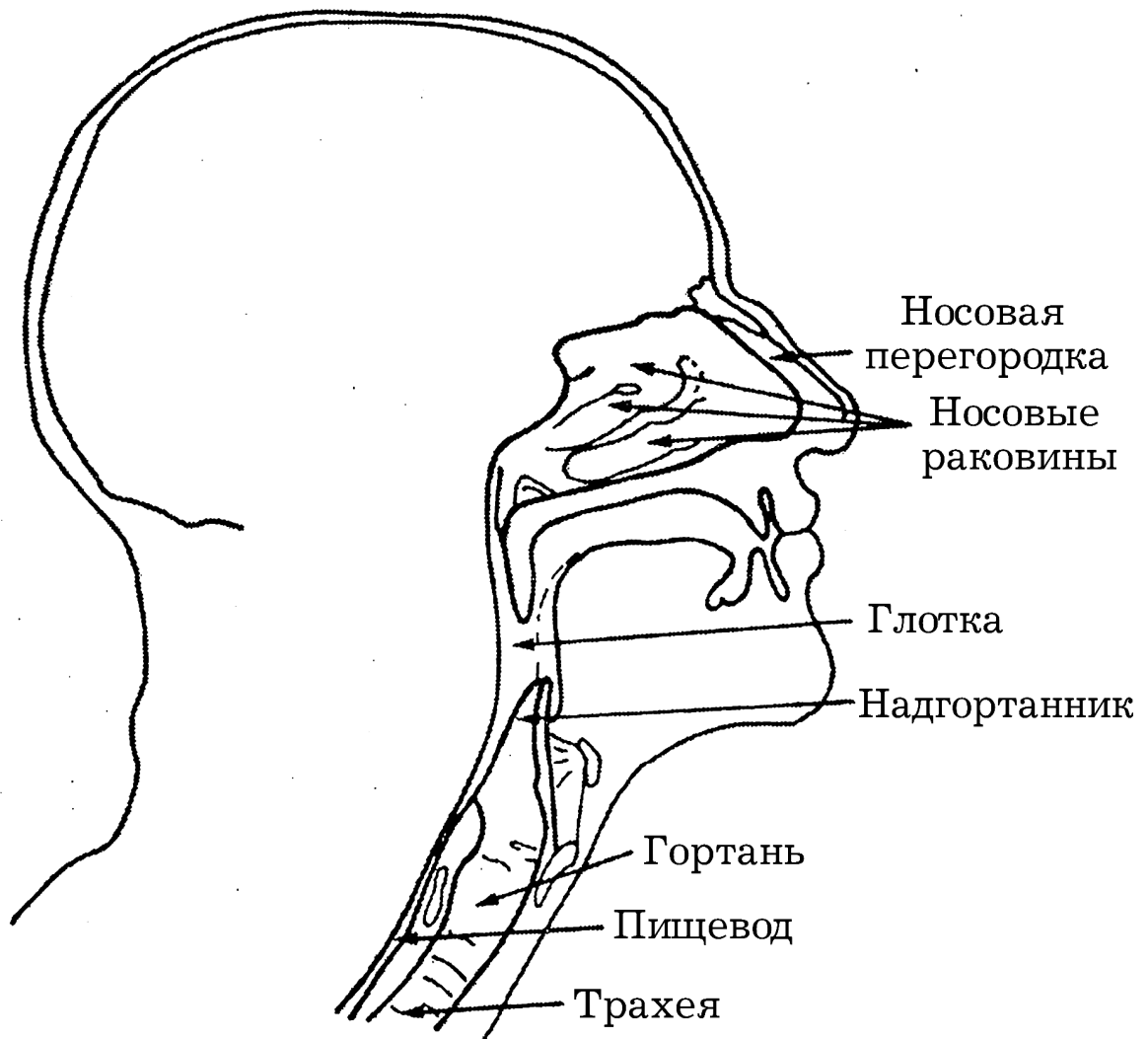
Структура и функция дыхательной системы

Воздух входит в тело и выходит из него через две ноздри. Внутри них имеются грубые волоски, которые служат первоначальным барьером от пыли и других чужеродных объектов. Ноздри разделены костно-хрящевой тканью, которая называется носовой перегородкой. Кроме того из боковых стенок ноздрей выступают кости, именуемые носовыми раковинами. Они значительно увеличивают площадь внутренней поверхности носа, соприкасающейся с входящим воздухом, а также создают в воздухе вихри, способствующие оседанию пыли и инородных частиц. Это в свою очередь позволяет теплым и влажным слизистым оболочкам очищать и увлажнять воздух, поступающий в легкие, а также регулировать его температуру. Пыль застревает в слизи и выталкивается назад в глотку крохотными волосками, именуемыми ресничками, которыми покрыта слизистая оболочка носа. Они совершают плавные подметающие движения в направлении глотки.

Вдыхаемый воздух увлажняется слезной жидкостью. Эту жидкость вырабатывают железы, находящиеся в глазах. Она непрерывно поступает в нос через слезно-носовый проток. Только когда существует избыток этой жидкости, как, например, при плаче, инфекции, или раздражении глаз, она выходит из глаз в виде слез. В ином случае она постоянно поступает в нос для увлажнения вдыхаемого воздуха. В течение дня образуется почти литр этой жидкости. В слизистой оболочке носа имеются кровяные капилляры, которые согревают вдыхаемый воздух до температуры тела. В лицевых костях имеются полости, соединяющиеся с носом. Вдыхаемый воздух входит в эти полости, образуя вихревые течения и тем самым за-

ставляя пыль оседать. Эти полости называются придаточными пазухами носа.

Верхние дыхательные пути



Таким образом, нос действует как кондиционер, очищая, увлажняя и согревая вдыхаемый воздух. Без этого предварительного «кондиционирования» легкие бы высыхали или забивались пылью и были бы восприимчивы к инфекциям.

Из пазух носа воздух попадает в глотку, находящуюся вверху горла. Затем он проходит в гортань, которая начинается в месте соединения проходов для пищи (пищевода) и для воздуха (трахеи). Движением пищи, жидкости и воздуха управляет надгортанник —

клапан из хрящевой ткани, который закрывает гортань при глотании. Гортань состоит из хряща, и в ней имеются голосовые связки, с помощью которых мы издаем звуки. Из гортани воздух входит в трахею, или дыхательное горло. Это трубка, состоящая из хрящевых колец и мышечной ткани, которые постоянно держат ее открытой. На стенках трахеи имеются крохотные волоски, называемые ресничками, которые совершают быстрые движения, направленные вверх, удаляя всякую пыль, пылцу растений, или другие мелкие инородные объекты, чтобы они не могли попасть в легкие.

Нижний конец трахеи разветвляется на две меньшие трубки, называемые левым и правым основными бронхами. Эти бронхи далее подразделяются, подобно ветвям перевернутого дерева, на меньшие бронхиолы, которые проходят через легкие. В более крупных бронхах, как и в трахее, имеются хрящи и небольшие гладкие мышцы, которые не дают им закрываться. Однако по мере того как эти бронхиальные трубки становятся меньше, хрящ исчезает и остаются только чехол из мышечной и соединительной ткани и внутренняя слизистая оболочка, пронизанная волосками ресничек.

Бронхиолы заканчиваются в маленьких расширенных воздушных мешочках, называемых альвеолами; они покрыты внутри сетью капилляров и в них происходит обмен кислорода и углекислого газа между кровью и воздухом. Общая поверхность альвеол составляет около пятидесяти квадратных метров, что примерно в двадцать раз больше площади поверхности тела. Таким образом, внутреннее строение легких похоже на дерево, главному стволу которого соответствует трахея, ветвям — бронхи и бронхиолы, а листьям — альвеолы.

Легкие

У человека имеются два легких, по одному с каждой стороны груди, разделенные сердцем и его главными кровеносными сосудами. В незагрязненном состоянии легочная ткань имеет розовую окраску, обусловленную множеством пронизывающих ее кровяных капилляров. Она эластична и имеет пористую, губчатую структуру, и из-за воздуха, содержащегося в ее альвеолах, она легче воды. Правое легкое состоит из трех долей или отделов, тогда как левое легкое имеет только две доли, поскольку место в левой части грудной клетки занимает сердце.

Легкие помещаются внутри грудной клетки. Под легкими находится диафрагма, отделяющая их от желудка, печени и других органов брюшной полости. Легкие окружены двойной оболочкой, называемой плеврой, которая создает смазывающую прослойку между легкими и внутренней поверхностью грудной клетки при дыхательных движениях.

Кровь, возвращающаяся в сердце из различных органов и тканей тела, имеет более темную окраску, поскольку в ней мало кислорода и много углекислого газа. Сердце прокачивает ее через легкие, где она насыщается кислородом и освобождается от углекислого газа. Выходящая из легких оксигенированная кровь, которая имеет ярко-красный цвет, поступает обратно в сердце и затем снова прокачивается через все тело.

Грудная клетка

Легкие и сердце находятся в грудной клетке, или грудной полости. Грудная клетка образована костями, хрящами и мышцами, которые обеспечивают движение воздуха в легкие и из легких. Сами легкие пас-

сивны, расширяясь и сокращаясь только за счет движения стенок и дна грудной полости.

Грудная полость ограничена сзади двенадцатью грудными позвонками, спереди — грудиной, и по бокам — двенадцатью парами ребер, которые окружают сердце и легкие, выходя из позвоночника и соединяясь с грудиной. Грудная клетка защищает эти жизненно важные органы от повреждения. В промежутках между ребрами имеются межреберные мышцы, которые соединяют ребра и придают подвижность всей грудной клетке. На обоих концах ребер имеются сочленения, благодаря которым они могут двигаться вверх и вниз, подобно ручке черпака.

Диафрагма

Грудная клетка способна обеспечивать лишь ограниченное расширение и сокращение легких. Большую часть дыхательного движения выполняет диафрагма. Это состоящая из мышц и сухожилий куполообразная пластина, прикрепленная к нижним ребрам и выдающаяся вверх в грудную полость. Она образует разделяющий барьер между грудной полостью и брюшной полостью. Через отверстия в диафрагме проходят пищевод, блуждающий нерв и главные артерия и вена, ведущие в нижнюю часть тела и из нее.

Вдох обеспечивается сокращением диафрагмы, которая уменьшает свою выпуклость вверх и движется вниз. Это движение увеличивает объем грудной полости, создавая отрицательное давление, вследствие чего воздух втягивается в легкие. Движение дополняют межреберные мышцы, которые также помогают расширению грудной клетки. Нормальный выдох происходит в результате пассивного возврата грудной клетки и диафрагмы в исходное состояние,

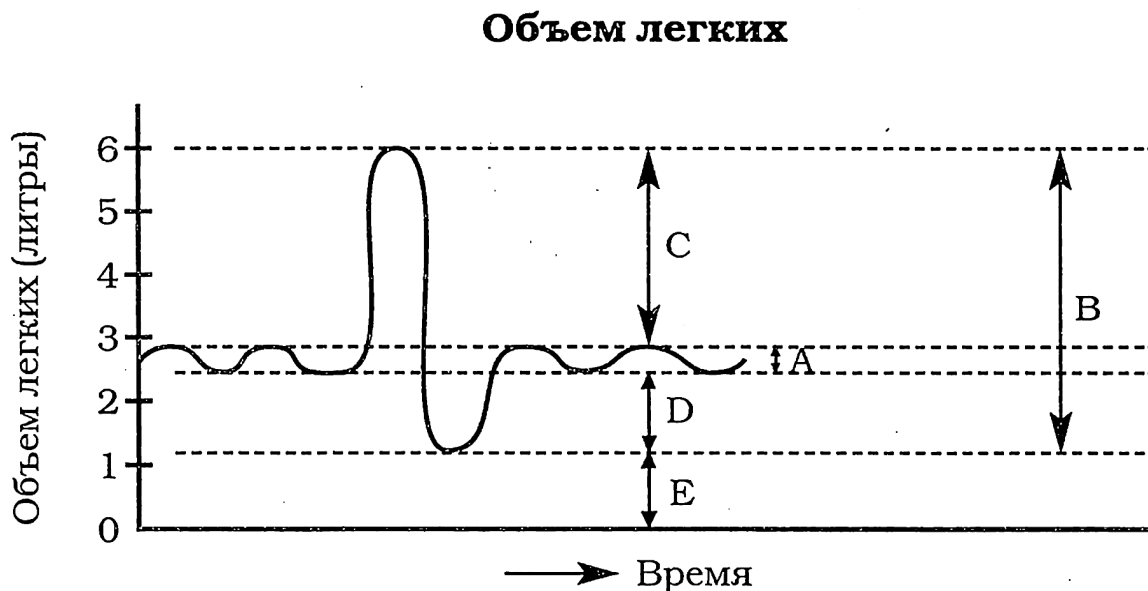
когда эти мышцы расслабляются и принимают свою первоначальную форму.

Диафрагма и брюшные мышцы действуют подобно кузнечному меху, расположенному в основании грудной полости, втягивая воздух в легкие и выталкивая его из них. Для повышенного потребления воздуха могут приводиться в движение наружные межреберные мышцы, а также мышцы шеи и плечевого пояса. В таких условиях выдох также становится активным процессом, в котором для ускоренного выбрасывания воздуха требуется дополнительное усилие. Оно обеспечивается, главным образом, за счет сокращения брюшных мышц, тянущих нижние ребра вниз и толкающих содержимое брюшной полости вверх, надавливая на диафрагму. Мышечные усилия требуются и для вдоха, и для выдоха. Однако в состояниях отдыха и в большинстве видов обычной деятельности достаточно одного действия диафрагмы. Движение диафрагмы массирует и стимулирует органы брюшной полости, помогая процессам пищеварения, усвоения и выделения.

Объемы дыхания

Средний объем вдоха при обычном спокойном дыхании, называемый «экскурсирующим объемом» («А» на графике ниже), составляет около половины литра, хотя полное количество воздуха, которое можно вдохнуть, может достигать 4,5–5 литров. Это называется жизненной емкостью. Выше и ниже экскурсирующего объема всегда имеется резервный объем (соответственно, «С» и «D» на графике), так что как вдох, так и выдох можно увеличивать. Кроме того, имеется определенный объем воздуха, который всегда остается в легких, независимо от того, насколько

полный выдох мы делаем; он называется остаточным объемом («Е» на графике), и составляет чуть более одного литра. Таким образом, хотя жизненная емкость может составлять 5 литров, полный объем легких будет около 6 литров.



А – Экскурсирующий объем (0,5 литра); нормальное спокойное дыхание

В – Жизненная емкость (5 литров); максимальные ВДОХ и ВЫДОХ

С – Резерв вдоха (3 литра)

D – Резерв выдоха (1 литр)

Е – Остаточный объем (1,2 литра)

F – Уровень спокойного выдоха (2,2 литра)

Во вдыхаемом атмосферном воздухе содержится около 79% азота (который не играет никакой роли в процессе дыхания), 20% кислорода и 0,04% углекислого газа. Естественно, что воздух, выходящий из легких, содержит то же количество азота, однако содержание кислорода в нем уменьшается примерно до 16%, а содержание углекислого газа возрастает до 4,04%. Кроме того выдыхаемый воздух теплее и бо-

лее влажный, поскольку из легких выходят пары воды, в чем можно убедиться, подышав на зеркало. При выдохе может теряться до 20% тепла тела.

Управление дыханием

Большинство взрослых людей дышат со средней скоростью около пятидесяти вдохов в минуту. Частота дыхания и количество вдыхаемого воздуха значительно меняются в зависимости от физического, умственного и эмоционального состояния, а также под влиянием факторов внешней среды. Механизмом дыхания управляют два основных фактора: нервный контроль и химический контроль, который связан с количеством кислорода и углекислого газа в крови.

Центр управления дыханием находится в основании головного мозга, в продолговатом мозге. Он посылает нервные импульсы по позвоночным нервам к диафрагме и межреберным мышцам. Это моторные импульсы — они активируют движения дыхательных мышц для вдыхания воздуха. В результате расширения мелких бронхиол и альвеол генерируются сенсорные, или афферентные импульсы, которые движутся к продолговатому мозгу по блуждающему нерву.

Дыханием управляют две главные области мозга: общие для всех животных бессознательные примитивные центры ствола мозга, которые позволяют нам дышать бессознательно, и кора головного мозга. В нормальных условиях управление дыханием осуществляется бессознательно. Нам не нужно думать, когда делать вдох или выдох. Нервное управление дыханием определяется, главным образом, уровнями углекислого газа в крови. Углекислый газ представляет собой отход обмена веществ. В периоды повышенной активности процессов обмена веществ, например при

физической работе, более высокие уровни углекислого газа в крови заставляют продолговатый мозг посылать сигналы для увеличения частоты и глубины дыхания, чтобы ускорить выведение углекислого газа из организма.

Частота и глубина дыхания зависят от таких факторов, как продолжительная физическая нагрузка (когда повышается активность обменных процессов), эмоции, например, страх или внезапный испуг, боль или сенсорные импульсы, как в случае, когда тело погружается в холодную воду.

Побуждение дышать — один из самых мощных и примитивных инстинктов. Любую попытку задержать дыхание на слишком продолжительное время, в конце концов, автоматически пресекает бессознательная активность ствола мозга, вызывающая желание снова вздохнуть. Желание дышать, потребность в кислороде — это фундаментальное влечение тела. Без непрерывного поступления кислорода в мозг через 3–4 минуты может произойти его необратимое повреждение, и даже смерть. Такая тонкая настройка процессов жизнедеятельности требует надежного контроля и уравнивания на протяжении всей нашей жизни. Без развитого осознания мы полностью зависим от этого непрерывного бессознательного процесса.

Физиология носа

Для йогов жизненно важно здоровье носовых проходов, поскольку нос играет активную роль в практике пранаямы. Йоги утверждают, что ноздри представляют собой механизмы управления не только потоком дыхания, но и пранической энергией, текущей в психических каналах (нади). На научном языке это озна-

чает, что ноздри имеют непосредственную связь с мозгом и потому служат воротами для воздействия на всю нашу систему ум-тело.⁷

Ноздри позволяют нам манипулировать нашей внутренней средой без использования таких внешних средств, как лекарства и химикаты. Мы можем воздействовать на свои внутренние процессы, чтобы улучшать здоровье, изменять состояние своего ума, или достигать более высоких состояний сознания. В связи с этим нос имеет несколько особенностей, важных для практики пранаямы.

Ида и пингала

Слизистые оболочки носа богато иннервированы автономными нервными волокнами. По сравнению с менее чувствительными областями, в них имеется в двадцать раз больше нервных окончаний, связанных с гипоталамусом и лимбической системой. Некоторые исследователи считают область слизистой оболочки носа отдельным органом автономной нервной системы. Это означает, что она реагирует на различные физические и умственные ситуации возбуждения, стресса и расслабления.

Автономная нервная система состоит из двух компонентов — симпатических и парасимпатических нервов, связанных обратной зависимостью: одни из них активны тогда, когда другие пассивны. С точки зрения йоги, это соответствует ида и пингала нади. Симпатические нервы (пингала нади) отвечают за фа-

⁷ В ноздрях имеются нервные окончания, соединяющиеся со структурой мозга, называемой обонятельной луковицей. Это, например, позволяет вводить некоторые фармакологические препараты непосредственно в мозг, используя их в форме капель в нос. (пер.)

зовое и тоническое возбуждение (ароусал), тогда как парасимпатические нервы (ида нади) отвечают за расслабление.⁸ В тексте *Хатха Йога Прадипика* утверждается, что правая ноздря связана с пингала нади, а левая ноздря — с ида нади.

Кроме того, интересно отметить, что шесть из двенадцати главных акупунктурных меридианов имеют точки входа или выхода в области лица, окружающей нос. В китайской медицине считается, что эти меридианы управляются началами инь и ян, которые также соответствуют иде и пингале.

Связь с муладхара чакрой

Согласно философии йоги, нос и чувство обоняния связаны через нади с муладхара чакрой — центром примитивных инстинктов, полового влечения и обиталищем кундалини. Зигмунд Фрейд и другие ученые обнаружили тесную взаимосвязь между состоянием слизистой оболочки носа и половой и детородной функцией. В других исследованиях была установлена связь между состоянием носовых проходов и их чувствительной слизистой оболочки и общим физическим и умственным здоровьем. Иногда период менструации сопровождается носовым кровотечением; кроме того, в этот период наблюдалось обострение обоняния.

⁸ Точнее, симпатическая и парасимпатическая нервные системы отвечают, соответственно, за так называемые *эрготропные* и *трофотропные* процессы. Эрготропные процессы связаны с мобилизацией ресурсов организма на выполнение внешней деятельности, а трофотропные процессы — с внутренними физиологическими потребностями организма, в том числе с регенерацией и ростом тканей и с накоплением энергии. (пер.)

Было установлено, что под слизистой оболочкой носа находится губчатое вещество, называемое пещеристой тканью, которое наполняется кровью во многом так же, как половые органы. При половом возбуждении бывает состояние, называемое «насморком медового месяца», которое характеризуется хронической заложенностью носовых проходов. Именно расширение и сокращение пещеристой ткани в ноздрях ответственно за чередование потока дыхания между правой и левой ноздрями примерно через каждые полтора часа, как описано в науке свара йоги.

Помимо волокон автономной нервной системы, в слизистых оболочках вверху носовой полости также имеются нервные рецепторы запаха. В обонятельной луковице имеются примерно пять миллионов нервных волокон, которые проводят нервные импульсы к части мозга, находящейся непосредственно над носовой полостью. Эта часть мозга — ринэцефалон — является одной из его эволюционно самых старых структур. В ней располагаются центры, ответственные за страх, агрессию, удовольствие, сексуальное влечение и репродуктивные циклы — все мощные эмоциональные переживания. Нашу реакцию на запах не всегда легко объяснить, поскольку эти части мозга имеют дело с примитивными, дословесными и эмоциональными образами, которые выходят за рамки нашей способности сознательной интерпретации и интеллектуального понимания.

Современная физиология полностью согласуется с философией йоги, которая связывает *джнянендрию* (чувство) обоняния с муладхара чакрой — центром наших инстинктов, нашего стремления к самосохранению и материальному благополучию. У животных обоняние более высоко развито, чем у людей. По су-

шеству, считается, что муладхара представляет собой самую высшую из животных, и самую низшую из человеческих чакр.

Прямая связь между муладхара и аджна чакрами, о существовании которой говорит йога, также имеет физиологическую интерпретацию. Положение обонятельной луковицы соответствует межбровному центру, который в йоге называется *бхрумадхья*, и служит активирующей точкой для аджна чакры. Таким образом, ситуация, создаваемая в ходе практики пранаямы в слизистой оболочке носа и обонятельных нервах, может быть частью психофизиологического механизма пробуждения кундалини и направления ее из муладхара чакры в аджна чакру.

Забота о носе

Таким образом, можно понять, что сам нос является одним из самых жизненно важных органов в практике пранаямы. Помимо функции кондиционирования — фильтрации, согревания и увлажнения воздуха — он оказывает непосредственное влияние на наше физическое, умственное, эмоциональное, психическое и духовное состояние. Поэтому очень важно поддерживать здоровье носа с помощью таких практик йоги, как нети и сурья намаскар, а также здорового образа жизни и правильного питания. Это позволяет практиковать пранаяму и уравнивать симпатическую и парасимпатическую нервную системы. Тогда тело и ум будут вести себя как одно согласованное целое. В то же время, это приведет к улучшению восприятия. Чувство обоняния на физическом уровне и другие, связанные с ним функции на более тонких уровнях, будут действовать оптимально, позволяя нам лучше относиться к миру и к самим себе.

Физиология пранаямы

Пранаяма представляет собой управление праной и ее распределением по разным уровням нашего существа. Она включает в себя манипуляцию дыханием вне его нормальных пределов — его растяжение, ускорение и замедление, для того, чтобы переживать полный диапазон дыхания как на грубом, так и на тонком уровнях. Коль скоро это достигнуто, становится возможным дальнейшее управление праной посредством практики прана видьи.

Ритмичное дыхание

Первый шаг в пранаяме состоит в том, чтобы настраиваться на ритм дыхания и регулировать его. Плавный медленный ритм обычно указывает на расслабленное состояние тела и ума. Нерегулярное дыхание, как правило, свидетельствует о напряженности. При тревоге дыхание бывает поверхностным и быстрым, при гнев — коротким и мощным, в горе — аритмичным и задышающимся, и при подавленности — вздыхающим. Нерегулярное дыхание также характерно для неврозов и состояниях смятения ума. Отмечено, что при определенных видах неврозов, выдох бывает неравномерным и неполным. С другой стороны, показано, что медленное ритмичное дыхание вызывает чувства расслабления, альфа-волновую биоэлектрическую активность мозга, и снижение мышечного напряжения.

Таким образом, первый шаг в пранаяме — это подстройка к ритмам дыхания и мира, в котором мы живем. Сюда входят ритмы мозга, сердцебиения, мышечного напряжения, умственные и эмоциональные ритмы, ритмы выделения гормонов и ферментов,

сон и бодрствование; все эти ритмы обладают различной частотой и интенсивностью. Они связаны с внешними ритмами смены дня и ночи, времен года, с годовыми ритмами и планетарными влияниями.

Пранаяма ведет к пониманию того, что в уме и теле существует ритмичная сила, которую мы не всегда осознаем. Когда мы учимся расслабляться и осознавать жизненные циклы тела, они могут начать работать в оптимальном режиме, свободном от напряжений. Одновременно мы можем постепенно обучать ум управлению этими механизмами, и открывать области, обычно находящиеся за пределами нашего осознания и контроля.

Сознательный контроль

Из всех наших жизненных функций дыхание уникально. Хотя в норме дыхание происходит бессознательно, у нас также есть способность управлять им сознательно. Другие бессознательные процессы, такие как сердцебиение, терморегуляция и обмен веществ, остаются вне возможностей контроля среднего человека.

Как мы уже упоминали, бессознательная нервная система управления дыханием находится в продолговатом мозге, составляющем часть ствола мозга — области, именуемой примитивным мозгом — в то время как сознательное управление дыханием исходит от более эволюционировавших областей мозга в коре больших полушарий. При сознательном управлении дыханием сигналы коры головного мозга идут в обход дыхательного центра в стволе мозга. Считается, что импульсы, идущие из коры, влияют на соседние области, связанные с эмоциями.

Каким бы ни был его механизм, сознательное дыхание оказывает эмоционально успокаивающее дей-

ствие. Даже развитие простого осознания дыхания без какого-либо управления им приводит к регулярному и расслабляющему ритму дыхания. Это один из самых эффективных методов снятия умственного напряжения. Простое осознание процесса дыхания вовлекает кору больших полушарий и стимулирует более развитые области мозга.

Дыхание йогов

Дыхание йогов — это техника, позволяющая максимально наполнять легкие воздухом, расширяя все их доли. Одну из главных особенностей дыхания йогов представляет попытка сознательно управлять движением диафрагмы. Разумеется, межреберные, брюшные и другие мышцы также используются, но в йогическом дыхании нас больше всего интересует именно управление диафрагмой.

В практике дыхания йогов сознательный и полный вдох начинается с нисходящего движения диафрагмы, выпячивающего наружу брюшные мышцы, за которым следует движение грудной клетки наружу и вверх. Первоначальное движение диафрагмы прижимает органы брюшной полости к расслабленной брюшной стенке, в результате чего живот выпячивается наружу. В конце также используются вспомогательные мышцы шеи и плечевого пояса, с тем, чтобы еще больше поднять грудную клетку, таким образом обеспечивая полный вдох. Сознательный и полный выдох осуществляется путем сокращения внутренних межреберных мышц, вызывающих движение грудной клетки внутрь, а также брюшных мышц, которые прижимают содержимое брюшной полости к расслабленной диафрагме, обеспечивая полное выдавливание воздуха.

При нормальном, спокойном и бессознательном дыхании, объем воздуха, входящего в легкие и выходящего из них, составляет половину литра (экскурсирующий объем). Около четвертой части воздуха из этого объема (примерно 150 мл) не используется. Этот воздух находится в трахее и бронхах, которые представляют собой просто воздухопроводы, где не происходит никакого газообмена. Поэтому при обычном дыхании с каждым вдохом в альвеолы легких, в действительности, попадает лишь очень небольшой объем свежего воздуха. При сознательном дыхании йогов гораздо большее количество воздуха достигает легких и раздувает больше альвеолярной ткани. При полном вдохе мы можем вводить внутрь до пяти литров воздуха, таким образом обеспечивая большее количество кислорода для газообмена с кровью.

Вертикальное дыхание

Преимущества дыхания йогов становятся понятными, когда мы осознаем, что расширение легких происходит как в горизонтальном, так и в вертикальном направлениях. Вертикальному расширению способствует усиленное движение диафрагмы. При нормальном дыхании, движение диафрагмы вверх и вниз составляет примерно один сантиметр, в то время как при дыхании йогов оно может достигать трех-четырех сантиметров. Сидячие позы, используемые в практике пранаямы, также способствуют этому процессу большего расширения легких по вертикальной оси.

Усиленное вертикальное движение диафрагмы более равномерно раскрывает альвеолы, особенно в центральной, базальной и верхушечной областях. Благодаря этому равномерному расширению для газообмена становится доступной большая площадь

альвеолярных мембран. Чем больше площадь их поверхности, тем более эффективно происходит газообмен. Кроме того, если некоторые альвеолы остаются не открытыми, что происходит при горизонтальном расширении легких, в них может накапливаться слизь, делая их восприимчивыми к заболеванию. Эта возможность уменьшается при вертикальном дыхании.

При горизонтальном дыхании, когда, в основном, расширяется грудная клетка, а диафрагма почти не движется, альвеолы, расположенные ближе к внешней поверхности легких, раскрываются сильнее, чем надо, в то время как центральные альвеолы не открываются в достаточной степени. Это создает неравномерную диффузию газов. Если внешние альвеолы открываются шире, чем следует, как бывает при некоторых болезненных состояниях, например, астме и эмфиземе, то они могут терять свою эластичность. Тогда они остаются в неизменном открытом состоянии, лишь очень немного расширяясь для втягивания воздуха. Грудная клетка выглядит большой и бочкообразной, но при дыхании легкие двигаются недостаточно. Горизонтальное дыхание предпочитают люди, занимающиеся тяжелой атлетикой и культуризмом.

Преимущества вертикального дыхания

Рентгенографические наблюдения движения диафрагмы показали, что расслабленные, приятные мысли и ощущения могут значительно увеличивать амплитуду ее движения, в результате чего дыхание становится более медленным и глубоким. Большая амплитуда движения диафрагмы приводит к медленно-глубокому дыханию, в то время как при малой амплитуде дыхание бывает поверхностным и быстрым.

Не только расслабленные мысли приводят к мышечному расслаблению и большей амплитуде движе-

ния диафрагмы, но и наоборот, медленное расслабленное дыхание успокаивает ум. Один из механизмов этого явления, возможно, связан с выделением эндорфинов. Наблюдалось, что при глубоком дыхании происходит выделение эндорфинов в кровоток. Эндорфины представляют собой вырабатываемые мозгом сильнодействующие химические вещества — нейромодуляторы — которые помогают нам справиться с болью и составляют часть механизма для устранения страха и тревоги.⁹

Физическая польза вертикального дыхания достигается вследствие того, что сердце и легкие соприкасаются с верхней поверхностью диафрагмы, в то время как желудок, печень, селезенка и поджелудочная железа располагаются непосредственно у ее нижней поверхности. Увеличенное движение диафрагмы улучшает кровообращение в этих органах, таким образом стимулируя их деятельность. Кроме того, оно способствует обратному току крови из нижней части тела к сердцу и помогает дренированию лимфатической системы, находящейся под диафрагмой. Утверждают также, что оно тонизирует и массирует блуждающий нерв — парасимпатический нерв, соединяющий органы брюшной полости, сердце и легкие с мозгом.

⁹ Эндорфины — небольшие молекулы белковой природы (т.н. *пептиды*), которые наряду с более мелкими *энкефалинами* относятся к классу эндогенных опиатов, то есть, обладают действием, сходным с действием морфия. Хотя эндорфины обладают обезболивающим действием, их чрезмерное выделение в кровь (например, при болевом шоке), может привести к потере сознания и даже к смерти (в частности, в случае т. н. кардиогенного шока при инфаркте миокарда). (пер.)

Пурака и речака

Пурака означает «вдох», а *речака* означает «выдох». Вдох — это активный процесс дыхания, требующий мышечного усилия для втягивания воздуха в легкие. Нормальный выдох происходит пассивно и не требует мышечных усилий. Диафрагма и грудная клетка просто возвращаются в свое первоначальное положение. В пранаяме речака представляет собой медленный, управляемый и контролируемый процесс. Обычно он имеет ту же продолжительность, что и пурака, либо в два раза длиннее. Главное преимущество осознаваемого выдоха состоит в том, что он развивает сознательный контроль над реакцией расслабления.

Замедление вдоха и выдоха в пранаяме, как в практиках нади шодхана и удджайи, имеет много достоинств с точки зрения нашего здоровья. Например, при этом обеспечивается больше кислорода для газообмена с кровью, а также улучшается пищеварение. В исследованиях медитации было неоднократно показано, что замедление вдоха и выдоха способствует замедлению сердцебиения и снижению кровяного давления. Человек становится менее «взбудораженным». Этот процесс помогает отдыху и восстановлению сил.

Иногда в пранаяме используется ускорение вдоха и выдоха, как, например, в техниках бхастрика и капалабхати пранаямы. Эти техники упражняют легкие и живот и стимулируют нервную систему, помогая ее уравниванию и укреплению. Мы также используем другие техники для расширения нашей способности управлять дыханием на обоих концах спектра — медленном и быстром, тонком и грубом. Таким образом мы достигаем большего чувства контроля над нашей нервной системой.

В процессе развития большего осознания дыхания участвует кора головного мозга. Кора — более эволюционировавшая часть мозга, нежели примитивный ствол мозга. Было установлено, что регулярная практика пранаямы в течение длительного времени усиливает контроль со стороны коры; в этом процессе, называемом теленцефализацией, происходит перевод управления дыханием с бессознательного на сознательный уровень, что оказывает глубокое влияние на здоровье.

Улучшенное управление процессами пураки и речаки означает более осознанное и эффективное поглощение кислорода и удаление углекислого газа, а также улучшение умственного и эмоционального состояния. Однако управление процессами пураки и речаки — это предварительная стадия пранаямы, предназначенная для общего укрепления здоровья и увеличения жизненных сил и для подготовки практикующего к последующим стадиям. Крепкое здоровье, эффективное дыхание и большой запас энергии представляют собой лишь необходимые основы для более продвинутых практик пранаямы, которые включают в себя *кумбхаку*.

Кумбхака

Кумбхака означает «задержка дыхания», которая делается либо после вдоха (антар кумбхака), либо после выдоха (бахир кумбхака). Она бывает двух типов — сахита кумбхака, при которой дыхание задерживают преднамеренно, и кевала кумбхака, когда приостановка дыхания происходит автоматически. Кроме того, термин кумбхака может применяться по отношению к задержке дыхания на любой стадии дыхательного цикла. Кумбхака составляет часть всех

практик пранаямы; в действительности, во второй главе *Йога Сутр* Патанджали пишет, что пранаяма — это и есть кумбхака. Цель всех практик пранаямы состоит в достижении кевала кумбхаки, которая эквивалентна состоянию самадхи.

Кумбхака не предназначена для увеличения поглощения кислорода кровью. Процесс диффузии газов между легкими и кровью зависит, главным образом, от площади поверхности, через которую происходит диффузия, и от парциальных давлений газов по разные стороны альвеолярной мембраны. Он не столь зависим от фактора времени. Как только парциальные давления газов по обе стороны мембраны выравниваются, диффузия прекращается. Поэтому удержание дыхания в течение более длительного времени не дает никаких реальных преимуществ с точки зрения поглощения кислорода. Напротив, во время кумбхаки в теле падает уровень кислорода и растет уровень углекислого газа. То, как быстро это происходит, зависит от скорости обмена веществ и от того, насколько человек напряжен или расслаблен.

Основная задача кумбхаки — приучать нервную систему терпеть более высокие уровни углекислого газа в организме до тех пор, пока сигналы примитивного ствола мозга не вынуждают нас сделать еще один вдох. Это может казаться противоречием, если рассматривать пранаяму только как более эффективный метод дыхания. Однако главная цель пранаямы состоит в управлении праной и центральной нервной системой. Кроме того, высокие уровни углекислого газа в крови могут вести к измененным состояниям сознания и ощущению его расширения, а в крайних случаях — к состояниям дезориентации и галлюцинаций. В тканях мозга многие капилляры остаются в

пассивном состоянии, пока не требуется усиленное кровоснабжение. Повышенные уровни углекислого газа вызывают расширение капилляров; большее количество капилляров начинает активно действовать, чтобы улучшить мозговое кровообращение. Разумеется, следует особо указать, что этот эффект может быть полезным только до определенного оптимального уровня. За его пределами он становится безусловно вредным. Поэтому всегда подчеркивают, что практикой кумбхаки следует заниматься только под руководством опытного учителя. Необходимо добиваться того, чтобы уровни обмена веществ и активности мозга соответствовали оптимальным условиям; только тогда практика будет полезной.

Продолжительность кумбхаки можно развить до такой степени, когда кажется, что все процессы жизнедеятельности прекратились. На этом этапе видимое дыхание может приостанавливаться на несколько дней. Это очень продвинутая стадия, и достигшие ее йоги могли в течение многих дней оставаться погребенными под землей в этом близком к анабиозу состоянии, именуемом *бху самадхи*.

Гипервентиляция и гиповентиляция

Помимо практики кумбхаки, существуют и другие техники пранаямы, изменяющие уровни углекислого газа в крови. Для этого могут использоваться два основных подхода. Первый из них — это гипервентиляция, которая представляет собой ненормально продолжительное, глубокое и быстрое дыхание, нередко с частотой более 150 вдохов в минуту. Вторым подходом, гиповентиляцию, описывают как ненормально уменьшенное или медленное дыхание, иногда с частотой менее пяти вдохов в минуту. Это очень широ-

кие определения, однако такие практики, как бхастрика и капалабхати можно считать методами гипервентиляции, тогда как удджайи, шитали и шиткари можно отнести к методам гиповентиляции, хотя все техники пранаямы изменяют нормальную частоту дыхания.

В широком смысле техники гипервентиляции относятся к категории активирующих форм пранаямы. Быстрое и глубокое дыхание усиливает вентиляцию альвеол и стимулирует кровоток в верхушках легких и в тех областях, где кровообращение может быть вялым или даже застойным, что оказывает стимулирующее действие на все тело. Оно обусловлено быстрыми мышечными усилиями и повышенной скоростью обмена веществ во всех частях тела. Кроме того считается, что эти техники оказывают очищающее и согревающее действие на тело и ум.

Техники гиповентиляции относятся к общеуспокаивающим формам пранаямы, и их действие более или менее противоположно гипервентиляции. Уровни углекислого газа могут быть слегка повышены, хотя уровни кислорода остаются нормальными. Эти техники снижают скорость обмена веществ, а также частоту волновой биоэлектрической активности мозга, что ведет к расслабленным медитативным состояниям. Физические и умственные состояния, которые вызывают как гипервентиляцию, так и гиповентиляцию, обусловлены не только изменениями уровней кислорода и углекислого газа. В общий эффект вносят вклад действие пранаямы на дыхательные центры мозга, движение диафрагмы, реакция сердца и многие другие факторы.

Такова современная физиологическая точка зрения. Однако существует и древний физиологический

подход, в котором тело и ум рассматриваются по-разному — этот подход более эмпирический и интуитивный. Он говорит о пране, кошах, чакрах, нади, читте и т. п., что будет объясняться в следующей главе.

Пять Кош

Космическая прана, или махапрана — это необходимая энергия жизни и всего сущего. Она представляет собой жизненную силу, присутствующую во всех существах, разумных или неразумных. Космическая прана наполняет все формы жизни, хотя каждая из них может выглядеть отдельной сущностью или принимать разную форму. Точно так же, как белый свет излучает различные цвета спектра, проходя через материю меняющейся плотности, космическая прана принимает разные формы, когда проходит через разные плотности материи и жизни. Проявление праны зависит от частоты вибраций тела, которое она пронизывает.

Согласно йоге, считается, что человеческие существа имеют пять уровней энергии, которые сосуществуют в диапазоне от самой грубой до самой тонкой. Их называют *панча коша*, или пять оболочек: *аннамайя коша* (тело пищи), *пранамайя коша* (праническое тело), *маномайя коша* (ментальное тело), *виджнянамайя коша* (астральное или психическое тело), и *анандамайя коша* (тело блаженства).

Подобно тому, как генератор активизирует механизм, так и космическая прана представляет собой генератор, который управляет этими оболочками. Космическая прана позволяет им выполнять свои функции даже когда мы спим, при отсутствии непрерывной сознательной осведомленности. У большинства лю-

дей сознательная осведомленность (или осознание) существует, в основном, на физическом плане. С помощью таких йогических и медитативных практик, как пранаяма и прана видья, можно развивать осознание более тонких состояний бытия.

Наше совокупное существо

Аннамайя коша или физическая оболочка тела называется телом пищи, поскольку она зависит от пищи, воды и воздуха, которые представляют собой грубые формы праны. Однако в еще большей степени ее существование зависит от самой праны. В то время как без пищи можно обходиться до шести недель, без воды — около шести дней и без воздуха — шесть минут, в отсутствии праны жизнь мгновенно прекращается.

Пранамайя коша — это жизненная оболочка или праническое тело. В совокупности физическое и праническое тела образуют основную структуру человека. Это иногда называют *атмапури* — градом души (*атма* означает «душа», а *пури* — «город»), поскольку через посредство этих тел, содержащих в себе более тонкие ментальное, астральное и каузальное тела, возможна самореализация. Поэтому, если человек хочет пробудить более глубокое осознание, ему следует как можно больше узнать об анатомии и физиологии физического и пранического тел, семи чакрах и девяти вратах (к которым относятся два глаза, два уха, две ноздри, рот, задний проход и мочеиспускательный канал).

Праническое тело имеет более тонкую природу, чем физическое тело, которое оно пронизывает и поддерживает. Оно вливает энергию в каждую клетку физического тела. Однако ни праническое тело, ни

физическое тело не могут существовать в отдельности. Праническое тело имеет примерно те же размер и форму, что и физическое тело. Подобно тому, как праническое тело поддерживает и питает физическое тело, так его само поддерживают еще более тонкие маномайя, виджнянамайя и анандамайя коши.

Маномайя коша — ментальная оболочка — выполняет одновременно много функций, и удерживает вместе две более грубые коши — аннамаяя и пранамаяя — в качестве единого целого. Она действует в качестве связного, передавая ощущения и опыт внешнего мира интуитивному телу, и влияния каузального и интуитивного тел — грубому телу. Ум способен достигать величайшей быстроты. Мысль представляет собой высшее проявление движения. Ум может двигаться вперед и назад во времени. Время не может быть преградой для ума, и во время медитации можно переживать, что время перестает существовать.

Виджнянамайя коша — астральная оболочка, или тело интуиции, пронизывает маномайя кошу и обладает более тонкой природой, чем она. Когда эта оболочка пробуждается, человек начинает переживать жизнь на интуитивном уровне, видеть за просто проявлениями основополагающую реальность. Это ведет к мудрости.

Последняя и самая тонкая оболочка — это анандамайя коша, или тело блаженства. Это каузальное или трансцендентальное тело, местопребывание самой тонкой праны. Анандамайя коша не поддается никакому определению.

Пробуждение восприятия праны

Все пять оболочек пронизывает прана — грубая или тонкая. Прана питает и поддерживает все обо-

лочки, обеспечивая их правильное взаимоотношение. В любом существе и во всем сущем есть только одна прана. Осознавая свою собственную прану, мы устанавливаем связь с космической праной и осознаем прану в других живых существах.

Техники пранаямы и прана видьи относятся к числу самых лучших и самых прямых методов, посредством которых мы можем непосредственно воспринимать и переживать прану на разных уровнях тонкости в пяти оболочках. После пробуждения праны мы чувствуем ее течение, форму, цвет и качество на всех уровнях. На уровне аннамайя коши прана переживается в форме нервной энергии. Однако первая стадия прана видьи направлена на превосхождение осознания грубого тела путем достижения состояния *пратьяхары*, или отключения чувств.

Затем мы начинаем воспринимать маномайя кошу, где можно визуализировать тонкие аспекты ума как обитель света. Качество и яркость этого света зависят от чистоты ума. Некоторые люди видят маномайя кошу как оболочку из света, имеющую размер и форму, другие — как свет, периодически излучаемый центральным источником.

Виджнянамайя коша переживается в медитативных состояниях, где у нас бывают видения и прозрения в суть вещей. Последняя оболочка, в которую предстоит войти — анандамайя коша, океан блаженства. Это преддверие самадхи, обитель параматмы — космического Я. Эта оболочка может выглядеть как светящееся яйцо, светящийся шивалингам и т.д.

Посредством практики прана видьи можно последовательно пробуждать восприятие этих пяти оболочек. Интуитивное видение ведет к постепенному осознанию различных уровней праны, составляющих

наше существо. Обретая контроль над своей праной, мы также начинаем влиять на прану других людей. В этом суть пранического целительства, которым можно заниматься только очистив и уравновесив самого себя посредством усердной практики йоги. Превзойдя все эти оболочки, мы переходим в состояние самадхи.

Чакры

Праническую сеть, образующую праническое тело, питают психические центры, или чакры. Это очень тонкие и мощные вихри энергии, которые воспринимают космическую прану и действуют как преобразователи или понижающие трансформаторы энергии, чтобы ее могли использовать различные органы и части тела. Помимо основной функции обеспечения праной тех или иных областей или механизмов тела, они также могут использоваться как активирующие точки для пробуждения более высоких способностей и размерностей сознания.

Различные системы йоги, в особенности, хатха йога и крийя йога, систематически очищают, заново уравнивают и пробуждают как отдельные чакры, так и систему чакр в целом. Когда чакры должным образом подготовлены с помощью таких практик, уровень праны естественным образом становится более высоким и более устойчивым. Поэтому не вызывает больших затруднений пробуждение и переживание передачи праны.

Муладхара чакра

Муладхара — самая нижняя, или корневая чакра. Это обитель первичной энергии — кундалини шакти. С философской точки зрения понятие мулад-

хары понимается как мула пракрити — трансцендентальная основа физической природы. Объекты и формы в этой вселенной должны иметь какую-то основу, из которой они эволюционируют, и в которую они возвращаются после разрушения, и эта основа, изначальный источник всей эволюции, именуется мула пракрити. Поэтому муладхара, как основа мула пракрити, ответственна за все, что проявляется в мире имени и формы.

В практике прана видьи муладхара имеет очень большое значение, поскольку представляет собой станцию, генерирующую прану. Пробуждение праны начинается с муладхары и идет вверх вдоль спинного мозга через пингала нади. Пингала — это просто канал. Энергия исходит из муладхары. Кроме того, муладхара — это своего рода реле, непосредственно управляющее пробуждением аджна чакры. Без пробуждения праны в муладхаре не может быть соответствующего пробуждения в аджне. Поэтому в практике прана видьи очень важна взаимосвязь между муладхарой и аджной. Муладхара играет роль генератора, а аджна — распределителя.

У мужчин муладхара располагается в промежности, на полпути между половым органом и задним проходом. У женщин она находится на задней стороне шейки матки, посередине между влагалищем и маткой. Здесь имеется место, которое на санскрите называется *Брахма грантхи* — узел Брахмы. Пока этот узел остается целым, энергия, располагающаяся в этой области блокируется. Когда узел развязан, прана шакти пробуждается. Из муладхары исходят бесконечная энергия и духовный опыт.

Муладхара связана с элементом земли и аннамайя кошей. В праническом поле она связана с апана вайю

— силой текущей вниз, которая ответственна за мочеиспускание, испражнение, газовыделение, семяизвержение, которая выталкивает ребенка из чрева и так далее. В психологическом плане муладхара связана с бессознательным умом, где заключены самые примитивные и глубоко укорененные инстинкты и страхи. Поэтому она может быть вратами как в рай, так и в ад; как к более низкой, так и к более высокой жизни. *Биджа* мантрой или универсальным ключом для муладхары служит мантра *Лам*.

Свадхистхана чакра

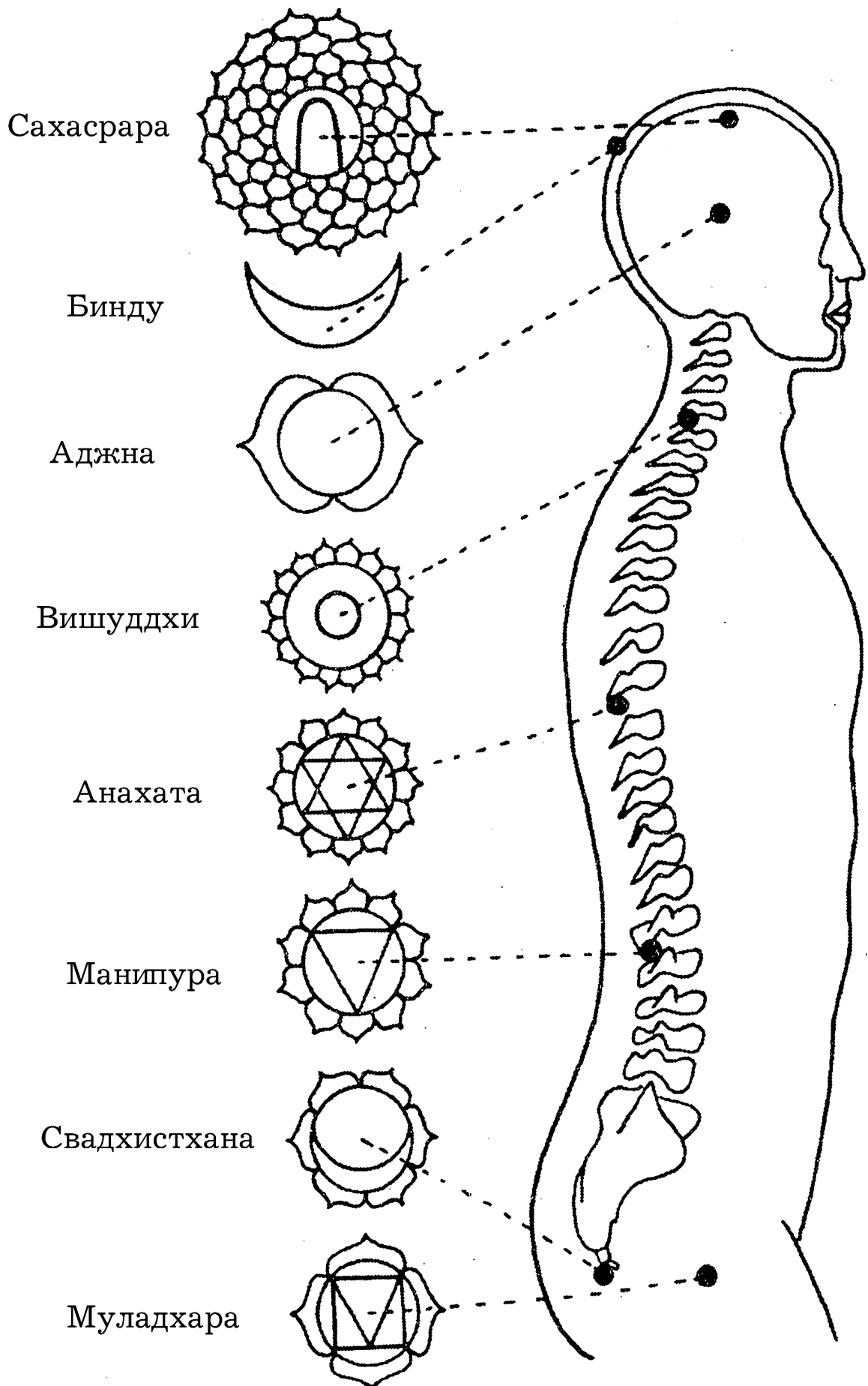
Вторая чакра носит название *свадхистхана*, что означает «собственное жилище или собственная обитель человека». Она располагается очень близко к муладхаре и вместе с ней также ответственна за пробуждение праны шакти. Свадхистхана считается основой индивидуального существования, а также хранилищем всех латентных *самскар*¹⁰ и впечатлений. Поэтому она изначально образует своего рода кармический блок, который затрудняет прохождение пробужденной праны через эту область.

В психологическом плане свадхистхана связана с подсознательным умом и, потому, с сонливостью и сном. Когда прана активирует свадхистхану, у человека могут усиливаться желания удовольствий, особенно в виде пищи и секса. Если он становится одержим этими желаниями, они могут быть препятствием для пробуждения праны. Нам необходимо развивать силу воли для прохождения через этот центр.

Свадхистхана связана с пранамаяя кошей и соответствует репродуктивной и мочеиспускательной сис-

¹⁰ В психологической терминологии самскарам соответствуют *импринты*. (пер.)

Комплекс чакр и эндокринной системы



темам в грубом теле. Она расположена у основания позвоночника на уровне копчика и лобковой кости. Она также связана с апана вайю и элементом воды. Биджа (семенной) мантрой для этого центра служит мантра *Вам*.

Манипура чакра

Слово *манипура* буквально означает «город сокровищ». Развитие этой чакры очень важно для достижения успеха в практике прана видьи, поскольку она представляет собой центр или хранилище праны и связана с сердцем, жизненностью, активностью, рождением и сохранением. Манипуру часто сравнивают с ослепительным солнцем, без которого не было бы никакой жизни. Подобно тому, как солнце излучает свет и энергию, так и манипура испускает праническую энергию и распределяет ее по всему телу, питая и регулируя процессы жизни.

Из трех *гун*, или качеств природы, на манипуру преимущественно влияет *раджас*, или активность, динамизм, сила и воля, в то время как на муладхару и свадхистхану оказывает преимущественное влияние *тамас*, или летаргия, тупость и невежество. Манипуре соответствуют элемент огонь и праническая сила *самана*, которая ответственна за переваривание пищи и усвоение питательных веществ. Манипура, как и свадхистхана, связана с пранамайя кошей. Манипура располагается на уровне пупка, а ее семенная (биджа) мантра — *Рам*.

Анахата чакра

Анахата означает «нетронутый» или «непревзойденный». Эта чакра — центр *анахата нада*, самого тонкого космического звука, который пережива-

ется только в высочайшем состоянии медитации. Этот звук называют «нетронутым» потому, что он не вызывается никаким внешним трением, и не может быть услышан ушами, умом и даже душой. Это трансцендентальный звук, который может восприниматься только чистым сознанием. Будучи сердечным центром, анахата ответственна за пробуждение очищенных и утонченных эмоций, которые характеризуются чувствами вселенской любви. Человек с развитой анахата чакрой обычно очень восприимчив к чувствам других людей, и у него высоко развито осязание. Такие люди обладают способностью исцелять других посредством прикосновения или излучения энергии. Многие люди, совершающие чудесные исцеления, делают это с помощью анахаты.

Сердечный центр — это обитель божественной любви. Именно здесь эмоция преобразуется в поклонение. Здесь располагается *Вишну грантхи* — второй психический узел, соответствующий рабству эмоциональной привязанности. Когда этот узел раскрывается, человек становится свободным от всякого себялюбия, эгоистической и эмоциональной привязанности, и тем самым обретает умственный и эмоциональный контроль, равновесие и спокойствие.

Анахата связана с маномайя кошей, управляющей эмоциями. Именно на этом уровне мы избавляемся от рока и начинаем сами управлять собственной судьбой. Поэтому в анахате мы находим символ *кальпа тару*, или дерева исполнения желаний. Когда это дерево начинает плодоносить, исполняется все, о чем мы думаем и чего желаем. Анахата располагается на уровне сердца; ее элемент — воздух, а ее вайю — *прана*, восходящая сила, которая управляет сердцем и легкими. Ее семенная (биджу) мантра — *Йям*.

Вишуддхи чакра

Вишуддхи называют центром очищения. В эту чакру стекает нектар из *бинду висарги*. В здоровой и активной чакре чистый нектар может породить жизненность, здоровье и долголетие. Когда эта чакра активизируется, мы чувствуем, как холодные, сладкие капли нектара стекают в горло, вызывая чувство блаженного опьянения.

Вишуддхи чакре соответствует элемент эфир — *акаша*. При медитации на вишуддхи ум становится таким же чистым и пустым, как акаша. Одна из способностей, связанных с вишуддхи — это возможность нейтрализации ядов, как внутренних, так и внешних. На этом уровне любой вредный и отрицательный жизненный опыт может быть поглощен и преобразован в состояние блаженства.

Эта чакра, которая связана с виджнянамайя кошей, инициирует ментальное развитие и является центром, ответственным за нашу способность воспринимать мысленные вибрации других людей. Она может действовать как радиоприемник, позволяя человеку настраиваться на мысли других людей, находятся ли они рядом или же далеко. Кроме того, вишуддхи чакра — центр восприятия звуковых вибраций. Когда вишуддхи очищена, слух становится очень острым, и осуществляется не только с помощью ушей, но и непосредственно умом.

Вишуддхи чакра располагается на уровне надключичной впадины или щитовидной железы. Ее вайю — *удана*, которая управляет голосовыми связками и другими органами чувств. Вишуддхи называют источником юности. В текстах йоги утверждается, что при пробуждении этой чакры можно исцелять любые болезни, и даже старый человек может стать моло-

дым. Это обусловлено тем, что нектар, исходящий из бинду, представляет собой очень мощную и концентрированную форму праны. По существу, это источник жизни. Биджу мантра для вишуддхи — *Хам*.

Аджна чакра

Аджна буквально означает «командный или наблюдательный центр». Она также известна как гуру чакра. Это точка слияния, где три главные нади или силы — ида, пингала и сушумна — соединяются в один поток сознания и текут вверх к сахасраре. Во время глубокой медитации, когда все чувства отключены и человек входит в состояние *шуньи*, или пустоты, гуру направляет искателя из аджны к сахасраре, отдавая команды через этот центр.

Аджну также называют третьим глазом, глазом Шивы, или глазом интуиции, который смотрит не наружу, а внутрь. Нередко ее также называют дивья чакшу — божественным оком, или джняна чакшу — оком мудрости, поскольку именно через этот центр духовный искатель воспринимает откровение и прозрение относительно фундаментальной природы бытия. Это уровень, на котором происходит прямое общение от ума к уму, а также врата, ведущие в психическое или астральное измерение.

Будучи центром ума, аджна чакра представляет более высокий уровень осознания. Когда развивается аджна чакра, человек начинает обретать психические силы. Поэтому говорят, что ей соответствует узел, именуемый *Рудра грантхи* — узлом Шивы. Этот узел символизирует привязанность человека к своей психической индивидуальности и к *сиддхам* (психическим способностям), которыми сопровождается пробуждение аджна чакры. Он эффективно блокирует

духовное развитие до тех пор, пока не будет преодолена привязанность к психическим феноменам, и этот узел не будет распутан.

Аджна располагается на вершине спинного мозга, в среднем мозге. Хотя с физиологической точки зрения аджна не существует, она соответствует шишковидной железе, которая активна у маленьких детей, но начинает угасать с достижением половой зрелости.¹¹ Активирующая точка аджна чакры, которая находится в межбровном центре, называется бхрумадхья. Это важная точка сосредоточения в практиках медитации, концентрации и визуализации.

Развитие аджна чакры очень важно для достижения успеха в практике прана видьи. Если только она не развита до определенной степени, прана никогда не будет переживаться в форме света. Видение света обычно впервые появляется в аджне, бхрумадхье или в *чидакаше* — пространстве сознания, непосредственно связанном с аджной.

В практике прана видьи аджна действует как командный центр, ведающий распределением праны. Если видение света в аджне хорошо развито, человеку нетрудно визуализировать подъем праны и ее движение в теле. В ином случае ему приходится использовать воображение и мышление до тех пор, пока не разовьется действительный опыт.

¹¹ Это не совсем так. Активность шишковидной железы сохраняется в течение всей жизни и ответственна за регуляцию суточного ритма и других биоритмов, в частности, периодического чередования активации симпатической и парасимпатической нервных систем, которое йога связывает с переключением потока дыхания между ноздрями. Кроме того, основной гормон шишковидной железы — мелатонин — участвует в регуляции некоторых других нервных процессов. (пер.)

Прана, связанная с аджна чакрой — это *вьяна вайю*, всепроникающая сила. Ее *таттва*, или элемент — *манас*, ум. Это то место, где ум изменяется от грубого к тонкому, от внешнего к внутреннему. Аджна связана с виджнянамайя кошей, и ее биджа мантра — *Ом*.

Бинду висарга

Бинду считается вратами к шунье (пустоте). Это предельный источник, из которого проявляется и в который возвращается все сущее. Это то место, где единство впервые разделяется на множественность. В бинду содержится потенциал развития бесконечного множества объектов вселенной, проект творения.

Эта чakra находится на затылке, в том месте, где индуистские брамины оставляют пучок волос, или *шикху*. Хотя бинду — второстепенная чakra, она очень важна во многих более высоких йогах, включая практику прана видьи. Высшая точка человеческой эволюции — *сахасрара* — представляет космическую прану, а цель практики прана видьи заключается в переживании космической или универсальной праны. Коль скоро человек переживает махапрану, ему больше не нужны никакие техники. Передача будет происходить спонтанно, с мыслью, жестом, словом или взглядом.

Бинду — источник творения — ее символизируют полумесяц и белая капля нектара. Согласно тантрической традиции, в верхних областях коры головного мозга имеется небольшое углубление или ямка, содержащая ничтожное количество жидкости. В центре этой ямки с жидкостью имеется небольшое возвышение, подобное островку в середине озера. Считается, что эта крохотная точка в психофизиологической структуре соответствует бинду висарге.

В текстах тантры и хатха йоги говорится, что бинду — луна — производит амриту, чрезвычайно опьяняющий нектар, который поглощает солнце. Это означает, что в ходе нормальной жизни капля нектара стекает вниз в манипура чакру, где ее пожирает элемент огонь. Именно из-за того, что огонь пожирает амриту, мы страдаем от трех недугов — *джары*, или старости, *вьадхи*, или болезни, и *мритьи*, или смерти.

В йоге и тантре используются техники, с помощью которых можно повернуть этот процесс вспять, чтобы амрита не стекала вниз к манипура чакре. Вместо этого, мы либо удерживаем ее в вишуддхи, либо направляем ее обратно вверх от манипуры к вишуддхи и затем к бинду. Таким образом оказывается возможным переживать себя бессмертными. Были йоги, которым удавалось довести это состояние до совершенства.

С точки зрения эволюции, следует понимать, что космическая прана содержит в себе *хираньягарбху*, или чрево творения, а первым проявлением творения был *нада*, или звук. Поэтому бинду — это также то место, где можно слышать внутренние, или психические звуки.

Сахасрара

Сахасрара, центр высшего сознания, располагается в брахмарандре, или макушке головы. Сахасрара считается самым высшим психическим центром, но на самом деле это вовсе не психический центр, поскольку он лежит за пределами сферы психики. Сахасрара является вершиной постепенного восхождения через разные чакры. Это главный выключатель, управляющий пробуждением всех чакр от муладхары до аджны. Сила чакр пребывает не в них самих, а в

сахасраре. Чакры — это только своего рода реле, а весь потенциал заключен в сахасраре.

Не будучи в действительности чакрой, сахасрара представляет собой целостность, абсолют, который происходит от соединения космического сознания с космической праной. Когда кундалини шакти достигает сахасрары, это называется соединением Шивы и Шакти. С этого соединения начинается самореализация, или *самадхи*. На этом этапе умирает индивидуальное сознание и рождается вселенское сознание. Сахасрару визуализируют в виде лотоса с тысячей лепестков, раскрывающегося в бесконечность. Она имеет бесконечный размер и подобна огромному сияющему куполу. В физическом теле ее местоположению соответствует самая макушка головы, где ее зрительно представляют как расходящуюся вовне во всех направлениях. Сахасрара связана с телом блаженства, или *анандамайя кошей*.

Три измерения чакр

Муладхара — это самая нижняя чакра в человеческом теле, а сахасрара — самая верхняя. Однако это не полная картина. Существуют три группы чакр. Нижняя группа чакр относится к инстинктивному или животному телу и находится ниже муладхары. Эти чакры называются *атала*, *витала*, *сутала*, *расатала*, *дхаратала*, *махатала* и *патала*. Животные тоже имеют чакры, и это семь чакр, которые активизируются на инстинктивном плане сознания.

Будучи человеческими существами, мы превзошли эти семь более низких форм чакр, и в своей индивидуальности имеем дело с муладхарой, свадхистханой, манипурой, анахатой, вишуддхи, аджной, бинду и сахасрарой. Когда мы перестаем быть человеческими существами и превосходим свою индивидуаль-

ность, в нас начинает действовать третья группа чакр. Эта третья группа представлена локами, или измерениями бытия, известными как *бху лока*, *бхувара лока*, *сваха лока*, *маха лока*, *джанаха лока*, *танаха лока* и *сатъя лока*. Это семь более высоких измерений или планов сознания.

Посредством практики прана видьи мы можем пробуждать физиологическую, или человеческую группу чакр. После того, как они пробуждены и мы способны поднимать энергию кундалини из муладхары к сахасраре, начинаются осознание более высоких планов бытия и деятельность в этих планах.

Пранамайя Коша: праническое тело

Понятие праны в йоге носит абсолютно научный характер. Когда мы говорим о пране, то не имеем в виду дыхание, воздух, или кислород. Если говорить точно и научно, то прана — это изначальная жизненная сила. Санскритское слово прана состоит из двух слогов — «пра» и «ан». *Ан* означает движение, а *пра* — это приставка, означающая «постоянное». Следовательно, прана означает «постоянное движение». Это постоянное движение начинается с самого нашего зачатия в утробе матери.

В физическом теле есть два вида энергии. Один из них известен как прана шакти, а другой — как манас или читта шакти. *Прана шакти* представляет жизненную энергию, или активность, а *манас шакти* представляет ментальную (умственную) энергию¹².

¹² Соответственно, читта шакти представляет ментальную энергию как *энергию мысли*. В этом определении заключается различие с системой буддизма, где *манас* (ум) не эквивалентен *читте* (мысли), а *вторичен* по отношению к ней. (пер.)

Это означает, что в каждом органе тела должно быть два канала снабжения энергией. Современная физиология, вдобавок к симпатической и парасимпатической нервным системам, описывает два типа нервных систем — сенсорную или информационную систему, и моторную, или двигательную систему¹³. В каждом органе тела эти две системы взаимосвязаны. Точно так же каждый орган снабжается ментальной энергией и пранической энергией.

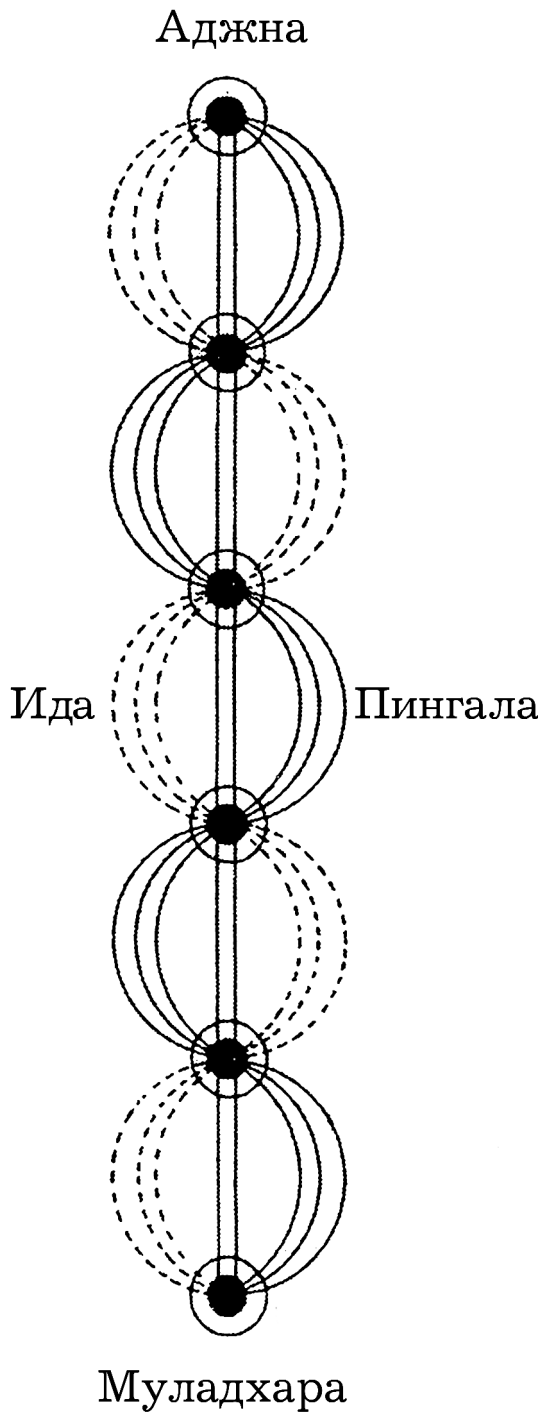
Энергетическая сеть

Проводящие пути пранической энергии, которая течет во всем теле, называются *нади*. Следует правильно понимать термин «нади». Нади — это не нервы, а нечто совсем иное. Нервы относятся к физическому телу, тогда как нади относятся к праническому, витальному телу и к более тонким кошам. Нади следует рассматривать как событие, процесс, нечто, находящееся в постоянном движении. Нади доставляют энергию и действуют в огромной коммуникационной сети волоконподобных связей, переносящих прану во всех направлениях.

Согласно текстам йоги, имеется 72000 или больше нади, по которым прана и сознание распределяются

¹³ На самом деле, столь жесткого деления на сенсорную и моторную нервными системами не существует; правильнее говорить об афферентных нервных путях, идущих к мозгу, и эфферентных нервных путях, идущих от мозга. И если по первым из них действительно передаются данные от всевозможных рецепторов или *сенсоров* (чувствительных датчиков), имеющих не только в специализированных органах чувств, но и во всех органах и тканях тела, то по вторым передаются не только моторные (двигательные) сигналы к мышцам, но и управляющие команды, не связанные с движением, а также некоторая другая информация. (пер.)

по всему телу. Из этих 72000 есть десять главных нади, из которых важнее всего три. Эти три нади — ида, пингала и сушумна. *Ида нади* представляет собой канал для ментальной энергии, *пингала нади* — канал для жизненной энергии, а *сушумна нади* — канал для духовной энергии.



Эти три нади начинаются в муладхара чакре, которая располагается в промежности или в шейке матки. В практике пранаямы мы учимся различными способами манипулировать течениями в этих нади. В практике прана видья, пробуждение или подъем праны происходит от муладхары через пингала нади. Пингала нади сперва идет из муладхары направо, и на всем пути к аджне пересекает ида нади в каждой чакре. Ида нади сперва идет из муладхары налево.

После муладхары нади проходят через пять чакр. Первая из них — свадхистхана, расположенная на копчике или в копчиковом сплетении; здесь пингала переходит на левую сторону.

Вторая чакра — манипура, которая находится за пупком на внутренней стенке позвоночника. Здесь, в области солнечного сплетения, пингала переходит на

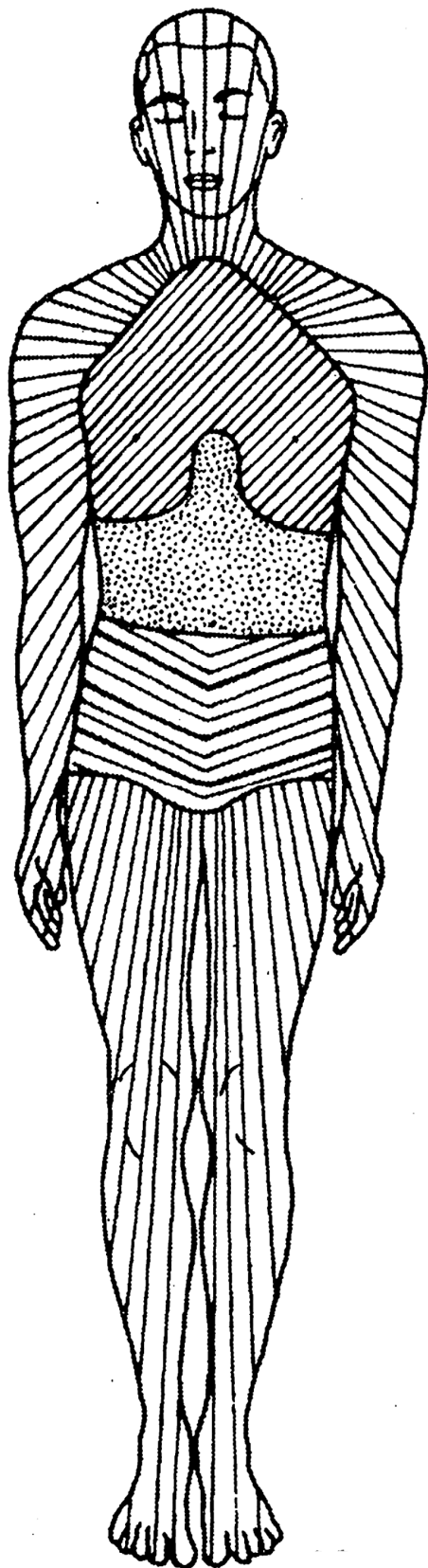
правую сторону. Третья чакра — анахата, расположенная на внутренней стенке позвоночника прямо позади сердца. Здесь, в области сердечного сплетения, пингала переходит на левую сторону. Четвертая чакра — вишуддхи, которая находится позади надключичной ямки, в области шейного сплетения; тут пингала переходит на правую сторону. Пингала надид заканчивается в пятой чакре — аджне, которая находится в продолговатом мозге.

Сходным образом, ида надид тоже переходит в каждой чакре на противоположную сторону. Сушумна надид не переходит с одной стороны на другую, а идет прямо вверх через центры всех чакр. Сушумна — управляющий надид, который в настоящее время находится в состоянии полного бездействия. Ида и пингала активны наполовину: иногда действует один из них, иногда другой. Это обусловлено базовым дисбалансом в пранической системе. На физиологическом уровне функции этих надид отражаются в течении дыхания в ноздрях.

Если вы понаблюдаете за своим дыханием, то обнаружите, что порой поток воздуха проходит в большей степени через правую ноздрю, чем через левую, или что левая ноздря может быть даже полностью заложена, что указывает на повышенную активность пингала надид. Спустя какое-то время ритм меняется: левая ноздря открывается, а поток воздуха через правую уменьшается или прекращается, так что вдох и выдох осуществляются через левую ноздрю, что указывает на активность ида надид. Иногда бывают открыты и действуют обе ноздри — это свидетельствует об активности сушумна надид.

Когда преобладает дыхание через правую ноздрю, мы говорим, что активность пингалы больше, чем актив-

ность иды. Пингала нади считается проводником прана шакти — витальной или солнечной энергии. Когда этот канал активен возможны ощущения живости, физической энергии, или экстраверсии. Когда ра-



Праническое тело



ботает левая ноздря мы говорим о преобладании активности ида нади. Ида нади — проводник *манас шакти*, ментальной или лунной энергии. В период активности иды возможны чувства внутренней безмятежности, мечтательности и деятельности ума. Это более пассивная энергия, и в такие периоды человек, как правило, бывает более интровертным.

Когда обе ноздри действуют вместе, мы говорим об активности сушумна нади. Сушумна — проводник махапраны, духовной энергии кундалини. При активности сушумны возможны чувства невозмутимости и стабильности. Могут спонтанно возникать медитативные состояния — где бы вы при этом не находились, даже если вы ведете машину посреди транспортной пробки. Период активности сушумны считается наиболее благоприятным временем для любой *садханьы* — личной практики йоги, будь то сосредоточение или медитация, пробуждение праны, чакр, или кундалини.

Пять пран

Согласно учению йоги, праническое тело, состоящее из индивидуальной праны и сети нади, которые переносят эту прану, разделяется на пять основных областей или суб-пран. Все вместе они известны как *панча прана*: прана, апана, самана, удана и вьяна. Эти пять пран функционируют во взаимосвязи с пятью нижними чакрами и различными нади. Их следует понимать не как отдельные проявления праны, а как разные функции или области функционирования одной праны или махапраны.

В данном случае термин прана означает не общую прану, а суб-прану, которая относится к конкретной части тела между гортанью и верхом диафрагмы. Она

управляет функционированием сердца и легких и всей деятельностью, которая происходит в области груди, в том числе, дыханием, глотанием и кровообращением. Это проявление праны переживается в форме частиц света, движущихся вверх.

Второе проявление праны — это *апана*, которая находится в области таза, между пупком и промежностью. Апана управляет функциями почек, мочевого пузыря, кишечника, половых органов и органов выделения. Она отвечает за выброс кишечных газов, кала, мочи и выталкивание ребенка во время родов. Апана переживается в форме световых частиц, движущихся вниз.

Третье проявление праны — *самана*. Термин самана происходит от слова *саман*, которое означает «равный» или «уравновешенный». Самана располагается между пупком и грудной клеткой, между двумя противоположными силами праны и апаны, и потому в ее функции входит определенное уравнивание или выравнивание этих сил. Она отвечает за пищеварение и усвоение питательных веществ. Самана переживается как движение света из стороны в сторону, подобное быстрому раскачиванию маятника справа налево и слева направо.

Четвертое проявление праны — *удана*. Эта прана находится в конечностях — ногах, руках и голове. Удана ответственна за все органы чувств и органы действия. Она контролирует симпатическую и парасимпатическую нервные системы. Удана переживается как круговое течение света вниз по рукам и ногам, и вверх через голову.

Пятое проявление праны — *вьяна*. Эта жизненная сила пронизывает все тело и действует как резервная энергия. Она помогает всем другим пранам, которым

требуется дополнительная поддержка. Она контролирует и координирует все мышечные движения и другие праны.

Наряду с пятью главными пранами, есть пять второстепенных — так называемые *упа праны*. *Нада* ответственна за отрыжку и икоту. *Курма* открывает глаза. *Крикара* вызывает голод и жажду. *Девадатта* ответственна за зевание. *Дхананджайя* ответственна за разложение тела после смерти.

Раскрытие Пранамайя Коши

Есть пять ключей, которые мы используем для раскрытия восприятия и переживания пранамайя коши. Эти ключи — психическое дыхание, психический канал, психические центры, психический звук и психический символ.

Психическое дыхание

Первым ключом к праническому осознанию служит психическое дыхание. Психическое дыхание представляет собой соединение физического дыхания с осознанием. Опыт дыхания может быть как грубым, так и тонким. Основу психического дыхания составляет грубое физическое дыхание в форме воздуха, проходящего через ноздри примерно пятнадцать раз в минуту, 21600 раз в сутки, независимо от того, осознаете вы это или нет. Грубый опыт дыхания — это процесс втягивания воздуха в легкие и его выталкивания наружу через ноздри. Один из аспектов пранаямы связан с манипуляцией этим грубым процессом с помощью сосредоточения и силы воли. Второй аспект составляет психическое дыхание.

На начальных стадиях психического дыхания единственным требованием является психическое осозна-

ние дыхания. Иными словами, необходимо осознавать дыхание, не пытаясь воздействовать на естественное течение дыхательного цикла. Коль скоро это достигнуто, следует переживать движение дыхания при вдохе и выдохе в форме удджайи пранаямы. Осознания глубокого звука и вибрации, которые создаются в ходе удджайи, и их движения при вдохе и выдохе, завершает первоначальный этап психического дыхания.

Удджайи включает в себя практику осознания, сосредоточения и реального физиологического сокращения мышц горла. В ходе практики удджайи пранаямы, которую также можно выполнять вместе с кхечари мудрой и насикагра дришти, необходимо осознавать движение и звук дыхания при его прохождении через горло.

Каким образом это осознание раскрывает восприятие пранамайя кошки? Это очень просто. Когда мы практикуем психическое дыхание и можем удерживать полное осознание движения и звука внутреннего дыхания в горле, ум начинает расслабляться и в личности начинают формироваться новые формы опыта. Когда мы практикуем удджайи, на физиологическом уровне мы переживаем расслабление, спокойствие и сосредоточение. Таков грубый опыт удджайи, а затем имеет место психический опыт.

Когда мы практикуем удджайи, то начинаем перемещать прану. Первое проявление махапраны представляет собой прана, располагающаяся в груди. Первый физиологический опыт, возникающий от движения и пробуждения праны, имеет форму потока белого света, либо своеобразного ощущения жжения или щекотки в горле, груди и легких. Однако, по мере углубления и усиления сосредоточения, переживание праны становится более острым, и опыт меняется.

Психический проход

Второй ключ к праническому осознанию представляет собой психический проход. Это любой проводящий путь в теле, по которому направляются осознание, дыхание и прана в виде одного потока объединенной силы. Это понятие не связано ни с какими ограничениями, поскольку мы можем создавать психический проход где угодно, к любой части тела или от нее. Зрительно представив себе проход, можно направлять психическое дыхание в любое место тела, используя уджайи пранаяму. Это будет вызывать действительный перенос праны. Психическое дыхание составляет неотъемлемую часть праны, им необходимо овладевать до такой степени, чтобы оно становилось чрезвычайно тонким и спонтанным.

Например, в практике прана видьи последовательно создаются многие психические проходы, чтобы можно было распределять прану по всем частям тела. Некоторые из них представляют собой длинные и сложные пути, другие — простые и короткие. Однако для целей пробуждения праны наиболее важны несколько психических проходов, которые должны быть открыты и очищены до начала действительной практики прана видьи.

Первым обычно переживается психический проход, представляющий собой ту часть переднего канала, которая идет от точки манипура кшетрам в области пупка до точки вишуддхи кшетрам в надключичной ямке. Этот проход используется на первых стадиях практики аджапа джапы. Весь передний канал, так же как сушумна нади в позвоночнике, идет от муладхары до аджны. Вдоль прохода располагаются центры кшетрам, которые служат активирующими точками для чакр в позвоночнике.

Самый мощный проход — это сушумна нади, который поднимается прямо вверх через середину позвоночника. Этот путь, по которому пробужденная кундалини движется от муладхары к сахасраре, символически изображается рекой Сарасвати. Вдоль этого пути находятся точки главных чакр, где переживается опыт их пробуждения. Точки, располагающиеся вдоль позвоночника, носят название чакра шарира, или тело чакры.

После сушумны самыми важными психическими каналами являются ида и пингала нади, хотя в качестве психического прохода используется только пингала. Причина состоит в том, что при подобном использовании ида нади доминирующей становится ментальная сила, что может привести к потере пранической жизненности и ментальной устойчивости. Пингалу называют *сурьей*, или солнечным нади, и символизируют рекой Ямуна. Иду называют чандрой, или лунным нади, и символизируют рекой Гангой.

Аджна чакру символизирует Прайяга — подземное место слияния рек Ганги (ида нади), Ямуны (пингала нади) и Сарасвати (сушумна нади). Отсюда все они текут далее как одна река, один поток сознания. После аджны не существует никакой разницы между праной и сознанием. Есть одно движущееся вверх космическое осознание.

Практика прана видьи позволяет практикующему переживать течение и цвет праны по мере ее движения вверх по проходу пингала нади. Иногда она выглядит как нить паутины, прозрачная и сияющая в свете зари. Кроме того, могут быть видны крохотные точки сияющего света или сверкающие драгоценные камни, подвешенные на серебряной нити. Это тонкие и непостижимые чакры, расположенные вдоль су-

шумны. Эти переживания возникают постепенно, по мере того, как мы очищаем себя с помощью практик йоги. Они свидетельствуют о том, что мы продвигаемся вперед и начинаем осваивать прана видью.

Психические центры

Третьим ключом к осознанию праны являются психические центры, или чакры. Эти центры представляют собой вихри тонкой праны, расположенные в определенных местах вдоль канала сушумны. Психические центры были открыты йогами, риши и мудрецами различных традиций в Индии и по всему миру. Их увидели не путем физического анатомирования тела, а с помощью психической интроспекции. Из знания этих центров развилась великая наука кундалини йоги, которая занимается пробуждением чакр.

Согласно концепции прана видьи, прана генерируется в муладхаре, хранится в манипуре, очищается в вишуддхи и распределяется из аджны. Это четыре чакры, которые используются в практике прана видьи. Нам необходимо осознавать, как каждая чakra влияет на активность пранической энергии, и какой опыт имеет место при пробуждении различных чакр. Используя техники прана видьи для усердной практики, можно быстро достичь пробуждения чакр. Это не происходит просто само собой. Нам необходимо влиять на свою прану, стимулируя и контролируя ее, и это следует делать осторожно и постепенно.

Психический звук

Четвертый ключ к осознанию праны — это психический звук. Согласно учению *нада йоги*, звук проявляется не только извне, но и внутри нас. Практики *нада йоги* связаны с отключением слухового воспри-

ятия, чтобы мы больше не слышали внешних звуков. Когда внимание полностью сосредоточивается в центре головы, мы можем развивать способность осознания *чидакаши* — психического пространства — внутри головы. Тогда мы можем наблюдать любые звуки, спонтанно возникающие в этом пространстве.

К обычным переживаниям нады относятся, в порядке возрастания тонкости, звуки мардалы, колокола, рожка, звенящих колокольчиков, флейты, вины и пчел. Звук начинается едва заметно и постепенно усиливается. Могут реально слышаться звучание вины или звон колокольчиков, несмотря на то, что снаружи нет ни колокольчиков, ни каких-либо музыкальных инструментов. Опыт проявляется полностью внутри.

После того, как все эти внутренние звуки стали доступны нашей сознательной осведомленности, может переживаться глубокий пульсирующий звук, как будто мы находимся в глубокой пещере или в тоннеле, в другом конце которого кто-то играет на флейте или на барабане. Звук начинается с очень низкого тона, который постепенно повышается до тех пор, пока через некоторое время звук не начинает медленно затихать. В конце этого периода можно осознать сокровенный нады — трансцендентальный звук Ом.

Психический символ

Пятым ключом к праническому осознанию служит психический символ, который переживается посредством практики сосредоточения. Символом может быть любой объект, на котором мы способны фиксировать свой ум. Это может быть абстрактный символ, сцена из природы, *янтра* или мандала, солнце, луна, пламя свечи, облако или все что угодно, привлекаю-

щее наше внимание. Сосредоточиваясь на образе символа, мы можем постепенно развивать способность столь же отчетливо видеть его внутренним взором, как видим его снаружи.

Во время мантра дикши, в зависимости от нашей индивидуальности и астрологического знака, нам дается тот или иной символ, который будет способствовать нашему сосредоточению и позволять нам глубже проникать во внутренние измерения. Это будет помогать нам готовиться к более высоким практикам пранаямы.

Прана и Мантра

Мантра лежит в основе многих техник целительства, в которых используется энергия звука. Мы знаем, что в окружающей нас вселенной проявляются различные формы энергии, например, звук, свет, теплота и движение. Вселенная существует одновременно на нескольких уровнях проявления. На грубом уровне вселенная существует как материя, на другом уровне — как свет, а еще на одном уровне — как звук. Все эти уровни энергии можно использовать для исцеления. Мантра садхана направлена на высвобождение звуковой энергии, которую можно использовать для исцеления или для подъема сознания.

Сила звука

С научной точки зрения, звук представляет собой вибрацию определенной частоты, и он способен вызывать в организме физические изменения. Некоторые вибрации могут быть вредными, тогда как другие полезны. Звук можно сосредоточивать до таких степеней интенсивности, что он способен разрушать объекты. С помощью одного лишь звука можно проделывать отверстия в твердом металле.

Звук это форма энергии, характеризующаяся частотой, высотой, громкостью, тональностью, а также обладающая тонкими качествами. Именно на этих тонких качествах в прошлом сосредоточивался интерес йогов и риши тантрической школы. В глубоких медитативных состояниях они слышали определенные звуки, которые были психическими вибрациями. Эти вибрации получили название мантр, звуков-откровений, которые можно слышать только на более высоких уровнях сознания, когда йоги входят в самадхи. Позднее были составлены *ричи* или *шлоки* — собрания мантр, которые они слышали и записывали. Некоторые из них стали книгами откровения многих великих мировых религий.

Каждая мантра обладает двумя важными качествами, которые на санскрите называются *варна* и *акшара*. Варна означает «цвет», а акшара означает «буква» или «форма». Название «акшара» носили буквы санскритского алфавита. Кроме того, акшара означает «то, что не исчезает». Поэтому как только мантра произнесена, она становится частью вечной хроники акаши.

В начале было слово

Между звуком и праной, лежащей в основе творения, существует важная взаимосвязь. Прежде чем что-либо может проявиться в акте творения, должен существовать космический ум — *махата*. Его первым проявлением становится бинду, которая представляет время, пространство и материю в одной точке.¹⁴ Это семя творения. Из бинду исходит жизненная

¹⁴ Заметьте, что эти древние представления оказываются весьма близкими к точке зрения современной научной космологии, согласно которой вселенная возникла в результате

сила. Таким образом, существуют два понятия: космический ум и космическая прана.

В Веданте универсальный ум символизирует *хи-раньягарбха* — золотое чрево или космическое яйцо. На одном полюсе универсального ума находится время, на другом — пространство, а в центре — материя. В ходе творения, пространство и время сближаются друг с другом. В тот момент, когда они встречаются в бинду, в материи происходит взрыв и начинается творение. Таким образом, вселенная создается соединением двух полюсов энергии универсального ума и представляет собой продукт взрыва в его ядре.

Внутри бинду содержится предельный источник всего творения. Когда внутри бинду происходит взрыв времени и пространства, сначала излучается нада, трансцендентальный звук. Это звуковая вибрация на высочайшем уровне. Из нады возникает *калаа* — проявленная вселенная времени, пространства и объектов.

Исцеление с помощью мантры

Вследствие тесной взаимосвязи между праной и надой в процессе творения, можно понять, почему одним из лучших носителей для передачи прана шакти служат мантры — звуки, содержащие психическую силу. Когда определенные звуковые вибрации пере-

Большого Взрыва из единой безразмерной точки — *сингулярности*. В отличие от традиционных представлений, в космологии считается, что до Большого Взрыва не было ни времени, ни пространства, ни материи, однако, по мнению Стивена Хокинга, в *мнимом времени* существовала *квантово-волновая функция вселенной*, определяющая все ее физические свойства. См. А. Минделл, «Сила Безмолвия», М. «АСТ», 2003. (пер.)

носятся в различные части тела, они могут вызывать реальные изменения физической структуры и функции. Кроме того, они могут изменять состояние сознания. Поэтому в практике прана видьи для переноса прана шакти можно использовать мантры, в особенности, для исцеления других людей. Однако этот вид целительства практикуют только те, кто обрели мантра сиддхи — силу и знание мантр посредством мантра садханы. Другие не способны эффективно проявлять силу мантр для исцеления.

Каждая мантра служит проводником определенного типа энергии. Например, существует специальная мантра для лечения змеиных укусов. Когда человек повторяет эту мантру тысячи раз, он заряжается определенным видом энергии. Затем эту энергию можно использовать для исцеления кого-нибудь, кого укусила змея. Когда человек, владеющий мантра сиддхой, наговаривает мантру, яд рассеивается, не вызывая боли или вреда.

Тантрические мантры служат носителями пранической энергии, которую следует использовать в соответствии с определенными правилами, и для определенных целей. Их необходимо изучать под руководством гуру тантрической школы. Существуют мантры всевозможной длины, предназначенные для разных целей: мантры священного писания, мантры для противодействия горячке, яду и болезни, для обезболивания, устранения препятствий, победы над врагами, привлечения, улучшения здоровья, обретения богатства, крепкого сна, для женитьбы, рождения потомства и долголетия. Однако чтобы использовать их должным образом, их необходимо очень тщательно изучать.

Большинство людей не понимают силу мантр и думают, что могут использовать их как им хочется.

Другие используют в качестве мантры любое слово или имя. Например, возможно, вы восхищаетесь великим человеком и захотите сделать его имя своей мантрой. Быть может вы даже считаете этого человека своим гуру или божеством и наполнены любовью к нему. Поэтому вам может нравиться звук его имени. Однако это имя представляет собой просто эмоционально заряженный звук, а не мантру, заряженную прана шакти.

Для понимания силы мантры необходимо посвящение от гуру. Недостаточно повторять любое слово или слог, который вы слышали или нашли в книге. Мантра требует правильного фонетического произношения, должной интонации, правильного сосредоточения и создания соответствующих мысленного образа или формы. Все это можно усвоить только от учителя. Практика мантр порождает не только звуковые волны, но также соответствующие волны цвета, формы и геометрических образов в глубине ума.

Использование мантр

Сила мантр и тонкие звуковые частоты в течение веков были известны во многих древних цивилизациях, и использовались для пробуждения внутреннего сознания, а также для оказания влияния на внешние силы природы. Некоторые люди полагают, что для перемещения огромных камней Стоунхенджа, истуканов острова Пасхи и монументов майя использовались законы звуковых вибраций — знание, утраченное современной цивилизацией. Кроме того, наука мантр составляет основу многих западных эзотерических систем.

Наука мантр включает в себя знание чисел, музыкальных нот, цветов, драгоценных камней и металлов,

и имеет астрологическое значение. При правильном интонировании мантры она проецирует энергию, мысленные формы и символы, которые содержат знание. Мантры — это не только звук, но и открывающееся содержание звука. Примером может служить мантра *Ом Намах Шивайя*, которая имеет семенную, или биджа мантру *Храум*. Кроме того, она связана с геометрической формой, именуемой *янтрой*. Когда мантру дает тантрический гуру, она имеет форму, цвет и мысленное содержание.

Практикуя мантру, следует иметь в виду четыре вещи: саму мантру, *девату*, психический центр и форму взывания. Девата — это не Бог или какое-либо божество; *девата* означает «озаренная форма» — это раскрываемый символ мантры. Психические центры — это точки сосредоточения, испытывающие сильное воздействие мантры. Взывание представляет собой эзотерическую молитву, или шлоки, которые сопровождают мантру. Правильное произнесение мантры вызывает изменение энергии в психике, передающееся физическому телу.

Иногда перед целительством, во время него, либо после него, повторяют такие мантры или шлоки, как *Гаятри Мантра*, *Девы Стотра*, *Дурга Мантра* или *Махамритьюнджайя Мантра*. При контактном целительстве, проводя рукой над пораженной частью тела, наговаривают мантры для конкретных частей тела.

Гаятри Мантра

Гаятри Мантра — великолепная мантра для пробуждения праны для целей практики прана видья. Над каждой мантрой главенствует своя «озаренная форма», или девата. Девата Гаятри — это адитья де-

вата, именуемая Савитой. Савита представляет собой один из аспектов солнца и символ космической праны, которая дает энергию, свет и жизнь все существам. Однако формой медитации для Гаятри Мантры служит Гаятри Деви, или прана шакти.

Согласно ведической философии, прана имеет три формы, и потому Гаятри представляют как невинную и незрелую маленькую девочку утром, как очаровательную молодую женщину в полном расцвете в полдень, и как старую женщину — воплощение мудрости, или джняны — вечером. Утром Гаятри имеет красный цвет, подобный цвету восходящего солнца; в полдень она черная, а вечером — дымчато-серая. Это характеристики праны, соответствующие различным формам Гаятри.

Гаятри Мантра состоит из двадцати четырех слогов, которые произносятся следующим образом:

*«Ом Бхур Бхувах Свахах
Тат Савитур Варенъям
Бхарго Девасья Дхиماхи
Дхийо Йо Нах Прачодайят».*

Это можно перевести так: «Ом, физический план, тонкий план, каузальный план; мы медитируем на божественном свете этого восхитительного солнца духовного сознания. Да пробудит оно нашу способность духовного восприятия».

Эти двадцать четыре слога содержат в себе всю форму праны. Джяпу Гаятри можно практиковать на рассвете, в полдень, или вечером, на закате, однако лучшее время — это раннее утро. Регулярная практика Гаятри Мантры помогает гармонизировать и пробуждать пранамайя кошу, что делает более эффективными продвинутые практики, в частности практику прана видья.

Анахад нада

При непрерывном повторении мантры, она становится спонтанной и начинает сама повторяться на подсознательном и бессознательном уровнях. Это иллюстрирует одно прекрасное стихотворение мудреца Кабира: «Делай джапу так, чтобы с каждым вдохом слышать мантру *Со Хам, Со Хам*, двадцать одну тысячу шестьсот раз, и анахад нада пробудится сам собой».

Или, по словам Парамахамсы Сатьянанды: «Когда осознание поглощено дыханием — его движением, его звуком — оно становится средством для пересечения поверхностных пластов ума и обретения более высокого опыта за пределами влияния внешних органов чувств».

Это определение мантры, или объяснение влияния мантры на человеческую личность. Вы должны стать настолько поглощенным мантрой, чтобы слышать, как ее поет дыхание. Когда это происходит для всех 21600 вдохов, которые вы делаете в течение дня, тогда чувственному восприятию становится доступной *анахад* — внутренняя вибрация, космическая вибрация внутри вас.

Процесс повторения мантры *Со Хам* составляет основу медитации аджапа джапы. Этот процесс включает в себя пранаяму в форме удджайи (психическое дыхание); мантру (психический звук), сушумну (психический проход) и психическое осознание. Это лучшая практика для пробуждения праны и ума, и для подготовки к более высоким практикам пранаямы и прана видьи.

Исследования Прана Шакти

Существует много разговоров об энергии, пране, кундалини, психическом целительстве и пробужде-

нии более высокого сознания. Метафизическая литература полна сообщениями об аурах — полях света, исходящих наружу из живых тел — и субъективными описаниями святых, мудрецов и других людей, наделенных необычными способностями.

Как мы можем быть уверены, что эти энергии вообще существуют, и что эти переживания реальны? Насколько нам известно, они могут быть обманом и мистификациями, распространяемыми нечестными людьми, чья единственная цель — добиться известности, славы и быстрого обогащения. Ходят рассказы об индивидуальном опыте, делаются сумасбродные утверждения и обещания, но все они могут быть выдумками изобретательных или недоброжелательных умов.

В то же время, что нам с того, если какие-то люди действительно пережили пробуждение кундалини? Мы ведь по-прежнему живем в своих старых системах отсчета, со своими страданиями и радостями, мелкими проблемами и тривиальными идиосинкразиями. Могут ли йоги и торговцы высшим сознанием на самом деле вывести нас из теперешних ограниченных модусов бытия к заре более пронизательного и более просвещающего дня? Может нам чего-то не хватает? Все эти вопросы приходится ставить перед собой научным исследователям и рациональным мыслителям. Альберт Эйнштейн как-то сказал: «Порой меня заставляет сомневаться мысль — "я сошел с ума, или же другие безумны?"»

Первое доказательство

Возможно, первое объективное доказательство существования пранического тела, или ауры, и чакр уже получено в Калифорнийском Университете в Лос-Анджелесе в исследовании, которое проводила

кинезиолог Валери Хант со своими коллегами при сотрудничестве Брюйера, обладающего способностью видеть ауру; исследование включало в себя ряд различных измерений (1). Исследователи использовали электромиографическое оборудование (ЭМГ), которое измеряет низковольтные волновые формы, отражающие электрическую активность мышц.

К восьми традиционным местоположениям чакр и акупунктурных точек, как то, к межбровному центру (аджна чакра), макушке головы (сахасрара), сердцу (анохата чакра) и т.д. прикреплялись электроды. Показания электромиографа записывались на одной дорожке двухдорожечного магнитофона, а на другую дорожку одновременно записывались словесные отчеты Брюйера, содержавшие описания цвета, размеров и активности аур разных испытуемых. В свою очередь, испытуемые, используя второй микрофон, описывали свои спонтанные переживания и образы. Быстро выяснилось, что с цветами, описываемыми Брюйером, достоверно коррелируют характерные волновые формы.

«Возможные интерпретации поразительны» — признавала Хант — добавляя, что «эти излучения снимались непосредственно с поверхности тела, количественно измерялись в естественном состоянии... выделялись с помощью принятых в науке методов обработки данных. Независимо от использования волновых форм, частотного анализа Фурье, или сонограммы, данные показывали один и тот же результат, и последовательно согласовались с определением цвета экстрасенсом» (2).

Нади, чакры и меридианы

В плане доказательства существования в теле энергетических каналов (нади), чакр (вращающихся

вихрей энергии в позвоночнике) и меридианов (энергетических путей, используемых в китайской системе акупунктуры) значительные исследования проведены доктором Хироси Мотоямой, Президентом Международной Ассоциации Религии и Парапсихологии. Он утверждает: «Путем изучения многих книг, посвященных нади и чакрам йоги, я сумел установить, что *асаны* (позы), *мудры* (жесты), *пранаяма* (управление праной) и *дхарана* (сосредоточение) были разработаны на основе знания системы нади, которая эквивалентна китайской системе меридианов акупунктуры, или каналов жизненной энергии *ки* или *ци*» (3).

Мотояма полагает, что акупунктура и концепция нади в йоге имеют одну и ту же основу. Мы имеем дело с системами, которые складывались тысячелетиями, и которые, вероятно, испытывали взаимное влияние в течение всего периода расселения человека по евразийскому материка. Это само по себе дает основания полагать, что в основе этих систем должно быть нечто существенное, чтобы люди принимали и использовали их теории на протяжении столь длительного времени. От систем, которые не дают результатов, обычно быстро отказываются. Однако и ныне ученые, в свете современного научного мышления, ищут модели для объяснения этих древних феноменов, чтобы они могли быть приняты сегодняшним обществом.

Чтобы выяснить, существуют ли нади на самом деле, или нет, Мотояма разработал два устройства, способных измерять энергию, которую излучает тело. Он утверждает, что энергия, фотографируемая по методу Кирлиан, имеет ту же природу, что и энергия, которую испускают меридианы акупунктуры, например, в кончиках пальцев. Свой первый прибор он на-

зывает АМВ (Аппарат для измерения функции Меридианов и соответствующих Внутренних органов). Он состоит из электродного интерфейса, компьютера, и устройства для распечатки данных. Специально сконструированные электроды прикрепляются к двадцати восьми акупунктурным точкам на пальцах рук и ног. Затем он пропускает через электроды слабый электрический ток напряжением около трех вольт и измеряет кожно-гальваническую реакцию (КГР) в каждой точке непосредственно перед тем и после того, как тело реагирует на электрический ток.

Аппарат Мотоямы обладает чрезвычайно высокой чувствительностью, и способен регистрировать мельчайшие изменения активности нервной системы в интервалах времени от одной до десяти микросекунд. Полученные данные сопоставляются со средними величинами, рассчитанными путем исследования более двух тысяч испытуемых. Если полученная величина больше среднего уровня, то меридиан чрезмерно активен, а если меньше, то он недостаточно активен. Например, у одного человека, которого Мотояма изучал в Стэнфордском Университете в США, был рак легких. Вместо нормального значения для легочного меридиана, равного одной тысяче, у этого человека оно составляло только сто пятьдесят, что свидетельствовало об огромном истощении энергии в этой области.

Сравнение результатов, полученных у здоровых людей и у тех, у кого имеются явные заболевания и определенные симптомы, дает нам уникальный метод измерения энергии тела, здоровья и предрасположенности к болезни у отдельного человека. Величина, измеряемая до приложения электрического тока, говорит нам о долговременном органическом состоянии тела, уровне обмена веществ. Величина, измеряемая,

во время воздействия электрического тока, характеризует способность тела реагировать на стимулы, и, кроме того, зависит от погоды и климатических условий. Величина измеряемая после подачи тока говорит о временных функциях тела и базовом сопротивлении ткани.

Мотояма использует для анализа данных теорию акупунктуры. Например, аномальная величина для легочного меридиана может указывать на аномалию меридиана толстого кишечника, поскольку они связаны отношением инь-ян. В акупунктуре объясняются функции всех органов и их взаимосвязь. По словам Мотоямы это позволяет выявлять тенденции заболевания до того, как оно проявляется органически.

Это большое преимущество для профилактической медицины, позволяющее заблаговременно предупредить человека о том, какие шаги ему следует предпринять, чтобы избежать будущих проблем. Кроме того, это позволит больницам экономить много времени и средств, избегая ненужных исследований. Несколько больниц уже используют прибор Мотоямы для обследования пациентов, а в реабилитационном центре Канагавы в Японии полученные этим методом данные сравнивают с результатами рентгеноскопических и биохимических исследований.

Второй аппарат, разработанный Мотоямой, внешне похож на телефонную будку, и называется измерителем чакр (Chakra Machine). Утверждается, что это устройство может непосредственно измерять жизненную энергию, испускаемую человеческим телом, без прикрепления к нему электродов. Используя специально сконструированный предварительный усилитель и экранированное помещение, можно обнаруживать даже самую тонкую энергию с помощью электродов, скользящих вверх и вниз по раме, в зависимости от того, в какой части тела проводится измерение.

Между электродами создается электромагнитное поле, и когда тело излучает жизненную энергию, она взаимодействует с этим полем. Используя эту установку, Мотояма диагностировал рак; он утверждает, что она способна регистрировать чакры как в пробужденном, так и в не пробужденном состоянии. Данные в поддержку этого утверждения ясно изложены в его книгах (4).

В еще одном эксперименте, призванном показать, действительно ли существуют нади и акупунктурные меридианы, Мотояма прикреплял электроды к различным точкам на теле, а общий электрод помещал на один конец акупунктурного меридиана. При этом не отмечалось никаких изменений электрического поля руки или области, соответствующей точке стимуляции. Реакция наблюдалась только в тех точках, которые считаются имеющими близкое соответствие с этим меридианом.

В еще одном эксперименте руку покрывали слоем жидких кристаллов, которые реагируют на изменение температуры изменением цвета. Исходную точку на акупунктурном меридиане стимулировали теплом, и через три или четыре минуты жидкие кристаллы вдоль меридиана заметно изменяли цвет, указывая на повышение температуры.

Обзор психического целительства

В ходе исследования феномена психической энергии и того, как он связан с психическим целительством и другими родственными областями, доктор Хироси Мотояма использовал описанные выше аппараты для эксперимента, в котором психический целитель пытался вводить прану в тело испытуемого. Результаты эксперимента были представлены на IV Международной конференции по психотронике, про-

ходившей в Сан-Пауло, в Бразилии, в 1979 г. На основании эксперимента Мотояма высказал следующие предположения:

- Пси-энергия (прана) излучается через пальцы и ладони;
- Когда эта энергия вводится в чакру, вызываются изменения в акупунктурных меридианах (нади), на которых находится, или с которыми связана данная чакра;
- Система меридианов и симпатическая нервная система взаимосвязаны;
- Активность психической (пранической) энергии в меридианах и активность симпатической нервной системы меняются в противоположных направлениях, и их противоположное действие поддерживают всю систему тела в динамическом равновесии;
- Психические целители обладают способностью различать расстройство в системе меридианов или в органах и тканях тела, ощущая пси-энергию, исходящую от пациента;
- Когда пси-энергия вводится в тело пациента в процессе психического целительства, это вызывает изменения в меридианах целителя, близко связанных с его пробужденной чакрой. Это позволяет считать, что чакра является источником энергии;
- Пси-энергия сначала преобразуется в некоторую форму физической энергии, которая, в свою очередь, вызывает изменения физических параметров;
- Во время передачи пси-энергии было отмечено возбуждение симпатической нервной системы и сердечно-сосудистой системы;
- Судя по всему, существует тесная взаимосвязь между нади, меридианами, праной и симпатической нервной системой.

- Пси-энергия и физическая энергия взаимодействуют друг с другом через посредство чакр;
- В психическом целительстве энергия, которая порождает этот феномен, поставляется пробужденной чакрой и испускается акупунктурными точками в кончиках пальцев, или через ладонь.

Йоги, визионеры и целители говорили о пране, нади и различных системах энергии в теле. Они составили схемы, по которым с помощью йога садханы они могли усиливать прану для собственных целей или, в случае целителей, для блага других людей. Работа таких исследователей, как Мотояма, помогает переводить древние утверждения на язык науки. Составляются новые карты, более подходящие для своего времени и более созвучные современным нуждам; они послужат основами для будущих более глубоких исследований и применений.

Фотография по методу Кирлиан

Этот метод представляет собой сравнительно недавнее изобретение, которое может оказаться важным шагом в исследовании праны и пранического целительства. Его открыл русский электрик Семен Кирлиан, который заметил искру, перескакивающую между электродами, прикрепленными к пациенту. Затем он создал устройство, которое создает высокочастотное электрическое поле с напряжением 40000 вольт между электродом и фотографической бумагой. Когда на бумагу помещают какой-либо объект, получается изображение, в котором электрическое поле изменяется за счет взаимодействия с объектом.¹⁵

¹⁵ Вокруг этого метода было много споров, особенно, в том, что касается фотографий живых объектов. Его механизм

С помощью фотографии по методу Кирлиан можно видеть излучения света, вспышки, искры и короны вокруг фотографируемого объекта. Некоторые люди полагают, что это фотографии ауры. Однако, на самом деле, гораздо вероятнее, что это отражение пранического энергетического поля, химически запечатленное в чувствительной эмульсии.

Интересно отметить, что неживые объекты, например, монеты, имеют неподвижные, устойчивые и неизменные ауры. Они не изменяются при смачивании объекта, в результате которого меняется его электропроводность. Однако у живых объектов аура меняется в зависимости от психологического, эмоционального и физического состояния. Например, у испуганных, нервных и встревоженных людей, как правило, бывает пятнистое свечение рук. Люди, которые возбуждены, разгневаны или вышли из себя, обычно показывают усиленное свечение.

Грейдон Риксон и Джон Мюррей сообщают об интересном исследовании листьев, которое показало, что когда кончик листа отрезают, его очертания в

до конца не выяснен; наиболее распространенная гипотеза заключается в том, что высоковольтное и высокочастотное электрическое поле возбуждает молекулы каких-то химических веществ, которые испаряются с поверхности объектов. Современные методы позволяют получать не только фотографии, но и телевизионные изображения объектов в гораздо более слабом поле; существуют даже приборы для так называемой «биологической обратной связи», основанные на эффекте Кирлиан, с помощью которых можно научиться произвольно управлять «свечением» своих рук. Не исключено, что объяснению эффекта Кирлиан может помочь гипотеза о том, что молекулы биополимеров (и воды) в живых объектах постоянно находятся в энергетически возбужденном состоянии (см. сноски 1, 2 выше). (пер).

электрическом поле остаются неизменными, так что лист выглядит целым (5). Изображения сорванных листьев показывают, что со временем их первоначально яркие вспышки свечения становятся менее интенсивными, пока, в конце концов, их не становится невозможно сфотографировать. Йоги утверждают, что со смертью прана покидает тело, и вполне может быть, что эти фотографии показывают смерть листа.

Риксон и Мюррей также сообщают, что в экспериментах, которые они проводили на кистях рук четырех испытуемых, на одной фотографии отсутствовали два пальца, хотя кисть испытуемого была невредима. Испытуемый утверждал, что накануне вечером он сильно перепил. Последующие фотографии показывали, что к этим пальцам постепенно возвращалось свечение, по мере того, как содержание алкоголя в организме испытуемого уменьшалось и его энергия восстанавливалась. Кроме того, Риксон и Мюррей показали, что на фотографиях, снятых над областью аджна чакры, электрические узоры были уникальными и имели форму спиралей.

Доктор Тельма Мосс в своей книге «Вероятность невозможного» описывает сходные эксперименты, проводившиеся в Соединенных Штатах:

1. Доктор Дэвид Шейнкин и его коллеги в Роклендском госпитале в Нью Йорке изучали пациентов, страдавших респираторными, желудочно-кишечными и психическими заболеваниями. Они обнаружили, что корона (аура), регистрируемая с помощью фотографии по методу Кирлиан, радикально меняется в зависимости от характера заболевания. Возможно, когда будет сделано много таких фотографий, мы будем способны определить какие узоры соответствуют тому или иному заболева-

- нию и предсказывать болезнь до того, как она начнется или перейдет в более серьезную фазу.
2. Джон Хабахер и Тед Данн (патолог в Университете Южной Калифорнии) сравнивали хвосты здоровых крыс и крыс со злокачественными опухолями в эксперименте с двойным слепым контролем, и обнаружили легко заметные различия. Хотя пробы в условиях двойного слепого контроля являются почти несомненным доказательством, необходимы дополнительные исследования, прежде чем можно будет делать выводы.
 3. Доктор Мосс, Кен Джонсон и металлург Др. Уильям Тиллер из Стэнфордского Университета проводили эксперименты для Национального Управления авиации и космических исследований США (НАСА), в которых в куске металла была четко обнаружена трещина шириной в одну сотую миллиметра. С помощью фотографии по методу Кирлиан удалось прочесть спиленный номер пистолета, что помогло управлению полиции Лос-Анджелеса в поисках преступника.
 4. Доктор Мосс использовала фотографию по методу Кирлиан для изучения обмена энергией между людьми. Когда два человека смотрят в глаза друг другу до тех пор, пока не почувствуют сильную взаимосвязь, и подушечки их пальцев фотографируют, одна из фотографий пары не получается. Это интересное наблюдение, которое имеет огромное значение для наших повседневных межличностных отношений и для изучения эмоций и состояний с наличием сопереживания и без него.
 5. Когда фотографировали знаменитую американскую психическую (праническую) целительницу доктора Ольгу Уоролл, было обнаружено, что она

обладает способностью направлять энергию усилием воли. Было показано, что у целителей наблюдаются аномально большие вспышки энергии по сравнению с нормальными людьми.

6. В 1978 г. румынские ученые сообщили о разработке метода сканирования тела, который они назвали электронографией (6). Он похож на метод Кирлиан, но более сложен, и использует различные регистрирующие устройства, от черно-белой фотографии до цветной видеозаписи. Изображения получаются посредством изменения электромагнитного поля, генерируемого высоковольтным электрическим полем. В Центре охраны труда и гигиены в Будапеште электронографическое обследование прошли более шести тысяч человек. Экспериментальные исследования показали, что можно обнаруживать различия между здоровыми и больными тканями. Например, интенсивность свечения изменяется от темной при воспалении до яркой при раке. Ожидается, что использование этого метода диагностики ауры откроет большие возможности в профилактической и лечебной медицине.

Заглядывая в будущее

Имеющиеся в настоящий момент научные данные позволяют предполагать, что постепенно накапливаются убедительные свидетельства в пользу существования праны, нади и акупунктурных меридианов. Мы вступаем в эпоху, когда потребуются объяснения ранее не объясненных феноменов, поскольку этот особый вид энергии действительно существует, используется и потенциально содержит в себе огромную пользу для всего человечества. Он не нов для челове-

ка, но ранее был доступен лишь немногим, которые благодаря собственному упорному труду и исследованиям медитации открывали в себе огромные неиспользованные ресурсы.

Только сегодня наука, благодаря достижениям технологии, становится способна настраиваться на эту энергию. Лауреат Нобелевской Премии Альберт Сент-Дьерди сказал об открытии в период с 1895 по 1900 гг. рентгеновских лучей, электронов, радиоактивности и квантового принципа: «Ничто из этого не открыли и не могли бы открыть наши органы чувств. Все эти открытия означают, что человека окружает мир, о котором он раньше не имел никакого представления, о котором ему не могли дать никакой информации его органы чувств».

То же самое справедливо применительно к энергиям, которые открывают и исследуют такие люди, как супруги Кирлиан и доктор Мотояма. Представляется, что мы учимся открывать все более и более тонкие уровни энергии, которая окружает нас, но недоступна нашим органам чувств. Мотояма сказал: «Если обнаружится, что человек живет не только энергией из пищи и воздуха, но и какой-то разновидностью психической энергии, нам придется в огромной степени изменить свою позицию по отношению к самим себе и своему бытию».

Подобные научные открытия подтверждают заявления йогов о существовании праны и о том, что, используя асаны, пранаяму, мудры, бандхи и медитацию, мы можем повышать уровень энергии своего тела и непосредственно воспринимать энергии праны, души и внутренней вселенной. Если мы будем серьезно относиться к высказываниям визионеров и мудрых людей прошлого, перед нами может открыться

огромный и беспредельный простор. Наука может исследовать энергию и делать ее доступной для нас с помощью машин, но мы можем действительно разрешить свои сомнения только путем непосредственного опыта, который приходит в результате практики.

Прана и болезнь

Физическое тело представляет собой хранилище пранической энергии. Эта энергия подразделяется на пять компонентов в соответствии с ее взаимодействием с пятью таттвами: землей, водой, огнем, воздухом и эфиром. Затем она проявляется в виде более грубых форм энергии — механической, тепловой, химической и электрической, которые используются для преобразования материи.

Для поддержания целостности этих энергий и равновесия между телом и умом требуются постоянные забота и внимание. Если мы пренебрегаем физическим, тонким или ментальным аспектом своего существа, то рискуем заболеть. Возможен избыток праны в ида или пингала нади, либо в обоих одновременно. Избыток праны может создавать избыточное функционирование и, в крайних случаях, короткое замыкание. При недостатке праны уровень энергии падает, вызывая подавление или утрату функционирования.

Распределение праны

Каждая часть тела обеспечивается праной через сложную систему нади. Функции нади можно сравнить с работой системы электроснабжения. В физическом теле энергия распределяется точно так же, как система электроснабжения подает энергию от электростанции в наши дома.

Роль электростанции выполняет муладхара чакра. Из нее энергия распределяется по трем линиям высокого напряжения — ида, пингала и сушумна нади. Дальнейшее распределение из этих трех главных нади и чакр осуществляется через посредство тысяч второстепенных нади, которые доставляют энергию к каждому органу и каждой клетке тела.

Где нет электричества, там нет освещения; точно также, где нет праны, там нет жизни. Избыток энергии может вызывать короткое замыкание в системе электроснабжения, и освещение погаснет. Или напротив, иногда вследствие чрезмерного потребления энергии мощности системы электроснабжения не хватает, в ней падает напряжение, и все освещение становится тусклым. Так же и в физическом теле прана шакти часто претерпевает различные изменения, иногда создавая избыток, а иногда недостаток энерго-снабжения.

В какие-то моменты каждый испытывает избыток или недостаток энергии. Однако некоторые люди часто входят в состояния депрессии, в которых их энергия столь низка, что они видят жизнь в мрачном свете, и все вокруг кажется окрашенным их страданием. Обычно это служит признаком низкого уровня энергии в главных нади. Серьезные расстройства, закупорки, или нарушения равновесия в главных нади приводят к депрессии, нервному срыву, мании и так далее. Если главные нади функционируют правильно, но имеются неполадки во второстепенных нади, то физическое тело также не будет работать должным образом.

Происхождение болезни

Болезнь может зародиться в теле или в уме. Многие болезни начинаются в уме, а затем переходят

в тело. Их также называют психосоматическими заболеваниями. Болезни, которые начинаются в теле, а затем переходят в ум, называются соматопсихическими.

Хатха йога и тантра описывают и предписывают техники, которые помогают справляться и с соматопсихическими, и с психосоматическими заболеваниями. Эти науки признают, что тело составляет основу, а прана служит его силой; поэтому и тело, и ум зависят от праны — жизненной силы. Манипулируя праной с помощью пранаямы и прана видьи, мы лечим болезнь с соматопсихической точки зрения. Поэтому в йоге считается, что все болезни, в конечном счете, вызываются неправильным распределением праны в физическом теле. Даже те болезни, которые считаются психологическими по своей природе, в действительности вызываются дисбалансом в распределении праны.

Например, функцию крупной распределительной станции выполняет вишуддхи чакра. Располагаясь на стыке шеи и туловища, она направляет прану к глазам, носу, горлу, щитовидной, паращитовидной и вилочковой железам, а также к другим органам в этой области. Многие эмоциональные комплексы непосредственно вызываются недостаточным или избыточным функционированием щитовидной железы, даже когда болезненное состояние не диагностируется клинически. Таким образом, эмоциональная проблема, возникающая из-за неправильного распределения праны в щитовидной и паращитовидной железах, представляет собой соматопсихическое, а не психосоматическое расстройство.

В качестве второго примера, рассмотрим манипура чакру, которая находится позади пупка. Это главный центр распределения энергии для пищеваритель-

ной системы и надпочечников, которые вырабатывают гормон адреналин. Неправильное распределение праны из манипура чакры к надпочечникам может вести к параноидальному психозу, а также к таким психосоматическим заболеваниям, как колит.

Очень важен третий пример: свадхистхана чакра, расположенная в копчике, служит распределительным центром для всей мочеполовой системы, за исключением яичек. Эта система включает в себя матку, яичники, мочеиспускательный канал, почки и мочевой пузырь. Неправильное распределение праны к этим органам, или возникновение в них избытка энергии, может приводить к фригидности или импотенции. Хотя медицина может считать эти проблемы чисто психологическими и возникающими вследствие болезненных переживаний детства, нам следует помнить, что фригидность или импотенция представляют собой не только психологические или психосоматические, но и соматопсихические расстройства. Это обусловлено тем, что переживания детства могут нарушать течение праны, что, в свою очередь, ведет к психологическим расстройствам.

Передача энергии

Наука прана видьи призвана способствовать правильному распределению праны по всему телу. С помощью этой техники можно уравнивать избыток праны, имеющийся где-либо в организме. Болезни, вызываемые недостатком праны, можно лечить, отбирая прану из тех областей, где она в избытке, и направляя ее к пораженным частям тела. Это осуществляется путем преобразования праны в разновидность магнетической силы, и затем в поток психической энергии. Когда она преобразована в эту магнетиче-

скую энергию, ее также можно передавать вовне тела через пальцы, взгляд или мысль. Она может переноситься цветком. Кроме того, ее можно использовать для зарядки таких объектов, как четки (мала), подобно тому, как заряжают автомобильный аккумулятор от электросети.

Такая передача праны — вполне естественное событие, и происходит в нашей жизни постоянно, осознаем мы это или нет. Любое физическое тело постоянно испускает вибрации или заряды энергии. Некоторые люди обладают длительным и сильным праническим излучением, тогда как у других оно кратковременное и слабое. Исследования с помощью фотографии по методу Кирлиан вплотную подошли к подтверждению гипотезы о том, что излучения пранической энергии составляют естественную часть нашего взаимодействия с жизнью.

Прана имеет очень тонкую природу, и ее может ощущать только психическое тело у людей, обладающих паранормальными способностями. У природных целителей, которые рождаются с этой способностью, преимущественно проявляется пранамаяя коша. Они способны лечить больных, хотя не учились этой науке у гуру или из книг. Нередко они сами удивляются своим способностям, и могут задаваться вопросом, откуда они взялись и как действуют.

Немногие люди рождаются целителями, однако большинство из нас способны в той или иной степени развивать этот потенциал с помощью практики прана видьи. Эта техника не только открывает нашему осознанию огромные запасы энергии, заключенные в человеческом теле, но и учит нас сознательно манипулировать праной для улучшения нашего собственного здоровья и здоровья других людей.

Праническое целительство

Прана видья — йогическая техника пранического целительства — представляет собой форму терапии, которая совершенно не зависит от каких-либо материальных средств и может одинаково хорошо действовать как при непосредственном контакте, так и на расстоянии. Ее эффективность подтверждают и ученые, и непрофессионалы, вне зависимости от их религиозных убеждений. Более того, с ее помощью можно лечить не только людей, но и животных.

Праническое целительство в различных формах практикуется во всем мире. Оно было издавна известно в Индии, Тибете и Китае, где целители составляют неотъемлемую часть медицинского сообщества. Новый интерес к этой области вызывают психические целители на Филиппинах и в Бразилии. Праническое целительство широко практикуется оккультными школами в разных странах Европы, особенно в Великобритании. Его практикуют в различных формах христианские и другие духовные общины целителей в США и Австралии.

В статье П. П. Матхаи в газете *Times of India News Service* (18 октября 1992 г.) сообщается, что праническое целительство снова приобретает популярность в Индии. Министр здравоохранения штата Керала публично поддержал праническое целительство, выступив на открытии Всемирного Фонда пранического целительства, который имеет более четырнадцати центров во многих штатах Индии.

Хотя ранее праническое целительство знали и практиковали только йоги и целители, владевшие этой наукой, сегодня этот древний метод целительства привлекает большое внимание ведущих медицинских специалистов, и проводятся исследования, призван-

ные подтвердить его применимость в современной медицине. Праническое целительство подвергалось широкому изучению в бывших коммунистических странах — СССР, Болгарии и Югославии. Многие из этих исследований описаны в книге «Психические открытия за железным занавесом» (1).

Лечебное прикосновение

В одном эксперименте, который проводился в США под наблюдением доктора Кригера — профессора колледжа среднего медицинского персонала в университете Нью-Йорка — шестьдесят пациентов были поделены на две группы. Одна группа два раза в день получала от медсестер «лечебное прикосновение» (метод психического целительства с помощью «наложения рук»); контрольная группа получала только обычный уход. После первого дня такого лечения у пациентов экспериментальной группы начало наблюдаться значимое повышение уровня гемоглобина в крови, тогда как в контрольной группе не было отмечено никаких значимых изменений.¹⁶

Малайское праническое целительство

Лечение «наложением рук» представляет собой простой и эффективный метод пранического целительства. В других культурах используются иные методы. Антрополог Кэрол Лейдермен изучала психическое целительство в Малайзии, где шаманы (целители) используют музыку и наговоры, чтобы вызывать состояния транса (2). Первоначально она стара-

¹⁶ Это также говорит в поддержку высказанной ранее (см. сноски 1, 2, 4) гипотезы о связи праны с активными формами кислорода (АФК). (пер.)

лась оставаться в своих исследованиях полностью объективной, но в конце концов согласилась пройти двадцатиминутный сеанс трансового лечения. Ее описание аналогично тому, что йоги рассказывают о праническом целительстве: «По мере того, как музыка становилась громче, мой рот открывался, охваченный неуправляемой вибрацией. Я начала ощущать, что у меня в груди дуют холодные ветры, которые становились сильнее с нарастанием и ускорением музыки, пока не стало казаться, будто в моем сердце бушует ураган».

В малайской традиции, которая отражает понимание йоги, умственные процессы, способности и желания и т. п., определяются как «воздух» или «внутренние ветры». Когда их подавляют или не выражают, отвергают или пресекают, они могут становиться опасными, вызывая «ветровую болезнь». Шаманы используют свои техники для того, чтобы рассеивать эти подавленные ветры. Для этого используются различные методы, вызывающие измененные состояния сознания — от сенсорной депривации до гиперстимуляции. В одном из наиболее распространенных методов используется музыка, особенно музыка, исполняемая на ударных инструментах с ритмом около четырех ударов в секунду. Этот ритм, который считается вызывающим переход в состояние транса, эквивалентен тета-ритму волновой электрической активности мозга, обнаруживаемому в глубокой медитации, а также оптимальной частоте для обезболивания при электроакупунктуре.

Исследования

Не исключено, что эффекты пранического целительства отчасти объясняются выделением эндорфи-

нов (эндогенных морфиноподобных веществ)¹⁷. Мозг может вырабатывать многие тонкие химические вещества, например, транквилизаторы, не уступающие Валиуму.¹⁸ Многие из этих веществ обладают неизвестным действием, а те, которые мы знаем, лишь частично изучены и поняты.

Подобные исследования — это лишь начало длинного пути к пониманию методов психического целительства, принятых и практикуемых в различных культурах. Эти исследования сталкиваются с многими трудностями, особенно, когда целителя и пациента извлекают из их культуры и помещают в лабораторию. Однако, новые научные методы, в частности, основанные на эффекте Кирлиан, а также растущий интерес к таким традиционным техникам, как прана видья, служат стимулом для дальнейшей работы.

Традиционное праническое целительство

Праническое целительство очень распространено в Индии. Практически в каждой деревне можно найти по крайней мере одного специалиста по его приме-

¹⁷ См. сноску 9 выше. (пер.)

¹⁸ Популярное успокоительное средство «Валиум» относится к семейству так называемых бензодиазепиновых препаратов. В мозгу имеются специальные рецепторы, реагирующие на эти препараты, которые получили название «бензодиазепиновых рецепторов». Эти рецепторы регулируют деятельность нервных клеток, использующих в качестве нейромедиатора гамма-аминомасляную кислоту, которая оказывает тормозящее действие на активность центральной нервной системы. Наличие этих рецепторов говорит о том, что мозг сам способен вырабатывать вещества, для которых они предназначены; некоторые из таких веществ уже обнаружены. (пер.)

нию. Эгих целителей называют *оджха*, и их главная обязанность состоит в том, чтобы помогать другим людям, используя свою психическую силу. Они не берут за свою работу денег или подарков, поскольку если бы они это делали, то перестали бы быть настоящими целителями. Эти целители не используют мантры — они используют прану.

Исцеление может достигаться с помощью благословения, мантр и религиозных ритуалов, однако все эти методы отличаются от пранического целительства. Праническому и психическому целительству очень трудно научиться. Мантры и прана — это очень разные силы. Мантра — сама по себе сила, тогда как прана зависит от умения и способности человека пробуждать и направлять ее.

Двадцать лет назад индийские целители утратили свою хорошую репутацию в обществе из-за враждебной пропаганды со стороны интеллектуалов, которые к тому времени появились в Индии. Эти люди считали целителей шарлатанами, обманывающими общество, и обвиняли их в том, что они нарушают главный обет — ничего не брать за свою работу. При этом совершенно игнорировался тот факт, что многие из тех, кого обвиняли в шарлатанстве, были настоящими целителями, которые отвергали любые дары — не только деньги, но даже пищу или одежду. Однако, в более недавнее время различные методы целительства подверглись анализу и исследованию, и снова стали более приемлемыми. Поэтому праническое целительство снова вошло в практику, и во всей Индии возрождается вера в его эффективность, хотя эта традиция никогда не прекращалась в сельских районах, несмотря на колебания мнения образованных классов.

Метод с использованием травы куша

Обычно в Индии, если у ребенка высокая температура — живет ли он в деревне или в городе, в бедной или богатой общине — родители могут позвать пандита (священнослужителя), чтобы определить природу болезни — является ли она психической, соматической или психосоматической. Если заболевание диагностируется как психическое или психосоматическое — праническое, а не чисто телесное — то ребенка несут к целителю; это должны делать сами родители, и ни в коем случае не кто-либо другой. Кроме того, духовный целитель никогда не идет в дом другого человека, будь он богатым или бедным. Это очень строгое правило. Поэтому мать несет ребенка к дому целителя, а отец идет за ней. Эту процедуру приходится соблюдать даже очень богатому человеку, даже главе штата; не может быть и речи о том, чтобы послать за целителем машину.

В отношении правил процесса исцеления существует много разных традиций. Например, иногда целителю нужно принести кокосовый орех или орех эрика, завернутый в лист бетеля и перевязанный красной ниткой. Такие обычаи существуют в разных местах Индии. Затем ребенка помещают рядом с целителем, который пробует различные методы, чтобы найти центр болезни, в соответствии с различными традициями. У каждого целителя имеется своя собственная техника.

Целитель может использовать траву куша — это встречающаяся в Индии особая трава, которая обладает очень большой магнетической силой и всегда используется в духовных и оккультных церемониях. Это очень грубая трава с острыми краями, которой при неосторожном обращении можно порезаться. Сперва травой куша особым образом проводят над

передней стороной тела, от макушки головы до стоп. Затем этот процесс повторяют над левой и правой сторонами тела ребенка, пока, наконец, куша не останавливается — с виду, сама по себе — над центром болезни. В действительности, психический целитель использует свою прану, чтобы ощутить в ребенке центр психической болезни. Махая травой, он способен психически «видеть» болезнь.

Снятие сглаза или порчи

Еще один метод используется для лечения болезней, вызванных порчей. Подобно тому, как можно посылать прану, чтобы лечить других, некоторые люди способны посылать злые влияния с намерением причинить вред. Например, они могут передавать зловерные или странные силы через свои глаза, вызывая необъяснимую горячку, простуду, или другую болезнь. Чтобы снять эту порчу, рядом с пациентом ставят железный горшок, в который кладут горящий древесный уголь, красный перец и семена горчицы. Если пациент чихает и кашляет, что является естественной реакцией на запах горящего перца, то его болезнь не связана с порчей. Однако, если он не чихает и не кашляет, то это признак порчи.

Кармическая болезнь

Если болезнь не вызвана сглазом или порчей, то для угадывания центра болезни в теле также может использоваться метод с травой куша. Кроме того, целитель может обнаружить и какую-то другую причину болезни, например, что она обусловлена дурным обращением со стороны мужа или семьи. Тогда целитель открывает эту основополагающую психологическую причину мужу или родственникам, говоря, что это не физическая болезнь, а результат кармы.

В качестве составной части процесса исцеления, он говорит им: «Я могу исцелить ее прямо сейчас, но у нее неизбежно будет рецидив, если только не устранить другие неизвестные причины, породившие болезнь, поскольку она обусловлена не физическими факторами. Необходимо изменить структуру кармы». Затем он просит мужа или родственников выяснить, что могло вызвать болезнь. Возможно, все дело в муже, хотя он может об этом не знать. Поэтому целитель старается заставить его осознать этот факт, и рассказывает, что нужно делать, чтобы пациентка снова была здорова.

В подобных случаях целитель совершенно ясно указывает, что вина лежит на окружающих. Поэтому он не несет ответственности за лечение — он должен только поставить диагноз и дать рекомендации относительно необходимых изменений окружения. Таким образом, он освобождает себя от всякой кармической ответственности. Зачастую после этого муж или родственники признают свою вину и обещают исправить ситуацию, но если эти люди невежественны и все отрицают, то духовный целитель может отказаться проводить лечение.

Вибхути

Коль скоро точно установлено, на ком лежит ответственность, и виновные это признали, начинается лечение физических симптомов. Целитель берет золу, полученную при сжигании высушенного чистого коровьего навоза. Эту золу просеивают через ткань, смешивают с молоком, готовят из смеси шарики и высушивают их. Эти шарики также сжигают, и полученную золу снова просеивают и смешивают с молоком. Они издадут отвратительный запах, подобный запаху горящей человеческой плоти. Такой процесс

может повторяться семь, одиннадцать или пятьдесят один раз, в зависимости от традиции целителя. Местное название этой смеси — бабхут, а на санскрите она называется *вибхути*, что означает «психическая сила и слава». Иногда это выражение используют по отношению к санньясину или монаху-отшельнику.

Препарат вибхути помещают между бровями пациента; иногда это сопровождается повторением мантр. Затем целитель сдувает порошок и повторяет этот процесс еще три раза, после чего на то же место между бровями помещают соль. Ее также сдувают, но с большей силой и небольшим звуком. Для нанесения порошка на лоб используется только большой палец.

Следующее действие представляет собой тайну, известную только праническому целителю. Не говоря ни слова, он оставляет больного и выходит наружу. Порой он удаляется на две или три мили, прежде чем вернуться к больному. Никто, кроме посвященных, не знает, куда он идет, или что он там делает. Это тщательно охраняемый секрет. Сразу после возвращения, целитель спрашивает пациента о том, как он себя чувствует. Если тот говорит, что никакого изменения не произошло, то целитель отсылает его, объясняя, что больше ничего не может сделать. Целитель ни на что не претендует. Он совершенно открыто признает, что не может помочь. Если произошло лишь небольшое улучшение, он рекомендует обратиться к другому целителю. Если человек исцеляется, то он должен немедленно уйти и никогда не возвращаться к этому же целителю.

Удаление ядов

Когда известно, что проявившаяся болезнь обусловлена ядом, проводится еще одна форма праниче-

ского целительства. В таком случае используется нож; это не обычный нож. Нож, который применяют в этом методе целительства, содержится в состоянии великой святости. Его лезвие состоит из особым образом «магнетизированного» металла.¹⁹ Внешне, техника лечения совершенно поразительна. Нож помещают над пораженной областью и с удивительной быстротой проводят им из стороны в сторону пятьдесят или шестьдесят раз. Все пассы совершаются примерно за одну минуту, причем каждый из них сопровождается резким вздохом. После этого целитель тщательно очищает нож, кладет его в задний карман и уходит прочь. Куда он идет и что делает также составляет секрет. Этому никто не знает, и никто за ним не идет.

При укусе змеи, скорпиона или шершня и в других подобных случаях используется другая процедура. Целитель берет носовой платок и завязывает на нем три узла. Он чрезвычайно быстро водит пальцами над пораженным местом, совершая точные механические движения. Целитель изо всех сил напрягает пальцы, и никогда не касается тела пациента или пораженного места. После шести или семи быстрых пассов пальцами целитель спрашивает пациента о том, куда переместилась боль. После этого он перекладывает туда носовой платок, который ранее был помещен на место укуса, и процедура продолжается. Спустя примерно пятнадцать минут пациента снова просят сказать, где у него болит. Вплоть до этого момента пассы, которые целитель делал пальцами, были направлены сверху вниз.

¹⁹ Здесь неясно, имеется ли в виду просто намагниченный металл, или, что более вероятно, речь идет о чем-то вроде «зарядки психической энергией». (пер.)

На этом этапе носовой платок заменяют кусочком черного шнура. В зависимости от характера укуса или укола жалом, пациент может чувствовать боль в течение двадцати четырех или даже тридцати шести часов. Есть некоторые целители, умеющие устранять последствия укуса змеи из любой части тела, и они обладают способностью исключать возможность смерти. Пациенту необходимо только отдыхать, спать и оставаться как можно более спокойным в течение суток. Змеиный яд не удаляется.

Медиумическое праническое целительство

В Индии изобретена особая техника целительства, которая называется медиумическим целительством. Утверждают, что в этом процессе действует праническая энергия целителя, но лечение происходит через посредство медиума. В этой форме целительства медиум входит в трансподобное состояние, в котором его тело обычно раскачивается из стороны в сторону, глаза закрыты и ум очень спокоен. Когда медиум достигает состояния транса, в игру вступает целитель. Человек, который болен, или беспокоится о ком-то, кто болен, объясняет целителю симптомы болезни. Медиум также слушает, хотя, находясь в состоянии транса, вероятно, не понимает того, что говорится. Затем целитель обращается к медиуму. Медиум подтверждает или объясняет действительное состояние болезни — является ли она психической, соматической или психосоматической. Медиум всегда дает через целителя правильный диагноз.

Лечение обычно бывает очень простым, с использованием воды из Ганги или листьев тулси. Иногда больного просят лечь, и его тело полностью накрывают простыней. В соответствии с одним из методов

целитель берет руку больного и руку медиума, и помещает их под ткань. Предполагается, что при этом происходит какая-то психическая передача. На этом этапе целитель и медиум становятся одним человеком. Они три раза соприкасаются и сливаются друг с другом. После этого ткань удаляют резким взмахом. Этот тип лечения обычно используется для психологических проблем. Целитель не признает неполного исцеления, и если его просят высказать мнение относительно того, было ли лечение успешным, он обычно сильно сердится.

Настоящему духовному целителю в Индии глубоко неприятно любое предположение о том, что пациенту, возможно, придется вернуться для повторного лечения. Это считается не только нарушением приличий со стороны пациента, но и свидетельством отсутствия веры в силы целителя. Поэтому любое подобное предположение, или любое выражение сомнения, приводят целителя в ужасный гнев. Человек, который хочет лечиться у духовного целителя, должен быть готов прийти, получить лечение, понимать все, что ему говорят, выполнять все инструкции и уйти, не задавая никаких вопросов и не предлагая ничего в оплату.

Оживление мертвых

В Индии было много известных случаев оживления людей, которые были при смерти в результате укуса змеи или отравления, либо находились в состоянии комы. Эта практика, которая не используется в случае смерти от гипертонии или паралича, хранится в строгой тайне и известна лишь немногим людям. Она связана с чисто праническим целительством.

Целитель накрывает тело умершего тканью, и затем водит под ней руками от головы до ног. Он про-

водит руками над лбом, щеками, руками, запястьями и другими важными частями тела, чтобы почувствовать, осталась ли в теле прана и можно ли попытаться его оживить. Точный характер движения рук целителя неизвестен. Обнаружив прану, целитель начинает действовать посредством танца и круговых восходящих или нисходящих пассивов. Он не произносит никаких мантр, поскольку это чисто праническое целительство. Когда человек приходит в сознание, он идет к реке, где совершаются обряды и ритуалы для избавления от яда. Целитель может почернеть в результате переноса яда. Этот метод воскрешения держится в такой тайне, что помещение, где лежит тело умершего, наглухо закрывают, и никто не может наблюдать за тем, что там происходит.

Перенос болезни

Известно много случаев, когда пранические целители по ошибке переносили болезнь на другого человека. От яда, выделяющегося при исцелении, иногда избавляются, захоранивая его под деревьями, а болезни духовные целители всегда захоранивают под определенными деревьями. Поэтому в Индии существует правило, согласно которому нельзя мочиться или спать под деревьями баньян, пипал, тулси или манго. В отношении этих деревьев существует и много других запретов. В качестве переносчиков болезней, которые зарывают в землю, могут использоваться волосы, ногти и кусочки меди. Поэтому если вы нашли что-либо зарытое в землю, будьте осторожны!

Это можно проиллюстрировать такой подлинной историей. В одной богатой семье сын копал землю вблизи фундамента своего дома и нашел золотое изображение змеи. Посчитав находку ценной, он сохра-

нил ее и расплавил. Через несколько дней у него началась горячка и он стал худеть. Его отвезли в больницу, где были проведены различные анализы на наличие рака, болезни крови и т.п., однако это обследование не смогло обнаружить никакой причины его состояния. В конце концов, позвали священнослужителя, который сказал, что это не болезнь, а наказание свыше, обусловленное неизвестными причинами. Мальчика отвели к праническому целителю, который обнаружил в его теле излучения золота. Он ничего не знал о золотом изображении, но сказал, что количество золота, требуемое для лечения, точно соответствует количеству золота, которое было расплавлено. Родители рассказали ему о золотой змее, которую нашел мальчик. Эту змею первоначально кто-то зарыл, чтобы избавиться от болезни. Отец распорядился, чтобы из золота снова сделали изображение змеи, и когда целитель провел золотой змеей над телом мальчика, а потом опять зарыл ее в землю, мальчик исцелился. Судя по всему, ранее змея была вместилищем болезни, которая каким-то образом передалась мальчику.

Заключение

Умелые пранические целители понимают различные типы болезней, возникают ли они сами собой, переходят от другого человека или приобретаются по ошибке. Затем они лечат эти состояния, используя различные пассы, направленные вверх, вниз, налево, направо или по кругу, либо вдувание праны. Однако, как и в случае любой науки, этим практикам необходимо должным образом учиться.

Для правильного изучения этой науки требуются труд и строгая дисциплина. Немногие люди выбрали бы это призвание. Чтобы быть праническим целите-

лем, необходимо придерживаться строгого и убежденного образа жизни, который предписывает йога. Каждое утро в любое время года целители погружаются по пояс в воду и выполняют нади шуддхи (очищение нади), поднимая руки к солнцу. Они следуют различным правилам, как например, никогда не мочиться лицом к востоку по утрам, и лицом к западу по вечерам.

Пранические целители практикуют многие разновидности пранаямы. Как правило, для них запрещены долгие выдохи. Они вдыхают очень глубоко, но выдыхают очень мало. Кроме того, они очень мало разговаривают, чтобы не растрачивать прану. Никогда нельзя увидеть целителя, который предается болтовне или спорам о религии или политике. Целители едят очень простую пищу, состоящую, в основном, из хлеба и молока, и не употребляют сахара и соли. Они не просят подаяния для своего пропитания. У некоторых из них есть немного земли, на которой они выращивают пищу для себя и своей семьи.

Женщины и дети обычно содержат себя сами. Целитель не занимается физической работой в течение дня. К нему с утра до вечера могут обращаться люди, которые нуждаются в лекарствах или лечении. На Западе врачи и психиатры полностью заняты лечением и консультациями; так же обстоит дело и у психических целителей в Индии.

В настоящее время традиция целительства в Индии живет и процветает, однако в течение нескольких поколений она может умереть. Пранические целители принадлежат к числу беднейших людей Индии. У них нет никакого материального имущества; они не могут писать о своем искусстве или распространять его. Кто бы захотел добровольно стать учеником пранического целителя, который может обещать только бед-

ность? Обычно человек ожидает что-то получить — будь то материальная выгода, успех в обществе или интеллектуальное знание — но целитель не может предложить ничего из этого. У больного, который идет к духовному целителю, нет никакого способа оплатить или вознаградить его услуги. Такова традиция, и эта дилемма остается без ответа вследствие структуры современного общества, которое в данное время не поддерживает целителей.

Исследования пранаямы

Дыхание постоянно входит в тело и выходит из него с частотой около пятнадцати раз в минуту, но мы этого не осознаем. Оно управляется праной, которая представляет собой жизненную энергию, и тесно связано со всеми химическими процессами в теле, от потребления кислорода и сгорания глюкозы до сокращения мышц, секреции желез и мыслительной деятельности.

Из всех автоматических процессов тела дыхание легче всего осознавать, поскольку оно находится на стыке сознательного и подсознательного ума. При желании мы можем либо управлять им, либо предоставлять ему происходить самостоятельно под управлением только автономной нервной системы. Поэтому оно может служить тонким зеркалом глубинной нервной и умственной деятельности. Когда мы счастливы, оно бывает ритмичным, глубоким и медленным, а когда мы несчастливы или напряжены, оно становится захлебывающимся, задыхающимся, поверхностным, быстрым и неравномерным.

Равномерное и расслабленное дыхание приводит к расслаблению, равномерности и согласованию рит-

мов тела, так что они действуют как одно гармоничное целое. Неравномерное и напряженное дыхание может быть следствием и причиной неупорядоченной умственной деятельности и хаотического течения мыслей, равно как и физического, эмоционального или умственного расстройства. У большинства людей дыхание и ум подобны упряжке взбесившихся лошадей, когда кучер выпустил из рук вожжи, и лошади понесли.

Немецкий психиатр Вильгельм Райх подчеркивал необходимость управляемого дыхания, утверждая, что «Не бывает невротиков, которые способны глубоко и размеренно вдыхать и выдыхать». Когда мы учимся расслабляться и осознавать дыхание, телесные циклы начинают работать оптимально, без помех, вызываемых напряженностью. В то же время мы, при желании, можем научиться ими сознательно управлять.

Биоритмы

Современная наука только начинает исследовать действие дыхания на наши тело и ум. Исследователи возвращаются к древней мудрости Индии, Китая, Греции, Египта и Персии, где многие науки основывались на бесконечном переплетении космических циклов и взаимодействии сознания и энергии, иды и пингалы.

В конце пятого века до нашей эры Гиппократ, чья школа на греческом острове Кос впоследствии стала фундаментом медицинской науки, учил системе медицины, которая была неотделима от природных циклов и законов. В этой системе методы лечения были направлены на восстановление равномерности и равновесия расстроенных телесных циклов и ритмов, чтобы вернуть их функционирование к правильному согласованию с остальным телом. Со временем мно-

гие науки постепенно забывали об этой взаимосвязи и становились все более и более обособленными.

В конце девятнадцатого века доктор Герман Свобода, профессор психологии Венского университета и доктор Вильгельм Флейс, коллега и близкий друг Зигмунда Фрейда, проведя тщательные и систематические исследования и вычисления, обнаружили, что человеческое тело, судя по всему, имеет два основных цикла. Один из них — это двадцатитрехдневный цикл физической силы, выносливости и храбрости, а другой — цикл умственной восприимчивости, интуиции и эмоций длительностью в двадцать восемь дней. Оба цикла делятся на положительный восходящий период, или период разрядки, в первой половине, и период зарядки или восстановления во второй половине, когда наши энергии находятся на низком уровне. Утверждают, что эти циклы присутствуют у обоих полов и в каждой клетке человеческого тела. Здесь можно видеть очевидные параллели с символизмом иды и пингалы в физиологическом учении йоги. Флейс также связывал эти циклы с изменениями в слизистой оболочке носа.

Альфред Телтахер — врач и инженер, преподававший в Инсбруке (Австрия) — на основании наблюдения своих студентов, добавил к этим двум циклам тридцатитрехдневный цикл интеллектуальной деятельности. Кроме того, Свобода, Флейс и Телтахер обнаружили, что существуют неустойчивые «критические» дни (которые приходятся на первый и средний дни каждого цикла). В критические дни мы максимально неустойчивы и подвержены ошибкам. Не полностью владея своими внутренними способностями, мы предрасположены к несчастным случаям, непониманию в межличностных отношениях и любым другим жизненным проблемам.

Считается, что лучшее понимание внутренних ритмов дает большинству из нас много преимуществ. Например, по сообщению агентства ТАСС, в Ленинграде Управлению таксомоторного транспорта удалось снизить количество ДТП на 66%, предоставляя водителям отгулы в критические дни. Некоторые врачи вычисляют свои биоритмы для того, чтобы определять наилучшие дни для проведения хирургических операций, и сообщают, что это позволяет уменьшить число неудачных исходов и осложнений.

Кроме того, эксперименты показали, что существуют оптимальные часы для обучения. В такие активные периоды мы учимся быстрее. Некоторые из нас поздно ложатся спать, а другие рано встают. Для тех, кому лучше всего работается ночью, школьные часы, которые, в основном, приходятся на первую половину дня, оказываются сущим наказанием. Знание внутренних ритмов позволяет подстраивать время учебы так, чтобы присутствовать на школьных уроках и занятиях с полным вниманием и сосредоточением. Кроме того, мы можем больше узнать об универсальных космических законах, которые управляют нашей жизнью и окружающим миром.

Поначалу карты биоритмов могут быть полезны для достижения повышенного осознания, чтобы мы могли планировать свою деятельность для достижения максимальной пользы. Например, при минимуме интеллектуального цикла следует отложить работу, которая требует глубокого продумывания, и воздержаться от принятия решений, способных повлиять на нашу жизнь. При максимуме эмоционального цикла хорошо заводить друзей или участвовать в семейных собраниях. Однако можно делать и нечто большее, чем просто знать свои циклы и согласовывать с ними

свою жизнь. С помощью пранаямы и дисциплин йоги можно менять и перестраивать свои циклы, и тем самым избегать следствий их минимумов, стресса и напряжения.

Свара йога

Свара йога касается постижения сущностной природы человека как равновесия между двумя взаимодополнительными противоположностями. Согласно свара йоге, поток праны в ида нади приравнивается к потоку дыхания в левой ноздре, а поток праны в пингала нади сходным образом соотносится с дыханием в правой ноздре.

Течение праны в третьем канале — сушумна нади — возникает только когда ида и пингала, ментальный и жизненный аспекты личности, функционируют в совершенном равновесии. Это может происходить только когда через каждую ноздрю входит и выходит равный объем дыхания. В это время осознание не интровертировано и не экстравертировано, а находится в равновесии между этими состояниями. Именно тогда прана течет по сушумна нади, и без усилий возникает дхьяна — состояние медитации.

Медитация не может возникнуть при неравенстве потоков дыхания в ноздрях, и именно это имеет место в нашей повседневной жизни. Экспериментальное исследование, проводившееся в Институте Кайвальядхамы в Лонавале, подтвердило, что в нормальных обстоятельствах потоки дыхания через обе ноздри редко бывают равными (1). Из 204 здоровых испытуемых в возрасте от десяти до шестидесяти пяти лет, которых исследовали в разное время дня, неравенство потоков дыхания в ноздрях было отмечено у 174, или в 85,5% случаев.

Циклическое дыхание

Результаты исследования в Институте Кайвальядахамы согласуются со свара йогой, которая утверждает, что дыхание циклически переходит от одной ноздри к другой примерно через каждые девяносто минут, и это можно легко проверить личным наблюдением. В каждом девяностоминутном цикле имеется период в три или четыре минуты, когда дыхание переходит с одной стороны на другую. В этот короткий промежуток времени поток дыхания через обе ноздри бывает одинаковым, и именно его традиционно связывают с успешной и спонтанной медитацией.

Многие практики свара йоги, в том числе нади шодхана, пранаяма, джала и сутра нети, и использование *йога данды*, непосредственно влияют на равновесие потоков дыхания в ноздрях, вызывая течение праны в сушумна нади и способствуя возникновению медитации.

Двойственная структура мозга

Двойственную природу психофизиологической организации человека отражает само физическое строение мозга и центральной нервной системы. Нейрофизиологические и психологические исследования показали, что два полушария мозга ответственны за разные способности и разные характерные модусы выражения человеческой индивидуальности.

Было обнаружено, что правое полушарие отвечает за пространственные, художественные, холистические, интуитивные и психические аспекты нашего восприятия, которые являются функциями ида нади, в то время как левое полушарие отвечает за наши логические, рациональные и аналитические способности, и за последовательные и линейные модусы мышления — все это функции пингала нади.

В левом полушарии мозга располагаются центры, управляющие вербальной коммуникацией: слуховым восприятием языка, чтением, речью и письмом. Стандартное образование осуществляется в большей степени с помощью языка (вербальной коммуникации), нежели не вербально. Поэтому левое полушарие мозга считается доминантным.²⁰

С левым полушарием связаны качества соревновательности, эгоизма и агрессивности — так называемые мужские качества — в то время как правое полушарие наделено женскими качествами любви, сострадания и заботы.

Уравновешивая ида и пингала нади, мы создаем личность *ардханаришвара*, в которой мужские и женские качества сбалансированы.

Таким образом, с точки зрения свара йоги, когда дыхание течет через левую ноздрю, активируется правая сторона мозга, а когда дыхание течет через правую ноздрю, активируется левая сторона мозга. Когда потоки дыхания через обе ноздри одинаковы, пробуждается сушумна нади, и все способности человеческого мозга функционируют оптимальным и согласованным образом. Тогда непосредственно переживается медитация.

²⁰ В действительности, эта так называемая *функциональная асимметрия мозга* носит более сложный характер, и разделение функций полушарий не является столь жестким. Хотя анатомически левое полушарие имеет более развитые «языковые зоны», правое полушарие тоже обладает потенциалом к вербальной коммуникации, и у так называемых «истинных билингвов» (людей, имеющих два «родных» языка) за второй язык отвечает правое полушарие. Кроме того, при повреждении левого полушария у маленьких детей, языковые функции берет на себя правое полушарие. Аналогичная гибкость и взаимозаменяемость существует и для других функций. (пер.)

Исследования заложенности носа

В нескольких экспериментальных и клинических исследованиях была показана необходимость иметь открытые, хорошо работающие ноздри, и установлена возможная взаимосвязь со свара йогой. Особого упоминания заслуживает работа доктора И. Н. Рега, отоларинголога из Бухареста (Румыния) (2). Изучив почти 200 пациентов, страдающих односторонней заложенностью носа вследствие врожденных пороков и искривлений носовой перегородки, доктор Рега обнаружил, что пациенты, которые дышали преимущественно левой ноздрей (89%), чаще, чем обычно, страдали разнообразными заболеваниями дыхательных путей, включая слизистогнойные синуситы, воспаления среднего и внутреннего уха, частичную или полную потерю обоняния, вкуса и слуха, рецидивирующие фарингиты, ларингиты и тонзиллиты, хронические бронхиты и бронхоэктазию.

Кроме того, он обнаружил, что люди, страдающие этим синдромом, больше предрасположены к одному или более из широкого спектра заболеваний, более отдаленно связанных с дыханием, включая потерю памяти, слабоумие, головные боли, гиперфункцию щитовидной железы (и связанную с ней раздражительность), сердечно-легочную недостаточность (с симптомами тахикардии, астматических приступов и хронической сердечной недостаточности), заболевания печени и желчного пузыря (с различной симптоматикой), постоянные изменения клеточного состава крови и лимфатической жидкости, хронические гастриты и энтероколиты (с симптомами изжоги, желудочного рефлюкса, язвы и запора), а также половые и репродуктивные расстройства (с симптомами снижения либидо, нарушения менструального цикла у женщин и бесплодия у мужчин).

По контрасту пациенты, дышавшие преимущественно правой ноздрей (26% исследованных случаев), оказались более предрасположенными к артериальной гипертонии и ее многочисленным последствиям.

Хотя это исследование скорее наводит на размышления, нежели позволяет делать какие-либо определенные выводы, и кроме того, открыто для критики в ряде областей, оно в значительной степени согласуется с наблюдениями большого числа врачей, которые еще с 1819 года обращали внимание на связь общего физического и психического здоровья с состоянием носовых проходов и их чувствительной слизистой оболочки.

Влияние автономной нервной системы

Считается, что при вдохе поток воздуха в каждой из ноздрей стимулирует специальные односторонние автономные нервные центры, находящиеся в слизистой оболочке и под ней. Затем эти специфические стимулы влияют на автономные процессы дыхания, кровообращения, пищеварения и так далее.

Некоторые исследователи продемонстрировали чрезвычайно богатую и чувствительную иннервацию оболочек носа. В ряде исследований было показано, что в этих оболочках содержится в двадцать раз больше автономных нервных волокон, чем в цереброспинальной (центральной нервной) системе.

Это позволяет предполагать, что автономная нервная система и два ее взаимодополнительных компонента — возбуждающая симпатическая нервная система (пингала нади) и тормозная (расслабляющая) парасимпатическая нервная система (ида нади) — могут активироваться из области слизистой оболочки носа. Сохие-Брайант действительно определял всю область

слизистой оболочки носа как отдельный орган автономной нервной системы.

Учитывая это, можно предполагать, что такие практики йоги, как нети крийя и пранаяма нади шодхана оказывают глубокое воздействие на всю автономную нервную систему, и через нее на эндокринные и физиологические функции.

Ноздри и акупунктура

Кроме того, область слизистой оболочки носа имеет чрезвычайно важное значение в китайской системе целительства, называемой акупунктурой. Акупунктурная терапия направлена на изменение и регулирование *ки*, или пранической энергии, текущей по четко определенным каналам или меридианам пранического и эфирного тела, путем воздействия на систему наполненных жидкостью пространств в соединительной ткани, именуемых меридианами в физическом теле.

Как мы уже видели в главе «Исследования пранашакти», недавние работы доктора Хироси Мотоямы из Японии электрофизиологически подтвердили существование и местоположение меридианов, как отдельной психофизиологической коммуникативной системы, действующей независимо от нервной и кровеносной проводящих систем (3).

Кроме того, существует заметное сходство и соответствие между картами акупунктурных меридианов и древними схемами основных нади, или пранических каналов, как они описаны в индийских *Упанишадах* (4).

Шесть из двенадцати главных меридианов акупунктуры (меридианы желудка, мочевого пузыря, желчного пузыря, толстого кишечника, тонкого кишечника и тройного обогревателя) имеют точки входа

или выхода в области окончаний тройничного нерва, окружающей слизистую оболочку носа (5).

Индийские исследования

В ходе электроназографического исследования, проводившегося в Институте Кайвальядхамы в Лонавале, было обнаружено, что в слизистых оболочках обеих ноздрей непрерывно происходят изменения электрического потенциала (6).

Оказалось, что эти изменения неодинаковы в разных ноздрях; предполагается, что на них влияет психофизиологическое состояние испытуемого, отражающееся в его дыхании. Непрерывные изменения этого потенциала подобны непрерывным изменениям человеческой ауры, которые можно видеть при ее фотографировании по методу Кирлиан. Было установлено, что эта «аура» постоянно меняется, реагируя на непрерывные изменения мыслей, эмоций и физиологических функций человека; кое-кто считает ее отражением пранического тела в электрическом поле.

Эксперименты с йога дандой

Исследователи Института Кайвальядхамы в Лонавале также подтвердили эффективность древнего приспособления, известного как йога данда или палка, которое по традиции используют йоги для манипулирования потоком дыхания в ноздрях.

Данда делается подходящей длины, чтобы доходить от земли до подмышки медитирующего человека. Древние йоги обнаружили, что слегка облакачиваясь на эту палку и создавая постоянное давление на одну подмышку, можно усиливать поток дыхания в противоположной ноздре. Они использовали этот принцип в медитативных практиках для того, чтобы

поддерживать равновесие между двумя ноздрями, уравнивая течение праны в ида и пингала нади, в результате чего канал сушумна мог оставаться открытым, и успешная медитация продолжалась.

Исследование в Лонавале подтвердили, что у всех испытуемых, независимо от пола и возраста, дыхание в ноздре, находящейся на противоположной стороне от йога данды, становится заметно свободнее, чем дыхание в ноздре, находящейся на той же стороне.

У среднего человека весь мозг действует согласованно и уравновешенно только в течение нескольких минут, когда дыхательный цикл сменяется через каждые полтора часа. Однако правильное использование йога данды может обеспечивать длительное равновесие потоков дыхания в обоих ноздрях, позволяя тем, кто следуют путями тантры и свара йоги, поддерживать течение праны в сушумна нади в течение более длительного времени, и, благодаря этому, переживать медитативное осознание на протяжении часов или дней.

Заключение

Каково значение древней науки пранаямы и свара йоги для современного человека? Во-первых, наблюдение за дыханием представляет собой прямой способ самопознания. Независимо от того, насколько мы заняты, все мы можем осознавать состояние своего дыхания в связи с различными повседневными делами, состояниями ума и чувствами. В свара йоге одна лишь эта садхана может непосредственно вести к пробуждению сушумны и вхождению в дхьяну.

Во-вторых, мощное влияние пранаямы нади шодхана и практики нети крийи на автономную нервную систему способствует здоровью и оптимальному

функционированию тела и ума. Эти практики помогают высвободить накопившийся нервный и психический стресс, который создает дисбаланс в автономной нервной системе и блокирует течение пранической энергии, запирая ее в ограниченных и неизменных контурах. С течением времени эти пранические аномалии и нарушения, если их не устранять, приводят к различным психосоматическим заболеваниям, связанным со стрессом.

Необходимы дальнейшие исследования, чтобы научно обосновать эффективность пранаямы и помочь нам понять, как она способствует нашему благополучию. Некоторые из упоминавшихся здесь исследований носят предварительный характер, и работе нередко препятствуют отсутствие финансирования и необходимого оборудования. Новаторы, подобные профессору Мотояме, пытаются разрабатывать новые методы измерения тонких энергий и процессов. Кроме того, важно сопоставлять различные пути познания. Например, исследования биоритмов и циклов мозга открывают новые способы понимания того, кто мы такие, и как наше существование связано с окружающим миром. Когда наука обращается к опыту, который в течение тысячелетий накапливали йоги, она открывает для себя огромный ресурс, возможно, обещающий новое понимание природы и предназначения жизни.





ПРАНАЯМА

Принципы

Для того, чтобы получить от науки пранаямы максимальную пользу, всякому, кто желает начать заниматься пранаямой, следует обращаться за руководством к должным образом подготовленному учителю йоги. Это гарантирует успешное продвижение.

Советы и предостережения

Каждый может делать тот или иной вид пранаямы, однако поначалу следует проявлять осторожность и действовать постепенно, не спеша переходить к более трудным практикам до тех пор, пока вы не будете к ним готовы. У здоровых людей легкие, сердце и нервы тела достаточно сильны, и обретают добавочную силу в результате разумной и регулируемой практики пранаямы. Однако, если вы чересчур усердствуете и истощаете тело и внутренние органы, они будут становиться слабыми и могут быть повреждены. Поэтому в ходе практики особенно необходимы внимание и осторожность. Не следует делать слишком энергичных вдохов и выдохов, задерживать дыхание дольше, чем это удобно, или как либо еще принуждать дыхание, тело или ум. Не пытайтесь делать усложненные формы пранаямы, выходящие за пределы ваших текущих возможностей.

В духовной жизни необходимы терпение и упорство; это относится и к пранаяме. Вы несомненно достигнете своей цели, но это требует времени. Поэтому не расстраивайтесь, если вы не можете добиться определенного соотношения фаз дыхания, той или иной продолжительности задержки, или заданного количества циклов; для того, чтобы довести до совершенства только один вид пранаямы, могут потре-

боваться месяцы или даже годы. Вы постоянно продвигаетесь вперед, но поскольку вы не способны взглянуть на свое продвижение объективно, вам может казаться, что ничего не происходит. Однако будьте уверены — происходит — как на грубом, так и на тонком уровнях.

Асана: Необходимо использовать подходящую асану (сидячую позу). Это обеспечивает эффективное дыхание, а также позволяет сохранять удобное положение в течение практики. При изучении предварительных этапов пранаямы, целесообразно как следует освоить по крайней мере одну сидячую позу. Плохая поза препятствует сосредоточению и технике.

Главное требование состоит в использовании удобной вертикальной позы, в которой ничто не мешает потоку дыхания, и могут высвободиться пранические силы. Этому требованию удовлетворяют многие позы, которые подробно описаны в главе «Асана для пранаямы».

Место: следует заниматься в чистом, приятном и хорошо проветриваемом помещении (но не на сквозняке). Никогда не делайте пранаяму в задымленной, пыльной или неприятно пахнущей комнате. При занятиях на открытом воздухе старайтесь выбирать чистую окружающую среду, чтобы свести к минимуму действие загрязнений. В идеале, это место должно быть достаточно уединенным — вдали от людей, шума и помех, — а также чистым и удобным. Не следует заниматься на солнцепеке или на ветру. Ранним утром мягкий солнечный свет полезен, но когда солнце начинает припекать, его прямые лучи становятся вредными и могут вызывать перегрев тела. Занятия на сквозняке или на ветру могут вызывать озноб и падение температуры тела. В ходе практик, требующих

тонкой настройки — в том числе, пранаямы — сквозняки и крайности температуры могут легко нарушать внутреннее равновесие.

Чистота: Разумеется, для любой духовной практики необходима личная чистота. Если вы не можете принять ванну или душ, то ополосните водой лицо, руки и ступни, чтобы как следует проснуться, прежде чем приступать к садхане. Говорят, что ритуальное очищение помогает очищать и ум.

Время: Лучше всего заниматься ранним утром. Для любой духовной садханы лучше всего подходит время *брахамухуртхи* (от двух до трех часов до восхода солнца), поскольку в этот период вибрации атмосферы находятся в своем чистейшем состоянии. Тело полно сил, и ум содержит очень немного впечатлений, по сравнению с его состоянием в конце дня. Если вы не можете заниматься рано утром, то еще одно подходящее и особое время дня бывает после заката. На ночь можно делать успокаивающие пранаямы, но не оживляющие практики, которые не способствуют сну. Большинство видов пранаямы не следует делать в жаркое время дня (если только ваш гуру не дает вам специальную садхану). Хотя некоторые традиционные тексты рекомендуют для занятий время восхода, полдень, время заката и полночь, это относится только к продвинутой садхане. Не следует делать пранаяму после приема пищи. Необходимо подождать от трех до четырех часов, прежде чем приступать к практике.

Старайтесь заниматься каждый день в одно и то же время и в одном и том же месте. Это создает положительную и духовную вибрацию; кроме того, регулярность развивает внутреннюю силу и волю.

Последовательность: Пранаяму следует делать после асан и перед медитативными практиками.

Состояние тела: Если вы в течение многих лет не уделяли никакого внимания своему телу, то поначалу некоторые практики могут оказаться для вас трудными. Однако, если вы начинаете с самого начала и осваиваете практику постепенно, предваряя занятия пранаямой выполнением асан, а также придерживаетесь простого и более уравновешенного образа жизни, то получите огромную пользу.

Перед началом практики пранаямы следует опорожнить мочевой пузырь и кишечник. Желудок также должен быть относительно пустым. Не беспокойтесь, если у вас запор, поскольку это состояние, вероятно, пройдет после определенной практики асан и пранаямы. Однако у начинающих могут наблюдаться небольшой запор и снижение количества выводимой мочи. В этом случае следует перестать употреблять соль и специи, и пить много воды. При поносе нужно на несколько дней прекратить занятия пранаямой и перейти на диету из риса и творога.

Никогда не будет лишним еще раз подчеркнуть, что при занятиях пранаямой не должно быть никакого перенапряжения. Следует задерживать дыхание лишь настолько насколько это удобно. Это чрезвычайно важно, поскольку легкие представляют собой очень нежный орган, и любое злоупотребление легко может их повредить.

В холодное время тело следует укрывать простыней или одеялом для сохранения тепла и защиты от насекомых. Не рекомендуется носить или использовать в качестве подстилки материалы, сделанные из синтетических волокон. Лучше всего использовать ткани из натуральных волокон, например, хлопок или шерсть. Синтетические материалы отталкивают отрицательные ионы, а именно в них мы и нуждаемся. На

самом деле, синтетические волокна притягивают положительные ионы, которые не способствуют ни хорошему здоровью, ни пранаяме, и действуют как экран, препятствуя поступлению в организм отрицательных ионов.²¹

Нос: Поскольку дыхание начинается в носу, и поток дыхания в ноздрях тесно связан с многими тонкими равновесиями в системе тело-ум, следует уделить определенное внимание обеспечению эффективной работы носа. Тщетно пытаться делать пранаяму при хронической или острой заложенности носа.

Следует дышать только носом, за исключением тех случаев, когда специально указано, что нужно дышать через рот. Необходимо регулярно очищать полость носа с помощью таких шаткарм, как джала нети или сутра нети, которые подробно описаны в приложении. Это будет обеспечивать эффективную работу ноздрей и повышать их чувствительность к действию дыхания и праны. Кроме того, подобное очищение помогает избавляться от заложенности носа, вызванной простудой или сенной лихорадкой. Однако во время любой болезни не рекомендуется заниматься

²¹ Современные исследования показывают, что отрицательные аэроионы, по существу, представляют собой свободные радикалы, образованные из молекул кислорода и воды (т. н. гидроксид-радикалы), которые играют роль активных форм кислорода (АФК). Это еще раз указывает на связь праны с АФК (см. сноски 1, 2, 4 выше). В отношении синтетических материалов следует указать, что способностью притягивать положительные ионы обладают полиамидные и полиэфирные волокна (капрон, нейлон, лавсан и т. п.), но не волокна из поливинилхлорида (хлорин), полиэтилена или полипропилена, которые используют для изготовления лечебных тканей. (пер.)

пранаямой. В это время следует приостановить садхану и дождаться восстановления здоровья.

Некоторые люди, начав заниматься пранаямой, обнаружат, что одна из ноздрей у них постоянно заложена, либо через нее проходит мало воздуха. Нередко это бывает обусловлено искривлением носовой перегородки, когда эта косточка, разделяющая правую и левую ноздри, выросла в одну сторону и препятствует прохождению воздуха с этой стороны. Обычно эту ситуацию можно исправить с помощью несложной операции.

Расширение ноздрей: Сознательное управление ноздрями во время пранаямы позволяет воздуху поступать в организм легче, в большем объеме и более равномерно. В ходе практики вы должны полностью осознавать свои ноздри, а не считать их просто пассивными входными отверстиями. При сознательном управлении они могут способствовать большей восприимчивости всей дыхательной системы. Если внимательно посмотреть на нос животного, то можно заметить, что ноздри активно участвуют в процессе дыхания. Современный человек в значительной мере отказался от большей части управления ноздрями, с чем, возможно, связано и его очень грубое чувство обоняния, по сравнению с представителями животного мира.

Для сознательного управления ноздрями требуется практика, поскольку обычно при дыхании ноздри почти или вовсе не двигаются. Однако в идеале во время вдоха ноздри должны расширяться, то есть, раздвигаться наружу, а при выдохе они должны возвращаться в свое естественное положение.

Расширение ноздрей представляет собой важный аспект пранаямы, особенно в таких видах пранаямы,

как бхрамари, самвритти и нади шодхана. Одна лишь эта простая практика весьма эффективно облегчает поглощение праны телом, в то же время увеличивая потребление воздуха на десять процентов.

Питание: «То, что для одного человека пища, для другого — яд». Не существует какой-то одной правильной или неправильной пищи. Пищу можно подразделить на три основные категории: *тамастическую* — которая вызывает сонливость, тупость и болезни; *раджастическую* — которая порождает возбуждение и страсть; и *саттвическую* — которая способствует равновесию и долголетию, то есть, крепкому здоровью.

Для большинства практик пранаямы подходит сбалансированная диета из белков, углеводов, жиров, витаминов и минеральных веществ. Лучше всего употреблять свежие продукты; следует избегать консервированных и рафинированных продуктов, поскольку в них почти нет праны. Наиболее полезно сочетание зерновых продуктов, свежих овощей и фруктов, к которому при необходимости можно добавлять немного молочных продуктов. Тем, кто не придерживаются вегетарианства, не принесет никакого вреда небольшое количество мяса или рыбы.

Особенно целесообразно тщательно заботиться о своей диете людям, испытывающим затруднения дыхания (например, при астме или бронхите), или страдающим от избытка слизи. Разрешению этих проблем будет значительно способствовать сокращение потребления углеводов (особенно риса и сахаров), а также молочных продуктов.

Во время интенсивной и строгой садханы пранаямы, когда потребление праны с воздухом усилено, и можно уменьшить ее количество, получаемое из пи-

щи, назначаются особые диеты. Нередко рекомендуется сочетание молока и фруктов, иногда — кхир (сладкий рисовый пудинг). Однако, поскольку такие садханы предпринимаются только под опытным руководством, рекомендации относительно режима питания также должны исходить из этого же источника.

Всегда соблюдайте умеренность в еде. Правило йоги таково: наполнять желудок наполовину едой, на четверть — водой и на четверть оставлять пустым. Большинство людей при всякой возможности переедают, хотя в действительности они могли бы обойтись одной хорошо сбалансированной трапезой в день. Избыточное потребление пищи приносит только чувственное и умственное удовлетворение. Помимо этого, пища в желудке давит на диафрагму и легкие, затрудняя глубокое дыхание.

Занятие пранаямой на пустой желудок гарантирует, что прана вайю не сосредоточиваются в процессе пищеварения, и могут быть использованы для активации более тонких процессов. Занимаясь интенсивной практикой пранаямы не рекомендуется курить табак или марихуану, равно как и принимать наркотики или галлюциногенные препараты.

Период беременности: Пранаяма приносит много пользы во время беременности. В этот период, вынашивая в утробе новую жизнь, женщины бывают более восприимчивы к пране, так что любая практика пранаямы может быть только полезной. Усиленное дыхание гарантирует обильное поступление кислорода в плаценту, а такие техники, как бхастрика и капалабхати, помогают во время родов. Кроме того, балансирующие пранаямы помогают матери поддерживать равновесие между ее собственными потребностями и нуждами ребенка. Разумеется, нельзя как бы то ни

было принуждать себя — все практики должны быть в пределах возможностей матери, и необходимо сократить продолжительность задержки дыхания. Кроме того, нельзя выполнять уддияна бандху.

Непрерывность практики: Одним из самых важных аспектов в любой дисциплине является регулярность. Это означает выработку упорядоченного и простого образа жизни, а также последовательность в самой практике пранаямы. Если вы склонны поздно ложиться и вставать, а также потворствуете себе в еде, выпивке и других аналогичных привычках, то вам придется внести в свой образ жизни определенные изменения.

Практики пранаямы, если их правильно преподают, развиваются с течением времени. Начинающим необходимо начинать с предварительных этапов, чтобы постепенно переходить к более продвинутым уровням. При этом регулярность занятий становится необходимой не только с точки зрения повышения физиологических возможностей, но и для приспособления тела и ума к возросшей пранической силе. Это медленный и постепенный процесс, и ученику никогда не следует пытаться торопить события.

Если вам по какой-то причине, например, из-за болезни и т.п., пришлось прекратить регулярные занятия пранаямой, то не следует возобновлять практику с того же уровня, на котором вы ее оставили. Рекомендуется вернуться к предшествующему этапу практики, откуда программу можно продолжить на удобном уровне.

Возможные побочные эффекты: Если у вас есть какое-либо конкретное заболевание, сообщите об этом учителю перед началом любого курса практики пранаямы. При начале практики у вполне здоровых лю-

дей иногда могут возникать некоторые симптомы, например, ощущения зуда, покалывания, или жжения кожи, тепла или холода, чувства легкости или тяжести. Пульс может становиться учащенным, и вы можете испытывать легкое головокружение или боль. Обычно эти реакции носят временный характер, но если они не прекращаются, вам следует проверить, правильно ли вы выполняете технику. Если болезненные ощущения сохраняются и вне периода практики, то вам нужно обратиться к своему учителю йоги и к врачу.

Традиционные рекомендации

Во многих текстах перечисляются препятствия для садханы и даются методы их устранения. В *Йога Сутрах* Патанджали (Глава 1, Сутры 30–35) дается общее определение этих препятствий для йоги, которое, разумеется, относится и к пранаяме. Существуют десять разрушительных сил сознания: болезнь, тупость, сомнение, промедление, лень, страстное желание, неверное восприятие, неспособность достигать более тонких стадий и непостоянство. У этих сил есть свои сопутствующие симптомы — боль, депрессия, дрожь тела и неровное дыхание.

К числу рекомендуемых лекарств относятся практика сосредоточения на одном начале; воспитание положительных достоинств дружелюбия, сострадания, радости и безразличия; или выдох и задержка дыхания. С помощью этих методов можно контролировать ум.

Кроме того, Патанджали описывает восемь последовательных стадий раджа йоги: *яма*, *нияма*, *асана*, *пранаяма*, *пратьяхара*, *дхарана*, *дхьяна* и *самадхи*. Яма состоит в практике ненасилия (*ахимса*),

правдивости (*астейя*), владения чувствами (*брахмачарья*) и нестяжательства (*анариграха*) Нияма — это чистота (*шауча*), удовлетворенность (*сантоша*), аскетизм (*тапасья*), самонаблюдение (*свадхьяя*) и осознание более высокого сознания (*Ишвара пранидхана*). Асана означает способность сохранять устойчивую физическую позу. Эти три стадии (яма, нияма и асана) считаются необходимыми предварительными условиями для более тонких этапов пранаямы.

В тексте Йога Сватмарамы *Хатха Йога Прадипика* даются рекомендации относительно пранаямы в практике нади шодхана, то есть, очищения психических потоков в теле: «В начале практики йогу следует питаться молоком и ги (топленным маслом). На продвинутых стадиях такие ограничения более не нужны» (шл. 14). «Посредством практики пранаямы мы избавляемся от всех болезней. При неправильной практике, йог делает себя уязвимым для всевозможных недугов» (шл. 16). «Тогда дыхание происходит неправильно, и практика приводит к кашлю, астме, головной боли, боли в глазах и ушах, а также к другим болезням» (шл. 17). «Тому, кто имеет слабую конституцию и подвержен вялости и болезням, связанным с капхой (слизью), следует сперва практиковать шаткармы. Тем, кто не страдает от болезней, связанных с ватой (ветром), питтой (желчью) и капхой, этого делать не нужно» (ст. 21).

В тексте *Хатха Йога Прадипика* приводятся общие предварительные условия для практик йоги, включая ямы и ниямы. Тапа также упоминается, но в сбалансированной форме — например, не есть слишком много, и не поститься чрезмерно. Кроме того, успех зависит от радостного расположения духа, упор-

ства, смелости, самопознания, непоколебимой веры в слово гуру, и склонности к относительному уединению.

В тексте *Шива Самхита* (Глава 3, шл. 33–37) упоминаются различные препятствия наряду со средствами их преодоления. К числу вещей, от которых следует отказаться, относятся: кислое, вяжущее и острое, соль, горчица и горькие вещества. Не следует слишком много ходить, разговаривать, есть и поститься — иначе говоря, следует во всем соблюдать умеренность. Рекомендуются ямы и ниямы, а также терпение, постоянство, прощение, скромность и служение гуру. Пранаямой не следует заниматься сразу после еды, равно как и при сильном чувстве голода.

В традиционных текстах имеются бесчисленные правила, относящиеся к практикам йоги, и создается впечатление, будто следует уже быть совершенным йогом, прежде чем начинать заниматься йогой. Не принимайте их слишком буквально, и не думайте, что если у вас есть гордыня (а она есть у всех), или сомнение, или страстное желание, то вам запрещено заниматься йогой. Самое главное — это умеренность, уравновешенность и здравый смысл по отношению к вашим внутренним и внешним мышлению и жизни. Есть множество рекомендаций, но ни одна из них не будет более ценной, чем совет вашего личного гуру.

Основные методы дыхания

Многие люди не умеют правильно дышать, и не осознают этого. Правильное дыхание значительно улучшает все наше физическое и умственное благополучие. Дыхание тесно связано с нашим состоянием здоровья, и неправильное дыхание зачастую отражает

различные расстройства тела и ума. Вероятно, дыхание представляет собой единственный физиологический процесс, который может быть произвольным, либо непроизвольным. Можно дышать с осознанием и сознательно управлять процессом дыхания, либо можно не обращать на него внимания и дышать рефлекторно или бессознательно. Если дыхание происходит бессознательно, им управляют примитивные части мозга, с которыми также связаны эмоции, мысли и чувства, которые мы почти или полностью не осознаем. Из-за этого ритм дыхания нарушается и оно происходит неупорядоченно, создавая беспорядок в теле и уме.

Осознание естественного дыхания

Для исправления этой ситуации дыхание должно стать частью постоянного осознания. Первый шаг к достижению этой цели состоит в простом осознании дыхательного процесса. Без такого осознания нельзя ничего достичь. Несмотря на то, что дыхание спонтанно продолжается круглые сутки, мы зачастую не осознаем этот процесс, равно как и не имеем над ним никакой власти. Для развития повышенного осознания процесса дыхания можно использовать следующие техники.

Счет дыхания

Примите удобную сидячую позу или лягте в шавасану, и в течение нескольких минут практикуйте кайа стхаирьям — полную неподвижность тела.

Осознайте свое естественное дыхание. Не пытайтесь менять свой ритм дыхания; просто осознавайте свое естественное входящее и выходящее дыхание.

Наблюдайте этот естественный процесс, который происходил на протяжении всей вашей жизни и кото-

рый вы всегда воспринимали как нечто само собой разумеющееся. Вы дышите днем и ночью, и в то же время не осознаете ни одного вдоха-выдоха.

Теперь осознавайте каждый вдох-выдох, который вы делаете.

Не вмешивайтесь в естественный ритм своего дыхания — просто осознавайте каждый вдох-выдох как свидетель.

Дышите все более сознательно; позвольте себе отдаться постоянному плавному притоку и оттоку дыхания. Присмотритесь к своему дыханию и наблюдайте его течение.

Какое оно — быстрое или медленное, поверхностное или глубокое, равномерное или неровное? Быть может, вам иногда не хватает дыхания?

Не изменяйте свое дыхание и не пытайтесь им управлять; просто будьте молчаливым свидетелем и замечайте как вы дышите. Внимательно следите за каждым вдохом и выдохом, не упуская ни одного вдоха-выдоха.

Мысленно произносите: «Я осознаю, что делаю вдох, я осознаю, что делаю выдох», и продолжайте действовать таким образом.

Затем начните считать свое дыхание от двадцати семи до нуля. Мысленно произносите: «Я осознаю, что делаю вдох, я осознаю, что делаю выдох, двадцать семь. Я осознаю, что делаю вдох, я осознаю, что делаю выдох, двадцать шесть» и так далее. Продолжайте в том же духе, пока не дойдете до нуля, но если вы пропустите один вдох-выдох, то снова начинайте с двадцати семи. Цель состоит не в том, чтобы досчитать до нуля, а в том, чтобы фиксировать осознание на каждом вдохе-выдохе.

Когда вы досчитаете до нуля, осознайте все свое тело.

Постепенно переведите осознание на внешний мир, а затем медленно откройте глаза.

Механика дыхания

Примите удобную сидячую позу или лягте в шавасану, и в течение нескольких минут практикуйте кайа стхаирьям.

Осознавайте свой естественный процесс дыхания, никак его не изменяя.

Полностью осознавайте спонтанное и ритмичное течение своего дыхания.

Теперь сосредоточьте свое внимание на движении дыхания в ноздрях.

Осознавайте, что вы дышите носом.

Чувствуйте, как дыхание входит в носовые проходы и течет по ним вверх. Дыхание вызывает ощущение холода, когда входит в ноздри при вдохе, и ощущение тепла, когда оно выходит наружу при выдохе.

Продолжайте наблюдать это как беспристрастный свидетель.

Затем ощутите движение воздуха в глотке за ноздрями; осознавайте ощущение, которое вызывает это движение.

Кроме того, ощущайте дыхание в задней части рта над горлом.

Переведите свое осознание на область горла.

Ощущайте, как дыхание течет в горловом проходе.

Ощущайте, как воздух входит в горло при вдохе, и выходит из него при выдохе.

Затем сосредоточьте свое осознание на грудной клетке и легких.

Осознавайте, как легкие расширяются с каждым вдохом и сокращаются с каждым, выдохом.

Делая вдох, почувствуйте, как кислород входит в ваше тело и поглощается легкими.

Выдыхая, ощущайте, как все отходы, весь углекислый газ, собираются в легких и выбрасываются ими наружу.

Осознавайте расширение и сокращение грудной клетки при каждом вдохе-выдохе.

Не форсируйте ни одно из этих движений, пусть все происходит спонтанно.

Перенесите свое осознание на диафрагму, которая представляет собой мышечную пластину, отделяющую легкие от органов брюшной полости.

Старайтесь осознавать движение диафрагмы; вы будете ощущать, как она движется вниз при вдохе, и вверх при выдохе. Сосредоточьте свое осознание на этом движении.

Вы заметите, что движение диафрагмы также создает ритмичное движение в области живота.

Осознавайте весь дыхательный процесс от ноздрей до диафрагмы; осознавайте каждую составную часть процесса дыхания.

Продолжайте действовать таким образом в течение некоторого времени.

Затем перенесите осознание на все свое тело.

Осознайте внешнюю окружающую среду, а потом откройте глаза.

Дыхание диафрагмой, или брюшное дыхание

Существуют три основных механизма дыхания: брюшное, или дыхание диафрагмой, грудное дыхание и ключичное дыхание. Нормальное дыхание среднего человека представляет собой сочетание брюшного и грудного дыхания. Сочетание всех трех видов дыхания называется полным дыханием йогов. Брюшное

дыхание происходит, когда действие диафрагмы увеличивает и уменьшает объем грудной полости, тогда как грудное и ключичное дыхание осуществляются за счет расширения и сокращения грудной клетки.

Диафрагма отделяет легкие от брюшной полости, и при правильной работе обеспечивает наиболее эффективный тип дыхания, при котором для поглощения одного и того же количества воздуха затрачиваются наименьшие усилия.

Этот тип дыхания следует целенаправленно развивать в повседневной жизни, поскольку он представляет собой самый естественный и эффективный метод. Вследствие напряженности, вредных привычек, неправильной позы и тесной одежды, способность осуществлять этот вид дыхания утрачивается, и нам приходится за это расплачиваться. Освоение этой техники может привести к полной революции в состоянии нашего физического и умственного здоровья. Ее следует практиковать, пока она не станет спонтанной привычкой в повседневной жизни.

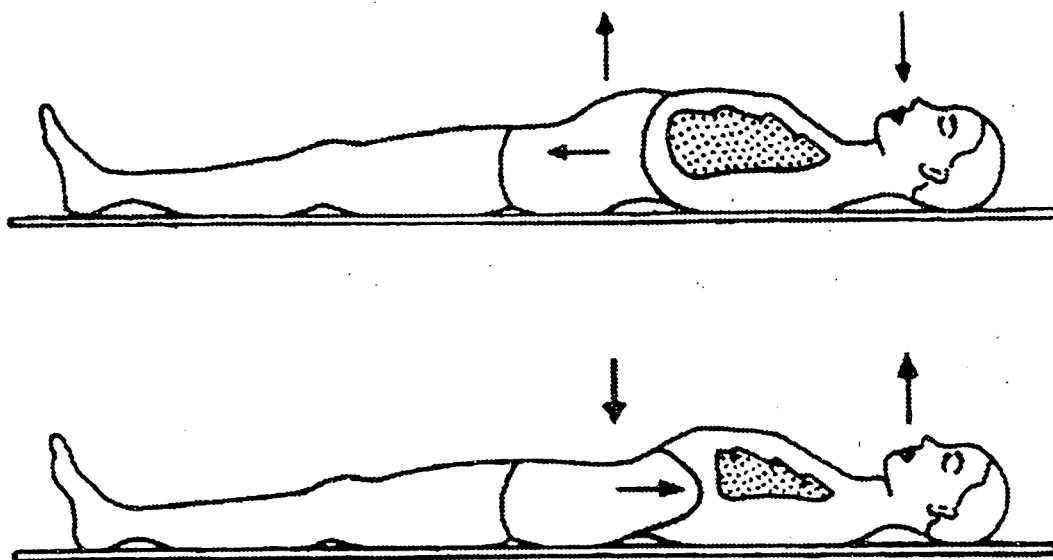
Брюшное дыхание — это самый простой способ снятия любого умственного напряжения. Разумеется, в определенных ситуациях, например, при выполнении тяжелой физической работы, необходима большая емкость легких для поглощения большего количества кислорода, и в этих ситуациях требуется более полное дыхание. Однако в большинстве повседневных ситуаций достаточно простого брюшного дыхания.

При брюшном дыхании происходит небольшое движение нижней части грудной клетки вследствие расширения брюшной полости, однако это движение не следует специально вызывать мышцами грудной клетки. Движение диафрагмы массирует органы брюшной полости, тем самым улучшая функции пищеваре-

ния, обмена веществ и выделения, а также тонизирует мышцы брюшной стенки. При этом меньшая нагрузка приходится на сердце. В вертикальном положении действие силы тяготения на органы брюшной полости помогает нисходящему движению диафрагмы.

Поскольку при этом методе дыхания растяжение легких происходит снизу, а не с боков, как при грудном дыхании, свежий воздух распределяется в легких более равномерно. При менее эффективных типах дыхания, в отдельных частях долей легких остаются карманы застойного воздуха.

Первый шаг в повторном обучении правильному дыханию заключается в освоении грудного дыхания. Для некоторых людей это поначалу может оказаться трудным, но при должной настойчивости, такое дыхание становится автоматическим и естественным. Оно должно стать спонтанным процессом в вашей повседневной жизни. Начинайте обучение в шавасане, а затем переходите к сидячей или стоячей позе.



Естественное брюшное дыхание

Лежа в шавасане, расслабьте все тело.

Позвольте своему дыханию стать спонтанным, размеренным и равномерным. Позвольте ему быть ес-

тественным, не пытайтесь его как-либо вызывать или контролировать.

Сосредоточьте свое внимание на диафрагме, и зрительно представляйте ее себе как мышечную пластину под легкими. Лучше всего сосредоточивать осознание на нижней части грудины.

Делая вдох, зрительно представляйте себе, что эта куполообразная мышечная пластина уплощается и нажимает на лежащие под ней органы брюшной полости. Одновременно воздух всасывается в легкие.

Затем, когда вы делаете выдох, диафрагма расслабляется. Почувствуйте, как она снова движется вверх, в свое куполообразное положение под грудной, выталкивая воздух из легких и ослабляя давление на органы брюшной полости.

Усиливайте свое осознание движения этой перегородки между грудью и животом, и того, как это ритмичное движение приводит к спонтанному брюшному дыханию.

Помните: не следует никоим образом форсировать дыхание; не должно быть никакого напряжения брюшных или грудных мышц; если они напряжены, то старайтесь их расслабить. Брюшное дыхание осуществляется диафрагмой, а не мышцами живота.

Движение диафрагмы должно ощущаться как естественное и удобное, вы не должны чувствовать никакого сопротивления.

В течение некоторого времени продолжайте естественное дыхание.

Затем положите правую руку на живот, чуть выше пупка, а левую руку на середину груди. При брюшном дыхании вы будете чувствовать, что ваша правая рука движется вверх на вдохе и вниз на выдохе. Живот не должен быть напряжен.

Старайтесь не форсировать движение живота.

Ваша левая рука не должна двигаться при дыхании, но старайтесь чувствовать расширение и сокращение легких.

Продолжайте в том же духе в течение нескольких минут, пока не почувствуете, что весь процесс дыхания осуществляется только за счет работы диафрагмы.

Контролируемое брюшное дыхание

Лежа в шавасане, расслабьте все тело.

Если хотите, можете положить одну руку на живот над пупком.

При брюшном дыхании вы будете чувствовать, как живот движется вверх и вниз. В то же время, мышцы живота и груди должны оставаться полностью расслабленными.

Сделайте медленный и полный выдох, используя диафрагму.

Помните, что брюшное дыхание осуществляется именно за счет движения диафрагмы.

Выдыхая, ощущайте, как живот и пупок движутся вниз по направлению к позвоночнику.

В конце выдоха диафрагма будет полностью расслаблена, выгибаясь вверх в грудную полость без какого-либо напряжения мышц живота.

Без всякого напряжения задержите дыхание снаружи в течение примерно секунды.

Вдыхайте медленно и глубоко от диафрагмы.

Старайтесь не расширять грудную клетку и держать плечи неподвижно.

Чувствуйте, как ваш живот расширяется, и пупок поднимается.

Как можно больше наполните легкие, не расширяя грудную клетку.

Без усилий задержите дыхание внутри в течение одной-двух секунд.

Затем снова сделайте контролируемый медленный и полный выдох, выталкивая из легких весь воздух.

Снова ощущайте, как ваш пупок движется по направлению к позвоночнику.

В конце выдоха ваш живот будет сокращен, а пупок вдавлен в направлении позвоночника.

Ненадолго задержите дыхание снаружи, а затем снова вдыхайте.

Повторите весь процесс.

Продолжайте эту практику в течение двадцати пяти циклов дыхания, или до десяти минут, если у вас есть время.

Грудное и ключичное дыхание

Грудное и ключичное дыхание представляют собой методы, вызывающие расширение и сокращение грудной клетки. При грудном дыхании это достигается за счет групп мышц, прикрепленных к ребрам и другим структурным частям тела, а также мышц, действующих между самими ребрами. При вдохе определенные группы этих мышц тянут грудную клетку вверх, вперед и в стороны, расширяя грудную полость и втягивая воздух в легкие. Выдох представляет собой пассивное сокращение грудной клетки при расслаблении этих мышц. Если требуется полное выталкивание воздуха из легких, еще одна группа мышц обеспечивает дальнейшее сокращение грудной клетки по сравнению с этим исходным положением.

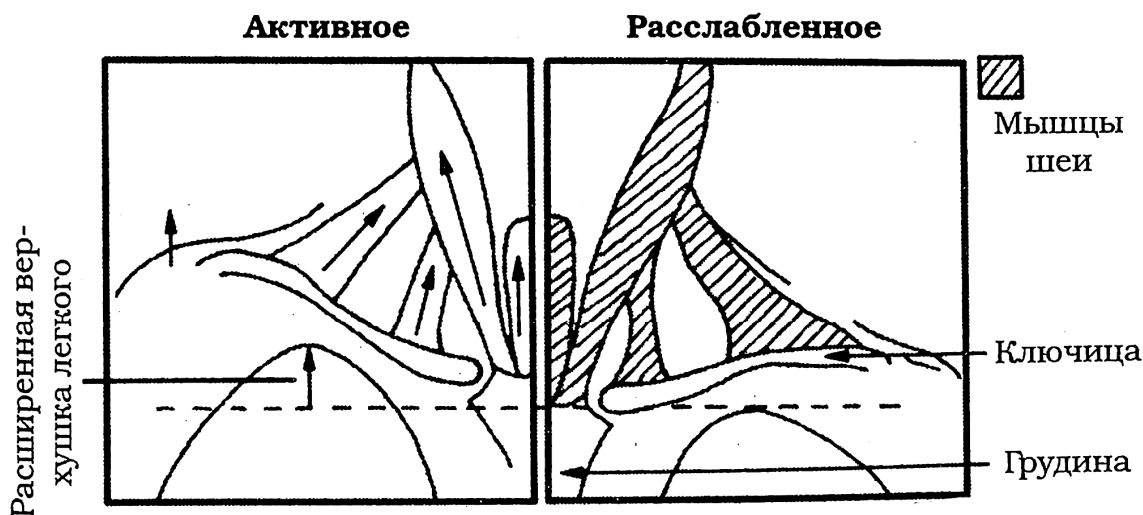
Грудное дыхание менее эффективно, чем брюшное дыхание, но многие люди привыкли дышать именно так. Однако, оно необходимо в ситуациях повышенной физической нагрузки, когда в сочетании с

движением диафрагмы оно может обеспечивать всасывание в легкие большего объема воздуха. Можно видеть, что при грудном дыхании, по сравнению с брюшным, для вдыхания одного и того же количества воздуха требуется больше мышечных усилий.

Грудное дыхание часто бывает связано с ситуациями умственного напряжения и стресса, поскольку его функция, в основном, состоит в содействии диафрагме в обеспечении поглощения большего количества кислорода в стрессовой ситуации. Однако тенденция продолжать это грудное дыхание нередко сохраняется в течение длительного времени после исчезновения стрессовой ситуации, создавая привычку неправильного дыхания.

Ключичное дыхание представляет собой заключительную стадию полного расширения грудной клетки.

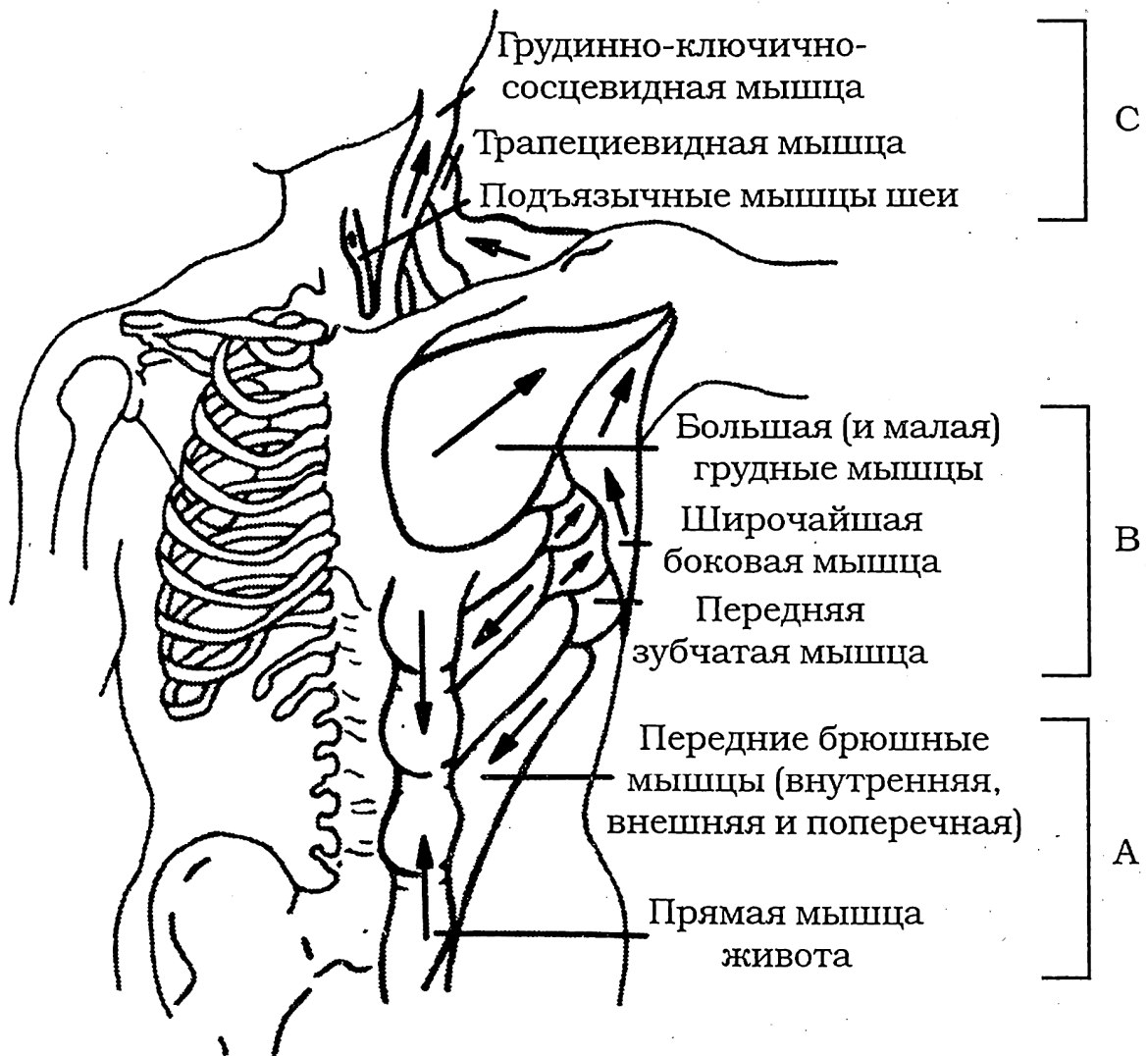
Действие ключиц



Оно осуществляется после завершения грудного вдоха. Для того чтобы втянуть в легкие еще немного воздуха, верхние ребра и ключица подтягиваются вверх мышцами, расположенными по бокам шеи и горла, а также теми, что тянут вверх грудину.

Это требует максимальных усилий при вдохе, и обеспечивает вентиляцию только верхних долей легких. В повседневной жизни ключичное дыхание используется только в ситуациях крайних физических усилий, крайнего стресса, а также в таких случаях, как рыдания или астматический приступ. При этом используются все три составляющих дыхания — брюшное, грудное и ключичное.

Форсированное дыхание



- А – принудительные движения живота
- В – принудительные движения груди
- С – принудительные движения ключиц

Для полного овладения возможностями дыхания и для выполнения полного дыхания йогов и некоторых особых видов пранаямы на этой стадии необходимо быть способным управлять грудным и ключичным дыханием. Следующие техники могут служить руководством по освоению этих видов дыхания.

Грудное дыхание с пассивным выдохом

Лягте в шавасану, устроившись как можно удобнее.

Расслабьте тело и позвольте дыханию происходить в естественном ритме.

Непрерывно сохраняйте осознание дыхания.

Сосредоточьтесь на боковых сторонах грудной клетки.

Перестаньте использовать диафрагму и начните вдыхать, медленно расширяя грудную клетку.

Ощущайте движение отдельных ребер наружу и вверх, и то, как это расширение втягивает воздух в легкие.

Расширьте грудную клетку как можно сильнее.

Выдыхайте, расслабляя мышцы груди и чувствуя, как грудная клетка сокращается в свое исходное положение и выгоняет воздух из легких.

Дышите медленно и глубоко, с полным осознанием.

Помните: не следует использовать диафрагму для содействия вдоху или выдоху.

Продолжайте грудное дыхание, делая небольшие паузы (на одну-две секунды) после вдоха и выдоха в течение еще двадцати циклов дыхания.

Грудное дыхание с принудительным выдохом

Лягте в шавасану и полностью расслабьте тело.

Начинайте грудное дыхание с пассивным выдохом, как описано выше.

Выполняйте его в течение нескольких минут.

Завершите следующий выдох, и затем сократите грудную клетку дальше ее пассивного положения. Вы заметите, что в легких еще оставался воздух, который вы только что из них выгнали.

Для этого, вероятно, потребовалось некоторое напряжение живота. Теперь легкие ощущаются полностью пустыми.

Начинайте следующий вдох, расширяя ребра до их естественного исходного положения, а затем продолжайте их расширять, делая полный грудной вдох.

При следующем выдохе снова сокращайте ребра дальше их естественного положения покоя, вытесняя из легких весь воздух.

Продолжайте делать принудительные вдохи и выдохи, поддерживая равномерный медленный ритм дыхания.

Практикуя грудное дыхание, старайтесь полностью почувствовать разницу между пассивным и принудительным выдохом.

Продолжайте практику в течение еще двадцати циклов дыхания, останавливаясь на одну или две секунды после каждого вдоха и выдоха.

Грудное и ключичное дыхание

Лягте в шавасану и расслабьте все тело.

Начните грудное дыхание с пассивным выдохом, и продолжайте его в течение нескольких минут.

Затем сделайте полный вдох, расширив грудную клетку.

Когда вы почувствуете, что ребра полностью расширились, вдыхайте еще немного, пока не ощутите расширения верхней части легких непосредственно под ключицами, которые также слегка движутся вверх.

Для этого потребуется значительное усилие с ощутимым напряжением мышц по бокам шеи в нижней части горла.

На этом этапе достигается максимальное расширение грудной клетки.

Теперь сделайте медленный выдох, сперва расслабляя верхнюю часть груди.

Расслабьте остальную часть грудной клетки, позволив ей вернуться в нормальное положение выдоха.

Продолжайте действовать так же в течение еще нескольких циклов дыхания.

Осознавайте большее усилие, которое требуется для этого небольшого увеличения объема грудной клетки. Не нужно выполнять этот тип дыхания в течение слишком длительного времени. Просто практикуйте его достаточно долго, чтобы выполнять его контролируемым образом, и наблюдать его ограничения. Ключичное дыхание происходит и при нормальном повседневном дыхании, однако в гораздо менее заметной степени. Эта практика помогает достичь большего понимания его механизма.

Полное дыхание йогов

До сих пор мы исследовали три составляющих полного дыхания: брюшное, грудное и ключичное дыхание. Весь механизм дыхания включает в себя сложное взаимодействие мышц, ребер и опорных элементов, и разделять три его составляющих довольно трудно. В повседневной жизни мы сталкиваемся с самыми разнообразными ситуациями, которые требуют подходящих физических и умственных реакций. Мы можем наблюдать, как это отражается в изменениях рисунка дыхания, в котором проявляются различные сочетания интенсивности каждого из трех механизмов дыхания.

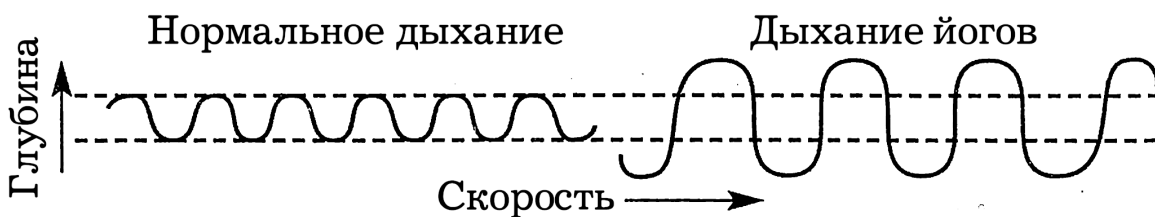
Чтобы переживать полный диапазон каждого из этих трех стилей дыхания, мы используем практику полного дыхания йогов. Это усиливает вентиляцию легких, а также дает многочисленные другие физические и тонкие блага глубокого, полностью контролируемого дыхания. Чем больше мы начинаем управлять более тонкими деталями процесса дыхания, тем в большей степени становится возможным контролировать более тонкие детали умственного процесса.

При дыхании йогов вдох начинается с максимального движения диафрагмы вниз. За этим следуют полный грудной, а затем ключичный вдох. Выдох представляет собой полностью противоположный процесс, с сочетанием грудного и диафрагменного сжатия легких для завершения вытеснения воздуха. И при вдохе, и при выдохе легкие растягиваются до максимальной емкости. Вдох начинается в нижних долях легких и завершается в их верхней части. Выдох осуществляется в обратном порядке. С каждым выдохом из всех частей легких вытесняется застоявшийся воздух, и с каждым вдохом они наполняются свежим воздухом.

Чтобы в совершенстве овладеть дыханием йогов, необходимо поставить под контроль сознательного ума все аспекты механизма дыхания и быть способным управлять ими по собственной воле. Это не означает, что следует все время практиковать дыхание йогов. Его цель состоит в обретении контроля, исправлении привычек неправильного дыхания и повышении потребления кислорода, когда это необходимо. Кроме того, оно требуется для многих практик пранаямы.

Дыхание йогов необходимо при выполнении большинства техник пранаямы. В ином случае предписы-

вается какой-либо альтернативный метод. Однако при выполнении дыхания йогов в ходе практики пранаямы не обязательно насильственно распространять вдох в ключичную область. Вполне достаточно дыхания, состоящего из брюшного и грудного расширения. Оно является оптимальным, и создает удобное ритмичное чередование вдохов и выдохов.



Дыхание йогов

Лягте в шавасану и расслабьте все тело.

Медленно вдыхайте от диафрагмы, позволяя животу полностью расширяться.

Старайтесь дышать так медленно и глубоко, чтобы было практически не слышно звука дыхания.

Ощущайте, как воздух поступает в нижнюю часть легких.

После полного брюшного расширения начинайте расширять грудную клетку наружу и вверх.

В конце этого движения продолжайте вдыхать еще немного, пока не почувствуете расширение верхней части легких вокруг основания шеи. При этом плечи и ключицы также должны слегка подниматься. Вы почувствуете небольшое напряжение мышц шеи.

Ощущайте, как воздух наполняет верхние доли легких.

На этом завершается вдох.

Весь процесс должен представлять собой одно непрерывное движение, в котором каждая фаза дыхания переходит в следующую без какой-либо заметной границы.

Не должно быть никаких рывков или ненужного напряжения; дыхание должно быть подобно морской волне.

Теперь начинайте выдыхать.

Сначала расслабьте ключицы и плечи, затем позвольте грудной клетке сокращаться сначала вниз, а затем внутрь.

Далее позвольте диафрагме двигаться вверх в грудную полость.

Не напрягаясь, постарайтесь как можно больше опустошить легкие, притягивая брюшную стенку по направлению к позвоночнику и одновременно еще больше сокращая грудную клетку плавным, гармоничным движением.

На этом заканчивается один цикл дыхания йогов.

Продолжайте дышать таким образом еще некоторое время. В конце каждого вдоха и выдоха задерживайте дыхание на одну–две секунды.

В процессе практики ощущайте полное расширение и сокращение легких и приятное возбуждение, которое оно вызывает.

Выполните десять циклов дыхания йогов.

Постепенно увеличивайте продолжительность практики до десяти минут в день, но никоим образом не перенапрягайте легкие.

Освоив дыхание йогов в шавасане, практикуйте его в сидячем положении.

Составные части дыхания йогов

Сидите в ваджрасане, сиддхасане или любой удобной позе со скрещенными ногами.

Начните выполнять полное дыхание йогов.

Сперва положите руки на живот, не нажимая на него, и делайте вдох. Ощущайте, как живот расширяется вперед. Выдохните и расслабьтесь.

Повторите это пять раз.

Затем положите руки спереди на нижнюю часть грудной клетки, касаясь ее кончиками пальцев.

Вдыхайте животом, а затем продолжайте вдох грудной клеткой.

Осознавайте, как меняется расстояние между кончиками ваших пальцев при вдохе и выдохе.

Повторите это пять раз.

Теперь положите руки на заднюю часть грудной клетки и делайте вдох. Осознавайте расширение грудной полости сзади.

Выдохните и расслабьтесь.

Повторите это пять раз.

Наконец, положите руки чуть ниже ключиц и сделайте вдох.

Ощущайте, как при вдохе медленно поднимаются верхняя часть груди и ключицы.

Выдохните и расслабьтесь.

Повторите этот процесс пять раз.

Теперь вы должны были понять все составные части полного дыхания йогов.

Расширение возможностей дыхания

Каждый из трех элементов пранаямы — *пурака*, *речака* и *кумбхака* — можно контролировать различными способами. Повышая степень контроля над каждым из элементов, можно получать больше пользы от практик пранаямы. Контроль дыхания означает изменение следующих параметров:

- Продолжительности вдоха, выдоха и задержки дыхания
- Глубины вдоха
- Силы вдоха и выдоха

Продолжительность — это время, которое требуется для выполнения полного вдоха, выдоха и задержки. Глубина означает степень расширения или сокращения легких. Сила относится к количеству мышечных усилий, прилагаемых для осуществления вдоха и выдоха, или для сохранения задержки.

По мере того, как техника пранаямы становится более усложненной, требуется увеличенная продолжительность дыхания и задержки. Это необходимо, чтобы продвигаться вперед с удобством для себя, без напряжения или необходимости делать промежуточные вдохи. Поэтому наряду с продолжительностью необходимо увеличивать глубину дыхания, чтобы обеспечивать потребности в кислороде, в то время как силу дыхания следует сводить к минимуму, чтобы уменьшить напряжение и потребление энергии в теле. Для постепенного увеличения объема дыхания рекомендуются следующие техники.

Практическое примечание: на этом этапе мы хотели бы снова напомнить вам, что описываемые техники не должны быть связаны с каким-либо перенапряжением. Если вы чувствуете нехватку воздуха, головокружение или слабость, *прекратите* заниматься и попросите учителя йоги проверить вашу технику. Техники безвредны, если их выполнять разумно и под опытным руководством. Дыхание ни на какой стадии не должно становиться чрезмерно растянутым. Если вы испытываете необходимость делать дополнительные вдохи между циклами, или в конце практики нуждаетесь в нескольких глубоких вдохах, значит вы превышаете свои возможности, и вам нужно вернуться назад к той стадии, которую вы находите более удобной.

По мере практики, объем дыхания будет увеличиваться. Усложняйте технику постепенно, каждую не-

делю или каждый месяц, давая легким и мышцам время приспособиться к каждой стадии. Очень важно не двигаться дальше, пока вы не сможете с удобством выполнять предыдущую стадию.

Вилома пранаяма (обратное дыхание)

Легкий метод увеличения продолжительности вдоха и выдоха представляет собой вилома пранаяма. В этой практике дыхание прерывается несколькими паузами во время вдоха, выдоха, или и вдоха, и выдоха. Это прерывание служит для обретения большего контроля над потоком воздуха, и является прекрасной подготовительной практикой для увеличения продолжительности дыхания и задержки. Кроме того, оно может использоваться в качестве альтернативного метода дыхания в нади шодхане, и считается хорошей подготовкой для бхастрики.

При нормальном дыхании вдох и выдох происходят плавно и равномерно. Вилома означает сопротивление естественному течению, и в качестве пранаямы означает прерывание естественного течения вдоха и выдоха.

Техника 1: Прерывание вдоха

Лежите в шавасане, либо сидите в любой удобной позе.

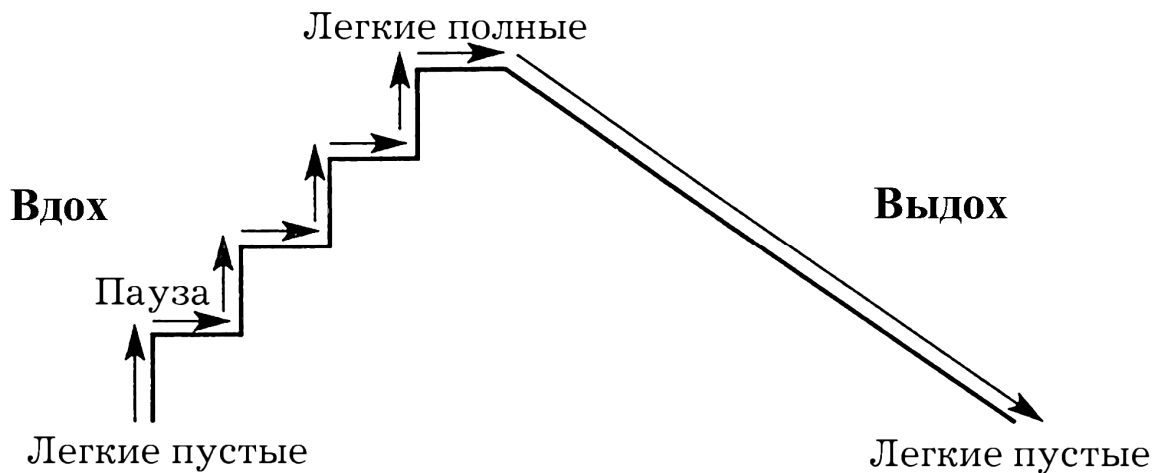
Расслабьте все тело, и в течение нескольких минут практикуйте кайя стхаирьям.

Начинайте дыхание йогов, осознавая каждый вдох и выдох. Дайте дыханию стабилизироваться.

Вдыхайте, сделайте паузу, продолжайте вдох, затем снова сделайте паузу. Продолжайте действовать таким образом, пока не почувствуете, что легкие совершенно полны. Старайтесь, чтобы во время каждой паузы

диафрагма и живот оставались неподвижными. У вас не должно быть ощущения подергивания живота вверх и вниз. Вы можете представлять себе свое дыхание в виде лестницы. Возможно, эта визуализация поможет вам сделать практику более легкой.

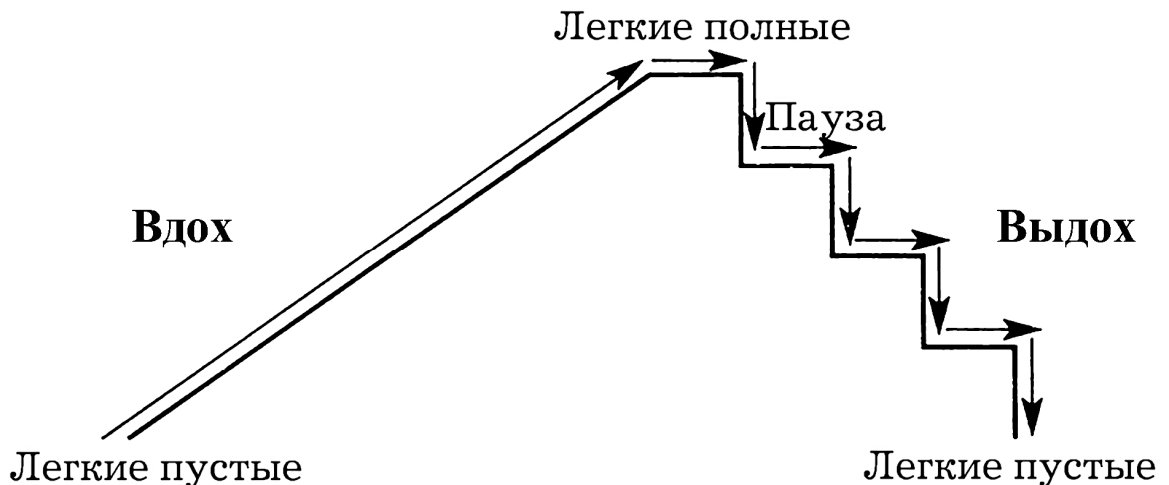
По завершении полного прерывистого вдоха медленно и плавно выдыхайте, пока не почувствуете, что легкие пусты. Ни в коем случае не перенапрягайтесь.



Выполните одиннадцать циклов, затем в течение еще нескольких минут продолжайте полное йогическое дыхание.

Техника 2: Прерывание выдоха

Действуйте так же, как в предыдущей технике, за исключением того, что следует делать плавный и пол-



ный вдох, а выдох прерывать несколькими паузами до тех пор, пока легкие не будут совершенно пусты.

Число пауз выбирается индивидуально, но обычно бывает от трех до пяти.

Выполните одиннадцать циклов, после чего в течение нескольких минут дышите нормально.

Техника 3: Прерывание вдоха и выдоха

Это сочетание прерывистого вдоха и прерывистого выдоха.

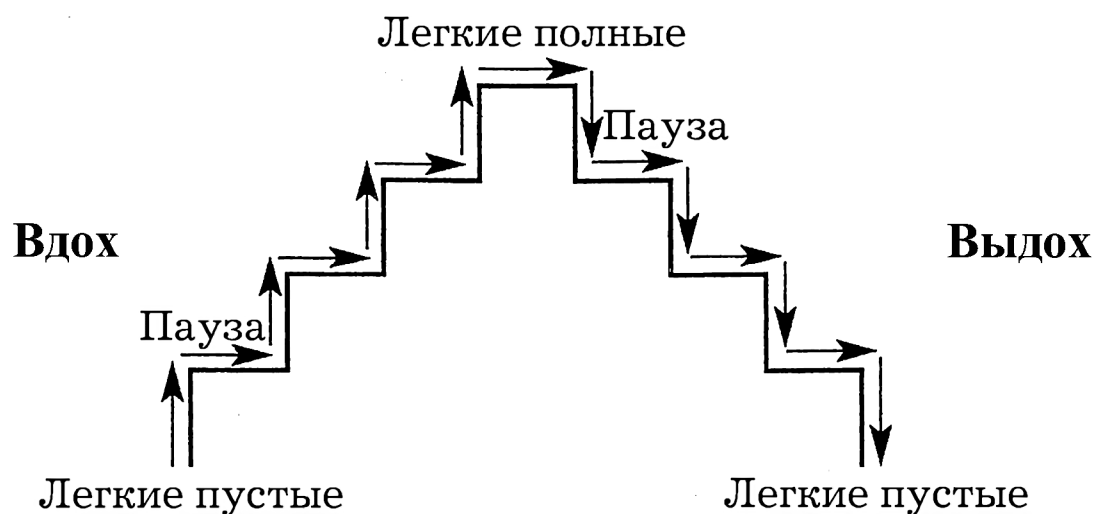
Вдыхайте, делайте паузу, продолжайте вдох, делайте паузу, и продолжайте действовать таким образом, пока легкие не наполнятся.

Затем выдыхайте, делайте паузу, продолжайте выдыхать, снова делайте паузу и т. д., пока легкие не будут пустыми.

Старайтесь контролировать движение живота, но ни в коем случае не используйте силу.

После завершения каждого цикла делайте нормальный вдох-выдох.

Выполните одиннадцать циклов.



Практическое примечание: Число пауз в любом вдохе обычно бывает от трех до пяти, однако можно

придумывать варианты всех трех техник, увеличивая или уменьшая число пауз. Увеличивая число пауз можно добиться более тонкого контроля дыхания. Кроме того, можно увеличивать силу дыхания. Короткие сильные импульсы дыхания будут готовить легкие и мышцы к таким практикам, как бхастрика и капалабхати пранаяма.

Ритмичное дыхание

Ритм дыхания никогда не бывает постоянным и непрерывно меняется, реагируя на требования, налагаемые на тело и ум. Например, ритм, глубина и длительность дыхания будут разными во время сна, хождения, умственной работы и катания на велосипеде. Нездоровье и различные умственные состояния тоже будут отражаться на рисунке дыхания. Таким образом, в течение дня ритм дыхания непрерывно меняется, хотя мы обычно об этом не знаем.

Ритмичное дыхание оказывает успокаивающее действие на ум и эмоции. Его можно использовать в любое время для стабилизации ума в периоды напряженности и смятения. И тело, и ум положительно реагируют на регулярное, ритмичное дыхание.

Для достижения сознательного контроля над ритмом дыхания можно использовать следующие техники; все они основаны на равной продолжительности вдоха и выдоха (соотношении 1:1).

Техника 1: Брюшное дыхание (соотношение 1:1)

Сидите в удобной асане, держа голову и спину прямо, или лежите в шавасане.

В течение нескольких минут практикуйте кайа стхаирьям.

Осознайте свое естественное дыхание; просто осознавайте, что вы вдыхаете и выдыхаете; не пытайтесь как-либо менять или контролировать свое дыхание.

Начните замечать, не оказывается ли один вдох более длинным или коротким, чем следующий; возможно, ваш вдох длиннее выдоха. Отмечайте в уме естественный рисунок своего дыхания.

Повышайте свое осознание каждой детали своего дыхания.

Теперь вы будете осознавать, насколько ритмичен или аритмичен рисунок вашего дыхания. Без этого осознания вы не будете знать, с чего начинать устанавливать регулярный ритм.

Теперь приступайте к глубокому брюшному дыханию.

Начните вдыхать на четыре счета и выдыхать на четыре счета; это будет соответствовать примерно четырем секундам.

Продолжайте эту практику в течение нескольких минут.

Вы можете считать, мысленно произнося мантру Ом четыре раза на вдохе и четыре раза на выдохе. Не нужно торопиться.

Позвольте своему дыханию быть расслабленным и регулярным, оно должно быть плавным и уравновешенным.

Не сокращайте горло, дыхание должно течь через него свободно.

Продолжайте действовать таким образом в течение пяти минут.

Осознайте свое тело и окружающую среду, и медленно откройте глаза.

Техника 2: Дыхание йогов (соотношение 1:1)

Сидите в удобной асане или лежите в шавасане.

В течение нескольких минут практикуйте кайя стхаирьям, позволяя дыханию стать стабильным.

Осознавайте естественное течение дыхания.

Приступайте к дыханию йогов. Сперва вдыхайте диафрагмой, затем, расширяя грудь, наполняйте легкие. Выдыхайте в обратном порядке.

Ваше дыхание должно быть удобным и не вызывать напряжения.

Посчитайте, сколько времени вам требуется, чтобы сделать полный вдох.

Затем контролируйте выдох, чтобы он длился столько же времени, что и вдох, например, если при вдохе вы досчитываете до шести, то и при выдохе тоже считайте до шести. Можно считать, мысленно повторяя мантру Ом (один, Ом; два, Ом; три, Ом; и т. д.).

Продолжайте полное дыхание йогов с равной продолжительностью вдоха и выдоха в течение пяти минут.

Осознавайте продолжительность дыхания. Позвольте воздуху свободно течь через горло.

Не делайте чрезмерных усилий.

Когда закончите, расслабьтесь и откройте глаза.

Техника 3: Синхронизация сердечного и дыхательного ритмов

Сидите в любой удобной позе или лежите в шавасане.

В течение нескольких минут практикуйте кайя стхаирьям, позволяя успокоиться телу и дыханию.

Когда тело станет более расслабленным, вы осознаете два ритмичных события, происходящих в вашем теле: дыхание и сердцебиение.

Просто наблюдайте эти два ритма в течение нескольких минут.

Теперь, сосредоточьте свое внимание на сердцебиении. Если вам трудно обнаружить сердцебиение, считайте пульс на одном запястье.

Начинайте выполнять дыхание йогов, делая каждый вдох и каждый выдох на четыре удара сердца (пульса). Это соотношение 4:1 представляет собой нормальное соотношение ритмов сердцебиения и дыхания.

Продолжайте действовать таким образом в течение пяти минут.

Если вы достаточно чувствительны, то, возможно, сумеете обнаружить изменение сердечного ритма между вдохом и выдохом; при выдохе сердце бьется медленнее.

Спустя какое-то время вы, возможно, заметите и общее замедление сердцебиения. Это обусловлено расслаблением, вызванным ритмичным дыханием. Регулярное дыхание означает большее расслабление, больший уровень расслабления замедляет сердцебиение, а более медленное сердцебиение означает, что дыхание становится еще медленнее.²²

²² По мере практики, эта взаимосвязь ритмов сердцебиения и дыхания становится автоматической, что позволяет сознательно управлять частотой сердечных сокращений, при необходимости уменьшая или увеличивая ее. В западной медицине это явление называется *дыхательной аритмией* и считается патологическим; действительно, у нетренированных людей оно может привести к *тахикардии*, т. е. чрезмерному ускорению сердцебиения, вызванному приступом паники — человек замечает у себя учащенное сердцебиение, пугается, начинает чаще дышать, что вызывает еще большее ускорение сердцебиения и так далее, результатом чего может

Продолжайте наблюдать это взаимоотношение в течение еще нескольких минут.

Когда вы закончите практику, откройте глаза и выйдите из асаны.

Техника 4: Увеличенная продолжительность дыхания (соотношение 1:1)

Примите удобную сидячую асану или лежите в шавасане.

В течение нескольких минут практикуйте кайя стхирьям, чтобы ваше положение стало устойчивым.

Позвольте дыханию стать регулярным и равномерным.

Начните выполнять брюшное дыхание, вдыхая на четыре счета и выдыхая на четыре счета.

Продолжайте это делать в течение еще нескольких минут.

Затем увеличьте продолжительность дыхания, считая до пяти на вдохе и до пяти на выдохе.

Продолжайте брюшное дыхание.

Когда это соотношение 5:5 станет удобным, еще больше увеличьте продолжительность дыхания, счи-

стать инфаркт миокарда. Возможен и противоположный процесс — неконтролируемое замедление ритма дыхания по той или иной причине (например, при крайней усталости или шоковом состоянии) может приводить к *брадикардии* (чрезмерному замедлению сердцебиения), которое способно повлечь за собой еще большее замедление дыхания и, в конечном счете, сердечную недостаточность, кислородное голодание мозга и смерть. Об этом необходимо помнить всем, кто начинает заниматься пранаямой. В то же время, тренированный человек может, управляя дыханием, избавляться не только от приступов страха или гнева, но и от нарушений сердечной деятельности, вызванных другими причинами. (пер.)

тая до шести на вдохе и до шести на выдохе. Продолжайте дышать только животом.

По мере того, как каждая стадия стабилизируется, увеличивайте продолжительность каждого вдоха и каждого выдоха на одну единицу, пока вы не будете досчитывать до восьми на вдохе и до восьми на выдохе.

Ни в коем случае не перенапрягайтесь.

Ощущайте, как брюшное дыхание становится медленнее, глубже и легче. Если вы не можете достичь соотношения 8:8 — неважно, просто сохраняйте тот уровень, который вы можете выполнять удобно.

Продолжайте, осознавая более тонкую природу этого типа дыхания.

Затем начинайте дыхание йогов с соотношением длительностей вдоха и выдоха 6:6; добейтесь стабилизации этого соотношения.

Затем постепенно увеличивайте продолжительность вдоха и выдоха на одну единицу.

Не сокращайте горло.

По мере того, как каждая стадия стабилизируется, постепенно увеличивайте продолжительность дыхания, пока вы не будете досчитывать до десяти на вдохе и до десяти на выдохе. Если такое соотношение вам не по силам, не принуждайте себя; поддерживайте то соотношение, которое для вас удобно.

По мере того, как вдохи и выдохи становятся длиннее, ощущайте, как дыхание делается легче и глубже. Вы заметите, что воздух проходит в дыхательные пути с меньшей силой. Ощущайте легкость дыхания в ноздрях.

Продолжайте практику еще несколько минут.

Затем прекратите дыхание йогов и верните свое осознание обратно к своему телу, затем к звукам внешней среды, и откройте глаза.

Удлиненный выдох

Вдох является активным процессом, а выдох — пассивным. Поэтому выдох представляет собой пассивную реакцию, движение расслабления, или состояние отдыха. Об этом важно помнить, поскольку постепенно увеличивая продолжительность выдоха, мы сумеем понять смысл расслабления. Это принесет явную пользу и на физическом, и на умственном уровнях. Увеличивая продолжительность выдоха, мы, как правило, в большей степени сокращаем мышцы живота, что оказывает на них укрепляющее действие. Кроме того, удлиненный выдох оказывает болеутоляющее действие. Заметьте, что так же действует плач. Всхлипывание приводит к слегка удлиненным импульсам выдоха — это способ, который природа использует для того, чтобы притуплять боль, как физическую, так и умственную. Эта простая практика поможет вам в периоды стресса, равно как и в практике классических форм пранаямы с продвинутыми соотношениями.

Техника: (с соотношением 1:2)

Лежите в шавасане или сидите в удобном положении, держа голову и позвоночник прямо.

Расслабьте все тело.

Осознайте свое естественное дыхание; просто осознавайте, что вы вдыхаете и выдыхаете.

Продолжайте это делать в течение нескольких минут.

Начните брюшное дыхание.

Возможно, теперь ваше дыхание быстро или автоматически становится ритмичным.

Если этого не происходит, начните считать в уме от одного до четырех на вдохе и от одного до четырех на выдохе.

Когда установится этот плавный и равномерный ритм, начните считать от одного до четырех на вдохе и от одного до пяти на выдохе; затем до четырех на вдохе и до шести на выдохе; до четырех на вдохе и до семи на выдохе; до четырех на вдохе и до восьми на выдохе.

Это один круг.

Выполните пять кругов, постепенно увеличивая продолжительность выдоха до соотношения 4:8.

Выполните пять циклов дыхания с этим соотношением.

Повторите весь процесс, используя дыхание йогов.

Примечание: Вы увеличили продолжительность выдоха до соотношения 1:2, и этого достаточно, чтобы иметь возможность перейти к другим техникам пранаямы.

Кумбхака

Слово *кумбхака* означает «сосуд», тем самым подразумевая удерживание или сохранение чего-либо. В пранаяме этот термин используется для описания удерживания (задержки) дыхания. Существует три типа задержки: *антаранга кумбхака*, или внутреннее удерживание, *бахиранга кумбхака*, или внешнее удерживание, и *кевала кумбхака*, или спонтанная задержка. Эта последняя имеет место, когда дыхание автоматически прекращается без приложения каких-либо усилий.

Многие авторитеты полагают, что настоящая пранаяма — это только практика кумбхаки. Когда дыхание полностью прекращается, или при почти беспредельном увеличении кумбхаки, может наступать состояние дхьяны или самадхи. Вдох можно описывать как активное, положительное дыхание, а выдох — как

пассивное, отрицательное (по полярности) дыхание; таким образом, можно говорить, что кумбхака представляет собой превосходение дуализма между ними.

Кумбхака существует и при обычном дыхании, но в течение очень короткого промежутка времени, и вне сознательного контроля. В этом разделе даются несколько предварительных практик, чтобы вы были знакомы с кумбхакой, когда она потребуется в более продвинутых техниках пранаямы, и имели представление о своих возможностях. Необходимо осваивать каждую стадию, прежде чем переходить к следующей.

Советы и предостережения: Не пытайтесь осваивать практики кумбхаки самостоятельно. Сперва найдите опытного учителя. К этим практикам следует подходить постепенно, последовательно и удобно проходя через каждую стадию. При самостоятельном использовании кумбхака может быть опасна, особенно для людей с такими недугами, как гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, головокружения, мозговые нарушения и умственные расстройства, или когда это с нетерпением стремится выполнять продвинутое практики.²³

Прежде чем начинать делать внутреннюю задержку (антаранга кумбхака), необходимо в совершенстве освоить описанные выше техники вдоха, выдоха и ритмичного дыхания. Точно так же, необходимо овладеть внутренней задержкой, прежде чем переходить к внешней задержке (бахиранга кумбхака). Если тело,

²³ К этому перечню следует добавить предрасположенность к апноэ — периодической спонтанной остановке дыхания во сне, о которой человек может не знать. Прежде чем начинать практиковать техники пранаямы, обязательно проверьте, нет ли у вас такой предрасположенности. (пер.)

мозг, или ум испытывают какое бы то ни было напряжение, то это означает, что вы вышли за пределы своих естественных возможностей. Тогда следует остановиться и вернуться к предыдущей стадии. Двигайтесь постепенно, и вы создадите себе прочный фундамент.

Техника 1: Внутренняя, задержка (соотношение 1:1:1)

Лежа в шавасане или сидя в удобном положении, расслабьте все тело.

В течение нескольких минут выполняйте дыхание йогов.

Затем начните считать от одного до четырех на вдохе и от одного до четырех на выдохе.

Продолжайте это делать несколько минут. Не должно быть никакого напряжения тела или ума.

Теперь начинайте делать антар кумбхаку, или внутреннюю задержку дыхания.

Вдыхайте на четыре счета, задерживайте дыхание на два счета, и затем выдыхайте на четыре счета.

Сделайте несколько нормальных вдохов-выдохов.

Продолжайте чередовать внутреннюю задержку с несколькими минутами нормального дыхания. Если вы чувствуете какое-либо напряжение, возвращайтесь обратно к нормальному дыханию.

Выполните одиннадцать циклов.

Когда эта задержка станет удобной, начните делать вдох на четыре счета, внутреннюю задержку на четыре счета, и выдох на четыре счета.

В промежутке делайте несколько нормальных вдохов-выдохов.

Продолжайте делать внутреннюю задержку на четыре счета, чередуя это с несколькими минутами нормального дыхания.

Если вы не испытываете никаких затруднений, начните делать вдох на четыре счета, внутреннюю задержку на четыре счета, и выдох на четыре счета, не возвращаясь в промежутках к нормальному дыханию.

Это соотношение 1:1:1. Выполните одиннадцать циклов.

Если ваше дыхание ритмично, а ваше тело и ум расслаблены, значит вы делаете эту практику правильно.

Выполняйте ее несколько дней.

Когда вы сможете делать ее удобно, попробуйте выполнять двадцать один цикл.

Техника 2: Внутренняя задержка и удлиненный выдох (соотношения 1:1:2 и 1:2:2)

Выполняйте дыхание с внутренней задержкой с соотношением 4:4:4.

Позвольте этому соотношению стабилизироваться. Затем увеличьте продолжительность выдоха, досчитывая до восьми.

Это соотношение 1:1:2.

Будьте осторожны; если необходимо, делайте несколько нормальных вдохов-выдохов после каждого цикла с задержкой.

Продолжайте действовать таким образом в течение нескольких минут, но вернитесь к первоначальному соотношению, если почувствуете дискомфорт.

Как только новое соотношение станет удобным, продолжайте эту практику, не делая в промежутках нормальных вдохов.

Выполните одиннадцать циклов.

Практикуйте эту технику несколько дней.

Когда вы сможете выполнять ее легко, не задыхаясь и не чувствуя напряжения в легких или в животе,

увеличьте ее продолжительность до двадцати одного цикла.

Примечание к практике: Когда это соотношение дыхания станет удобным, продолжительность задержки можно постепенно увеличивать до соотношения 4:8:8.

Самавритти пранаяма (выравнивание дыхания)

Сама означает «равный», ровный, или совершенный; *вритти* буквально переводится как «движение» или «действие». В самавритти пранаяме одно полное дыхание делится на четыре равные части. Каждая вдох, внутренняя задержка, выдох и внешняя задержка имеют равную продолжительность, то есть составляют соотношение 1:1:1:1

Техника

Сядьте в удобную позу и расслабьте свои тело и ум.

Осознайте свое естественное дыхание и его спонтанный ритм.

Начинайте дыхание йогов.

Начните считать до четырех на вдохе, до четырех во время внутренней задержки и до четырех на выдохе.

Продолжайте это делать в течение нескольких минут.

Теперь прибавьте к этому внешнюю задержку на четыре счета, но делайте несколько нормальных вдохов-выдохов после каждого цикла.

Когда вы не будете задыхаться после внешней задержки, откажитесь от нормального дыхания в промежутках.

Выполните одиннадцать циклов с соотношением 4:4:4:4.

Мысленно представьте себе квадрат. Ощущайте, что ваш вдох поднимается по левой стороне квадрата.

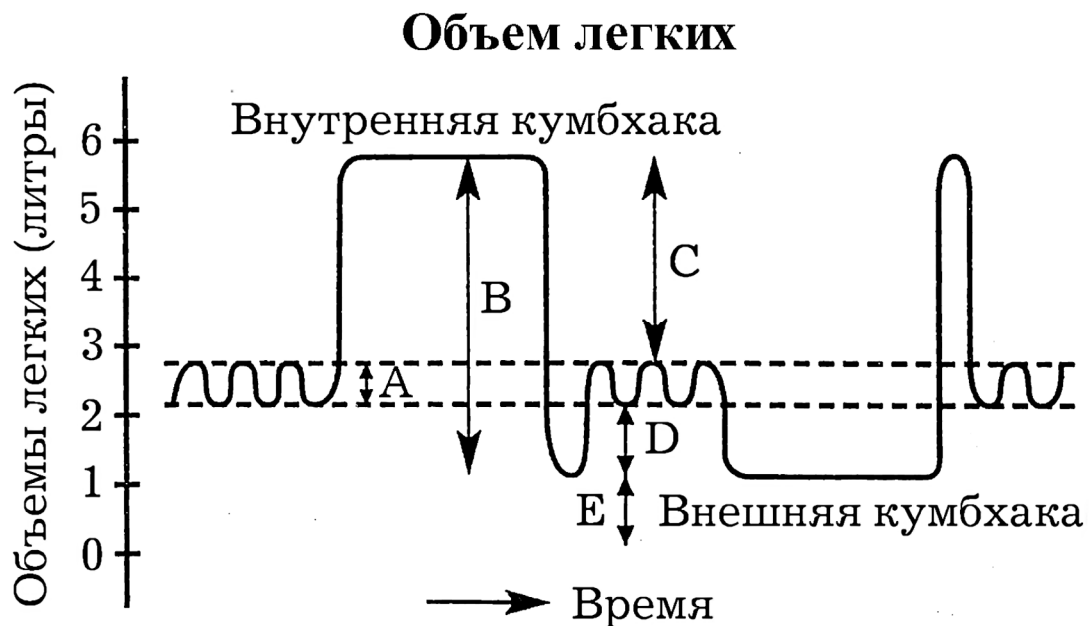
При внутренней задержке ваше осознание движется по верхней стороне квадрата. Выдыхая, опускайтесь по правой стороне квадрата. При внешней задержке перемещайте осознание по нижней стороне квадрата справа налево.

Это — одно полное дыхание.

Эта практика будет приводить к равномерному и ритмичному течению дыхания.

Через несколько дней практики увеличьте число циклов до двадцати одного.

Когда вы сможете выполнять двадцать один цикл, не утомляясь и не задыхаясь, то можете увеличивать счет до 5:5:5:5 в течение нескольких дней, затем до 6:6:6:6, и так далее — но продвигайтесь постепенно!



A — Экскурсирующий объем (0,5 литра); нормальное спокойное дыхание

B — Жизненная емкость (5 литров); максимальные вдох и выдох

C — Резерв вдоха (3 литра)

D — Резерв выдоха (1 литр)

E — Остаточный объем (1,2 литра)

Примечание к практике: Внешняя задержка нередко может оказываться трудной, поэтому чутко осознавайте любое напряжение в теле и уме, и расслабляйте его, прежде чем продолжать следующий цикл. Станьте чувствительными к сигналам ума и тела. Освоения самавритти пранаямы достаточно, чтобы позволить вам перейти к другим практикам пранаямы, но можно в течение какого-то времени попробовать и другие соотношения внутренней и внешней задержки. В качестве продвинутой практики рекомендуются соотношения 4:4:8:4, 4:8:8:4, 4:16:8:4 и 4:16:8:8.

Для дальнейшего увеличения емкости дыхания можно увеличивать длительность вдоха, выдоха и обеих задержек в тех же соотношениях, например 6:6:12:6, 6:12:12:6, 6:24:12:6 и 6:24:12:12.

Пранаямы, повышающие чувствительность (сенситизирующие)

Йога — это наука, и пранаяма представляет собой приложение этой науки. Одни дыхательные техники, как чисто механические операции, оказывают должное воздействие на тело, ум и дух. Однако было замечено, что действие этих техник можно значительно усилить, если применять их с чувствительностью и осознанием, и с более глубоким пониманием взаимосвязи между этими тремя человеческими аспектами.

Применение техники без осознания приносит результаты. Например, многие люди управляют автомобилем, не осознавая механических принципов его работы. Однако, когда включается осознание, не только процесс становится более эффективным, но и начинает пробуждаться знание. Если мы можем по-

высвить свою чувствительность к функции дыхания с грубого до более тонких уровней, то можем начать понимать тайны внутренних взаимосвязей в цикле жизни. Как только начинает пробуждаться это знание, с ним приходит овладение собой.

В повседневной жизни большинство вещей происходят механически или автоматически. Мы едим без осознания; работаем, играем, испытываем гнев, радость, ревность и так далее — все это без осознания того, что мы делаем, чувствуем и переживаем. Мы можем переносить это и на наши занятия йогой, как можно быстрее выполняя как можно больше асан в отведенное для них время, затем проделывая несколько механических циклов пранаямы, чтобы успеть закончить до завтрака.

Но чего мы добиваемся? Ощущаем ли мы растяжение и сокращение своих мышц в различных асанах, осознаем ли мы другие части тела и ум, на которые оказывается воздействие? Чувствуем ли мы, как наша диафрагма опускается при вдохе; как наши легкие наполняются воздухом; как прана, или жизненная сила проникает в каждую клетку? Останавливаемся ли мы, чтобы поразмышлять над состоянием своего ума после пранаямы? Чувствуем ли мы себя беспечными, энергичными, спокойными или расслабленными? Где наше осознание?

Следующие техники предлагаются в качестве метода повышения чувствительности к дыханию не только на физическом уровне, но и на более тонких уровнях существования. Они предназначены для пробуждения восприятия тех аспектов дыхания, праны, тела и ума, которые обычно остаются за пределом нашего повседневного осознания. Хотя они считаются предварительными техниками, их можно практиковать и на любом уровне садханы.

Повышение осознания дыхания

Сперва нам необходимо быть чувствительными к своей дыхательной системе и развивать осознание всего дыхания. Тогда мы сможем разбираться в тонкостях процесса дыхания, и, исходя из этого, начать понимать эффекты пранаямы.

Осознание дыхательной системы

Лягте в шавасану, или сядьте в удобную позу, чтобы ваши голова и позвоночник располагались на одной прямой линии, а плечи, мышцы спины, шея и руки были расслаблены.

Осознайте все свое тело.

Затем осознайте область тела от живота до носа; сосредоточьте свое осознание только на этой области; старайтесь ощущать ее как единое целое.

Это область дыхания, от живота вверх и до носа.

Продолжайте осознавать дыхание только в этой области. Теперь перенесите свое осознание на свой нос и на дыхание в ваших ноздрях.

Мысленно представляйте себе волоски в носовых проходах, образующие фильтр для пыли и грязи, и чувствительную слизистую оболочку, которая выстилает полости носа, согревая и увлажняя входящий воздух, чтобы сделать его приемлемым для легких.

Ощущайте, как воздух и прана проходят над волосками и чрезвычайно важной оболочкой, с ее нервными связями с мозгом, которые оказывают тонкое влияние на всю нервную систему. Затем перенесите свое осознание на полость, находящуюся за носом. Внутри нее имеются завитые косточки и сложные воздушные ходы. Ощущайте, как дыхание течет через эту полость. Верхняя область позади межбровного центра — это обонятельная область, где воспринима-

ется ощущение запаха. Какой запах вы ощущаете, вдыхая воздух? Усиьте это осознание.

Двигайтесь через носовые пазухи вниз, в глотку; выходы этих пазух находятся над мягким нёбом в задней части свода рта; отсюда начинается глотка, которая идет вниз к гортани, где находятся голосовые связки.

Чувствуйте, как дыхание проходит вверх и вниз вдоль задней части горла, через голосовые связки и в трахею. Далее эта трубообразная структура спускается в грудную клетку позади грудины и перед пищеводом. Затем она делится на две трубки, называемые бронхами, одна из которых входит в левое, а другая в правое легкое. Каждая бронхиальная трубка делится на несколько ветвей, или бронхиол, которые, в свою очередь, делятся на все более и более тонкие трубочки.

Зрительно представляйте себе, как воздух течет вниз по трахее, разделяясь в месте стыка бронхов, и далее растекаясь по все меньшим и меньшим бронхиолам. Вокруг самых тончайших трубок собраны крохотные воздушные ячейки, называемые альвеолами. Их опутывают тончайшие кровеносные сосуды; все это образует губчатую субстанцию, которая называется легким.

Чувствуйте, как дыхание и прана достигают этих воздушных ячеек, и поглощаются в них. Кислород фильтруется в кровеносные сосуды, которые доставляют обогащенную кровь к сердцу, перекачивающему ее ко всем частям тела. Кроме того, кровеносные сосуды приносят нечистую кровь, содержащую углекислый газ, который с выдохом удаляется из легких.

Зрительно представляйте себе и этот процесс обмена.

В течение следующих нескольких минут проследите каждый вдох от ноздрей до легких, а затем

выдох от легких до ноздрей. Тонко настраивайтесь на каждую деталь дыхания, от потока воздуха в дыхательных путях до обмена кислорода и углекислого газа в альвеолах.

Теперь еще больше расширьте свое осознание. Дыхание происходит не только в легких, но и в каждой клетке тела.

Чувствуйте, как свежая кровь, обогащенная праной и кислородом, вытекает из легких и затем прокачивается через все части тела, к самым глубоким внутренним органам и самым дальним частям конечностей. В вашем теле нет ни одной части, не получающей этот оживляющий поток.

Расширьте свое осознание на каждую клетку. Воспринимайте дыхание в самой полной степени, и на грубом, и на тонком уровне.

Спустя некоторое время вернитесь к осознанию тела, и затем постепенно осознайте внешнее окружение.

Повышение чувствительности легких

Есть два простых метода расширения грудной полости и обеспечения большего движения легких. Их можно использовать для развития грудной клетки, подготовке к пранаяме, или для развития большего осознания движения легких внутри грудной клетки. Первая техника развивает осознание расширения каждого легкого в отдельности.

Техника 1: Осознание каждого легкого в отдельности

Сядьте в ваджрасану, держа голову и позвоночник на одной прямой линии. Сцепите пальцы рук позади шеи, и согнитесь в талии в правую сторону, не горбя плечи и не наклоняясь вперед.

Сохраняя это положение, сделайте десять глубоких вдохов и выдохов.

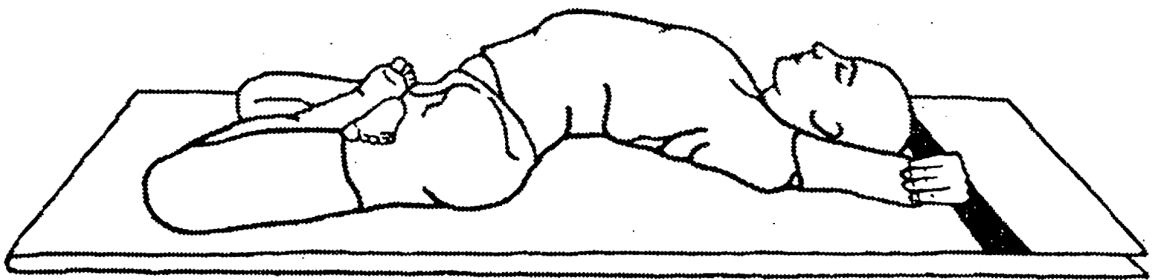
Почувствуйте преимущественное использование левого легкого в этом положении; осознайте движение только левого легкого.

Вдыхая, вернитесь в вертикальное положение, и, выдыхая, согнитесь в левую сторону настолько, насколько вам удобно.

Сохраняйте это положение в течение десяти вдохов-выдохов.

Чувствуйте преимущественное использование правого легкого.

Эту процедуру можно повторить по три раза с каждой стороны.



Техника 2: Расширение легких

Лягте на спину, сложив ноги в падмасану. (Если вам слишком трудно делать падмасану, годится любое положение со скрещенными ногами). Возьмитесь каждой рукой за локоть другой руки и заведите сложенные руки за голову, плотно прижав их к полу.

Постарайтесь как можно ближе подвести колени к полу, растягивая таз.

Позвоночник выгибается, растягивая грудную клетку и обеспечивая максимальное расширение легких.

Используя дыхание йогов, дышите медленно и глубоко, и чувствуйте расширение легких; усиливай-

те свое осознание легких. Продолжайте глубокое, равномерное дыхание в течение пяти минут.

Дыхание как свара

Подробное исследование дыхания в ноздрях дает весьма конкретную информацию о психофизиологическом состоянии человека. Исследованию подлежат такие аспекты:

- Расстояние, на которое дыхание выходит из ноздрей
- Преобладание правой или левой ноздри
- Направление, в котором дыхание входит в ноздри и выходит из них

Описываемая ниже процедура покажет, что эти три элемента свары, в действительности, весьма изменчивы, и при длительном наблюдении дают богатую информацию. Их можно практиковать в любое время и в любой ситуации. Рекомендуется наблюдать эти качества дыхания во всем диапазоне опыта и деятельности, например, при сидении и ходьбе, после энергичных упражнений, после медитации, в гневе, грусти, когда вы счастливы, подавлены, возбуждены или довольны, во время еды, беседы или умственного труда, при стрессе и расслаблении и т. д. Кроме того, можно проверять дыхание перед каждой из этих ситуаций, во время нее и после нее.

Соотносите свои наблюдения с тем, что вам уже известно о системе ида/пингала, различных таттвах и панча вайю. Это само по себе может стать очень увлекательной садханой.

Чтобы больше узнать о том, что показывает каждый из этих аспектов дыхания, обращайтесь к описанию свары йоги в главе «Исследования пранаямы», или для дальнейшего изучения, к публикации Бихар-

ской Школы Йоги «Свара Йога — Тантрическая наука дыхания мозга».

Техника 1: Наблюдение свары

Сядьте в любую удобную позу и сосредоточьте свое осознание на естественном дыхании в ноздрях.

Теперь попробуйте определить, насколько далеко ваш выдох продолжает волновать воздух за пределами ноздрей, поместив тыльную сторону руки перед ноздрями, и ощущая движение воздуха по колебанию волосков на коже.

В течение нескольких минут наблюдайте свое дыхание и его длину. Естественная длина дыхания составляет от семи до двадцати пальцев (ангула) от ноздрей; в состояниях эмоционального возбуждения она может увеличиваться до тридцати шести пальцев.

Следующий шаг представляет собой более тонкое наблюдение: снова используя тыльную сторону руки, попытайтесь определить направление, в котором воздух выходит из ваших ноздрей. Быть может, дыхание выходит по центру ноздрей (указывая на преобладание *притхви таттвы* — элемента земли) или вверх (указывая на преобладание *агни таттвы* — элемента огня)?

Или дыхание течет вниз (преобладание *апас таттвы* — элемента воды), либо в стороны (преобладание *вайю таттвы* — элемента воздуха)?

В течение коротких промежутков времени будет казаться, что дыхание просто растекается из ноздрей без какого-либо основного направления. (Это показывает, что преобладает *акаша таттва* — элемент эфира).

На этом этапе не обязательно понимать, что означает каждое из этих течений; просто осознajte, что они действительно существуют.

Продолжайте наблюдать и свидетельствовать течение дыхания.

Подробно наблюдайте различные проявления свары.

Примечание, к практике: более чувствительные измерения можно делать, держа перед ноздрями небольшое пуховое перышко или хлопковую нить.

Если вы будете наблюдать направление выходящего дыхания в течение некоторого времени, скажем, одного часа, то заметите, что в разное время дыхание выходит под разными углами, и даже под разными углами из правой и левой ноздрей. Это совершенно нормальное явление.

Техника 2: Акаша пранаяма (пространственное дыхание)

Для этой практики следует использовать медитативную позу, желательно сиддхасану, сиддха йони асану, или падмасану.

В течение нескольких минут практикуйте кайя стхирьям; затем наблюдайте дыхание, пока оно тоже не станет устойчивым. Выполните насикагра дришти, направив глаза на кончик носа. Осознайте дыхание на входе в ноздри. Уменьшите звук дыхания до минимума.

Продолжайте осознание дыхания с насикагра дришти в течение примерно пяти минут.

Затем закройте глаза и продолжайте осознавать область, где дыхание входит в тело и выходит из него; представляйте ее себе как тонкую мембрану, через которую проходит воздух, когда он входит в тело и выходит из него; это место определяет, находится ли дыхание внутри или вне тела.

Продолжайте дышать, осознавая течение дыхания через эту границу раздела; дыхание должно быть бесшумным.

Теперь расширьте свое осознание за пределы ноздрей и зрительно представляйте себе различные движения, которое совершает дыхание в воздухе вне ноздрей при вдохе и выдохе.

Выдыхая, почувствуйте, как наружный воздух вытесняется выдыхаемым воздухом; вдыхая, почувствуйте, как в ноздри втягивается новый наружный воздух.

Сохраняйте это осознание в течение нескольких минут, продолжая дышать беззвучно.

Начните постепенно делать свое дыхание легче. Это не должно быть связано с каким бы то ни было напряжением. Это не означает сокращения носовых проходов; это достигается приложением меньших усилий и увеличением длительности дыхания.

Чувствуйте, как воздух просто входит в тело и выходит из него без усилий и без звука.

Ваше дыхание должно стать таким легким, чтобы не чувствовалось никакого волнения воздуха за пределами ноздрей и при вдохе, и при выдохе. На этом этапе дыхание будет полностью беззвучным, и на ментальном уровне будет иметь место опыт *акаши* (пространства).

Продолжайте это беззвучное дыхание и почувствуйте, что ум тоже становится молчаливым и спокойным. Когда вы будете готовы закончить практику, медленно и постепенно возвращайтесь к осознанию тела.

Сделайте несколько нормальных вдохов-выдохов, затем медленно откройте глаза.

Прана Мудра Пранаяма (призывание энергии)

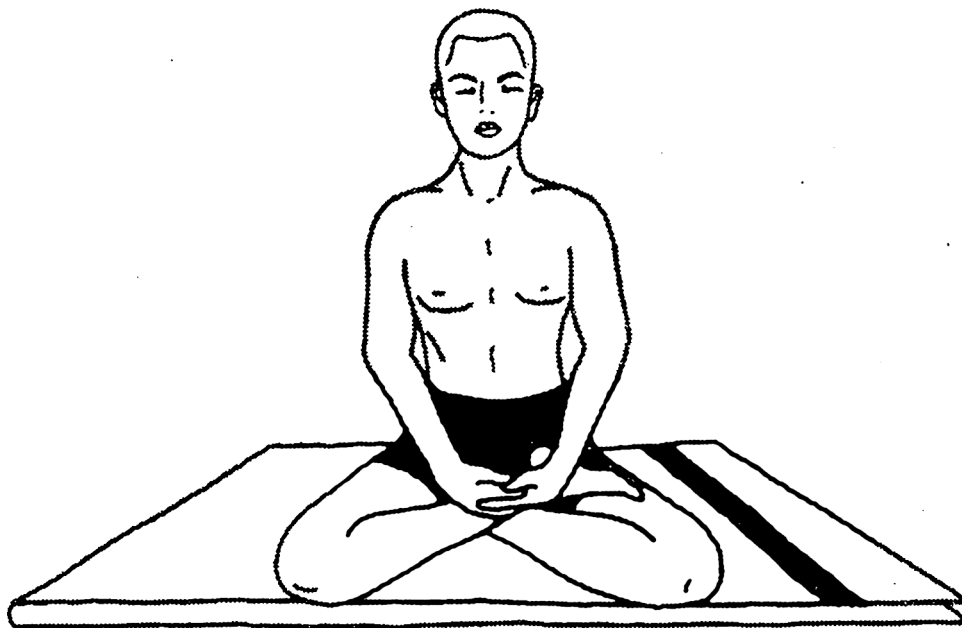
Прана мудра пранаяма, которую иногда называют шанти мудрой (призывание покоя) — это внутренняя установка покоя и безмятежности, и внешняя позиция приношения и получения праны или энергии из космического источника.

Эта мудра или отношение всего существа представляет собой позицию мольбы о получении излучений солнца и небес, как физических, так и воображаемых. Ее можно практиковать на восходе, при желании, сидя лицом к солнцу. Однако это не обязательно, поскольку в действительности мы пробуждаем жизненную энергию, или прана шакти, заключенную в нас самих. Эта пранаяма создает личную силу и уверенность, и внутренний свет здоровья.

Прана мудра — прекрасная предмедитативная техника, но ее можно выполнять и в любое время. Она развивает большее осознание пранической системы нади и чакр, и тонкого течения прана вайю.

Техника

Стадия 1: Сидите в любой медитативной позе, стараясь держать голову и позвоночник на одной прямой линии.



Стадия 1

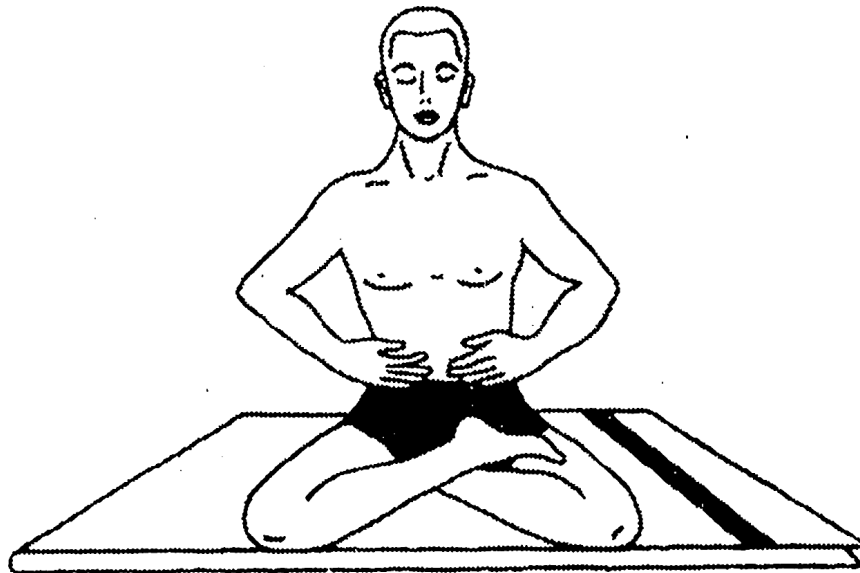
Закройте глаза и сложите руки под животом в бхайрава мудру.

Сделайте как можно более полный выдох, сокращая мышцы живота, чтобы выгнать из легких максимальное количество воздуха.

Выполняйте мула бандху, одновременно удерживая дыхание снаружи с осознанием муладхара чакры.

Задерживайте дыхание в течение удобного для вас времени.

Стадия 2: Освободите мула бандху и медленно вдыхайте, максимально расширяя живот, чтобы втянуть в легкие как можно больше воздуха; одновременно поднимайте руки, пока они не окажутся перед пупком.



Стадия 2

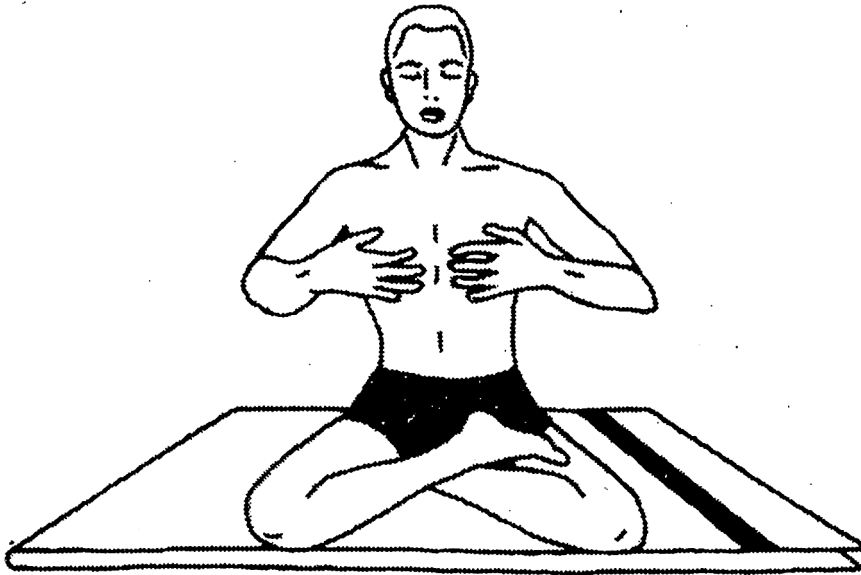
Кисти должны быть разжаты, так чтобы пальцы были направлены друг к другу, но не соприкасались, а ладони были обращены к туловищу.

Движение рук следует координировать с брюшным вдохом. При этом не должно быть никакой скованности в предплечьях или кистях, и пальцы должны быть расслаблены.

Во время этой стадии старайтесь чувствовать, как при вдохе животом прана, или жизненная энергия, поднимается от муладхара чакры к манипура чакре в позвоночном столбе.

Стадия 3: Продолжайте вдох, расширяя грудную клетку, и одновременно продолжайте движение рук вверх.

В конце расширения грудной клетки руки должны находиться прямо напротив сердца.



Стадия 3

Чувствуйте, как при вдохе праническая энергия поднимается от манипуры к анахата чакре. Вы даже можете ощутить биение пульса в области сердца.



Стадия 4

Стадия 4: Постарайтесь втянуть в легкие еще больше воздуха, поднимая плечи. Во время этого дей-

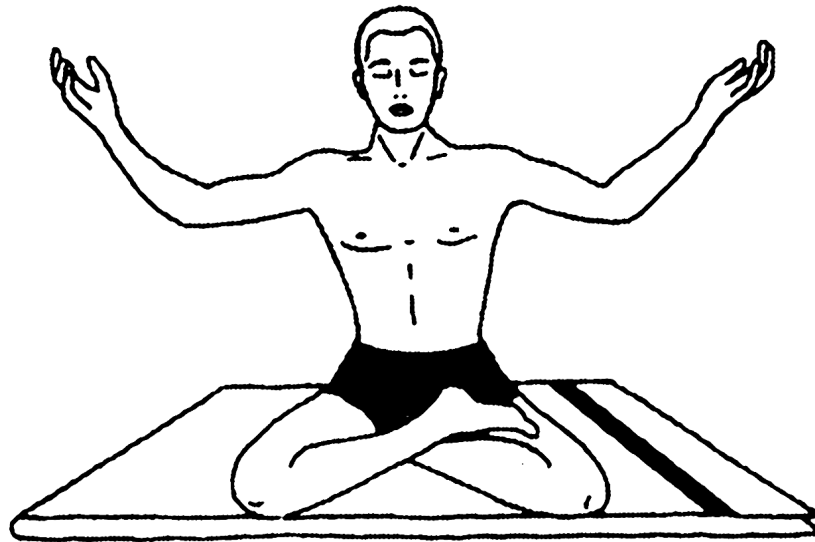
ствия ощущайте, как прана поднимается к вишуддхи чакре и затем, подобно волне, распространяется к аджна чакре.

Координируйте дыхание с движением рук, поднимая кисти на уровень горла.

Стадия 5: Удерживайте дыхание внутри, поднимая руки вверх и наружу по обе стороны туловища.

В конечном положении кисти должны быть на уровне ушей, руки вытянуты и слегка согнуты, а ладони обращены к небу.

Вытягивая руки, ощущайте, как прана также распространяется от аджны к сахасраре.



Стадия 5

Теперь сосредоточьтесь на сахасраре и постарайтесь зрительно представить себе ауру чистого света, исходящего из вашей головы.

Чувствуйте, как все ваше существо излучает вибрации мира ко всем другим существам.

Сохраняйте это положение как можно дольше, никоим образом не перенапрягая легкие.

Затем, выдыхая, вернитесь в исходное положение, при этом повторяя в процессе выдоха все стадии с первой по пятую в обратном порядке.

Чувствуйте, как прана постепенно спускается вниз через чакры, пока не достигнет муладхары в конце выдоха.

Выполните мула бандху и сосредоточьтесь на муладхара чакре. На короткое время расслабьте все тело, дыша медленно и глубоко.

Повторите всю практику от пяти до десяти раз без перенапряжения.

Ваше осознание должно течь плавным и непрерывным потоком, согласованным с дыханием и движением кистей рук от муладхары к сахасраре и обратно к муладхаре.

Когда практика доведена до совершенства, дыхание можно зрительно представлять как поток света, поднимающийся и опускающийся по сушумна нади в позвоночнике.

Вариант: Осознание прана вайю

Выполняйте стадию 1 как описано выше, и включите в нее осознание апана вайю в нижней части живота.

На стадии 2 ощущайте преобразование апана вайю в самана вайю в верхней части живота.

Во время стадии 3 самана вайю преобразуется в прана вайю в области груди.

На стадии 4 чувствуйте преобразование праны в удана вайю, поднимающуюся через горло и голову.

На стадии 5 осознавайте распространение вьяна вайю по всему телу при вытягивании рук вверх и в стороны.

Сохраняйте осознание всего тела, окутанного чистым светом и излучающего его, одновременно осознавая потоки пяти вайю в физическом теле.

Выдох соответствует обратному движению рук, проводя осознание через прана вайю к исходному положению.

Хаста мудра пранаяма (дыхание с жестами рук)

В описанных ниже четырех техниках используются особые положения рук, известные как хаста или ручные мудры. Понятие мудр и подробности техники их выполнения описаны в главе «Мудры, существенные для пранаямы», но с пранической точки зрения они представляют собой соединение определенных нади в теле (в данном случае, пальцев), которые перенаправляют прану в различные области.

Мудры — это тонкие техники, и их эффекты могут не быть непосредственно заметны в физическом теле без осознания и чувствительности. Они прямо влияют на легкие, вентилируя их нижние, средние и верхние доли, и косвенно — на другие жизненно важные органы. Стимулирующее действие панча вайю тоже связано с каждой из этих практик.

Эти техники также описывают как терапевтические пранаямы, поскольку считается, что они излечивают различные недуги определенных областей тела. Все четыре следует практиковать вместе в указанной последовательности, хотя для лечебных целей нужно применять только соответствующую практику.

Техника 1: Чин мудра пранаяма (жест сознательного дыхания)

Сидите в ваджрасане или любой другой асане, которая держит позвоночник прямым.

Положите руки ладонями вверх на бедра в чин мудре.

Держа обе ноздри открытыми сделайте вдох, затем задержку дыхания, затем выдох с задержкой дыхания с общим соотношением 1:1:2:1.

Используя любую удобную продолжительность дыхания, выполните двадцать семь циклов.



Благотворное действие: Считается, что эта пранаяма вентилирует нижние доли легких и стимулирует область ниже пупка — сферу апана вайю. Она оказывает лечебное действие в нижней части брюшной полости.

Техника 2: Чинмайя мудра пранаяма (дыхание жеста чистой мудрости)

Сидите в ваджрасане или любой другой асане, которая держит позвоночник прямым.



Как и в чин мудра пранаяме, положите руки ладонями вниз на бедра в чинмайя мудре.

Дышите с задержкой в соотношении 1:1:2:1.

Выполните двадцать семь циклов.

Благотворное действие: Считается, что эта пранаяма вентилирует средние доли легких. Праническая энергия направляется в область между пупком и горлом, сферу самана и прана вайю. Утверждают, что эта пранаяма полезна при заболеваниях легких.

Техника 3: Ади мудра пранаяма (дыхание первичного жеста)

Сидите в пранаяме или любой другой подходящей позе.

Положите руки на бедра в ади мудре тыльными сторонами кистей вверх; не сжимайте большие пальцы слишком туго.

Дышите с тем же соотношением 1:1:2:1, как до этого.

Выполните двадцать семь циклов.



Благотворное действие: Считается, что ади мудра пранаяма вентилирует верхние доли легких, перемещая праническую энергию к шее и голове — в сферу удана вайю. Ее описывают как полезное средство для лечения головной боли, мигрени, ушной боли и так далее.

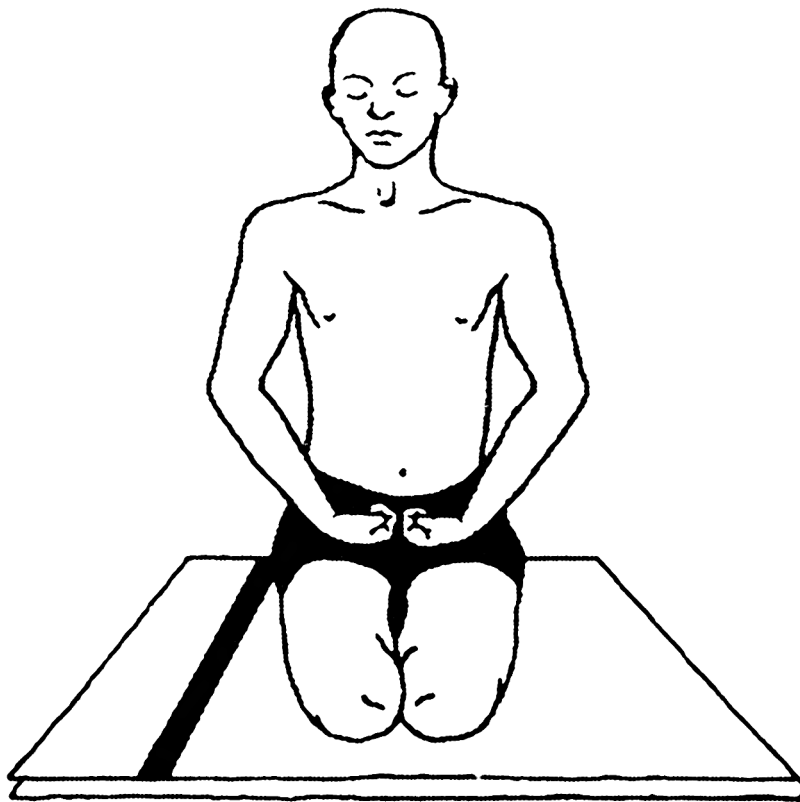
Техника 4: Брахма мудра пранаяма (дыхание жеста высшего духа)

Сидите в пранаяме или любой другой подходящей асане.

Практикуйте брахма мудру, сложив руки кулаками вместе, с большими пальцами направленными от тела.

Делайте пранаяму с тем же соотношением 1:1:2:1.

Выполните двадцать семь циклов.



Благотворное действие: Полезное действие брахма мудра пранаямы состоит в оживлении всего тела посредством стимуляции вьяна вайю.

Эта последняя из четырех мудра пранаям. Если вы сможете делать каждую из них по двадцать семь циклов, то будете выполнять сто восемь циклов полной практики.

Уравновешивающие пранаямы

Мы живем в мире меняющихся равновесий — дня и ночи, жары и холода, боли и удовольствия, деятельности и отдыха, и множества других колеблющихся событий, из которых состоит опыт жизни. Колебания пронизывают все бытие не только во внешнем мире, но и в наших внутренних мирах тела, ума и духа.

В предыдущих главах мы уже отмечали, что поток дыхания в каждой ноздре тесно связан с различными двойными функциями, как то, активностью правого и левого полушарий мозга, преобладанием симпатической или парасимпатической активации, действием и расслаблением, и прана и манас шакти. Можно сказать, что мы пребываем во власти этих циклических флуктуаций, и что они отражаются в дыхании, заметнее всего в дыхании через каждую ноздрю.

Сила дыхания в правой и левой ноздрях циклически чередуется в среднем через каждые девяносто минут. В период смены преобладания существует состояние уравновешенного течения, когда все системы действуют согласованно и пробуждается духовная энергия (атма шакти).

Используя техники, описанные в данной главе, мы можем продлевать этот период пробужденной духовной энергии путем манипулирования течением дыхания в ноздрях. Их влияние проникает на все уровни. В нашей жизни нам бы хотелось иметь равновесие между интроверсией и экстраверсией, телом и умом,

в наших отношениях и действиях. Этого можно достичь, управляя дыханием; и в то же самое время можно культивировать духовное пробуждение. Тексты йоги подтверждают, что это эффективное средство пробуждения дремлющей духовной энергии, известной как кундалини.

Уравновешивание свары

Свара — это поток дыхания в ноздрях. Мы можем легко наблюдать, через какую ноздрю течет дыхание, по очереди закрывая их, и отмечая, какая дышит сильнее.

Во время естественного колебания между левой и правой ноздрями, то есть, ида и пингала нади, уравновешенное течение существует всего несколько минут. Однако этот период можно продлевать изменяя силу дыхания в ноздрях так, чтобы они оставались уравновешенными. Следующие шесть техник представляют собой практические методы манипулирования потоком дыхания для достижения равновесия. Их можно использовать и для усиления течения в той или другой ноздре, в зависимости от того, требуется ли нам больше прана шакти (правая ноздря) или манас шакти (левая ноздря). Однако подобная манипуляция требует определенной зрелости практикующего, который должен знать, когда и где применять эти изменения.

Тело и ум имеют собственные механизмы саморегуляции, и было бы наивно и глупо допускать, что если мы целый день работаем за столом, то должны все это время поддерживать преобладание левой ноздри. Тем не менее, иногда мы можем заметить, что застряли в ситуации продолжающейся умственной суматохи (левая ноздря), или что физические энергии прояв-

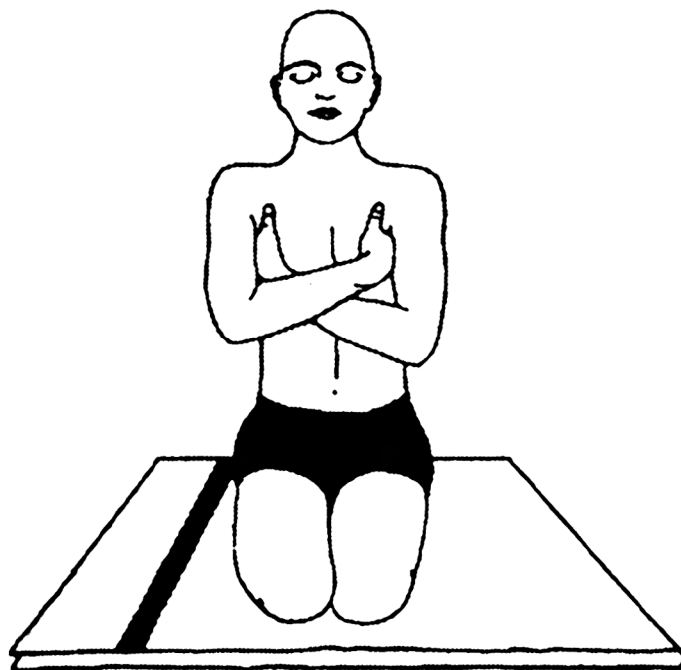
ляются в форме чрезмерной соревновательности или агрессии (правая ноздря). В подобных случаях можно использовать эти техники для того, чтобы обратить свару и безвредно отместить такие энергии. Однако по большей части они применяются во время духовной практики, чтобы поддерживать уравновешенное течение в сушумне.

Было замечено, что во время восхода и захода солнца обычно начинает сильно доминировать та или иная ноздря, в зависимости от фазы луны. Это время интенсивной активности свары, и в этот период не рекомендуется изменять потоки.

Пададирасана (поза уравнивания дыхания)

Сидите в ваджрасане, держа тело прямо и вертикально, с головой, направленной вперед. Положите кисть каждой руки в противоположную подмышку, большими пальцами вверх.

Закройте глаза и практикуйте нормальное дыхание с осознанием, сосредоточенным в ноздрях.



Оставайтесь в этом положении десять минут.

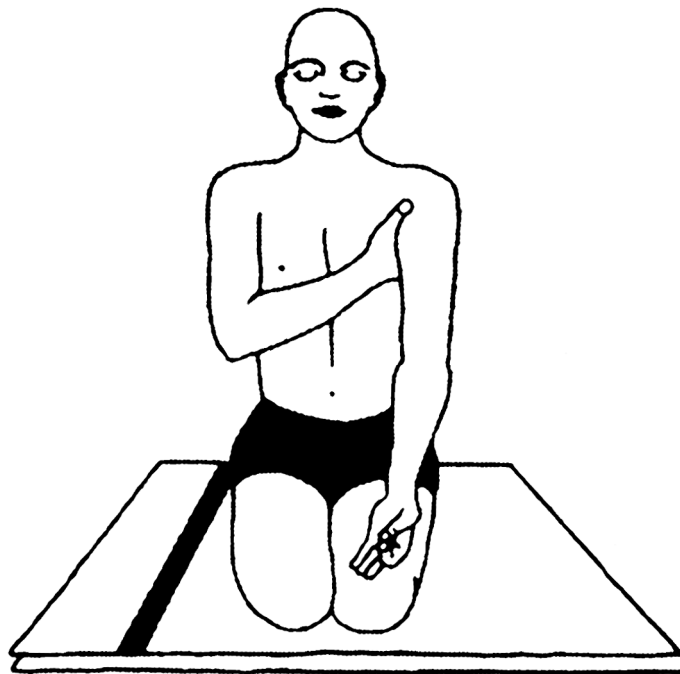
Для целей духовной практики эту технику можно применять в течение длительного времени.

Вариант: Изменение течения дыхания в ноздрях

Сидите в ваджрасане, как указано выше.

Если преобладает левая ноздря, и вы хотите усилить поток в правой ноздре, положите правую кисть в левую подмышку, большим пальцем вверх.

Левую руку положите на левое бедро в чин мудре.



Вариант

Напротив, чтобы усилить поток в левой ноздре, положите левую кисть в правую подмышку.

Закройте глаза. Дышите нормально, осознавая дыхание в ноздрях.

Пусть вес вашей руки создает необходимое давление в подмышке; никакого дополнительного давления не требуется.

Сохраняйте неподвижность от пяти до десяти минут, или столько, сколько необходимо, пока не установится поток в требуемой ноздре.

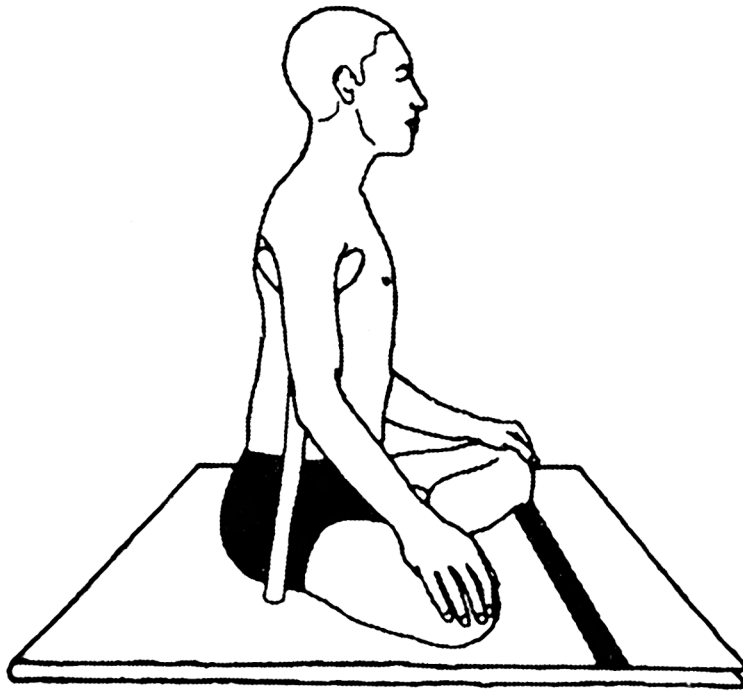
Данда крийя (действие палки)

Сядьте в свою медитативную асану и подождите, пока дыхание не станет устойчивым.

Чтобы усилить поток в левой ноздре, поместите данду в правую подмышку, чтобы она создавала легкое давление под рукой.

Чтобы усилить поток в правой ноздре, данда помещается в левую подмышку.

Регулируйте давление в подмышке, чтобы увеличивать или уменьшать поток в соответствующей ноздре.



Примечание к практике: Для этой практики вам понадобится йога данда — нечто вроде короткого костыля, достаточной длины, чтобы удобно входить в подмышку при сидении в медитативной позе.

Вариант: Используя две данды, по одной под каждой рукой, изменяйте давление на подмышку, слегка наклоняя тело налево или направо, как требуется чтобы поддерживать уравновешенное течение дыхания.

Практикуйте так долго, как необходимо.

Эта техника имеет дополнительное преимущество, обеспечивая телу некоторую опору в ходе длительных периодов медитации или пранаямы, хотя от нее не следует зависеть.

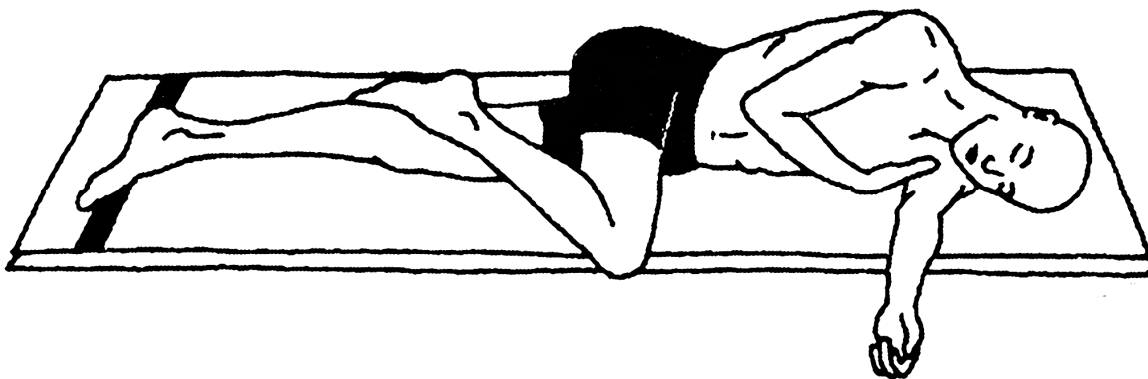
Примечание к практике: Для этой практики требуются две данды, или же можно перемещать одну данду из правой подмышки в левую, чтобы подстраивать течение в ноздрях как необходимо.

Лежание на боку

Чтобы усилить поток в правой ноздре, лягте на левый бок, согнув правую ногу и положив правое колено на пол, а правую ступню заложив за левое колено.

Положите правую кисть в левую подмышку, и удобно вытяните левую руку перед собой.

Чтобы усилить поток в левой ноздре, выполняйте ту же асану, лежа на правом боку.



Примечание к практике: Эта техника будет действовать и без помещения кисти в подмышку, хотя может быть медленнее.

Попеременное дыхание ноздрями

Сидя в своей асане, осознайте поток свары в ноздрях.

Начните выполнять насикагра мудру, чтобы усилить поток в правой ноздре (пингала); вдыхайте через левую ноздрю, и выдыхайте через правую.

Для того, чтобы усилить поток в левой ноздре, используйте обратную процедуру, то есть, вдыхайте через правую ноздрю, и выдыхайте через левую.

Практикуйте от пяти до десяти минут, наблюдая изменение свары.

Акупунктурная точка

Эту практику можно выполнять в любом удобном положении. Сдавливайте мясистую часть кисти между большим и указательным пальцами, пока не найдете точку, которая дает слегка болезненное ощущение.

Чтобы открыть правую ноздрю, прижимайте точку на правой кисти; для левой ноздри действуйте наоборот.

Поддерживайте постоянное давление, или мягко массируйте эту точку от пяти до десяти минут.

Примечание к практике: Эта техника обеспечивает нажим на акупунктурный меридиан, относящийся к толстому кишечнику; он проходит через упомянутую точку к соответствующей ноздре.

Умственный контроль свары

Сидя в своей медитативной асане, осознайте дыхание в ноздрах.

Если поток в левой ноздре сильнее, на некоторое время сосредоточьтесь только на правой ноздре. Этому может помочь визуализация.

Если вы сосредоточились достаточно хорошо, то через некоторое время поток в правой ноздре начнет усиливаться.

С помощью сосредоточения можно усиливать поток и в левой ноздре.

Примечание к практике: Рассматривайте эту технику только как эксперимент по умственному

управлению телом, поскольку сосредоточение, требуемое для получения этого эффекта, можно было бы более конструктивно использовать в других техниках.

Пранаяма Нади Шодхана (очищение психической сети)

Нади шодхана — это особенно важная пранаяма. Слово *шодхана* означает «чистить» или «очищать»; следовательно, нади шодхана представляет собой практику, посредством которой производятся разгрузка и очищение пранических каналов. Она выполняется путем чередования вдоха и выдоха между левой и правой ноздрями, что оказывает влияние на ида и пингала нади, управляя колебаниями сети тела\ума и внося равновесие и гармонию во всю систему. Это поистине уравнивающая пранаяма, поскольку независимо от того, имеется ли дисбаланс в физическом или ментальном деле, нади шодхану можно использовать для восстановления равновесия.

В качестве ежедневной практики ее можно использовать для оживления наших пранических энергий и для того, чтобы справляться с жизненными ситуациями. В качестве терапевтического инструмента ее можно применять почти при всех физических и умственных расстройствах, хотя это следует делать под опытным руководством. В качестве духовной практики она пробуждает дремлющую шакти в муладхара чакре и направляет ее по сушумне — пути духовного пробуждения — приводя к глубоким состояниям медитации. Это вполне самостоятельная практика.

Практика изложена в трех частях — начальной, промежуточной и продвинутой. Следует получить надлежащие рекомендации прежде чем приступать к

любому из этих уровней. Все три части вместе составляют восемнадцать стадий, и, как и со всеми техниками, необходимо осваивать каждую стадию, прежде чем переходить к следующей. Это означает, что на каждой стадии вы должны быть способны контролировать продолжительность вдоха, выдоха и задержки дыхания без какого либо напряжения и без необходимости делать дополнительные вдохи-выдохи после каждого круга.

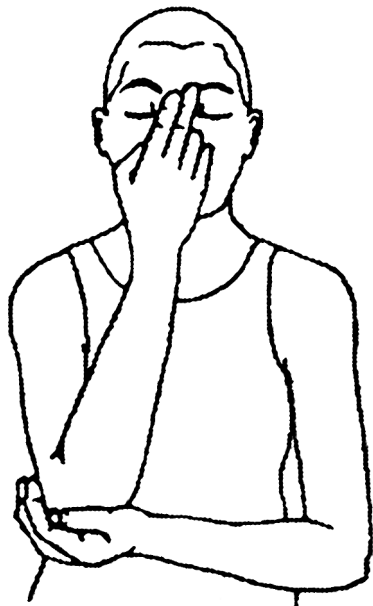
Пусть вас не тревожат большие соотношения дыхания продвинутого уровня. Их трудно освоить, и они предназначены только для серьезной садханы. Если вы сможете в совершенстве освоить все стадии начального и промежуточного уровня, то получите полную физическую, умственную и духовную пользу. Продвижение дальше этого этапа — это садхана, которую следует выполнять только под строгим руководством гуру.

Поза: На предварительных стадиях можно использовать такие позы, как сукхасана, ардха падмасана и ваджрасана, но на более продвинутых стадиях эти позы не будут замыкать тело и обеспечивать его устойчивость. Поэтому лучше выбрать одну из замкнутых медитативных поз — сиддхасану, сиддха йони асану, падмасану или свастикасану. Не следует пытаться делать продвинутые стадии кумбхаки с большими отношениями и бандхами, если только вы не можете удобно оставаться в одной неизменной позе в течение всей практики. Любого рода



напряжение будет препятствовать свободному течению праны и отвлекать осознание. Вам следует периодически проверять свое положение, чтобы убедиться, что спина, шея и голова остаются прямыми, устойчивыми и неподвижными. Не должно быть никакого подергивания или нервной дрожи ни в одной части тела.

Насикагра мудра: Дыханием через ноздри управляют пальцами правой руки, которые держат перед лицом в насикагра мудре (см. главу «Мудры, существенные для пранаямы»). Выполняя эту мудру следует держать предплечье вертикально перед грудью, чтобы уменьшить тенденцию руки утомляться, а головы — поворачиваться в одну сторону. При длительной практике можно поддерживать правый локоть левой рукой, хотя необходима осторожность, чтобы исключить стеснение груди.



Обе ноздри должны допускать свободный проход воздуха, хотя сила свары может варьировать, особенно в начале практики. В ситуациях, когда поток через одну из ноздрей крайне уменьшен, следует заранее практиковать уравновешивание дыхания в пададирасане. Заложенность носа можно устранить, используя очищающие крийи джала или сутра нети (см. приложение).

Стадии практики: Описанные ниже восемнадцать стадий обеспечивают плавное развитие от начальных до продвинутых уровней. Однако это должно происходить на протяжении длительного времени. Следует практиковать каждую стадию по меньшей

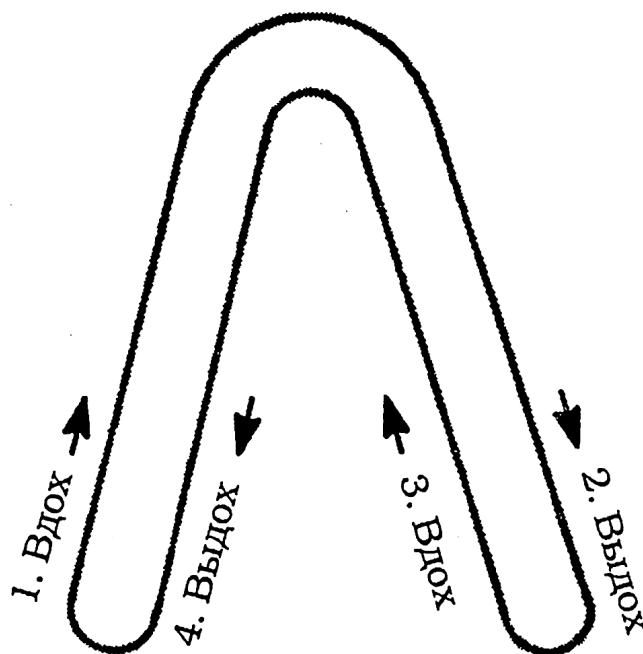
мере две недели, прежде чем переходить к следующей. Освоение некоторых стадий может занять месяцы, но спешить совершенно некуда. Можно получить больше пользы, совершенствуя детали дыхания, недели достигая продвинутых стадий. Управление дыхательной системой требует постепенного развития. Телу и уму необходимо время, чтобы приспособиться к действию удлиненного дыхания и задержки.

Знакомство с техниками увеличения объема дыхания (см. главу по этой теме) позволит вам практиковать каждую новую стадию нади шодханы через обе ноздри, прежде чем переходить к попеременному дыханию ноздрями. Этот тип дыхания рекомендуется в начале каждой стадии. Даже в ежедневной садхане дыхание через обе ноздри с надлежащим соотношением длительностей поможет создавать ритм дыхания перед началом действительной практики нади шодханы.

Дыхание: В практике нади шодханы дыхание должно быть беззвучным. Это будет гарантировать отсутствие какого бы то ни было принуждения или ограничения дыхания. По мере продвижения вперед продолжительность вдоха, выдоха и задержки следует увеличивать в пределах удобства. При увеличении и отношения, и длительности, дыхание становится очень легким и тонким. На более развитых стадиях это создает ощущение, будто воздух просто втекает в ноздри и вытекает из них. Продвижение через стадии будет легче, если вы разовьете способность расслабляться с дыханием. Увеличение соотношения и длительности дыхания не должно достигаться в ущерб расслаблению, ритму и осознанию.

Счет кругов: Один круг нади шодханы включает в себя вдох через левую ноздрю, выдох через правую, вдох через правую и выдох через левую, то есть два

полных цикла дыхания. Согласно стандартной процедуре каждый круг начинается с левой ноздри. Число кругов, выполняемых ежедневно, зависит от типа предпринимаемой садханы и от имеющегося времени. Для общих целей достаточно от десяти до пятнадцати кругов. Если вы хотите еще больше увеличить практику, ваш учитель сможет дать вам подходящие рекомендации.



Бандхи: На промежуточных и продвинутых стадиях нади шодханы используются джаландхара, уддияна и мула бандхи. Эти бандхи описаны в главе о бандхах, существенных для пранаямы, и их следует практиковать независимо, прежде чем пытаться включать их в самую практику нади шодханы.

Предосторожности: Для начинающих в практике нади шодханы конечное соотношение Стадии 5 является таким, которое вызывает благоприятную реакцию систем организма. Страдающим гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, либо язвой желудка или двенадцатиперстной кишки не следует двигаться дальше этого уровня практики.

Таблица 1
Стадии и соотношения пранаямы нади шодхана

Уровень	Стадия	Вдох	Внутренняя задержка	Выдох	Внешняя задержка	Бандхи
Начальный	1	1	нормальное	–	нормальное	–
	2	1	–	1	–	–
	3	1	нормальное	–	нормальное	–
	4	1	–	1	–	–
	5	1	–	2	–	–
Промежуточный	6	1	1	1	–	–
	7	1	1	2	–	–
	8	1	2	2	–	–
	9	1	2	2	–	Джаландхара
	10	1	2	2	–	Джаландхара и мула
	11	1	2	2	1	–
	12	1	2	2	1	Джаландхара и мула при внутренней задержке, Маха Бандха при внешней задержке
	13	1	4	2	–	–
Продвинутый	14	1	4	2	1	На каждой стадии
	15	1	4	2	2	джаландхара и мула
	16	1	6	4	2	при внутренней задержке и Маха Бандха
	17	1	8	4	2	при внешней задержке
	18	1	8	6	4	при внешней задержке

Начальный уровень

Первые пять стадий нади шодханы доступны всем и используются в терапевтических ситуациях, а также представляют собой метод поддержания равновесия между телом и умом в повседневной жизни

Техника

Стадия 1: Сидите в удобной асане

Чтобы подготовиться к пранаяме нади шодхана, сперва в течение короткого времени выполняйте кайя стхаирьям, чтобы сделать и тело, и дыхание как можно более спокойными и устойчивыми.

Сосредоточьте свое внимание на ноздрях; используя насикагра мудру, закройте правую ноздрю и сделайте пять нормальных вдохов-выдохов через левую ноздрю.

Когда закончите, закройте левую ноздрю и сделайте пять нормальных вдохов-выдохов через правую ноздрю.

Дыхание должно быть бесшумным и расслабленным.

После этого сделайте пять нормальных вдохов-выдохов через обе ноздри.

Повторяйте этот процесс из пяти вдохов-выдохов левой ноздрей, пяти нормальных вдохов-выдохов правой ноздрей и пяти нормальных вдохов-выдохов обеими ноздрями любое количество раз. На этой стадии нет ограничения.

Стадия 2: Повторяйте ту же процедуру, что и на стадии 1, но на этот раз делайте выдох такой же продолжительности, как и вдох, то есть, если при вдохе вы досчитываете до четырех, то и выдыхайте на четыре счета.

Сделайте пять вдохов-выдохов левой ноздрей, пять вдохов-выдохов правой ноздрей и потом пять вдохов-выдохов обеими ноздрями.

Можно выполнять любое количество кругов.

Стадия 3: На этой стадии начинается попеременное дыхание левой и правой ноздрями.

Сидите в своей асане и дождитесь, пока тело и дыхание не станут устойчивыми.

Выполняйте *насикагра мудру*; большой палец контролирует правую ноздрю, а безымянный палец — левую ноздрю.

Закрыв правую ноздрю, равномерно вдыхайте через левую ноздрю.

По завершении вдоха закройте левую ноздрю, откройте правую и выдыхайте через правую ноздрю.

Оставьте правую ноздрю открытой и вдыхайте через нее; затем закройте правую ноздрю, откройте левую и выдыхайте через левую ноздрю. Это один круг.

Выполните до пятнадцати кругов.

Стадия 4: Продолжайте попеременно дышать ноздрями, подстроив выдох так, чтобы он был равен вдоху.

Если на вдохе вы досчитываете до четырех, то и выдох должен быть на четыре счета.

Попробуйте метод счета путем мысленного повторения мантры Ом, то есть, один, Ом; два, Ом; три, Ом; четыре, Ом и так далее.

Ни в коем случае не перенапрягайтесь.

Подберите удобную для вас продолжительность вдоха и выдоха, и затем сохраняйте эту продолжительность в течение некоторого времени.

Примечание к практике: Спустя несколько дней попробуйте увеличивать время вдоха и выдоха, сохраняя то же соотношение 1:1, то есть попробуйте

увеличить время вдоха до 5 счетов и время выдоха до 5 счетов. Когда это достигается легко, попробуйте досчитывать до 6 при вдохе и до 6 при выдохе. Никак не принуждайте дыхание и не ускоряйте счет при выдохе, чтобы компенсировать нехватку дыхания. При малейших признаках дискомфорта сократите время вдоха и выдоха, или на один день прекратите практику. Через 15 или более дней переходите к стадии 5.

Стадия 5: После овладения Стадией 4 можно удвоить продолжительность выдоха.

Если при вдохе вы досчитываете до четырех, выдыхайте через противоположную ноздрю на счет восемь, и так далее.

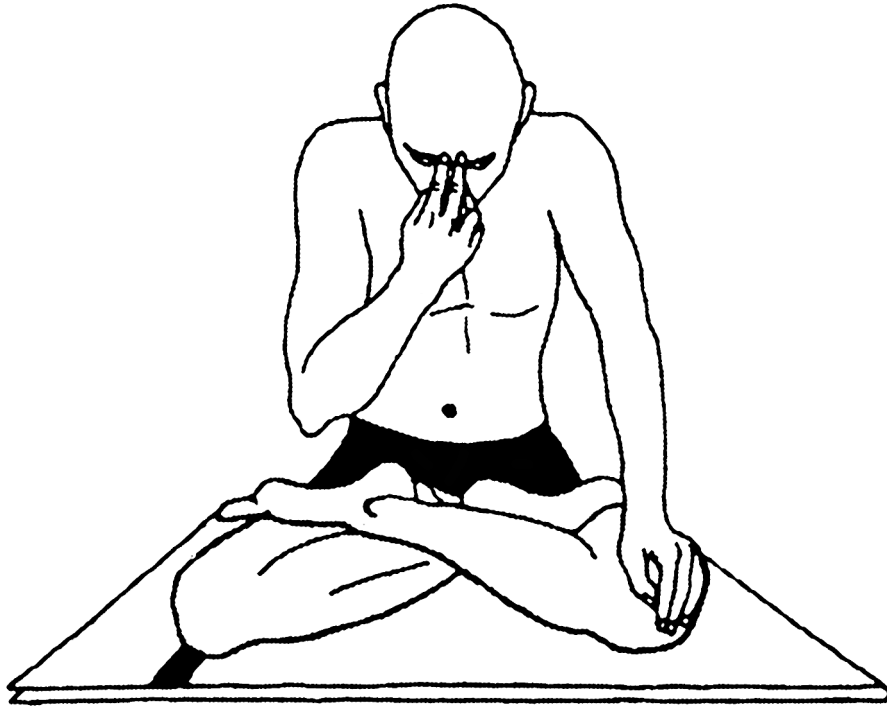
Продолжайте заниматься таким образом некоторое время, практикуя попеременное дыхание с соотношением 1:2.

Со временем, продолжительность вдоха и выдоха можно постепенно увеличивать, сохраняя то же соотношение между ними.

Промежуточный уровень

На этой стадии вводится сначала внутренняя, а затем внешняя задержка дыхания. Помните, что кумбхака является целью пранаямы, поскольку именно при задержке дыхания активизируется духовная энергия. Освоение каждой стадии требует постепенного приучения тела и ума к более длительным периодам задержки дыхания; мозг приучается не давать команду на вдох или выдох при небольшом возрастании уровня углекислого газа в крови.

Кроме того, вводятся бандхи, которые блокируют шакти, или энергию внутри, не давая ей рассеиваться в теле и уме, и направляя ее в канал сушумны. Таким образом, к тому времени, когда мы достигаем стадии 12,



нади шодхана становится полной практикой, оказывающей благотворное действие на всех уровнях, от грубых до тонких.

Стадия 6: Время выдоха сокращается до равного времени вдоха, и одновременно добавляется внутренняя задержка (антаранга кумбхака) на время, равное продолжительности вдоха, то есть, с соотношением 1:1:1.

Делайте вдох на четыре счета, затем закрывайте обе ноздри и удерживайте дыхание, досчитывая до четырех, и затем делайте выдох на четыре счета.

Стадия 7: Время выдоха снова увеличивается до удвоенного времени вдоха, так что общее соотношение теперь равно 1:1:2.

Стадия 8: Время внутренней задержки увеличивается до удвоенного времени вдоха. Теперь соотношение дыхания составляет 1:2:2. Во время задержки дыхания держите ноздри закрытыми.

Стадия 9: Повторяйте стадии 6, 7, и 8, используя джаландхара бандху во время внутренней задержки дыхания.

При желании на всех стадиях нади шодханы можно использовать одну эту бандху.

Стадия 10: Повторите стадию 9, добавляя мула бандху к джаландхара бандхе во время внутренней задержки дыхания.

При выполнении этих двух бандх руки должны оставаться в насикагра мудре, держа обе ноздри закрытыми.

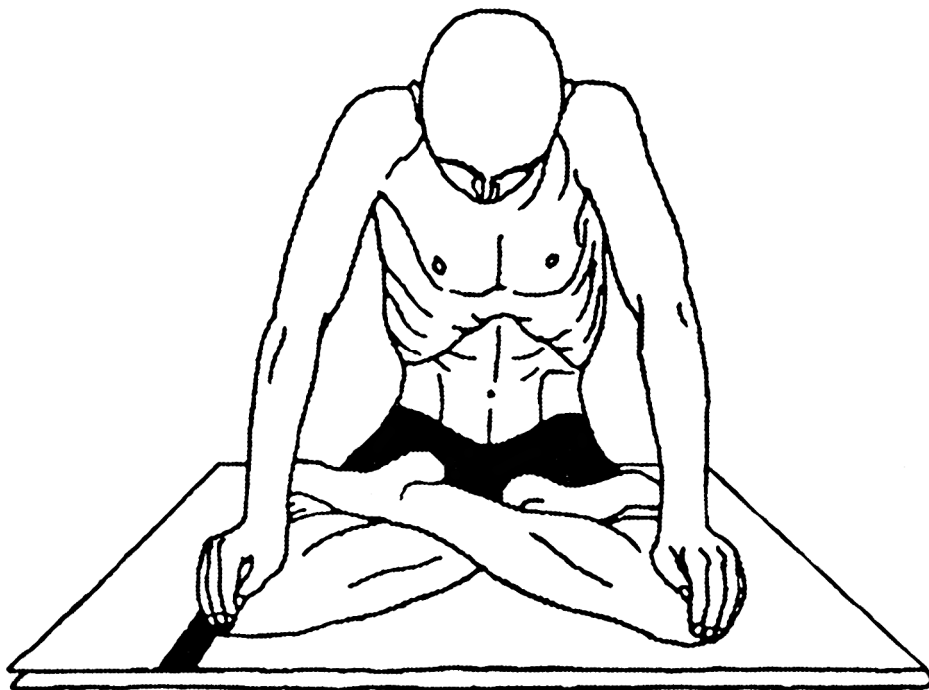
Стадия 11: Теперь к практике добавляется задержка дыхания снаружи на время, равное продолжительности вдоха.

При внутренней и внешней задержке обе ноздри должны быть закрыты.

На этой стадии не делайте никакие бандхи, сперва осваивая соотношение дыхания 1:2:2:1. Постепенно увеличивайте продолжительность вдоха, выдоха и задержки.

Стадия 12: Сохраняйте соотношение 1:2:2:1.

Во время внутренней задержки дыхания выполняйте джаландхара и мула бандхи.



Во время внешней задержки выполняйте маха бандху (джаландхара, уддияна и мула бандхи вместе взятые).

Во время выполнения маха бандхи кладите руки на колени, фиксируя положение тела.

Примечание к практике: По мере овладения каждой стадией и каждым соотношением постепенно увеличивайте продолжительность счета. Например, если взять за основу пять единиц счета, то соотношение 1:2:2:1 превращается в 5:10:10:5. Прибавьте к этому одну единицу для вдоха и внешней задержки, и две единицы для внутренней задержки и выдоха, получив 6:12:12:6. По мере того, как пранаяма становится удобной, постепенно добавляйте единицы, получая 7:14:14:7 и так далее. Вам потребуются самим оценивать свои возможности, чтобы знать, до какой степени увеличивать продолжительность дыхания, не перенапрягая дыхательную систему. Найдите свой оптимальный уровень и оставайтесь на нем. Не пытайтесь увеличивать продолжительность просто ради больших цифр. Высокое соотношение и большая продолжительность не означают, что вы более продвинуты в духовном отношении, и наоборот, простая практика пранаямы не дает основания думать, что вы не достигаете духовного роста или лучшего здоровья.

Продвинутый уровень

Этот уровень включает в себя стадии 13–18, а соотношения можно найти в Таблице 1 — Стадии и соотношения. Начиная со стадии 13, требуется очень хороший контроль всех аспектов дыхания. Постепенно увеличивается отношение длительности выдоха, внутренней и внешней задержки к длительности вдоха. Длительность вдоха остается основой, на которой

строится каждая стадия. Однако не следует пытаться достигать более высоких соотношений, делая короткий быстрый вдох, и соответственно сокращая выдох и кумбхаку.

Выдох должен быть равномерным, беззвучным дыханием йогов, и занимать одно и то же время в течение каждого круга. Тогда и остальные временные промежутки в каждом круге будут оставаться постоянными.

Необходимо как следует осваивать каждую стадию, прежде чем переходить к следующей. На этом уровне для стабилизации соотношений дыхания требуется больше времени. Вы можете быть способны легко выполнять один круг, в то время как следующий заставит вас задыхаться. Доведение до совершенства каждой стадии может занимать недели или месяцы.

Чтобы понизить уровень углекислого газа в теле, можно заранее практиковать бхастрика пранаяму; тогда более длительные задержки и большая продолжительность дыхания становятся легче.

Сначала добивайтесь мастерства в каждой стадии, не используя бандхи. Затем практикуйтесь с ними, прежде чем переходить к следующей стадии. Постепенно увеличивайте длительность счета в границах своих возможностей. Поэкспериментируйте и найдите свой собственный оптимальный уровень соотношения и длительности дыхания.

Конечным результатом этого уровня практики является кевала кумбхака — спонтанное прекращение дыхания, которое приводит ум в состояние глубокой медитации. При наличии практики, веры и упорства это несомненно произойдет.

Самавритти нади шодхана

В пранаяме самавритти, пурака, речака и кумбхака соотносятся как 1:1:1:1. Это соотношение можно использовать и в нади шодхане. Оно относительно удобно, и используя его вы будете получать пользу антар и бахир кумбхаки после достаточно небольшой практики; без необходимости не переходите к соотношениям, которые могут оказаться вам не под силу.

По мере увеличения продолжительности дыхания во время кумбхаки можно практиковать бандхи. Сперва выполняйте только джаландхара бандху. Спустя некоторое время прибавьте к ней уддияна и мула бандху, если это позволяет длительность задержки.

Гаятри нади шодхана

Те, кто желают сделать свою садхану пранаямы более всеобъемлющей практикой, могут использовать Гаятри мантру в качестве единицы отсчета времени для соотношений дыхания в нади шодхане. Мантру повторяют в уме, и продолжительность пураки, речаки и кумбхаки подбирают в соответствии с мантрой.

Поскольку полная мантра состоит из двадцати четырех слогов, при мысленном повторении она может занимать до десяти или двенадцати секунд. Поэтому использование этой мантры требует способности легко выполнять удлиненное дыхание. Каждый из слогов мантры называется *матра*, или единица времени, так что для соотношения 1:2:2:1 отсчет будет составлять двадцать четыре матры для пураки, сорок восемь матр для антар кумбхаки, сорок восемь матр для речаки и двадцать четыре матры для бахир кумбхаки. Хотя такой отсчет времени предназначен для людей, которые развили свои дыхательные способности, его можно вводить на любой стадии при условии, что вам

под силу общая продолжительность дыхания. Гаятри предназначена для практики на восходе солнца, и составляет очень приятное добавление к ежедневной практике нади шодханы. Говорят, что Гаятри составляет суть четырех Вед и что квинтэссенция Гаятри — это Ом.

Вилома нади шодхана

На начальном и промежуточном уровнях нади шодхану можно практиковать вместе с виломой (прерыванием дыхания). Однако ко времени достижения продвинутого уровня дыхание должно стать очень тонким, и потому вилома будет излишней. Все три стадии виломы — то есть прерывистый вдох, прерывистый выдох и прерывистые вдох и выдох — можно встраивать в стадии нади шодханы. Число прерываний дыхания и силу дыхания можно варьировать, получая разные эффекты. Большое число коротких мощных импульсов будет более оживляющим, тогда как несколько медленных беззвучных импульсов будут оказывать более успокаивающее действие, хотя и то, и другое, по-прежнему считается уравновешивающими техниками.

Порядок освоения техники соответствует последовательности, описанной для нади шодханы.

Мысленная нади шодхана

Это легкая модификация нади шодханы, которая оказывает тонкое и уравновешивающее действие. Практикуют простую нади шодхану без использования насикагра мудры, но с помощью ума и воображения. Ее преимущество состоит в том, что эту технику можно практиковать почти где угодно и при любых условиях, равно как и в составе ежедневной садханы.

Ей можно заниматься сидя, лежа, стоя или на ходу. Эта техника тонко демонстрирует силу ума. Даже хотя в начале вы только воображаете попеременное дыхание разными ноздрями, со временем вы будете действительно чувствовать, что движение дыхания в обеих ноздрях подчиняется мысленному приказу.

Эта пранаяма оказывает успокаивающее действие на нервную систему, и ее можно делать в стрессовых ситуациях незаметно для других людей. Это быстродействующий транквилизатор, который у вас всегда при себе; он не имеет вредных побочных эффектов, и, кроме того, способствует ясности ума и осознанию. Когда внешние обстоятельства вызывают тревогу, осознание должно оставаться сосредоточенным на дыхании, попеременно текущем через левую и правую ноздри.

Техника

Примите любое удобное положение, расслабьте все тело и закройте глаза.

Полностью осознайте процесс дыхания.

Почувствуйте, будто не существует ничего, кроме вашего дыхания.

Мысленно направляйте свое дыхание в левую ноздрю и из нее. Для того, чтобы действительно вызвать это состояние, поначалу может потребоваться некоторое количество воображения.

Продолжайте действовать таким образом в течение одной-двух минут.

Повторите ту же процедуру для правой ноздри.

Чувствуйте, что весь поток дыхания входит и выходит только через правую ноздрю. Продолжайте это делать в течение одной-двух минут.

В течение всей практики осознавайте дыхание.

Затем попробуйте направлять дыхание внутрь и наружу попеременно через разные ноздри.

Чувствуйте, что вы вдыхаете через левую ноздрю и выдыхаете через правую; затем что вы вдыхаете через правую ноздрю и выдыхаете через левую. Это и есть один круг мысленного чередования дыхания разными ноздрями.

Выполните любое количество кругов.

Вариант: Примите любое удобное положение, расслабьте все тело и закройте глаза.

Осознайте процесс дыхания.

Теперь вообразите, что поток воздуха движется вверх через обе ноздри одновременно в форме перевернутой буквы V.

При вдохе поток воздуха через обе ноздри встречается в точке между бровей.

При выдохе поток воздуха расходится из точки между бровей; вам потребуются воображение и осознание.

Один вдох и один выдох составляют полный цикл конического дыхания.

Выполните любое число циклов.

Примечание к практике: Эти две практики можно использовать в любое время для достижения центрированности и усиления осознания. Во время любой из них вы можете мысленно отсчитывать круги от пятидесяти до нуля. Старайтесь сосредоточивать осознание на порядке дыханий, опыте каждого дыхания в ноздрях и счете.

Успокаивающие пранаямы

Существуют определенные практики пранаямы, которые специально предназначены для успокоения

тела и ума, при одновременном увеличении пранической емкости и сознательного контроля ума, тела и взаимодействий праны. Эти формы пранаямы преимущественно стимулируют парасимпатическую нервную систему, и потому их основным результатом становится расслабление и/или обращение осознания внутрь. Некоторые из них вызывают большую психическую чувствительность, в то время как другие в большей степени охлаждают организм. Обычно эти техники практикуют после достижения равновесия между симпатической и парасимпатической нервной системой и между потоками воздуха через обе ноздри. Поэтому в большинстве успокаивающих практик пранаямы используется дыхание через обе ноздри или через рот.

Чрезмерно чувствительным или интровертированным людям не рекомендуется делать эти практики, поскольку у них могут возникнуть определенные трудности с управлением возросшей манас шакти (ментальной энергией).

Шитали и Шиткари пранаямы

Есть две основные практики пранаямы, которые используются для снижения теплоты тела: шитали и шиткари пранаямы. Корень *шит* означает «холод», а *шитал* означает «нечто спокойное, бесстрастное и незмоциональное». Эти практики охлаждают и физическое тело, и ум.

Шитали и шиткари — уникальные техники, поскольку в них дыхание осуществляется не через нос, а через рот, где происходит охлаждающее действие. При дыхании через нос входящий воздух нагревается до температуры тела, но в этих двух практиках такое кондиционирование специально исключено.

Когда дыхание втягивается через рот, испарение влаги на языке и остальной поверхности рта вызывает охлаждение входящего воздуха. Согревающее действие капилляров в слизистой оболочке носа также исключается. Затем этот воздух охлаждает кровеносные сосуды, пронизывающие легкие, что в сочетании с охлаждением рта и горла приводит к постепенному удалению избытка тепла. Замечено, что эти техники очень эффективны в жаркую погоду.

Поскольку вдыхаемый воздух минует естественную систему фильтрации, находящуюся в носу, рекомендуется практиковать эту пранаяму только на свежем, чистом воздухе, чтобы избежать загрязнения легких. Эффекты шитали и шиткари пранаямы и принципы их выполнения одинаковы; различается только метод вдоха.

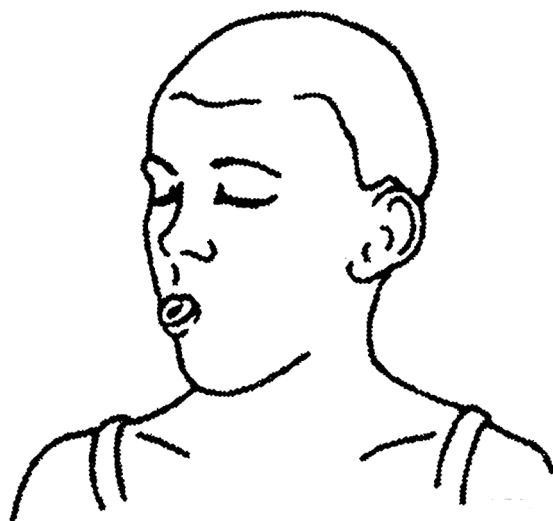
Шитали пранаяма (охлаждающее дыхание)

Сидите в любой удобной медитативной позе, положив руки на колени в чин или джняна мудре.

Закройте глаза и расслабьте все тело.

Высуньте язык наружу настолько далеко, насколько это возможно без напряжения.

Заверните боковые стороны языка вверх, чтобы получилась трубочка.



Вдыхая, втягивайте воздух через эту трубочку.

В конце вдоха втяните язык внутрь и выдыхайте через нос.

В течение всей практики выполняйте дыхание йогов.

При дыхании должен возникать звук, похожий на шум ветра.

У вас будет возникать чувство ледяного холода на языке и верхней поверхности рта.

Вдох и выдох составляют один цикл.

Выполните 9 циклов.

Продолжительность: Постепенно увеличивайте продолжительность каждого вдоха/выдоха, а также общее количество циклов. Для общих целей достаточно 15 циклов, однако в очень жаркую погоду можно делать до 60 циклов.

Противопоказания: Эту пранаяму не следует практиковать людям с пониженным кровяным давлением, а также тем, кто страдает такими заболеваниями дыхательной системы, как астма, бронхит и избыточное выделение слизи. Эта практика снижает активность нижних энергетических центров, и потому ее следует избегать тем, кто страдает хроническими запорами. Как правило, эту пранаяму не следует практиковать зимой или в холодном климате.

Благотворное действие: Шитали пранаяма может использоваться в качестве успокаивающего средства перед сном. Она вызывает мышечное расслабление и умственный покой, снижает кровяное давление, выделение желчи и кислотность в желудке; полезна для исцеления язв во рту, а также при язве желудка или двенадцатиперстной кишки. Тексты хатха йоги утверждают, что она помогает избавляться от болезней живота и селезенки, жара, желчности, голода, жажды и токсинов в организме.

Продвинутая практика: Можно добавлять бандхи и задержки дыхания с разными соотношениями.

Сделайте вдох, как описано выше.

В конце вдоха задержите дыхание, и выполняйте джаландхара бандху, держа обе руки на коленях, наклонив голову и приподняв плечи.

Удерживайте дыхание так долго, как вам удобно.

Можно добавить и мула бандху.

Медленно освободите бандхи, поднимите голову и выдыхайте только когда голова полностью примет вертикальное положение.

Дышите с соотношением вдоха/задержки/выдоха равным 1:1:1.

Со временем и по мере практики увеличивайте соотношение до 1:2:2, затем до 1:4:2, и постепенно увеличивайте продолжительность дыхания.

Шиткари пранаяма (шипящее дыхание)

Сидите в любой удобной медитативной позе.

Закройте глаза и расслабьте все тело.

Плотно сожмите зубы. Разведите губы, открыв зубы.

Язык можно оставить плоским, либо загнуть к небу в кхечари мудре (см. раздел «Мудры»).



Медленно и глубоко вдыхайте сквозь зубы.

В конце выдоха закрывайте рот, держа язык плоско или в кхечари мудре.

Медленно выдыхайте через нос.

Это — один цикл. Выполните 9 циклов.

Продолжительность: Как описано для шитали пранаямы.

Противопоказания: Как для шитали пранаямы. При чувствительных зубах, отсутствии отдельных зубов или ношении зубных протезов взамен шиткари следует практиковать шитали пранаяму.

Благотворное действие: Как у шитали пранаямы; вдобавок, шиткари пранаяма способствует поддержанию здоровья зубов и десен.

Продвинутая практика: Как для шитали пранаямы.

Каки пранаяма (дыхание вороньим клювом)

Каки — это клюв ворона. В этой пранаяме вдох осуществляется через рот, сложенный в форме клюва ворона. Эта техника окажется легкой для тех, кто не может выполнять шитали пранаяму. Эта разновидность пранаямы предназначена для очистки кровяного русла.

Техника выполнения

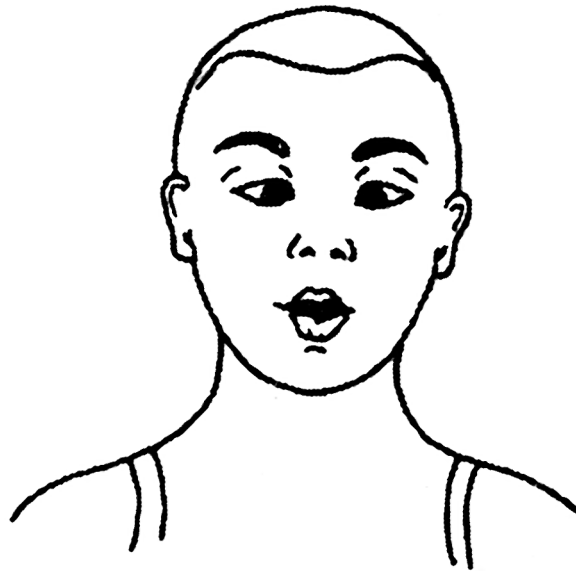
Сидите в любой медитативной позе.

Соберите губы как для свиста, оставив отверстие посередине.

Сфокусируйте глаза на кончике носа в насикаградришти.

Вдыхайте, втягивая воздух через губы.

Задержите дыхание на удобное время, а затем выдохните через ноздри.



Держите глаза в насикагра дришти; если они устанут, закрывайте их во время выдоха.

Занимайтесь от пяти до десяти минут.

Противопоказания: Людям с больным сердцем следует делать эту пранаяму без задержки дыхания.

Благотворное действие: Говорят, что как пранаяма делает человека здоровым как ворон, который, согласно традиции, никогда не болеет. Считается, что она обладает общим тонизирующим действием, снимая усталость и беспокойство. Кроме того, она обладает теми же полезными свойствами, как шитали и шиткари.

Продвинутая практика: Сидите в сиддхасане или сиддха йони асане.

Выполняйте основную технику как пранаямы, добавляя джаландхара и мула бандхи.

После вдоха наклоняйте голову в джаландхара бандхе.

Задерживая дыхание, сохраняйте насикагра дришти и выполняйте мула бандху в течение нескольких секунд.

Освободите мула бандху, медленно поднимите голову и выдохните через нос.

Снова вдохните через рот и т. д.

Занимайтесь до десяти минут.

Удджайи пранаяма (психическое дыхание)

Слово *удджайи* означает «победоносный». Оно происходит от корня *удджи* — «покорять» или «приобретать путем завоевания». Удджайи — это единственная пранаяма, которую можно делать из любого положения, стоя, сидя или лежа ничком. На самом деле, она автоматически происходит во время сна, когда внешнее восприятие отсутствует. Удджайи также известна как психическое дыхание, поскольку она ведет к очень тонким состояниям ума. Она составляет необходимую часть многих техник и выполняется совместно с асанами, мантра джапой, аджапа джапой, крийя йогой и прана видьей.

Техника 1: с кхечари мудрой

Делайте вдох и выдох через обе ноздри, частично сокращая голосовую щель.

При прохождении воздуха в горло должен возникнуть мягкий шипящий звук, похожий на звук пара, осторожно выпускаемого из скороварки; вдох должен быть долгим, глубоким и контролируемым.

Выполняйте полное дыхание йогов, сосредоточиваясь на звуке, который создает дыхание в горле.

Затем загните язык назад и вверх, чтобы его нижняя поверхность соприкасалась с нёбом. Как можно сильнее вытяните кончик языка назад. Не перенапрягайтесь. Это положение языка известно как кхечари мудра (языковый замок).

Продолжайте практику в течение некоторого времени.

Когда язык устанет, освободите кхечари мудру и выполните несколько циклов удджайи, затем повторите мудру и продолжайте действовать как до этого.

Техника 2: с джаландхара и мула бандхами

Практикуйте удджайи с кхечари мудрой, но после вдоха задержите дыхание, опустите голову, и выполняйте джаландхара бандху.

Оставайтесь в этом положении так долго, как можете.

Затем освободите джаландхару, закройте правую ноздрю и выдыхайте только через левую ноздрю (ида нади).

Вдохните через обе ноздри и затем повторите тот же процесс.

Продолжайте практику в течение некоторого времени.

Когда вы полностью освоитесь с техникой, можете добавить мула бандху во время задержки дыхания.

Техника 3: с аджапа джапой в переднем психическом канале

Это можно делать в любой стоячей, сидячей, или лежащей асане.

Практикуйте удджайи с кхечари мудрой.

Зрительно представляйте себе тонкую серебряную или прозрачную трубку, соединяющую пупок с серединой горла через переднюю часть вашего тела.

Вдыхая представляйте себе, что вы перемещаете прану в виде точки света по этому каналу от пупка к горлу.

Выдыхая представляйте, что вы перемещаете прану по трубке к пупку. Продолжайте эту практику в течение некоторого времени.

Теперь при вдохе мысленно повторяйте мантру Со, а при выдохе повторяйте мантру Хам.

Продолжайте это делать, осознавая передний психический канал.

Вашу гуру мантру тоже можно синхронизировать с дыханием.

Занимайтесь в течение имеющегося у вас времени.

Техника 4: с аджна джапой в позвоночном психическом канале

Приготовьтесь к практике так же, как описано выше.

Зрительно представляйте себе тонкую серебряную или прозрачную трубку, соединяющую муладхару и аджна чакры.

С каждым вдохом перемещайте осознание и прану вверх из муладхары к аджна чакре с мантрой *Со*.

С каждым выдохом перемещайте осознание и прану вниз из аджны к муладхаре с мантрой *Хам*.

Продолжайте практику в течение имеющегося у вас времени.

Техника 5: в каналах арохан и аварохан

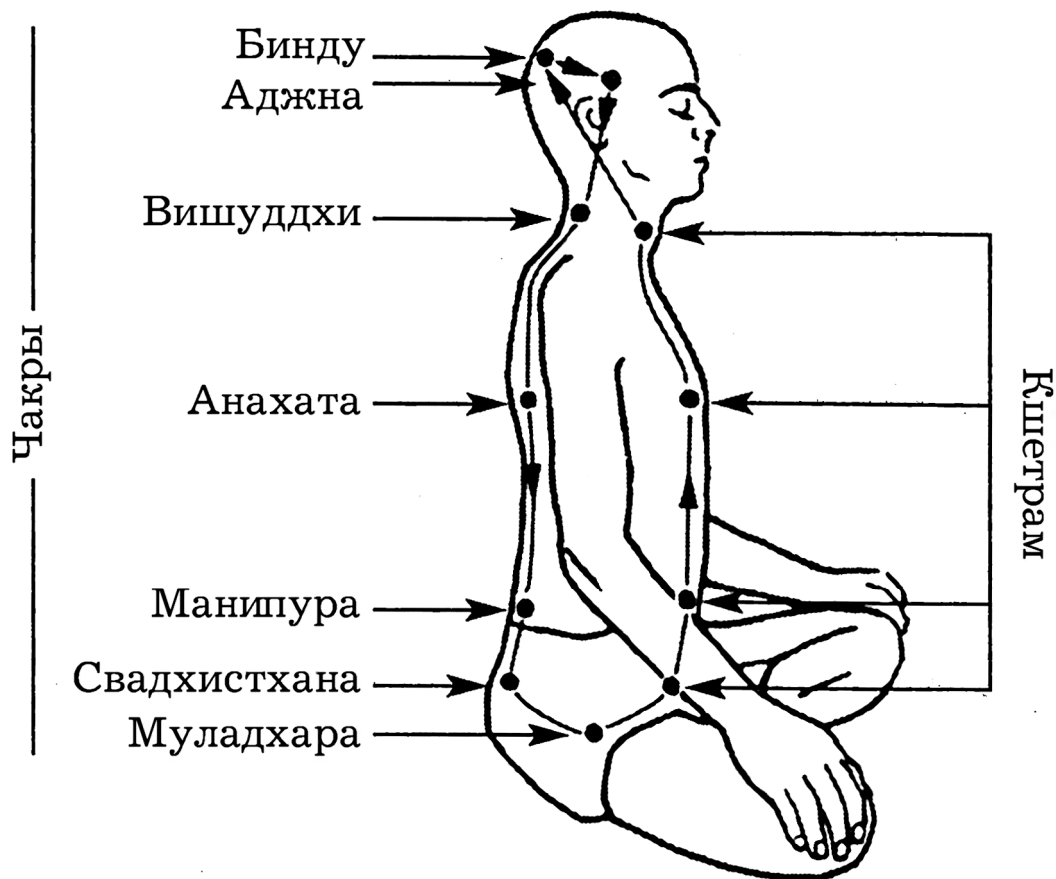
Начните практику удджайи с кхечари мудрой.

При вдохе перемещайте осознание вверх из муладхары через переднюю часть тела, в ходе подъема поочередно касаясь активирующих точек или кшетрамов для каждой чакры. Эти точки располагаются на лобковой кости (свадхистхана), пупке (манипура), груди (анахата) и передней стороне горла (вишуддхи).

Достигнув кшетрама вишуддхи, продолжайте вдох и переводите осознание прямо к бинду, не касаясь аджны.

Этот путь называется *арохан*, или восходящий психический канал.

Теперь начинайте выдох с удджайи, опускаясь через все чакры вдоль позвоночного канала, начиная с аджны, и завершая вдох в муладхаре.



Это — *аварохан*, или нисходящий психический канал.

Продолжайте практику, поднимаясь по переднему каналу с вдохом удджайи, и опускаясь по позвоночному каналу с выдохом удджайи.

Осознавайте каждую чакру или активирующую точку, проходя через нее. Но не останавливайтесь в этих точках. Останавливайтесь только в муладхаре и бинду.

Выполните столько циклов, сколько можете, не испытывая дискомфорта.

Противопоказания: Людям, страдающим пониженным кровяным давлением, следует исправить свое состояние, прежде чем приступать к практике удджайи пранаямы. Кроме того, ее не следует практиковать излишне интровертированным людям.

Благотворное действие: Поскольку удджайи пранаяма понижает кровяное давление, ее простая форма без задержки дыхания (базовый метод) используется

в йога-терапии болезней сердца и гипертонии. Людям, страдающим бессонницей, следует практиковать удджайи в шавасане перед сном (но без кхечари мудры, которую не следует делать в лежачем положении). Страдающим смещением межпозвоночного диска или позвоночным спондилезом следует практиковать базовый метод в макарасане. Удджайи помогает направлять ум внутрь и повышать психическую чувствительность.

Примечание к практике: Эти психические каналы образуют основу многих техник крийя йоги, и направляют поток энергии в сушумну.

Бхрамари пранаяма (дыхание с гудением пчелы)

Бхрамари — это название жужжащего или гудящего звука, который издает черная пчела. В этой пранаяме практикующий имитирует такой низкий, глубокий звук. Он используется в нада йоге для пробуждения осознания внутренних психических звуков. Вибрации бхрамари оказывают успокаивающее действие на ум и нервную систему.

Техника выполнения: Базовый метод

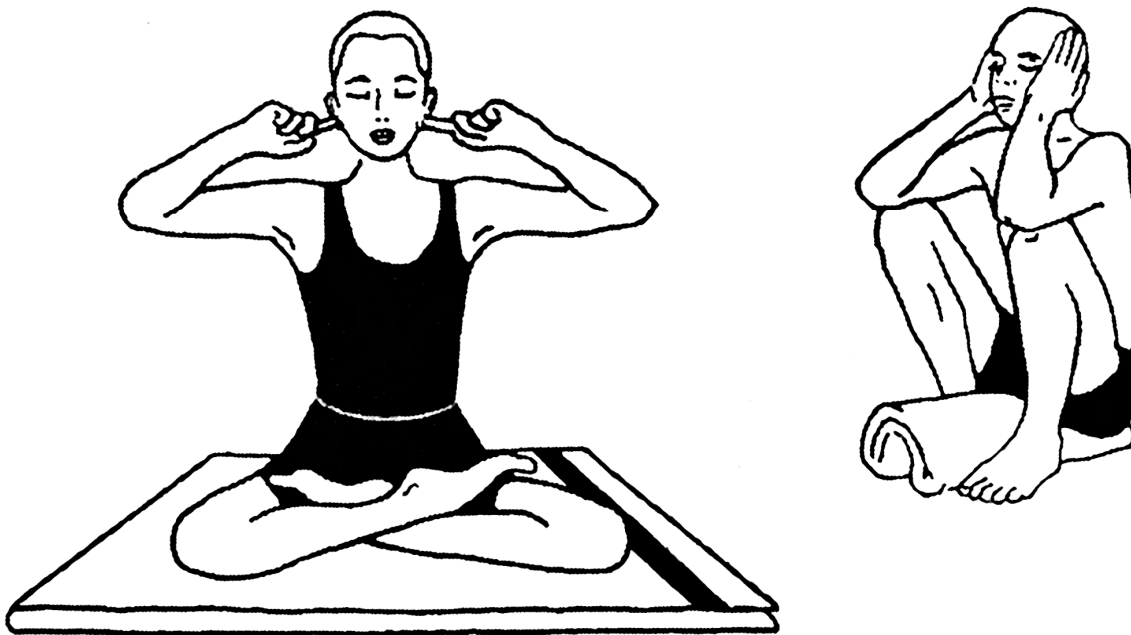
Сидите в любой удобной медитативной позе.

Можно также сидеть на свернутом одеяле коленями вверх и опираясь локтями на колени как в наданусандханасане.

Заткните уши большими пальцами, положив остальные четыре пальца на голову, либо используйте для этого указательные или средние пальцы.

В течение всей практики губы должны быть закрыты, но не сжаты, а зубы слегка разделены. Убедитесь, что ваши челюсти расслаблены.

Вдохните через нос.



Держа рот закрытым, делайте медленный, контролируемый выдох, издавая непрерывный глубокий гудящий звук, похожий на гудение черной пчелы.

Прислушивайтесь к звуку, сосредоточивая осознание в центре головы. Звук должен быть мягким и глубоким, и отдаваться в передней части черепа.

В конце выдоха сделайте глубокий вдох и повторите ту же процедуру.

Сделайте от десяти до пятнадцати циклов.

Закончив практику, оставьте глаза закрытыми и прислушивайтесь к любым тонким звукам, возникающим в уме за пределами нормального чувства слуха.

Техника 2: С йони мудрой

Практикуйте йони мудру (см. главу о мудрах), позволяя ноздрям оставаться открытыми в течение всей практики.

Начните выполнять базовый метод бхрамари.

Сосредоточивайтесь на тонких звуковых вибрациях в центре головы и на любых образах, возникающих перед закрытыми глазами. Выполните от десяти до пятнадцати циклов.



Техника 3: С джаландхара бандхой

Практикуйте базовый метод бхрамари с йони мудрой.

После вдоха закройте ноздри средними пальцами и выполняйте джаландхара бандху.

Затем поднимите голову, отпустите средние пальцы и вдыхайте.

Примечание к практике: Вы не сможете это делать, сидя с поднятыми коленями и локтями, опирающимися на колени.

Техника 4: С джаландхара и мула бандхами

Практикуйте бхрамари, используя вдох с уджайи. После выдоха выполняйте джаландхара бандху и мула бандху.

Освобождайте мула бандху перед освобождением джаландхара бандхи.

Техника 5: Пранава пранаяма

Все техники бхрамари можно практиковать, используя вместо гудящего звука мантру Аум; при ее

произнесении буквы А и У звучат очень коротко, а буква М — долго: Мммммм...

Вдыхайте с удджайи, перемещая осознание в позвоночном канале из муладхары к аджна чакре.

При выдохе мантра Аум опускается в позвоночнике из аджны к муладхара чакре.

Занимайтесь в течение пятнадцати минут.

Затем прислушивайтесь к внутренним звукам, держа руки в йони мудре.

Продолжительность: В начале выполняйте от десяти до пятнадцати циклов. Постепенно увеличивайте продолжительность вдоха/выдоха и количество циклов. Практика может продолжаться до получаса.

Противопоказания: Нельзя заниматься в лежащем положении. Людям с больным сердцем не следует делать задержку дыхания. При сильном воспалении уха необходимо сперва вылечить.

Благотворное действие: Эта практика чрезвычайно полезна для избавления от тревоги и умственного напряжения. Она помогает усмирять гнев, делает ум сосредоточенным и пробуждает осознание тонких вибраций и звуков. Для пробуждения психической чувствительности ее следует выполнять на ночь перед сном, или ранним утром, пока еще темно.

Мурчха пранаяма (обморочное дыхание)

Мурчха означает «терять сознание» или «падать в обморок». Эта практика пранаямы предназначена для вызывания чувства потери сознания, и потому ее лучше всего выполнять под руководством специалиста. *Мурчха* также означает расширять, распространяться и застывать. Эта пранаяма помогает расширению сознания и накоплению праны.

Техника выполнения

Сидите в падмасане или сиддхасане/сиддха йони асане.

Убедитесь, что тело прочно зафиксировано в сидячем положении.

Медленно вдыхайте носом, одновременно поднимая голову и подбородок (не слишком далеко назад).

Фокусируйте взгляд на межбровном центре в шамбхави мудре.

Выпрямите руки, зафиксировав тело в устойчивом, но не напряженном положении.

Задержите дыхания, и продолжайте его задерживать в течение короткого времени после того, как почувствуете необходимость сделать выдох.

Медленно освободите свое положение, опустите голову, расслабьте руки и закройте глаза.

Сделайте контролируемый выдох.

Примерно минуту дышите нормально, прежде чем начать следующий цикл.

Выполняйте до тех пор, пока не почувствуете наступления обморочного состояния; тогда просто осознавайте тонкие переживания ума и тела.

Последовательность: Обычно выполняется после других практик пранаямы.

Противопоказания: Заболевания сердца, гипертония, головокружения и опухоли мозга. Прекращайте практику, как только возникает ощущение обморока.

Благотворное действие: Эта практика полезна для подготовки к сосредоточению и медитации. Она помогает снижать умственное беспокойство, вызывает расслабление и усиливает внутреннее осознание.

Продвинутая практика: Приготовьтесь, сидя в падмасане или сиддхасане/сиддха йони асане.

Сделайте медленный и глубокий вдох через нос и задержите дыхание внутри.

Поставив руки в упор, выполняйте джаландхара бандху, а затем шамбхави мудру.

Удерживайте дыхание немного дольше, чем это удобно.

Сохраните джаландхару, но расслабьте плечи.

Закройте глаза и медленно выдыхайте, по-прежнему держа голову опущенной вперед.

В конце выдоха медленно поднимите голову.

Сделайте несколько нормальных вдохов-выдохов, прежде чем сосредоточиваться на ощущениях ума/тела или даже на дыхании.

Продолжайте практику до появления ощущения головокружения и обморочного состояния, после чего прекратите практику, но сохраняйте осознание.

Чандра Бхеда пранаяма (дыхание пронзания луны)

Чандра — это луна, и в этом контексте означает ида нади. *Бхедан* означает «пронзать» или «пробивать». Эта практика пранаямы предназначена для пробивания ида нади и наполнения его энергией шакти посредством выполнения вдохов только через левую ноздрю, а выдохов только через правую ноздрю. Таким образом достигается преимущественная активация парасимпатической нервной системы и правого полушария мозга. Это следует делать под руководством специалиста, поскольку пробуждающиеся силы манас шакти не всегда легко контролировать. Обычно эту технику не описывают в общедоступной литературе.

Техника выполнения

Приготовьтесь к пранаяме.

Начинайте выполнять насикагра мудру.

Закройте правую ноздрю, медленно и глубоко вдыхая через левую.

В конце вдоха закройте обе ноздри и удерживайте дыхание внутри.

Опустите голову в джаландхара бандху и оставайтесь в этом положении настолько долго, насколько это удобно.

Затем поднимите голову и медленно выдыхайте через правую ноздрю.

Повторяйте тот же самый процесс: вдох через левую ноздрю, и выдох через правую.

Выполните только десять циклов, постепенно увеличивая продолжительность вдоха и выдоха.

Противопоказания: этой практики следует избегать людям, интровертированным от природы, а также имеющим серьезные умственные расстройства. Кроме того, ее не следует делать при вялом пищеварении и избытке слизи.

Благотворное действие: Эта практика создает спокойствие и интровертированность ума, а также стимулирует психические способности. Она охлаждает организм и помогает пробуждать все качества, связанные с ида нади.

Продвинутая практика: Практикуйте базовый метод с соотношениями дыхания 1:1:1, затем 1:2:2 и позднее 1:4:2. Можно выполнять мула бандху во время задержки дыхания, и шамбхави мудру во время вдоха.

Делайте не более десяти циклов.

Чандра Анга пранаяма (дыхание части луны)

Чандра анга пранаяма похожа на чандра бхеда пранаяму тем, что она также стимулирует чандра, или ида нади. Она обладает всеми полезными свойствами чандра бхеда пранаямы, и для нее справедливы те же противопоказания. Нередко чандра анга пранаяму тоже называют чандра бхеда пранаямой.

Выполняйте ту же самую технику и те же стадии, что описаны для чандра бхеда пранаямы, с единственной разницей, что и вдох, и выдох делаются только через левую ноздрю.

Оживляющие пранаямы

Хотя все пранаямы можно считать оживляющими, в том смысле, что они заряжают энергией различные части нашей пранической системы, данная глава посвящена техникам, которые делают это активным образом, порождая бодрость и теплоту как на физическом, так и на тонких уровнях, и пробуждая тело и ум. В то время как успокаивающие техники обладают охлаждающим и смягчающим действием, оживляющие техники приводят к противоположному эффекту. Оживляющие пранаямы можно использовать в тех случаях, когда мы нуждаемся в дополнительной энергии, либо хотим выйти из интроспективного или вялого состояния ума.

В этом отношении, осознание представляет собой независимое качество. Используем ли мы оживляющие, успокаивающие или уравнивающие пранаямы, осознание должно оставаться постоянным фактором, не сводимым к технике и ее эффектам. С этой позиции мы можем изучать действия тела и ума во всем диапазоне условий.

Оживляющие пранаямы можно считать более продвинутыми техниками. Их не следует практиковать в жаркую погоду или перед сном.

Свана пранаяма (пыхтящее дыхание)

При подготовке к бхастрика и капалабхати пранаяме полезно сперва практиковать свана пранаяму.

Слово *свана* означает «пыхтеть». Это простая форма агнисар крийи (см. приложение). В свана пранаяме движение живота соединяется с дыханием ртом. В этом контексте имеет важный смысл слово *агнисар*. *Агни* означает «огонь», а *сар* — движение. Эта практика представляет собой движение элемента огня, который сосредоточивается в висцеральной области, где осуществляется стимуляция механизма теплоты. В агнисар крийе используется бахир кумбхака во время движения живота, тогда как свана пранаяма предполагает быстрое дыхание с использованием того же движения брюшной стенки. Это действие отличается от нормального брюшного дыхания, в котором используется диафрагма. В свана пранаяме используются сами брюшные мышцы.

Техника выполнения

Сидите в бхадрасане, положив руки на колени, либо в симхасане, положив ладони на пол так, чтобы пальцы были направлены к телу (см. главу «Асаны для пранаямы»).

Держите голову вертикально, медленно и глубоко дыша носом.

Высуньте язык, затем сделайте десять мощных вдохов и выдохов через рот, выпячивая и втягивая живот.

Осознавайте это ритмичное и гармоничное движение.

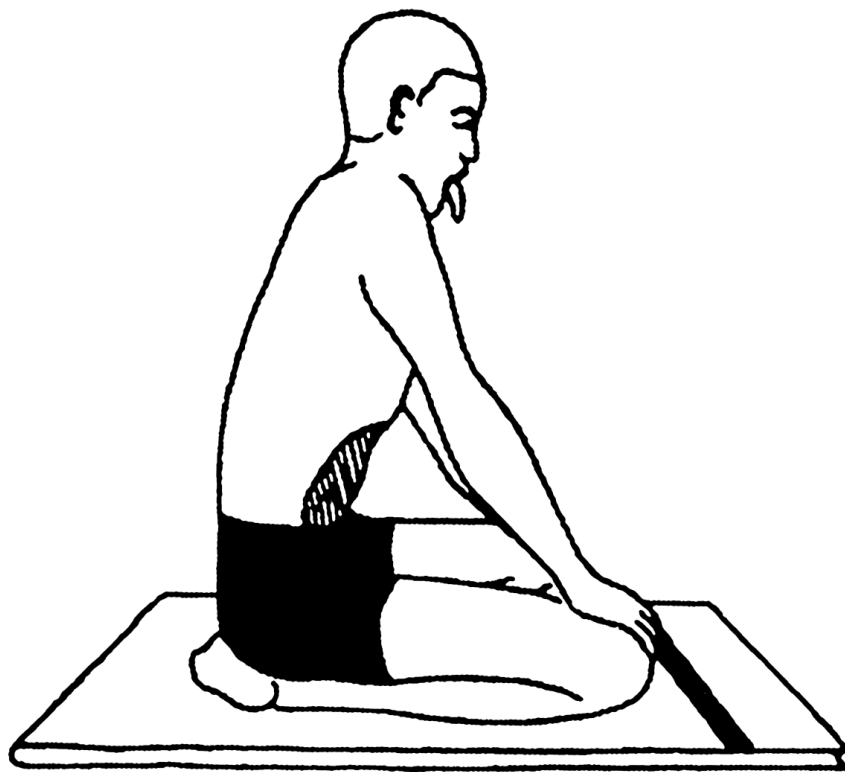
При выдохе брюшная стенка движется внутрь, а при вдохе расширяется наружу.

Это дыхание в точности подобно пыхтящему дыханию животных.

Начинайте медленно и ритмично; постепенно увеличивайте скорость и количество вдохов-выдохов до двадцати пяти за один круг.

После завершения каждого круга дышите нормально, прежде чем начинать следующий.

Выполните пять кругов.



Противопоказания: Эту практику следует выполнять по меньшей мере через четыре часа после еды. Ее не следует делать людям, страдающим язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, грыжей, сердечно-сосудистыми заболеваниями или гипертонией.

Благотворное действие: Улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы, мышцы, нервы, кровеносные сосуды и т.д. Уменьшает отложения жировой ткани в брюшной стенке, удаляет из легких застойный воздух. Помогает избавляться от метеоризма, запора, плохого пищеварения и потери аппетита.

Продвинутая практика: Включает в себя джаландхара и мула бандхи.

Выполняйте базовую технику, но после последнего выдоха закройте рот, сделайте глубокий вдох через

нос, задержите дыхание и выполняйте джаландхара и мула бандхи. Удерживайте дыхание как можно дольше, затем медленно поднимите голову и выдохните через нос.

Сделайте несколько нормальных вдохов-выдохов прежде чем переходить к следующему кругу.

Выполняйте пять кругов.

Бхастрика пранаяма (дыхание мехов)

Бхастра — это мехи, используемые для раздувания огня. Бхастрика — это название техники пранаямы, в которой движение диафрагмы имитирует мехи и раздувает внутренний огонь, создавая физическую, праническую и психическую теплоту. Поэтому ее лучше всего практиковать в холодное время года.

Поза: Лучше всего сидеть в падмасане и сиддхасане или сиддха йони асане, так как они фиксируют тело в устойчивом положении и допускают свободу движения живота. Быстрое движение требует прочной основы, которую обеспечивают эти позы. Однако если вам не доступна ни одна из них, то можно использовать и другие сидячие позы.

Подготовка: Обе ноздри должны быть чистыми и свободно дышать. Заложенность носа можно устранить с помощью нети шаткармы. Если свара (поток дыхания через ноздри) сильно разбалансирован, то можно использовать одну из уравнивающих техник.

Начинающие перед началом практики должны быть знакомы с брюшным (диафрагменным) дыханием. Кроме того необходимо умение выполнять антар и бахир кумбаку, а также джаландхара, мула и уддияна бандхи. Управление ноздрями осуществляется с помощью насикагра мудры: большой палец контролирует правую ноздрю, а безымянный палец — левую ноздрю.

Техники практики: Бхастрика подразделяется на шесть техник возрастающей сложности. Техники 1 и 2 относятся к начальному уровню, поскольку они устанавливают базовый метод практики. Техники 3 и 4 составляют промежуточный уровень, на котором увеличивается число вдохов-выдохов в каждом круге и вводится кумбхака. Техники 5 и 6 представляют собой продвинутый уровень практики, на котором еще более увеличивается число кругов, и кумбхака сочетается с бандхами.

Требуется, как минимум, две недели практики каждой из техник 1, 2 и 3, прежде чем можно будет двигаться дальше. Последние три техники следует практиковать по меньшей мере по месяцу каждую. Чувствуйте свои возможности, как следует закрепляйте каждую технику и продвигайтесь вперед медленно и постепенно.

Интенсивность дыхания: В зависимости от возможностей практикующего бхастрику можно выполнять на трех уровнях интенсивности — умеренном, среднем и высоком (мощном):

1. *Умеренную бхастрику* выполняют с частотой примерно один вдох-выдох в каждые две секунды, без чрезмерных усилий при вдохе и выдохе. Она подобна усиленному нормальному дыханию. Умеренную бхастрику следует делать начинающим и тем, кто использует ее для терапевтических целей, хотя ее можно практиковать и на всех стадиях, вплоть до продвинутого уровня.
2. В *средней бхастрике* частота дыхания увеличивается примерно до одного вдоха-выдоха в секунду.
3. *Мощная бхастрика* предполагает частоту дыхания около двух вдохов-выдохов в секунду. И

средняя, и мощная бхастрика подходят для промежуточного и продвинутого уровней практики.

Техника 1: Базовый метод

Сидите в асане для пранаямы, которую вы находите для себя удобной, положив руки на колени и закрыв глаза.

Глубоко и медленно вдохните носом, затем сделайте мощный выдох через нос, и сразу после этого такой же вдох. Не перенапрягайтесь.

Сделайте десять таких вдохов и выдохов с подчеркнутым движением диафрагмы и живота.

Постарайтесь установить совершенный ритм равномерных и равных вдохов и выдохов; движение живота должно соответствовать дыханию.

В начале действуйте медленно, чтобы понять двухтактное действие диафрагмы и брюшных мышц.

Когда вы привыкнете к такому стилю дыхания, постепенно увеличивайте частоту примерно до двух вдохов-выдохов в секунду, не давая дыханию становиться поверхностным, а также увеличивайте число вдохов-выдохов до десяти.

После каждого круга некоторое время дышите нормально.

Практикуйте до десяти кругов.

Когда вы сможете с удобством делать десять быстрых вдохов-выдохов, увеличьте число кругов до двадцати, после чего переходите к технике 2.

Примечание к практике: Действие диафрагмы и брюшных мышц в точности подобно работе мехов. Мышцы грудной клетки, по-видимому, играют минимальную роль. Диафрагма создает усилие при вдохе (расслабляясь при выдохе), а брюшные мышцы создают равную силу при выдохе (расслабляясь при вдо-

хе). Вместе они осуществляют двухтактное действие. Практике помогает сосредоточение на области, находящейся непосредственно под грудиной.

Если при каждом выдохе воздух не полностью изгоняется из легких, может иметь место гиповентиляция, которая показывает, что техника выполняется неправильно. Бхастрика представляет собой быстрое полное дыхание.

При выполнении бхастрики в первый раз, всего через несколько кругов может ощущаться утрата силы и контроля диафрагмы и мышц живота, что обусловлено недостаточным тонусом этих мышц и слабым владением ими. Перед дальнейшим продвижением необходимы дополнительная подготовка и закрепление этой техники. Прежде, чем продолжать заниматься бхастрикой, практикуйте брюшное дыхание, которое подробно описано в главах «Основные методы дыхания» и «Увеличение возможностей дыхания». Вы должны быть способны с легкостью выполнять базовый метод, и только освоив его, можете переходить к любой другой технике.

Техника 2: Бхастрика в левой, правой и обеих ноздрях

Сядьте удобно и приготовьтесь к пранаяме.

Выполняйте насикагра мудру, закрывая правую ноздрю большим пальцем правой руки.

Сделайте медленный вдох через левую ноздрю, затем начинайте делать быстрые выдохи и вдохи, как описано в технике 1. Считайте вдохи до двадцати.

Последний выдох должен быть чуть более мощным и длительным.

Сразу же закройте левую ноздрю, откройте правую и сделайте глубокий медленный вдох через правую ноздрю.

Начинайте быстрые выдохи и вдохи через правую ноздрю, считая до двадцати.

Последний выдох должен быть более полным и длительным.

После дыхания через правую ноздрю прекратите выполнять *насикагра мудру*, и положите руку на колено.

Повторите тот же процесс, дыша обеими ноздрями.

Это один круг, включающий в себя дыхание через левую, правую и обе ноздри вместе.

После каждого круга в течение короткого времени дышите нормально.

Выполните пять кругов.

Техника 3: С антар кумбхакой

Приготовьтесь к пранаяме.

Начните *бхастрику* с левой ноздри, и сделайте тридцать вдохов-выдохов.

Затем глубоко вдохните левой ноздрей, закройте обе ноздри, и удерживайте дыхание в течение удобного для вас времени.

Сделайте полный выдох левой ноздрей.

Закройте левую ноздрю и откройте правую. Сделайте тридцать быстрых вдохов-выдохов через правую ноздрю.

Затем сделайте полный выдох через правую ноздрю, закройте обе ноздри и удерживайте дыхание как можно дольше, но не перенапрягаясь.

Выдохните через правую ноздрю, прекратите выполнять *насикагра мудру*, и сделайте тридцать вдохов-выдохов *бхастрики* через обе ноздри.

После последнего выдоха снова глубоко вдохните через обе ноздри, задержите дыхание на удобное для вас время, затем сделайте выдох через обе ноздри.

Это составляет один полный круг.

Прежде чем продолжить практику, в течение нескольких минут дышите нормально.

В зависимости от ваших способностей, практикуйте до десяти кругов.

Не перенапрягайтесь.

Техника 4: С антар кумбхакой и джаландхары бандхой

Практикуйте технику 3, и вдобавок:

1. Увеличьте число вдохов-выдохов за круг до сорока.
2. Во время внутренней задержки дыхания выполняйте джаландхару бандху.
3. Стандартизируйте длительность антар кумбхаки. То есть, если задерживая дыхание после дыхания через левую ноздрю, вы досчитываете до десяти, то антар кумбхака после дыхания через правую ноздрю и после дыхания через обе ноздри также должна иметь такую же длительность.

Выполняйте максимум десять кругов.

Техника 5: С антар кумбхакой, а также джаландхары и мула бандхами

Практикуйте технику 4, и вдобавок:

1. Увеличьте число вдохов-выдохов за круг до пятидесяти.
2. Увеличьте длительность кумбхаки.
3. Включите мула бандху и джаландхару бандху.

Практикуйте до десяти кругов.

Техника 6: С бахир кумбхакой и маха бандхой

Метод быстрого дыхания через левую, правую и обе ноздри остается таким же, как для всех других техник, но вводятся следующие изменения:

1. Число вдохов-выдохов можно увеличить до ста.
2. Вместо антар кумбхаки (внутренней задержки) выполняется бахир кумбхака (внешняя задержка). Удерживать дыхание снаружи следует как можно дольше.
3. Во время задержки дыхания выполняется маха бандха, то есть джаландхара, уддияна и мула бандхи вместе.

Практикуйте десять кругов.

Примечание к практике: Бхастрику следует выполнять расслабленно. Если возникает головокружение, то это означает, что вы делаете ее неправильно. Совершенно не обязательно увеличивать число вдохов-выдохов в каждой технике до тридцати, сорока, пятидесяти и ста. Если это затруднительно, то практикуйте каждую технику делая только двадцать быстрых вдохов-выдохов. При выполнении маха бандхи рука может оставаться в насикагра мудре и закрывать обе ноздри, либо ее можно опустить на колено. Если вы испытываете трудности во время кумбхаки и бандх, то можете их делать только в конце каждого круга, после дыхания через обе ноздри. В жаркое время после бхастрики следует выполнять от пяти до десяти кругов шитали или шиткари пранаямы, чтобы снова охладить тело. Резюме техник бхастрика пранаямы дано в таблице 2.

Благотворное действие: Быстрый обмен воздуха в легких вызывает повышение уровня кислорода и снижение уровня углекислого газа. Это ускоряет обмен веществ во всем организме, вплоть до клеточного уровня, порождает тепло и способствует удалению ядов и отходов.

Быстрое и ритмичное движение диафрагмы стимулирует и массирует внутренние органы, таким об-

разом улучшая пищеварительную и выделительную функции организма.

Таблица 2
Развитие техник бхастрика пранаямы

Уровень	Техника	Число вдохов-выдохов, ноздри			Кубхака	Бандхи
		Левая	Правая	Обе		
Начальный	1	–	–	10	нет	нет
	2	20	20	20	нет	нет
Промежуточный	3	30	30	30	Антар	нет
	4	40	40	40	Антар	Джаландхара
Продвинутый	5	50	50	50	Антар	Джаландхара и Мула
	6	100	100	100	Бахир	Маха

Бхастрика повышает сопротивляемость простудам, помогает избавляться от избытка слизи и синусита.

Бхастрика усиливает генерацию самана вайю, которая пополняет запас праны и стимулирует всю праническую систему.

Продолжительность задержки дыхания можно увеличивать, создавая идеальные условия для кевала кумбхаки. По этой причине бхастрика служит хорошей подготовительной практикой для нади шодханы. Кроме того, говорят, что бхастрика пробуждает кундалини.

Противопоказания: Бхастрику не следует практиковать при гипертонии, язвенной болезни, грыже и сердечно-сосудистых заболеваниях. Людям, страдающим такими легочными болезнями, как астма и хронический бронхит, а также проходящим лечение от туберкулеза, рекомендуется практиковать бхастрику только под наблюдением специалиста.

Капалабхати пранаяма (дыхание очищения переднего мозга)

Слово *капал* означает «череп». *Бхати* означает «свет», «великолепие», «восприятие» или «знание». Эта пранаяма наполняет энергией весь мозг и центры, ответственные за тонкое восприятие и интуицию. Кроме того, *капала* также означает «лоб», и потому капалабхати считается шаткармой — техникой очищения переднего мозга.

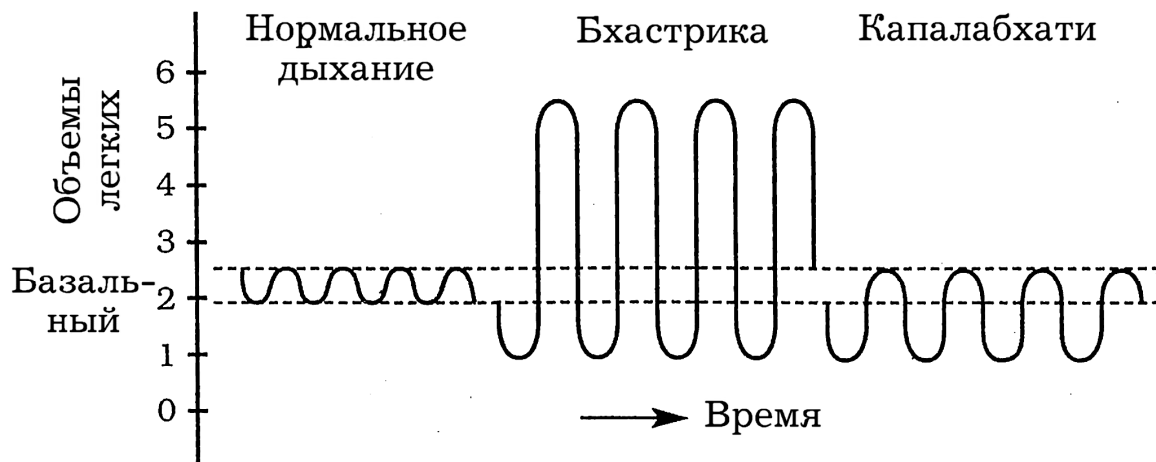
Хотя капалабхати похожа на бхастрику, между ними есть существенные различия. В бхастрике и при вдохе, и при выдохе используются усилия, расширяющие и сокращающие грудную полость выше и ниже ее базального объема, или объема покоя. Однако в капалабхати используется только принудительный выдох, максимально уменьшающий объем грудной полости, тогда как вдох остается спокойным активным процессом расширения грудной полости от крайнего сокращения до базального объема. Если

Таблица 3 Типы вдоха и выдоха в капалабхати и бхастрика пранаяме

Тип дыхания	Вдох	Выдох	Объем легких
Нормальное	Активный	Пассивный	Увеличивается от базального и уменьшается до базального объема
Капалабхати	Пассивный	Активный	Уменьшается от базального и увеличивается до базального объема
Бхастрика	Активный	Активный	Уменьшается и увеличивается за пределы базального объема

нормальное дыхание представляет собой активный вдох и пассивный выдох, то капалабхати обращает этот процесс, делая выдох принудительным активным процессом, в то время как вдох остается тем же самым активным, но спокойным процессом.

Объемы легких



Капалабхати еще в большей степени обращает нормальный процесс, сжимая легкие ниже базального объема покоя, тогда как нормальное дыхание расширяет и сжимает легкие, используя активный процесс при вдохе и пассивный процесс при выдохе. Поэтому при выполнении этих техник центры мозга, управляющие нормальным дыханием, приучаются быть более универсальными.

С точки зрения панча вайю кажется, будто характеристики прана вайю (активный вдох) и апана вайю (пассивный выдох) меняются на противоположные, уменьшая самана вайю, что на ментальном уровне означает снижение активности *вритти*, или колебаний ума. Это можно почувствовать по опыту в процессе выполнения капалабхати. С другой стороны, мощный восходящий поток, создаваемый всей установкой дыхания, стимулирует удана вайю в голове и шее, что согласуется со смыслом названия капалабхати.

Техники практики

Практика капалабхати состоит из четырех техник; необходимо ясно понимать и без труда выполнять каждую технику, прежде чем переходить к следующей. Требуется предварительное знакомство с джаландхаром, уддияном и мула бандхами, и умение легко выполнять кумбхаку.

Техника 1: Базовый метод

Выберите устойчивую асану, например, падмасану, сиддхасану или сиддха йони асану.

Чтобы еще больше стабилизировать асану, положите руки на колени в чин мудре.

Держа глаза закрытыми, сделайте тело и дыхание устойчивыми и расслабленными.

Позвольте воздуху свободно течь в дыхательных проходах.

Начните капалабхати, позволяя вдоху происходить спонтанно.

Выполняйте и вдох и выдох через нос; сделайте десять вдохов-выдохов, доводя их частоту примерно до одного вдоха-выдоха в секунду.

После этого, сидите спокойно и дышите нормально в течение минуты или около того.

Затем начинайте следующий круг.

Проделайте до пяти кругов.

Когда вы сможете делать это без напряжения, увеличьте число вдохов-выдохов за круг до двадцати.

Техника 2: С антар кумбхакой

Выполните двадцать вдохов-выдохов капалабхати в соответствии с базовым методом.

По завершении последнего выдоха сделайте полный вдох, задержите дыхание внутри на удобное для вас время, затем сделайте полный выдох через нос.

После нескольких нормальных вдохов-выдохов, начинайте следующий круг.

Выполните пять кругов.

Техника 3: С антар кумбхакой, а также джаландхара и мула бандхами

Повторите технику 2, но во время внутренней задержки дыхания выполняйте джаландхара и мула бандхи. Не перенапрягайтесь.

Увеличивайте число вдохов-выдохов до тридцати за круг, затем до сорока за круг.

Проделайте до десяти кругов.

Техника 4: С бахир кумбхакой и маха бандхой

Сделайте пятьдесят вдохов-выдохов капалабхати.

После последнего выдоха сделайте полный вдох, затем полный выдох, и задержите дыхание снаружи. Выполняйте джаландхара бандху, затем уддияна бандху и, наконец, мула бандху (маха бандха).

Продолжайте задержку, перемещая свое осознание по кругу через муладхара, манипура и вишуддхи чакры, затем освободите бандхи и сделайте вдох.

Немного отдохните перед началом следующего круга.

Проделайте до десяти кругов.

Противопоказания: Эту практику не следует делать при гипертонии, головокружениях или грыже. Если во время практики вы испытываете головокружение или обморочное состояние, пусть вашу технику проверит опытный учитель йоги.

Благотворное действие: Капалабхати очищает все тело, ускоряя замену воздуха в альвеолах и стимулируя обмен кислорода и углекислого газа. В то же время, она повышает концентрацию кислорода в аль-

веолах. Конечным результатом становится очищение, а также ускорение обмена веществ во всем теле. Ускоренный обмен веществ и увеличение поступления кислорода в мозг оказывают на него пробуждающее действие, в то же время устраняя излишние мысли. Эта практика полезна для страдающих астмой, эмфиземой, бронхитом и туберкулезом.

Примечание к практике: С течением времени число вдохов-выдохов в каждом круге можно постепенно увеличивать до ста, однако увеличивать количество кругов следует только под руководством опытного учителя.

Сурья Бхеда пранаяма (дыхание, стимулирующее жизненную энергию)

Сурья означает «солнце». Здесь это относится к пингала нади. Сурья бхеда пранаяма похожа на чандра бхеду, с той разницей, что вы стимулируете противоположную энергию — прана шакти. При вдыхании через правую ноздрю пробуждается активность пингалы и левого полушария мозга. Это очень мощная практика, и ее следует изучать под руководством специалиста, чтобы можно было контролировать ее эффекты.

Техника выполнения

Стадия 1: Приготовьтесь к пранаяме.

Закройте левую ноздрю, и делайте медленный и глубокий вдох через правую ноздрю.

В конце вдоха задержите дыхание внутри и закройте обе ноздри.

Опустите голову в джаландхара бандху и удерживайте это положение в течение удобного для вас времени.

Затем поднимите голову, и только когда она примет вертикальное положение, медленно выдыхайте через левую ноздрю.

Это один цикл.

Повторите тот же процесс: вдох через правую ноздрю и выдох через левую ноздрю.

Выполните десять циклов, постепенно увеличивая продолжительность вдоха и выдоха.

Стадия 2: Практикуйте основной метод как описано выше и с соотношениями вдоха, внутренней задержки и выдоха, равными 1:1:1, затем 1:2:2, и увеличивая задержку до 1:4:2.

Стадия 3: Практикуйте стадию 2, добавляя к ней мула бандху и шамбхави мудру во время вдоха и задержки.

Противопоказания: Не следует практиковать более получаса, иначе может возникнуть дисбаланс дыхательного цикла.

Благотворное действие: Активирует все качества, связанные с пингалой — экстраверсию, динамизм и физическую теплоту. Полезна для людей, которым оказывается трудно общаться с внешним миром и выражать творческие способности ума.

Сурья анга пранаяма (дыхание солнечной части)

Эта пранаяма похожа на сурья бхеду, поскольку она тоже стимулирует пингала (сурья, или солнечный) нади. *Анга* означает «часть», «сегмент» или «ветвь». Следовательно, в этом контексте сурья анга пранаяма касается только ветви пингала системы нади. Полезные свойства и противопоказания такие же, как для сурья бхеды. Сурья анга пранаяму также часто называют сурья бхеда пранаямой.

Техника выполнения и стадии аналогичны описанным для сурья бхеды, с той разницей, что и вдох, и выдох осуществляются только через правую ноздрю.

Плавини пранаяма (наполняющее дыхание)

Слово *плавана* означает «плавать». Говорят, что плавини позволяет человеку не тонуть в воде. Это необычная форма пранаямы; она используется не очень широко. Она похожа на ватсара дхоути, с той разницей, что воздух следует задерживать внутри. В тексте *Хатхаратнавали* она называется бхуджангини мудрой.

Техника выполнения

Сидя в любой медитативной асане, приготовьтесь к пранаяме.

Вдыхайте через нос, и заглатывайте воздух, как будто глотаете пищу или питье.

Проделайте это пять раз подряд, стараясь удерживать воздух внутри.

Это один круг. Проделайте до трех кругов.

Удерживая воздух внутри следует избегать любых физических движений, иначе воздух выйдет.

Последовательность: Эта практику следует выполнять после асан и пранаямы. После нее можно делать перевернутую асану, чтобы воздух проходил через кишечник и выходил из заднего прохода. Для этой цели особенно полезна пашини мудра. Плавини пранаяму можно практиковать и во время голодания.

Полезные свойства: Плавини пранаяма помогает освободиться от газа и кислотности в желудке а также уменьшает чувства голода и жажды во время поста. Йоги практикуют ее перед тем, как войти в самадхи на несколько дней, чтобы желудок оставался полным во время такого голодания.

Пранаяма для детей

Как правило, детям не нужно практиковать техники пранаямы, за исключением простой нади шодханы. Поскольку их тела все еще растут, такие практики как кумбхака, могут привести к ненормальному развитию грудной клетки. Более важно, чтобы они понимали, как правильно дышать, много упражнялись физически, больше бывали на свежем воздухе и питались сбалансированной и питательной пищей.

Простая нади шодхана оказывает регулирующее действие на секрецию гормонов, в особенности, гормонов шишковидной железы, которые столь важны для детского развития. Это обеспечивает согласование физического роста с умственным развитием и предотвращает психологический и эмоциональный кризис, который часто происходит в период полового созревания. Кроме этого не требуется никакой другой пранаямы. Однако ребенка можно научить дышать правильно, то есть, используя диафрагму, чтобы избежать поверхностного дыхания и дыхания через рот.

У многих детей из-за заложенности носа вырабатывается привычка дышать ртом. От такой привычки их следует отучать, поскольку она может вести к пониженной сопротивляемости легочным заболеваниям, слабому физическому и умственному развитию, недостатку сосредоточенности, плохой памяти и слабому зрению. Чтобы сохранять ноздри чистыми, можно использовать джала нети и улучшенное питание. Самой важной целью становятся правильная техника дыхания и чистые ноздри. Если родители тоже занимаются пранаямой, то блага и понимание, которые, они получают, будут усваиваться детьми.

Идеальный возраст для начала занятий пранаямой

В ведической традиции, которая по-прежнему распространена в современной Индии, мальчиков и девочек знакомят с практикой сурья намаскар, простой нади шодханой и Гаятри мантрами в семилетнем возрасте. Это дает им прочную основу для уравновешенного физического, умственного, эмоционального и духовного развития.

С чисто медицинской точки зрения, количество микроскопических альвеол (воздушных мешочков) в легких продолжает расти до восьмого года жизни человека, после чего они только увеличиваются в размерах без дальнейшего воспроизводства. Поэтому врачи считают восьмой год жизни идеальным возрастом для введения пранаямы в распорядок дня детей. Это обеспечивает систематическую тренировку дыхательной и сердечно-сосудистой системы, тем самым гарантируя живучесть и высокие уровни сопротивляемости и выносливости на различных стадиях жизни.

Примерно после четырнадцатилетнего возраста можно практиковать начальные уровни других техник, а после достижения полной зрелости, которая наступает около восемнадцати лет, можно начинать выполнять все техники.

Нади шодхана для детей

Хотя практика нади шодханы очень полезна для общего развития, многие дети находят ее трудной и скучной. Кроме того, очень часто половина детей в классе не могут ее делать потому, что их ноздри заложены в результате простуды. Для преодоления этих проблем, ниже приводятся некоторые другие способы обучения попеременному дыханию разными ноздрями, в которых используются руки и ноги. Кроме того, в ходе этой практики можно использовать подходя-

щую музыку, которая будет помогать детям устанавливать ритм и координацию.

Использование пальцев

Сидите в удобной позе, положив руки на колени.

Вдыхайте через обе ноздри, одновременно поднимая указательные пальцы обеих рук.

Выдыхая, воображайте, что воздух выходит только из правой ноздри; в то же время опускайте указательный палец правой руки.

Снова вдыхайте, но на этот раз старайтесь вообразить, что воздух входит внутрь только через правую ноздрю; одновременно поднимайте правый указательный палец.

Затем сделайте выдох, стараясь почувствовать, как воздух движется вниз только по левой ноздре, и в то же самое время опускайте свой левый указательный палец.

Снова вдыхайте, чувствуя, как воздух движется вверх только по левой ноздре, одновременно поднимая левый указательный палец.

Продолжайте действовать таким образом в своем собственном ритме, воображая, что воздух входит через одну ноздрю, и выходит через другую, одновременно поднимая и опуская указательные пальцы с соответствующей стороны.

Использование рук

Это делается точно так же, как описано выше, с той разницей, что вместе с дыханием попеременно поднимаются руки, а не только пальцы.

Использование ног

Лягте на живот в позе крокодила, поставив локти на пол и положив подбородок на руки.

Вдыхайте через обе ноздри, одновременно сгибая обе ноги к спине.

Выдыхая, воображайте, что воздух выходит наружу только через вашу правую ноздрю, и в то же время опускайте правую ногу на пол.

Затем вдыхайте, чувствуя, что воздух входит внутрь только через правую ноздрю, и одновременно снова поднимайте правую ногу, сгибая ее к спине.

Делайте выдох, чувствуя, что воздух проходит только через левую ноздрю, и опускайте на пол левую ногу.

Вдыхайте через левую ноздрю, снова поднимая левую ногу.

Продолжайте эту практику в удобном для вас темпе.

Развитие осознания дыхания с помощью визуализации

Чтобы вырабатывать у детей осознание дыхания, и помогать им развивать воображение, можно использовать визуализации. Ниже даются некоторые рекомендации и практики.

Брюшное дыхание

Для обучения брюшному дыханию попросите ребенка лечь на пол и поставить на живот в области пупка предварительно изготовленный им маленький бумажный кораблик. Объясните, что когда он вдыхает, надувающийся живот создает волну, а при выдохе эта волна спадает. Имея возможность наблюдать кораблик, качающийся на волнах, ребенок развивает осознание брюшного дыхания, которое обычно происходит у детей бессознательно.

Дыхание гудящей пчелы

Когда детей просят сделать глубокий вдох, они, как правило, вдыхают очень шумно, но неглубоко. Чтобы приучить детей к глубокому дыханию, их сна-

чала нужно заставить осознавать, что они делают долгий медленный выдох. Используя технику бхра-мари, их просят вообразить себя черной пчелой, и при выдохе издавать гудящий звук, все время прислушиваясь к звуку в центре головы. Это позволяет ребенку после нескольких таких выдохов начинать более глубоко вдыхать, а также развивает у них внимание и сосредоточение. Дети охотно участвуют в этой практике, так как любят издавать звуки.

Растущее дерево

Обучаясь правильно дышать, мы замечаем, что дыхание происходит в трех основных частях тела. Чтобы помочь нам находить эти места, мы будем издавать три специальных звука. В то же самое время, мы также будем совершать движения, подражая дереву, которое становится выше и больше, вытягивая к небу свои ветки и листья. Чтобы находить первое место, мы будем издавать звук «Ааа...» (как в слове «мама»). Для второго места мы будем издавать звук «Ууу...» (как в слове «хочу»). Наконец, для третьего места мы будем издавать звук «Иии...» (как в слове «расти»).

Техника выполнения

Присядьте на корточки и постарайтесь вообразить себя маленьким деревцем в лесу.

Сделайте глубокий вдох, и выдыхая, произносите нараспев: «Ааа...». Чувствуйте, как звук исходит из самого низа вашего живота.

Затем встаньте и сложите руки перед грудью ладонями вместе; сделайте еще один глубокий вдох, и в этот раз, выдыхая, произносите нараспев «Ууу...». Чувствуйте, как звук наполняет вашу грудь.

Наконец, встаньте на цыпочки и вытяните руки вверх над головой.

Вообразите, что ваши руки — это ветви дерева, а ваши пальцы — его листья, трепещущие на ветру.

Делая вдох, как можно сильнее тянитесь вверх; делая выдох, произносите нараспев: «Расти.и.и...».

Чувствуйте, как звук выходит из вашей гортани.

Сделайте еще один глубокий вдох, и выдыхая, произносите нараспев «Иии..., Ууу., Ааа...», возвращаясь в исходное положение на корточках и воображая себя листком, медленно опускающимся на землю.

Ненадолго расслабьтесь, прежде чем снова совершать движения растущего дерева и издавать разные звуки.

Проделайте еще пять кругов, следуя собственному ритму.

Красный и синий нос

Сядьте в кресло или на пол и закройте глаза.

Зрительно представляйте себе свой нос перед своими закрытыми глазами, и начните следить за тем, как дыхание входит в ваши ноздри и выходит из них.

Чувствуйте, как дыхание движется вверх по обеим ноздрям, а потом снова движется вниз.

Затем почувствуйте, что когда вы вдыхаете, дыхание бывает холодным, а когда вы выдыхаете — теплым.

Вы вдыхаете холодный наружный воздух, а затем ваши ноздри согревают его, так как легкие не любят получать холодный воздух.

Когда вы выдыхаете, воздух выходит теплым, и все его ценные качества уже использованы.

Теперь попытайтесь вообразить, что вдыхаемый вами воздух имеет холодный синий цвет; попытайтесь

тес зрительно представить себе, как этот синий воздух движется вверх по вашим ноздрям. Когда этот синий воздух доходит до пространства между бровями, ваш нос становится синим.

Выдыхая, старайтесь вообразить, что дыхание теперь имеет теплый красный цвет. Зрительно представляйте себе, как красный воздух движется вниз по вашим ноздрям, и ваш нос становится красным.

Считайте, вдыхая синий воздух, и выдыхая красный воздух, и представляйте себе, что ваш нос попеременно становится синим и красным.

Гунакар (Х-образная) пранаяма

Лягте на пол в шавасану, разведя ноги примерно на 30 см.

Вытяните руки над головой и положите их на пол ладонями вверх, также на расстоянии около 30 см.

Убедитесь, что вашему телу удобно и оно не напряжено.

Закройте глаза.

Теперь, делая вдох, воображайте, что ваше дыхание движется по каналу, который начинается в пальцах вашей правой ноги. Зрительно представляйте себе в уме этот канал. От пальцев дыхание поднимается через мышцу правой икры, правое бедро, через живот и грудь к левому плечу, затем дальше по левой руке, к левой ладони и пальцам.

Выдыхая, почувствуйте и зрительно представляйте себе канал, начинающийся в пальцах правой руки и идущий по ней к правому плечу; затем канал и дыхание пересекают грудь и живот к вершине левого бедра, затем идут вниз по левой ноге к пальцам левой ступни.

Зрительно представляйте себе свое дыхание движущимся вверх и вниз по телу в форме большой буквы Х.

После этого сделайте несколько нормальных вдохов и выдохов без визуализации.

Этим завершается один круг.

Выполните от десяти до двадцати кругов.

Можно выполнить десять кругов, начиная вдох с пальцев правой ноги, а затем еще десять кругов, начиная с пальцев левой ноги.

Вариант: Эту пранаяму также можно делать в сидячей позе со скрещенными ногами и руками, сложенными под животом. Делая вдох, почувствуйте, как дыхание поднимается от пальцев правой ступни к правой икре, правому бедру и далее в левую ладонь, левую кисть, левую руку и левое плечо, а затем поперек к правому плечу. При выдохе дыхание движется вниз от плеча по правой руке к правой ладони, затем к левому бедру, левой икре и пальцам левой ступни.

Асаны для пранаямы

Пранаяму можно практиковать в нескольких положениях — сидя, стоя и лежа. Однако все они имеют одну общую черту — расположение позвоночника, шеи и головы по одной прямой линии, без чего возникают различные препятствия для свободного течения дыхания и праны.

Положение стоя

Эта поза не слишком распространена в практике пранаямы, поскольку она менее устойчива, чем другие асаны. Однако, она все же дает возможность глубокого дыхания, поскольку в ней менее ограничено движение живота. Ее можно использовать в тех случаях, когда сидеть или лежать невозможно, хотя при этом требуется немного большее сосредоточение, чтобы удерживать тело в устойчивом положении.

Техника выполнения

Встаньте, раздвинув ступни параллельно на ширину плеч. Это обеспечивает наилучшее основание для поддержания равновесия в стоячем положении.

Подберите положение таза, который образует фундамент для остального тела, так, чтобы туловище располагалось вертикально, не отклоняясь слишком далеко вперед, назад, направо или налево.

Держите позвоночник прямо.

Позвольте рукам свисать по обе стороны тела; кисти могут находиться перед бедрами, либо по бокам от них.

Плечи не следует сутулить вперед или оттягивать назад. Подберите положение головы так, чтобы она была уравновешена на плечах, глядя прямо вперед.

Для поддержания равновесия с открытыми глазами сосредоточивайтесь на неподвижной точке. При закрытых глазах требуется более тонкий контроль равновесия.

Если тело стоит правильно, требуется очень немного усилий. Не нужно никакого напряжения, кроме того, что необходимо для поддержания вертикального положения.

Старайтесь представлять себе отвес, проходящий через ваше тело, и выравнивайте по нему все его части; голова уравновешена на туловище, туловище покоится на тазе, таз опирается на верхушки ног.

Затем, когда тело и дыхание станут устойчивыми, можно приступать к пранаяме.

Шавасана (поза трупа)

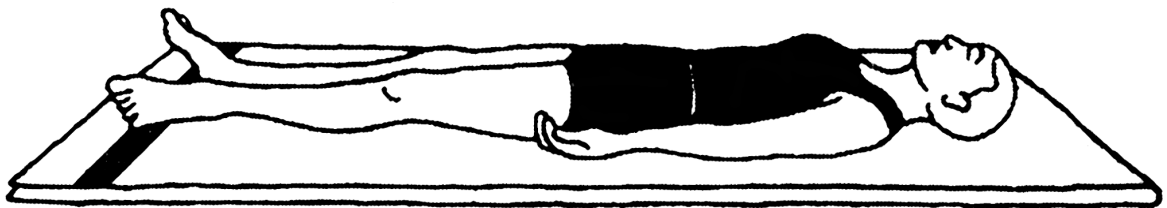
Положение лежа, или шавасана (поза трупа) используется в подготовительных практиках для того, чтобы научить практикующего правильно дышать в

расслабленном состоянии. Кроме того, она помогает развитию более полного осознания процессов дыхания. Шавасана обеспечивает абсолютное расслабление всех частей тела, от мышц конечностей до век, языка, легких и живота.

Следует практиковать эту позу на плоской, ровной и твердой поверхности, например, постелив на пол одеяло. При необходимости, под голову или шею можно положить маленькую подушку или сложенное одеяло.

Техника выполнения

Лягте на спину на пол так, чтобы позвоночник, шея и голова находились на одной прямой линии.



Ступни следует раздвинуть примерно на 45 см, развернув их пальцами наружу.

Положите руки ладонями вверх по бокам от тела на расстоянии около 15 см от него и позвольте пальцам принять естественное полусогнутое положение.

Закройте глаза.

Сознательно и последовательно расслабляйте все мышцы, по очереди осознавая каждую часть тела от ступней до макушки головы.

Спустя некоторое время начнет возникать ощущение *пратьяхары* (отключения чувств), и дыхание будет становиться регулярным и ровным.

Сохраняйте осознание без напряжения или сосредоточения. На этом этапе можно начинать дыхательные практики.

Сидячие позы

Требованиям устойчивости, а также вертикального положения спины, шеи и головы, лучше всего удовлетворяют классические медитативные позы: падмасана, ардха падмасана, сиддхасана или сиддха йони асана, и ваджрасана. Все эти асаны, при их правильном выполнении, обеспечивают свободное течение дыхания. Для регулярной практики и для выполнения продвинутых техник следует использовать одну из этих асан, поскольку они выдержали проверку временем и научными исследованиями.

Если другие позы оказываются для вас слишком трудными, то можно использовать сукхасану (легкую позу). Однако, следует поставить себе целью со временем научиться сидеть в одной из других поз, поскольку в сукхасане тело имеет тенденцию оседать вперед и сдавливать область живота. В правильном вертикальном положении не только облегчается дыхание, то также улучшается протекание нервных импульсов, тканевых жидкостей и праны.

Сидячие позы для пранаямы обеспечивают устойчивое основание для туловища, а также такое положение таза, которое поддерживает туловище в устойчивом и вертикальном положении. Положение позвоночника по отношению к тазу должно быть таким, чтобы вес головы и туловища равномерно распределялся по основанию, образованному ногами. Для этого ягодицы слегка выдвигают назад, а поясницу слегка подают вперед. Убедитесь, что вы сидите на седалищных буграх (выступах тела в нижней части ягодиц). При неправильной позе спина имеет тенденцию оседать, поскольку мышцы поясницы испытывают дополнительное напряжение и со временем ослабевают.

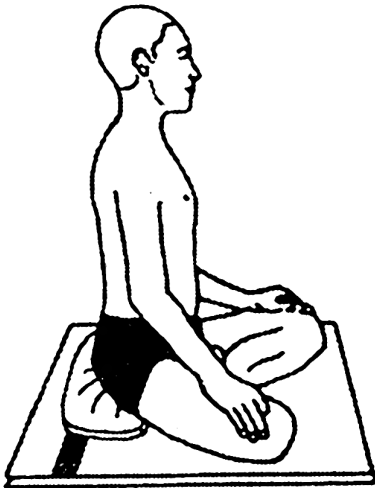


Рис. 1

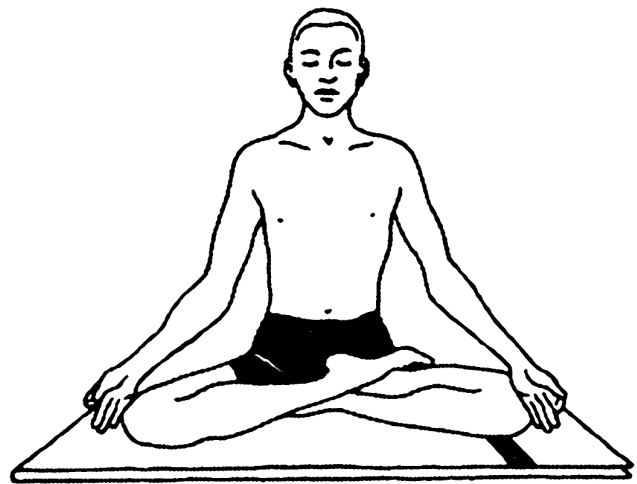


Рис. 2



Рис. 3

Голова тоже должна быть уравновешена по отношению к основанию, чтобы избежать лишних мышечных усилий для поддержания ее в вертикальном положении, а также для обеспечения свободного прохождения воздуха через трахею. Неправильная поза, изображенная на рис. 3 показывает, что когда тело не находится в вертикальном положении, позвоночник и шея испытывают чрезмерное напряжение, и внутренние органы сдавливают легкие. На рис. 2 показано правильное уравновешенное положение, в котором туловище, шея и голова располагаются в одну линию над основанием, обеспечиваемым ногами. Если эта поза оказывается трудной, то можно для опоры подложить под ягодицы маленькую подушку и сложенное одеяло. Для многих людей такая опора окажется необхо-

димой, и это вполне приемлемо, когда приходится сидеть в течение длительных периодов времени.

В конечной позе старайтесь растянуть позвоночник от основания до верхушки, вытягивая его вверх. Затем расслабьте плечи и руки, по прежнему держа позвоночник прямо. Если тело правильно уравновешено, ваша спина будет прямой, но расслабленной. Весьма полезно и естественно вытягивать позвоночник вверх при вдохе и расслаблять плечи, опуская их вниз при выдохе.

Руки должны быть слегка согнуты, чтобы не было никакого напряжения в мышцах. Как правило локти слегка сгибают, чтобы расслабить мышцы плеч и предплечий. Очень важно, чтобы не были стеснены грудь и живот. Легкие, диафрагма и живот должны быть способны свободно и без лишних усилий расширяться и сокращаться.

Для начинающих вполне приемлемо сидеть на полу, опираясь на стену, но это не должно становиться постоянной привычкой. Необходимо укреплять позвоночник (особенно крестцово-подвздошные сочленения), а этого нельзя достичь, если вы продолжаете использовать стену для опоры. Сидите на полу, прижав спину к стене. Затылок также должен касаться стены. Ноги можно вытянуть перед собой или сложить в скрещенное положение. Сидеть на стуле тоже допустимо, при условии выполнения требования прямого и вертикального положения позвоночника. Тем, кому трудно удобно сидеть в асане, и особенно людям, страдающим от боли в спине, рекомендуется практиковать другие асаны йоги.

Лучший метод научиться сидеть без опоры — это простая тренировка. Где бы вы не находились, сидите без опоры сзади, но сидите правильно, с прямым и

расслабленным позвоночником, сохраняя неподвижность хотя бы в течение одной минуты. Ежедневно увеличивайте это время. Скоро вы будете способны отказаться от всякой задней опоры, будь то стена или спинка стула, и сидеть свободно и уверенно.

Хотя асана — это поза, то, на чем вы сидите составляет часть асаны. В идеале, лучше всего использовать плоскую твердую поверхность, вроде земли или пола, для удобства положив на нее сложенное одеяло.

По традиции для духовной практики выбирали чистое место, расположенное не слишком высоко и не слишком низко, покрытое травой куша, тканью и оленьей шкурой (чтобы не подпускать змей и насекомых).

«Следует сидеть на толстом слое травы куша, шкуре антилопы, тигровой шкуре, одеяле, лицом на восток или на север. (Затем) очистив нади, следует практиковать пранаяму». (*Гхеранд Самхита*, Урок 5, шл. 33).

Сукхасана (легкая поза)



Сядьте, вытянув ноги перед собой.

Сложите ноги, положив правую ступню под левое бедро, затем левую ступню под правое бедро.

Положите руки на колени в чин или джняна мудре.

Держите голову, шею и спину прямо.

Примечание к практике: Как только практикующий сможет с удобством для себя выполнять любую из других сидячих асан, от сукхасаны следует отказаться, поскольку она не обеспечивает необходимой поддержки позвоночника для правильных дыхательных практик.

Ардха падмасана (поза полу лотоса)

Сядьте, вытянув ноги перед собой.

Согните левую ногу и положите левую ступню рядом с правым бедром; согните правую ногу и положите правую ступню поверх левого бедра.



Положите руки на колени в чин или джняна мудре.

Держите голову, шею и спину прямо.

Примечание к практике: Эту позу следует предпочитать сукхасане. Поочередно помещая каждую ступню в приподнятое положение, практикующий будет постепенно готовить ноги к практике падмасаны и других классических медитативных поз. Однако, от этой асаны тоже следует отказаться, когда практикующий сможет удобно оставаться в полной падмасане, сиддхасане или сиддха йони асане.

Падмасана (поза лотоса)

Сядьте, вытянув ноги вперед.

Согните одну ногу и поместите ее ступню поверх противоположного бедра. Подошва ноги должна быть обращена вверх, а пятка должна касаться лобковой кости.

Согните другую ногу и положите ее ступню поверх другого бедра.



В идеале, в конечном положении оба колена должны касаться пола.

Голову и позвоночник следует держать устойчиво и вертикально; плечи должны быть расслаблены.

Положите руки на колени в чин или джняна мудре.

Расслабьте руки, слегка согнув их в локтях.

Полезные свойства: В этой асане можно устойчиво и удобно оставаться в течение длительного времени. Дополнительное преимущество состоит в том, что кровообращение и течение праны в ногах уменьшаются, и эта энергия перенаправляется к верхним частям тела и мозгу, стимулируя высшие центры сознания.

Примечание к практике: Чтобы было легче держать колени на полу и не давать спине наклоняться вперед или назад, можно положить под ягодицы маленькую подушечку или сложенное одеяло. Не следует пытаться делать эту асану, пока практикующий не добьется достаточной гибкости ног, выполняя предмедитативные практики.

Сиддхасана (совершенная поза для мужчин)

Сядьте, вытянув ноги вперед.



Согните правую ногу и прижмите правую стопу к левому бедру так, чтобы пятка давила на промежность — область между гениталиями и задним проходом.

Согните левую ногу и положите ее ступню поверх правой икры.

Левая пятка должна быть прижата к лобковой кости непосредственно над гениталиями.

Просуньте пальцы и внешнюю сторону этой ступни в пространство между правой икрой и мышцами правого бедра; для этого может потребоваться подправить положение правой ноги. Возьмитесь за пальцы правой ступни сверху или снизу левой икры и просуньте их вверх в пространство между левой икрой и левым бедром.

Теперь ноги должны находиться в замке, с коленями, лежащими на полу, и левой пяткой, располагающейся непосредственно над правой пяткой.

Держите позвоночник устойчиво, прямо и вертикально, как будто это дерево, посаженное в землю.

Положите руки на колени в чин или джняна мудре.

Расслабьте руки, слегка согнув их в локтях.

Полезные свойства: Это поза обеспечивает не только физическую устойчивость, но и устойчивость ума. Она оказывает успокаивающее действие на всю нервную систему. Позвоночник может оставаться прямым, что необходимо для эффективной практики пранаямы в течение длительного времени.

Большее количество крови и праны направляются вверх, а давление на промежность активизирует частичную мула бандху и ваджроли мудру, которые перенаправляют сексуальные нервные импульсы обратно по спинному мозгу в головной мозг. Некоторые люди считают эту позу наилучшей для медитации и пранаямы.

Примечание к практике: Сиддхасану можно выполнять с любой ногой в верхнем положении.

Эту технику также можно использовать в течение длительных периодов времени, особенно если по тем же соображениям, что и при выполнении падмасаны, положить под ягодицы подушечку.

Сиддха йони асана (совершенная поза для женщин)

Сядьте, вытянув ноги перед собой.

Согните правую ногу и прижмите ее подошву к внутренней стороне левого бедра.

Пятка должна быть плотно прижата поверх больших губ влагалища или между ними.

Подберите положение тела, чтобы оно было удобным и одновременно ощущалось давление правой пятки.

Согните левую ногу и положите левую пятку прямо поверх правой, так чтобы она давила на клитор; затем вставьте пальцы левой ступни вниз, в пространство между правой икрой, и правым бедром.



Просуньте пальцы правой ступни вверх, в пространство между левой икрой и левым бедром, а пальцы левой ступни — в такое же пространство с правой стороны.

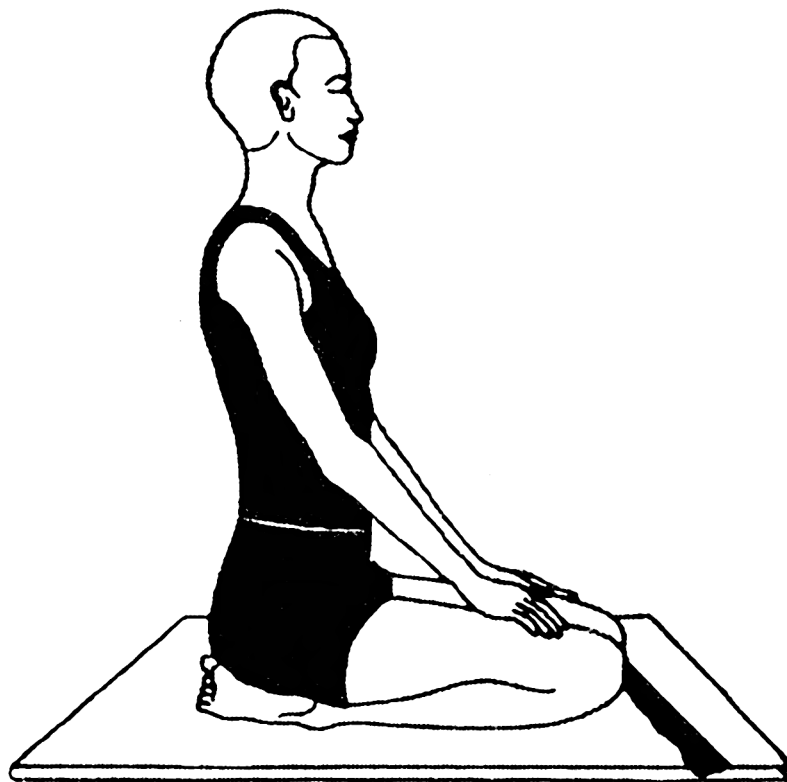
Держите позвоночник совершенно прямо и вертикально, как будто он прочно вкопан в землю.

Положите руки на колени в чин, джняна или чинмайя мудре.

Эту практику можно выполнять с любой ногой в верхнем положении.

Полезные свойства: Такие же, как у сиддхасаны. Эта асана оказывает непосредственное воздействие на нервный узел, связанный с женской репродуктивной системой, и дает некоторый контроль над нейропсихическими импульсами, необходимыми для эффективной пранаямы и медитации. Это одна из лучших поз для женщин при выполнении большинства практик пранаямы. Она дает полную устойчивость, спокойствие и безмятежность.

Ваджрасана (поза удара молнии)



Опуститесь на пол на колени.

Сведите большие пальцы ног, чтобы они скрещивались, и разведите пятки в стороны.

Следует держать колени вместе, а пятки врозь.

Опустите ягодицы на внутренние стороны стоп так, чтобы пятки касались боковых сторон бедер.

Положите руки на колени ладонями вниз.

Спина и голова должны быть прямыми, но не напряженными.

Закройте глаза и расслабьте руки и все тело.

Полезные свойства: Ваджрасана изменяет течение крови, праны и нервных импульсов в областях таза и внутренних органов. Людям, страдающим ишиасом или болезнями поясницы, следует использовать эту асану для практики пранаямы. Эта поза обеспечивает идеальные условия для брюшного дыхания.

Примечание к практике: Начинающие могут обнаружить, что после недолгого пребывания в ваджрасане у них начинают болеть лодыжки. Чтобы избавиться от этого, нужно выйти из позы, вытянуть ноги вперед, и тряссти ступнями до тех пор, пока не пройдет онемение. После этого можно снова вернуться в ваджрасану.

Симхасана (поза льва)

Сядьте в ваджрасану и разведите колени в сторону.

Положите руки ладонями на пол между колен так, чтобы пальцы были направлены в сторону тела.

Наклонитесь вперед, опираясь на прямые руки.

Отклоните голову назад, откройте рот и как можно дальше высуньте язык.

Примечание к практике: Эта поза и следующая асана требуются для практики свана пранаямы.



Бхадрасана (грациозная поза)

Сядьте в ваджрасану.

Разведите колени в сторону как можно дальше, не отрывая пальцы ног от пола.

Разведите ступни достаточно широко, чтобы ягодицы могли лежать на полу между ними.



Попробуйте еще дальше развести колени, но не перенапрягайтесь.

Положите руки на колени ладонями вниз.

Когда телу будет удобно, практикуйте насикаградришти (сосредоточение на кончике носа).

Кайя стхаирьям

После того, как выбрана устойчивая и удобная асана, следует практиковать сознательные устойчивость и неподвижность в этой позе. Это само по себе целая техника, но ее следует практиковать как минимум пять минут, прежде чем начинать любую пранаяму или дхьяну. Слово *кайя* означает «тело», а слово *стхаирьям* — «устойчивость». Практика включает в себя осознание неподвижности, устойчивости и спокойствия всего физического тела. Это приводит и к устойчивости дыхания, что необходимо перед началом занятий пранаямой.

Если вы прибегаете с работы или из института, или отрываетесь от своих домашних обязанностей с мыслью сделать несколько быстрых кругов пранаямы перед самым обедом, то результаты будут неутешительными. Вы будете сидеть, тяжело дыша, снова и снова пытаться устроиться удобно, в то время как ваш ум уносится ко всем незначительным событиям дня. Необходимо сначала успокоиться и добиться устойчивости тела и ума. Если просить ум утихомириться, то это, безусловно, заставит его скакать, подобно непослушному ребенку. Мы также хотим забыть о теле и сосредоточиться на практике, но одно это желание будет заставляя нас все больше и больше осознавать тело и его ощущения.

Ум можно успокоить, используя технику, которая состоит в том, чтобы остро осознавать каждую часть

тела по очереди, а затем все тело целиком. Это осознание должно быть полным, включая зрительное представление, ощущения и даже мысленное повторение названия каждой части тела. Постепенно тело становится спокойным и неподвижным, и ум обращается вовнутрь. Когда сознание тела утрачивается, можно сосредоточиваться на таких более высоких практиках, как пранаямы и дхьяна.

Техника выполнения

Устройтесь совершенно удобно, неподвижно и без помех.

Расслабьтесь в асане.

Перемещайте свое осознание по телу и мысленно полностью расслабляйтесь.

Осознайте все свое тело как единое целое и осознайте его неподвижность.

Усиьте ощущение неподвижности; вы устойчиво и прочно укоренены в земле, как могучий дуб.

Ощущайте свои корни, уходящие глубоко в землю; ничто не может вас сдвинуть; старайтесь зрительно представлять себе свое тело устойчивым и неподвижным с головы до ног.

Убедитесь, что тело одинаково уравновешено со всех сторон. Осознавайте течение крови в теле и сердцебиение.

Теперь осознавайте любые ощущения в вашем теле: ломоту, боль, покалывание, зуд и т. д.

Пусть само ощущение станет фокусом вашего осознания.

Если ум блуждает, позвольте ему это делать, но одновременно сохраняйте осознание любого дискомфорта или напряжения и старайтесь его расслабить.

Двигаясь по телу, создавайте его мысленную картину. Сперва осознайте правую ступню и любые

ощущения в ней; затем перенесите свое осознание на правую ногу и любые возникающие там ощущения; на левую ступню и ее ощущения; на левую ногу и ее ощущения; на правую кисть и ощущения, левую кисть и ощущения, правую руку, левую руку; ягодицы, спину, живот, грудь, голову, все тело, все тело, как одно неподвижное, устойчивое целое.

Теперь скажите себе: «Я не буду шевелиться; я не смог бы пошевелиться, даже если бы захотел».

Примите решение не двигаться и не вздрагивать в течение всей практики. Сопровивляйтесь искушению пошевелить даже мизинцем или почесаться.

С усилением осознания тела вы начнете чувствовать, что ваше тело становится жестким и онемевшим, и будете все больше от него отстраняться.

Это онемение носит психический характер; не напрягайте тело.

Представляйте себе свое тело как нечто отдельное от вас самих, невесомое, как пустая оболочка; совершенно неподвижное, как статуя.

Дискомфорт

При нахождении в устойчивой сидячей асане в течение длительного времени физический дискомфорт и боль могут становиться для начинающего таким сильным отвлекающим фактором, что сосредоточение оказывается трудным или вовсе невозможным. Это испытывают все до тех пор, пока тело не привыкнет в достаточной степени, чтобы сохранять удобную, расслабленную и устойчивую позу.

Однако окончательным лекарством может быть только постоянная практика, в особенности ежедневная практика кайя стхаирьям в течение длительного периода с увеличением продолжительности занятий

примерно до двадцати минут за сеанс. Во время этой практики не следует игнорировать ощущения боли или дискомфорта, иначе будет возникать конфликт между стремлением избежать боли и ее доминирующим присутствием. Вместо того, чтобы игнорировать ощущение, забудьте все остальное и сосредоточьтесь на нем все свое внимание с отношением приятия, а не сопротивления. Иногда этого бывает достаточно, чтобы ощущение прошло.

Однако если этого недостаточно, используйте следующую простую, но эффективную технику. Делая естественный вдох, представляйте себе, что дыхание течет к той части тела, от которой исходит ощущение. Затем, выдыхая, чувствуйте, как вся боль и весь дискомфорт уходят из тела, уносимые дыханием. Несколько минут этой практики принесут полное облегчение и удобство.

Психологическая установка

Коль скоро выработано правильное отношение к физическому состоянию, следующий шаг состоит в создании правильного отношения к уму. Нельзя ожидать совершенно устойчивого ума в начале сеанса пранаямы — это задача самих практик. Однако, определенная установка может помочь созданию правильной психологической атмосферы для лучшего восприятия практики пранаямы. Постарайтесь культивировать установку расслабленного, восприимчивого осознания. Это состояние ума достигается путем замедления циклических колебаний мозга от бета до альфа. За этим следует активация развитой чувствительности к входящему и выходящему течению дыхания. По мере того, как дыхание становится более медленным и равномерным, ум отвечает на это боль-

шей гармонией и спокойствием. Эти две установки усиливают друг друга, повышая чувствительность дыхания, которую следует поддерживать в течение всей практики пранаямы.

Ум должен полностью осознавать все, что происходит во время практики пранаямы. Прислушайтесь к звуку своего дыхания: насколько оно грубое или тонкое? Чувствуйте свое дыхание. Откуда оно, исходит? Куда оно идет? Насколько вы спокойны и расслаблены? Насколько нервны и напряжены? Дышите ли вы равномерно, или ритмично? Течет ли дыхание через обе ноздри? Сосредоточивайте ум на всех этих вещах. Ум любит настраиваться на индрии; позвольте ему настраиваться на эти аспекты, но с полным осознанием. Через некоторое время ум будет автоматически становиться более устойчивым, спокойным и сосредоточенным, и все внимание будет уделяться практике.

Если есть какие-то мысли, их можно наблюдать с отношением отстраненности, как вы бы наблюдали облака в небе. Независимо оттого, положительные они или отрицательные, они не требуют никакого анализа или непосредственного внимания. Осознание должно сосредоточиваться, в основном, на дыхании и практике пранаямы.

По завершении практики следует наблюдать действие пранаямы на тело, ум и внутренние энергетические состояния.

Мудры, существенные для пранаямы

Слово *мудра* означает «позиция» или «символический жест». Позиция — это нечто такое, что отражает ум в теле, и тело в уме. Наблюдая за человеком, мы можем очень много узнать о его психологическом

состоянии по тому, как он ходит, сидит, действует и так далее. Испуганный человек будет ходить совсем не так, как человек, который сердится. Эта «телесная речь» представляет собой постоянную коммуникацию между анамайя кошей (физическим телом) и другими кошами через сеть нади в пранамайя коше. Даже простым жестам рук или выражениям лица будут соответствовать «жесты» в тонком теле.

В тантрической традиции на основе этого знания была разработана система мудр, которые представляют собой определенные позиции тела, относящиеся к тем или иным установкам ума. Мудра может быть положением всего тела, либо простым положением пальца, но ее эффект передается через все уровни панча коши, и соответствующий «сигнал» передается от грубого к тонкому.

Поток информации через пранамайя кошу — это двухсторонний процесс. Известно, что люди, переживающие измененные состояния сознания, спонтанно выполняют мудры, что соответствует передаче от тонкого к грубому. И наоборот, мы можем менять направление сигнала на противоположное, и посылать сообщение уму, принимая физическую позицию, или мудру. Следствия этого будут очень тонкими. Потребовалась бы очень большая чувствительность, чтобы воспринимать изменение сознания, вызванное просто соединением большого и указательного пальцев, но по мере практики ум приучается к этому сигналу, и когда рука принимает это положение, передается сигнал к медитации.

В пранамайя коше эти мудры представляют соединение различных контуров в сети нади, создающее поток праны, который имеет грубые и тонкие следствия. Поскольку в техниках пранаямы используется много мудр, здесь описаны те, что имеют отношение к предыдущим главам.

Насикагра или Насагра Мудра (мудра носа)

Это одна из самых распространенных мудр в практике пранаямы. Она используется для контроля дыхания в каждой из ноздрей. Существует несколько других незначительных модификаций этой техники, но эта не вызывает трудностей у начинающих, практична и эффективна, поскольку сочетает полезность с тонким манипулированием праной.

Для мудры используется правая рука, поскольку на праническом уровне она в большей степени связана с «отдаванием», тогда как левая рука больше связана с «получением». Однако, если невозможно использовать правую руку, то нет никаких причин не использовать левую.

Техника выполнения

Держите кисть правой руки перед лицом.

Мягко положите кончики указательного и среднего пальцев на лоб между бровей (межбровный центр). Оба пальца должны быть расслаблены.



Поместите большой палец рядом с правой ноздрей, а безымянный палец рядом с левой ноздрей.

Прижимая и отпуская правую сторону правой ноздри, можно, в зависимости от того, что требуется, закрывать или открывать эту ноздрю. Точно так же безымянный палец контролирует поток воздуха через левую ноздрю. Мизинец не используется, и для удобства его можно слегка согнуть.

Следует лишь слегка нажимать на боковую сторону каждой ноздри, чтобы носовая перегородка не сгибалась в ту или иную сторону; нажим должен быть плотным, но мягким.

Правое предплечье должно располагаться рядом с грудью, напротив грудины, но не касаться груди и не давить на нее, чтобы не мешать расширению легких.

Локоть должен быть направлен вниз, поскольку если он отклоняется в ту или иную сторону, то через какое-то время рука может начать болеть. Держите руки и плечи расслабленными; чем меньше напряжение, тем больше кругов вы сможете делать не утомляясь и не прерывая практику пранаямы.

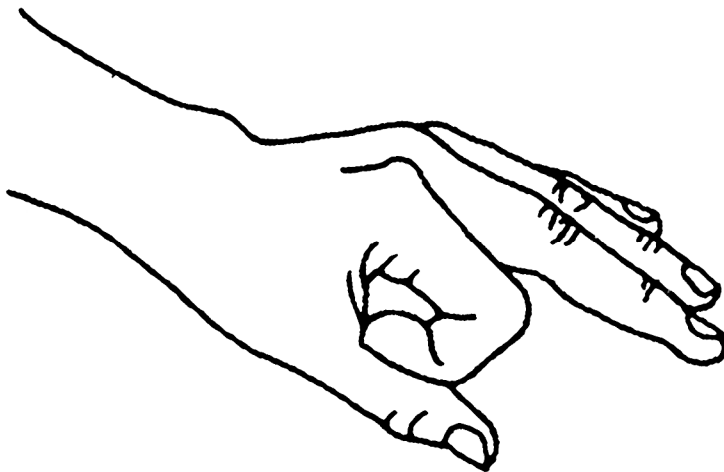
Примечание к практике: Для эффективного контроля обеих ноздрей лучше всего помещать кончики большого и безымянного пальцев в вогнутые впадины по бокам ноздрей, поскольку при этом для закрывания ноздрей требуется меньший нажим. Пальцам не приходится совершать большие движения при переключении ноздрей. Это позволяет устранить даже минимальные помехи как для тела, так и для самой практики пранаямы.

Вариант: В еще одном варианте насикагра мудры указательный и средний пальцы сгибают или подгибают к ладони. Однако при этом пропадает дополнительное полезное действие мягкого нажима указа-

тельного и среднего пальцев на межбровный центр, стимулирующего *бхрумадхью* — кшетрам, или активирующую точку аджна чакры. Выберите такое положение руки, которое вам больше всего подходит.

Джняна мудра (психический жест знания)

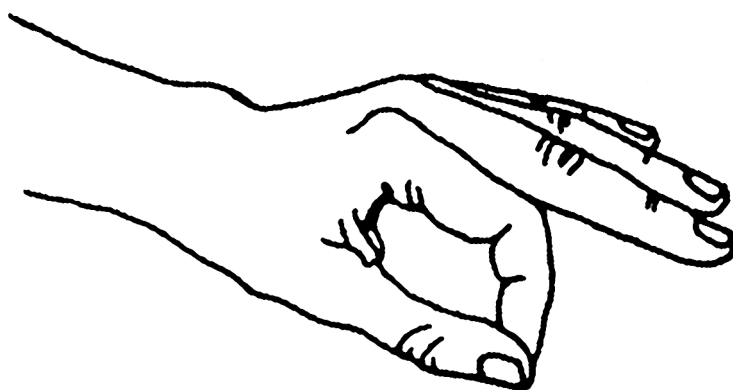
Примите медитативную асану.



Согните указательные пальцы обеих рук, чтобы они касались внутренней стороны оснований соответствующих больших пальцев. Остальные три пальца должны быть прямыми, но расслабленными.

Положите руки на колени ладонями вниз.

Вариант: Кончик указательного пальца касается кончика большого пальца, образуя кольцо.



Вариант

Примечание к практике: Эта мудра используется для практик пранаямы и медитации.

Примечание: Вот общепринятая интерпретация этой мудры. Средний палец, безымянный палец и мизинец соответствуют трем качествам природы. Средний палец символизирует саттву (чистоту, мудрость, подлинное понимание), безымянный палец представляет раджас (действие, страсть, движение), а мизинец — тамас (инерцию, летаргию, тьму). Необходимо превзойти эти три состояния, или гуны (от тамаса к раджасу и саттве), чтобы перейти от тьмы к свету, и от невежества к знанию.

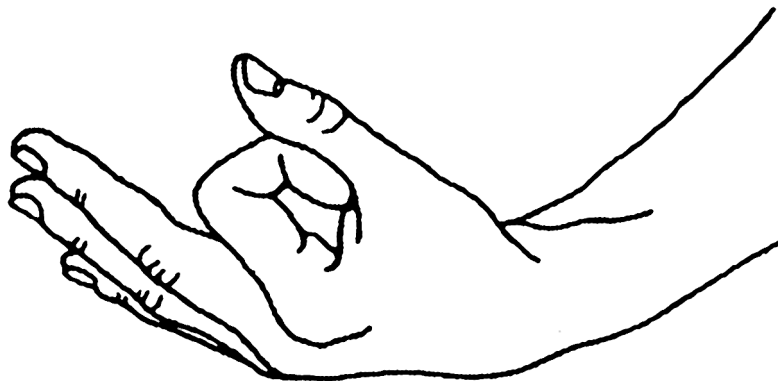
Согнутый указательный палец представляет индивидуальное проявление сознания (дживатма). Большой палец обозначает вездесущее сознание или реальность (параматма). Соприкасающиеся указательный и большой палец показывают, что несмотря на то, что они кажутся раздельными, в действительности индивидуальное существо едино с Высшим.

Чин мудра (психический жест сознания)

Эта мудра выполняется так же, как джняна мудра.

Кончик указательного пальца касается либо кончика большого пальца, либо внутренней стороны его основания.

Различие состоит в том, что руки кладут на колени ладонями вверх.



Примечание: Понимание взаимосвязи между праной и энергией «ки» восточной акупунктуры придает некоторым из этих мудр еще один интересный аспект. Существуют меридианы энергии «ки» (родственной пране в нади), окончания которых (точки «сей», или родники) находятся в кончиках пальцев. Точки «сей» легочных меридианов расположены на больших пальцах; меридиана толстого кишечника — на кончике указательного пальца; сосуда сократителя сердца — на кончике среднего пальца; меридиана тройного нагревателя — на безымянном пальце, и точки «сей» тонкого кишечника и сердца — на мизинце. В норме энергия вытекает из кончиков пальцев, и было высказано предположение, что при выполнении джняна или чин мудры энергия, текущая по легочным меридианам, переходит в меридиан толстого кишечника. Поэтому жизненная энергия тела сохраняется.

Считается, что чин мудра влияет на брюшное дыхание, и здесь мы можем видеть праническую связь между легкими и животом через соответствующие им меридианы.

Порой бывают разногласия в отношении того, что называется джняна мудрой, а что чин мудрой. В различных традициях они получали разные названия, но, в конечном счете, представляют собой одно и то же. Не имеет значения, соприкасается ли указательный палец с кончиком или основанием большого пальца, и кладутся ли руки на колени ладонями вверх или вниз. Различия между ними настолько тонки, что вы можете практиковать ту, что кажется вам наиболее удобной.

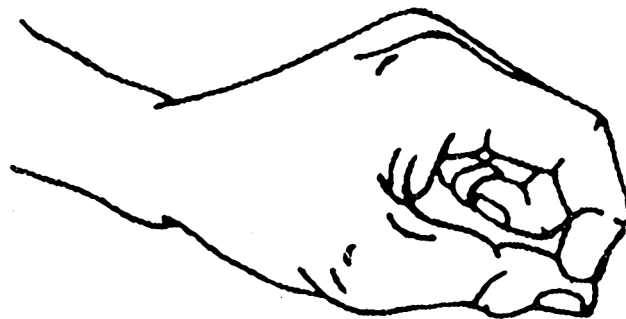
Чинмайя мудра (жест проявленного сознания)

Держите руки так же, как для джняна мудры.

Согните три прямых пальца, чтобы их кончики были направлены к ладони, либо касались ее.

Указательный палец может касаться кончика или основания большого пальца.

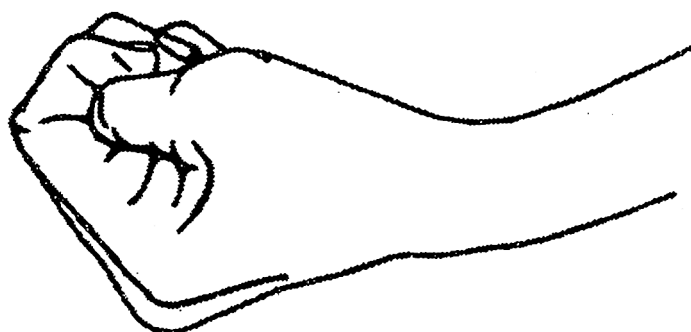
Положите руки на колени ладонями вверх или вниз.



Получаемая польза: Эта мудра влияет на прану и стимулирует движение в области груди. Задействованные здесь точки меридианов акупунктуры влияют на дыхание.

Ади мудра (изначальная или первая позиция)

Пригните большие пальцы к ладоням; затем медленно обхватите большие пальцы остальными вогнутыми пальцами, чтобы получились кулаки.



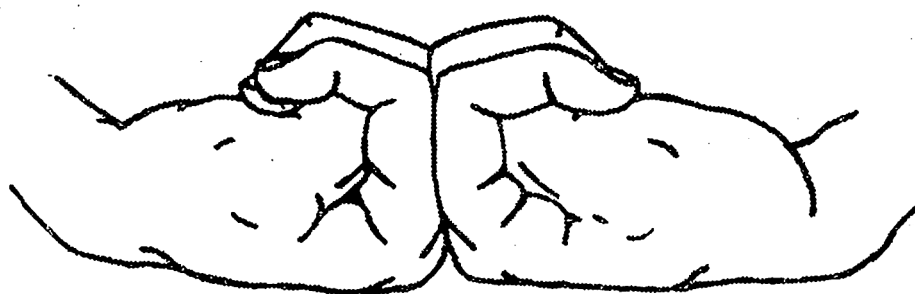
Благотворное действие: Считается, что эта мудра влияет на верхнее грудное дыхание.

Брахма мудра (позиция вездесущего сознания)

Пригните большие пальцы к ладоням и согните поверх них остальные пальцы.

Затем положите руки тыльными сторонами кистей на бедра и сведите кулаки, чтобы они соприкасались костяшками.

Та сторона кисти, где находится большой палец, должна быть обращена от тела; ногти на пальцах должны быть видны; кисть должна прижиматься к телу со стороны основания мизинца.



Держите обе руки у тела на уровне лобковой кости.

Благотворное действие: Эта мудра помогает стимулировать полное дыхание йогов, то есть использовать для каждого вдоха живот, грудь и ключицы. Костяшки кулаков, прижатые друг к другу, соединяют все меридианы рук. Кончики пальцев, касающиеся ладони, образуют еще один контур.

Сравнительная практика

Практикуйте эти четыре мудры (соответственно чин, чинмайя, ади и брахма) и постарайтесь увидеть разницу в интенсивности и типе используемого дыхания. Практикуя любую простую пранаяму, в которой

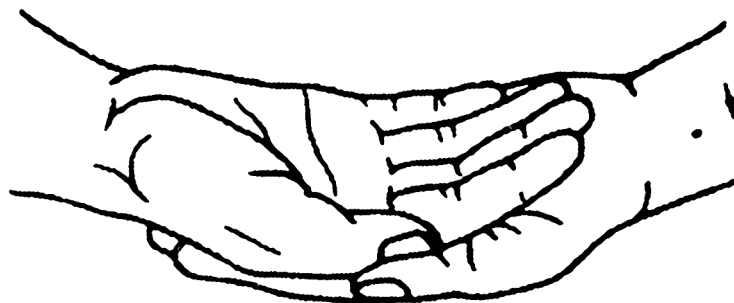
не используется насикагра мудра, выполняйте чин мудру и осознавайте ее действие на легкие. Влияет ли она на брюшное, или диафрагменное дыхание? Занимайтесь десять минут, а затем перейдите к чинмайя мудре. Происходит ли какое-либо изменение в рисунке вашего дыхания? Ощущаете ли вы какое-либо влияние на область груди и межреберные мышцы? Затем выполняйте ади мудру и наблюдайте, оказывает ли она какое-либо действие на верхнюю часть груди и ключицы. В конце перейдите к брахма мудре и постарайтесь почувствовать, влияет ли она как-либо на все ваше дыхание. Экспериментируйте таким образом, но помните, что чувствительность будет развиваться только в результате регулярных занятий.

Бхайрава и бхайрави мудра (агрессивная или пугающая позиция)

Сложите руки под животом, положив кисть одной поверх кисти другой ладонями вверх.

Когда правую руку кладут поверх левой, это называется бхайрава мудра.

Когда левую руку кладут поверх правой, то это бхайрави мудра.



Примечание к практике: Эти мудры можно выполнять во время любой практики пранаямы или медитации, в которой не используется насикагра мудра.

Примечание: Бхайрава — это ужасающая форма Шивы. Бхайрави — это его супруга, или Шакти, то есть сила, которая проявляет этот конкретный аспект бытия.

Прана вайю мудры (жесты жизненно необходимого воздуха) и элементы

Интересно отметить, насколько многообразно пять общих элементов земли, воды, огня, воздуха и эфира представлены не только макрокосмически, но и микрокосмически. Эти *панча бхуты* (пять элементов) управляют конкретными частями тела, и кроме того, символически представлены в каждом пальце. При выполнении ручных мудр важно, как символически соединяются разные элементы. Большой палец символизирует огонь, указательный палец — воздух, средний палец — эфир, безымянный палец — землю и мизинец — воду, хотя на этот счет в классических текстах имеются некоторые расхождения.

Все это отражает тонкую взаимосвязь между нашим существованием в грубой материи и более универсальными элементами и силами, многократно символизируемыми на всех уровнях творения. Это напоминает о том, что нам следует перестать отделять себя от внешнего мира, на мгновение остановиться и ощутить вибрации единства, пронизывающие все и вся.

Ручные мудры соответствуют и пяти различным видам прана вайю. Это не означает, что при выполнении этих мудр вы автоматически будете ощущать прилив той или иной прана вайю в соответствующей части тела, однако на тонком или праническом уровне эта конкретная энергия будет активироваться. Поскольку мы имеем дело с праной и ее тонкими свойствами, нам следует обладать знанием этих мудр, пока, в кон-

це концов, у нас не начнет появляться более глубокое осознание наших собственных жизненных энергий и этих же энергий, повторяющихся в космосе.

Прана мудра: Соединение кончиков большого, среднего и безымянного пальцев. С этой мудрой используется мантра *Ом Пранайя Сваха*.

Алана мудра: Соединение кончиков большого, указательного и среднего пальцев. Используется мантра *Ом Ананайя Сваха*.

Самана мудра: Соединение кончиков большого пальца, мизинца и безымянного пальца. Используется мантра *Ом Саманайя Сваха*.

Удана мудра: Соединение кончиков большого, указательного, среднего и безымянного пальцев. Используется мантра *Ом Уданайя Сваха*.

Вьяна мудра: Соединение кончиков всех пяти пальцев. Используется мантра *Ом Вьянайя Сваха*.

Эти мудры можно сочетать с любой простой пранаямой или подготовительной практикой для пранаямы, когда не используется попеременное дыхание через разные ноздри с помощью насикагра мудры. Альтернативный метод состоит в том, чтобы сидеть в любой удобной позе с прямой, но расслабленной спиной. Выполняйте прана мудру, фокусируя свое осознание на нормальном дыхании и той области тела, где проявляется прана вайю. Продолжайте делать мудру несколько минут, затем начните мысленно повторять ее мантру. Делайте то же самое с каждой из прана вайю мудр по очереди, уделяя каждой из них до десяти минут. Постепенно у вас начнет пробуждаться осознание этих тонких энергий.

Шанмукти мудра (закрывание семи врат)

Сядьте в любую удобную медитативную асану, предпочтительно — в падмасану или сиддхасану/сиддха йони асану.



Сделайте медленный глубокий вдох и задержите дыхание.

Закройте уши большими пальцами рук, глаза — указательными пальцами, а ноздри — средними пальцами.

Положите безымянные пальцы и мизинцы над и под губами, закрывая рот.

По прежнему продолжая задерживать дыхание, сосредоточьтесь на бинду чакре. Старайтесь воспринимать любые проявления звука.

После задержки дыхания в течение удобного для вас времени перестаньте нажимать средними пальцами на ноздри и сделайте выдох.

Оставляя остальные пальцы на месте, сделайте вдох; затем закройте ноздри средними пальцами. Продолжайте действовать таким же образом в течение некоторого времени.

Примечание к практике: Эта мудра используется в сочетании с различными практиками пранаямы и медитации, крийями и нада йогой.

Кхечари или набхо мудра (языковый замок)

Закройте рот. Заверните язык назад, прижав его нижнюю поверхность к нёбу.

Постарайтесь завести кончик языка настолько далеко, насколько это возможно без перенапряжения.

Оставайтесь в этом положении в течение удобного для вас времени.

Если через короткое время вы ощущаете легкий дискомфорт, то ненадолго расслабьте язык и затем повторите движение.

По мере практики язык будет автоматически загибаться к мягкому нёбу, стимулируя многие жизненно важные нервные центры в мозге.

Шамбхави мудра, или Бхрумадхья дришти (фиксация взгляда на межбровном центре)

Сядьте в любую медитативную позу.

Держите голову и позвоночник прямо и вертикально.

Положите руки на колени в чин или джняна мудре.

Закройте глаза и расслабьте все тело.

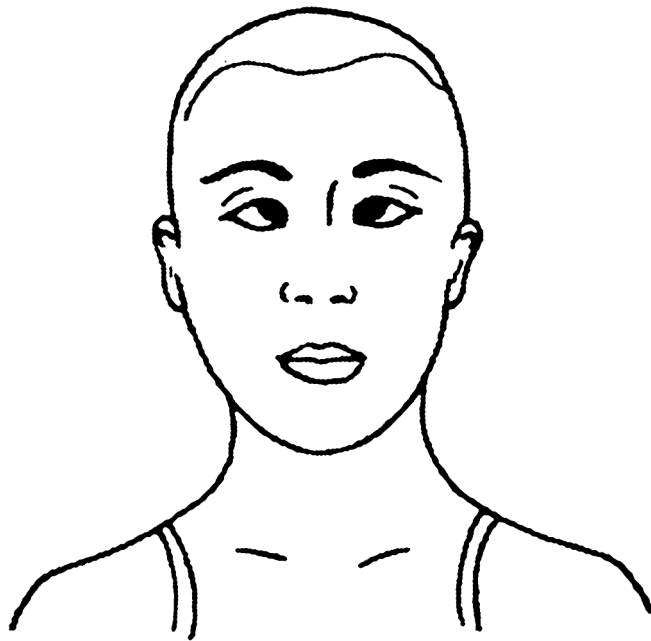
Расслабьте все лицевые мышцы, включая мышцы лба, глаз и мышцы, находящиеся за глазами.

Медленно откройте глаза и смотрите вперед в одну неподвижную точку, затем посмотрите вверх и внутрь, фиксируя взгляд на межбровном центре.

Держите голову и все тело абсолютно неподвижно.

При правильном выполнении две изогнутые брови образуют V-образную фигуру у основания носа. Эта точка соответствует положению межбровного центра. Если вы не можете видеть V-образную фигуру, значит ваши глаза не сведены должным образом.

Вначале удерживайте этот взгляд в течение всего нескольких секунд.



При малейшем ощущении перенапряжения прекратите фиксацию.

Закройте глаза и расслабьте их.

Попробуйте приостановить мысленный процесс и медитировать над покоем и неподвижностью *чида-каши* — темного пространства перед закрытыми глазами.

Противопоказания: Людям, страдающим глаукомой или диабетической ретинопатией, а также тем, кто недавно перенесли удаление катаракты, имплантацию хрусталика, или другие офтальмологические операции, не следует выполнять шамбхави, не посоветовавшись со специалистом.

Благотворное действие: Шамбхави мудра укрепляет глаза и высвобождает напряжение, накопившееся в этой области. Она успокаивает ум, помогая избавляться от гнева и эмоционального стресса. Развивает сосредоточение, устойчивость ума и состояние безмыслия.

Агочари мудра, или Насикагра дришти
(фиксация взгляда на кончике носа)

Сидите в любой медитативной позе, держа голову и позвоночник прямо.

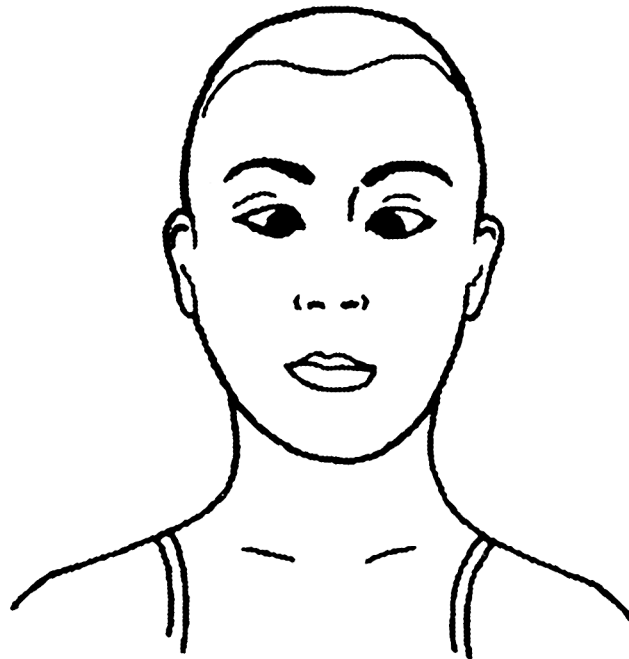
Положите руки на колени в чин или джняна мудре.

Закройте глаза и расслабьте все тело.

Откройте глаза и сфокусируйте их на кончике носа.

Когда глаза сфокусированы правильно, видны двойные очертания носа, которые сходятся на его кончике, образуя перевернутую V-образную фигуру. Сосредоточивайтесь на вершине V. Старайтесь полностью углубиться в практику, исключив все остальные мысли.

Через несколько секунд закройте глаза и расслабьте их, а затем повторите практику.



Занимайтесь до пяти минут.

Противопоказания: Те же, что и для шамбхави мудры. Кроме того эта интровертирующая практика строго противопоказана при депрессии.

Благотворное действие: Агочари мудра успокаивает гнев и волнение и развивает способности сосредоточения. При выполнении с осознанием в течение длительного времени она помогает пробуждать муладхара чакру и вызывать медитативные состояния.

Примечание к практике: В начале насикагра дришти следует практиковать с нормальным дыханием, пока глаза не привыкнут смотреть вниз. Позднее ее можно сочетать с антар кумбхакой (внутренней задержкой дыхания), но не с бахир кумбхакой (внешней задержкой).

Унмани мудра (позиция внимательности, или «полноты ума»)

Слово *унмани* буквально означает «за пределами ума». Состояние унмани возникает во время медитации. Ум работает и действия совершаются, но без помех со стороны конфликтующих мыслей и анализа. Это состояние полезно в определенных практиках пранаямы, медитации и крийя йоги. Точный способ выполнения мудры зависит от индивидуального опыта, но в самых общих чертах он таков.

Техника выполнения

Сидите в любой удобной медитативной асане. Глаза должны быть широко открыты, но расслаблены.

В ходе любой другой практики, с которой сочетается унмани мудра, следует очень медленно, почти незаметно закрывать веки.

К концу практики они могут быть полностью закрыты или еще слегка приоткрыты. Когда глаза открыты, они не должны смотреть ни на что внешнее, осознание должно быть обращено внутрь.

Это в большей степени умственная, нежели физическая практика.

Противопоказания: Как для шамбхави мудры.

Благотворное действие: Унмани мудра вызывает медитативное состояние. Кроме того она успокаивает общий стресс и волнение.

Акаши мудра (осознание внутреннего пространства)

Сидите в любой медитативной позе.

Загните язык к нёбу в кхечари мудру.

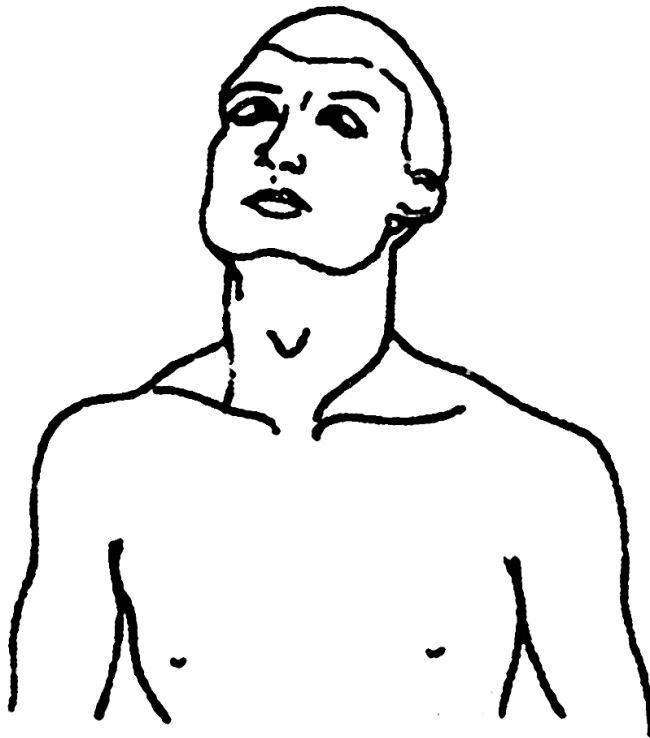
Практикуйте удджайи пранаяму и шамбхави мудру.

Одновременно наклоните голову назад примерно на 45°.

Медленно и глубоко дышите с удджайи.

Согните локти и прекратите кхечари и шамбхави мудры.

Прекратите удджайи и поднимите голову в вертикальное положение.



В течение нескольких секунд дышите нормально и осознавайте внутреннее пространство, прежде чем начать следующий круг. Выполните от 1 до 3 кругов. Постепенно увеличивайте продолжительность практики до 5 кругов.

Благотворное действие: Эта практика сочетает в себе полезные свойства кумбхаки, удджайи, шамбха-

ви, кхечари и насикагра дришти. Она может вызывать покой и безмятежность и развивать контроль над чувствами. Будучи доведена до совершенства, она останавливает мыслительные процессы и вызывает высшие состояния сознания.

Противопоказания: Эту мудру не следует практиковать при гипертонии, головокружениях, нарушениях функций мозга и эпилепсии.

Примечание к практике: В начале пранаяма в этом наклонном положении может раздражать горло, но при достаточной практике она становится более удобной. Сохраняйте конечное положение как можно дольше, очень постепенно увеличивая время выполнения мудры.

Бандхи, существенные для пранаямы

Во время, как мудры перенаправляют прану, соединяя определенные контуры в пранамайя коше, бандхи перенаправляют и накапливают ее, блокируя ее течение в определенных областях тела, и таким образом заставляя ее течь или накапливаться в других областях. *Бандха* означает «держат», «сжимать» или «запирать», что точно описывает основную функцию этих практик. При выполнении бандх определенных части тела сжимаются; это оказывает массирующее, стимулирующее и другое воздействие на мышцы, органы, железы и нервы, связанные с данной областью. Выполняя бандхи, практикующий может подчинять своей воле или сознательному контролю многие физические процессы. Это физическое влияние распространяется и на более тонкие коши, создавая соответственный эффект в уме. Таким образом ставятся под контроль и физические, и умственные отвлечения.

Три грантхи

В техниках пранаямы используются три бандхи — джаландхара, уддияна и мула, а также четвертая, маха бандха, которая представляет собой сочетание первых трех. Эти бандхи сокращают, соответственно, области горла, живота и тазового дна. Считается, что помимо своего физического действия, они помогают устранению трех *грантх* — главных препятствий или привязанностей, с которыми сталкивается садхака. Эти грантхи таковы:

Брахма грантхи располагается в муладхара чакре и создает привязанности к материальным объектам, чувственным удовольствиям и эгоизму.

Вишну грантхи находится в анахата чакре и создает зависимость от других людей, эмоциональные взаимоотношения и привязанность к психическим переживаниям и эмоциональным ситуациям.

Рудра грантхи находится в аджна чакре и соответствует препятствиям, создаваемым силой интеллекта, наряду с привязанностью к сиддхам и высшим психическим переживаниям.

Практика бандх создает запас праны для развязывания или снятия этих пут рабства, так что садхака может достигать того, что находится за пределами всякой привязанности.

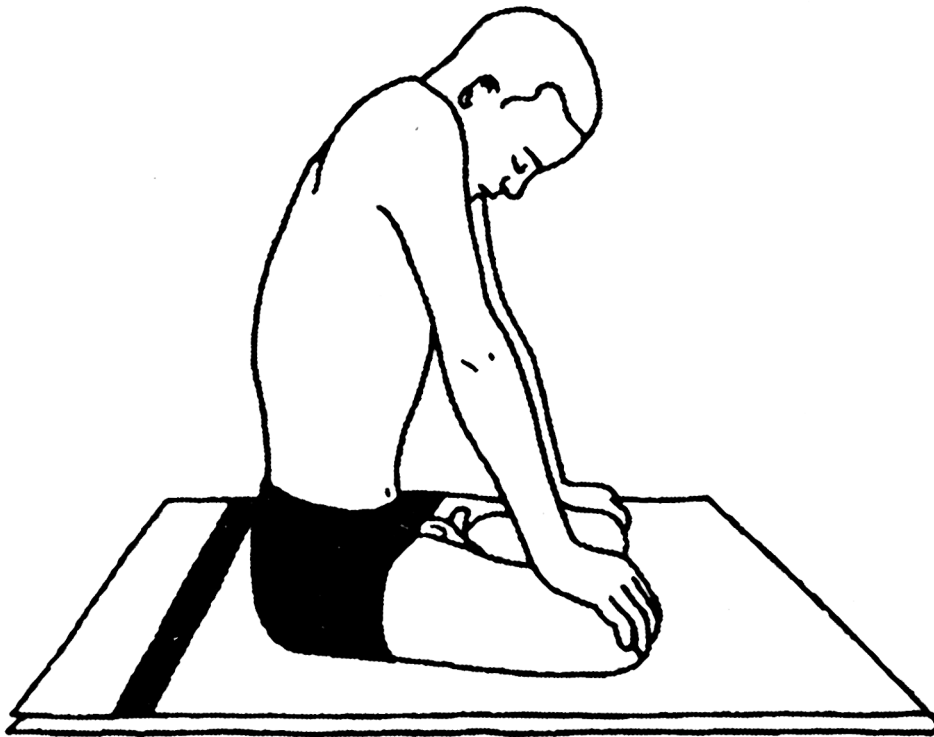
Джаландхара бандха (горловой замок)

Сидите в падмасане или сиддхасане/сиддха йони асане, держа голову и позвоночник прямо. Колени должны быть плотно прижаты к полу.

Положите ладони на колени.

Закройте глаза и расслабьтесь, фиксируя позу.

Сделайте медленный и глубокий вдох и задержите дыхание внутри.



Удерживая дыхание, наклоните голову вперед, и плотно прижмите подбородок к ямке наверху грудины.

Затем выпрямите руки и поставьте их в замок, прижимая ими колени к полу; одновременно согните плечи вверх и вперед.

Оставайтесь в этом запертом положении, пока можете удобно удерживать дыхание. Не перенапрягайтесь.

Расслабьте плечи, согните локти, медленно освободите замок, поднимите голову, и затем сделайте выдох.

Когда дыхание вернется к норме, повторите процедуру.

Противопоказания: Джаландхара бандху не следует делать при шейном спондилезе, повышенном внутричерепном давлении, головокружениях, гипертонии и болезнях сердца.

Благотворное действие: Эта практика снимает стресс, тревогу и гнев. Она развивает интроверсию и сосредоточенность, необходимые для медитации.

Стимулирующее воздействие на горло помогает уравнивать функцию щитовидной железы.

Примечание к практике: Вдох и выдох следует делать только когда голова находится в вертикальном положении. Джаландхара бандху можно практиковать и с внешней задержкой дыхания.

Уддияна бандха (замок живота)

Сидите в медитативной позе, в которой ваши колени могут касаться земли.

Положите ладони плашмя на колени.

Закройте глаза и расслабьте все тело.

Сделайте глубокий вдох через нос, затем полный выдох через рот, акцентируя сокращение мышц живота и как можно больше опустошая легкие.

Задержите дыхание снаружи и выполняйте джаландхара бандху.

Затем втяните живот, сокращая мышцы живота внутрь и вверх.

Удерживайте это запертое положение тела, пока можете удобно удерживать дыхание снаружи. Затем последовательно освободите уддияну и джаландхару, полностью выпрямите голову и сделайте вдох.

Прежде, чем начинать следующий круг, дайте дыханию вернуться к норме.

Противопоказания: Эту практику не следует выполнять при больном или слабом сердце, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, грыже или колите. Она также противопоказана при беременности, хотя после родов может быть полезна для восстановления тонуса мышц живота и матки.

Благотворное действие: Эта бандха тонизирует, массирует и укрепляет все органы брюшной полости. Кроме того она оказывает тонкое влияние на распределение праны в теле.

Примечание к практике: Уддияну следует выполнять на пустой желудок и при опорожненном кишечнике.

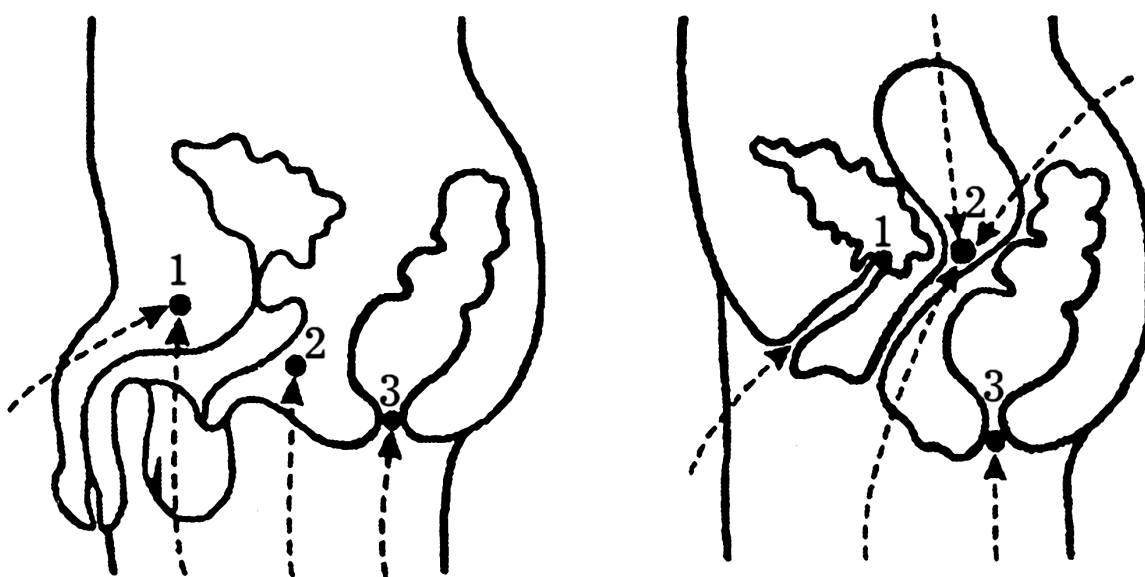
Мула бандха (сокращение промежности)

Сидите в сиддхасане или сиддха йони асане, чтобы обеспечивать нажим на область промежности или влагалища.

Область, которую следует сокращать, соответствует физическому местоположению муладхара чакры.

У мужчин эта область находится в промежности, между задним проходом и половыми органами.

У женщин активирующая точка находится позади шейки матки, в месте соединения матки с влагалищем.



Закройте глаза и расслабьте все тело.

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание внутри и как можно сильнее сокращайте мышцы промежности или влагалища, однако не перенапрягайтесь.

Сохраняя осознание этой области, выполните пять сокращений, затем сделайте выдох.

В начале выполняйте короткие сокращения и по мере возрастания контроля увеличивайте их длительность.

Противопоказания: Те же, что и для джаландхара бандхи. Эту практику следует делать только под опытным руководством, поскольку она очень быстро увеличивает энергии, и при неправильном выполнении может спровоцировать симптомы гиперактивности.

Благотворное действие: Мула бандха дарует многие физические, умственные и духовные блага. Она стимулирует нервы таза и тонизирует мочеполовую и выделительную системы. Она служит средством обретения сексуального контроля и устранения многих сексуальных расстройств.

Примечание к практике: Мула бандха — это сокращение определенных мышц только в области тазового дна. Поначалу анальный и мочевого сфинктеры тоже будут сокращаться, но по мере развития большего осознания и контроля их сокращение следует сводить к минимуму и, в конце концов, полностью прекратить, чтобы мула бандху можно было изолировать и выполнять без сокращения этих областей. Мула бандху можно делать и при внешней задержке дыхания.

Маха бандха

Маха бандха — это мощное сочетание всех трех бандх — джаландхары, уддияны и мулы — выполняемых при внешней задержке дыханий. Эта практика способствует внутреннему сосредоточению праны и повышает уровень энергии в периоды внутреннего осознания.

Техника выполнения

Сидите в любой медитативной позе с коленями на полу, держа голову и позвоночник вертикально.

Закройте глаза и расслабьте все тело.

Сделайте медленный и глубокий вдох через нос.

Сделайте полный выдох через рот.

Задержите дыхание снаружи.

Последовательно выполните джаландхара, уддияна и мула бандхи именно в этом порядке.

Удерживайте дыхание и бандхи в течение удобного для вас времени, не перенапрягаясь.

Удерживая мула бандху, несколько раз проведите осознание по кругу от муладхары к манипуре и к вишуддхи.

Каждый раз начинайте с муладхары.

После удобного для вас промежутка времени прекратите выполнение мула бандхи, затем уддияна бандхи, и, в последнюю очередь, джаландхара бандхи.

Сделайте медленный вдох только после того, как голова примет вертикальное положение.

Это один круг.

Прежде чем начинать новый круг, дайте дыханию вернуться к норме.

Проделайте до пяти кругов.

Противопоказания и полезные свойства: Как для трех бандх.

Примечание к практике: Прежде, чем пытаться делать маха бандху, следует освоить все три бандхи в отдельности.





ПРАНА ВИДЬЯ

Необходимая подготовка

Прана видья — мощная психическая техника. Поэтому очень важно, чтобы начинающий готовился к ней постепенно, тщательно и под опытным руководством.

Непосредственная цель практики прана видьи состоит в пробуждении праны и сознательном управлении ей. Развивая тонкое осознание, вы становитесь способны воспринимать и накапливать знание о природе праны, что, в свою очередь, ведет к новым измерениям осознания. Прана видья направлена как на расширение сознания, так и на пробуждение праны, что в конечном счете приводит к медитации и совершенному единению. В этом свете целительство имеет второстепенное значение. Конечная цель состоит в превосхождении пранамайя коши — пранического тела, или тела света — ибо тогда пробуждаются дремлющие энергии чакр и кундалини. По мере освоения практик будут открываться новые области восприятия и вы будете переживать новые измерения сознания.

Основы

Прежде чем пытаться выполнять практики прана видьи, необходимо освоить определенные техники йоги. Успех практик зависит от степени владения этими подготовительными техниками.

Прана видья — это вершина многолетней практики йоги. С методической точки зрения она выглядит простой, и она действительно оказывается такой для тех, кто пробудил прану и развил свое осознание. Однако для большинства из нас это впечатление обманчиво. Без необходимого фундамента можно заниматься в течение многих лет и так и не достичь подлинного опыта.

Хатха йога

На первом месте в подготовке к медитации стоят практики хатха йоги, поскольку при очищении праны ум автоматически становится спокойным и устойчивым. Практики хатха йоги очень важны для прана видьи — во-первых, для настройки пранамаяя кошки, и во-вторых, для развития устойчивости тела и ума, без которой невозможно достичь высшего медитативного состояния.

Асаны устраняют все препятствия для течения праны, и стимулируют чакры, помогая перераспределять и накапливать прану в различных областях тела.

Пранаяма необходима для практики прана видьи. В ходе этой практики уджайи пранаяма, или психическое дыхание, используется для облегчения пробуждения, распределения и отведения праны. Другие пранаямы также используются для систематической очистки и перебалансировки нади, равно как и для пробуждения праны.

Бандхи — это психические затворы, используемые для повышения уровня праны и изменения направления ее течения на противоположное. Например, мула бандха обращает нисходящий поток апаны и посылает его вверх, в то время как джаландхара и уддияна бандхи обращают восходящий поток праны и направляют его в низ. В результате этой перемены направления апана и прана встречаются в самане, вызывая пробуждение праны в этой области.

Мудры представляют собой жесты или практики, которые пробуждают прану в различных чакрах. Например, завертывание языка назад в кхечари мудре способствует пробуждению вишуддхи чакры — горлового центра, а сокращение сфинктера мочеиспускательного канала и анального сфинктера в ваджроли и ашвини мудрах вызывает пробуждение свадхистхана чакры, или копчикового центра.

Йога нидра

Практика йога нидры необходима, в первую очередь, потому, что она учит расслаблению. Вы можете знать, что ваше тело напряжено и что вы ощущаете ригидность или напряженность в разных областях, но не знаете, как глубоко расслабиться. Возможно, вы сумеете расслабить мышцы, но внутри по-прежнему сохраняется напряженность. В практике йога нидры вы учитесь расслабляться на гораздо более глубоком уровне, затрагивающем не только физическое тело, но также праническое тело, эмоции, ум и психику. Когда в теле, эмоциональной сфере и уме имеется напряженность, это приводит к блокированию течения энергии. В зависимости от вида и степени напряженности оно может быть заблокировано настолько, что вы становитесь хронически больным. Очень трудно практиковать прана видью в таком состоянии, когда вы не способны получать доступ к требуемому количеству энергии. Кроме того йога нидра учит вас направлять осознание в различные части тела и близко знакомиться с ними. Это необходимо для практики прана видьи, которая включает в себя направление праны в те или иные части тела по психическим каналам.

Медитация²⁴

Большое значение имеет практика **джапы**, так как в *Тантра Шастрах*, к которым принадлежит прана видья, было известно, что мантры обладают исце-

²⁴ Поскольку с точки зрения йоги медитация представляет собой *спонтанный процесс*, который не может быть вызван произвольно, а может лишь *случаться* в определенных условиях, этот раздел правильнее озаглавить «Медитативные практики», то есть, практики способствующие возникновению медитации (См. Свами Сатьянанда Сарасвати, «Древние тантрические техники йоги и крийи», книги II и III, М., 2004). (пер.)

ляющей силой. Если к распределению праны добавляется сила мантры, как это описано в последней главе данной книги, то исцеляющая сила значительно возрастает. Следует использовать только мантры, полученные от гуру, или универсальные мантры — такие как Ом, Со-Хам, или Гаятри. Гаятри — это мантра для пробуждения праны. Для самоисцеления используйте свою личную мантру. Регулярная практика джапы и *ануштханы* (длительного повторения мантры) пробуждает и совершенствует силу мантры.

Аджапа джапа необходима для развития осознания психических каналов, дыхания и звука, являющихся важными ключами к прана видье. Осознанием психических каналов и психического дыхания необходимо овладеть до такой степени, чтобы их можно было спонтанно применять для пробуждения, распределения и отвода праны.

Кайя стхаирьям, или устойчивость и неподвижность тела, важна потому, что для переживания и визуализации движения праны необходимо быть способным сидеть в устойчивой позе, сохраняя абсолютную неподвижность в течение длительного времени. Любое физическое движение нарушит сосредоточение, и внутреннее видение будет утрачено.

Чидакаша дхарана необходима потому, что движение праны визуализируется не в физической материи, а в психическом пространстве тела. Необходимо развить осознание не только чидакаши, но и *стхулакаши*, пространства всего тела — области, где можно легко видеть движение праны.

Практики **визуализации и сосредоточения** развивают способность воспринимать и переживать внутренний план, который слишком тонок для восприятия внешними чувствами. В практике прана видьи визуа-

лизация фокусирует силы воли, сосредоточения и воображения, создавая мысленный образ той или иной части тела или органа, которые наделяются энергией.

Практики **чакра шуддхи, таттва шуддхи и крийя йоги** завершают подготовку к прана видье, очищая и пробуждая чакры, таттвы, нади и кундалини. Когда этот процесс закончен, манипулирование праной становится таким же естественным и спонтанным, как дыхание.²⁵

Обзор практик

Медитация на пране — мощная техника, которая сама по себе может быть полной садханой. Посредством осознания праны и использования техник, которые пробуждают психику, прана видья ведет к осознанию духовной самости и развитию латентных целительских способностей. Развивая тонкое осознание, вы учитесь воспринимать и накапливать знание о природе праны. Это ведет к новым измерениям осознания, и, в конечном счете, к более высоким состояниям медитации и совершенному единению с Высшим.

Прана видья представляет собой очень интенсивную практику, которая включает в себя использование определенных техник пранаямы, практику визуализации и подробное осознание тела. Необходимо ощущение, расширения праны, ее возвращения в исходное состояние и сокращения, и вам нужно уметь локализовать этот опыт в любой части тела. Например, локализуя осознание праны в большом пальце правой руки, вы должны полностью забывать о других пальцах, руке и всем остальном теле. Не существ-

²⁵ Подробные описания этих практик можно найти в книгах «Таттва шуддхи», «Кундалини тантра», «Дхарана даршан», а также других изданиях Бихарской Школы Йоги.

вует ничего, кроме большого пальца правой руки и опыта праны в нем. Это продвинутая стадия *пратьяхары* — полного отключения нормального чувственного восприятия. Затем следует управлять этим бессознательным движением.

Прана видья включает в себя шесть подготовительных практик, пять вводных практик, три промежуточные практики, четыре продвинутые практики, две практики для самоисцеления и пять практик для исцеления других людей. Следует полностью осваивать каждый раздел, прежде чем переходить к следующему, иначе способность переживать прану и управлять ей по собственной воле может не развиваться.

Подготовительные практики

В следующей главе — «Подготовительные практики» — используются следующие техники: кайя стхаирьям; визуализация пространства тела, психических каналов, чакр и нади; осознание дыхания, удджайи пранаяма и пробуждение праны в психических каналах, и, наконец, в пингала нади. На этом этапе вы должны выработать доскональное знание всех систем и органов тела, а также их функций, и уметь их визуализировать. Для этого может потребоваться некоторое первоначальное обучение, поскольку вам нужно подробно знать, как они выглядят, где находятся и что делают. После того, как вы обретете доскональное и непосредственное знание тела и его сознательных и бессознательных функций, вы сможете перейти к самим практикам прана видьи. Сознательные функции — это движения, которые вы совершаете, зная об этом, а к бессознательным функциям относятся дыхание, пищеварение, кровообращение и такие движения, как моргание, зевание или чихание.

Вводные практики

Первая часть практик прана видьи начинается с вводного раздела, посвященного независимому осознанию различных потоков праны. Это осознание *праны*, движущейся вверх, *апаны*, движущейся вниз, *саманы*, движущейся из стороны в сторону, *уданы*, движущейся кругами, и *въяны* — течения, пронизывающего все. Необходимо переживать все эти индивидуальные праны, а также развивать и усиливать осознание пранического тела в целом.

Затем вы учитесь менять направление разных пранических потоков на обратное. Вы посылаете восходящий поток праны вниз, а нисходящий поток апаны заставляете течь вверх. Энергия саманы, которая движется в поперечном направлении, сосредоточивается в одной точке — пупке. Удана, которая кружит в конечностях, направляется в один центр. Когда происходит это обращение пранических потоков, энергии сходятся в солнечном сплетении. Это вызывает «пробуждение» праны в манипура чакре — обиталище праны, находящемся в позвоночнике точно позади пупка.

Практика прана видьи также включает в себя пробуждение чакр — дремлющих энергетических центров. Следует усиливать осознание каждой индивидуальной чакры, чтобы вы могли осознавать, какой тип пранического проявления имеет место при стимуляции или пробуждении каждой чакры.

Промежуточные практики

Эти техники сосредоточиваются на подъеме праны. Первая техника учит тому, как поднимать прану по пингала нади, вторая касается ида нади, а третья добавляет к ним сушумну. Кроме того, вы знакомитесь с техникой расширения/релаксации и расширения/со-

кращения внутреннего пространства тела, дальнейшее развитие которой описано в следующей главе.

Начиная с восьмой техники прана видьи, следует практиковать мягкую уджайи пранаяму. В сидячем положении можно использовать и кхечари мудру, однако если практикующий лежит в шавасане, то кхечари делать не следует.

Необходимо овладеть вводными и промежуточными практиками и достичь непосредственного переживания праны, прежде чем станет возможно целительство (описанное в последующих главах).

Продвинутые практики

Эти практики включают в себя концентрацию праны и управление ей. Посредством процесса психического расширения/релаксации или расширения/сокращения прану направляют из аджна чакры по всему телу. Когда прана распределяется из аджна чакры, имеет место расширение, а когда она отводится обратно в аджну, происходит возвращение в прежнее состояние (релаксация) или сокращение. Затем прана направляется в ту или иную часть тела в целях исцеления посредством визуализации.

После полного освоения внутреннего распределения праны можно попробовать внешнее распределение. Для распределения праны не существует барьеров или ограничений, она может распространяться вне тела во всех направлениях. Для достижения этого существуют разные методы, например, визуализация вне тела треугольника, круга или креста, проходящего через тело, и затем распространение праны наружу для заполнения этих размерностей. Таким образом, вы можете направлять прану из своего тела на других людей, а потом обратно в свое тело.

Наконец, в этой главе дается практика постепенного растворения или таяния тела часть за частью, пока не возникает непосредственное переживание пранамайя коши, или тела света. Это самая лучшая техника для обретения видения прана шакти, необходимого для целительства.

Советы и предостережения

Необходимо точно следовать предлагаемым указаниям, пока практикующий не достигнет полного владения практиками прана видьи на психическом уровне. При неправильном выполнении этих указаний существует высокая вероятность вызвать физическое и/или умственное расстройство.

Руководство: Для пробуждения прана шакти необходимо иметь наставника. При изучении этой техники должен присутствовать гуру, учитель или подготовленный преподаватель. Пробуждение этой энергии порой бывает похоже на ужасающую боль в какой-либо части тела, которая внезапно «простреливает» в голову. С другой стороны, оно может быть и чрезвычайно приятным переживанием.

Бескорыстие: Те, кто хотят использовать прана видью для исцеления других людей, должны воздерживаться от любых корыстных мотивов в отношении тех, кому они помогают. В соответствии с правилом, сформулированным в *Тантра Шастрах*: «Нельзя принимать ничего — ни золота, ни серебра, ни одежды, ни пищи», очень важно не ожидать ничего в вознаграждение за психическое целительство.

Систематический подход: В прана видье следует действовать постепенно, постоянно и последовательно (три «П»). Всегда переходите от практики к практике в рекомендованном порядке, упорно и система-

тично закрепляя каждую из них. Любая попытка ускорить процесс может привести к серьезному физическому или умственному расстройству.

Время для занятий: В идеале, прана видью следует практиковать ранним утром, предпочтительно между четырьмя и шестью часами утра, или в пред-рассветные часы. В это время тело и ум спокойны и полны сил после сна, а праны уравновешены и готовы к подъему. Практику никогда не следует выполнять вечером или ночью, когда праны рассеяны и неустойчивы.

Поза: Можно заниматься в удобной медитативной позе, либо лежа в шавасане. Кроме того, можно лежать на левом или правом боку. Если вы хотите заниматься сидя в кресле, следует подложить под ноги подушку или подставить стул, чтобы придать им горизонтальное положение для облегчения кровообращения и распределения праны. Руки можно сложить на груди. Во время продвинутой практики ноги можно вытянуть прямо перед собой, чтобы не ощущать препятствия течению энергии. Если вы лежите в шавасане, необходимо подкладывать под голову что-нибудь мягкое, чтобы затылок и шея чувствовали себя удобно. Многие практики прана видьи касаются аджна чакры, и потому в этой области не должно ощущаться никакой боли. Однако подстилка не должна быть толстой, чтобы не вызывать даже незначительного сгибания шеи, поскольку это будет препятствовать течению энергии.

Осознание: Сохраняйте осознание в течение всей практики. Не засыпайте! Те, кому оказывается трудно сохранять бодрствование в шавасане, должны заниматься в сидячем положении со скрещенными, либо вытянутыми ногами.

Одежда: Если вы занимаетесь в одежде, то она должна быть свободной и удобной, чтобы нигде не жало. Ваши одежда, одеяло, подушка, коврик и т. д. должны быть изготовлены из натуральных волокон, например, хлопка или шерсти; синтетические ткани и резина — плохие проводники праны, и потому не рекомендуется использовать подстилки из вспененных материалов или с покрытием из пластика.

Металл: Перед началом практики удалите все металлические объекты — кольца, часы, амулеты, очки и т. д. не должны соприкасаться с кожей. В прана видье психическая энергия концентрируется и затем, подобно копью, направляется в то или иное место. В это время практикующий может испытывать электрические удары в местах соприкосновения кожи с металлом.

Дезориентация после практики: Никогда не открывайте глаза и не делайте никаких движений сразу после завершения практики прана видьи. Важно сперва полностью осознать внешнюю среду. На это может уйти некоторое время. Во время практики сознание входит в психическое измерение, и порой не может сразу вернуться на физический план. Если в подобном случае слишком быстро открыть глаза, то в течение некоторого времени можно переживать значительную дезориентацию, особенно после продвинутых практик. Она может принять форму потери памяти, утраты чувства времени, или общего замешательства. Если у вас возникает такой опыт, то от него просто избавиться. Закройте глаза и возвращайтесь к аджна чакре. Снова начните уджайи пранаяму, и медленно и осторожно перемещайте свое сознание вниз к муладхаре с полным сосредоточением. Повторите эту процедуру несколько раз. Затем откройте

глаза и проверьте, вернулись ли вы к нормальному бодрствующему сознанию.

Потеря личной праны: Одна из опасностей психического целительства состоит в том, что вы теряете свою прану если только не знаете, как ее пополнять. Для этого у вас должна быть определенная связь с высшим источником. Если вы почитаете описания различных психических целителей, то обнаружите, что все они имели какую-то связь с божественной силой.

Перенос болезни: Многие целители заболевают вследствие переноса болезни. Если имеет место психический перенос, целитель должен знать, как от него избавиться. По этой причине страдали многие милосердные и сострадательные целители. Поэтому целителю необходимо научиться поддерживать контакт с вечным источником праны.

Подготовительные практики

Развитие осознания психических каналов

Стадия 1: Передний психический канал

Осознайте процесс дыхания и позвольте своему осознанию течь с дыханием. Уделяйте полное внимание каждому входящему и выходящему дыханию, наблюдая, как этот процесс становится медленным и ритмичным.

Сосредоточьтесь на дыхании в горле и наблюдайте, как оно становится глубже.

Вдыхая, медленно считайте до пяти, и выдыхая, медленно считайте до пяти. Дыхание происходит естественно и без усилий. Все больше и больше расслабляйтесь с каждым вдохом-выдохом. Оставьте эту практику и снова переключитесь на нормальное дыхание. Переведите свое осознание внутрь и представ-

ляйте себе тонкую прозрачную трубку света, идущую по прямой линии между горлом и пупком; старайтесь создать ее мысленный образ. Если вам оказывается трудно зрительно представлять себе эту трубку прозрачной, то можете визуализировать ее как имеющую любой цвет, предпочтительно, серебряный или белый. Мысленно представляйте ее, не подключая осознание дыхания.

Начните очень медленно перемещать свое сознание внутри трубки вверх, а затем медленно и равномерно снова вниз. Затем прибавьте осознание дыхания.

Позвольте своему дыханию течь вместе с дыханием вверх и вниз по этой трубке или психическому каналу. При вдохе ваше осознание медленно и равномерно течет от пупка к горлу, а когда вы выдыхаете, оно плавно и равномерно течет вниз от горла к пупку.

Две эти силы вместе движутся в психическом канале: дыхание — это жизненная сила, а осознание — ментальная сила. Две эти силы, составляющие ваше существо, движутся вместе по пути силы.

Теперь осознайте третью силу. Сознание движется вместе с дыханием, а наряду с дыханием движется и прана. Осознание, дыхание и прана вместе движутся вверх и вниз по психическому каналу. Движение праны ни тяжелое, ни легкое, ни горячее, ни холодное — это не физическое ощущение: она движется в виде полосок или частиц света.

Зрительно представляйте себе частицы белого света, текущие вверх и вниз по этому нади, когда ваше сознание движется вверх и вниз вместе с дыханием. Наблюдайте эту тонкую струящуюся реку белого света — праны, текущей вместе с дыханием и сознанием внутри психического канала.

Стадия 2: Позвоночный психический канал (сущумна)

Теперь перестаньте осознавать передний психический канал и перенесите свое осознание внутрь позвоночного психического канала. Он проходит в центре позвоночника между аджна чакрой и муладхара чакрой, соединяя вместе все чакры. Развивайте осознание этого канала, от промежуточности — непосредственно под основанием позвоночника²⁶ — до среднего мозга.

Зрительно представляйте себе аналогичную прозрачную, белую, или серебряную трубку, пронизывающую эту область сверху донизу.

Очень медленно перемещайте свое сознание вверх внутри этой трубки. Когда вы достигаете верха, медленно возвращайте его снова вниз. Старайтесь зрительно представлять себе всю протяженность канала изнутри.

Добавьте осознание дыхания и позвольте своему осознанию течь вместе с дыханием вверх и вниз по каналу. Вдыхая, старайтесь чувствовать, как дыхание движется от муладхары, находящейся непосредственно под основанием позвоночника, к аджна чакре на вершине позвоночника. Выдыхая, чувствуйте, как дыхание спускается вниз к муладхаре.

Все более и более приближайтесь к дыханию — цельному и непрерывному потоку дыхания; прана и осознание движутся вместе вверх и вниз по позвоночному каналу. Осознайте прану, частицы или по-

²⁶ Здесь основание позвоночника понимается в *физическом* смысле — как самые нижние позвонки, а не в *медицинском* смысле — как самые *верхние* шейные позвонки. Медицинский термин «перелом основания позвоночника» означает перелом шеи, а не копчика. (пер.)

лоски света, текущие по всей длине позвоночного канала вместе с дыханием. Не пропускайте ни единого вдоха-выдоха.

Стадия 3: Завершение практики

Приготовьтесь закончить практику.

Прекратите осознание психического канала, праны и дыхания.

Осознайте свое физическое тело, свою медитативную позу и внешнее окружение.

Когда ваше сознание будет полностью обращено вовне, медленно откройте глаза.

Развитие осознания чакр

Стадия 1: После того, как вы удобно устроитесь в выбранной вами позе, начните осознавать свое тело.

Чувствуйте, как тело становится неподвижным. Сосредоточивайтесь только на неподвижности тела; тело абсолютно устойчиво и неподвижно. Осознайте тело как просто оболочку из кожи, внутри которой ничего нет. Постепенно развивайте опыт тела как оболочки. Добейтесь полного осознания неподвижности и пустоты, которую вы можете чувствовать внутри тела.

Осознайте позвоночный канал, заключенный в неподвижности тела. Зрительно представляйте себе этот канал, исходящий из муладхара чакры в промежности, сразу под основанием позвоночника, и поднимающийся к макушке головы — сахасрара чакре.

Усиьте свое осознание этого позвоночного канала. Зрительно представляйте себе прозрачную или бело-серебряную трубку, протянувшуюся от основания позвоночника к макушке головы; осознавайте тонкую трубку, идущую прямо вверх от муладхары к сахасраре.

Вдоль этого канала расположены главные чакры, подобные крохотным лампочкам, сверкающим алмазам или рубинам, нанизанным на нить.

Переведите свое осознание в самую нижнюю точку — муладхара чакру, откуда исходит психический канал. У мужчин муладхара располагается внутри промежности, посередине между мошонкой и задним проходом, а у женщин — на задней стороне шейки матки. Визуализируйте ее как точку яркого света.

Перемещайтесь вверх к свадхистхана чакре, которая находится в основании позвоночного столба на уровне копчика, или хвостовой кости. Визуализируйте ее как точку интенсивного света.

Переместитесь вверх к манипура чакре, которая расположена прямо позади пупка на внутренней стенке позвоночного столба. Визуализируйте ее как точку сияющего света.

Поднимитесь вверх к анахата чакре, находящейся в позвоночнике прямо позади центра грудины. Визуализируйте ее как точку сверкающего света.

Поднимитесь к вишуддхи чакре, расположенной в шейном сплетении, точно позади горловой ямки. Визуализируйте ее как точку яркого света.

Переместитесь вверх к аджна чакре, которая находится на самом верху позвоночника, в области продолговатого мозга, прямо позади межбровного центра. Визуализируйте ее как точку блестящего света.

Переместитесь к бинду чакре наверху затылка, где брамины носят пучок волос (*шика*). Визуализируйте ее как точку сверкающего света.

Наконец, перенесите осознание на сахасрару в макушке головы. Визуализируйте ее как точку ясного света.

Зрительно представляйте себе все чакры одновременно как сверкающие и пульсирующие точки света, алмазы или рубины, нанизанные на нить.

Осознайте, как сознание вместе с дыханием поднимается по позвоночному каналу от муладхары к сахасраре, по очереди проходя все чакры. Когда вы делаете вдох, дыхание поднимается от муладхары вверх по позвоночному каналу, пронзая все чакры. К моменту завершения вдоха осознание должно достичь сахасрары.

В начале выдоха осознание должно находиться в сахасраре.

В момент завершения выдоха осознание должно быть снова в муладхаре.

Вдох и выдох происходят контролируемым образом и осознание движется со скоростью дыхания.

Отправляясь из муладхары, осознание за время вдоха поднимается вверх через свадхистхану, манипуру, анахату, вишуддхи, аджну и бинду к сахасраре. За время выдоха осознание проходит вниз через аджну, бинду, вишуддхи, анахату, манипуру и свадхистхану к муладхаре.

Проходя через различные точки света, мысленно произносите названия чакр. Начинайте процесс вдоха в муладхаре, и когда дыхание и осознание пронзают каждую чакру, повторяйте: «свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи, аджна, бинду, сахасрара». Затем, делая выдох, повторяйте: «сахасрара, бинду, аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана, муладхара».

Продолжайте перемещать осознание и дыхание через точки чакр, мысленно повторяя их названия. Используя максимальное сосредоточение, полностью осознавайте этот процесс — он не должен быть бессознательным.

Продолжайте практику, усиливая осознания чакр.

Стадия 2: Завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику.

Перестаньте осознавать позвоночный канал.

Перестаньте осознавать чакры и дыхание удджайи в позвоночнике.

Осознайте все звуки вокруг вас.

Постепенно осознайте физическое тело и грубую окружающую среду.

Убедитесь, что вы полностью вернулись в свое физическое тело.

Когда вы почувствуете, что готовы, начните медленно шевелиться и откройте глаза.

Развитие осознания пяти пран

Стадия 1: Внутреннее пространство

Сев удобно, начните наблюдать тело.

Развивайте внутренний опыт тела, изучайте себя изнутри. Такое рассматривание изнутри дает другой опыт, нежели рассматривание извне. Когда вы наблюдаете тело изнутри, то осознаете содержащееся в нем пространство. Вы не рассматриваете свой нос, свои глаза, уши, руки или плечи, а наблюдаете пространство внутри тела.

Полностью опуститесь на пол, развивая и усиливая осознание внутреннего пространства.

Осознавайте все тело от макушки головы до кончиков пальцев ног.

Переживайте пространство, заключенное во всем теле, как одно целое. Это не осознание локализованного пространства, не *чидакаша* — пространство ума или *хридайякаша* — пространство сердца; это осознание *стхулакаши* — пространства всего тела. Еще более усиливайте осознание, осознавая тело как единое целое.

Стадия 2: Дыхание через поры

Одновременно с наблюдением тела осознайте естественное и спонтанное течение дыхания.

Вдыхая, почувствуйте, что все тело делает вдох не только через ноздри, но и через каждую и всякую пору и клетку.

Выдыхая, ощущайте, что дыхание выходит наружу через каждую пору, переживайте, как все тело дышит через поры.

Делая вдох, начните осознавать опыт физического расширения. При выдохе начните переживать физическое расслабление, почувствуйте, как расслабляются все мышцы.

Когда вы вдыхаете, *акаша* — внутреннее пространство — расширяется, а когда вы выдыхаете, это пространство сжимается.

Наблюдайте феномен расширения и сокращения тела, подобно воздушному шару.

Усиливайте это осознание и сохраняйте бодрствование и внимание.

Стадия 3: Вьяна чайтанья

Теперь начните развивать осознание пранической энергии, пронизывающей каждую и всякую часть тела. Лучше, если вы можете иметь зрительный опыт.

Попробуйте видеть пространство, содержащееся в теле, как наполненное бесчисленными точками света, которые быстро движутся во всех направлениях, вызывая во всем теле потоки и полосы света. Все пространство тела наполнено светом.

Это очень тонкий опыт; чтобы воспринимать его, вы должны усилить свое сосредоточение и осознание. Если вам это удалось — прекрасно, а если поначалу ничего не получается, не расстраивайтесь и продолжайте стараться.

Продолжайте переживать полосы света, беспорядочно движущиеся во всех направлениях — нечто похожее на то, что вы видите, размахивая в темноте многими зажженными палочками благовоний. Это — *вьяна чайтанья*, осознание *вьяна вайю* — праны, которая пронизывает каждую и всякую часть тела, действуя в качестве резервной силы для других индивидуальных пран.

Стадия 4: Удана чайтанья

Теперь направьте свое внимание на конечности — руки, ноги и голову.

Сначала осознайте свои ноги.

Переживайте, как энергия с огромной скоростью движется вокруг ног в виде кругов или колец света. Эта энергия перемещается от бедер к пальцам ног. Осознавайте ноги и прану в ногах.

Зрительно представляйте себе круговые формы движения энергии в ногах.

Усиьте это осознание.

Не спите, сохраняйте бодрствование!

Затем перенесите свое осознание на руки.

Переживайте ту же самую круговую энергию в руках, как она движется спиралями от плеч к кончикам пальцев.

Усиливайте это осознание.

Постарайтесь визуализировать круговые узоры праны или кольца света, покрывающие руки.

Затем сосредоточьтесь на голове.

Переживайте кольца энергии, поднимающиеся от горла к макушке головы. Этот аспект праны называется *удана вайю*. Развивайте *удана чайтанью* — осознание праны в конечностях тела.

Стадия 5: Самана чайтанья

После этого осознайте энергию в животе, между пупком и грудной клеткой.

Визуализируйте горизонтальное движение этой энергии от одной стороны талии к другой, а затем обратно; это очень быстрое движение. Развивайте *самана чайтанью*, т. е. осознание *самана вайю* — праны, локализуемой в животе.

Зрительно представляйте себе самана вайю, как свет, с огромной скоростью пробегающий слева направо и справа налево.

Усиливайте это осознание.

Стадия 6: Апана чайтанья

Теперь переместите свое осознание вниз, на энергию, сосредоточенную между пупком и промежностью, в нижней части живота.

Здесь вы будете визуализировать нисходящую силу праны, именуемую *апана вайю*, как световые полосы, идущие вниз от пупка к промежности и наполняющие всю нижнюю часть живота волнами света. Развивайте *апана чайтанью* — осознание *апана вайю*, движущейся вниз в нижней части живота в виде волн света.

Стадия 7: Прана чайтанья

Наконец, перенесите свое осознание на энергию в области груди.

Эта энергия движется вверх, от диафрагмы к горлу.

Визуализируйте световые волны, поднимающиеся от пупка и наполняющие всю грудь светом. Развивайте *прана чайтанью* — осознание *прана вайю*, энергии движущейся вверх в области груди.

Усиливайте это осознание.

Стадия 8: Завершение практики

Теперь прекратите эту практику прана чайтаньи и обратите сознание вовне.

Начните очень медленно осознавать внешнюю среду, звуки, процесс своего дыхания, грубое физическое тело, пол и его соприкосновение с телом, окружающих вас людей, комнату и различные объекты в ней.

Медленно и осторожно пошевелите пальцами ног и рук, ногами и руками, и покачайте головой из стороны в сторону.

Сделайте глубокий вдох и вытяните руки над головой, потянувшись всем телом.

Затем сядьте, по прежнему держа глаза закрытыми.

Не открывайте глаза сразу, дайте нормальному сознанию вернуться во все части тела.

Когда ваш ум будет полностью обращен вовне, медленно откройте глаза.

Аджана джана с визуализацией праны

Стадия 1: Подготовка

Сядьте в удобную медитативную позу и закройте глаза. Убедитесь, что ваш позвоночник выпрямлен и находится в вертикальном положении. Расслабьтесь и физически, и умственно.

Осознайте естественное входящее и выходящее дыхание.

Перенесите свое осознание на дыхание в горле.

Начните дышать более медленно и глубоко, чтобы на вдохе вы могли досчитывать до пяти, и на выдохе снова досчитывать до пяти.

Хотя дыхание стало медленным и глубоким, оно остается естественным.

Усиьте свое сосредоточение на середине горла.

Ощущайте, как каждое дыхание движется через горло, как будто в передней части горла есть маленькое отверстие, через которое вы всасываете воздух.

Продолжайте это медленное глубокое дыхание, пока не почувствуете, что дыхательный процесс спонтанно превратился в дыхание удджайи.

Осознавайте ровное, мягкое сопение дыхания, которое звучит как легкое шипение пара, постепенно выпускаемого из скороварки.

Язык также загибается назад в кхечари мудру, касаясь кончиком задней стороны глотки и прижимаясь нижней поверхностью к верхнему нёбу. Удджайи и кхечари выполняются вместе. Если язык устает, ненадолго расслабьте его, а затем снова заверните назад.

Стадия 2: Визуализация психического канала

Начните развивать переживание тела как пустой оболочки — полное осознание внутренней пустоты.

Одновременно осознавайте спокойствие и неподвижность, которые вы можете ощущать внутри тела.

В этой неподвижности осознайте позвоночный канал, который проходит внутри спинного мозга.

Зрительно представляйте себе позвоночный канал от основания позвоночника до среднего мозга. Визуализируйте его как ярко светящуюся прозрачную, белую или серебряную трубку, поднимающуюся вверх через середину спинного мозга.

Вдыхайте с удджайи и перемещайте свое осознание чрез середину прозрачной трубки от муладхары к аджне.

Выдыхайте с удджайи и перемещайте осознание обратно вниз от аджны к муладхаре.

Продолжайте перемещать осознание вместе с дыханием вверх и вниз по позвоночному каналу.

Постарайтесь почувствовать, что процесс дыхания происходит внутри психического канала. Все ваше осознание сосредоточено в этом канале.

Усиливайте свое осознание дыхания, движущегося вверх и вниз синхронно с сознанием.

Стадия 3: Визуализация течения праны

Начните развивать осознание праны, текущей с дыханием.

Вдыхая в удджайи вверх по светящейся трубке, наблюдайте дыхание, текущее вверх в виде частиц белого света.

Достигнув аджны, начинайте выдох удджайи и наблюдайте дыхание, текущее вниз в виде частиц света.

Продолжайте эту практику в течение нескольких минут.

Помните, что когда ваш язык устает в кхечари мудре, его можно ненадолго расслабить, а затем снова осторожно загнуть назад.

Переживайте движение пранического света.

Сначала попробуйте его вообразить, а затем визуализируйте его в виде потока световых частиц, движущегося вверх и вниз по позвоночному каналу с дыханием удджайи.

Поднимаясь и опускаясь, осознавайте узловые точки чакр, расположенные в позвоночном столбе.

Чувствуйте, что прана по очереди пронзает все психические центры, но не пытайтесь называть чакры, или останавливаться в той или иной точке.

Продолжайте перемещать осознание с дыханием и просто осознавайте каждую узловую точку, проходя через нее.

Теперь вы одновременно наблюдаете позвоночный канал, движение дыхания, движение праны в виде белого света и чакры.

Усиливайте это осознание.

Визуализируйте движение праны и переживайте, как прана одну за другой пронзает точки чакр, как острая игла, надетая на нить вашего осознания.

Стадия 4: Введение мантры Со-Хам

Теперь прекратите осознание чакр и сосредоточьтесь на звуке дыхания при его движении вверх и вниз в позвоночном психическом канале.

Осознайте мантру Со-Хам, которая представляет собой тонкий звук, внутренне присущий дыханию. Во время вдоха слушайте звук «Со». Во время выдоха слушайте звук «Хам». Наблюдайте течение праны как поток световых частиц, движущихся вверх к мягкому звуку Со, и вниз к такому же тонкому звуку Хам.

Усиливайте визуализацию движения праны в позвоночном канале.

Продолжайте эту практику в течение некоторого времени.

Полностью сливайте сознание с движением праны и мантрой Со-Хам. Вы не осознаете ничего, кроме движения праны по позвоночному каналу, мантры Со-Хам и дыхания удджайи. Соединяйтесь с повторением мантры Со-Хам при восходящем и нисходящем движении дыхания.

Сливайтесь с течением праны, которое вы переживаете в виде потока белого света.

Стадия 5: Завершение практики

Теперь прекратите эту практику, освободите кхечари мудру и вернитесь к нормальному дыханию. Пе-

рестаньте осознавать психический канал и мантру Со-Хам.

Начните медленно обращать свое осознание вовне.

Прислушивайтесь к внешним звукам вокруг вас.

Сосредоточьтесь на дыхании в ноздрах.

Осознайте грубое физическое тело.

Зрительно представьте себе окружающую вас обстановку и себя в неподвижной медитативной позе.

Убедитесь, что вы полностью вернулись в свое физическое тело.

Затем медленно начните шевелить пальцами рук и ног, сделайте несколько осторожных движений руками и ногами, и покачайте головой из стороны в сторону.

Потянитесь всем телом и сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, затем осторожно сядьте, не открывая глаз.

Открывайте глаза только когда убедитесь, что ваш ум полностью обращен вовне.

Развитие внутреннего осознания тела

Стадия 1: Подготовка

Перед началом этой техники визуализации подготовьтесь, как в йога нидре, пройдя стадии осознания звука, осознания дыхания, принятия решения, осознания тела и его соприкосновения с полом, кругового перемещения сознания через все части тела и попеременного дыхания разными ноздрями.

Стадия 2: Визуализация внутреннего тела

Теперь переместите осознание к голове. Войдите внутрь головы и визуализируйте мозг — серо-белую массу, плавающую в жидкости, заполняя внутренность черепа.

В мозге имеется много отделов; передний мозг лежит позади лба, большие полушария занимают всю верхнюю часть, а сзади, там, где вы ощущаете давление пола на затылок, находится мозжечок. В этой области спинной мозг соединяется с головным мозгом.

В этой области расположен тонкий ствол мозга, похожий на стебель цветка.

На верхушке этого стебля находится плотная, розоватая шишковидная железа. Теперь переместитесь немного вперед, точно к центру головы. На внутренней поверхности мозга расположен гипофиз. Визуализируйте его как точку золотого света.

Перемещаясь дальше вперед, перенесите свое осознание на глаза. Увидьте белые глазные яблоки, прозрачную роговицу и темные отверстия зрачков. Идите за глаза и увидьте белые зрительные нервы, соединяющие глаза с мозгом.

Теперь войдите в ухо; сначала тоннель внешнего уха, серебристая барабанная перепонка, затем среднее ухо и внутреннее ухо.

Увидьте слуховой нерв, соединяющий внутреннее ухо с мозгом.

Переместитесь в рот. Исследуйте рот, зубы, язык и нёбо.

Перенесите свое осознание на нос и войдите в него с помощью дыхания. Почувствуйте носовые проходы, которые выходят в заднюю часть глотки.

Перемещайте осознание вниз по красной полости горла, за гортань (в которой располагаются голосовые связки), в трахею (дыхательное горло) — розовую бархатистую трубку или тоннель, ведущий к легким.

Трахея делится на два бронха, один из которых идет к правому, а другой к левому легкому.

Осмотрите легкие. Они состоят из воздушных мешочков, которые наполняются, когда вы вдыхаете, и

заставляют легкие расширяться. Когда вы выдыхаете, эти мешочки опорожняются, заставляя легкие сокращаться.

Увидьте коричневое, мускулистое сердце, расположенное между легкими, ближе к левой стороне — живой мясистый насос. На несколько мгновений сосредоточьтесь на сердцебиении.

Под легкими и сердцем находится большая плоская мышца — диафрагма, которая отделяет грудь от живота.

Наблюдайте, как диафрагма сокращается вниз, когда вы вдыхаете, и движется вверх, расслабляясь и возвращаясь в прежнее положение, когда вы делаете выдох.

Почувствуйте, как грудная клетка тоже расширяется и сокращается при дыхании.

Развивайте осознание грудной полости.

Переместите свое осознание обратно в глотку и опускайтесь вниз по пищеводу, который представляет собой трубку, расположенную позади трахеи. По этой трубке пища и жидкость попадают в желудок.

Попробуйте пройти по ней вместе с дыханием.

Теперь представьте себе желудок — V-образный складчатый мышечный мешок, размером примерно с кулак, который расширяется, вмещая в себя проглатываемую пищу. Когда пища как следует размещивается и становится жидкой, она медленно выдавливается в двенадцатиперстную кишку — это труба, соединяющая желудок с тонким кишечником.

В двенадцатиперстной кишке, изогнутой в форме буквы С, пища смешивается с различными ферментами, поступающими из поджелудочной железы — небольшого плоского органа в форме наконечника стрелы, расположенного позади желудка.

Кроме того, пища смешивается с желчью, вырабатываемой в печени. Печень представляет собой большой округлый орган, самый крупный орган в теле. Он находится под правой стороной грудной клетки и диафрагмы.

На оборотной стороне печени находится грушевидный желчный пузырь, который накапливает желчь и впрыскивает ее в пищеварительный тракт.

Слева от печени находится селезенка.

Переваренная пищевая масса затем поступает в тонкий кишечник, который представляет собой трубку длиной около двух метров. Она ритмично расширяется и сокращается, проталкивая пищу.

Исследуйте лиловато-серый тонкий кишечник, свернутый внутри брюшной полости.

Вокруг тонкого кишечника идет толстая (или ободочная) кишка.

На правой стороне брюшной полости находится восходящий отдел толстой кишки, а на левой стороне — нисходящий отдел.

Сверху их соединяет поперечный отдел. Из нисходящего отдела толстой кишки переработанная пища в виде каловых масс поступает в прямую кишку — короткую толстую трубку, находящуюся в задней части таза. Отсюда она выводится через задний проход.

Кроме того, в брюшной полости находятся две почки. Эти органы фиолетового цвета и размером примерно с ладонь располагаются позади талии, чуть ниже диафрагмы. Почки фильтруют кровь, возвращая полезные элементы в кровоток и выводя отходы в виде мочи.

На верхушках почек, подобно треугольным колпачкам, располагаются ярко-желтые надпочечники.

Из почек моча по выходящим из них трубкам, называемых мочеточниками, поступает в мешок, находящийся прямо позади лобковой кости. Это мочевого пузыря, который имеет форму перевернутой пирамиды.

Переместите свое осознание за него, к репродуктивным органам.

Женщинам следует визуализировать матку, находящуюся позади мочевого пузыря. Матка представляет собой плотный, толстостенный перевернутый мешок с двумя трубками по бокам. На конце каждой трубки находится розовая масса, называемая яичником.

Мужчинам следует визуализировать плотную розовую железу в нижнем углу мочевого пузыря, в промежности — это предстательная железа.

Зрительно представляйте себе всю брюшную полость и находящиеся в ней органы.

Практикуйте легкое брюшное дыхание и попытайтесь увидеть, как каждый орган слегка движется с каждым вдохом-выдохом. Ощущайте органы полными энергиями и работающими совершенно, в полной гармонии друг с другом.

Зрительно представляйте себе верхнюю часть живота — желудок, печень, желчный пузырь и поджелудочную железу.

Затем визуализируйте нижнюю часть живота — тонкий и толстый кишечник, почки, надпочечники, мочевого пузыря, а также выводящие и половые органы.

Далее перенесите свое осознание на спину и позвоночник, который поднимается от таза к голове. Он состоит из тридцати трех костных позвонков, располагающихся друг на друге.

Нижняя часть позвоночника — копчик или хвостовая кость, находящаяся позади заднего прохода.

Над копчиком находится крестец — область между ягодицами. Еще выше, позади живота, расположены пять поясничных позвонков, а над ними, позади груди — двенадцать грудных позвонков, соединенных с двенадцатью ребрами. Сзади шеи находятся семь шейных позвонков; два верхних из них поддерживают голову.

Увидьте мягкие, желтовато-серые, подушкообразные диски между позвонками.

Зрительно представляйте себе мышцы, поддерживающие спину и позвоночник.

В середине позвоночного столба имеется канал. Внутри этого канала лежит мягкий беловато-серый спинной мозг. Это продолжение головного мозга.

Увидьте все белые нервы, выходящие из спинного мозга.

Перенесите свое внимание на внешние конечности тела — руки и ноги.

Попробуйте увидеть их изнутри.

Медленно перемещайте свое осознание вниз вдоль всей правой руки, от плеча до кончиков пальцев. Наблюдайте кости, суставы, мышцы, кровеносные сосуды и нервы. Увидьте изнутри кисть и пальцы.

Теперь переходите к левой руке и наблюдайте ее изнутри. Медленно перемещайтесь вниз, наблюдая кости, суставы, мышцы, кровеносные сосуды и нервы. Осознайте свою правую ногу.

Ненадолго зрительно представляя себе каждую ее часть, медленно перемещайте свое осознание вниз по боковой стороне бедра, через колено, икру, лодыжку, пока не дойдете до пальцев ступни. Увидьте кости, мышцы, сухожилия, суставы, кровеносные сосуды и нервы. Перейдите к левой ноге и исследуйте ее аналогичным образом — сверху донизу, медленно переме-

щаясь от бедра к колену, икроножной мышце и лодыжке, пока не дойдете до пальцев ступни.

Наконец, осознайте все тело изнутри — голову, грудь, живот, спину, руки и кисти, ноги и ступни, весь скелет, все тело внутри.

Стадия 3: Завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику.

Перестаньте осознавать внутренние части тела и начните постепенно обращать свое осознание вовне.

Осознайте звуки вокруг вас.

Почувствуйте дыхание в ноздрях.

Постепенно осознайте окружающую среду и свое грубое физическое тело.

Начните осторожно шевелиться, начиная с кистей и ступней.

Слегка пошевелите головой из стороны в сторону.

Сделайте глубокий вдох и вытяните руки над головой.

Затем медленно сядьте и откройте глаза.

Развитие осознания тела света

Стадия 1: Подготовка

После того, как вы удобно и устойчиво устроитесь в выбранной вами позе, начните расслаблять все тело.

Мягко прикройте глаза, и дышите через нос.

Расслабьте все мышцы физического тела.

Чувствуйте, как ваше тело становится прохладным и совершенно успокоенным.

Ни в одной его части или конечности нет никакой напряженности или зажатости.

Полностью сдайтесь; почувствуйте себя так, будто вы плаваете в океане покоя; через ваше тело перекачиваются убаюкивающие волны. Увидьте, как по-

всюду вокруг вас мерцают свет и энергия. Полностью отдайтесь этой защитной ауре света.

Перенесите свое осознание внутрь и развивайте переживание пространства внутри тела.

Смотрите внутрь своего тела и не видите ничего, кроме пустого пространства.

Кожа вашего тела подобна оболочке, и внутри нее, от головы до пальцев ног нет ничего, кроме пустоты.

Всматривайтесь в эту внутреннюю пустоту.

Развивайте осознание пространства; пространства, составляющего ваше индивидуальное существо.

Стадия 2: Расширение и сокращение внутреннего пространства

Осознайте дыхание.

Начните дышать медленно и глубоко.

Перемещайте свое осознание внутрь и наружу вместе с дыханием.

Осознавая каждый вдох, начните чувствовать, что вы дышите не только через нос, но и через каждую и всякую пору и клетку вашего тела.

Начните дышать всем телом, чувствуя, как все ваше тело равномерно дышит, как одно целое.

Теперь перестаньте осознавать носовые проходы, легкие и грудь, и дышите только через поры. Чувствуйте, как дышит все ваше тело.

В течение некоторого времени продолжайте дышать через все поры и клетки вашего тела. Представляйте себе, что они открываются и закрываются, когда вы вдыхаете и выдыхаете.

Вдыхая через все поры, старайтесь чувствовать, что все внутреннее пространство вашего существа расширяется наружу во всех направлениях; все внутреннее пространство, от головы до пальцев ног увеличивается в размерах.

Выдыхая через все поры, переживайте, что это внутреннее пространство равномерно сокращается со всех сторон.

Используйте силу воображения и попытайтесь действительно почувствовать, что все ваше тело дышит, и увидеть, как оно расширяется и сокращается.

Делая глубокий вдох, почувствуйте, что дыхание входит через каждую пору и клетку вашего тела, и что все внутреннее пространство расширяется, как пузырь.

Затем медленно выдыхайте через все поры и переживайте сокращение внутреннего пространства.

Усиливайте этот опыт увеличивающегося и уменьшающегося внутреннего пространства.

Стадия 3: Визуализация пранамая коши

Наряду с опытом расширения и сокращения внутреннего пространства с дыханием, осознайте прану, наполняющую это пространство в виде света.

С каждым вдохом-выдохом, внутреннее пространство наполняется частицами света, с огромной скоростью движущимися во всех направлениях, образуя полосы в видении пространства.

Начните видеть это тело света.

Когда вы вдыхаете, это световое тело расширяется.

Когда вы выдыхаете, это световое тело сжимается.

Полностью сосредоточивайте свое сознание на опыте света, расширяющегося и сжимающегося внутри вас с каждым дыханием. Вы переживаете световое поле вашего пранического тела, движущегося в ритме дыхания.

Продолжайте эту практику, пока видение пранамая коши не угаснет.

Стадия 4: Завершение практики

Приготовьтесь постепенно закончить практику.

Перестаньте зрительно представлять себе тело света.

Прекратите переживание дыхания через поры.

Перестаньте осознавать пустое пространство внутри тела и вернитесь назад к анамайя коше — грубому физическому телу.

Не открывая глаз, сосредоточьтесь на кончике носа и почувствуйте, как дыхание входит в ноздри и выходит из них.

Осознайте все внешние звуки.

Медленно пошевелите пальцами ног и рук.

Вытяните руки над головой.

Ощутите, что вы полностью вернулись в свое физическое тело, и только тогда сядьте и откройте глаза.

Вводные практики: Пробуждение праны

Если вы занимаетесь практикой прана видья, то должны быть полны решимости пробуждать праны. Вы можете сталкиваться с трудностями, но должны стремиться к достижению своей цели. Верьте в практику и в себя; не ожидайте, что всемогущий Бог будет пробуждать праны за вас. Старайтесь развивать сосредоточение, силу воли, глубину осознания и доскональное знание тела, чтобы вы могли легко перемещать свое осознание в любую его часть и переживать там прану.

Если вы осознаете большой палец правой руки, старайтесь почувствовать там течение праны. Переживайте частицы света и электрические импульсы, движущиеся внутри большого пальца. Развивайте способность визуализировать праническую энергию,

распространяющуюся и внутри, и снаружи большого пальца. Необходимо достичь такой глубины осознания, чтобы полностью переживать практику и добиваться успеха.

Даже если практика поначалу представляет собой чистую работу воображения, со временем она станет действительным видением. Если вы сможете развить такое видение, то впоследствии будете способны управлять этой способностью и визуализировать любую часть тела — внутреннюю или внешнюю. Прана всегда визуализируется в форме света — потока световых частиц, стрел или полос света, подобных падающим метеорам. Это не ощущение жара или холода. Она всегда переживается в форме света, движущегося с невероятной скоростью, и необходимо тщательно и систематически порождать это осознание.

1: СЛИЯНИЕ ПРАНЫ И АПАНЫ

Стадия 1: Подготовка

Сядьте или лягте и постарайтесь устроиться совершенно удобно.

Подберите положение тела так, чтобы вам не нужно было двигаться в течение всей практики.

Убедитесь, что на вашей подстилке нет складок и неровностей и что никакие части вашего тела не напряжены.

Если на вас какая-либо тесная одежда, расстегните или снимите ее.

Затем начинайте мысленно расслаблять все тело, от головы до пальцев ног.

Медленно перемещайте свое осознание через различные части тела — голову, лицевые мышцы, шею, плечи, спину, грудь, живот, руки, кисти, ягодицы, ноги и ступни.

Стадия 2: Внутреннее пространство

Как только тело станет спокойным и расслабленным, обратите сознание внутрь и наблюдайте тело изнутри.

Не визуализируйте тело в виде мышечной системы, скелета, или внутренних органов.

Старайтесь развивать осознание тела в форме пространства, полной пустоты. Переживайте тело, как пустую оболочку; внутри нее есть только пространство.

Продолжайте развивать осознание пространства в каждой и всякой части тела, вплоть до кончиков пальцев рук и ног.

Увидьте это пространство, содержащееся в теле.

Переживайте тонкое внутреннее пространство.

Ощущайте себя физически пустым.

Последовательно направляйте свое осознание через каждую и всякую часть тела и осознавайте общее пространство — осознавайте правую ногу и пространство в ней; левую ногу и пространство в ней; правую руку и внутреннее пространство; левую руку, содержащую в себе только пространство; все туловище и пустоту в нем; голову и внутреннюю пустоту, содержащуюся в голове.

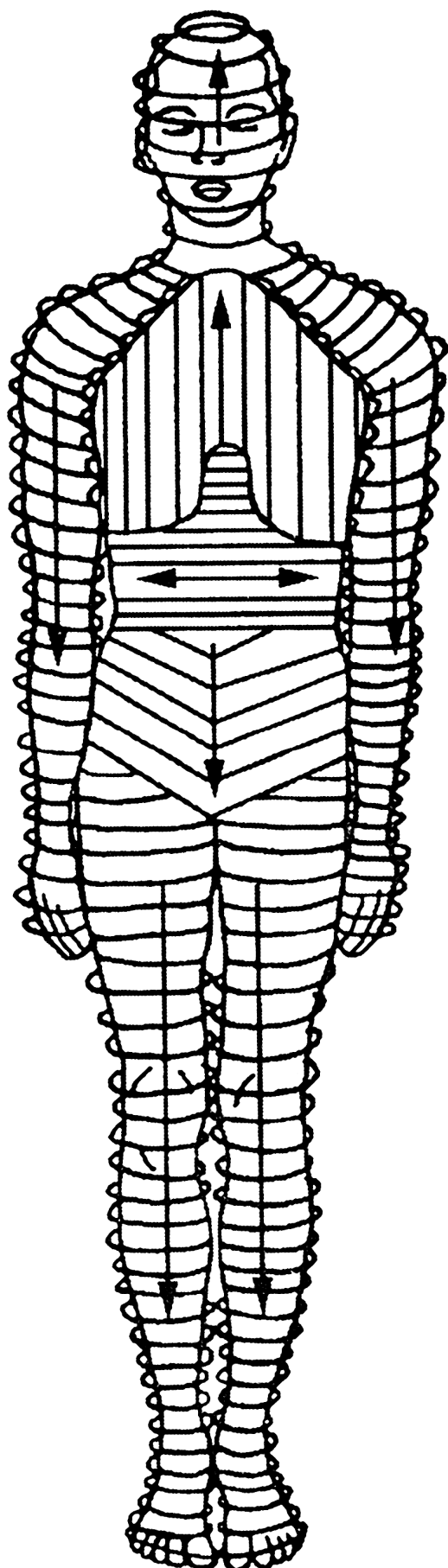
Продолжайте развивать однородное осознание пространства, содержащегося внутри тела.

Стадия 3: Визуализация пяти пран

Осознайте *въяна вайю* — энергию, которая пронизывает все тело. Чувствуйте или зрительно представляйте себе въяну в форме полосок света, быстро движущихся через все части тела, пронизывая его целиком от головы до пальцев ног.

Это должен быть процесс непосредственного ощущения и визуализации.

Движение пран



удана

прана

самана

апана



вьяна (пронизывает все тело)

Удерживайте свое осознание внутри и углубляйте состояние сосредоточенного осознания.

Продолжайте переживать *вьяна вайю* — всепроникающую праническую энергию — в виде частиц света, беспорядочно пролетающих через все тело. Попробуйте ощутить эту вайю в форме очень тонкого движения внутри всего тела.

Затем осознайτε *удана вайю* в конечностях тела — ногах, руках и голове.

Непосредственно увидите эту прану в виде колец энергии или кругов света, движущихся по часовой стрелке.

Развивайте осознание *удана вайю* от бедер к пальцам ног, от плеч к кончикам пальцев рук и от горла к макушке головы. Зрительно представляйте себе эти кольца энергии, с огромной скоростью движущейся по часовой стрелке.

Углубляйте этот опыт — переживайте непосредственное видение, непосредственное ощущение, непосредственное осознание непрерывного спирального движения энергии в конечностях тела.

Затем сосредоточьтесь на *самана вайю* в верхней части живота между пупком и диафрагмой. Зрительно представляйте себе энергию *самана вайю*, движущуюся справа налево и слева направо.

Переживайте волны света, пробегающие по талии справа налево и слева направо, подобно быстрому челноку в ткацком станке.

Ощущение и зрительное представление должны быть непосредственными.

Усиливайте осознание и визуализацию.

Оставьте *самана вайю* и осознайτε *апана вайю* — энергию, движущуюся в нижней части живота от пупка к промежности.

Переживайте апану как волны световой энергии, движущиеся вниз.

Теперь синхронизируйте это движение пранического света с процессом дыхания.

Во время вдоха визуализируйте свет, движущийся вниз от пупка к промежности.

Во время выдоха меняйте направление потока энергии на противоположное и посылайте его обратно вверх к пупку.

Углубляйте осознание этого движения праны с дыханием. Вдыхая, переживайте нисходящее движение апаны; выдыхая, поворачивайте поток вспять и посылайте энергию обратно к пупку.

Теперь осознайте *прана вайю* — движение энергии в области груди от диафрагмы к горлу.

Переживайте ее как волны праны, движущиеся вверх и наполняющие светом всю грудную полость.

Начните синхронизировать ритм естественного дыхания с движением этой энергии.

Вдыхая, проследите восходящее движение праны от диафрагмы к горлу.

Выдыхая, поворачивайте этот поток вспять и посылайте его вниз, от горла к пупку.

Волна света пробегает вверх при вдохе, и вниз при выдохе.

Осознавайте это движение праны.

Усиливайте, осознание прана вайю.

Следите за тем, чтобы ваше сосредоточение не прерывалось.

Стадия 4: Слияние праны и апаны в манипуре

Синхронизируя движение прана вайю с дыханием, кроме того, осознайте движение апана вайю.

Когда вы вдыхаете, прана движется вверх, а апана движется вниз.

Зрительно представляйте себе эти две силы, расходящиеся друг от друга во время вдоха.

Во время выдоха направление обоих пранических потоков меняется на обратное: прана движется вниз от горла к пупку, а апана движется вверх от промежности к пупку.

Зрительно представляйте себе, как эти две силы сходятся и встречаются в пупке.

Полностью осознавайте оба отдельных движения праны и апаны: во время вдоха эти силы расходятся; во время выдоха они сливаются у пупка, в самане.

Теперь начните чувствовать сильный и мощный толчок при столкновении этих энергий.

Каждый раз, когда прана и апана встречаются в пупочном центре, ощущайте нарастание теплоты и света в солнечном сплетении — центре праны.

Продолжайте этот процесс в течение некоторого времени.

Сохраняйте полное осознание движения праны и апаны во время вдоха и выдоха, не прерывая свое сосредоточение.

Переживайте, как две волны световой энергии расходятся и сходятся с взрывным ударом в области солнечного сплетения. Во время их столкновения переживайте увеличение генерации тепла в солнечном сплетении, сопровождаемое физическим ощущением покалывания в пупке.

Стадия 5: Завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику.

Позвольте осознанию пран медленно рассеяться.

Снова осознайте свое физическое тело.

Ощутите, как ваше тело давит на пол.

Обратите свое осознание вовне.

Воспринимайте все внешние звуки.

Осознавайте помещение, в котором вы лежите, любые объекты или других людей в нем.

Медленно пошевелите пальцами рук и ног, кистями и ступнями. Осторожно подвигайте головой из стороны в сторону.

Сделайте глубокий вдох и вытяните руки над головой.

Когда вы будете уверены, что снова обрели полное осознание своего физического тела, медленно сядьте и откройте глаза.

2: РАЗВИТИЕ ОСОЗНАНИЯ ПИНГАЛА НАДИ

Стадия 1: Подготовка

Примите удобное сидячее или лежащее положение.

Если вы лежите, предпочтительнее использовать шавасану, хотя, как и в большинстве практик, можно лежать на правом или на левом боку.

В сидячем положении убедитесь, что ваше тело расслаблено.

В сидячей позе позвоночник и голову следует держать прямо и вертикально, а руки положить на колени в чин или джняна мудре. Глаза и рот должны быть мягко закрыты.

Приготовьтесь начать практику.

Осознайте свое физическое тело и его положение.

Сидите абсолютно устойчиво и неподвижно, и ощущайте, что вес вашего тела уравновешен со всех сторон.

Чувствуйте себя полностью расслаблено и непринужденно, наблюдая, как ваше тело становится неподвижным.

Нет ни малейшего физического движения, все тело неподвижно, как статуя, но без напряжения.

Переместите свое осознание внутрь тела.

Осознайте тело как оболочку из кожи.

Внутри тела находится просто пустое пространство.

Осознайте эту пустоту внутри вашего тела.

Всматривайтесь в пространство; полностью осознавайте это пространство.

В этом пространстве визуализируйте свой позвоночник там, где он должен находиться.

В середине спинного мозга зрительно представляйте себе прозрачный или серебристо-белый психический канал.

Визуализируйте расположенные вдоль него точки чакр, подобные сверкающим самоцветам на нити.

Стадия 2: Прослеживание пути пингала нади

Теперь мы начнем развивать осознание пингала нади.

В этой практике не пытайтесь синхронизировать движение дыхания с движением праны.

Позднее, когда вы будете способны ясно визуализировать канал, можно будет ввести синхронизацию дыхания и праны, но на начальных стадиях этого делать не следует.

Начните прослеживать пингала нади, начиная с муладхара чакры: сначала этот канал изгибается направо, а затем переходит на левую сторону, пересекая свадхистхана чакру.

Потом он изгибается влево и снова переходит на правую сторону через манипура чакру.

Отсюда он изгибается вправо, а затем переходит на другую сторону через анахата чакру.

Пройдя через нее, он изгибается влево и возвращается на правую сторону через вишуддхи чакру.

Наконец, он изгибается вправо и заканчивается, достигая аджна чакры.²⁷

Развивайте свое осознание пингала нади.

Медленно и равномерно перемещайте свое сознание по этому изгибающемуся пути через все чакры, зрительно представляя себе все изгибы имеющими одинаковые размеры.

Не пытайтесь синхронизировать это движение с дыханием, просто прочно фиксируйте в уме путь пингалы.

Убедитесь, что вы движетесь в правильном направлении слева направо и справа налево.

Забудьте все остальное и сосредоточивайте на этом все свое осознание.

Если вы сделаете ошибку, возвращайтесь и начинайте снова.

Внимательно послушайте еще раз.

Пингала нади начинается в муладхаре и делает петлю вправо, пересекая свадхистхану, затем делает петлю влево, пересекая манипуру, затем петлю вправо, пересекая анахату, петлю влево, пересекая вишуддхи, и петлю вправо, достигая аджны.

Нисходящий путь начинается в аджне и делает петлю вправо, пересекая вишуддхи, затем петлю влево, пересекая анахату, затем петлю вправо, пересекая манипуру, петлю влево, пересекая свадхистхану, и петлю вправо, достигая муладхары.

Усиливайте осознание пингалы.

²⁷ См. рисунок в главе «Пранамайя коша: праническое тело». По-русски будет понятнее говорить не «изгибается» или «поворачивает» вправо или влево (англ. curves), а «делает петлю» вправо или влево, поскольку каждая петля включает в себя повороты в обе стороны. (пер.)

Стадия 3: Переживание праны в пингала нади

Приготовьтесь переживать течение праны в этом канале. Сначала зрительно представьте себе пингала нади как ярко светящийся световой канал.

Перемещая свое осознание вверх по пингала нади, зрительно представляйте себе изгибающиеся и закручивающиеся спиралью волны света.

Старайтесь чувствовать или переживать движение праны.

Визуализируйте это движение в виде световых полос.

Если на этой стадии вам оказывается трудно осознать течение праны, то просто сохраняйте осознание пингала нади.

Когда вы привыкнете к течению сознания вдоль пингалы, снова попробуйте переживать действительное движение праны — сначала в воображении, а затем в виде действительного движения, действительного ощущения.

Нужно немало практики и воображения, чтобы действительно почувствовать прану, текущую по этому пути, так что не разочаровывайтесь, если в начале это вам не удастся.

Стадия 4: Введение дыхания

Когда вы как следует привыкнете к пути пингала нади, можно начать синхронизировать дыхание с восходящим и нисходящим движением осознания.

При вдохе дыхание поднимается от муладхары направо, от свадхистханы налево, от манипуры направо, от анахаты налево, и от вишуддхи направо, завершаясь в аджне. При выдохе дыхание опускается от аджны направо, от вишуддхи налево, от анахаты направо, от манипуры налево, и от свадхистханы направо, завершаясь в муладхаре.

Углубляйте эту практику.

Направляйте сознание и. прану вверх и вниз по пингала нади вместе с движением дыхания.

Наблюдайте плавное, равномерное колебание сознания при его движении по пингала нади через чакры; осознавайте движение праны, а также осознавайте дыхание.

Если вы испытываете затруднения при выполнении этой практики, начните при прохождении через каждую чакру мысленно повторять ее название — при подъеме: муладхара, направо; свадхистхана, налево; манипура, направо; анахата, налево; вишуддхи, направо к аджне; при спуске: аджна, направо; вишуддхи, налево; анахата, направо; манипура, налево; свадхистхана, направо к муладхаре.

Продолжайте действовать подобным образом до тех пор, пока это процесс не станет плавным и спонтанным, и вам не нужно будет о нем думать.

Стадия 5: Завершение практики

Медленно отведите свое осознание от пингала нади.

Осознайте окружающую среду и все звуки вокруг вас.

Почувствуйте, что вы снова прочно обосновались в своем теле.

Осознайте помещение, в котором вы находитесь, а также людей и объекты в нем.

Медленно пошевелите пальцами рук и ног, кистями и ступнями, осторожно подвигайте головой из стороны в сторону.

Сделайте глубокий вдох и вытяните руки над головой.

С чувством потянитесь всем телом.

Когда вы вернете себе ощущение всего своего физического тела, медленно сядьте и откройте глаза.

3: ЦИРКУЛЯЦИЯ ПРАНЫ В НАДИ

Стадия 1: Подготовка

Примите выбранное вами положение — сидя или лежа в шавасане.

Если вы лежите в шавасане, то ваши ступни должны быть расставлены примерно на 30 см, руки должны лежать на расстоянии 5–10 см от тела ладонями вверх, голова, шея и позвоночник должны находиться на одной прямой линии, а глаза и рот должны быть мягко прикрыты.

Начните оседать всем телом на пол.

Полностью расслабьтесь, чувствуя, что с каждым вдохом вы еще больше погружаетесь в пол.

Если вы сидите, то убедитесь, что вам будет удобно оставаться в этой позе на протяжении всей практики. Положите руки на колени в чин или джняна мудре.

Уравновесьте свое тело со всех сторон, чтобы его вес был распределен равномерно.

Проведите свое осознание сверху вниз по телу, убедившись, что оно совершенно свободно от любых напряжений или зажатостей.

Стадия 2: Внутреннее пространство

Начните мысленно наблюдать все тело; развивайте полное осознание тела.

Осознавайте свое физическое состояние и старайтесь подстроиться к своему телу, чтобы в течение практики вас не отвлекало никакое ощущение напряженности, зажатости или дискомфорта.

Сосредоточьте все свое внимание на межбровном центре. Наблюдайте пространство *чидакаши*, пространство *читты* — сознания перед своими закрытыми глазами.

Затем осознайте *стхулакашу* — пространство, которое наполняет все тело.

Полностью осознавайте пространство, наполняющее все тело. В практике прана видьи чрезвычайно важно развивать осознание физического пространства, содержащегося внутри тела.

Направляйте свое сознание на внутреннюю пустоту и усиливайте это переживание.

Стадия 3: Определение положения чакр

В пространстве тела осознайте позвоночный канал.

Зрительно представляйте себе чакры, подобные сверкающим алмазам или точкам яркого света в разных местах вдоль спинного мозга.

Начните с первого источника энергии — муладхара чакры в основании позвоночного канала.

Затем визуализируйте вторую точку света — свадхистхана чакру в месте соединения копчика и крестцовой кости.

Потом осознавайте третий центр праны, свет манипура чакры в позвоночном канале позади пупка.

Четвертая точка световой энергии — это анахата чакра, находящаяся позади грудной полости.

Затем перейдите к пятой световой точке в задней части шеи позади горловой ямки — вишуддхи чакре.

Наконец, увидите аджна чакру — сверкающий самоцвет в среднем мозге на вершине спинного мозга.

Единым взглядом визуализируйте все эти энергетические центры, находящиеся на своих надлежащих местах вдоль позвоночного канала, подобно прекрасным сверкающим драгоценным камням, нанизанным на нить из чистого серебра.

Стадия 4: Ида и пингала нади

Развив осознание чакр в позвоночном канале, осознайте ида и пингала нади, пересекающие друг

друга в каждой точке чакры, начиная с муладхары под позвоночником и поднимаясь к аджне на его вершине.

Пингала — это проводник солнечной, или жизненной энергии, а ида — проводник лунной, или ментальной энергии.

Сосредоточьте свое осознание на начальной точке этих двух нади в муладхара чакре.

Из муладхары пингала делает петлю вправо, а ида делает петлю влево; они пересекаются в каждой чакре, заканчиваясь в аджне. Развивайте свое внутреннее видение чакр и нади.

Углубляйте это осознание, даже если ваш опыт основывается на воображении и фантазии.

Вы осознаете пространство тела и позвоночный канал в этом пространстве; вы также осознаете чакры и нади в позвоночном канале.

Снова перенесите свое осознание вниз к муладхара чакре и осознайте только пингала нади.

Из муладхары пингала делает петлю вправо и пересекает спинной канал в свадхистхане; от свадхистханы он делает петлю влево и проходит через манипуру; из манипуры он делает петлю вправо и проходит через анахату; из анахаты он делает петлю влево, и проходит через вишуддхи; из вишуддхи он делает петлю вправо и заканчивается в аджне.

Теперь перемещайте свое осознание в обратном направлении, вниз по пингала нади.

Из аджны пингала делает петлю вправо и проходит через вишуддхи; из вишуддхи он делает петлю влево и проходит через анахату; оттуда он делает петлю вправо и проходит через манипуру; из манипуры он делает петлю влево и проходит через свадхистхану; затем он делает петлю вправо и возвращается к муладхаре.

Затем перестаньте осознавать пингала и осознайте ида нади.

Из муладхары ида нади делает петлю влево и пересекает позвоночный канал в свадхистхане; из свадхистханы он делает петлю вправо и проходит через манипуру; из манипуры он делает петлю влево и проходит через анахату; из анахаты он делает петлю вправо и проходит через вишуддхи; оттуда он делает петлю влево и заканчивается в аджне.

Перемещайте свое осознание в обратном направлении, вниз по ида нади.

Из аджна чакры ида нади делает петлю влево и пересекает позвоночный канал в вишуддхи; из вишуддхи он делает петлю вправо и проходит через анахату; оттуда он делает петлю влево и проходит через манипуру; из манипуры он делает петлю вправо и проходит через свадхистхану; затем он делает петлю влево возвращаясь в муладхару.

Как только вы добьетесь ясного осознания чакр и нади, позвольте осознанию позвоночного канала рассеяться. Просто сохраняйте осознание положения чакр в пространстве внутри тела, а также нади, исходящих из муладхары и пересекающихся в каждой чакре.

Стадия 5: Введение осознания дыхания и праны

Теперь вам нужно добавить к своей практике осознание дыхания и движения праны.

С помощью вдоха направляйте свое сознание вверх по пингала нади от муладхары к свадхистхане.

При выдохе возвращайте осознание обратно вниз от свадхистханы к муладхаре через ида нади.

Добавьте к этому осознание праны.

Во время вдоха осознавайте дыхание, и в то же самое время осознавайте прану, движущуюся из муладхары к свадхистхане через пингала нади.

Затем, во время выдоха, спускайтесь из свадхистханы к муладхаре через ида нади.

Продолжайте перемещать осознание, дыхание и прану между муладхарой и свадхистханой.

Во время вдоха поднимайтесь по пингала нади, а во время выдоха спускайтесь по ида нади.

Теперь вместе с вдохом перемещайте осознание дальше вверх, следуя по пути пингала нади.

Из муладхары уходите направо и затем возвращайтесь к свадхистхане; затем уходите налево и возвращайтесь к манипуре.

Во время выдоха следуйте по пути ида нади обратно к муладхаре.

С каждым вдохом ваше осознание поднимается вверх к манипуре через пингала нади, а с каждым выдохом спускается обратно к муладхаре через ида нади.

Углубляйте свое осознание этого процесса.

Затем начинайте подниматься от муладхары к анахате.

Сознание, дыхание и прана вместе движутся вверх к анахате по пингала нади, а затем спускаются вниз от анахаты к муладхаре по ида нади.

При вдохе сознание поднимается от муладхары к анахате через пингала нади.

При выдохе сознание спускается от анахаты к муладхаре через ида нади.

Все более и более усиливайте это осознание с каждым вдохом.

Теперь начните поднимать осознание дальше вверх, от муладхары к вишуддхи через пингала нади.

Спускайтесь от вишуддхи к муладхаре через ида нади.

Поднимайтесь с вдохом, осознавая движение вашего сознания.

Опускайтесь с выдохом, сохраняя такое же осознание.

Оставайтесь в бодрствующем состоянии! Не засыпайте!

Теперь поднимайтесь от муладхары к аджне через пингала нади, и спускайтесь от аджны к муладхаре через ида нади.

Достигая аджны, задерживайте там осознание на пару секунд.

Затем вместе с выдохом следуйте по ида нади обратно вниз к муладхаре.

С каждым вдохом ваше осознание перемещается вверх по пингала нади к аджне, где вы удерживаете его в течение нескольких секунд.

Затем, с каждым выдохом, осознание спускается к муладхаре по ида нади.

Усиливайте свое осознание этого процесса.

Продолжайте эту практику в течение некоторого времени.

Стадия 6: Завершение практики

Теперь позвольте осознанию нади и чакр рассеяться.

Осознайте пространство как внутри, так и вне тела.

Перенесите свое осознание на естественный процесс дыхания.

Осознайте внешнюю среду и все звуки вокруг вас.

Осознавайте положение вашего тела.

Полностью обратите свое осознание вовне на окружающих вас других людей.

Медленно и осторожно пошевелите пальцами ног, ступнями, ногами, пальцами рук, кистями, руками, а также головой из стороны в сторону. Сделайте глубокий вдох и потянитесь всем телом.

Затем, только когда вы снова полностью обретете осознание своего физического тела, откройте глаза и медленно сядьте.

4: ПРОВОДЯЩИЕ ПУТИ ПО ОБЕ СТОРОНЫ ПОЗВОНОЧНИКА

Стадия 1: Подготовка

Сядьте в удобную медитативную позу, положив руки на колени в чин или джняна мудре и держа голову, шею и позвоночник прямо. Кроме того, вы можете сидеть на стуле, или лежать в шавасане.

Полностью расслабьте тело, убедившись, что в нем нигде нет никакой напряженности или зажатости.

Сделайте тело полностью неподвижным, как статуя.

Полностью осознавайте неподвижность всего тела как единого целого.

Сосредоточьтесь на дыхательном процессе и глубоко расслабляйтесь, отдаваясь каждому вдоху.

Скажите себе, что вы не будете шевелиться в течение всей практики.

Стадия 2: Внутреннее пространство

Как только все тело станет неподвижным и полностью расслабленным, переведите свое осознание внутрь и наблюдайте тело изнутри.

Представляйте себе свое тело абсолютно пустым.

Развивайте ощущение пустоты внутри тела, как если бы вы были просто мешком из кожи, внутри которого ничего нет.

Войдите в голову и увидите только пустую оболочку.

Переместите свое осознание внутрь туловища.

Там нет ничего.

Сходным образом, в руках и кистях, ногах и ступнях, нет ничего, кроме воздуха.

Развивайте это переживание тонкой пустоты внутри тела, как единого целого.

Стадия 3: Определение положения чакр

В тонкой пустоте зрительно представляйте себе психический канал сушумны.

Визуализируйте его в виде тонкой прозрачной, белой, или серебряной трубки, идущей по прямой линии от муладхара чакры вверх к аджна чакре.

Вдоль этой нити яркого света выстроились чакры — сверкающие точки энергии.

Находя каждую чакру, мысленно называйте ее и зрительно представляйте себе ее свечение; возможно, вы также сумеете почувствовать легкую пульсацию: «муладхара, свадхистхана, манипура, вишуддхи, аджна».

Возвращайтесь обратно вниз: «аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана, муладхара».

Наконец, единым взглядом охватите все эти яркие точки, подобные звездам, подвешенным на тонкой прозрачной нити.

Стадия 4: Визуализация проводящих путей по обе стороны позвоночника

На несколько секунд сосредоточьте осознание в муладхаре.

Затем зрительно представьте себе проводящий путь, изгибающийся дугой с правой стороны от позвоночника, достигая аджна чакры.

Он входит в аджну со стороны правой руки.

Это не сушумна нади, и не пингала нади.

Увидьте, как он изгибается, подобно луку, равному по длине вашему позвоночнику.

Перенесите свое осознание обратно вниз в муладхару и зрительно представьте себе сходный проводящий путь, который изгибается дугой с левой стороны от позвоночника, достигая аджна чакры.

Он вливается в аджну со стороны левой руки.

Это также не сушумна и не ида нади.

Увидьте, как он изгибается подобно луку, равному по длине вашему позвоночнику.

Увидьте оба этих проводящих пути по обе стороны позвоночника, образующие две равные и правильные дуги, соединяющиеся в муладхаре и аджна чакре.

Стадия 5: Введение удджайи пранаямы

Как только вы будете способны отчетливо визуализировать эти проводящие пути, можете начать подниматься и спускаться по этим двум кривым, синхронизируя свое осознание с удджайи пранаямой.

Начните тонкую практику удджайи в горле и мягко заверните язык назад в кхечари мудру.

На несколько секунд перенесите свое осознание в муладхару.

Затем, делая вдох с удджайи, позвольте своему осознанию подниматься вверх по дуге, проходящей с правой стороны от позвоночника. Синхронизируйте движение так, чтобы в конце вдоха ваше осознание достигало аджна чакры, входя в нее с правой стороны.

На несколько секунд задержите свое осознание в аджне.

Затем делайте выдох с удджайи, позволяя своему осознанию скользить вниз, двигаясь по дуге, проходящей с левой стороны от позвоночника.

Синхронизируйте движение так, чтобы в конце выдоха ваше осознание достигало муладхары.

Выполняйте эту практику в течение некоторого времени.

Во время вдоха ваше осознание движется вверх от муладхары к аджне по правой дуге.

Во время выдоха оно движется вниз от аджны к муладхаре по левой дуге.

Усиливайте свое осознание этих двух изогнутых путей — одного на стороне пингалы, и другого на стороне иды.

Стадия 6: Добавление визуализации праны

Теперь, наряду с осознанием дыхания удджайи, начните зрительно представлять себе поток белого пранического света, быстро движущегося по этим двум дугообразным путям.

Вдыхая из муладхары, зрительно представляйте себе белый свет, поднимающийся к аджне с правой стороны в виде одной цельной дуги.

Выдыхая из аджны, представляйте себе белый свет, спускающийся к муладхаре с левой стороны в виде одной цельной дуги.

Продолжайте перемещать свое осознание по кругу вверх по стороне пингалы и вниз по стороне иды, наблюдая этот непрерывный пранический поток яркого электрического света.

После каждого вдоха на несколько секунд задерживайте свое осознание в аджна чакре.

Чувствуйте, что вы начинаете растворяться в этом осознании дыхания, сознания и праны, поднимающихся и опускающихся в потоках света.

Продолжайте практику до тех пор, пока все движение не станет спонтанным и совершенно синхронным.

Стадия 7: Изменение направления

Когда это движение станет гармоничным, а визуализация — отчетливой, смените порядок на противо-

положный и начните подниматься со стороны иды и опускаться со стороны пингалы.

Продолжайте практику с удджайи пранаямой и кхечари мудрой, хотя при необходимости можно ненадолго расслаблять язык.

Начинайте в муладхаре и позволяйте своему осознанию уходить налево, двигаясь по дуге с левой стороны позвоночника.

Синхронизируйте движение так, чтобы в конце вдоха достигать аджна чакры.

Затем выдыхайте, позволяя осознанию двигаться вниз по дуге с правой стороны.

Синхронизируйте движение так, чтобы в конце выдоха достигать муладхара чакры.

В течение некоторого времени выполняйте эту практику.

При вдохе ваше осознание движется вверх от муладхары к аджне по левой дуге.

При выдохе оно движется вниз от аджны к муладхаре по правой дуге.

Углубляйте свое осознание этого процесса.

Затем начните визуализировать поток пранического света, движущегося в этой обратной последовательности.

Делая вдох из муладхары, зрительно представляйте себе прану, поднимающуюся к аджне по левой стороне.

Делая выдох из аджны, наблюдайте свет, спускающийся к муладхаре по правой стороне.

Продолжайте перемещать свое осознание вверх по стороне иды и вниз по стороне пингалы, наблюдая этот непрерывный поток сверкающего света.

После каждого вдоха на несколько секунд задерживайте свое осознание в аджна чакре.

Углубляйте эту практику.

Сливайтесь с этим тройным осознанием дыхания, сознания и праны, пока не сможете без труда стать единым с ним.

Стадия 8: Завершение практики

Теперь осторожно отведите свое осознание от этой практики.

Снова осознайте пустое пространство своего тела, теперь наполненное светом и тонкой энергией.

Позвольте своему дыханию вернуться к норме.

Осознайте свое физическое тело и его положение. Прислушивайтесь к внешним звукам и мысленно воссоздавайте окружающую обстановку.

Медленно и осторожно пошевелите пальцами ног, ступнями, пальцами рук, кистями и подвигайте головой из стороны в сторону.

Сделайте глубокий вдох, и, вытянув руки над головой, потянитесь всем телом.

Когда к вам полностью вернется осознание вашего физического тела и внешней среды, откройте глаза и медленно сядьте.

5: ПРОБУЖДЕНИЕ ПРАНЫ В СУШУМНЕ

Стадия 1: Подготовка

Примите удобную позу и убедитесь, что голова и позвоночник находятся на одной прямой линии.

Глаза и рот следует мягко прикрыть.

Осознайте тело и положение тела, как единого целого; почувствуйте тело как одно целое.

Чувствуйте, как тело постепенно становится неподвижным.

Сосредоточьтесь на неподвижности.

Полностью осознавайте тело и неподвижность, которую вы ощущаете в теле.

Стадия 2: Осознание чакр

Осознайте позвоночник.

Переместите свое осознание в промежность, непосредственно под позвоночником, и осознайте муладхара чакру.

Мысленно произнесите «муладхара».

Переместитесь вверх к копчику на конце позвоночника и найдите свадхистхану. Мысленно произнесите «свадхистхана».

Теперь переместите свое осознание дальше вверх по позвоночнику в точку, расположенную прямо позади пупка, и мысленно произнесите «манипура».

Затем перейдите к точке в позвоночнике, которая находится позади сердца. Переживайте местоположение анахаты и мысленно произнесите «анахата».

Снова переместите свое осознание вверх в позвоночнике к шее. Осознайте местоположение вишуддхи прямо позади горловой ямки и мысленно произнесите «вишуддхи».

Переместите свое осознание вверх к вершине позвоночника в среднем мозге, непосредственно позади межбровного центра.

Найдите там аджна чакру и мысленно произнесите «аджна».

Наконец, поднимитесь к макушке головы. Переживайте сахасрару и мысленно произнесите «сахасрара».

Измените направление движения своего осознания и снова спускайтесь через чакры, мысленно называя их одну за одной, по мере того, как вы их находите.

Продолжайте двигаться вверх и вниз по позвоночнику, повторяя имена чакр, пока не будете способны без труда находить каждую чакру.

Затем осознайте все чакры вместе одним внутренним взглядом.

Зрительно представляйте себе все чакры там, где они должны находиться, как крохотные яркие световые точки, сверкающие алмазы или красные рубины, нанизанные на серебряную нить.

Стадия 3: Визуализация праны в сушумна нади

Теперь зрительно представьте себе психический канал в позвоночнике, идущий от муладхары вверх к аджне.

Визуализируйте все точки чакр, соединенные сушумна нади, который идет прямо вверх, пронзая центр каждой точки.

Усиливайте осознание этого канала в спинном мозге, протянувшегося от муладхары до аджны.

Мы собираемся пробуждать прану.

Помните, что прану всегда следует зрительно представлять себе в виде световых дорожек или частиц света, движущихся с огромной скоростью. Чтобы обрести опыт существования праны, сначала осознайте восходящее и нисходящее движение пранической энергии в спинном мозге.

Переживайте движение праны от ее центра в муладхара чакре до центра ее распределения в аджне.

Переживайте прану не в виде мысленной картины, а как действительное чувство движения энергии в теле.

Продолжайте визуализировать прямой психический канал — сушумна нади — идущий в позвоночнике от муладхары к аджна чакре, пока он не станет полностью отчетливым.

Стадия 4: Накопление праны в аджне

Когда визуализация сушумна нади станет отчетливой, сделайте нормальный вдох и направьте осознание праны вверх по психическому каналу от муладхары к аджна чакре.

Сосредоточьте осознание в аджне и на две секунды задержите там дыхание, накапливая прану.

Затем выдыхайте обратно вниз по каналу от аджны к муладхаре, оставляя прану в аджна чакре.

Вам не нужно произносить имена чакр; просто осознавайте их местоположение, когда вы проходите через них.

Снова, делая вдох, представляйте себе праническую силу, движущуюся по сушумне вверх из муладхары к аджне.

Сосредоточивайте осознание в аджне, задерживая дыхание на две секунды.

В конце каждого подъема сознания и праны имеется короткая кумбхака (задержка дыхания) в аджне; дыхание не является непрерывным процессом. После подъема с вдохом на две секунды задерживайте дыхание в аджне перед выдохом.

Вместе с выдохом перемещайте осознание обратно вниз к муладхаре.

Продолжайте эту практику, фокусируя осознание и прану в аджна чакре во время задержки дыхания на две секунды, затем с выдохом опускайтесь обратно вниз к муладхаре.

С каждым вдохом осознавайте, как прана движется вверх от муладхары к аджне.

С каждым выдохом осознавайте, как дыхание идет вниз, от аджны к муладхаре.

Между вдохом и выдохом имеется короткая остановка — двухсекундная задержка дыхания в аджне.

В течение этого времени сосредоточивайте свое осознание на пране в аджна чакре.

Усиливайте свое осознание движения праны в сушумне.

Не засыпайте и не позволяйте уму блуждать.

Добивайтесь полного и непрерывного осознания праны, движущейся вверх по психическому каналу во время вдоха, и дыхания и сознания, движущихся вниз во время выдоха.

Должно возникать интенсивное чувство движения праны в сушумна нади.

В начале эта практика требует значительных усилий воображения. Вы должны действительно создавать ощущение праны, движущейся в психическом канале.

С каждым вдохом усиливайте осознание праны, движущейся вверх из муладхары к аджне в виде потока белого света, поднимающегося по сушумне.

В конце вдоха в течение двух секунд удерживайте дыхание и прану, полностью сосредоточивая внимание в межбровном центре, на аджна чакре.

Затем сделайте выдох по сушумне, чувствуя движение дыхания от аджны к муладхаре.

Стадия 5: Возвращение праны в муладхару

Теперь вы будете перемещать прану обратно вниз, из аджна чакры, где она накапливалась, в муладхара чакру.

Сосредоточьте все свое осознание на аджна чакре, осознавайте праническую энергию, которую вы здесь накопили.

Зрительно представляйте себе эту активную силу в виде ослепительно яркого белого света. Осознавайте любые ощущения тепла или пульсации, которые, вы можете испытывать в аджне. Затем начните медленно и осторожно направлять прану вместе с выдохом прямо вниз к муладхаре.

Визуализируйте нисхождение потока белого света по сушумне. Жизненно важно систематически воз-

вращать всю прану обратно вниз, поэтому продолжайте это удаление праны в муладхару, пока не будете совершенно уверены, что в аджне ее больше не осталось.

Стадия 6: Завершение практики

Когда вы будете совершенно уверены, что удалили из аджны всю прану, прекратите осознавать чакры и нади.

Осторожно вернитесь к осознанию аннамайя коши — грубого физического тела.

Осознавайте все далекие и близкие звуки вокруг вас, мысленно воссоздавая окружающую обстановку.

В течение нескольких мгновений сосредоточивайте свое внимание на дыхании.

Убедитесь, что вы полностью вернулись в свое физическое тело, затем медленно начните шевелиться, сядьте и откройте глаза.

Промежуточные практики: подъем праны

6: КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ В ПИНГАЛА НАДИ

Техника 1: Расширение и релаксация праннамайя коши

Стадия 1: Подготовка

Примите удобную позу и расслабьте все тело, убедившись, что оно свободно от напряжения, устойчиво и неподвижно.

Перенесите свое осознание внутрь тела и наблюдайте внутреннее пространство.

В пространстве тела визуализируйте чакры и нади там, где они должны находиться.

Осторожно перемещайте свое осознание вверх по пингала нади; от муладхары этот психический канал

делает петлю вправо и проходит через свадхистхану; из свадхистханы он делает петлю влево и проходит через манипуру; из манипуры он делает петлю вправо и проходит через анахату; из анахаты снова делает петлю влево и проходит через вишуддхи; а из вишуддхи делает петлю вправо и, наконец, достигает аджны.

Просто развивайте свое осознание пингала нади и имейте его отчетливую мысленную картину.

Стадия 2: Введение дыхания

Теперь начинайте синхронизировать дыхание с визуализацией пингала нади.

Когда вы вдыхаете, дыхание поднимается от муладхары к аджне по пингала нади.

Когда вы выдыхаете, осознание опускается от аджны к муладхаре по прямой линии через сушумна нади.

Синхронизируйте дыхание с восходящим и нисходящим движением осознания.

Стадия 3: Пробуждение праны

На этой стадии начните пробуждать переживание праны.

Зрительно представляйте себе поток световых частиц в пингала нади.

Вместе с вдохом перемещайте осознание праны вверх по пингала нади от муладхары к аджне.

Размещайте прану в аджна чакре и удерживайте там дыхание в течение пяти секунд.

Затем сделайте выдох и возвращайте осознание обратно к муладхаре по сушумне, оставляя накопленную прану в аджна чакре.

С полным вниманием и бдительностью ума развивайте это осознание течения праны из муладхары в аджну.

Не должно быть никакого различия между течением дыхания и движением праны и вашего осознания; они едины. Осознание, дыхание и прана поднимаются по пингала нади из муладхары до аджны как одна сила, одна энергия.

Проходя через каждую чакру, на мгновение осознавайте ее, мысленно произнося ее имя.

Поднимаясь вместе с вдохом, мысленно говорите себе: «муладхара, свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи, аджна». Вдох должен завершаться в аджна чакре.

Удерживайте дыхание в аджне в течение пяти секунд, мысленно повторяя пять раз: «аджна, аджна, аджна, аджна, аджна».

Затем выдыхайте и перемещайте осознание прямо вниз по сушумне к муладхара чакре.

Снова начинайте практику подъема праны.

Стадия 4: Введение уджайи пранаямы

На этом этапе можно добавить к практике дыхание уджайи. Если вы не чувствуете себя удобно, выполняя уджайи, то продолжайте синхронизировать движение праны с нормальным дыханием.

Старайтесь переживать пробуждение праны в муладхаре и подъем этой пранической силы по пингала нади. Только при наличии такого переживания можно продвигаться дальше в практике прана видьи, и поэтому тщательно развивайте это осознание.

Не спите! Сохраняйте полное бодрствование и осознание практики; ваш ум не должен блуждать.

В течение некоторого времени продолжайте эту практику.

С бдительным осознанием наблюдайте движение праны из муладхары к аджне; позвольте своему соз-

нению подниматься по пингала нади вместе с пранической энергией.

Удерживайте осознание и дыхание в аджне и усиливайте видение праны.

Переживайте накопление праны в аджне; старайтесь увидеть, как свет в аджне становится все более и более ярким.

Затем переносите осознание обратно в муладхару, оставляя прану сиять в аджне.

Поднимайтесь по пингала нади, мысленно произнося: «муладхара, свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи, аджна».

Достигнув аджны, задерживайте дыхание на пять секунд, пять раз повторяя в уме: «аджна, аджна, аджна, аджна, аджна».

Затем позволяйте своему осознанию соскальзывать обратно вниз, прямо по сушумне к муладхаре.

Если хотите, можете на этом этапе практиковать удджайи пранаяму, чтобы помогать синхронизировать движение праны по пингала нади с дыханием.

Если вы находитесь в сидячем положении, то удджайи можно практиковать с кхечари мудрой. Если ваш язык устает, давайте ему отдохнуть, но, начав выполнять удджайи, следует продолжать это делать до конца практики.

Выполняйте практику с абсолютным сосредоточением, все сильнее ощущая движение праны.

Продолжайте пробуждать прану и направлять ее по психическому каналу из муладхары в аджну.

Когда вы достигаете аджны, помните о том, что нужно оставаться там в течение пяти секунд, выполняя внутреннюю задержку дыхания и мысленно повторяя имя «аджна» пять раз. Дыхание должно быть мягким, спонтанным удджайи.

У вас должно естественно получаться плавное, колеблющееся движение осознания от одной чакры к другой.

Сосредоточивайтесь только на движении праны из муладхары в аджну по пингала нади.

Стадия 5: Расширение и релаксация

Прекратите осознавать движение праны в пингала нади и сосредоточьтесь на медленном, глубоком дыхании удджайи.

В течение некоторого времени полностью осознавайте равномерное, ритмичное течение своего дыхания.

Затем расширьте свое осознание процесса дыхания и начните переживать, что вы вдыхаете и выдыхаете через каждую пору вашего тела.

Вдыхая, почувствуйте, что вы втягиваете воздух через всю поверхность кожи.

Выдыхая, почувствуйте, как воздух выходит через миллионы крохотных пор от макушки головы до кончиков пальцев ног. Вся кожа дышит как один активно живой орган.

Представляйте себе, что когда вы делаете вдох, все ваше тело начинает плавно расширяться вовне, как воздушный шар, в который накачивают воздух.

Затем, когда вы выдыхаете одновременно через все поры кожи, просто позволяйте всему телу расслабляться.

Просто отпускайтесь, делая выдох.

При вдохе пространство, заключенное в вашем теле, равномерно расширяется как воздушный шар, надуваемый воздухом.

При выдохе ваше тело возвращается к своему нормальному размеру, и при этом тело и ум полностью расслабляются.

Продолжайте эту практику расширения и возврата в прежнее состояние.

Теперь, делая вдох, зрительно представляйте себе полосы ослепительного бело-голубого света, со скоростью молнии пролетающего через ваше тело во всех направлениях.

Представляйте, что все ваше тело наполнено бесчисленными мелькающими электрическими искрами.

Затем, расслабляя тело при выдохе, зрительно представляйте себе, что движение этих искр света замедляется, или что они становятся менее яркими.

При вдохе все ваше тело наполнено вспышками интенсивной световой энергии.

При выдохе вы расслабляетесь и движение и яркость этой световой энергии ослабевают.

Отчетливо переживайте эту праническую энергию и старайтесь осознавать движение праны во всем теле.

Стадия 6: Возвращение праны в муладхару

Теперь вы будете возвращать прану в муладхару.

Удерживайте свое осознание в аджна чакре, переживайте сосредоточение праны, которую вы там накопили, старайтесь увидеть сияющий свет праны в аджна чакре.

Затем, делая выдох с удджайи, направляйте прану прямо вниз по сушумне, обратно в муладхару.

Вдыхая, возвращайте осознание к аджне; выдыхая, направляйте прану вниз по сушумне к муладхаре.

Продолжайте эту практику, пока не будете абсолютно уверены, что вся прана возвращена в муладхару.

Стадия 7: Завершение практики

Когда вся прана вернется в муладхару, перестаньте осознавать чакры и нади.

Осознайте все ваше физическое тело и его положение.

Постепенно осознавайте окружающую среду, помещение, в котором вы находитесь, внешние звуки.

Полностью обратите свое осознание вовне и убедитесь, что вы вернулись в свое анамайя коша — грубое физическое тело.

Постепенно начинайте шевелить конечностями, и только когда вы полностью вернетесь в свое тело, осторожно откройте глаза.

Когда вы полностью освоите технику 1, переходите к технике 2.

Техника 2: Расширение и сокращение пранамайя коши

Стадия 1: Выполняйте стадии 1–3 техники 1.

Стадия 2: Теперь вы можете перестать переживать и визуализировать движение праны в пингала нади.

Сосредоточивайте все свое осознание на мягком, глубоком дыхании удджайи в горле.

Некоторое время полностью внимайте этому ритмичному течению; оно настолько тонкое, что вы едва можете его слышать. Полностью отдайтесь осознанию света и энергии, разлитых вокруг, как внутри, так и вне тонкого слоя кожи, отделяющего пространство вашего тела от внешнего пространства.

Затем измените свое представление о нормальном процессе дыхания и создайте опыт дыхания не через нос и легкие, а через каждую пору вашей кожи. Длительность вдоха и выдоха должна быть одинаковой.

Каждая пора вдыхает и выдыхает независимо и в унисон с остальными порами.

Вдыхая, чувствуйте, что вы втягиваете воздух через всю поверхность кожи.

Когда вы выдыхаете, все миллионы крохотных пор одновременно выпускают воздух.

Вся поверхность кожи, от головы до пальцев ног, вдыхает и выдыхает как одно целое.

Старайтесь действительно ощущать, что ваши поры расширяются при каждом вдохе.

Переживайте свою кожу как чрезвычайно активный орган.

Представляйте себе, что когда вы вдыхаете через все свои поры, все ваше внутреннее пространство от макушки до пальцев ног начинает расширяться наружу. Переживайте это ощущение плавного расширения, как будто вы — воздушный шар, надуваемый воздухом.

Затем, выдыхая через все поры, почувствуйте, что это пространство внутри тела слегка сокращается.

Усиливайте это переживание тела, расширяющегося при вдохе и сокращающегося при выдохе.

Стадия 3: Добавление осознания праны

Теперь осознайте действие этой практики на прану, которая в виде света наполняет все пространство внутри тела.

Вдыхая, зрительно представляйте себе этот свет, пробегающий через все тело подобно вспышкам молний; он имеет бело-голубой или серебристо-белый цвет, и движется во всех направлениях.

Старайтесь развивать отчетливое видение этой пранической энергии, которая ослепительно сияет каждый раз, когда вы делаете вдох.

Когда вы выдыхаете, это тело света сокращается.

При вдохе световое тело расширяется, а при выдохе сокращается.

Сосредоточивайте все свое внимание на этом световом поле — пранамаяя коше, расширяющемся и сокращающемся с дыханием.

Продолжайте практику, пока видение праны не угаснет.

Стадия 4: Завершайте практику как описано выше для стадий 6 и 7 техники 1.

Примечание к практике: Переходить к следующим стадиям прана видьи следует только тогда, когда вы полностью освоитесь с пингала нади и начнете действительно переживать по опыту движение праны в этом канале. Следует ощущать поток праны и видеть его в форме света.

7: КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ МУЛАДХАРА–МАНИПУРА

Стадия 1: Подготовка

Когда вы удобно и неподвижно устроитесь в выбранном вами положении, сделайте тело и ум спокойными и умиротворенными. Если вы сидите, то убедитесь, что вес вашего тела распределен равномерно и оно уравновешено со всех сторон.

Начните наблюдать процесс своего дыхания.

Вдыхая и выдыхая, полностью расслабляйте тело.

Вы совершенно неподвижны. Мысленно скажите себе: «Я не буду шевелиться на протяжении всей практики. Я буду сохранять осознание и внимательность!»

Войдите внутрь тела и начните развивать единое осознание пространства всего тела, как будто в вас нет абсолютно ничего, кроме воздуха — ничего внутри, только невесомый воздух — единственная физическая часть вас — это чувствительный орган, кожа, во всем остальном вы пусты, как воздушный шар.

Усиливайте это чувство внутреннего пространства.

Стадия 2: Визуализация чакр и нади

Начните зрительно представлять себе психический канал — сушумна нади — в виде тонкой прозрачной или белой нити, идущей прямо вверх из муладхары к аджне вдоль позвоночника. Старайтесь отчетливо видеть этот канал и различать чакры как яркие самоцветы или точки света, располагающиеся вдоль него.

Сосредоточьтесь на первом источнике энергии — муладхара чакре у основания сушумны.

Зрительно представляйте себе ее свечение и переживайте легкое ощущение вибрации в этой точке,

Переместите свое осознание вверх и увидите свадхистхана чакру — вторую точку света в месте соединения копчика и крестцовой кости.

Силой своего воображения сделайте ее ярче и почувствуйте ее легкую пульсацию.

Осознайте третью точку света — манипура чакру позади пупка в сушумна нади.

Почувствуйте слабое биение пульса в манипуре и представляйте себе, что с каждой пульсацией точка света или драгоценный камень сияет ярче.

Наконец, визуализируйте эти три чакры — муладхару, свадхистхану и манипуру — одновременно, и сделайте это видение отчетливым.

Осознайте ида и пингала нади.

Зрительно представляйте их как световые кривые, пересекающиеся в каждой чакре.

Из муладхары пингала выгибается вправо, а ида — влево. Они пересекают друг друга в свадхистхане, после чего пингала выгибается влево, а ида вправо, снова пересекаясь в манипуре.

Зрительно представляйте себе светящуюся восьмерку между муладхарой, свадхистханой и манипу-

рой, которая образована идой и пингалой, изгибающимися между первыми тремя чакрами.

Стадия 3: Круговое движение праны

Когда у вас будет ясное видение восьмерки, перенесите свое осознание в муладхару и позвольте ему течь вместе с праной по пингала нади.

Этот поток яркого бело-голубого света выходит из муладхары и входит в свадхистхану справа, затем выходит из свадхистханы и входит в манипуру слева.

Внимательно и тщательно проследите этот путь.

После того, как вы плавно поднимитесь по пингала нади, начинайте спуск по ида нади.

Визуализируйте этот поток энергии; он выходит из манипуры и входит в свадхистхану справа, затем выходит из свадхистханы и входит в муладхару слева.

Некоторое время продолжайте эту практику, пока ваше осознание не будет перемещаться в непрерывном течении вверх и вниз по восьмерке.

Стадия 4: Осознание дыхания

Добившись этого, начните синхронизировать плавное, округлое движение вашего осознания с дыханием.

Осознавайте прану и сознание, поднимающееся в потоке света из муладхары к манипуре по пингала нади.

Дыхание и прана должны достигать манипуры точно в одно и то же время.

Затем прана спускается с дыханием по ида нади, как будто несомая или направляемая дыханием в муладхару.

Дыхание и прана должны достигать муладхары точно в одно и то же время.

Сохраняйте бдительность и осознание.

Продолжайте синхронизировать движение праны с дыханием.

Стадия 5: Сохранение праны в манипуре

Теперь, поднимаясь по пингала нади с вдохом, сосредоточивайте все свое внимание на переносе праны из муладхары в Манипуру.

Когда дыхание и прана достигают манипуры, выполняйте кумбхаку — внутреннюю задержку дыхания — и, удерживая осознание в манипуре, размещайте там праническую энергию. Оставляйте прану в манипуре и возвращайте осознание по ида нади обратно в муладхару.

В муладхаре сосредоточивайте свое осознание на имеющемся там огромном источнике энергии.

Затем снова, используя силу сосредоточения, поднимайтесь с этой энергией по пингала нади к манипуре и размещайте ее там. Представляйте себе, что вы трудитесь как пчела, прилежно извлекая нектар из цветка и перенося его для хранения в улей.

Визуализируйте светящуюся энергию, накапливающуюся в манипуре по мере вашей работы.

Стадия 6: Завершение практики

Теперь энергию, которую вы столь тщательно собирали в манипуре, следует вернуть в муладхару. Эту задачу необходимо выполнить тщательно и прилежно, чтобы сохранить равновесие в пранамайя и аннамайя кошах.

Переместите свое осознание в манипуру и начните направлять прану обратно в муладхару.

Визуализируйте поток праны, который течет прямо вниз по сушумне, управляемый вашим сосредоточенным осознанием и дыханием удджайи. Вам не нужно спускаться по ида нади. При подъеме ваше

осознание просто перелетает обратно в манипуру для следующего спуска праны.

Продолжайте действовать таким образом, пока вся прана не будет тщательно и последовательно возвращена в муладхару.

Когда вы будете уверены, что вся прана вернулась в муладхару, постепенно начните обращать свое осознание вовне.

Осознайте внешние звуки.

Мысленно воссоздавайте окружающую обстановку.

На несколько минут сосредоточьтесь на дыхании и полностью вернитесь в свое физическое тело.

Постепенно начните шевелиться и откройте глаза.

Если когда вы открываете глаза, некоторые из ваших чувств оказываются рассогласованными, или вы не вполне вернулись в нормальное состояние сознания, это означает, что энергии не были достаточно тщательно возвращены в муладхару.

В этом случае снова закройте глаза и переместите осознание обратно в манипуру.

Еще несколько раз повторите практику спуска по сушумне с переносом праны из манипуры обратно в муладхару.

Затем снова обратите свое осознание вовне.

8: КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ МАНИПУРА-АДЖНА

Стадия 1: Подготовьтесь, как описано выше для стадии 1 техники 7.

Стадия 2: Нахождение чакр

Осознайте психический позвоночный канал — сушумна нади — и чакры, располагающиеся вдоль него как точки света или сверкающие самоцветы.

Первая из них — муладхара чакра, вторая — свадхистхана чакра, и третья — манипура чакра. Сосредо-

точьтесь на манипура чакре — точке света, связанной с солнечным сплетением.

Выше нее находится анахата чакра — четвертая точка света в сушумна нади, находящаяся позади грудины, на внутренней стенке позвоночника.

Сосредоточьтесь на этой точке света в анахате.

В шейном сплетении позади горловой ямки находится вишуддхи чакра — пятая точка света.

Сосредоточьтесь на этой сияющей точке.

На верхушке спинного мозга, в среднем мозге прямо позади межбровного центра расположена аджна чакра — шестая точка света.

Сосредоточьте свое осознание на этой точке.

Усиьте свое осознание манипуры, анахаты, вишуддхи и аджны, чтобы вы могли видеть все эти четыре чакры одним взглядом.

Наблюдайте их яркое свечение и пульсацию.

Стадия 3: Визуализация ида и пингала нади

Осознайте светящиеся пути иды и пингалы, пересекающиеся в каждой точке чакры.

Из манипуры пингала изгибается влево, а ида вправо.

Они пересекаются в анахате, затем пингала изгибается вправо и входит в аджну с правой стороны, в то время как ида изгибается влево и входит в аджну с левой стороны.

Зрительно представляйте себе три переплетающиеся кривые ида и пингала нади между четырьмя точками яркого света.

Стадия 4: Круговое движение праны

Когда это видение станет совершенно отчетливым, перенесите свое осознание в манипуру и начните подниматься вместе с праной по пингала нади.

Это поток сверкающего бело-голубого света выходит из манипуры и входит в анахату с правой стороны.

Затем он выходит из анахаты и входит в вишуддхи с левой стороны.

Из вишуддхи он изгибается вправо, и входит в аджну с правой стороны.

Продолжайте тщательно и внимательно проследживать этот путь.

Когда вы сможете легко переживать этот поток, поднимающийся из манипуры к аджне по пингала нади, начните спускаться вместе с праной по ида нади.

Ида выходит из аджны и входит в вишуддхи слева.

Затем он выходит из вишуддхи и входит в анахату справа.

Из анахаты он изгибается влево и входит в манипуру с левой стороны.

Продолжайте практику, поднимаясь из манипуры в аджну по пингала нади и спускаясь из аджны в манипуру по ида нади.

Стадия 5: Осознание дыхания

Когда вы будете делать это без труда, начните синхронизировать движение осознания и праны с дыханием.

Делая вдох, поднимайтесь из манипуры в аджну по пингала нади. Зрительно представляйте себе поток праны, который достигает аджны одновременно с дыханием.

Затем прана опускается вместе с дыханием из аджны в манипуру по ида нади.

Конец выдоха и прана должны достигать манипуры одновременно.

Продолжайте круговое движение осознания по психическим каналам, синхронизируя течение праны с дыханием.

Стадия 6: Сохранение праны в аджне

Теперь, поднимаясь вместе с вдохом, сосредоточивайте все свое внимание на перенесении праны из манипуры в аджну.

Когда дыхание и прана достигают аджны, выполняйте антар кумбхаку — внутреннюю задержку дыхания — и, удерживая осознание в аджне, размещайте там праническую энергию.

Оставляйте прану в аджне и возвращайте осознание обратно к манипуре по ида нади.

В манипуре снова сосредоточивайте все свое внимание на переносе энергии из манипуры в аджну.

Следует отчетливо визуализировать этот процесс. Силой своего сосредоточения перемещайтесь вверх по пингала нади вместе с праной и запасайте ее в аджна чакре.

Представляйте себе, что вы накапливаете праническую, или солнечную энергию из манипуры, и сохраняете ее в аджне для дальнейшего использования. Зрительно представляйте себе, как по мере вашей работы светящаяся, пульсирующая энергия в аджне становится все ярче и ярче.

Когда вы спускаетесь, в манипуру возвращаются только дыхание и осознание. Это отчасти похоже на то, как достают воду из колодца: подняв полное ведро, воду наливают в бак, а пустое ведро отправляют обратно вниз, чтобы снова поднять его полным. Продолжайте эту практику в течение некоторого времени.

Стадия 7: Завершение практики

Вы собрали в аджне прану в форме световой энергии. Чтобы сохранить ваш энергетический баланс, после завершения практики необходимо должным образом вернуть прану в ее первоначальный источник в манипуре.

Предназначенная для этого техника аналогична той, что использовалась для подъема праны; используя силу сосредоточения и синхронизируя движение с дыханием, фокусируйте свое внимание на аджна чакре и вместе с выдохом спускайтесь вниз по сушумне, перенося прану к ее источнику в манипуре.

В манипуре задержите дыхание на несколько секунд, размещая там прану, а затем просто позвольте своему осознанию вернуться обратно в аджну.

Сохраняйте бдительность и продолжайте практику с полным сосредоточением, пока не будете уверены, что возвратили всю энергию в ее источник.

Затем медленно и осторожно начните обращать свое осознание вовне.

Осознайте внешние звуки.

Мысленно воссоздавайте окружающую обстановку.

На несколько минут сосредоточьтесь на дыхании и полностью вернитесь в свое физическое тело.

Постепенно начните шевелиться и откройте глаза.

Если, открыв глаза, вы обнаруживаете, что не полностью вернулись в свое физическое тело и в нормальное состояние функционирования осознания, это означает, что вы не полностью вывели прану из аджна чакры.

В таком случае снова закройте глаза, после чего спокойно и упорно повторите еще несколько циклов переноса праны из аджны обратно в манипуру.

Затем снова постепенно обратите свое осознание вовне, как предписывается выше.

9: КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ ПО ПИНГАЛА, ИДА И СУШУМНА НАДИ

Примечание к практике: Начиная с этой техники, вдох и выдох следует сочетать с удджайи пранаямой и кхечари мудрой.

Стадия 1: Подготовьтесь, как описано для стадии 1 техники 7, развивая осознание пространства внутри тела.

Стадия 2: Визуализация пяти пран

Зрительно представляйте себе или ощущайте вьяна вайю — энергию, пронизывающую все тело в форме дорожек света.

Наблюдайте эти бело-голубые потоки, быстро пролетающие через каждую и всякую часть тела, наполняя его все от головы до пальцев ног.

Чувствуйте это тонкое движение с полным осознанием.

Затем визуализируйте удана вайю в ногах, руках и голове как кольца световой энергии или круги света, движущиеся по часовой стрелке.

Они с огромной скоростью перемещаются от бедер до пальцев ног, от плеч до кончиков пальцев рук и от горла до макушки головы.

Добейтесь непосредственной визуализации этой непрерывной, закручивающейся в спираль энергии в конечностях тела.

Затем сосредоточьтесь на самана вайю в области между диафрагмой и пупком.

Переживайте ее как волны электрического тока, движущиеся слева направо и обратно, подобно быстрому челноку в ткацком станке.

Ощущение и визуализация должны быть непосредственными.

Оставьте самана вайю и осознайте апана вайю — энергию, движущуюся волнами света от пупка к промежности.

Теперь синхронизируйте это движение с дыханием.

При вдохе свет движется вниз от пупка к промежности, а при выдохе поток обращается вспять и поднимается к пупку.

Наконец, осознайте прана вайю как волны световой энергии, быстро движущиеся вверх и вниз между диафрагмой и горлом. При вдохе следуйте с восходящим движением от диафрагмы к горлу.

При выдохе следуйте с нисходящим движением от горла к диафрагме.

Сохраняйте непрерывное сосредоточение.

Стадия 3: Прослеживание пингала нади

Прекратите осознание пяти пран и зрительно представьте себе позвоночник между муладхарой и аджна чакрой.

Представляйте себе прозрачный или серебристо-белый психический канал в середине спинного мозга.

Увидьте точки чакр, располагающиеся вдоль него, подобно ярко сверкающим самоцветам на нити.

Затем начните представлять себе светящийся канал пингалы; он делает петлю, вправо и проходит через свадхистхану, затем делает петлю влево и проходит через манипуру. Оттуда он изгибается вправо и пересекает анахату, затем изгибается влево и проходит через вишуддхи, и, наконец, изгибается вправо и достигает аджны.

Из аджны начинайте спускаться направо, проходя через вишуддхи, затем налево через анахату, направо через манипуру, налево через свадхистхану, и, наконец, обратно в муладхару, где он начинается.

Медленно и равномерно перемещайте свое осознание вверх и вниз по этому каналу, усиливая осознание пингалы.

Теперь визуализируйте и почувствуйте волны или дорожки пранического света, извивающиеся вверх по каналу пингалы.

Старайтесь действительно переживать ощущение праны, текущей по психическому каналу.

Если это вам не удастся, то вам следует еще некоторое время выполнять более ранние практики прана видьи.

Визуализируя прану, начните синхронизировать дыхание с подъемом и спуском осознания.

При вдохе дыхание поднимется из муладхары, проходя через свадхистхану, манипуру, анахату и вишуддхи, и заканчивается в аджне.

При выдохе дыхание опускается из аджны, проходя через вишуддхи, анахату, манипуру и свадхистхану, и заканчивается в муладхаре.

Продолжайте наблюдать плавное, равномерное колебательное движение сознания, перемещающегося по пингала нади.

Теперь этот процесс должен быть таким привычным, что вам больше не приходится о нем думать.

Стадия 4: Круговое движение по ида и пингала нади

Теперь прекратите осознание пингалы и осознайте ида нади.

Из муладхары он делает петлю влево и проходит через свадхистхану, потом петлю вправо через манипуру, петлю влево через анахату, петлю вправо через вишуддхи, еще одну петлю влево, и заканчивается в аджне.

Перемещайте свое осознание обратно вниз по ида нади.

Из аджны ида уходит налево и проходит через вишуддхи, затем направо и проходит через анахату, затем налево и через манипуру, направо и через свадхистхану, а из свадхистханы уходит налево и возвращается в муладхару.

Теперь визуализируйте и иду, и пингалу, пересекающие друг друга в точках чакр.

Вы будете с помощью дыхания и с осознанием движения праны направлять свое сознание вверх по пингала нади к аджне и вниз по ида нади к муладхаре.

Однако, хотя при вдохе прана движется к аджне, при выдохе обратно к муладхаре возвращается только осознание, но не прана.

Энергия поднимается вверх, но вниз возвращается только осознание.

Каждый раз, когда вы достигаете аджны, удерживайте там осознание в течение пары секунд, задерживая дыхание, и осознавайте, как праническая энергия накапливается в аджне в форме яркого света.

Продолжайте переживать полосы света, стремительно взлетающие вверх, накапливаясь в аджне и возвращая назад по иде только осознание.

Забудьте о физиологическом процессе дыхания, осознавайте только восхождение дыхания из муладхары в аджну и нисхождение дыхания из аджны в муладхару.

Стадия 5: Пробуждение праны в сушумне

Прекратите эту практику и сосредоточьте свое внимание на сушумна нади — психическом канале внутри позвоночника.

Зрительно представляйте его себе как тонкий световой путь с расположенными вдоль него самоцветами чакр.

Осознайте восхождение и нисхождение пранической энергии, движущейся подобно стрелам молний между муладхарой и аджной. Действительно ощутите энергию, движущуюся в теле.

Присоедините к этому нормальное дыхание.

Вдыхая, направляйте осознание праны вверх по сушумне от муладхары к аджне в потоке белого света.

Сосредоточьте осознание в аджне и задержите там дыхание на несколько секунд.

Затем выдыхайте и направляйте поток праны обратно вниз к муладхаре.

Осознавайте чакры, проходя через них.

Продолжайте практику с полным вниманием, углубляя свое осознание движения праны в сушумне.

Будьте бдительны! Ваше осознание должно быть непрерывным.

При вдохе прана движется вверх к аджне.

В аджне имеет место короткая внутренняя задержка дыхания, или антар кумбхака.

Затем прана движется с выдохом обратно вниз к муладхаре.

Стадия 6: Расширение и релаксация

Позвольте своему осознанию движения праны в сушумна нади рассеяться и сосредоточьтесь на глубоким дыханием удджайи.

Некоторое время полностью осознавайте равномерное, ритмичное течение своего дыхания.

Затем расширьте процесс дыхания, включив в него всю поверхность кожи.

Чувствуйте, что при вдохе вы втягиваете воздух через каждую и всякую пору, а при выдохе выпускаете его через бесчисленные крохотные отверстия по всему телу, от головы до кончиков пальцев рук и ног. Весь орган кожи равномерно дышит.

Ощущайте всю свою кожу чрезвычайно живой и активной.

Переживайте, что при вдохе все ваше тело психически расширяется, как воздушный шар, надуваемый гелием.

Выдыхая через все свои поры одновременно, отпускаясь, позволяйте всему телу полностью расслабляться.

В это время тело возвращается к своему нормальному размеру.

Теперь, делая вдох, зрительно представляйте себе полосы ослепительного бело-голубого света, пролетающие через ваше тело во всех направлениях.

Они движутся со скоростью молнии.

Зрительно представляйте себе, что все ваше тело наполнено бесчисленными разлетающимися электрическими искрами.

Затем, расслабляя тело при выдохе, представляйте себе, что движение этих световых полос замедляется, или что они становятся менее яркими.

При вдохе все ваше тело полно всплесков интенсивной световой энергии.

При выдохе вы расслабляетесь, и движение и яркость этой световой энергии уменьшаются.

Отчетливо переживайте эту праническую энергию и старайтесь осознавать ее движение во всем теле.

Стадия 7: Завершение практики

Теперь перестаньте осознавать расширение и релаксацию психического тела и пранический свет и приготовьтесь закончить практику.

Осознайте все свое физическое тело и его положение.

Постепенно осознавайте внешнюю среду, помещение, в котором вы находитесь, и окружающие вас звуки.

Полностью обратите свое сознание вовне, и убедитесь, что вы вернулись в свое грубое физическое тело — аннамайя кошу.

Осторожно начните шевелить конечностями, и только когда вы полностью ощутите себя в своем теле, медленно откройте глаза.

Продвинутые практики: Распределение праны

Хотя в этой практике используется уджайи пранаяма, очень важно, чтобы все сознание и воображение практикующего были поглощены процессом расширения и релаксации (возврата в исходное состояние). Практикующий должен становиться безразличным к процессу дыхания, который продолжается автоматически.

Иногда при зарядке органа или части тела ощущение расширения и возвращения в исходное состояние не переживается непосредственно. При сосредоточении на зарядке той или иной части может случаться, что практикующий осознает биение пульса. Поначалу это переживание может быть немного необычным; оно похоже на расширение и релаксацию, но при этом имеет место полная поглощенность биением пульса. Всем воображением овладевает «Тум... Тум... Тум...» пульса, причем не только его звук, но и ощущение расширения и релаксации внутри него. Это, в особенности, случается при зарядке нижних конечностей тела.

Не следует пытаться выполнять эту практику, пока не будут в совершенстве освоены техники на всех предыдущих стадиях.

10: ВНУТРЕННЕЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ

Стадия 1: Подготовка

Примите удобную позу. Будет происходить внутреннее распределение праны, и потому рекомендуется сидеть, вытянув ноги, либо лежать в шавасане. Ес-

ли вы сидите, то убедитесь, что вес вашего тела распределен равномерно и оно уравновешено со всех сторон.

Полностью расслабьте все тело.

Начните наблюдать процесс своего дыхания.

Вдыхая и выдыхая, полностью расслабляйте тело.

Помните, что вы не должны шевелиться в течение всей практики.

Поток осознания не должен прерываться; поэтому твердо скажите себе: «Я буду оставаться бодрствующим и внимательным до конца практики. Я не буду спать».

Осознайте тело как пустую оболочку и наблюдайте внутреннее пространство, а внутри него визуализируйте позвоночный канал и чакры.

Развивайте глубокое осознание пингала нади и зрительно представляйте себе, как он изгибается из муладхары вправо, из свадхистханы влево, из манипуры вправо, из анахаты влево, из вишуддхи вправо и приходит в аджну.

Из аджны переносите свое осознание прямо вниз по сушумне в муладхару и начинайте следующий круг. Синхронизируйте дыхание с движением сознания в пингала нади. Это должно быть дыхание уджайи, и язык должен быть мягко загнут назад в кхечари мудру.

Когда вы вдыхаете, дыхание поднимается от муладхары к аджне по пингала нади.

Когда вы выдыхаете, дыхание опускается от аджны к муладхаре напрямик по сушумне.

Стадия 2: Подъем праны в аджну

Теперь начните переживать движение праны в пингала нади.

Визуализируйте прану в виде потока бело-голубого света, движущегося подобно электрическому току.

Перемещайте осознание вместе с праной и дыханием по извилистому пути пингалы от муладхары к аджне.

В аджне задерживайте дыхание на несколько секунд, мысленно повторяя: «аджна, аджна, аджна, аджна, аджна».

Затем, выдыхая, возвращайте осознание обратно вниз к муладхаре по сушумна нади.

Продолжайте практику, пока не достигните действительного переживания пробуждения праны.

Продолжайте пробуждать прану в пингала нади с абсолютным сосредоточением, глубоко чувствуя движение энергии и отчетливо визуализируя прану.

В начале следует выполнять 49 кругов.

Позднее, когда вы овладеете практикой, вам не придется считать круги, поскольку вы будете чувствовать пробуждение праны.

Стадия 3: Распределение праны по всему телу

Теперь, достигая аджна чакры, оставайтесь там в антар кумбхаке в течение нескольких секунд без напряжения.

Затем выдыхайте, но не вниз по сушумне, а через все поры кожи, подобно губке, выпускающей воду, и расслабляйте все тело.

При вдохе снова дышите через каждую пору и клетку и чувствуйте, что все тело расширяется как воздушный шар.

Продолжайте переживать расслабление с каждым выдохом и расширение с каждым вдохом. Помните, что при дыхании вы выполняете удджайи пранаяму.

Удджайи переживается не в спинном мозге, а во всем теле, как будто каждая пора и клетка всасывают прану.

Когда вы делаете вдох, вдыхает каждая пора и клетка, и все тело расширяется как воздушный шар.

Когда вы выдыхаете, все ваше тело делает выдох и полностью расслабляется как тряпичная кукла.

Усиливайте это осознание дыхания всего тела, расширения всего тела при вдохе и его расслабления при выдохе.

Перенесите свое осознание обратно в аджна чакру — склад для распределения праны.

Теперь весь процесс дыхания сосредоточивается в аджне; начало и конец процессов вдоха и выдоха, расширения и расслабления находятся в аджна чакре.

Вдох расширяется наружу через тело из аджна чакры, а выдох возвращается в аджну.

Вдыхайте из аджны и распределяйте прану по всему телу от макушки головы до кончиков пальцев ног. Переживайте все тело подобным надуваемому воздушному шару.

Во время выдоха возвращайте прану в аджну и переживайте полное расслабление.

Вдыхайте, расширяйтесь и распределяйте; выдыхайте, возвращайтесь назад и расслабляйтесь.

Таковы теперь процесс и форма вашего осознания.

Оставайтесь полностью бодрствующим!

Продолжайте этот устойчивый ритм с абсолютным сосредоточением: вдыхайте, расширяйтесь и распределяйте; выдыхайте, возвращайтесь и расслабляйтесь. Продолжайте выполнять удджайи и кхечари.

Аджна чакра — это склад, откуда прана с помощью удджайи распределяется по всему телу и куда она затем возвращается обратно.

Удджайи пранаяма должна стать естественной и спонтанной, так что во время процесса распределения и отвода праны дыхание без усилий происходит само собой.

Вы должны быть способны полностью применять свое сосредоточение к видению праны, к движению праны и к переживанию расширения и распределения, отвода и расслабления, вообще не думая о процессе дыхания. Дыхание представляет собой спонтанный процесс. Хотя вы вдыхаете и выдыхаете, имеет место только осознание расширения и распределения, отхода и расслабления. Продолжайте эту практику с полным осознанием, полной бдительностью ума.

Теперь все ваше осознание должно быть перенесено с процесса дыхания на процесс расширения и расслабления.

Вдыхая, распределяйте прану из аджны во всех направлениях, чтобы она наполняла все тело яркими полосами света, и переживайте расширение.

Выдыхая, отводите прану из всех частей тела обратно в аджну и переживайте расслабление.

Ваше дыхание естественно и спонтанно.

Ваше осознание следует ритмичному процессу расширения и распределения, отвода и расслабления.

Вдыхая, распространяйте праническую силу на все части тела.

Выдыхая, возвращайте ее обратно к ее источнику в аджне.

Во время распределения почувствуйте, что все ваше тело насыщается внутри и снаружи активной пранической энергией.

Возвращая прану в аджну, почувствуйте расслабление тела.

Развивайте переживание полной пустоты — шуньи — внутри тела.

Старайтесь видеть в этой пустоте световую силу, быстро распространяющуюся по всему телу.

Стадия 4: Распределение к отдельным частям тела

Теперь сосредоточивайтесь на отдельных частях тела.

Вдыхая, сначала направляйте прану в правую руку, и почувствуйте, как она расширяется.

Распространяйте свое осознание только на правую руку. Чувствуйте, что прана входит в каждую клетку правой руки от плеча до кончиков пальцев, наполняя каждую и всякую часть правой руки.

Зрительно представляйте себе правую руку ярко светящейся, почувствуйте, как она раздувается светом.

Выдыхая, отводите прану из правой руки обратно в аджну. Переживайте, как правая рука становится пустой и расслабленной.

В течение некоторого времени продолжайте наполнять правую руку праной и расширять ее — не физически, а психически — а затем забирать прану обратно в аджну и расслаблять правую руку.

Снова распределяйте прану по всей правой руке, изнутри и снаружи, с расширением; забирайте прану назад и расслабляйтесь.

Процессы расширения и расслабления полностью происходят в уме; нет никакого действительного, физического движения.

Глубоко почувствуйте, как прана течет из аджны в правую руку и обратно.

Теперь перенесите свое осознание на левую руку.

Распределяйте прану по всей левой руке от плеча до кончиков пальцев.

Распределяя прану, почувствуйте расширение левой руки.

Наполняйте всю руку, внутри и снаружи, ослепительным светом.

Чувствуйте, что все клетки, ткани, мышцы и кости наполняет осознание праны, переживание праны.

Выдыхая, забирайте энергию обратно и расслабляйтесь.

При каждом подводе и отводе праны вы расширяете и расслабляете левую руку.

Теперь перенесите свое осознание на правую ногу.

Распределяйте прану по всей правой ноге, видя, как она наполняется пранической энергией. Распределяйте и расширяйтесь; забирайте прану обратно и расслабляйтесь.

Полностью осознавайте только правую ногу.

Углубляйте осознание расширения и расслабления.

Чувствуйте, как прана пропитывает каждую и всякую часть правой ноги и внутри, и снаружи.

Затем осознайте левую ногу.

Локализуйте осознание праны в левой ноге.

Распределяйте прану по всей левой ноге от бедра до кончиков пальцев; распределяйте и расширяйтесь; забирайте назад и расслабляйтесь.

Осознавайте только левую ногу.

Углубляйте осознание расширения и расслабления.

Чувствуйте, как прана пропитывает каждую и всякую часть левой ноги и внутри, и снаружи; старайтесь видеть, как она сияет ярким светом.

В течение некоторого времени продолжайте эту практику. Затем сосредоточьте свое внимание на нижней части живота, от пупка до промежности.

Процесс дыхания остается спокойной, спонтанной удджайи пранаямой.

Начните направлять прану во все органы нижней части живота — тонкий кишечник, толстый кишеч-

ник, мочевого пузыря, органы мочеиспускания и выделения. Чувствуйте, как прана наполняет всю нижнюю часть живота и расширяется. Забирайте прану и расслабляйтесь, возвращая свое осознание обратно к аджна чакре.

Сосредоточьтесь на верхней части живота, где располагаются многие важные органы.

Вдыхайте, распределяйте и расширяйте; выдыхайте, забирайте и расслабляйте.

Используйте всю силу своего воображения; почувствуйте, как прана наполняет все клетки, ткани, нервы и органы, увидите, как желудок наполняется праной и расширяется. Зрительно представляйте себе, что селезенка, печень, поджелудочная железа и почки наполняются праной и расширяются.

С каждым выдохом забирайте прану обратно в аджну и полностью расслабляйтесь.

Теперь осознайте грудь от диафрагмы до горла и продолжайте тот же самый процесс: вдыхайте, поставьте прану и расширяйте; выдыхайте, забирайте прану обратно и расслабляйтесь.

Визуализируйте легкие, наполняющиеся праной и расширяющиеся, но *не направляйте прану непосредственно в сердце*. Расширяйте всю грудную полость, наполняя ее праной; зрительно представляйте себе, как она изнутри и снаружи начинает сиять пранической энергией, затем выдыхайте, и отводите прану обратно в аджну.

Наконец, направляйте прану в голову.

Переживайте ощущение праны, исходящей из аджна чакры и наполняющей голову и мозг.

Переживайте расширение головы, как будто она сделана из мягкой резины.

При выдохе почувствуйте, как прана возвращается обратно в аджна чакру.

Вдыхайте и распределяйте прану внутри головы к каждой и всякой части мозга, к органам чувств — глазам, ушам, носу и языку; к лицу и всем лицевым мышцам; ко всем клеткам и тканям в голове.

Полностью переживайте расширение во время вдоха и расслабление во время выдоха.

Стадия 5: Тело света

Представляйте себе аджну как хранилище бесконечных световых вспышек.

Каждый раз, когда вы вдыхаете, из нее со скоростью молнии вылетают потоки световых частиц, подобно расплавленной лаве, выбрасываемой при извержении вулкана.

Сделайте это переживание ярким и глубоким.

Переживайте взрыв белого света внутри головы во время распределения праны из аджны и во время ее возвращения в аджну.

Максимально развивайте это осознание.

Осознайте все тело.

Теперь начните распределять прану по всему телу и чувствовать, что вы расширяетесь.

Зрительно представляйте себе белый свет, вырывающийся из аджна чакры подобно световым дорожкам ракет во время фейерверка и пронизывающий все тело.

Расслабляйтесь и отводите прану обратно, снова переживая белый свет, возвращающийся в аджну.

Сохраняйте полное осознание пранической энергии, наполняющей все тело, все органы. Мышцы, клетки и атомы озаряют вспыхивающие электрические искры.

Переживайте белый свет, вырывающийся из аджны и пронизывающий все тело внутри и снаружи.

Стадия 6: Возвращение праны в муладхару

Теперь начинайте завершать практику.

Перенесите осознание обратно в аджна чакру.

Возвращайте все пранические энергии в аджну и осознавайте удджайи пранаяму.

Вдыхайте и задерживайте дыхание, сосредоточиваясь на аджне.

Выдыхайте и возвращайте прану обратно вниз в муладхару по сушумна нади.

Возвращайте прану в муладхару очень тщательно и с абсолютным осознанием.

Достигая муладхары, оставляйте там прану, затем вдыхайте и возвращайте осознание прямо вверх по сушумне к аджна чакре.

В аджне задерживайте дыхание на несколько секунд и затем с выдохом возвращайте следующую порцию праны в муладхару по сушумне.

Продолжайте эту практику, пока не будете совершенно уверены, что вся прана возвращена в муладхару.

Стадия 7: Завершение практики

Потом начните медленно и осторожно обращать свое осознание вовне.

Осознайте внешние звуки.

Мысленно воссоздавайте окружающую обстановку.

На несколько минут сосредоточьтесь на своем дыхании и полностью вернитесь в свое физическое тело.

На этом этапе ваше тело должно чувствовать легкость, а ваше осознание должно быть прочно укоренено в настоящем физическом моменте.

Осознайте положение своего тела — сидячее или лежащее.

Не спешите двигаться — просто осознавайте положение своего тела и то, что вы собираетесь пошевелиться или сесть.

В течение нескольких секунд удостоверьтесь, что ваше осознание вернулось к норме и вы сознательно управляете своими способностями.

Однако если оказывается, что вы не полностью вернулись в свое физическое тело и нормальное состояние сознания, в этом случае снова верните свое осознание к аджна чакре.

Используя удджайи пранаяму, повторите несколько циклов нисхождения вместе с праной по сушумне к муладхаре.

Когда ваше осознание будет полностью обращено вовне, медленно сядьте или выйдите из асаны и откройте глаза.

11: ВНУТРЕННЕЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ С СОКРАЩЕНИЕМ

Стадия 1: Подготовка

В этой практике происходит внутреннее распределение праны.

Поэтому рекомендуется сидеть с вытянутыми ногами, либо лежать в шавасане.

Примите удобное и неподвижное положение. Пусть ум и тело будут спокойными и умиротворенными.

Если вы сидите, убедитесь, что вес вашего тела распределен равномерно.

Начните наблюдать процесс своего дыхания.

Вдыхая и выдыхая, полностью расслабляйте тело.

Станьте совершенно неподвижным. Мысленно скажите себе: «Я не буду двигаться на протяжении всей практики. Я буду бодрствовать и осознавать!»

Помните, что поток вашего осознания не должен прерываться, ваше сосредоточение должно быть непоколебимым.

Стадия 2: Пробуждение праны

Осознайте внутреннее пространство тела.

В этом пространстве визуализируйте позвоночный канал и чакры.

Развивайте глубокое осознание пингала нади.

Затем синхронизируйте дыхание удджайи с осознанием пингалы и загните язык в кхечари мудру.

При вдохе дыхание поднимается от муладхары к аджне по пингала нади.

При выдохе дыхание опускается из аджны к муладхаре прямо вниз по сушумна нади.

Переживайте движение праны в пингала нади.

Визуализируйте ее в виде быстрого потока яркого бело-голубого света.

Вдыхая, перемещайте прану вместе с осознанием и дыханием вверх из муладхары в аджну.

В аджне задерживайте дыхание на пять секунд, мысленно повторяя: «аджна, аджна, аджна, аджна, аджна».

Затем, выдыхая, возвращайте осознание обратно вниз в муладхару по сушумна нади.

Продолжайте пробуждать прану в пингала нади с абсолютным сосредоточением, глубоко чувствуя движение энергии.

Продолжайте эту практику до тех пор, пока не будете переживать действительное пробуждение праны.

В начале выполняйте 49 кругов. Однако, когда вы в совершенстве освоите практику, то будете инстинктивно чувствовать пробуждение праны.

Стадия 3: Расширение и сокращение всего тела

Теперь, когда вы достигаете аджна чакры, оставайтесь там в кумбхаке в течение нескольких секунд.

Затем выдыхайте, но не вниз по позвоночному каналу, а через все поры тела, и чувствуйте, что все ваше тело сокращается — психически, а не физически.

С каждым вдохом вдыхайте через все поры и клетки, чувствуя, что все тело расширяется.

Продолжайте переживать сокращение с каждым выдохом и расширение с каждым вдохом.

Чувствуйте входящее дыхание уджайи не в спинном мозге, а по всему телу, как будто каждая пора кожи легко втягивает воздух. Когда вы вдыхаете, каждая пора и клетка тела делает вдох, и все тело расширяется как воздушный шар.

Когда вы делаете выдох, все ваше тело выдыхает и сокращается.

Осознавайте тело, дышащее как одно активное целое.

Все тело расширяется и сокращается, как один живой организм.

Переместите свое осознание обратно к аджне — складу для распределения праны.

Теперь весь процесс дыхания сосредоточивается в аджна чакре. Начало и конец процессов вдоха и выдоха, расширения и сокращения, имеют место в аджне. Вдох расширяется из аджны по всему телу, в то время как выдох возвращается в аджну.

Вдыхая из аджны, распределяйте прану по всему телу от макушки головы до кончиков пальцев ног.

Переживайте равномерное расширение всего тела.

Во время выдоха возвращайте прану в аджну и переживайте психическое сокращение; вдыхайте, распределяйте и расширяйтесь; выдыхайте, возвращайте прану обратно и сокращайтесь.

Такова теперь форма вашего осознания.

Когда вы направляете прану по всему телу, мысленно чувствуйте ее расширение во всех направлениях.

Теперь все тело от макушки до пальцев ног насыщено сверкающей пранической силой; чувствуйте и визуализируйте это как можно отчетливее.

Одновременно представляйте себе, что ваше психическое тело расширяется во всех направлениях и принимает космическую форму.

Когда вы выдыхаете, сознательно отводите прану из всех частей тела и направляйте ее обратно в аджна чакру.

Подобно тому, как вода океана отходит, когда откатывается волна прибоя, так и во время выдоха прана отступает и происходит сокращение.

Во время сокращения трансцендируется сознание тела.

Тело расширяется и сокращается как одно гомогенное целое.

Вдыхайте, распределяйте, расширяйтесь; выдыхайте, отступайте, сокращайтесь.

Продолжайте эту практику в течение некоторого времени с полной бдительностью.

Стадия 4: Распределение праны в отдельные части тела

Теперь мы будем делать это же упражнение, сосредоточиваясь на отдельных частях тела.

Вдыхая, направляйте прану в правую руку и почувствуйте ее психическое расширение; распространяйте свое осознание только в правую руку, а не на все тело.

Чувствуйте, как прана входит в каждую и всякую клетку правой руки от плеча до кончиков пальцев. Старайтесь увидеть, как правая рука светится ярким светом.

Выдыхая, возвращайте прану в аджну и осознавайте сокращение правой руки.

В течение некоторого времени продолжайте видеть, как прана в правой руке становится все ярче и ярче — расширяйтесь и распределяйте; отступайте и сокращайтесь.

Распределяйте прану и внутри, и вне руки.

Чувствуйте движение праны из аджны в правую руку, а затем ее возвращение в аджну.

Теперь переходите к левой руке, и, вдыхая, распределяйте прану по всей левой руке от плеча до кончиков пальцев и осознавайте расширение левой руки.

Чувствуйте, как всю левую руку и внутри и снаружи пропитывает пранический свет.

Выдыхая, возвращайте прану обратно в аджну и переживайте сокращение.

Расширяйте и сокращайте левую руку с каждым поступлением и отходом праны.

Перенесите осознание на правую ногу.

Начните распределять прану по всей правой ноге от бедра до кончиков пальцев.

Вдыхайте, распределяйте и расширяйтесь; выдыхайте, отступайте и сокращайтесь.

Осознавайте только правую ногу, исключив все остальное тело. Углубляйте это переживание расширения и сокращения.

Прана насыщает каждую и всякую часть правой ноги как внутри, так и снаружи. Зрительно представляйте себе, что правая нога полна света.

Затем локализируйте свое осознание праны в левой ноге.

Распределяйте прану по всей левой ноге от бедра до кончиков пальцев и расширяйте ее.

Забирайте прану обратно и чувствуйте, что левая нога сокращается.

Углубляйте свое осознание расширения и сокращения.

Чувствуйте, что прана наполняет все атомы левой ноги изнутри и снаружи.

Теперь сосредоточьтесь на нижней части живота от пупка до промежности.

Поставляйте прану и расширяйтесь; забирайте прану обратно и сокращайтесь.

Помните, что весь процесс носит психический, а не физический характер.

Дыхание представляет собой спонтанную удджайи пранаяму.

Поставляйте прану ко всем органам в нижней части живота — толстому кишечнику, тонкому кишечнику, мочевому пузырю, органам мочеиспускания и выделения.

Чувствуйте, что вся нижняя часть живота вибрирует праническим светом и расширяется; затем забирайте прану и сокращайтесь, возвращая свое осознание обратно к аджна чакре.

Зрительно представляйте себе верхнюю часть живота между пупком и грудной клеткой и наблюдайте, как она энергизируется праной. Вдыхайте, поставляйте прану и расширяйтесь; выдыхайте, забирайте прану и сокращайтесь.

Усиливайте это осознание.

Чувствуйте, как прана энергизирует все клетки, ткани, нервы и органы. Зрительно представляйте себе, что желудок, селезенка, поджелудочная железа, печень и почки светятся праной и расширяются.

Выдыхайте и при сокращении возвращайте прану в аджну.

Теперь сосредоточьтесь на области груди от диафрагмы до горла.

Вдыхайте, поставляйте прану и расширяйтесь; выдыхайте, забирайте прану и сокращайтесь.

Визуализируйте легкие, сияющие праной и расширяющиеся.

Не направляйте прану прямо к сердцу.

Зрительно представляйте себе, что вся грудная клетка, снаружи и изнутри, начинает ярко светиться.

Выдыхайте и возвращайте прану в аджну, но без психического сокращения грудной клетки.

Наконец, перенесите свое осознание в голову.

Вдыхая, переживайте распространение праны из аджны на весь мозг и расширение головы как одного целого.

При выдохе почувствуйте, как прана снова возвращается в аджна чакру.

Вдыхайте и распределяйте прану внутри головы ко всем частям мозга и органам чувств — глазам, ушам, носу и языку, к лицу и лицевым мышцам, ко всем клеткам и тканям в голове.

Переживайте расширение во время вдоха и сокращение во время выдоха.

Стадия 5:

Продолжайте и заканчивайте практику, как описано для техники 10, стадии 5–7.

В этой практике, как и в предыдущей, с каждым вдохом происходит расширение психического тела, но при выдохе, вместо расслабления тело сокращается. Это сокращение представляет собой своего рода психическую бандху, или замок, который ограничивает сознание тела; оно подобно умственной мула бандхе. Когда осознание и праны отводятся из тела в аджну и удерживаются там, тело входит в такое состояние психической бандхи. Это движение носит полностью психический характер, и потому никакая часть физического тела не должна двигаться.

Трудно оценить, насколько долго вам придется полагаться на воображение, но при регулярном выполнении практика расширения и сокращения психического тела приведет к отчетливому психическому опыту. У некоторых людей он развивается быстро, а у других более постепенно.

Кроме того, эта практика важна для контроля ума. Чтобы утихомирить бурные, неугомные тенденции ума, прану сокращают. При сокращении праны движение всегда направлено вверх, и никогда вниз. С другой стороны, если вы подавлены или несчастливы и ваш ум стал очень вялым, прану следует расширять; тогда движение всегда направлено вниз, а не вверх.

Если вы хотите практиковать и сокращение, и расширение праны, вам потребуется поднимать ее к аджне, а затем возвращать ее в муладхару. Этот процесс оказывает уникальное уравнивающее действие на ум, ведя практикующего через последовательные стадии *пратьяхары*, или отключения чувств, и *дхараны*, или сосредоточения. Это делается путем подъема и уравнивания энергии, а не за счет насильственного усмирения или остановки ума. Это позволяет практикующему переживать более глубокие уровни медитации, которые могут оказаться недостижимыми с помощью других практик.

Предосторожности: В практике прана видьи строго запрещается расширять или сокращать сердце. Это единственный орган, для которого этот процесс запрещен. Только те, кто уже в совершенстве овладели техникой или занимаются под строгим руководством гуру, могут безопасно практиковать расширение и сокращение сердечных мышц.

12: ВНЕШНЕЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ

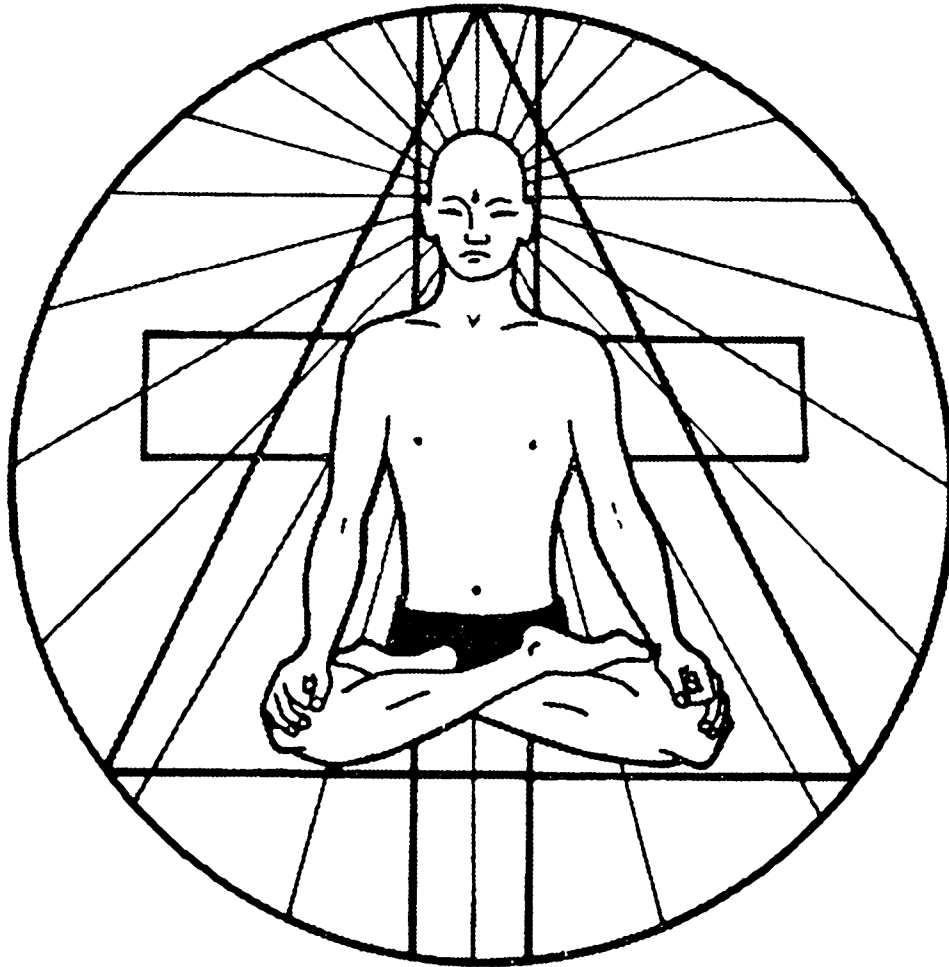
Техника 1: Расширение праны

Стадия 1: Выполняйте стадии 1 и 2 практики 11

Стадия 2: Подняв прану в аджна чакру, сосредоточивайте там свое осознание и визуализируйте активный, сияющий свет праны, которую вы накопили.

Чувствуйте пульсирующее ощущение этой накопленной силы. Затем зрительно представьте себе вокруг своего тела сияющий круг или треугольник, обращенный вершиной вверх, либо сияющий крест, проходящий через ваше тело.

Пробуждение праны



Коль скоро вы отчетливо представили себе одну из этих форм и можете видеть ее яркое свечение, начните расширять прану вовне в любом или во всех направлениях.

Визуализируйте пранический свет, расширяющийся вне вашего физического тела.

Если вы еще не развили технику за пределы воображения, этот опыт будет только умственным. Однако если вы действительно пробудили прану, то будете

ясно видеть исходящие из тела лучи ослепительного бело-голубого света.

Теперь, вдыхая с удджайи и кхечари мудрой, усилием воли распространяйте прану из аджна чакры наружу.

Визуализируйте световую энергию, расширяющуюся во всех направлениях, наполняя все тело, а затем распространяясь за его пределы.

Затем, выдыхая, возвращайте прану в хранилище в аджна чакре и расслабляйтесь.

Визуализируйте усиление сияния праны.

Продолжая вдыхать и выдыхать с удджайи, наблюдайте, как прана распространяется все дальше и дальше.

Сперва она наполняет и охватывает круг, треугольник, или крест вокруг вашего тела.

В течение некоторого времени наблюдайте этот процесс.

Затем представьте себе, что она распространяется дальше, наполняя помещение, в котором вы занимаетесь.

Старайтесь видеть, что каждый раз, когда вы делаете вдох, все помещение наполняется лучами световой энергии.

Затем, при выдохе, этот свет возвращается обратно в аджна чакру. Затем прана расширяется еще дальше, охватывая дом, где вы находитесь, и весь квартал.

Продолжайте переживать это.

Поначалу вы будете способны только зрительно представлять себе это в уме, но при должной настойчивости это будет становиться действительным опытом.

Продолжайте развивать свое осознание праны, охватывающей все более и более широкие области — город, регион, всю страну — и с каждым выдохом

втягивайте прану обратно в аджну. Зрительно представляйте себе огромную праническую силу, распространяющуюся по всему континенту, наполняя всех и все целительным светом.

Не существует абсолютно никаких ограничений расстояния, на которое вы можете распространять эту целительную силу. Представляйте себе, что посылаемая вами прана охватывает весь мир, а затем всю вселенную.

Таким образом вы соединяете свою прану с универсальной праной.

Стадия 3: Завершение практики

Чтобы закончить практику, верните прану в аджну и в течение некоторого времени удерживайте осознание в этой чакре, выполняя удджайи пранаяму.

Убедитесь, что вы вернули всю свою прану в аджну.

Осознайте сияющий круг, треугольник, или крест, который вы очертили вокруг своего физического тела.

Зрительно представляйте себе, что ваше тело ограничено этой светящейся формой.

Когда это осознание станет совершенно отчетливым, начните растворять светящуюся форму

Затем сосредоточьтесь на аджне и начните, выдыхая, возвращать прану в муладхару по сушумна нади, пока вся прана не будет возвращена к своему источнику.

Медленно и осторожно вернитесь к нормальному сознанию тела. Осознайте физическое окружение и свои чувственные восприятия.

Освоив технику 1, переходите к технике 2.

Техника 2: Продвинутая практика

Стадия 1: Выполняйте стадии 1 и 2 практики 11.

Стадия 2: Тщательно и последовательно подняв прану в аджна чакру, полностью сосредоточьте там свое осознание и зрительно представляйте себе яркое сияние праны.

Чувствуйте увеличение энергии, накапливаемой в этой чакре.

Начните формировать вокруг тела защитный светящийся круг или треугольник, обращенный вершиной вверх; либо вы также можете представлять сияющий крест, проходящий через тело.

Когда вы сможете отчетливо видеть вокруг своего тела одну из этих светящихся форм, почувствуйте, что она вас защищает.

Затем, используя силу воли, начните распространять прану во всех направлениях или, если хотите, можете посылать ее в одном конкретном направлении.

Вдыхайте с уджайи и кхечари; визуализируйте бело-голубые лучи пранического света, пронизывающие ваше тело и выходящие наружу, наполняя светом окружающий вас контур.

Затем во время выдоха, возвращая прану в хранилище в аджне, переживайте там отчетливую бандху, или сокращение. Это усиливает опыт и делает последующее испускание праны более мощным.

Продолжая вдыхать и выдыхать с уджайи, зрительно представляйте себе, что прана распространяется все дальше и дальше.

Сперва она наполняет круг или треугольник, защищающий ваше физическое тело. В течение некоторого времени продолжайте распространять прану во вне, наполняя эту геометрическую форму, а затем возвращать ее назад, сокращая в аджне.

Затем зрительно представьте себе, что прана распространяется за пределы этой формы, наполняя помещение, в котором вы занимаетесь.

Представляйте себе, как пранический свет пронизывает все помещение и распространяется наружу ослепительными световыми лучами каждый раз, когда вы делаете вдох.

Выдыхайте вместе с возвращением праны обратно в аджну и почувствуйте явственное сокращение в этой чакре. В течение некоторого времени продолжайте переживать этот опыт.

Затем прана расширяется еще дальше.

С каждым вдохом посылайте прану дальше, охватывая ей сперва город, потом регион и потом всю страну, в которой вы живете.

С каждым выдохом визуализируйте прану, устремляющуюся обратно в аджну, и переживайте там сокращение.

При каждом вдохе зрительно представляйте себе, как огромная праническая сила распространяется по всему континенту, наполняя всех и вся целительным светом.

Не существует абсолютно никаких ограничений расстояния, на которое вы можете распространять эту целительную силу — оно зависит только от чистоты и силы вашей воли.

При каждом выдохе зрительно представляйте и почувствуйте все более яркое сосредоточение праны и ее резкое сокращение в аджне.

Продолжайте таким же образом распространять прану вовне, охватывая ей весь мир, а затем всю вселенную, и сливая свою прану с универсальной праной.

Стадия 3:

Завершайте практику как описано выше для стадии 3 техники 1.

Примечание к практике: Возможно, начиная эту практику, вам все еще придется полагаться на воображение или силы ума для визуализации. Это будет приводить только к мысленному опыту. Однако когда вы пробудите переживание праны, видение вспышек и лучей света станет очень живым и вы будете переживать непосредственный пранический опыт.

Прану можно распределять во всех направлениях и даже за пределы тела. В этом отношении не существует никаких ограничений. После освоения предыдущих практик любой вариант этой техники можно использовать для того, чтобы посылать прану к другим людям, или просто заряжать окружающую обстановку.

Техника 2 представляет собой более продвинутый вариант этой практики, и потому к ней следует приступать только после освоения техники 1. Любой вариант можно присоединить к концу предыдущей практики — прана видья 11; в этом случае следует начинать со стадии 2.

13: ВИДЕНИЕ ПРАНА ШАКТИ

Стадия 1: Подготовка

Для подготовки к практике лягте в шавасану.

Позвольте всему телу и уму стать спокойными и расслабленными.

Стадия 2: Растворение тела

Перенесите свое осознание в большой палец правой ноги.

Добейтесь ясного и точного внутреннего видения большого пальца.

Теперь зрительно представляйте себе, что большой палец правой ноги постепенно тает или раство-

рывается, подобно куску масла, который поместили близко к огню.

Просто наблюдайте, как он медленно теряет свою форму и расплывается.

Позвольте ему постепенно полностью растаять или раствориться.

Действительно почувствуйте, что большой палец вашей ноги исчезает.

Теперь займитесь таянием или растворением каждого из остальных пальцев ноги.

Когда вы сможете это сделать, начните последовательно растворять другие части тела.

Затем постепенно соединяйте тающие части, пока не будет возможно растворить все тело.

Последовательно представляйте себе все части тела и мозг тающими и полностью исчезающими.

Добейтесь полного растворения в ничто психического представления тела от кончиков пальцев ног до мозга.

Сознательно растворяйте все различные части тела.

Если появляются вспышки ослепительного белого света, это означает, что проявляется прана.

Продолжайте эту практику, пока во всем теле не будет спонтанно переживаться форма праны.

Стадия 3: Завершайте практику как описано для стадии 6 практики прана видьи 10.

Примечание к практике: В этой практике следует ставить себе целью полное видение праны. Это практика отрицания, в которой действительно переживается ощущение, что нос тает и, в конце концов, исчезает, превращаясь в туман. Кажется, что уши тают, превращаясь в туман, и так далее.

В конечном счете, достигается реализация тела света. Это может случиться в любое время. В течение

краткой доли секунды можно видеть сияющее тело прана шакти. На этом этапе вы выходите за пределы и физического, и психического измерения и непосредственно переживаете праническое измерение.

Следует проецировать видение света внутри психического тела.

После успешного достижения этого видения распределение праны будет более эффективным.

Эту практику лучше всего выполнять в течение нескольких дней или недель, постепенно развивая ощущение таяния или растворения. Ее нужно выполнять шаг за шагом, тщательно контролируя психическое ощущение.

Можно много лет практиковать прана видью, не имея действительного «видения праны». Однако если практикующий или садхака не обретает этого видения, он не сможет достичь совершенства в прана видье. Всякий раз, когда практикующий закрывает глаза и мысленно или психически настраивается на прана садхану, у него должно спонтанно и без усилий возникать видение света. Как только без усилий приходит темнота, должно быстро и без усилий приходиться видение света. Это самая быстрая и лучшая техника для обретения непосредственного опыта пранического света. Она не входит в подготовительные практики, поскольку ее действие бывает очень мощным и иногда пугающим. Поэтому перед началом ее освоения требуются предшествующие понимание и опыт.

К некоторым чувствительным людям видение прана шакти может приходиться как только они начинают растворять пальцы ног. Это может произойти с каждым на любой стадии процесса растворения. Вся цель этой практики состоит в растворении физического и психического тел и в обретении видения чистого света.

Самоисцеление

14: АНТАР ТРАТАКА НА ФИЗИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Стадия 1: Подготовка

Лягте на спину в шавасану; убедитесь, что ваши голова, шея, позвоночник, туловище и ноги располагаются по одной прямой линии. Ступни расставлены примерно на 45 см; руки слегка отведены от тела и лежат по бокам ладонями вверх. Позвольте пальцам принять естественное, чуть согнутое положение. Глаза и рот должны быть мягко прикрыты.

Стадия 2: Расслабление

Полностью расслабьте все тело; убедитесь, что оно нигде не напряжено.

Прекратите всякое физическое движение и осознавайте полную неподвижность тела.

Стадия 3: Осознание звуков

Осознайте все различные внешние звуки вокруг вас.

В течение нескольких минут переносите свое осознание от одного звука к другому, не пытаясь их интеллектуально анализировать.

Будьте только свидетелем.

Теперь мысленно представьте себе окружающую обстановку и свое тело, как будто вы смотрите на него со стороны.

Стадия 4: Осознание дыхания

На несколько минут сосредоточьте свое внимание на естественном и спонтанном течении дыхания.

Тщательно прослеживайте его путь от отверстий ноздрей вниз в горло, затем в легкие и обратно.

Сохраняйте постоянное осознание каждого дыхания, не прерываясь даже на долю мгновения.

Будьте свидетелем, как будто вам не приходится делать никаких усилий.

Спустя несколько минут мысленно скажите себе: «Я не буду спать. Я буду оставаться бодрствующим в течение всей практики».

Стадия 5: Контакт тела с полом и круговое движение по частям тела

Развивайте однородное осознание всего тела, лежащего в шавасане.

Осознайте все тело по отношению к полу.

Чувствуйте тонкие точки соприкосновения между своим телом и полом.

Осознайте точки соприкосновения между затылком и полом, лопатками и полом, локтями и полом, тыльными сторонами кистей и полом, ягодицами и полом, икрами и полом, пятками и полом.

Осознавайте все эти точки соприкосновения между телом и полом одновременно — линию контакта, плоскость контакта между телом и полом, между полом и телом.

Теперь перемещайте свое осознание по телу.

Позвольте своему осознанию быстро перепрыгивать от одной части тела к следующей, когда вы ее называете.

Переносите свое осознание на большой палец правой руки, указательный палец, средний палец, безымянный палец, мизинец, ладонь, тыльную сторону кисти, запястье, нижнюю часть руки, локоть, верхнюю часть руки, плечо, подмышку, талию, правый бок, правое бедро, колено, икру, лодыжку, пятку, подошву, верх ступни, большой палец правой ноги, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец.

На большой палец левой руки, указательный палец, средний палец, безымянный палец, мизинец, левую ладонь, тыльную сторону кисти, запястье, нижнюю часть руки, локоть, верхнюю часть руки, плечо, подмышку, талию, левый бок, ягодицу, левое бедро, колено, икру, лодыжку, пятку, подошву, верх ступни, большой палец левой ноги, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец.

На правое плечо, левое плечо, правую лопатку, левую лопатку, правую ягодицу, левую ягодицу, позвоночник, всю спину, заднюю сторону шеи и затылок.

На макушку головы, лоб, правую бровь, левую бровь, межбровный центр, правое веко, левое веко, правый глаз, левый глаз, правое ухо, левое ухо, правую щеку, левую щеку, нос, кончик носа, правую ноздрю, левую ноздрю, верхнюю губу, нижнюю губу, подбородок, нижнюю челюсть, горло, правую ключицу, левую ключицу, правую сторону груди, левую сторону груди, середину груди, пупок, живот, нижнюю часть живота, тазовую область.

На всю правую ногу, всю левую ногу, обе ноги вместе.

На всю правую руку, всю левую руку, обе руки вместе.

На всю спину, всю переднюю сторону тела, всю голову, и все это вместе.

На ноги, руки, спину, перед, голову; на все тело, все тело, все физическое тело.

Стадия 6: Визуализация органа, подлежащего исцелению

Начните сосредоточивать свое осознание на точном местоположении части или частей, подлежащих исцелению (см. главу «Подготовительные практики», раздел «Внутреннее осознание тела»).

Мысленно войдите внутрь тела и увидите область или орган, подлежащие исцелению.

Зрительно представляйте себе точные форму и размер пораженной части.

Когда у вас будет отчетливая картина этой части тела, начните медленно перемещать свое осознание вокруг и внутри нее, стараясь видеть ее как можно подробнее; рассматривайте относящиеся к ней мышцы и кости, ткани, нервы, клетки и кровь; увидите, какого она цвета. Старайтесь представлять ее в целом и здоровом состоянии.

Исследуйте этот орган или эту область под всеми возможными углами.

Стадия 7: Исследование нарушения

Теперь осознайте любую боль, исходящую от поврежденной или больной части; остро осознавайте степень, глубину и качество боли.

Визуализируя эту часть, сосредоточивайте на ней все свое внимание.

Выясните, является ли боль постоянной или перемежающейся, тупой или острой.

Исходит ли боль из одного и того же места, или перемещается?

Пульсирует ли она в одном месте, или простреливает по телу?

Тщательно отмечайте все сопутствующие чувства и ощущения.

Тщательно исследуйте боль и войдите прямо в нее.

Затем попытайтесь найти первопричину боли.

Расслабьтесь и не спешите.

Сперва оцените степень проблемы глубоко в теле и уме; полностью осознавайте любую лежащую в ее основе слабость или болезнь.

Кроме того, осознавайте причину, способствовавшую ее возникновению.

В силу своих возможностей, установите, какая система или какие системы тела затронуты — пищеварительная, сердечно-сосудистая, дыхательная, иммунная, нервная, лимбическая, лимфатическая, репродуктивная, выделительная или скелетно-мышечная.

Продолжайте усиливать антар тратаку, или внутреннее сосредоточение на физической части или органе тела, на боли и на любой связанной с ней болезни или травме.

Стадия 8: Рассмотрение исцеления

Добившись прочного установления антар тратаки, начните сосредотачиваться на изменении, которое вы желаете произвести в своем теле.

Полностью осознавайте, какую систему вам нужно привести к равновесию, чтобы вызвать излечение. Если необходимо, установите систему исправлений.

Теперь начните исследовать свое желание исцеления.

Искренне ли вы хотите исцелиться?

Возможно, ваше страдание отчасти происходит от образа вашего мышления. Быть может, вы отрицательно относитесь к себе, или имеете отрицательный подход к жизни в целом. Само это может вызывать многие болезни — тело отражает то, что думает ум. Постарайтесь оценить свою готовность изменяться. Достаточно ли гибок ваш ум, чтобы вызвать излечение, или вам следует сперва лечить психологический уровень?

Выясните, насколько действительно сильно ваше желание исцеления?

Если вы поймете, что ваше физическое здоровье подорвано отрицательными психологическими пат-

тернами, добавьте в свою схему исправлений лечение этого более глубокого уровня.

По существу, ваше намерение (*санкальпа*) должно быть искренне положительным и подлинным; только тогда работа исцеления начнет оказывать глубокое и быстрое действие.

Стадия 9: Санкальпа исцеления

Теперь вы можете сформулировать санкальпу, или намерение исцеления, основанное на вашей системе исправлений.

Это намерение должно быть простым, практичным и точным, и вы должны абсолютно верить в его успех.

Будьте полностью честным и откровенным с самим собой.

Иногда болезнь или боль может быть средством, позволяющим избегать ситуаций, с которыми, по вашему мнению, вам слишком неприятно сталкиваться. Старайтесь осознавать, не так ли это в вашем случае.²⁸

Если это так, то ваше намерение исцеления должно включать в себя этот аспект вашего страдания.

²⁸ Кроме того, болезнь нередко бывает вызвана прошлыми психическими травмами, не получившими разрешения, неосознаваемыми внутренними конфликтами, или стремлением к получению так называемой «вторичной выгоды» — в этом последнем случае болезнь служит средством получения большей любви и заботы близких, особых семейных или социальных привилегий и т.п. Для устранения этих факторов можно пройти курс психотерапии, или воспользоваться методами йоги, описанными в книге Свами Сатьянанды Сарасвати «Древние тантрические техники йоги и крийи», т. 1, уроки 9–11. (пер.)

Чтобы полностью исцелиться, вы должны разобраться с психическими или эмоциональными факторами, которые делают вас больным, прежде чем можно будет успешно работать с физическими симптомами.

Стадия 10: Завершение практики

Сформулировав свою санкальпу, вы можете либо завершить практику, вернув свое осознание обратно к телу, лежащему на полу, и к его положению в комнате, а затем медленно пошевелить пальцами рук и ног и открыть глаза, либо продолжать практику, перейдя к прана видье 15.

Для того, чтобы любая из этих практик была эффективной, необходимо иметь пробужденное видение прана шакти. Исцеление может происходить только через посредство пранического тела; одной визуализации на уровне ума недостаточно.²⁹ Эта практика особенно подходит для людей, страдающих от физических травм или болезней, таких как переломы костей, растяжения сухожилий, смещение межпозвоночного диска, артрит, а также слабые или больные органы; в этом случае прану снова и снова посылают в соответствующую часть тела. Ту или иную область насыщают праной, а затем прану распределяют по всему телу.

²⁹ Имеется в виду такая визуализация, которая определенно исходит от вашего ума, то есть *мысленного представления*, а не от некоторого *непосредственного переживания* (не обязательно зрительного). Поскольку картина, которую вы видите, в любом случае возникает в уме, разница состоит в том, является ли она *первичной* или *вторичной* по отношению к понятийному представлению, т. е. к мысли; тем не менее, она в обоих случаях не имеет прямого отношения к тому, что вы переживаете (или не переживаете) *на самом деле*. См. также предыдущую сноску. (пер.)

15: ПРОБУЖДЕНИЕ ПРАНЫ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ

Стадия 1: Подготовка

Примите удобную медитативную позу.

Примерно в течение пяти минут практикуйте кайя стхаирьям.

Затем войдите внутрь тела и начинайте развивать единое осознание всего пространства тела, как будто внутри вас нет совершенно ничего, кроме воздуха; внутри нет ничего, кроме невесомого воздуха; единственной физической частью вас остается чувствительный орган — кожа, во всем остальном вы пусты как резиновый воздушный шар.

Усиливайте это чувство пустого пространства.

Стадия 2: Мгновенная визуализация пяти пран

Теперь начните отчетливо видеть и чувствовать *вьяна вайю*, стремительно пролетающую стрелами молний через все тело.

Затем визуализируйте *удана вайю*, движущуюся спиралями в ногах, руках и голове.

Далее переживайте *самана вайю* как волны электрического тока, пересекающие область между пупком и диафрагмой в обоих направлениях.

Прекратите эту визуализацию и осознайте *апана вайю*: световые волны, движущиеся вертикально между пупком и промежностью. При вдохе свет движется вниз к промежности, а при выдохе течет вверх к пупку.

Под конец, сосредоточьтесь на *прана вайю*.

Когда вы делаете вдох, волны света устремляются вверх от диафрагмы к горлу.

При выдохе волны света движутся вниз от горла к диафрагме.

Стадия 3: Пингала нади

Теперь визуализируйте серебристо-белый канал сушумны и сверкающие самоцветы чакр.

Отчетливо представляйте перед мысленным взором извивающийся, светящийся пингала нади, переходящий с одной стороны на другую, поднимаясь к аджна чакре.

Перемещайте свое осознание вверх и вниз по пингала нади.

Синхронизируя дыхание с восходящим и нисходящим движением осознания, визуализируйте и переживайте вспышки света, поднимающиеся по извилистому пути пингала нади.

Продолжайте практику, позволяя дыханию и сознанию плавно течь вверх и вниз по психическому каналу.

Стадия 4: Круговое движение по ида и пингала нади

Теперь отвлекитесь от пингала нади и визуализируйте ида нади, извивающийся в противоположную сторону от пингалы.

Затем увидите оба канала вместе.

С вдохом и сознанием пранического движения направляйте свое осознание вверх по пингала нади к аджна чакре.

Несколько секунд удерживайте осознание в аджне и визуализируйте яркое свечение праны.

Затем, выдыхая, перемещайте одно только осознание вниз по ида нади к муладхара чакре.

Продолжайте эту практику в течение нескольких минут, наблюдая как по мере накопления праны в аджне ее сияние становится все ярче и ярче.

Стадия 5: Пробуждение праны в сушумне

Теперь сосредоточьте свое осознание на сушумне.

Визуализируйте и почувствуйте подъем и спуск пранической энергии, подобно белой молнии перемещающейся между муладхарой и аджной.

Начните направлять этот пранический поток вверх и вниз вместе с дыханием.

В аджне задерживайте дыхание на несколько секунд с полным, непрерывным сосредоточением.

Стадия 6: Вхождение в пранамайя кошу

Визуализируйте аджну как хранилище бесконечного числа световых вспышек.

Эти полосы света движутся подобно бесчисленным метеорам или хвосту кометы.

Интенсивно сосредоточиваясь на аджне, визуализируйте выбросы света или полосы световых частиц, вылетающие из аджны со скоростью молнии.

Усиливайте это осознание.

Во время распределения праны переживайте белый свет, вырывающийся из аджны и заполняющий всю голову.

Увидьте, как этот свет устремляется обратно к аджне во время возвращения праны.

Это — непосредственное переживание праны. Осознайте все тело.

Вдыхая, визуализируйте белый свет, вырывающийся из аджны и наполняющий все тело, а затем возвращающийся в аджну, когда вы выдыхаете.

Во время вдоха развивайте полное осознание текучего движения пранической энергии, которая наполняет все клетки, ткани и органы, вырываясь из аджны и освещая тело изнутри и снаружи.

Осознавайте, что это тело света пронизывает ваше физическое тело, но полностью отлично от него. Эта

тонкая, мощная энергетическая оболочка, или энергетическое тело называется *пранамайя коша* — тело, состоящее из праны. Оно дает жизнь вашему физическому телу, но простирается за его пределы и переживается в другом измерении.

Переживайте белый свет, отступающий в аджну с каждым выдохом, а затем снова вырывающийся наружу с каждым вдохом.

Стадия 7: Распределение праны

Насыщайте праной слабую, болезненную, или поврежденную часть тела.

Возникает ощущение, что вы погружаете эту часть в теплую воду и переживаете тепло, пропитывающее ее до каждой молекулы.

Снова и снова перемещайте прану в каждую клетку и ткань этой части.

Наполняйте ее белой световой энергией, которую вы зрительно представляете себе текущей непосредственно из аджны.

Углубляйте эту практику, используя технику расширения и сокращения.

Выполните распределение и отвод праны 27 раз, или пока вы не будете знать, что целительная доза праны является достаточной для этого сеанса.

В случае системных заболеваний, поражающих, например, систему кровообращения или нервную систему, посылайте прану 27 раз к пораженным частям, а затем 27 раз по всему телу.

Чтобы практика была эффективной, необходимо интенсивно сосредоточиваться на мишени, как можно отчетливее визуализируя часть или части, подлежащие исцелению. В случае системного заболевания вы можете насыщать любые части, проявляющие симптомы недуга, в течение первых 27 кругов.

Стадия 8: Возвращение праны

Чтобы завершить практику, перенесите осознание в аджну и начните медленно и осторожно возвращать все пранические энергии в эту чакру.

Осознайте свое продолжающееся дыхание удджайи.

Вдыхайте и на несколько секунд задерживайте дыхание, сосредоточиваясь на аджне.

Выдыхая, перемещайте осознание вниз по сушумна нади к муладхаре, возвращая прану в муладхару.

При вдохе перемещайте осознание вверх по пингала нади, но не переносите вместе с ним прану — к аджне должно подниматься только осознание.

При выдохе возвращайте осознание и прану из аджны в муладхару по сушумна нади.

Продолжайте действовать таким образом до тех пор, пока вся прана не будет возвращена в муладхару.

Стадия 9: Окончание практики

На этом этапе вы должны чувствовать легкость в теле, ясность сознания и наличие понимания происходящего.

Проверьте свое осознание физического тела и его положения. Осознайте окружающую обстановку.

Убедитесь, что вы владеете своими нормальными способностями. Постепенно обратите свое осознание вовне.

Медленно сядьте и откройте глаза.

Если вы чувствуете легкую неуравновешенность, закройте глаза и повторите практику возвращения праны из аджны в муладхару еще три раза, прежде чем снова обратить свое осознание вовне, как указано выше.

Примечание к практике: Стадии 1–5 и стадии 1–6 можно выполнять как две подготовительные прак-

тики, заканчивая стадиями 8 и 9. Стадия 7 предназначена для людей, страдающих недугами и расстройствами, в число которых могут входить переломы костей, растяжения, боли в спине, слабые или поврежденные органы и железы, и общие заболевания.

Исцеление других людей

16: ИСЦЕЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПОСРЕДСТВО МЫСЛЕННОГО ОБРАЗА

Стадия 1: Подготовка

Сядьте в удобную медитативную позу, предпочтительно в сиддхасану, сиддха йони асану, или падмасану. Голова и позвоночник должны быть вертикальными, а руки лежать на коленях в чин или джняна мудре. В течение 5–10 минут практикуйте кайя стхирьям, добиваясь полного расслабления и неподвижности тела.

Стадия 2: Создание образа

Перенесите свое осознание в аджна чакру и сосредоточивайте его там в течение нескольких минут.

Затем как можно яснее зрительно представьте себе человека, которому вы хотите помочь, и в течение короткого времени размышляйте о нем или о ней.

Стадия 3: Спонтанная визуализация праны

Удерживайте образ этого человека в аджне и одновременно и спонтанно переживайте краткие видения пяти пран: вьяна вайю во всем теле; удана вайю, движущуюся спиралями в руках, ногах и голове; самана вайю, движущуюся горизонтально в области между диафрагмой и пупком; апана вайю, движущуюся вертикально между пупком и промежностью;

и прана вайю, движущуюся вертикально между диафрагмой и горлом.

Стадия 4: Круговое движение пингала/сушумна

Удерживая образ в аджне, перестаньте осознавать праны и визуализируйте серебристо белый сушумна нади, а также ида и пингала нади, пересекающие друг друга, переходя с одной стороны на другую.

Вдыхая с удджайи, направляйте свое осознание и пранический свет вверх по пингала нади к аджне.

При выдохе возвращайте обратно по сушумне только осознание.

Задерживая дыхание и осознание в аджне, наблюдайте, как свечение праны становится все ярче и ярче.

Затем сосредоточьте свое внутреннее зрение на нади и наблюдайте праническую энергию, движущуюся между муладхарой и аджной вместе с дыханием.

В течение всей практики сохраняйте полное бодрствование и непрерывное осознание.

Стадия 5: Передача праны образу

Теперь сосредоточьте свое осознание на той части образа, которую вы будете исцелять.

Вдыхая с удджайи и кхечари, визуализируйте стрелы бело-голубого света, исходящие из аджны и пронизывающие тело образа.

Затем при выдохе прана сокращается, возвращаясь обратно в хранилище в аджне.

С каждым последовательным сокращением излучение праны становится более мощным.

Полностью насыщайте больную или поврежденную часть визуализируемого вами человека целительным праническим светом. Снова и снова посы-

лайте прану, чтобы она проникала во все клетки и ткани исцеляемой части.

Наводняйте ее световой энергией, которую вы зрительно представляете себе вытекающей непосредственно из аджны.

Углубляйте практику, используя технику расширения и сокращения.

Посылайте и возвращайте прану 25 раз, или пока у вас не будет интуитивного знания, что целительная доза праны является достаточной для этого сеанса.

Позвольте образу человека угаснуть.

Стадия 6: Возвращение праны

Для завершения практики снова перенесите осознание в аджну, а затем медленно и осторожно начните возвращать пранические энергии в эту чакру.

Осознайте свое продолжающееся дыхание удержайи.

Вдыхайте и на несколько секунд задерживайте дыхание и сосредоточение в аджне.

Выдыхайте и перемещайте осознание вниз по сушумна нади к муладхаре, возвращая всю прану к ее первоначальному источнику.

Вдыхая, перемещайте вверх по пингала нади только осознание, не перенося вместе с ним прану — она должна оставаться в муладхаре.

Выдыхая, возвращайте осознание и остающуюся прану из аджны в муладхару по сушумна нади.

Продолжайте действовать таким образом, пока вся прана не будет возвращена в муладхару.

Стадия 7: Завершение практики

На этом этапе вы должны ощущать значительную легкость в теле, ясность сознания и наличие понимания происходящего.

Проверьте свое осознание физического тела и его положения.

Осознайте окружающую обстановку. Убедитесь, что вы владеете своими нормальными способностями.

Постепенно обратите свое осознание вовне.

Когда вы почувствуете себя полностью приземленным, медленно откройте глаза.

Если вы чувствуете какую бы то ни было неуравновешенность, закройте глаза и повторите практику возвращения праны из аджны в муладхару еще три раза, прежде чем снова обратить свое осознание вовне, как указано выше.

Примечание к практике: Если вам слишком трудно сохранять мысленный образ в течение всей практики, вы можете дать ему угаснуть после первоначальной визуализации, а затем снова вызвать его во время передачи праны.

В случае системных заболеваний, поражающих одну или более систем тела, следует 27 раз передавать прану к пораженной части (или частям), а затем еще 27 раз передавать прану всему телу. Для достижения исцеления необходимо глубокое сосредоточение на образе человека, которому оказывается помощь.

Зарядку праной других людей следует производить только после того, как целитель пережил подлинное праническое пробуждение. Возможно видеть пранические энергии других людей. В процессе психического целительства от целителя исходят дорожки света и можно видеть, как они вливаются в тело исцеляемого человека.

В отношении психического целительства существуют две теории. Согласно одной из них прана излучается из тела целителя к пациенту и затем начинается лечение. Согласно другой прана порождается, очи-

щается и утончается в теле целителя и соединяется с универсальной праной.

17: ИСЦЕЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ФОТОГРАФИИ

Стадия 1: Подготовка

Примите удобную медитативную позу.

Поместите фотографию человека, подлежащего исцелению, на расстоянии вытянутой руки так, чтобы его межбровный центр находился на том же уровне, что и ваш.

Положите руки на колени в чин или джняна мудре.

В течение пяти–десяти минут практикуйте кайя стхаирьям, добиваясь полного расслабления и абсолютной неподвижности тела.

Затем откройте глаза и выполняйте тратаку на фотографии, глядя немигающим взглядом на межбровный центр изображенного на ней человека в течение минимум десяти минут.

Стадия 2: Выполняйте стадию 2 практики прана видьи 15.

Стадия 3: Выполняйте стадию 4 практики прана видьи 16.

Стадия 4: Передача праны фотографии

Снова выполняйте тратаку на фотографии, и в течение некоторого времени сосредоточивайте все свое внимание на соответствующей части тела человека, подлежащего исцелению.

Затем, вдыхая с удджайи и кхечари, зрительно представляйте себе стрелы бело-голубого света, исходящие из аджна чакры и пронизывающие фотографию.

При выходе прана сокращается, возвращаясь обратно в свое хранилище в аджне.

С каждым последовательным сокращением, излучение праны становится более мощным.

Продолжайте выполнять тратаку на фотографии; поддерживайте постоянное и непрерывное сосредоточение.

Полностью насыщайте больную или поврежденную часть целительным праническим светом.

Продолжайте посылать прану, чтобы она проникла в каждый атом исцеляемой части.

Наполняйте ее световой энергией, которую вы зрительно представляете себе струящейся непосредственно из аджны.

Усиливайте практику, используя технику расширения и сокращения.

Посылайте прану и забирайте ее обратно 27 раз, или пока вы не будете интуитивно знать, что целительная доза праны достаточна для этого сеанса.

Возможно, спустя некоторое время вы заметите, что фотография окружена голубым целительным светом или сиянием.

Закройте глаза и позвольте послеобразу фотографии угаснуть в чидакаше.

Стадия 5: Чтобы завершить практику, выполняйте стадии 6 и 7 прана видьи 16.

Примечание к практике: Как и в предыдущей практике в случае системных заболеваний прану следует 27 раз передавать всему телу. Чтобы произошло исцеление, ваше сосредоточение должно быть интенсивным и непрерывным.

18: ИСЦЕЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПОСРЕДСТВО ОБЪЕКТА

Стадия 1: Подготовка

Возьмите объект или часть одежды, которые недавно использовал или носил больной человек, пред-

почтительно нечто такое, с чем он часто соприкасается. Если это часть одежды, то она должны быть не стиральной.

Убедитесь, что в комнате нет сквозняков. Поставьте зажженную свечу с северной стороны объекта. Поместите немного тлеющих благовоний с восточной стороны и чашку с водой с западной стороны.

Затем сядьте с южной стороны лицом к свече в удобную медитативную позу, желательно сиддхасану, сиддха йони асану или падмасану.

Положите левую руку на левое колено.

Правой рукой держите объект или прикасайтесь к нему.

Практикуйте кайя стхаирьям в течение 5–10 минут, или пока тело и ум не станут устойчивыми, спокойными и умиротворенными.

Правая рука должна поддерживать контакт с объектом на протяжении всей практики.

Стадия 2: Выполняйте стадии 2–5 практики прана видьи 15.

Стадия 3: Наполнение объекта праной

Продолжая держать глаза закрытыми, сосредоточьте все свое внимание на объекте или части одежды.

Вдыхая с удджайи и.кхечари, переносите свое осознание с объекта через правую руку и плечо к аджна чакре.

Затем выдыхайте через правую руку в объект или предмет одежды и зрительно представляйте себе, что его пронизывают лучи чистого белого света, струящегося вниз из аджны.

При следующем вдохе возвращайте в аджну только свое осознание, оставляя прану в объекте.

Выполните 49 циклов дыхания, зрительно представляя себе, что объект светится все ярче и ярче по мере наполнения праной.

Стадия 4: Короткая медитация

Выполнив 49 циклов, продолжайте спокойно сидеть, по прежнему держа объект, и в течение минимум десяти минут размышляйте о здоровье человека, которому вы желаете помочь.

В течение этого времени мысленно повторяйте свою мантру, полученную от гуру, либо, если у вас ее нет, мантру *Махамритьюнджайя*.

Стадия 5: Завершение практики

Завершайте практику как описано для стадий 6 и 7 прана видьи 16, следя за тем, чтобы вся прана была возвращена в муладхару.

19: ИСЦЕЛЕНИЕ ПРИКОСНОВЕНИЕМ

Стадия 1: Подготовка

Человек, подлежащий исцелению, должен лежать в шавасане и подготовиться как для йога нидры, чтобы быть умственно и физически расслабленным.

Сядьте рядом с его головой, желательно в сиддхасану, сиддха йони асану, или падмасану, и положите свои ладони на его виски, так чтобы пальцы мягко касались щек и челюстной кости.

Стадия 2: Попросите пациента расслабиться и следить за своим дыханием, а сами последовательно выполняйте стадии 2–5 практики прана видьи 15.

Стадия 3: Очистка пранического тела

Когда вы будете уверены, что пробудили свою прану, откройте глаза и встаньте или опуститесь на колени рядом с пациентом.

Начните делать широкие «подметающие» пассы от головы к ногам пациента, держа руки на расстоянии около 7,5 см от его тела ладонями вниз.

Это движение от головы до ступней по прямой линии следует выполнить одиннадцать раз.

Стадия 4: Лечение локальных нарушений

Если вы хотите лечить конкретную область, то после совершения пассов поместите обе руки ладонями вниз на нее или непосредственно над ней.

Сосредоточивая там все свое внимание, вдыхайте с удджайи и кхечари, одновременно визуализируя белый свет в аджне. Затем проецируйте прану на пораженную область через свою правую руку.

Выполните 49 циклов дыхания, зрительно представляя себе, что эта часть тела человека сияет праническим светом.

Стадия 5: Лечение общих нарушений

Если человек страдает от болезни, то после совершения пассов, положите свою левую руку ему на лоб, над аджна чакрой. Затем положите свою правую руку на манипура чакру, непосредственно поверх пупка.

Мысленно вдыхайте с удджайи и кхечари через левую руку и визуализируйте яркий свет, собирающийся в аджне.

Затем мысленно выдыхайте через правую руку и зрительно представляйте себе, что манипура чакра пациента наполняется белым целительным светом.

Эту операцию следует повторить 49 раз.

Стадия 6: Самоочищение и завершение практики

Целительскую практику следует завершать самоочищением (см. следующую практику, прана видья

20). Затем, когда вы почувствуете, что полностью очистились, заканчивайте практику как описано для стадий 6 и 7 прана видьи 15 и постепенно возвращайтесь к нормальному сознанию.

Стадия 7: Йога нидра для человека, подвергающегося лечению

После завершения описанной выше процедуры пациенту следует дать короткую практику йога нидры длительностью около двадцати минут.

Визуализация может включать в себя видение всего его тела, светящегося совершенным здоровьем и жизненной энергией.

Примечание к практике: Когда вы кладете руки на человека, которого лечите, будьте осторожны, чтобы не причинить ему дополнительную боль нажимом на поврежденные или чувствительные места.

20: САМООЧИЩЕНИЕ

Стадия 1: Подготовка

Сидя в удобной медитативной позе, желательно, в сиддхасане, сиддха йони асане, или падмасане, практикуйте кая стхаирьям в течение примерно пяти минут.

Стадия 2: Пробуждение праны

Теперь осознайте внутреннее пространство тела.

Зрительно представляйте себе в этом пространстве позвоночный канал и чакры.

Развивайте глубокое осознание пингала нади.

Затем синхронизируйте с осознанием пингалы дыхание удджайи; язык заверните назад в кхечари мудру.

При вдохе дыхание поднимается из муладхары к аджне по пингала нади, при выдохе дыхание опускается из аджны к муладхаре прямо вниз по сушумне.

Переживайте движение праны в пингала нади. Визуализируйте его как быстрый поток яркого белого-голубого света.

Перемещайте прану вместе с дыханием и осознание вверх по пингала нади из муладхары в аджну.

На несколько секунд задерживайте дыхание в аджне, мысленно повторяя: «аджна, аджна, аджна, аджна, аджна».

Затем, выдыхая, возвращайте осознания обратно вниз к муладхаре по сушумна нади.

Продолжайте эту практику, пока не будете переживать действительное пробуждение праны.

Продолжайте пробуждать прану в пингала нади с абсолютным сосредоточением, глубоко чувствуя движение энергии.

Стадия 3: Выполняйте стадию 6 практики прана видьи 15 и чувствуйте, что по мере того, как уходит болезнь, все тело растворяется в пране.

Стадия 4: Завершение практики

Когда вы почувствуете себя полностью очищенным, завершайте практику, возвращая прану как описано для стадий 6 и 7 прана видьи 16.





ПРИЛОЖЕНИЯ

Вспомогательные практики

Джала нети (очистка носа с помощью воды)

Джала нети представляет собой процесс очистки носовых проходов с помощью соленой воды; такая очистка необходима для обеспечения свободного дыхания, которое требуется во многих практиках, направленных на достижение крепкого здоровья.

Оборудование: Следует использовать нети лота — специальный сосуд для нети. Эти сосуды бывают разной конструкции, и могут изготавливаться из пластмассы, керамики, меди, или любого другого подходящего металла, который не загрязняет воду. Носик или кончик горлышка должен иметь соответствующий размер, чтобы удобно входить в ноздрю и не позволять воде вытекать наружу. За неимением ничего другого можно использовать даже чайник, если кончик его носика имеет нужный размер.

Соленая вода: Вода, которая используется в этой практике, должна быть чистой и чуть теплой; для вливания в нос идеально подходит вода с температурой тела. В воде следует растворить чистую соль в количестве одной чайной ложки на литр. Убедитесь, что вся соль полностью растворилась. Причина, по которой используется соленая, а не простая вода, состоит в том, что добавление соли обеспечивает равенство осмотического давления воды и физиологических жидкостей тела, тем самым сводя к минимуму раздражение нежных кровеносных сосудов и слизистой оболочки. Если возникает ощущение жжения, значит или слишком много, или слишком мало.

Поза: Следует либо сидеть на корточках в позе, известной как кагасана, либо стоять, наклонив голову и плечи вперед. Стоячее положение более подходит для выполнения джала нети над раковиной или тазом.

ком, тогда как кагасана может быть более удобной для практики в душе или в саду.

Техника выполнения

Наполните сосуд для нети приготовленной солевой водой.

Возьмите сосуд одной рукой, как показано на рисунке.

Наклоните голову в сторону и слегка назад. Начните дышать ртом.

Осторожно вставьте кончик носика в верхнюю ноздрю. Не следует прилагать никакой силы.



Носик должен плотно прижиматься к боковой стороне ноздри, чтобы вода не вытекала.

Наклоните сосуд так, чтобы вода втекала в ноздрю, не попадая на лицо.

Если сосуд находится в правильном положении, голова наклонена под надлежащим углом и носик сосуда плотно входит в ноздрю, вода будет втекать в одну ноздрю и вытекать из другой. Неважно, если вода попадает вам в рот или в глотку, но если практика

выполняется правильно и с расслаблением, этого происходить не должно.

Пусть вода протекает через ноздри как минимум 10–20 секунд. Затем выньте носик из ноздри, поставьте голову прямо и позвольте воде вытечь из носа.

Удалите из носа слизь и загрязнения, осторожно сморкаясь.

После этого в течение примерно 20 секунд вливайте воду в другую ноздрю и повторите тот же самый процесс.

После завершения этой процедуры ноздри следует тщательно высушить.

Осушение ноздрей: Встаньте прямо.

Наклонитесь вперед, чтобы туловище приняло горизонтальное положение.

Закройте одну ноздрю, прижав ее боковую сторону большим пальцем.

Сделайте 10 энергичных вдохов и выдохов в быстрой последовательности, акцентируя выдох как в капалабхати, чтобы удалить влагу из ноздри.

Повторите ту же процедуру, закрыв другую ноздрю.

Затем повторите эту процедуру с обеими открытыми ноздрями.

Стойте прямо, расставив ступни. Закройте правую ноздрю и выдыхайте, сгибаясь вперед в талии. Делайте нормальный вдох, возвращаясь в вертикальное положение. Повторите это от 5 до 10 раз.

Повторите ту же процедуру, закрыв левую ноздрю, и с обеими открытыми ноздрями.

Хотя ноздри теперь должны быть сухими, следует соблюдать осторожность и не сморкаться слишком сильно.

Противопоказания: Людям, страдающим хроническими носовыми кровотечениями, не следует делать нети, не посоветовавшись со специалистом.

Благотворное действие: Практика джала нети удаляет из носовых проходов и пазух слизь и грязь, обеспечивая беспрепятственное прохождение воздуха. Она помогает избавляться от аллергий, простуды, синусита и сенной лихорадки. Она оказывает охлаждающее и успокаивающее влияние на мозг и полезна при лечении эпилепсии и мигрени. Она частично снимает гнев и депрессию и устраняет сонливость. Кроме того, она помогает стимулировать и пробуждать аджна чакру.

Сутра нети (очищение носа с помощью нити)

Эта практика пропускания длинной нити через нос называется «сутра нети». «Сутра» означает «нить».

Для практики сутра нети следует использовать специально приготовленную нить. Она должна быть изготовлена из хлопка, а не из синтетического волокна, плотно скручена и покрыта расплавленным пчелиным воском. Эта нить должна иметь толщину около 4 мм и длину около 36 см. Однако более удобно использовать тонкий резиновый катетер, смазанный ги³⁰, чтобы он легко проскальзывал в носовой проход. Кроме того, хорошо предварительно сделать джала нети, чтобы очистить ноздри.

Техника выполнения

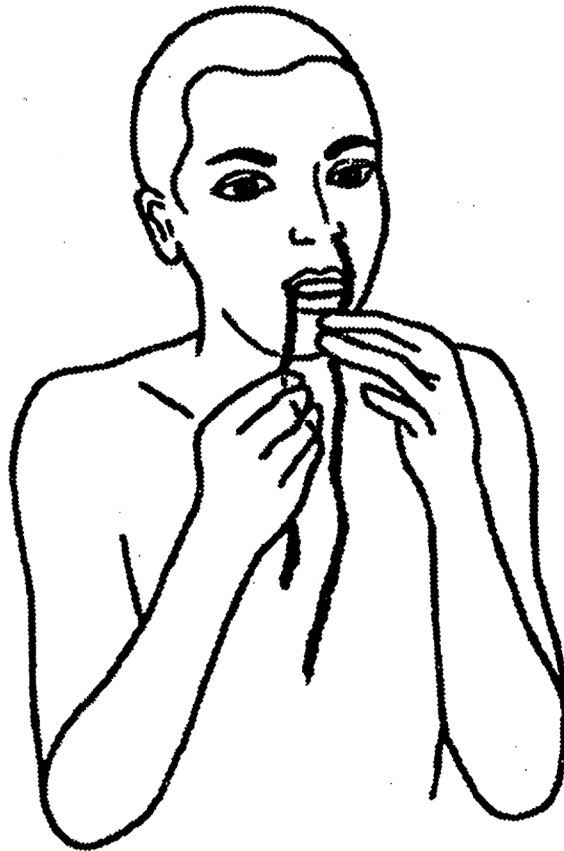
Примите любое удобное положение стоя, сидя, или сидя на корточках.

Слегка отклоните голову назад.

Медленно и осторожно вводите нить или катетер в ту ноздрю, куда он входит более свободно. Вставляя

³⁰ Ги — разновидность перетопленного сливочного масла. (пер.)

нить, проворачивайте ее, чтобы она легче входила в ноздрю.



Кончик всегда следует направлять к основанию носа; никогда не следует толкать его прямо вверх.

Когда нить доходит до задней стороны глотки, засуньте в рот два первых пальца.

Вытяните нить изо рта, оставив около 10 см с противоположного конца свисать из носа.

Медленно и осторожно протягивайте нить туда и обратно, для начала не более пятнадцати раз.

Осторожно удалите нить через нос и повторите ту же процедуру с противоположной ноздрей.

Практикой пранаямы следует заниматься после проведения этой процедуры.

Примечание к практике: Поначалу эта процедура может вызывать тошноту, но со временем она становится легче.

Противопоказания: Те же, что и для джала нети.

Благотворное действие: Как и у джала нети. Вдобавок, сутра нети может помогать исправлять проблемы смещения носовой перегородки или полипов в носу.



Словарь терминов

- Аварохан** — нисходящий канал (путь) дыхания
- Агни таттва** — элемент огня
- Аджна чакра** — психический центр или вихрь, расположенный в продолговатом мозге наверху позвоночника и соответствующий шишковидной железе (эпифизу)
- Акаша** — пространство или эфир
- Акаша таттва** — элемент эфира
- Амрита** — нектар
- Анандамайя коша** — блаженство-тело
- Анахад** — внутренняя психическая вибрация
- Анахата нада** — трансцендентальный космический звук, переживаемый только в высочайшем состоянии медитации
- Анахата чакра** — пранический центр или вихрь, находящийся в области сердечного сплетения
- Антах карана** — внутренний орган или внутренний «инструмент» сознания
- Ануштхана** — решимость выполнять ту или иную садхану с абсолютной дисциплиной в течение заранее определенного периода времени
- Алана вайю** — подвид праны, движущийся вертикально от пупка к промежности в нижней части живота и ответственный за процессы выделения и производства.
- Апана чайтанья** — осознание апана вайю
- Апариграха** — нестяжательство, одна из ям
- Апас таттва** — элемент воды
- Арохан** — восходящий канал (путь) дыхания
- Асана** — устойчивая и удобная медитативная поза; третья ступень аштанги, или раджа йоги
- Астейя** — правдивость, одна из ям.

- Аталл** — первая чакра инстинктивного или животного тела ниже муладхара чакры
- Ахимса** — ненасилие, одна из ям (добродетелей)
- Аштанга** — восьмичастная йога Патанджали
- Бандха** — психомышечный энергетический блок (или замок)
- Биджа мантра** — семенной звук; базовая мантра или вибрация
- Бинду висарга** — второстепенная чакра, находящаяся наверху затылка; центр всеобщего творения
- Брахма** — Создатель, первое божество космической Троицы; потенциал муладхара чакры
- Брахма грантхи** — букв. «узел Брахмы»; психический узел, находящийся в муладхара чакре и символизирующий привязанность к материальному и чувственному
- Брахма нади** — самое тонкое праническое течение в сушумна нади
- Брахман** — вечно расширяющееся беспредельное сознание; монистическая концепция абсолютной реальности
- Брахмачарья** — самоограничение, целибат; одна из ям; постоянное пребывание в Брахмане
- Бхрумадхья** — активирующая точка аджна чакры, расположенная в межбровном центре
- Бху самадхи** — кумбхака, при которой все жизненные функции выглядят прекратившимися
- Вайю таттва** — элемент воздуха
- Вам** — биджа мантра свадхистхана чакры
- Вата** — одна из трех дош; воздух и газ
- Вибхути** — басма, священная зола, используемая в праническом целительстве; психическая сила и слава
- Вьядхи** — болезнь; один из трех недугов, обусловленных расходом (потреблением) амриты

- Вьяна вайю** — подвид праны, пронизывающий все тело; резерв пранической энергии
- Вьяна чайтанья** — осознание вьяна вайю
- Витала** — вторая чакра инстинктивного или животного тела ниже муладхара чакры
- Вишну** — Хранитель, второе божество космической Троицы; поддерживающий и избавляющий бог
- Вишну грантхи** — букв. «узел Вишну»; психический узел, находящийся на уровне горловой ямки или щитовидной железы; связан с шейным сплетением
- Вритти** — видоизменение, возникающее в сознании
- Гаятри мантра** — знаменитая и священная мантра Шакти, подходящая для всех, включая детей
- Грантхи** — букв. «узлы»; три психических узла или блока в сушумна нади, препятствующие подъему кундалини
- Гуны** — три качества природы: раджас, тамас и саттва
- Девадатта прана** — второстепенная прана, ответственная за зевание
- Девата** — просветленная форма, божество; символ или мантра, данные в откровении
- Джаграт** — состояние бодрствования; сознательный ум
- Джапа** — постоянное повторение мантры
- Джара** — старость; один из трех недугов, обусловленных расходом (потреблением) амриты
- Дживатма** — индивидуальная душа
- Джняна** — мудрость, знание, познание
- Джнянендрийи** — пять органов чувственного восприятия и познания: глаза, уши, язык, нос и кожа
- Доши** — три телесных «сока»: капха, питта, вата
- Дхьяна** — состояние медитации; точечное сосредоточение ума; седьмая ступень аштанга йоги Патанджали
- Дхананджайя** — второстепенная прана, ответственная за разложение тела после смерти

Дхарана — сосредоточение; шестая ступень аштанга йоги Патанджали

Дхаратала — пятая чакра инстинктивного или животного тела ниже муладхара чакры

Ида нади — главный нади (психический канал), начинающийся на левой стороне муладхары и вьющийся вдоль позвоночника вверх к аджне, проходя через все чакры; по этому каналу течет манас шакти, и он связан с осознанием, обращенным вовнутрь

Индрия — чувство или орган чувства

Ишвара пранидхана — полное посвящение себя высшему сознанию; одна из ниям

Йам — биджа мантра анахата чакры

Йога данда — специальная подпорка, помещаемая в подмышку для воздействия на течение дыхания

Калаа — ограничивающий аспект Шакти; проявленная вселенная времени и пространства

Кальпа тару — дерево исполнения желаний

Капха — одна из дош; слизь, мокрота

Крикара прана — второстепенная прана, которая вызывает голод и жажду

Кумбхака — задержка дыхания

Кундалини шакти — также «кундалини», потенциальная энергия, дремлющая в муладхара чакре, также известная как «змеиная сила»

Курма прана — второстепенная прана, ответственная за открывание глаз

Кшетрам — иницирующая точка для активации индивидуальной чакры

Лам — биджа мантра или универсальный ключ для муладхара чакры

Манас — конечный ум

Манас шакти — ментальная (умственная) или лунная энергия

- Манипура чакра** — психический и пранический центр, расположенный в спинном мозге позади пупка и соответствующий солнечному сплетению
- Маномайя коша** — ментальное тело
- Мантра** — тонкая звуковая вибрация; тантрическая практика для высвобождения энергии
- Матра** — слог мантры; единица времени, ритма, или биения
- Маха бандха** — букв. «великий замок», сочетание джаландхара, уддияна и мула бандх с кумбхакой
- Махамритьюнджайя мантра** — букв. «великая мантра, побеждающая смерть»; популярная священная Шива мантра, используемая для создания благополучия на всех уровнях
- Махапрана** — космическая, универсальная прана
- Махата** — универсальный (вселенский) разум; вторая стадия творения
- Махатала** — шестая чакра инстинктивного или животного тела ниже муладхары
- Мритью** — смерть; один из трех недугов, обусловленных расходом (потреблением) амриты
- Мудра** — букв. «жест»; физическая, ментальная и психическая позиция, которая выражает и канализирует космическую энергию
- Мула пракрити** — трансцендентальная основа физической природы; первоисточник всей эволюции
- Муладхара чакра** — самый нижний психический и пранический центр в человеческом теле; основное хранилище прана шакти
- Нага прана** — второстепенная прана, ответственная за отрыжку и икоту
- Нада** — тонкая звуковая вибрация, создаваемая соединением Шивы и Шакти
- Нада йога** — йога тонкого звука

Нади — поток, тонкий канал энергии в праническом теле

Нияма — второй (второе) из пяти неизменных обычаев или правил поведения в аштанга или раджа йоге

Оджас — жизненность; подсознательная сексуальная энергия; кундалини шакти

Оджха — пранический целитель

Ом — биджа мантра аджна чакры; универсальная космическая мантра, представляющая четыре состояния сознания

Панча бхуга — пять грубых элементов

Панча коша — пять оболочек, тел, или сфер опыта и бытия

Панча прана — пять подвидов праны в праническом теле

Патала — последняя чакра инстинктивного или животного тела ниже муладхара чакры

Патанджали — автор «Йога Сутр» и распространитель аштанга йоги; современник Будды Шакьямуни

Пингала нади — главный нади, начинающийся на правой стороне муладхары и вьющийся вдоль позвоночника к аджне, проходя через все чакры; проводник прана шакти, связан с осознанием, обращенным вовне

Питта — одна из пяти дош; желчь

Пракроти — природа; активное начало проявленной энергии

Прана — жизненная сила или энергия, сущность жизни, пронизывающая все творение, как макрокосмос, так и микрокосмос.

Прана вайю — подвид праны, движущийся вертикально между диафрагмой и гортанью; управляет сердцем и легкими

- Прана чайтанья** — осознание прана вайю
- Прана шакти** — сила праны; жизненная или солнечная энергия
- Пранамайя коша** — витальное или праническое тело
- Пранаяма** — ряд техник для расширения размерности праны; четвертая ступень аштанга или раджа йоги
- Пратьяхара** — отключение чувств; четвертая ступень аштанга или раджа йоги
- Притхви таттва** — элемент земли
- Пурака** — вдох
- Пуруша** — дремлющий резервуар сознания, или вся совокупность сознания
- Раджас** — вторая из трех гун, или качеств природы; динамизм, активность, страсть, колебание
- Раджастический** — имеющий природу раджаса
- Рам** — биджа мантра манипура чакры
- Расатала** — четвертая чakra инстинктивного или животного тела ниже муладхара чакры
- Речака** — выдох
- Рудра** — Разрушитель, третье божество космической Троицы; разрушительный аспект Шивы, персонифицирующий разрушительные силы космоса
- Рудра грантхи** — букв. «узел Рудры»; психический узел в аджна чакре, символизирующий привязанность к сиддхам, или высшим ментальным атрибутам (т. н. «паранормальным» способностям)
- Садхана** — заведенный порядок практики йоги — обычно, личной
- Самадхи** — самореализация; восьмая ступень аштанга йоги Патанджали, или раджа йоги
- Самана вайю** — подвид праны, движущийся туда и обратно в поперечном направлении между пупком и диафрагмой; праническая сила манипура чакры

- Самана чайтанья** — осознание самана вайю
- Самкхья** — философия, лежащая в основе многих индийских духовных систем
- Сантоша** — довольство, удовлетворенность; одна из ниям
- Саттва** — третья из гун, или качеств природы; постоянство, чистота, гармония
- Саттвический** — имеющий природу саттвы
- Сатья** — правдивость; одна из ям
- Сахасрара** — центр высшего сознания; тысячелепестковый лотос на самой макушке головы; связан с гипофизом
- Свадхья** — самонаблюдение; одна из ниям
- Свадхистхана чакра** — букв. «собственное место обитания человека»; психический/пранический центр, находящийся в основании позвоночника, связан с крестцовым сплетением.
- Свапна** — подсознательная сфера ума; состояние сновидения
- Свара** — звук или тон; течение дыхания в ноздрях
- Свара йога** — наука дыхательного цикла
- Сиддхи** — совершенства; паранормальные или сверхъестественные способности; управление умом и праной
- Со Хам** — букв. «Я есть То»; мантра, используемая в практике аджапа джапы
- Стхула прана** — грубая прана, активная в нормальных состояниях сознания
- Стхулакаша** — пространство всего тела
- Сукшма прана** — тонкая прана, активная в сверхсознательном состоянии
- Сурья** — солнце
- Сурья нади** — пингала нади
- Сутала** — третья чакра инстинктивного или животного тела ниже муладхара чакры

- Тамас** — одна из трех гун, или качеств природы; инерция, невежество, тупость
- Тамастический** — имеющий природу тамаса
- Тапасья** — практика аскетизма; одна из ниям
- Таттва** — тонкий элемент
- Турия** — состояние сверхсознания
- Удана вайю** — подвид праны, находящийся в конечностях: руках, ногах и голове
- Удана чайтанья** — осознание удана вайю
- Упа праны** — второстепенные праны
- Хам** — биджа мантра вишуддхи чакры
- Хираньягарбха** — космическое тонкое тело; золотое яйцо или чрево творения
- Хатха йога** — традиционная система йоги, включающая в себя практики для физического очищения
- Храум** — биджа мантра вишуддхи чакры
- Хридайякаша** — психическое пространство в сердечном центре, расположенном между солнечным сплетением и горлом
- Чакра** — психический/пранический центр в тонком теле; круг, колесо или вихрь; точка схождения нади.
- Чандра** — луна
- Чандра нади** — ида нади
- Чидакаша** — психическое пространство перед закрытыми глазами, непосредственно позади лба
- Читта** — индивидуальное сознание, включая подсознательный и бессознательный уровни ума; память, мышление, сосредоточение, внимание и познание
- Читта шакти** — ментальная сила (сила ума)
- Шауча** — чистота; одна из ниям
- Шикха** — пучок волос, который индуистские брамины оставляют наверху затылка
- Шишковидная железа (эпифиз)** — маленькая эндокринная железа в форме сосновой шишки, нахо-

дящаяся в среднем мозге прямо позади межбровного центра

Шлоки — стихи

Шунья — пустота

Сушумна нади — главный нади в середине спинного мозга, по которому проходит кундалини шакти

Сушупти — бессознательная сфера ума, состояние глубокого сна

Яма — самоограничения, первая ступень аштанга или раджа йоги

Янтра — зрительная форма мантры, используемая для сосредоточения и медитации



Библиография

Исследования прана шакти

1. «Electronic evidence of auras, chakras in UCLA study», *Brain Mind Bulletin*, vol. 3, no. 9, March 20, 1978.
2. Там же.
3. Н. Motoyama, «Yoga and Oriental Medicine», *Research for Religion and Parapsychology*, 5(i), 1 March 1979.
4. Н. Motoyama, «The Mechanism Through which Paranormal Phenomena Takes Place», *Religion and Parapsychology*, 975, 2.
5. «J. Murray & G. Rixon, Kirlian Photography», *Yoga (mag)*, February 1977.
6. «Russians develop dynamic Kirlian-type process», *Brain Mind Bulletin*, vol. 3, no. 10, April 3, 1978.

Прана и болезнь

1. Ostrander & Schroeder, *Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain*, Abacus, 1977.
2. Laderman, Carol. «Trances that Heal». *Science Digest*, July 1983.

Исследования пранаямы

1. Bhole, M.V. & Karambelkar, P.V., «Significance of Nostrils in Breathing», *Yoga Mimamsa*, X(4): 1–12, 1968.
2. Rega, I.N., «The Neuro-Reflex Syndrome of Unilateral Nasal Obstruction», *Revue D'oto-Neuro-Ophthalmologie*, 29(6): 1–11, 1957.
3. Motoyama, H., «An Electrophysiological Study of Prana (Ki)», *IARP Journal*, 4(1): 1–27, 1978.

«Do Meridians (Keraku) Exist, and What Are They Like?» *IARP Journal*, 1(1): 1–48, 1975.

4. Mann, F., *Acupuncture: The Ancient Chinese Art of Healing and How it Works Scientifically*, Vintage Books, New York, 1973.
5. Там же.
6. Bhole, M.V. & Karambelkar, P.V., *цит. ист.*
7. Там же.



Указатель практик

А

Ади мудра (основная или первая позиция).....	301
Ади мудра пранаяма (дыхание первичного жеста)..	207
Абдоминальное (брюшное) дыхание.....	158
Агочари мудра или Насикагра дришти (взгляд на кончик носа).....	308
Аджапа джапа с визуализацией праны.....	342
Акаша пранаяма (пространственное дыхание).....	198
Акаши мудра (осознание внутреннего пространства).....	311
Ардха падмасана (поза полулотоса).....	282

Б

Базовые методы дыхания.....	
Грудное и ключичное дыхание.....	163
Диафрагменное или брюшное дыхание.....	158
Естественное брюшное дыхание.....	160
Контролируемое брюшное дыхание.....	162
Механика дыхания.....	157
Счет дыхания.....	155
Бхадрасана (грациозная поза).....	289
Бхайрава и бхайрави мудра (свирепая или пугающая позиция).....	303
Бхастрика пранаяма (дыхание мехов).....	253
Бхрамари пранаяма (дыхание гудящей пчелы).....	243
Брахма мудра (позиция вездесущего сознания).....	302
Брахма мудра пранаяма.....	208

В

Ваджрасана (поза удара молнии).....	287
Вилома нади шодхана.....	230
Вилома пранаяма (обратное дыхание).....	174

Г

Гаятри нади шодхана..... 229

Д

Данда крийя (действие палочки-подпорки)..... 213

Детские практики пранаямы

 Брюшное дыхание..... 271

 Развитие осознания дыхания с визуализацией... 271

 Гунакар (Х-образная) пранаяма..... 274

 Нади шодхана для детей..... 269

 Растущее дерево..... 272

 Красный и синий нос..... 273

Джала нети (очистка носа с помощью воды)..... 457

Джаландхара бандха (горловой замок)..... 313

Джняна мудра (психический жест знания)..... 298

Диафрагменное, или абдоминальное (брюшное)
 дыхание..... 158

Й

Йогическое дыхание (дыхание йогов)..... 170

К

Каки пранаяма (дыхание вороньего клюва)..... 237

Капалабхати пранаяма (дыхание очищения переднего мозга)..... 261

Кайя стхаирьям..... 290

Кхечари, или набхо мудра (языковый замок)..... 307

Кумбхака (задержка дыхания)..... 184

М

Маха бандха (великий замок)..... 317

Механика дыхания..... 157

Ментальная (мысленная) нади шодхана..... 230

Мула бандха (сокращение промежности)..... 316

Мурчха пранаяма (обморочное дыхание)..... 246

Н

Нади шодхана пранаяма (очищение психической сети).....	216
Начальный уровень.....	222
Промежуточный уровень.....	224
Продвинутый уровень.....	227
Насикагра или насагра мудра (мудра носа).....	296
Наблюдение свары.....	197

П

Пададирасана (поза уравнивания дыхания).....	
Изменение течения дыхания в ноздрях.....	
Падмасана (поза лотоса).....	283
Плавини пранаяма (затопляющее дыхание).....	267
Прана мудра пранаяма (вызывание энергии).....	199
Прана вайю мудры (жесты жизненного воздуха) и элементы.....	304
Прана вайю (осознание).....	204
Пранава пранаяма.....	245
Прана видья: Подготовительные практики	
Аджапа джапа с визуализацией праны.....	342
Развитие осознания чакр.....	335
Развитие осознания пяти пран.....	338
Развитие осознания тела света.....	352
Развитие осознания психических каналов.....	332
Развитие внутреннего осознания тела.....	346
Прана видья: Практики	
1: Слияние праны и апаны.....	356
2: Развитие осознания пингала нади.....	362
3: Циркуляция праны в нади.....	367
4: Проводящие пути по обе стороны позвоночника.....	373
5: Пробуждение праны в сушумне.....	378
6: Круговое движение по пингала нади.....	383

7: Круговое движение муладхара-манипура.....	391
8: Круговое движение манипура-аджна.....	395
9: Круговое движение по пингала, ида и су- шумна нади.....	399
10: Внутреннее распределение (праны).....	406
11: Внутреннее распределение с сокращением..	416
12: Внешнее распределение.....	423
13: Видение прана шакти.....	429
14: Антар тратака на физической части тела.....	432
15: Пробуждение праны для исцеления.....	439
16: Исцеление через посредство мысленного образа.....	444
17: Исцеление с помощью фотографии.....	448
18: Исцеление через посредство объекта.....	449
19: Исцеление прикосновением.....	451
20: Самоочищение.....	453

Р

Растянутый (удлиненный) выдох.....	183
Респираторной (дыхательной) системы осознание...	192
Ритмичное дыхание.....	177

С

Самавритти нади шодхана.....	229
Самавритти пранаяма (выравнивающее дыхание)....	188
Сенситизация (повышение чувствительности) лег- ких.....	194
Осознание каждого легкого в отдельности.....	194
Расширение (увеличение объема) легких.....	195
Сиддха йони асана (совершенная поза для женщин).	286
Сиддхасана (совершенна поза для мужчин).....	284
Симхасана (поза льва).....	288
Сидячие позы.....	278
Стоячая поза.....	275

Сукхасана (легкая поза).....	281
Сурья анга пранаяма (дыхание части солнца).....	266
Сурья бхеда пранаяма (дыхание, стимулирующее жизненную энергию).....	265
Сутра нети (очистка носа с помощью нити).....	460
Свана пранаяма (пыхтящее дыхание).....	250
Свара, практики	
Акаша пранаяма (пространственное дыхание)..	198
Наблюдение свары.....	197
Т	
Торакальное (грудное) и ключичное дыхание.....	163
У	
Уддияна бандха (брюшной замок).....	315
Удджайи пранаяма (психическое дыхание).....	239
Унмани мудра (позиция бездумности).....	310
Х	
Хаста мудра пранаяма (дыхание жеста руки).....	205
Ч	
Чандра анга пранаяма (дыхание части луны).....	249
Чандра бхеда пранаяма (дыхание пронзания луны)...	248
Чин мудра (психический жест сознания).....	299
Чин мудра пранаяма (жест сознательного дыхания)..	205
Чинмайя мудра (жест проявленного сознания).....	301
Чинмайя мудра пранаяма (дыхание жеста чистой мудрости).....	206
Ш	
Шиткари пранаяма (шипящее дыхание).....	236
Шамбхави мудра или бхрумадхья дришти (взгляд на межбровный центр).....	307

Шанмукти мудра (закрытие семи врат).....	305
Шавасана (поза трупа).....	276
Шитали пранаяма (охлаждающее дыхание).....	234



Содержание

Введение.....	5
ПРАНА.....	23
Прана и сознание.....	25
Физиология дыхания.....	32
Физиология носа.....	42
Физиология пранаямы.....	47
Пять кош.....	58
Чакры.....	62
Пранамайя коша: праническое тело.....	74
Раскрытие пранамайя коши.....	81
Прана и мантра.....	87
Исследования прана шакти.....	94
Прана и болезнь.....	108
Традиционное праническое целительство.....	116
Исследования пранаямы.....	128
ПРАНАЯМА.....	141
Принципы.....	143
Основные методы дыхания.....	154
Расширение возможностей дыхания.....	172
Пранаямы, повышающие чувствительность.....	190
Уравновешивающие пранаямы.....	209
Успокаивающие пранаямы.....	232
Оживляющие пранаямы.....	250
Пранаямы для детей.....	268
Асаны для пранаямы.....	275
Мудры, существенные для пранаямы.....	294
Бандхи, существенные для пранаямы.....	312
ПРАНАВИДЬЯ.....	319
Необходимая подготовка.....	321

Подготовительные практики.....	332
Вводные практики: пробуждение праны.....	355
Промежуточные практики: подъем праны.....	383
Продвинутые практики: распределение праны...	406
Самоисцеление.....	432
Исцеление других людей.....	444
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	455
Вспомогательные практики.....	457
Словарь терминов.....	463
Библиография.....	473
Указатель практик.....	475

