



**Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СОВРЕМЕННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»**

ИТОГОВАЯ АТЕСТАЦИОННАЯ РАБОТА
по программе профессиональной переподготовки
«Инструктор йоги»
на тему:
«Йога как одна из древнейших систем оздоровления духа и тела»

Автор работы:
Слушатель
Рыбкина Марина Викторовна

Волгоград 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Введение	6
2.	Что такое йога	12
3.	Йога-терапия – программа, меняющая образ жизни	16
4.	Что такое йога-терапия	18
5.	Взаимосвязь тела и эмоций	21
5.1	Тело и психика	24
5.2	Тело и его язык	24
6.	Принципы жизни с йогой и медицина	25
7.	Намерение в йоге.....	27
8.	Знание, мудрость, гнозис	29
9.	Сонастройка с внутренней мудростью	30
10.	Шаги к улучшению состояния здоровья	31
11.	Пути йоги	32
11.1	Раджа – постижение сознания.....	32
11.2	Джаяна – высшее знание, умение видеть полную картину	33
11.3	Тантра – здоровая связь сознания и тела	35
11.4	Карма – путь действия	36
11.5	Бхакти – отношения с другими и прославление божественного.....	38
11.6	Использование путей йоги для комплексного подхода к здоровью.....	4
0		
12.	Движение и резилентность: проявления здоровья.....	42
12.1	Слышать собственное тело	46
12.2.	Забота о себе.....	47
12.3	Сбалансированные движения	48
12.4.	Движения позвоночника	49
12.5	Нервная система	49
12.6	Формирование нового поведения	51
13.	Питание в йога-терапии	51
14.	Питание и кошки	53
15.	Кормление энергетической оболочки	56

15.1 Деятельность дыхательных органов	59
15.2 Эзотерическая теория дыхания	63
15.3 Нервная система и оккультное учение йогов	66
15.4. Дыхание через ноздри и дыхание через рот	72
15.5 Способы дыхания	75
15.5.1. Верхнее дыхание	75
15.5.2 Среднее дыхание	76
15.5.3 Нижнее дыхание	76
15.5.4 Полное дыхание йогов	77
15.5.4.1. Самостоятельное усвоение полного дыхания	78
15.5.4.2 Физиологическое действие полного дыхания	79
15.6 Три важнейших упражнений Пранаямы	82
15.6.1 Очищающее дыхание йогов	83
15.6.2 Оживляющее нервы дыхание йогов	83
15.6.3 Дыхание йогов для развития голоса	84
15.7 Семь дыхательных упражнений йогов для развития различных групп мышц, участвующих в дыхании	85
15.7.1 Задерживание дыхания	85
15.7.2 Возбуждение легочных клеток	86
15.7.3 Растягивание ребер	87
15.7.4 Расширение грудной клетки	87
15.7.5 Упражнение на ходу	88
15.7.6 Утреннее упражнение	89
15.7.7 Упражнение для возбуждения кровообращения	89
15.8 Вдохновляющее дыханиеб удлиненный вдох(пурака)	89
15.9. Йогические дыхательные упражнения для желудочно-кишечного тракта.....	90
16. Кормление ментальной оболочки	91
16.1 Как питать ментальную оболочку	92
17. Кормление интеллектуальной оболочки	93
17.1 Питание интеллектуальной оболочки	94
18. Кормление оболочки блаженства	95

18.1 Питание оболочки блаженства	95
19. Практика медитации	96
19.1 Что такое медитация	96
19.2 Беспокойство ума	97
19.3 Важная задача	97
19.4 Пространство медитации	98
19.5 Необходимые условия для практики медитации	99
19.6 Время для медитации	99
19.7 Молитва перед медитацией	99
19.8 Первый урок	100
19.9 Примеры медитации	101
19.9.1 Медитация Лотос	101
19.9.2 Медитация Сердце	101
19.9.3 Медитация Тратак	101
19.10 Состояние ума	101
19.11 Сила Оджаса	103
19.12. Три стадии медитации	104
19.13 Медитация – как отдых для ума и тела	104
19.14 Действие порождает ответ	105
19.15 Сила медитации	105
20. Отдых и сон	106
20.1 Гигиена сна	108
20.2 Йога для отдыха и сна	109
20.2.1 Расслабляющее упражнение для отдыха: сокращение и расслабление	110
20.2.2 Легкая растяжка в постели	110
20.2.3 Расширенный выдох	111
20.2.4 Практика благодарности	111
20.3 Создание своего ритуала	112
21. О пользе пить горячую воду сидя	113
22. Танец Каошики (kaushiki) – йога практика для крепкого здоровья	114
22.1 Благоприятные эффекты упражнения	114

22.2 Как танцевать каошки	115
22.3 Влияние каошки на всестороннее развитие личности	116
23. Биган йога	117
23.1 Улучшение состояния костей, мышц, кровеносных сосудов и активации нервных клеток головного мозга	117
23.2 Для снятия стресса – массаж блуждающего нерва	119
24. Энтузиазм	120
25. Заключение	121
26. Приложение: 50 упражнений для начинающих «Йога дома»	130
27. Библиографический список	136

ВВЕДЕНИЕ

«Заботься о своем теле, чтобы душе хотелось в нем жить»

Китайская пословица

Есть красивое индийское предание о том, что, если идет дождь, когда звезда Свати восходит, и капля дождя попадет в устрицу, эта капля превращается в жемчужину. Устрицы это знают, поэтому они всплывают, когда сияет звезда, и ждут мгновения, чтобы поймать драгоценную каплю. Когда на падает, устрицы быстро захлопывают свои раковины и ныряют на дно моря, чтобы терпеливо вырастить из капли жемчужину. Мы должны быть такими. Сначала услышать, потом осознать, а затем, отбросив все отвлекающие факторы, закрыть свой разум от внешнего влияния и посвятить всего себя развитию истины внутри. [3, с.25]

Если бы человек мог жить миллион лет, сохраняя все свои чувства в течение этого времени в полном порядке, и если бы он мог все это время, до последнего момента, потратить на изучение природы, прилежно стараясь изучать все мельчайшие детали феноменальных объектов, то разве были бы его поиски знания закончены по истечении этого времени? Конечно нет; он почувствовал бы только, что ему нужно еще больше времени, более тонкую силу восприятия, более могущественный интеллект и более глубокое понимание; и он мог бы сказать, как сказал сэр Исаак Ньютон в заключении своей жизни, поной неутомимого искания: «Я только собирал камушки на берегу океана знания». Если гения, подобный Ньютону, мог только достигнуть края воды этого океана, то как можем мы надеяться в несколько коротких лет оставить за собой все безграничное пространство возможного знания? Тысячи поколений жили и умерли на земле, тысячи еще будут жить и умрут, и все-таки знание, относящиеся к миру явлений, останется незавершенным. Можно снимать с природы покрывало за покрывалом, но под каждым снимаемым покрывалом будет оказываться новое. Это поняли йоги и мудрецы в Индии, постигшие истину, которые говорят: «Неисчислимы ветви знания, но коротко наше время, и много препятствий на нашем пути; поэтому мудрые люди прежде всего стремятся узнать какая ветвь знания выше всех».

Наше истинное Я всезнающе по своей природе. Это источник бесконечного знания, находящийся внутри нас. Будучи связан ограничениями времени, пространства и причинности, мы не можем дать выразиться всем силам, которыми мы в действительности обладаем. Но чем выше мы поднимаемся над этими ограничивающими условиями, тем больше мы можем проявить божественные свойства всезнания и всемогущества. Если же наоборот мы держим наш ум, прикованным к феноменам, и посвящаем всю нашу энергию приобретению знания, всецело зависящего от чувственного восприятия, то можно ли надеяться достигнуть конца феноменального знания, можно ли надеяться узнать истинную природу вещей этой вселенной? Нет, потому что чувства не могут вести нас дальше поверхностных свойств чувственных объектов. Чтобы идти дальше в царство невидимого, мы изобретаем инструменты, и с их помощью мы можем проникнуть немного дальше; но и сила действия этих инструментов имеет свои границы. Взяв все, что можно, от одного рода инструментов, мы чувствуем себя неудовлетворенными и ищем другого, который мог бы открыть нам больше. И таким образом мы стремимся вперед, открывая на каждом шагу, как бедны и беспомощны чувственные силы на пути познания абсолютного. И, наконец, весь наш опыт приведет нас к заключению, что инструмент, как бы он ни был тонок, никогда не может помочь нам схватить то, что лежит за пределами достижения чувственного восприятия, интеллекта и мысли.

Таким образом, если бы даже мы могли потратить все наше время и энергию на изучение внешних явлений, мы никогда не достигнем сколько-нибудь удовлетворительных результатов и никогда не будем в состоянии видеть вещи, какие они есть в действительности. И всё знание, добытое сегодня при помощи аппаратов и инструментов, будет казаться невежеством завтра, если мы изобретем лучшие инструменты. Знание прошлого года уже кажется невежеством в текущем году; знание текущего столетия будет казаться невежеством при свете открытий нового столетия. Человеческая жизнь к тому же слишком коротка, чтобы даже приобрести правильное знание всего существующего на плоскости явлений. Протяжение жизни сотен и тысяч поколений и даже всего человечества покажется слишком коротким, когда мы примем во внимание бесконечное разнообразие явлений, существующее во вселенной, и бесконечное число объектов, которые должны быть узнаны, прежде чем мы достигнем конца знания. [1, с.6-7]

Так возникает вопрос: какое знание выше всех? Вопрос этот стар как мир; он смущал умы философов, естествоиспытателей и ученых всех веков и народов. Некоторые находили ответ на этот вопрос, другие – нет. Этот самый вопрос сформулировал в древней Греции Сократ, когда он отправился к Дельфийскому оракулу и спросил: «Из всех знаний какое самое – высшее?». На что он получил ответ: «Познай самого себя».

Мы читаем в одной из Упанишад, как один великий мыслитель, изучив все философские системы и науки, известные в его время, пришел к мудрецу, постигшему истину, и сказал: «Господин, я устал от этого низкого знания, которое можно получить из книги через изучение мира явлений; оно больше не удовлетворяет меня, потому что наука не может раскрыть последней истины; я хочу знать то, что выше всего. Если что-нибудь такое, узнав которое я смогу узнать реальную сущность вселенной?».

Мудрец ответил: «Да, есть знание, которое выше всех других знаний; приобретая его, ты будешь знать истинную природу всего во вселенной». И он продолжал: «Узнай себя. Если ты сможешь изучить природу своего собственного «Я», ты будешь знать реальную сущность вселенной. В своем истинном «Я» ты найдешь Вечную Истину, Бесконечный Источник всех явлений. Зная это, ты будешь знать бога и все его творение.

Действительно, как, зная химические свойства одной капли воды, мы знаем свойства всей воды, где бы она ни была, точно так же зная, кто и что - мы сами, мы реализуем основную Истину, Человек есть синопсис вселенной. В нем как бы отражается вселенная. И все, что существует в макрокосме, т. е. во вселенной, может быть найдено в микрокосме, т. е. в человеке. Поэтому знание своего истинного "Я" есть высшее знание, к которому может стремиться человек. Наше истинное "Я" божественно и единосущно с Богом. [1, с.11]

Духовность не зависит ни от чтения писаний, ни от ученых толкований священных книг, ни от тонких теологических рассуждений, но только от постижения неизменной истины. В Индии человека называют истинно духовным не тогда, когда он напишет несколько книг или разовьет у себя дар слова а тогда, когда его слова и дела явятся выражением божественных сил.

Совершенно безграмотный человек может достигнуть высшего состояния духовного совершенства, не получив образования ни в какой школе и ни в каком университете - и никогда не читав никаких писаний, если он сумеет победить свою животную природу, путем постижения своего истинного "Я" (истинного себя) и его отношения к всеобщему Духу; или другими, словами, если он сможет достигнуть знания той истины, которая живет в нем самом, и которая есть то же самое, что Бесконечный источник существования, разума и блаженства. [1, с.4]

Силы, даваемые Йогой, начинают проявляться в душе пробуждающейся к сознанию глубочайшей реальности вселенной. Тогда развивается шестое чувство прямого восприятия высших истин, и познание освобождается от своей зависимости от органов чувств. Это шестое чувство или духовное зрение в скрытом виде имеется в каждом человеке, но оно раскрывается только у одного человека среди миллионов, и эти люди известны под именем Йогов. У большинства людей шестое чувство находится в зачаточном состоянии, как бы закрытое густым покрывалом. Когда же оно раскрывается путем практики Йоги, человек начинает сознавать высшие невидимые царства и все, что, существует, на плоскости души. Все, что он говорит тогда, находится в полной гармонии с изречениями и писаниями всех великих прозорливцев истины, всех веков и стран. И этот человек не изучает книг; он не нуждается в этом, потому что он знает все, что может создать человеческий интеллект. Он может схватить идеи и содержание книги, не читая текста: он понимает все, что человеческий ум может выразить в словах, и ему знакомо еще то, что лежит дальше человеческой мысли, и, следовательно, никогда не может быть выражено в словах.

Прежде чем достигнуть такого духовного просветления, он проходит через различные стадии душевной и духовной эволюции, и в результате этого прохождения он знает все, что, может быть, испытано человеческим разумом, но он не хочет оставаться заключенным в границах чувственного восприятия и не довольствуется интеллектуальным постижением условной реальности. Его единственной целью становится - войти в царство Абсолютного, которое есть начало и конец объектов феноменального мира и всего относительного знания. Стремясь таким образом охватить самое высокое, он в то же время не упускает случаев собирать

относительное знание, принадлежащее к миру феноменов и попадающее на его пути, когда он идет к своему назначению, к раскрытию истинного Себя. [1, с.8]

Мы все время мчимся вперед: общество навязывает свои правила что-то делать, никогда не останавливаясь, думать обо всем и сразу быть гибкими, учиться новому, всегда быть в форме, выглядеть моложе... Иными словами, проявлять чудеса изобретательности и приспособляемости, чтобы наши запросы соответствовали требованиям реальности. В погоне за признательностью и стремлением чем-то обладать мы бежим быстро, не оставляя пространства для тишины. В таком ритме мысли путаются. Мы постоянно напряжены как физически, так и психологически. В состоянии стресса мы реагируем неадекватно, так как у нас нет времени для правильной оценки ощущений и принятия обдуманных решений.

Наше тело, находясь под воздействием этих эмоций, выражает свое замешательство через дискомфорт. Нас начинает преследовать бессонница и другие расстройства. Чтобы заглушить свои страхи и избежать борьбы с самим собой, мы прибегаем к крайним мерам: алкоголь, сигареты, игры, фастфуд, наркотики, медикаменты. Это все пагубно влияет на организм и отражает наши проблемы. [14, с. 1]

Влияние нашего душевного состояния на организм испокон веков находило свое отражение в народной мудрости. Во многих метафорах, возникших еще до зарождения психологии, есть упоминание о психосоматике. «Портить себе кровь», «кишками чувствовать», «ломать голову» – все эти обороты речи сегодня научно подтверждены исследованиями биохимиков. Так происходит постепенное стирание границ между физиологией и психикой. [14, с.27]

Сегодня десятки миллионов людей по всему миру - преимущественно женщины - используют йогу для поддержания физической формы, здоровья и красоты, и лишь некоторые практикуют ее как стиль жизни и или духовную дисциплину.

Мы должны попытаться понять - и продвигать по мере возможности - йогу как духовную традицию, потому что физическая форма, здоровье и красота не могут принести нам непреходящее счастье и свободу глубинного уровня. [13, с.26].

Идеал йога – это тело, здоровое во всех своих частях, находящееся под управлением сильной и развитой воли, одухотворяемой высокими идеалами.

Йоги не пользуются никакими силами извне. Силы эти находятся в спящем состоянии в каждом человеке, и йоги путем долгой практики научаются владеть ими. Они говорят: - "что существует во вселенной (в макрокосме), существует также в человеческом теле (в микрокосме)". Т. е. они хотят сказать, что эти тонкие силы существуют потенциально в наших собственных организмах, и, если мы тщательно изучим нашу природу, мы будем в состоянии знать все силы и все законы, которые управляют вселенной.

Йоги учат лечить болезни при помощи дыхательных упражнений, регулирования диеты и установления правильных привычек ежедневной жизни. Но йога не утверждает, что физическое здоровье это то же самое, что духовность. Наоборот, она говорит нам, что если бы здоровое тело было признаком духовности, тогда дикие животные и дикари, которые наслаждаются прекрасным здоровьем, были бы в высшей степени духовны. Главная идея йогов относительно физического здоровья заключается в том, что болезни тела являются препятствием на пути духовного развития, и здоровое тело представляет в высшей степени благоприятные условия для нахождения в этой жизни высших духовных истин. [1, с.29]

В книге «Проблемы души нашего времени» (1933) Карл Юнг метко подметил: «Психоанализ и линии мысли, которым он положил начало, - определенно, типично западное развитие, — это лишь первые шаги новичков в сравнении с незапамятным искусством Востока».

Для лучшей оценки этого комментария стоит знать, что Юнг активно интересовался оккультной традицией кундалини-йоги – малоизвестным и сложным ответвлением традиции индуистской тантры. Определенно, когда один из самых проникательных западных наблюдателей психологической сцены и один из самых острых критиков некритического заимствования индийской йоги позволяет себе подобное, это должно о чем-то говорить. Поэтому полезно будет последовать совету Юнга и внимательно изучить наследие Индии. «Мудрость и мистицизм Востока, - заверяет он – могут о многом нам рассказать. [13, с.17].

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?

Во всех священных писаниях мира, так же как в жизнеописаниях вдохновенных учителей, пророков, святых и мудрецов, постигших истину, мы постоянно находим описания чудесных событий и чудесных сил; и даже, допуская известную долю преувеличения, мы должны признать, что эти рассказы о чудесах имеют некоторое фактическое основание.

В самом деле, мы знаем, что с незапамятных времен, во все века и во всех странах, среди различных народов, являлись лица, которые могли читать мысли других людей, могли предсказывать будущее и могли пророчествовать о том, что после совершалось. Но большинство этих людей не понимало причин своего особенного дара, и они пытались объяснить свои свойства, приписывая их влиянию внешних существ, которых они называли разными именами - богами, ангелами, добрыми и злыми духами.

Некоторые из них даже воображали, что они специально избраны для того, чтобы быть орудием этих высших сил, и стремились к тому, чтобы люди обожали их, как избранников того или другого Божества, совершенно так же, как в наше время вожди различных сект желают, чтобы их обожали их последователи. Некоторые действительно достигали большого успеха, других предавали смерти, как колдунов и волшебников. И страх, вызываемый такими преследованиями, вел к тайному применению различных методов, в результате которых получались еще более необыкновенные явления.

Эти методы никогда не записывались, но передавались устно от учителя к ученикам, которые в свою очередь тщательно берегли их и охраняли, как священную тайну. Это объясняет, почему среди древних народов возникало так много тайных обществ, цель которых заключалась в том, чтобы развивать у своих учеников некоторые силы, при помощи различных родов упражнений и дисциплины. Древние египтяне, ессеи, гностики, манихеяне, неоплатоники, христианские мистики средних веков, все имели свои тайные организации, и некоторые из них существуют до сих пор, напр. масонские ложи.

Никто из членов этих обществ никогда не выдавал получаемых им тайных поучений, и не писал книг, дающих логическое или научное объяснение методов

данного союза. Поэтому хотя среди членов тайных обществ было не мало людей, далеко пошедших в развитие своих высших сил, западные народы никогда не понимали явлений, вытекающих из применения этих сил, и эти явления никогда не обобщались какой-либо наукой или системой.

В древней Индии, наоборот, где не было страха преследования, дело обстояло совсем иначе.

Для каждого индуса было обязанностью, составлявшей часть его религиозного долга, ежедневной практикой развивать в себе некоторые силы и стремиться достигнуть постижения высших истин. На улицах, на площадях, при дворе, на поле сражения можно было всегда встретить людей, достигших такого постижения. И все эти люди тщательно классифицировали свои опыты и открывали законы, которые управляют нашей высшей природой. На основании этих законов постепенно была построена глубокая наука Йоги.

На Западе обыкновенно очень сбивчиво представляют себе, кто такие йоги, какова их философия и деятельность. Путешественники по Индии рассказывают немало сказок об ордах факиров, нищих и всякого рода фокусников, заполняющих большие дороги Индии и бесстыдно называющих себя «йогами». Но люди Запада весьма ошибутся, представляя себе типичного йога в виде истощённого, фанатичного, грязного и невежественного индуса, который либо сидит в недвижимой позе, пока тело его не окостенеет, либо держит руки поднятыми вверх, пока они не одеревенеют и не высохнут и таковыми и останутся на всю дальнейшую жизнь; либо, наконец, который держит кулак свой крепко сжатым, пока ногти пальцев не прорастут сквозь ладонь наружу. Все эти люди существуют – это правда, но называть их «йогами» – это – с точки зрения тех, кто знает толк – звучит такую же нелепостью, какою для заслуженного хирурга покажется звание доктора применительно к массажисту или профессора – к уличному торговцу знахарскими снадобьями.

Мы видим таким образом, что эта наука, подобно всем другим, основана на опыте и методе, которым она пользовалась. Это - тот же самый метод, которым пользовалась современная наука во всех своих открытиях законов природы, т. е. метод наблюдения и эксперимента.

Экспериментальной метод принято рассматривать на западе, как принадлежащий нашему времени, но в действительности он был еще в очень древние времена принят индийскими Риши или мудрецами, постигшими истину.

При помощи постоянного наблюдения и непрерывных опытов они открыли тончайшие силы природы и законы, которые управляют нашим физическим, душевным и духовным существом. Истины, добытые таким образом путем их собственного экспериментирования и исследования, они излагали в книгах, проповедовали в храмах и передавали своим ученикам. Но прежде, чем утверждать что-нибудь относительно природы души или Бога, они сами реализовали это непосредственным опытом. Прежде чем заставлять ученика делать что-нибудь, они сами проделывали это и получали определенный результат.

Таким образом, после целых веков исследований в разных царствах природы, производимых сменявшимися поколениями неутомимых искателей света, в Индии выросла стройная система науки, философии, психологии, метафизики и религии, система одновременно спекулятивная и практическая, известная под именем "Арийской религии". Термин "религия" употребляется здесь для того, чтобы включить все области знания, так как в Индии религия никогда не отделялась от других сфер человеческой деятельности и от общей, ежедневной жизни. И вот именно методы применения добытых веками научных истин к ежедневной жизни человека, в делах его духовного развития, были названы общим именем Йога.

"Йога", это - санскритское слово, вообще употребляющееся для обозначения практической стороны религии.

Первая цель тренировки, которой требует Йога, заключается в том, чтобы научить человека надлежащему подчинению законам моральной и физической природы, так как, согласно теории Йоги, от этого подчинения зависит достижение совершенного здоровья и морального и духовного совершенства. [1, с.13-16]

Йога – захватывает все области жизни и природы. К большому количеству различных отраслей искусства, науки, психологии, философии и религии может относиться слово «йога», в своих различных значениях.

Слово "йога" происходит от санскритского слова Юдж, что значит соединять. Английское слово "yoke" (ярмо) и русское слово иго идут от того же корня. Первоначальное значение слова "йога" было очень близким значению слова ярмо.

Глагольный корень юдж означал: - присоединяться к чему-нибудь, снаряжаться для какой-нибудь цели. Следовательно, в первом значении корень юдж заключал в себя идею приготовления к тяжелой работе точно так же, как обыкновенное европейское выражение: - "впрягаться во что-нибудь" и т. п. При этом усилие, смотря по цели, которая имеется в виду, может быть и физическое, и психическое. Если целью является приобретение здоровья и долговечности, тогда общие усилия ума и тела для достижения этого при помощи различных упражнений называются "йога". Точно так же, если целью ставится развитие сверхнормальных психических сил, работа над собой в целях этого развития называется йогой.

То же самое слово употребляется для обозначения умственной тренировки, необходимой для достижения полного контроля над мыслями и чувствами, духовного совершенства и единения индивидуальной души с Божеством. Бесчисленное количество книг было написано в Индии относительно разных методов и способов этой прикладной науки "Йоги" и относительно различных идеалов, которых можно достигнуть путем практики "Йоги". В этих книгах подробно говорится о требованиях, которым должен удовлетворять начинающий упражняться по каждому из этих методов; о тех стадиях развития, которые он должен пройти, стремясь к своей цели; о препятствиях, которые будут стоять на его пути, и которые он должен преодолеть.

В Индии существуют большие школы Йоги, соединяющие в себе тысячи руководящих умов этой великой страны. Философия йогов составляет правило жизни для многих и многих людей

Истинные учения Йоги, однако, держатся в среде немногих, массы же довольствуются крохами, падающими со столов образованных классов, – восточный обычай в этом отношении не походит на то, что мы видим на Западе. Но западные идеи начинают оказывать воздействие и на Восток, и теперь учения, которые прежде сообщались лишь немногим, свободно предлагаются всякому, кто только достаточно подготовлен для их восприятия. Восток и Запад растут вместе в тесном общении, пользуясь этим для взаимных влияний.

Все тайное и таинственное в системах йоги должно быть немедленно отвергнуто. Лучший проводник в жизни – сила. Нужно отбросить все, что ослабевает нас, не иметь к этому никакого отношения.

Загадочность ослабляет человеческий мозг. Он почти уничтожил Йогу – одну из величайших наук. [3, с.54]

Терпение и настойчивость абсолютно необходимы для человека, который желает вступить на путь йоги: люди, недостаточно терпеливые, не могут надеяться достигнуть какого-нибудь серьёзного результата. Точно так же люди, начинающие заниматься йогой из любопытства, под влиянием внезапного импульса или временного энтузиазма, не могут ожидать достигнуть результатов и не должны обвинять систему в своей неудаче, потому что причина неудачи лежала исключительно в них самих. Те же самые занятия, производимые с правильным пониманием и в надлежащем духе, дадут удивительные результаты. Но этих результатов достигнет только тот, кто будет строго следовать указаниям учителя, который должен направлять и распределять ежедневные физические и умственные упражнения ученика.

Йог должен избегать двух крайностей: роскоши и аскезы. Он не должен много поститься и мучить свою плоть. Тот, кто так поступает, говорит Гита, не может быть йогом: «Кто постится, кто бодрствует, кто много спит, кто слишком много работает, тот, кто не работает, - никто из них не может быть йогом». [3, с.55]

ЙОГА-ТЕРАПИЯ – ПРОГРАММА, МЕНЯЮЩАЯ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Йога соединяет наше представление о нас самих с той личностью, которая представляет наши истинные «Я». Йога помогает избавиться от барьеров без стресса, предоставляя формулу для оценки препятствий. Стоящих между нами и нашей лучшей версией.

Многие люди страдают от травматического опыта, страха, депрессии, нехватки уверенности в себе, проблем с питанием и представлениями о собственном теле, а также от хронических болезней и боли. Йога зарекомендовала себя как часть процесса восстановления. Можно создать жизнь, наполненную легкостью, разобраться с беспокоящими симптомами и привычками.

Применение комплексной йога-терапии во всех сферах вашей жизни – прекрасная поддержка на пути становления. Чтобы начать чувствовать себя лучше, достаточно самых простых изменений. Жизнь и наши представления о ней

наполняются гармонией и уверенностью. Улучшается самовосприятие. Налаживается здоровье. Приходит благополучие. Такой подход состоит из ясных действенных шагов, направленных на формирование сбалансированного существования. Мы решаем, какой будет она – наша жизнь, ведь она наша!

Поскольку мы не можем существовать лишь какой-то отдельной частью – все, что мы делаем, воздействует на наше существо в целом, – нужно уважать свои решения. Полезно помнить, что от любого усилия, направленного на самосовершенствование, возникают «круги на воде», приводящие к улучшениям во всех областях бытия. Например, человек, решивший пить каждый день достаточное количество жидкости, также улучшает качество сна, повышает осознанность, ему становится проще общаться. Все это – вследствие одного небольшого изменения. Признавая и принимая собственные привычки, автоматические реакции, таланты, интересы, слабости и стремления, мы можем создать такую жизнь, которая нас полностью устроит. Йога-терапия упрощает процесс, делая его доступным любому человеку.

Одно из самых потрясающих свойств йога-терапии заключается в том, что мы узнаем правду о самих себе. Мы глубоки, разнообразны и можем бесконечно исследовать самих себя. Чем больше мы узнаем о том, что мешает нам жить так, как нравится – убеждения и автоматические реакции, – тем больше у нас шансов отказаться от нездорового поведения до того, как оно нас погубит. Мы имеем право вмешаться в собственную жизнь, избавиться от негативных мыслей, перестать делать ошибочный выбор и начать двигаться в нужном направлении, которое у каждого свое. Мы сами расставляем приоритеты.

Йога-терапии работает с человеком в целом. Люди прибегают к йога-терапии по разным причинам. Например, чтобы справиться со стрессом или продвинуться по пути просветления. Может быть, человеку хочется научиться медитировать ежедневно или необходимо восстановиться после физических, психологических или эмоциональных проблем. Йога-терапия – программа, меняющая образ жизни. Человек сможет изменить свою жизнь надолго. Причины, по которым люди оказываются на йога-терапии, так же разнообразны, как они сами. Формирование образа жизни, подходящего конкретному человеку, подразумевает принятие во

внимание множества факторов. Посредством маленьких, но важных шажков жизнь улучшается день за днем, неделя за неделей, год за годом.

Йога-терапия – это обучение формированию образа жизни, основанное на классической йоге. Йога- терапия считается научно обоснованным подходом. Она помогает привести в порядок физическое, психическое, эмоциональное и духовное здоровье. Это система постижения деликатной оценки прекрасной сложности нас самих и определения способов устранения препятствий на пути к балансу. Холистический подход подразумевает, что все составляющие человеческого существа равно важны.

Комплексная йога-терапия нацелена на то, чтобы определить сферы разбалансировки в нашей жизни и помочь практиковать своего рода саморефлексию, что обеспечивает настоящие, устойчивые изменения. Основанная на вечных принципах классической йоги, комплексная йога-терапия обладает множеством методов для того, чтобы помочь вам вернуть утраченное равновесие. Ее составляющие – йогические позы, дыхательные практики, расслабление и философия. Когда мы управляем умом и чувствами, интеллектом и личными творческими ресурсами ради изменений на глубинном уровне, мы обретаем подлинную силу. Практики йоги обращаются к истокам нашего духовного «Я» и нацелены на восстановление контакта с творческой сутью, что таится в глубине сознания.

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА-ТЕРАПИЯ

Йога-терапия отличается и от других видов терапии, направленных на лечение симптомов болезни, и от занятий йогой, в ходе которых участники повторяют последовательности поз, показываемых учителем. Слово «йога» означает «единство», и позы в йоге – это часть процесса достижения единства. В соответствии с Йога-сутрами, одним из основных йогических текстов, «йога – это успокоение волн разума».

В популярной западной культуре йога рассматривается как движения или позы, направленные на развитие силы и гибкости. Изначально же целью этих

упражнений было достижение внутренней устойчивости и комфорта, направленных на избавление от недомоганий и обретение единства с чистым сознанием.

Позы используются вместе с применением этических и моральных принципов и дыхательных упражнений, освоением сенсорной стимуляции, фокусировки разума, медитации и установления контакта с чистейшим умиротворением. Следующие такой схеме люди сообщают об улучшении состояния здоровья и отношений, о нормализации эмоций и мыслей, об ощущении установления контакта с благим началом.

Йога-терапия фокусируется на целях конкретного человека. В рамках частного сеанса с сертифицированным йога-терапевтом применяются различные элементы всей системы йоги. В зависимости от целей и задач это может быть обсуждение разных вопросов, обучение определенному образу жизни, йогическая философия, а также непосредственно упражнения: позы из йоги, дыхательные практики, управляемое расслабление, медитация и заземление. Чаще всего на йога-терапию приходят, чтобы изменить образ жизни, улучшить состояние здоровья, справиться с болезнью, избавиться от стресса, боли и эмоциональных расстройств, а также обрести психическое равновесие и добиться духовного роста.

Йога-терапия все активнее признается наукой в качестве подхода к физическому и ментальному здоровью. Все больше и больше врачей отправляют пациентов на йогу и йога-терапию по самым разным причинам. Чаще всего для снижения стресса и тревожности, облегчения боли. Дыхательные упражнения помогают перестать волноваться, замедлить круговорот мыслей и научиться присутствовать в моменте. Позы йоги увеличивают ментальную и психическую силу и способствуют принятию собственного тела. Движения могут облегчить боль и даже привести к ее полному исчезновению. В процессе занятий йогой часто улучшаются общее настроение и самооценка, что дает ощущение благополучия в повседневной жизни. Философские идеи йоги, основанные на доброте, сострадании и принятии, позволяют выйти за рамки самоограничений.

Будучи интегративной системой улучшения и восстановления здоровья, йога-терапия обучает клинически проверенным подходам к работе, питанию, отдыху, отношениям, движению и мыслительному процессу. Вкупе с дарующими баланс йогическими практиками она позволяет снизить стресс и раздражительность,

замедлить дегенеративные физические процессы, усилить иммунный ответ, поддержать работу желез и внутренних органов, повысить жизненную энергию, увеличить подвижность и избавиться от боли.

Взглянуть на себя как на целостное человеческое существо, обладающее неповторимыми качествами, каждое из которых важно для здоровья. Работая с образом жизни, личностью, ее историей и взаимоотношениями разума и тела, йога-терапия расширяет понятие здоровья, рассматривая человека целиком, а не по частям. Это означает, что все области вашей жизни влияют на самочувствие. Йога сводит все наши части воедино. Она создана для культивирования здоровья и гармонии во всех областях бытия.

Йога учит нас искать ответ на вопрос о том, как жить, дыша полной грудью, внутри себя. Применение комплексной йога-терапии во всех сферах вашей жизни побуждает с любовью и пониманием постичь прекрасную сложность вашего существа и понять, как устранить препятствия, мешающие оздоровиться и поддержать физическое, психическое и духовное благополучие.

Йога-терапия обеспечивает базу для восстановления здоровья и принятия собственного «Я». Она подразумевает активные действия и контроль над факторами, ведущими к проблемам с самочувствием, а также внесение позитивных изменений во все сферы жизни.

Йога-терапия доступна любому человеку независимо от возраста, веса и способностей. Она поддерживает физическое тело, энергию, ощущения, интеллект и дух посредством движений, дыхательных упражнений, ментальных техник, обучения образу жизни и философии личностного роста, уравновешивая физические и психологические процессы и восстанавливая жизненную силу во всей системе.

Следует отметить, что йога-терапия и сертифицированные йога-терапевты не могут диагностировать заболевания и лечить их. Они помогают улучшить качество жизни посредством практического применения йоги в рамках конкретной ситуации.

Упражнения являются инструментами интеграции новых знаний.

Йога-терапия подстраивается под нужды клиента. Подход к каждому человеку должен осуществляться, как к неповторимому существу с уникальными ДНК, внешним видом, заботами и обстоятельствами, определяющими, что именно ему нужно. Йога, среди прочего, является системой снижения стресса и повышения

жизненной силы. Йога-терапия рассматривает каждого человека как единое целое, оценивает, как влияет на здоровье его стиль жизни, и предлагает усилить позитивные аспекты для достижения долгосрочных изменений.

Все области жизни, включая физические упражнения, питание, сон, работу, отношения, обстановку, финансы, отдых, медитацию и духовность, подходят для самосовершенствования.

Путь начинается с честной оценки себя с помощью слушания. Разобравшись с исходной позицией, ученик готов к обучению. Это требует времени, ведь сначала мы учимся любить процесс, а потом жить в рамках новой модели поведения. Мы увидим, что эти четыре шага будут возникать в связи со всеми сферами жизни.

- Шаг 1: слушать, чтобы понять свою исходную позицию.
- Шаг 2: обучиться новому.
- Шаг 3: полюбить здоровые привычки, практикуя новое поведение.
- Шаг 4: жить, внедрив новый подход в повседневные дела. [11, с.12-22].

Идеального или универсального подхода к йоге не существует. Йога подходит всем, всегда и везде.

Став образом жизни, йога начинает определять все наше существование, присутствуя в нашем мире и как древнее учение, и как философия поз, и как дыхательные упражнения, и как способ постижения себя. По сути, цель йоги – самореализация, то есть самопознание. Йога помогает интегрировать тело, чувства и разум. Мы осознаем, что мешает нам быть здоровыми, и понимаем, что нужно сделать, чтобы обрести баланс. Повторение тех или иных практик помогает утихомирить поток сознания и установить контакт с телом, чтобы постичь его мудрость и раскрыть потенциал. Включая их в повседневную жизнь, мы формируем новые привычки, оздоравливающие мозг. Так что мы не только улучшаем физическое здоровье, но и в прямом смысле развиваем мозги. [11, с.28].

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕЛА И ЭМОЦИЙ

Анник де Сюзенель, автор книг по расшифровке наших многочисленных болезней, описывает боль в спине как болезнь века: она устанавливает очевидную

связь между недостатком у нас «внутренней устойчивости» и нестабильностью нашего общества.

Перед важным собеседованием, после каких-либо неприятностей или эмоционального шока большинство из нас страдает такими соматическими расстройствами, как боли в печени, желудке, животе, мигрени, головокружения, экзема, рвота или тошнота. [14, с.26]

Сильные эмоции всегда отражаются на работе наших внутренних органов. Французский актер и режиссер Луи Жуве на каждой премьере страдал приступами экземы, вызванной сильным волнением. Когда мы встревожены и не в состоянии справиться со своим страхом, он может обернуться аллергией, рвотой, тахикардией или любым другим проявлением дискомфорта в организме. Когда мы подавляем гнев, наше тело может отреагировать люмбаго или воспалением какого-либо органа. Например, из-за сильного огорчения может образоваться киста.

Выражение «иметь камень на сердце» вполне соответствует действительности: переживание снижает частоту сердечных сокращений и параллельно увеличивает венозный застой, что приводит к чувству тяжести на сердце. Психические страдания могут вызвать реальные физические недомогания, которые часто ошибочно принимают за инфаркт. Под воздействием эмоционального шока возникает спазм сердечной мышцы, что вызывает болезненное напряжение в груди, затрудненное дыхание и дергающую боль в руках. Такое состояние, получившее название «синдром разбитого сердца», провоцируется выбросом в кровь адреналина и норадреналина и чаще всего связано с эмоциональным стрессом.

«Ком в горле или в желудке» имеет тот же принцип: стресс высвобождает поток химических веществ, нейромедиаторов, вызывающих спазм пищевода. Во время сильного стресса мозг отправляет их избыток к внутренним органам, которые принимают на себя удар, что приводит к возникновению психосоматических заболеваний.

Кожа – это тоже орган чувств, который также передает наши эмоции и обеспечивает связь между внешним и внутренним миром. Потовые и сальные железы кожи выделяют пахучие вещества, таким образом транслируя то, что мы чувствуем.

«Выступления на публике, – признается очень известный политический деятель, – всякий раз являются для меня настоящим испытанием: после них я чувствую себя совершенно разбитым, мои ладони влажные, лоб взмокший. Я даже ощущаю, как по затылку стекают капли пота, а мое лицо просто не узнать – оно становится искаженным и мертвенно-бледным».

Кровообращение кожи также подвержено эмоциям. Если эмоции позитивные (радость, хорошие новости), сосуды расширяются, приток крови усиливается, кожа краснеет и разогревается. Если эмоции негативные (тревога, страх и т. д.), сосуды сужаются, кожа бледнеет и охлаждается.

Живот тоже принимает активное участие в эмоциональной жизни. Здравый смысл иногда заставляет нас реагировать «нутром». Наш живот является сосредоточением эмоций и содержит нечто вроде встроенного радара, снабженного шестым чувством. Давно известно, что наш мозг состоит из двух полушарий: левое полушарие отвечает за речь, рациональное мышление и логику, а правое – за эмоции, интуицию и творчество. Не так давно американский исследователь Майкл Герсон заинтересовался так называемым брюшным мозгом. Он расположен в глубине нашего живота и содержит миллионы нейронов, которые могут влиять на наше поведение и здоровье. Брюшная нервная система отвечает за поддержание и регуляцию пищеварительного тракта и его слизистого слоя, тесно взаимодействуя с иммунной системой. Физиолог Павел Кучера, утверждая, что «мозг, окружающий наш кишечник, может работать независимо от основного мозга», объясняет, что наше здоровье зависит от слаженной работы этих двух нервных центров. Он констатирует, что некоторые заболевания пищеварительной системы тесно связаны с нашим психическим состоянием. В частности, это касается синдрома раздраженного кишечника, которым страдает около 20 % населения. Этот синдром проявляется болями в животе, нерегулярным стулом и скоплением газов в кишечнике. Примерно 40 % таких больных часто испытывают тревогу и депрессию. Ответственным за это является брюшной мозг, который под воздействием стресса вырабатывает раздражающие вещества. Психологическая атмосфера оказывает огромное влияние на работу нашего кишечника. Восточные учения уже не одно тысячелетие уделяют первостепенное значение «харе» – животу, колесу мудрости, которое они считают центром спокойствия и равновесия.

ТЕЛО И ПСИХИКА

Наш мозг играет основную роль в работе нашей психики. Центральная нервная система зависит от регуляции функций организма и нашего поведения. Взаимодействуя с лимбической системой, она позволяет нам выживать в разных условиях. Гипоталамус реагирует на шок, приводя в действие целую цепь реакций: ускорение сердечного ритма, всплеск адреналина, повышенная выработка желудочного сока. Каждая из них направлена на то, чтобы справиться с эмоциональным потрясением. По мере снижения тревоги все возвращается в норму.

Когда мы не можем противостоять какому-либо событию, наша психика замирает. Мозг, перегруженный эмоциональным напряжением, выплескивает избыток энергии на наши органы, и мы пропитываемся эмоциями каждой клеточкой тела. У сознания не остается другого выхода, как задействовать боль: таков принцип процесса соматизации.

ТЕЛО И ЕГО ЯЗЫК

С помощью симптомов тело посылает нам сигналы, которые сообщают о нарушении внутреннего равновесия. Наши болезни – это послания, а симптомы – это язык. Этот язык тела может быть непонятен несведущему человеку. «Если что-то не может быть выражено словами, нужно, чтобы это выразилось иным способом!» – писал Георг Гроддек, современник Фрейда, считающийся отцом психосоматической медицины, которая уделяла огромное внимание языку тела. [14, с.27-30]

По утверждению философа Дэвида Бакара, болезнь является индикатором внутреннего раскола человека – телесные болезни являются прямым отражением наших скрытых мыслей и чувств.

Любой симптом, укоренившийся в теле, является результатом страдания, которое сначала прошло через психику и не было услышано сознанием. Всегда существует некий латентный период, и зачастую может пройти даже несколько лет, прежде чем симптом проявит себя соматическим заболеванием, материализовавшись в теле. [14, с.32]

Тело – это наша самая глубокая память, оно метафорически. Слушая язык тела, можно быстрее добраться до истины. Язык тела и язык анализа не противопоставляются, а дополняют друг друга, они неразделимы. [14, с.33]

Когда душе затыкают рот, начинает говорить тело. Соматизация становится единственным способом привлечь наше внимание к проблеме. [14, с.41]

Независимо от степени нашей веры нужно осознать, что истинная профилактика начинается с заботы о себе. На этом пути наше тело является лучшим союзником. Оно содержит в себе память о прожитом опыте и решение наших проблем.

Если будем обращать внимание на сигналы, которые посылает тело, мы научимся распознавать этот слабый голос интуиции, предупреждающий нас о нарушении равновесия, вместо того чтобы заглушать его при помощи транквилизаторов. Слушая свое тело, мы сможем анализировать целесообразность наших поступков и убеждений и влиять на них, если сочтем нужным. [14, с.42]

ПРИНЦИПЫ ЖИЗНИ С ЙОГОЙ И МЕДИЦИНА

Процесс самоосознания с помощью йоги во многом противоположен следованию рекомендациям. Здесь мы не просто пассивные пациенты. Подход к лечению болезни нынешней аллопатической или западной медициной ограничен. Да, в нем сильна диагностика, но в том, что касается поддержания образа жизни, западная медицина слаба. Исследования продолжают подтверждать, насколько эффективен подходящий образ жизни для предотвращения хронических заболеваний и борьбы с ними. Например, в случае болезней сердца. Однако аллопатическая медицина не умеет обучать людей жить правильно. Визит к врачу длится недолго, изучить стиль жизни сложно, медики не обладают образованием, необходимым для анализа всего спектра проблем, связанных с переменой образа жизни. Нам нужно связать лечение болезней с изменением образа жизни на уровне культуры. Пришло время совместить старое с новым.

Йога-терапия не прописывает позы для устранения симптомов. Ее задача – в значительном улучшении качества жизни с помощью практического использования йоги в нашей жизненной ситуации.

Йога-терапия основана на пяти равно важных фундаментальных принципах. Эти связанные между собой идеи помогают понять, как активно заняться собственным здоровьем.

1. Мы уже являемся единым целым. Принципы йоги включают в себя холистическое сознание, в представлении которого каждый человек – с самого начала является целостным. Мы не сломаны, в нашем теле нет ничего неправильного. Мы представляем собой единство, а йога – способ познания этой врожденной целостности. Включаясь в процесс, мы начинаем понимать, какие небольшие шаги можем предпринимать каждый день, чтобы увеличить жизненную силу и обрести внутреннее спокойствие.

2. Каждый неповторим. Йога-терапия рассматривает каждого человека как неповторимую личность с уникальным набором привычек и убеждений, определяющих образ жизни. Двух человек с одинаковым прошлым не найти, поэтому невозможно решить проблемы разных людей одним и тем же способом, особенно если речь идет о здоровье. Например, человек, у которого болит поясница вследствие старой травмы, нуждается в подходе, отличном от того, который поможет человеку, чьи боли в пояснице вызваны стрессом, а тому, кто состоит в проблемных отношениях, необходимо что-то третье. В рамках западного подхода первый человек пойдет к физиотерапевту, второй – к психологу, а третий – к консультанту по брачным отношениям. Йога-терапия применяет принципы йоги практически, подбирая подходящие варианты для каждого человека, страдающего от болей в спине. Йога-терапевт придет на помощь именно конкретному человеку с его историей.

3. Мы активно изучаем собственное здоровье. В рамках аллопатической медицины пациент играет пассивную роль исцеляемого от болезни. Йога практикует противоположный подход. Йога-терапевт старается вдохновить человека на изучение собственного здоровья. Упражнения, помогают нам зажечь внутренний свет, проанализировать тело, разум, дух и их совместную работу. Изучение внутреннего «Я» позволяет активно менять образ жизни, улучшая состояние здоровья и общее благополучие.

4. Исцеление начинается в сознании. Нужно отправиться мысленно в любимое место: парк, пляж, любимый город, туда, где есть ощущение умиротворения. Подумать о том, как пребывание в любимом месте влияет на ход наших мыслей.

Сравнить эту ситуацию со стрессовой. Скорее всего, в первом случае мы более комфортно чувствуем себя в собственном теле и в большей мере присутствуем в моменте. Во втором случае мысли могут начать бегать по кругу, появится тревожность. Научиться достигать мыслительного спокойствия важно для нашего здоровья. Йога говорит о том, что умиротворенный разум успокаивает тело, и наоборот.

5. Подход к здоровью должен быть целостным, учитывающим образ жизни, личность, историю и отношения между разумом и телом. Аллопатическая медицина редко действует подобным образом, чаще всего сосредоточиваясь на подавлении симптомов медикаментозными или иными физическими методами. Йога-терапия рассматривает человека в целом, его личную историю и контекст, в который вписана его жизнь. У атлета иные потребности, чем у больного, а двадцатилетнему нужно не то, что более взрослому. Йога позволяет провести глубинную самооценку, чтобы определить корень проблемы, понять, какие шаги необходимо предпринять для достижения улучшения, поставить правильные цели для выработки новых привычек, которые будут полезны и для тела, и для разума. [11, с.33-34].

НАМЕРЕНИЕ В ЙОГЕ

В философии йоги намерение определяется как стремление сердца, страстное желание или решимость что-то совершить. Намерения – мощный мотивационный инструмент, позволяющий претворить мечты в жизнь.

Намерение – важная часть любой практики йоги. Санкальпа, санскритский эквивалент понятия «намерение», означает, что мы воплощаем нечто посредством сосредоточения и воли. Другими словами, делаем так, чтобы это случилось. Стоит иметь в виду, что, подобно большинству санскритских слов, термин санкальпа обладает тонкими оттенками смысла, касающимися образа жизни, которые невозможно передать на других языках.

Приставка сан- означает «совместно, вместе, полностью» и создает в уме ощущение единства и полноты, подобное тому, когда мы едины с нашим сущностным, творческим «Я». Кальпа иногда определяется как «истинный путь» или как производное от слова клрип, которое означает «обрамлять, изобретать,

воображать или составлять». Другими словами, то, что мы создаем или творим, связано с нашим собственным истинным путем. Мы можем понимать под санкальпой способ пребывать в согласии с собой и единстве с путем целостности.

Второе, более тонкое значение термина касается силы воображения: мы придаем очертания мечте, а затем воплощаем ее в реальность посредством сознательных действий. Все, что вы когда-либо делали, началось с идеи, над воплощением в жизнь которой вы работали. Намерение помогает нам организовывать жизнь в соответствии с целями, поскольку оно сосредоточивает силу действия. В этом творческом акте есть допущение, что любые усилия будут направляться нашей собственной истиной. [2, с.31]

Намерение в йоге иногда путают с постановкой цели, но оно является изменением мировоззрения, позволяющим перевернуть жизнь. Многим знакома традиция давать себе обещание начать что-то менять с наступлением нового года, которая обычно приводит к тому, что самое позднее через пару месяцев у человека заканчивается «сила воли» – и он возвращается к привычному поведению. В итоге то, что должно было проложить путь к счастью и новым возможностям, оборачивается претензиями к самому себе.

Если рассмотреть эту ситуацию с точки зрения йоги, окажется, что человек не придерживается принятых решений, потому что принимает их, исходя из идеи, что с ним что-то не так и это что-то необходимо изменить. Движущей силой является уверенность в том, что какой-то изъян не дает в полной мере наслаждаться жизнью. Сменив подход и исходя из парадигмы изобилия, из того, что внутри уже есть все необходимое, чтобы достичь желаемого, обнаруживается, что путь становится намного легче. Мы ощущаем совсем иную тягу к цели и легкость. Любовь к себе, принятие себя, радость внезапно оказываются доступны, и мы понимаем, чего хотим на самом деле.

Когда мы настраиваемся на свое подлинное «Я», наши потребности и желания звучат из глубины души и становится легче создать твердое намерение. Именно здесь находятся истоки энтузиазма: их питает вдохновенность идеями, смелость, необходимая для первого шага, старательность, помогающая пройти середину пути, выносливость, необходимая для его завершения, чувство удовлетворения от того, что это кому-то пригодится (даже если мы открываем что-то новое только себе самим).

Твердая решимость наполняет нас огромной творческой силой. Если мы по-настоящему знаем, почему мы делаем что-то, это укрепляет нас и вдохновляет на труд. [2, с.32]

Вот несколько примеров намерений, касающихся здоровья.

- Мое намерение – лелеять радость в любом занятии.
- Мое намерение – ценить то, что мое тело для меня делает.
- Мое намерение – установить контакт с собственной жизненной силой.
- Мое намерение – воспитывать терпение к себе.
- Мое намерение – набраться смелости попробовать что-то новое.

Нужно принять во внимание следующее:

- формулировать в настоящем времени;
- краткость – сестра таланта;
- позитивные формулировки без «не»;
- намерение должно соответствовать лично нам и нашей жизни.

Необходимо записать намерения в дневник. Можно использовать цветные чернила или нарисовать картинки. Представить, какие будут чувства, когда каждое из них воплотится. [11, с.35].

ЗНАНИЕ, МУДРОСТЬ, ГНОЗИС

В общепринятой терминологии знание обозначает интеллектуальное постижение информации о субъекте и, согласно идеологии материализма, зависит от сенсорной информации.

Намерения, связанные со здоровьем, которые мы сформулировали, подобны семенам, готовым пробиться сквозь слой почвы, чтобы расти в соответствии с программой, заложенной в их ДНК. У нас эта природная программа тоже есть. Она называется мудростью.

Мудрость превосходит действие.

Мудрость развивает, преобразует и углубляет человека: интеллектуальные же идеи в лучшем случае расширяют его интеллектуальный горизонт. Интеллектуальные идеи переплетаются с другими интеллектуальными идеями, формируя паутину моделей или систем. Мудрость органически соотносится с

другими жизненными ценностями, которые возвышают и приводят к цельности. Интеллектуальные идеи увеличивают информацию, знание. Мудрость улучшает качество жизни и ее исцеление.

На наивысшем уровне мудрости мы находим гнозис. Этот термин происходит из греческих традиций мудрости и подразумевает освобождающее знание, или мудрость, которая освобождает душу из «тюрьмы» тела. Это не простое доктринальное знание или серая теория, но действительная живая мудрость, которая освобождает душу от оков физического мира.

Мудрость стала предметом исследований лишь в 1970-х. Все три концепции присутствуют в школах индуистской, буддийской и джайнистской йоги и часто охватываются термином джняна, хотя второе и третье значения – мудрость и гнозис – часто выражаются как видья, что подразумевает высшую форму знания. [13, с.174].

СОНАСТРОЙКА С ВНУТРЕННЕЙ МУДРОСТЬЮ

Внутренняя мудрость проявляется по-разному: как чутье, мысли, ощущения, голод, усталость, прилив энергии, боль, сны и не только. Некоторые послания эфемерны, некоторые – очевидны. Но вне зависимости от интенсивности они служат одной цели: привлечь ваше внимание к чему-то важному.

Например, некоторым постоянный распорядок дня дает ощущение спокойствия, стабильности и движения вперед. В таком случае простые ритуалы, такие как утренняя чашка чая или короткая медитация, могут быть способом вступить в контакт с внутренней мудростью. Многих эмоции толкают на то, чтобы то не спать по полночи, то радоваться рассвету. Некоторым важны отношения и умиротворение от молитвы. Кому-то необходимо движение и контакт с природой. Есть и те, кто не мыслит жизни без постижения грандиозных идей великих мыслителей.

Поскольку информация, которую мы пытаемся «услышать», касается изменений в нашей жизни, забуксовать можно уже на этом этапе: пытаюсь принять собственную мудрость и научиться адекватно на нее реагировать. Например, если я знаю, что новая диета принесет мне пользу, то не могу придерживаться ее систематически. Или не справляюсь с новой программой упражнений, которая

больше соответствует моему текущему физическому состоянию. Кроме того, умению прислушиваться к собственным мыслям и телу обычно не учат. Начинать делать это часто бывает нелегко. Иногда мы даже чувствуем себя глупо. Это нормально. Большинство из нас обращается к йоге еще до того, как наладит контакт с собственной мудростью. Мы ищем что-то, что будет способствовать нашему физическому, психическому, эмоциональному и/или духовному здоровью. Со временем последовательные занятия йогой позволяют понять, чего мы ищем, и увидеть, как этого достичь.

ШАГИ К УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Десятилетия обучения йоге и наблюдений за тем, как другие пробуждаются, осознавая собственную мудрость, практикуя йогические позы, дыхательные упражнения, медитации и изучая себя, привели к созданию четырехшаговой схемы, предназначенной для сонастройки с собственной мудростью и ее использования для поддержания благополучия во всех областях жизни.

Учителя йоги постигают, как одновременно работать с эмоциональным, духовным, физическим и интеллектуальным здоровьем. В отличие от традиционной западной академической традиции, в которой психология, религия и физиология изучаются отдельно, йогический подход рассматривает все эти аспекты вместе.

Четыре шага позволят сонастроиться с внутренней мудростью и понять, как использовать ее в оздоровительных целях. Вот они.

1. Слушать. Познать себя. Изучить свои силы и слабости, чтобы понять, где мы и что делать дальше. Обозначение стартовой точки позволяет наметить путь к успеху.

2. Учиться. Радоваться имеющимся знаниям и раскрыть объятия новой мудрости. Теперь, когда мы знаете стартовую позицию, нужно погрузиться в изучение того, что необходимо для улучшения состояния здоровья.

3. Любить. Определить цели, чтобы применять обретенную мудрость и привычки на практике.

4. Жить. Пусть наша жизнь станет примером для других.

Первые два шага основаны на рефлексии. В йоге мы называем это самопознанием, процессом осознания того, как наши действия, мысли, слова, реакции и предрассудки влияют на жизнь и здоровье. Оставшиеся два шага – любить и жить – практические. Нужно научиться интегрировать йогу в повседневную жизнь с целью улучшения состояния здоровья.

ПУТИ ЙОГИ

Традиционные йогические тексты обучают самым разным методам самопознания. Есть путь для тех, кто исходит из психологии и практикует медитацию, это раджа; для тех, кто познает мир с помощью интеллекта, это джняна; для тех, кто сосредоточен на контакте тела и разума, это тантра; для тех, кто погружен в работу, это карма; для тех, кто превыше всего ставит любовь и отношения, это бхакти.

Чтобы понять контекст этих вариантов, нужно поразмыслить о своих предпочтениях, о том, как мы учимся, что нас интересует. Возможно, человек мыслитель, а возможно, интуит. Возможно, он действует по велению сердца, возможно, предпочитает поразмыслить или погрузиться в медитацию. Возможно, его мотивирует чувство долга и стремление служить людям. Так можно выявить склонность к тому или иному пути в йоге. Чаще всего мы следуем всем им одновременно, но в разной степени. Научиться поддерживать баланс во всех областях бытия – и есть ключ к жизни с йогой и здоровьем. Подробнее разберу перечисленные пути.

РАДЖА – ПОСТИЖЕНИЕ СОЗНАНИЯ

Раджа означает «царь». Этот путь йоги через психологию также известен как царский или восьмиступенчатый путь. Речь идет о познании разума и постижении медитации в соответствии с Йога-сутрами Патанджали. Систематическое следование этому пути позволит понять природу своей психики и обрести господство над состоянием собственного сознания. Восьмиступенчатый путь включает в себя внешний этический кодекс, направленный на отказ от вредоносного

поведения, и внутренний этический кодекс соблюдения чистоты. Эта дорога связана с практикой йогических поз, дыхания, обретением контроля над ощущениями и концентрацией для укрепления сознания, позволяющей практику ясно видеть работу собственной психики. Восемь ступеней ведут к жизни, полной умиротворения. Ограничивая наносимый нами вред, культивируя безмятежность, достаточно двигаясь, глубоко дыша, выбирая воодушевляющие чувства и сосредоточиваясь, мы можем прийти к спокойному, осмысленному бытию.

Соблюдая внешний и внутренний кодекс, мы лучше понимаем, как обращаемся с окружающими и с самими собой. Позы йоги, дыхательные практики и управление физическими чувствами поддерживают нас в стремлении к спокойствию и в постижении собственного сознания. Так мы можем сохранять осознанность на протяжении всего дня. Фокусируясь на этом постоянно, мы начинаем формировать собственные мыслительные паттерны и тренировать мозг реагировать на то, что происходит в жизни, с меньшим беспокойством.

Путь раджа тренирует сознание сохранять спокойствие и обучает отказу от привычки создавать стресс посредством лишних мыслей. Устранение стресса автоматически улучшает физическое и психическое здоровье, что непосредственно сказывается на отношениях, работе и жизни в целом. Чем меньше стресса, тем проще нам увидеть и устранить препятствия на пути.

ДЖАНЫНА – ВЫСШЕЕ ЗНАНИЕ, УМЕНИЕ ВИДЕТЬ ПОЛНУЮ КАРТИНУ

Интеллектуальный путь в йоге – не просто о познании, он о получении опыта. Одно из преимуществ йоги в том, что она дает непосредственный опыт – мы ощущаем, как тело синхронизируется с дыханием, осознаем собственные мысли и погружаемся в текущий момент. Джаньяна обращается к нашим убеждениям, к тому, на основе чего мы принимаем решения. В некотором роде это те очки, через которые мы воспринимаем реальность. Парадоксальным образом они же не дают нам увидеть ее как есть. Убеждения являются нашей правдой, но не универсальной истиной. Произрастая из общества, семьи, образования, религии, опыта, убеждения питают наши желания и привычки. Если какое-то видение реальности глубоко отпечаталось

в сознании, мы будем действовать в соответствии с ним. В противном случае возникнет сильный стресс, поскольку наше восприятие ограничено убеждениями. Повторяя действия, основанные на одних и тех же идеях, мы со временем формируем привычки, которые могут и не идти на пользу нашему высшему «Я». Привычки призваны служить нашим желаниям и системе убеждений.

Сложность в том, что чаще всего убеждения не отражают реальность корректно. Да, они могут содержать зерна истины, но для создания точной картины мира в них слишком много предрассудков. В итоге мы ощущаем диссонанс и теряем связь с высшим «Я», живущим чистой истиной. Это порождает сомнения. Большинство из нас не осознает своих глубинных убеждений. Многие желания не проявляют себя явно.

Хорошая новость: осознав убеждение, мы можем его скорректировать. Убеждения постоянно меняются в результате как сознательно прикладываемых усилий, так и бессознательного процесса непрерывного обучения. Убеждения будут с нами всегда. Без них мы утратим способность быть продуктивными и принимать решения. Иначе говоря, без убеждений у нас не будет фундамента. Так как же использовать их для создания жизни, исполненной благополучия, а не стресса? Мы движемся к осознанности, к убеждениям, основанным на непосредственном опыте и высшей перспективе, а не на низшем программировании, состоящем из надежд, ожиданий или страхов. Интеллектуальный путь в йоге обучает важности исследования и настройки убеждений.

Между теоретическим знанием и его практическим применением есть колоссальное различие. Осознанное знание проистекает из опыта и не может быть получено никаким другим путем.

Человека, обладающего осознанностью, отличает умение применять имеющуюся информацию. Он перешел от знания к действию. Его мудрость отражается в повседневных делах, в выборе, который он осуществляет, во всех областях бытия, где знание стало осознанным. Именно эта сила помогает нам менять привычки и осознавать, почему мы совершаем те или иные поступки; она также дает перспективу, необходимую для отказа от стресса и тревожности. Обладая осознанным знанием, мы способны наблюдать за внутренним диалогом, не

включаясь в него. Голос мудрости внутри нас способен разделить озабоченное, выносящее суждения нижнее «Я» и чистое высшее «Я», которому мы доверяем.

Прибегая к силе интеллекта, мы способны преодолеть стресс. Интеллектуальный путь в йоге напоминает о необходимости перейти от обладания информацией к ее применению. Жизнь в соответствии с глубинными истинными убеждениями и контакт с высшим «Я» воодушевляют и вдохновляют.

ТАНТРА – ЗДОРОВАЯ СВЯЗЬ СОЗНАНИЯ И ТЕЛА

Классический подход йоги к изменению образа жизни воскрешает древние методы достижения физического, энергетического, ментального, интеллектуального и духовного здоровья. Это путь здоровья, тантра.

До возникновения современной медицины в нашем распоряжении были только травы, пища, отдых, вода, общество и целительные практики. Хронического стресса было немного, но жили люди недолго. Современная медицина определенно изменила этот мир! У нас появился доступ к качественной еде и чистой воде, мы можем справиться с различными заболеваниями. По иронии судьбы, современный мир также подарил нам долгую жизнь, полную стресса и тревоги. Комично, что всплеск интереса к древним практикам, не рассчитанным на долгую жизнь, пришелся именно на это время. В отличие от академической медицины, эти методы направлены на создание баланса. Мы можем использовать их, чтобы избавиться от стресса и жить долго и счастливо.

Расстройства нервной системы, проблемы с сердцем, хронические боли, болезни ЖКТ, аутоиммунные заболевания, сложности со сном, различные психические отклонения и многие другие вопросы связаны со стрессом и тревожностью. Хотя йога улучшает не только физическое состояние, на нем она тоже сказывается хорошо. Ощущение легкости и умиротворения, которое дает практика йогических поз, возникает в результате гармонизации, ревитализации и уравнивания всех систем тела, включая нервную и гормональную, опорно-двигательного аппарата и циркуляции лимфы, крови, кислорода и жизненной энергии. Позы йоги могут снизить разрушительное влияние стресса на наше здоровье.

Традиционные йогические практики открывают путь к стабильности сознания. Устанавливая контакт с высшими концепциями и испытывая глубинное умиротворение, удовлетворение и принятие, мы учимся сохранять связь с высшим «Я» на повседневной основе. Высшая перспектива доступна человеку, имеющему обзор, наблюдающему за происходящим как бы с расстояния. Он осознает происходящее, его причины и последствия, но вовлечен в него. Имея более широкую перспективу, мы начинаем ясно видеть свои ментальные и психологические привычки. Это позволяет избавиться от препятствий, стоящих на пути к обретению здоровья, и установить контакт с чем-то более важным. Йогический путь здоровья напоминает, что мы должны заботиться о собственном теле и ментальном благополучии, достаточно отдыхать и постоянно употреблять питательные продукты. Это поможет сбалансировать жизненную энергию.

КАРМА – ПУТЬ ДЕЙСТВИЯ

Возможно, самым сложным аспектом создания духовной жизни является необходимость ходить на работу для поддержания существования в материальном мире. Было бы легко сохранять умиротворение, занимаясь собственными проектами, контактируя с природой, практикуя йогу и медитируя, но позволить себе такую жизнь могут немногие.

Рабочий путь йоги учит, что все действия – от мытья посуды до заключения миллионных сделок – являются духовными возможностями. Помня о нашей личной цели во время работы, мы можем вдохновиться любой задачей. Если же за работой не стоит высшей цели, возникает стресс. Философия йоги предлагает подходить к профессиональной деятельности таким образом, чтобы не терять связь с духовной целью. Следуя кармическому подходу к труду, мы можем с легкостью выполнить любое задание, не теряя умиротворения, идет ли речь о доме, работе или нашем внутреннем мире. Для этого нужны принятие, концентрация, совершенство и непривязанность. Этот подход помогает избавиться от гнета стресса, сохраняя внутреннюю цель в поле зрения на протяжении всего рабочего процесса.

Принятие означает тренироваться принимать текущие задачи и понимать, что сами по себе они нейтральны. Фрустрацию, стресс и тревожность – все то, что ведет

к проблемам со здоровьем, – создает эмоциональная окраска, которую мы придаем тем или иным делам. Наши культурные нормы и эгоцентричный подход к жизни формируют внутренние барьеры для принятия. Когда мы их замечаем, они перестают исподтишка саботировать нашу безмятежность. Более того, работая над осознанием ментальных привычек, мы начинаем замечать, что изначальные реакции на большинство повседневных дел связаны с тем или иными формами сопротивления или негатива. Приняв за данность нейтральность этих дел, мы можем заменить вызывающие стресс привычки принятием.

Когда сознание находится в режиме нейтрального принятия, сосредоточиться на работе легче. Концентрация достигается посредством фокусировки тела и разума на выполняемой задаче. Так работа становится медитацией. Концентрацию легко описать, но сложно достичь. Она требует непрерывного приложения усилий длительный период времени, для чего необходима решимость сохранять фокус и свести к минимуму отвлекающие факторы. В рабочей атмосфере не справиться без определенного запаса терпения.

Для сохранения концентрации необходимо развить способность возвращаться в текущий момент, как только мы понимаем, что отвлеклись. Это дисциплина. Можно начать практиковаться с осознания своего дыхания. Не важно, сколько раз вы будете отвлекаться, просто возвращайтесь к дыханию снова и снова. Внимание будет переключаться всегда, всю жизнь. Это нормально. Важно уметь возвращать его на место. Есть множество способов тренировки концентрации, например, мысленное повторение молитвы или мантры, ощущение собственных движений, сознательное исключение отвлекающих факторов. Перестройка привычек, склонностей, убеждений и намерений также может улучшить умение сосредоточиваться.

Мастерство – третья составляющая рабочего пути в йоге. Оно может касаться внешних аспектов, но больше относится к тому, что происходит внутри. Внешнее мастерство – это хорошо выполненная работа, внутреннее мастерство – это искреннее стремление прилагать всевозможные усилия. Равновесие между внешним и внутренним мастерством можно выстраивать всю жизнь. Если его нет, эффективность снижается. Стремясь сохранять спокойствие ума на работе, мы можем потерять продуктивность, проявляя излишние амбиции – поставить под

угрозу здоровью или личные отношения. В итоге для удовлетворения от работы необходимы и ощущение умиротворения, и производительность.

Нужно понять, что мастерство и совершенство не одно и то же! Прыгнуть выше головы невозможно. В природе нет ничего совершенного. То же самое касается нас и результатов нашей деятельности. Оттачивая умение, человек способен почувствовать себя мастером. Здесь возникает связь с феноменами принятия и концентрации. Результат работы необязательно важен для получаемого опыта. Прилагая усилия, мы ощущаем, как растет наше мастерство!

Если применить эту концепцию к повседневной жизни, то любое занятие может стать средством улучшения физического и психического здоровья.

Одновременно практикуя непривязанность, мы можем сохранять умиротворение в любой ситуации. Обычно мы не способны контролировать то, что случится с результатами нашего труда, так что не стоит об этом и беспокоиться. Так мы высвобождаем свою энергию и культивируем витальность, что сказывается на всех областях жизни.

Тот, кто работает с позиций непривязанности, рассматривает всю свою деятельность как часть личностного роста. Так работа становится привилегией, а не ярмом, а любое задание – возможностью чему-то научиться и не впадать в зависимость от вещей. Этот подход дополняет три других принципа: благодарность за работу усиливает принятие; отношение к ней, как к тому, что помогает в духовном совершенствовании, помогает сохранять концентрацию; оттачивание мастерства очищает душу.

Рабочий путь в йоге напоминает, что величайшие награды – внутренние, а не внешние. Единственное, что мы можем контролировать, – это наше внутреннее состояние и усилия, которые предпринимаем. Концентрируясь на этом, можно перестать быть привязанными ко всему остальному.

БХАКТИ – ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ И ПРОСЛАВЛЕНИЕ БОЖЕСТВЕННОГО

Бхакти – это путь в йоге, основанный на отношениях. Его часто называют путем приверженности. Те, кто выбирает эту дорогу, часто склонны к заботе,

отличаются чувствительностью и восприимчивы к эмоциям, как к своим, так и к чужим.

Йога-терапия хорошо помогает разобраться с эмоциональной природой отношений. Эмоции и здоровье связаны в психосоматической реальности. Расстройство желудка обычно ассоциируется с беспокойством, поскольку блуждающий нерв связывает в том числе мозг и кишечник. Когда на сердце тяжесть, человек сутулится. Таким образом, печаль приводит к одышке, болям в спине и в груди. Боли в шее указывают на эмоциональный дисбаланс. В отличие от болей и проблем, в основе которых лежат болезни, психосоматика обычно проявляется менее резко. Тем не менее она может привести к развитию тревожности, перенапряжения и других физиологических проблем. Йога-терапия помогает сбалансировать эмоции, здоровье и отношения.

Физическое воздействие психосоматических заболеваний исследовано относительно плохо. Но все мы знаем, что сильные неприятные эмоциональные состояния, такие как печаль, гнев и беспокойство, могут привести к проблемам с психическим здоровьем. Воздействие сильных эмоций на физическое здоровье начали изучать недавно, но даже за это короткое время много что было доказано.

Лучше всего на данный момент исследовано влияние на физическое здоровье и самочувствие депрессии. Депрессия замедляет способность организма выздоравливать. Тесные эмоциональные и социальные контакты продлевают жизнь и позитивно сказываются на общем состоянии, тогда как подавление эмоций и нехватка близости угнетают иммунную систему и подрывают моральный дух. Исследования наконец подтвердили давно известный факт: отношения влияют на здоровье.

В соответствии с классической философией йоги, главная цель жизни – установление контакта с высшим «Я» (которое можно определить как наиболее здоровую и витальную версию нас самих, остающуюся таковой вне зависимости от обстоятельств). Это определяет наши обязанности в адрес близких, работы и общества. Игнорирование базовой заботы о духовном «Я» ведет к стрессу и тревожности. Типичные проявления: переработка, плохое питание, нехватка отдыха и физической активности, эмоциональная недоступность для близких. Следуя основной цели, мы способны противостоять сиюминутным порывам, регулировать

собственные желания, управлять собой и достигать гармонии с собственной природой, спокойной по своей сути. Культивируя приподнятое состояние, мы уменьшаем стресс в отношениях. Следование истинной цели оберегает от внутренней боли и страданий, неизбежно сказывающихся на отношениях.

Взрослые отношения начинаются с нашего собственного разума. Если мы не умеем слушать других, то, скорее всего, не слышим собственные мысли и чувства. Разговор с самим собой чаще всего синонимичен самокритике. Люди нередко говорят: «Я свой самый строгий критик». Цель йоги – превратить это высказывание в противоположное: «Я самый лучший друг самому себе! Я прислушиваюсь к собственным идеям, принимаю во внимание свои чувства и мечты». Мы всегда говорим с собой, не важно, осознаем это или нет. Имеет смысл прислушиваться к своим мыслям и культивировать те из них, которые воодушевляют. Также важно слушать внимательно и обращать внимание на самые незаметные послания, такие как усталость, голод, энтузиазм, возникающие в конкретные моменты. Так мы развиваем врожденное знание и учимся лучше слышать близких.

Путь бхакти учит обретению баланса между эмоциями и отношениями посредством заботы о нашем высшем «Я» и сострадания в адрес окружающих. Эмоциональное равновесие сказывается на всех областях жизни, улучшая состояние здоровья.

В зависимости от особенностей нашей личности, прошлого, предпочтений, убеждений и опыта нам может быть ближе тот или иной из пяти путей йоги. Каждый из них – дорога к самореализации, к признанию наших склонностей, методов обучения, обязательств и интересов. Каждый практикует йогу по-своему, и каждому эта практика идет на пользу, не важно, что стоит в центре: приверженность, медитация, позы, беззаветное служение или интеллект.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПУТЕЙ ЙОГИ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА К ЗДОРОВЬЮ

Что касается здоровья, то пять разных путей, составляют схему, крайне полезную для организации жизни с йогой. Можно сказать, что каждый из них представляет определенную категорию факторов, обуславливающих образ жизни.

Уделяя внимание всем пяти путям или категориям, мы проработаем каждый аспект собственной жизни и приведем в порядок физическое, психическое, эмоциональное и духовное здоровье.

Рассмотрим эти пять путей как категории факторов, обуславливающих образ жизни.

- Раджа, или медитация и психология, – это самопознание. Нам необходимо уделять этому время, чтобы развиваться, а не просто выживать. Не зная себя, мы крутимся как белка в колесе, застреваем во вредных для здоровья отношениях, на работе или культивируем дурные привычки. Для лучшего понимания самих себя нужно ввести в привычку релаксацию и медитацию.

- Джняна, или интеллект, – это мудрость, воплощенная в действии, и способность видеть целое. Сюда входят уважительное отношение к миру вокруг и уделение достаточного количества времени радости и развлечениям.

- Тантра, или путь здоровья, – это взаимоотношения тела и разума. Этот путь касается привычек, связанных с физической активностью, питанием, сном и отдыхом. Здесь необходимо устранить препятствия на пути к физическому и психическому здоровью и поддерживать новые полезные привычки.

- Карма – это отношение к работе и финансам. Освоение непривязанности к результату – процесс, который длится всю жизнь. Работа и финансы – как раз те области, которые предоставляют отличную возможность достичь нейтрального восприятия, развить умение принимать, освободиться от изматывающего беспокойства, стресса, страхов и ощутить высшую цель в любой задаче.

- Бхакти – это привычки в отношениях и вопросах духовности. Здесь важны уверенность в себе в отношениях и принятие духовной помощи.

Нужно понаблюдать за тем, какие элементы каждого из пяти путей присутствуют в нашей жизни. Кажется ли один из них «более реальным», чем другие? Все они важны в равной мере. Разные подходы направлены на разные человеческие качества. Зная собственные склонности, можно положиться на имеющиеся таланты и в полной мере использовать врожденную силу!

Те шаги, которые мы предпринимаем в том или ином направлении, будут оказывать эффект и на оставшиеся четыре. Например, улучшение сна позволит с большим удовольствием работать или наслаждаться отношениями. Уже через

неделю утренней десятиминутной йоги мы ощутите прилив сил и заметите, что настроение улучшилось. Таких примеров можно привести бесконечное множество. Одно точно: небольшие изменения в отдельной конкретной области жизни влияют на все остальные. [11, с.38-52].

ДВИЖЕНИЕ И РЕЗИЛЕНТНОСТЬ: ПРОЯВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

В основе йогического пути здоровья лежат идеи необходимости заботы о теле, о психическом равновесии, о наличии достаточного количества отдыха и питательной еды.

Упражнения и практическая йога дают возможность узнать, что такое сбалансированное движение, а также поставить цели, которые позволят интегрировать физическую активность в повседневную жизнь.

«Если свести жизнь к одной концепции, это будет движение. Жить – значит продолжать двигаться. Это цикл активности и отдыха. Даже когда мы отдыхаем, движение происходит внутри и вокруг нас». Эта цитата заостряет наше внимание на том, что реальность прекрасна, а движение – чистое проявление жизни. Если жизнь суть движение, то способность жить, двигаться и проявлять резилентность – умение справляться с любыми испытаниями – синоним здоровья.

Резилентность – это наша способность адаптироваться, справляться со стрессом или переменами и восстанавливаться после них. С точки зрения йога-терапии движение – это возможность повысить резилентность на физическом, психическом, эмоциональном и духовном уровнях. Иначе говоря, в полной мере осознав потенциал и границы способностей собственного тела, с помощью движения можно улучшить качество жизни. Несете ли вы домой покупки, спускаетесь по лестнице или плывете в бассейне, резилентность позволяет телу адаптироваться к переменам и двигаться. Мы развиваем эмоциональную резилентность, когда учимся отказываться от ожиданий в адрес тела и принимать его, начиная относиться к нему с добротой.

Вовлекая тело в движение, мы питаем его, укрепляем нервную систему, делаем перерыв в тяжелом умственном труде, давая разуму возможность отдохнуть и обрести ясность. На эмоциональном уровне движение позволяет снизить стресс и

тревожность, справиться с депрессией и поднять настроение. Принятие движения с позиций здоровья и заботы о себе может усилить связь с собственным «Я», а также с людьми вокруг, если мы занимаемся в группе, и даже помочь установить контакт с высшей силой через принятие на себя обязательств по поддержанию собственного здоровья.

Резилентность значительно отличается от типичных методов измерения состояния здоровья (например, веса, индекса массы тела, артериального давления). Она вообще не описывает определенный тип или размер тела. Мы можем культивировать резилентность на протяжении всей жизни, хотя в разные периоды она будет ощущаться по-разному. Например, йогу можно адаптировать как для пожилых людей, так и для детей, как для атлетов, так и для певцов. Упражнения можно усилить с помощью сложного ритма дыхания или упростить для группы беременных. Йога подходит всем – это не просто красивый слоган, это реальность.

Если для человека движение или упражнения связаны с внешними факторами, такими как вес или размер, то ему стоит задуматься о внутренней мотивации работы над резилентностью, о возможности улучшить состояние здоровья. Общество учит нас верить, что здоровье определяется извне. В таком случае (конечно, если речь не о болезнях и других серьезных нарушениях) мы склонны полагаться на навязанные нам критерии, что негативно влияет на самооценку и представления о собственном теле. Например, внешней мотивацией похудения может быть стремление достичь облика, соответствующего социально одобряемым стандартам красоты. Если же мы начинаем с того, что получаем удовольствие от жизни и упражнений, совмещаем этот подход с питанием, придающим нам бодрости, мотивация становится внутренней. Ход мыслей будет примерно таким: «Я не стремлюсь сбросить вес немедленно, ведь я люблю себя, правильно питаюсь и обеспечиваю телу необходимую физическую нагрузку». Достижение цели не подразумевает получения вознаграждения, потому что наградой становится самооценка, повышающаяся по мере того, как мы последовательно делаем выбор в пользу здоровья. Поэтому здоровый образ жизни, основанный на внутренней мотивации, становится частью повседневности, не превращаясь в краткосрочный подвиг.

Для нашего здоровья точно не полезен сидячий образ жизни, что подтверждается и многочисленными исследованиями. Современный образ жизни в

результате развития технологий и постоянного повышения уровня комфорта привел к нехватке двигательной активности у многих людей. Для поддержания резилентности нашему телу необходимо движение.

Люди, жившие сто и более лет назад, были вынуждены много двигаться. Чтобы куда-то добраться, необходимо было ходить пешком или скакать на лошади. Домашняя работа выполнялась без помощи техники. Немногие из нас до сих пор собственноручно рубят дрова или взбивают масло. Нормальный физический труд, такой как садовые работы, уборка дома, косьба, игры с детьми и просто быстрая ходьба, укрепляет тело и повышает жизненную силу. Энергия порождает энергию. И наоборот.

Для поддержания здорового образа жизни необходимо регулярно упражняться, но нескольких тренировок в неделю недостаточно для компенсации сидячего образа жизни. Движение необходимо нам и помимо них, иначе двигаться в более зрелые годы будет непросто.

Йога-терапия в полной мере поддерживает стремление к здоровому образу жизни, но иначе подходит к выбору упражнений и нагрузки. Она не предлагает готовых решений, а ищет индивидуальный подход к каждому. Один из критериев поиска – количество энергии, которым человек располагает в тот или иной день. Данный подход основан на концепции, в рамках которой все в этом мире анализируется в терминах энергии, гуна на санскрите. Каждый из нас в конкретный момент может иметь ее мало (тамо), много (раджо) или достаточно (саттва). Если энергии слишком мало, наступает летаргия. Мы ощущаем усталость, сил хватает только на то, чтобы без всякого интереса делать самое необходимое. Возможно, нам чаще хочется присесть или прилечь. Двигаясь, мы ощущаем, что еле-еле волочим тело. С другой стороны, чрезмерный избыток энергии тоже не ведет ни к чему хорошему. В таком состоянии мы не просто активно чем-то занимаемся, мы делаем это фанатично. Нас охватывают тревога и ощущение пребывания на пределе сил. Золотая середина – это достаточное количество энергии. Разум и тело работают слаженно, наши действия эффективны и осмысленны. Мы ощущаем себя полными сил и живыми.

Цель любого упражнения – найти занятие, которое позволит достичь взвешенного, сбалансированного, правильного состояния. Это означает желание

работать, но не перерабатывать, прилагать усилия, но не перегибать палку. Если человек занимался с тяжелым весом или играл в гольф так долго, что после этого несколько часов провел на диване, значит, он потратил слишком много энергии. Он оказался в состоянии тамо. Если же он полчаса погулял с собакой и ощущает нервозность, значит, его переполняет раджа, у него накопилось слишком много сил. Подход йога-терапии отличается от стандартного медицинского. Он индивидуализирован, интуитивен и меняется вместе с нами и ситуацией.

Такой подход может вдохновить на выполнение упражнений и движение. Он позволяет самостоятельно решать, что делать, и поступать так, как комфортно именно нам, не сравнивая себя с другими и не следуя общим указаниям специалистов, которые, возможно, пишут книги и разрабатывают программы, но не знают, что нужно конкретному человеку.

Как добавить в жизнь движения, учитывая уровень энергии и желая достичь более уравновешенного и здорового состояния? Как повысить резилентность собственного тела? Что мешает делать то, что точно пойдет нам на пользу? Чтобы ответить на эти вопросы, нужно учесть множество вещей: внутренний настрой, движение и время для него, определение и признание собственных предпочтений, создание ежедневных ритуалов для укоренения здоровых привычек.

Йога широко признана как метод увеличения силы и развития подвижности. Позы направлены на работу с различными группами мышц, в том числе с теми, которыми мы обычно не пользуемся. Они также заставляют суставы двигаться нетипичным для повседневной активности образом, что постепенно приводит к увеличению разнообразия движений. В случае ясности намерений и понимания собственных потребностей и ограничений риск травм становится минимальным. Ключ к пользе йоги – баланс. Возьмем, к примеру, классическую позу дерева или же любое поднятие руки, ноги и положение на четвереньках. Постигая баланс между усилием и расслаблением в каждой позе, мы улучшаем координацию движений и осознание собственного тела.

Резилентность повышается посредством увеличения количества движения в повседневной жизни. Один из способов развития эмоциональной резилентности заключается в анализе имеющихся привычек и определении того, какие из них идут на пользу здоровью, а какие нет. Отказавшись от того, что нам вредит, мы

освобождаем пространство и силы для формирования привычек, способствующих поддержанию хорошего самочувствия, в том числе физической активности, необходимой для здоровья.

СЛЫШАТЬ СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО

То, как мы подходим к тому или иному занятию, не менее важно, чем само занятие. Отношение складывается из потока сознания, языка тела, убеждений, сопротивления и предрассудков. С точки зрения йога-терапии осознание таких деталей ведет к улучшению состояния здоровья, поскольку мы активно выявляем и анализируем имеющиеся в сознании препятствия, заменяя их на представления и действия, работающие на развитие резилентности. Мы также можем обратить внимание на то, что уже идет на пользу нашему здоровью, и сфокусироваться на этом.

Мы рассматриваем беговую дорожку, штангу или мяч как врага, которого необходимо одолеть. Тренеры и фитнес-инструкторы таким образом подогревают своих учеников. Дух борьбы сквозит во всем, что касается фитнеса, он внедрен в общественное сознание: мы тренируемся, чтобы исправить, изменить и взять под контроль собственное тело. В рамках концепции «Терпи, казак, атаманом будешь!» идея наказания неизбежна. Некоторым сознание воина действительно помогает работать усерднее или двигаться быстрее. Так мы делаем вид, что являемся доисторическими людьми, убегаящими от тигра. Но нам известно, что борьба связана со стрессом, как и спасение собственной шкуры.

Игнорирование тела, которое мы тренируем, – распространенное явление, часто ведущее к травмам. Суставы и мышечные ткани предупреждают, что скоро будут повреждены. С помощью боли и напряжения тело сигнализирует мозгу, что оно не готово к тем или иным нагрузкам. Нас часто побуждают игнорировать эту информацию. Идея борьбы поощряет преодоление. Не обращать внимания на боль становится чем-то достойным восхищения.

Желание стать лучше окружающих или хотя бы тренироваться так, как в молодости, часто приводит к тому, что мы перестаем слышать собственное тело. Мы не хотим воспринимать сигналы, которые оно посылает. Вместо этого мы привычно

наказываем себя, поскольку это шаблонное действие, выполнение которого подкреплялось, скорее всего, на протяжении всей нашей жизни. [11, с.57-63].

ЗАБОТА О СЕБЕ

«Забота о себе» часто определяется как действия, направленные на сохранение или улучшение здоровья. Мы живем в обществе, считающем продуктивность одной из главных ценностей, если не высшей. Мы все время должны что-то делать, куда-то бежать и снова что-то делать, чтобы быть продуктивными членами общества, а также семьи. И это только начало списка. Как иначе мы можем доказать собственную значимость? Если пока мы росли, нам внушалось, что продуктивность является главным мерилем, то признать важность заботы о себе будет нелегко, поскольку мы боимся лени, ошибок и оказаться в тени, не демонстрируя достаточную нагрузку.

Когда мы обречем ясное намерение заботиться о себе, йога станет средством для поддержания здоровья. С таким настроем здоровье будет для нас в приоритете вне зависимости от вида физической активности. Мы ставим себя на первое место. И достигаем максимальной «продуктивности», именно практикуя заботу о себе, поскольку совершаем действия исходя из намерений и цели. Наши усилия становятся направленными, что облегчает занятие (даже если оно сложное), поскольку мы не собираемся наказывать себя, тем самым избегая ментальной и эмоциональной нагрузки. Говоря короче: то, что находится вовне, нам неподконтрольно, но мы выбираем, как ощущать себя изнутри. Внешнее давление может превратить любое занятие в каторгу, но наше отношение к нему способно вернуть контроль и радость.

Как может забота о себе проявляться в упражнениях и движении? Существует множество вариантов, но тот, который может служить хорошим примером и обычно вызывает отклик, связан с предотвращением травмы. Учиться ценить обратную связь от тела нужно всю жизнь. Чем больше мы тренируемся слышать и отвечать (или адаптироваться), тем выше становится резилентность нашего тела. Вместо того чтобы биться с угрызениями совести или болью (наказание), игнорируя послания тела, нужно просто разнообразить физическую нагрузку. Возможно, стоит обратить внимание на свою форму или особенности тела, чтобы понять, почему в нем

возникают те или иные ощущения. Возможно, телу нужен краткий отдых или бандаж для поддержки. Профессионалы нередко пропускают информацию, которая позволяет избежать травмы. Необходимо напоминать себе, что слушать тело – не признак слабости, а забота о себе и путь к здоровью. [11, с.65-67].

СБАЛАНСИРОВАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Говоря о сбалансированном движении, мы имеем в виду осознанное отношение к тому, как может двигаться наше тело, в особенности позвоночник, и включение всех этих вариантов движения в повседневную жизнь. Одной из распространенных форм движения является ходьба. Она способствует циркуляции крови и полезна для ног. Ходжение по пересеченной местности и неровным поверхностям помогает улучшить равновесие. Поднимая предметы с пола и одеваясь, мы практикуем наклоны вперед. Иногда мы скручиваемся, чтобы увидеть что-то сбоку от себя. Однако нам не хватает наклонов назад и в стороны.

Наличие разнообразных форм движения позволяет телу оставаться гибким, нервной системе – крепкой, а человеку поддерживать равновесие. Мы лучше спим, с большим интересом относимся к приготовлению пищи, внимательней выполняем работу и становимся добрее. Баланс в теле создает баланс в жизни.

Есть четыре категории упражнений: на выносливость, силу, баланс и подвижность. Упражнения на выносливость, которые также называют аэробикой или кардиотренировками, заставляют сердце и легкие работать быстрее, что улучшает их функциональность. Упражнения на силу укрепляют кости и мышцы, обычно за счет подъема или перемещения веса в пространстве. Упражнения на подвижность направлены на работу с суставами и нашей способностью контролировать их движение. Баланс – это способность оставаться в вертикальном положении и не терять равновесие. Иногда подвижность и баланс практикуются отдельно, например в рамках йоги или тай-чи, но в целом они являются частью других упражнений. Поднятие тяжелого веса, как и теннис, требует и баланса, и подвижности, как и силы, а иногда выносливости.

ДВИЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Здоровье позвоночника принципиально важно для резилентности нашего тела – чтобы оно могло выполнять повседневные функции и адаптироваться к новым сценариям и ситуациям в том, что касается движения. Позвоночник может двигаться в пяти направлениях: сгибание (наклоны вперед), растяжение (наклоны назад), боковое движение (боковые наклоны), движение вверх (потягивание для ощущения полной длины позвоночника) и вращение (скручивание). Включение этих движений в повседневную жизнь является ключом к улучшению резилентности тела и нервной системы.

Сбалансированные занятия йогой полезны именно количеством движений позвоночника. Все пять вариантов движения – вперед, назад, вбок, вверх и скручивание – повторяются многократно. Кроме того, таким образом активируются разные зоны позвоночника. Например, при скручивании нижней или верхней части тела. Для тех, кто по каким-то причинам, в том числе в силу возраста, не может посещать обычные занятия, существует йога на стуле. Нужно помнить: йога полезна любому человеку и подходит для любого уровня активности. Если человек уже занимался ею, то знает, как хорошо эти упражнения компенсируют современный сидячий образ жизни.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Пять типов упражнений для позвоночника питают ту область нашего тела, которая отвечает за развитие резилентности, – нервную систему.

Нервная система подразделяется на центральную нервную систему (ЦНС) и периферическую (ПНС). ЦНС – это головной мозг и позвоночник. ПНС – это нервы и пучки нервов, или ганглии, лежащие за рамками ЦНС. ЦНС получает информацию от ПНС и решает, что с ней делать.

Вегетативная нервная система (ВНС) является частью ПНС и связана с внутренними органами. Она регулирует пульс, частоту дыхания, пищеварение и другие важнейшие функции. ВНС подразделяется на симпатическую и парасимпатическую. Симпатическая нервная система контролирует реакцию «бей,

беги, замри», возникающую в случае опасности. Парасимпатическая нервная система контролирует отдых и пищеварение – процессы, которые происходят, когда мы ощущаем себя в безопасности.

Стресс запускает ответ «бей, беги, замри». Это состояние характеризуется учащенным пульсом, замедлением перистальтики и притоком крови к сердцу, легким, мозгу и позвоночнику. Симпатическая нервная система крайне важна в кризисных ситуациях, поскольку позволяет адекватно реагировать на угрозу. Однако хронический стресс и тревожность, равно как нехватка сна и излишняя физическая активность, поддерживают активность симпатической нервной системы слишком длительное время, вследствие чего тело не может восстановиться – и мы ощущаем себя вымотанными.

Парасимпатическая нервная система, наоборот, замедляет пульс и частоту дыхания. Ее активация улучшает различные процессы в теле, омолаживает его и запускает перестройку. В нашем быстром мире, требующем постоянной продуктивности, отдых и восстановление критически важны для физического и психического здоровья. В зависимости от уровня стресса симпатическая нервная система может пребывать в возбужденном состоянии несколько часов в день и даже дольше. Выходу из состояния «бей, беги, замри» способствует движение. Выполняя определенные упражнения, совмещенные с дыханием, мы формируем в мозге своего рода мышечную память, с помощью которой можно погружаться в расслабленное состояние. Со временем его удастся встроить в повседневную жизнь. Большая часть тех, кто практикует йогу, в стрессовых ситуациях прибегает к обычному глубокому дыханию. Совместив его с каким-то несложным движением, можно найти свою «кнопку перезагрузки». Это позволит сменить перспективу и вместо стрессовой реакции продемонстрировать резилентность. Работа с дыханием в подобном контексте помогла несметному числу людей преодолеть различные трудности. Те, у которых дедлайны случаются каждую неделю, могут подышать и потянуться за рабочим столом, чтобы немного расслабиться. Тем, у кого не стало кого-то из близких, у кого происходят серьезные изменения в семье, поможет дыхание, совмещенное с наклоном вперед. Так проще отпустить прошлое и принять настоящее.

Чередую движения и совмещая их с дыханием, мы формируем устойчивую нервную систему, способную адаптироваться к сложным жизненным ситуациям.

ФОРМИРОВАНИЕ НОВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Философия йоги включает в себя концепцию усилия, дисциплины или мотивации, которая является одним из десяти ключевых моментов, позволяющих реализовать потенциал на практике. Однако речь идет преимущественно о действии и активности, а не о насильственном насаждении нового поведения. Для разгона необходимо усилие, а для усилия – ясная мотивация. Принятие дисциплины в рамках заботы о себе подразумевает цикличность. Нам необходимо встроить дисциплину в жизнь, так что универсального рецепта тут нет. Для дисциплинированного подхода к какому бы то ни было занятию важно согласовать его с вашими приоритетами, потребностями, намерениями, сильными сторонами, ограничениями и энергией. Отказ от привычек, вытягивающих из нас жизненную силу, позволяет освободить пространство для радости и удовольствия от движения.

Формирование нового поведения, направленного на позитивные перемены, нередко дается непросто, поскольку требует развития новых привычек. Постановка целей способствует успеху. Цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, значимой и ограниченной во времени. [11, с.70-75].

ПИТАНИЕ В ЙОГЕ-ТЕРАПИИ

В рамках йога-терапии питание рассматривается как нечто большее, чем просто физическая еда. Всестороннее питание – это все, что мы воспринимаем посредством органов чувств: от изображений до звуков и слов. Мы постоянно впитываем энергию. Осознав это, мы можем понять, какие варианты взаимодействия с окружающим миром поддерживают наше физическое, психическое и эмоциональное здоровье.

В современном мире вокруг похудения сформировалась целая индустрия. Люди хотят быть худыми по самым разным причинам: представления о себе,

социальное давление, больше энергии в повседневной жизни или долголетие. Каждая цель может быть шагом на пути к здоровью, а может и не быть.

Различные диеты, каждая из которых претендует на звание лучшей, привели к полной неразберихе: что, когда и в каких количествах нужно есть. Одна пропагандирует пользу определенных продуктов, другая – их вред. Одна призывает готовить, другая – покупать полуфабрикаты. На эту тему можно говорить бесконечно. Суть в том, что каждая диета предлагает свод правил, подходящих любому. Но разве это возможно, если у каждого человека свои потребности, предпочтения, жизненные обстоятельства и состояние здоровья?

Правила ограничивают нас и не дают понять, какое питание пойдет на пользу именно нашему телу. В некоторых диетах может иметься зерно истины, но йога-терапия советует каждому изучить себя и выяснить, что именно обеспечивает нас достаточным количеством энергии и питательных веществ.

Мы сами специалисты по собственному телу и жизни. Обучаясь с вниманием относиться к посланиям тела, мы не только становимся экспертами в области собственного питания, но и берем на себя ответственность за свою жизнь, наполняя ее привычками, которые нам подходят и поддерживают здоровье. Принципы – не правила – создают фундамент для достижения экспертного уровня в области собственного питания и здоровья. Чтобы научиться доверять внутренним ощущениям, нужно понять, какие внешние факторы влияют на наши представления о питании. Факторы эти разнообразны. Например, научные исследования, индустрия питания, правительство и СМИ. Понимание роли этих механизмов в формировании наших представлений о еде может привести к возникновению большого количества вопросов и даже к разоблачению некоторых правил игры. [11, с.80-81].

Восточная медицина уделяет большое внимание здоровью желудочно-кишечного тракта, чем западная, и считает его основой здоровья. Умение ощущать еду не только в тот момент, когда она находится на языке, но и когда она движется по телу, помогает понять, как мы на нее реагируем.

В этом поможет дневник питания. Ведение дневника питания на протяжении не менее трех дней скажет нам многое о том, какая пища наиболее полезна для нашего физического, психического и эмоционального здоровья. Это поможет

увидеть связанные с питанием привычки, которые стоит изменить или вовсе исключить. [11, с.84].

В философии йоги есть понятие коша: человек состоит из пяти оболочек или слоев – тело, энергия, разум, интеллект и дух. Каждый из этих слоев получает определенный вид энергии. На физическом уровне мы питаемся углеводами, белками и жидкостями, на энергетическом – воздухом посредством дыхания, разуму нужны ощущения и эмоции, интеллекту – идеи, а духу – вдохновляющие принципы. Каждый из нас неповторим и должен сам понять, как следует питаться. В отличие от универсальных диет, йога-терапия предлагает стать специалистом по собственным потребностям. Для этого стоит ознакомиться с вариантами питания каждой из оболочек.

ПИТАНИЕ И КОШИ

Философия йоги, коши, помогает понять, какие изменения необходимы для того, чтобы питание стало здоровым и целостным.

Йога рассматривает человека как пятислойное существо. К телу, разуму и духу, идеям, с которой мы знакомы, добавляются еще две коши: жизненная энергия/дыхание(прана) и разделение разума на низший и высший. Итого эти пять оболочек следующие: 1) тело; 2) жизненная энергия/дыхание; 3) разум (чувства и низшие мысли), 4) интеллект (мудрость); 5) дух/высшее «Я». Каждая оболочка находится внутри следующей, и вся конструкция, подобно телескопу, движется от общего к частному. Телесная(пищевая) оболочка удерживает в себе жизненную энергию или дыхание. Йога учит, что дыхание содержит жизненную энергию, тонкую живительную силу(прану). Внутри дыхания находится разум. В данном случае под разумом понимается все, что воспринимается посредством ощущений и чувств и интерпретируется личностью. Интеллект спокойнее. Его можно сравнить с мудрым наблюдающим «Я». Это часть нас, которая способна различать между реакциями эго и реальностью высшего «Я». Самая тонкая оболочка – непостижимый дух, озарение высшего «Я», живущего в каждом из нас.

Самый внешний слой – материя, наше физическое тело. Оно значительно меняется по мере того, как мы стареем. Мы понимаем, что являемся чем-то большим,

нежели просто тело. Внутри физического тела находится дыхание или жизненная энергия. Тело влияет на дыхание, а дыхание – на тело. Выполняя дыхательные практики, мы влияем на эту связь, именно поэтому дыхание является мощной составляющей йоги. Дыша глубоко, задействуя диафрагму, мы позволяем телу расслабиться и отпустить стресс. При быстром. Поверхностном дыхании сжимаются и тело, и разум.

За слоем жизненной энергии кроется ещё более тонкая часть нашей природы – сенсорное восприятие и эмоциональные и эмоциональные реакции на внешние раздражители, это слой разума. Когда мы пугаемся, то либо начинаем хватать ртом, либо перестаем дышать вовсе, отчего тело каменеет. Когда мы рыдаем, дыхание становится прерывистыми тело бьют судороги. Когда мы довольны, наше дыхание глубокое и медленное, а тело расслаблено. Все эти состояния сознания оказывают серьезный эффект на дыхание, которое, в свою очередь, воздействуют на физическое тело. Интеллект – еще более тонкая материя, нежели разум. Это осознающее «Я», а не просто свод интеллектуальных доказательств. Интеллектуальная оболочка – голос мудрости, говорящий: «Сейчас мне тревожно, но это пройдет». Когда мы устанавливаем связь с мудростью через интеллект, дыхание, скорее всего, становится спокойным вне зависимости от внешних обстоятельств. И наконец, самая тонкая из всех оболочек – это дух/высшее «Я», слой озарения. В таком состоянии пребывает вселенское сознание, через которое мы находимся в контакте со всеми живыми существами.

На протяжении дня мы кормим самые разные слои нашего существа, и то, что мы едим, связано со всеми этими оболочками. Наше физическое, энергетическое, эмоциональное, ментальное и духовное состояние влияет на выбор продуктов питания. И наоборот: пища, которую мы употребляем, влияет на здоровье и равновесие всех пяти кош.

Воздействие еды на организм делится на три категории: чистая (саттва), энергетическая (раджа) и отупляющая (тама).

Чистая (саттвическая) еда:

- легко переваривается;
- богата питательными веществами;
- успокаивает разум;

- тяжелая.

Энергетическая (раджастическая) еда:

- обладает ярким вкусом;
- стимулирует органы чувств;
- богата протеинами.

Отупляющая (тамасическая) еда:

- бедна питательными веществами;
- дает ощущение обессилости или депрессии;
- подвержена сильной термической обработке или готовится долго.

Важно сохранять расслабленное отношение к питанию. Выбирая еду, нужно обращать внимание на то, как она влияет на уровень нашей энергии и сознание. Если мы чувствуем себя особенно хорошо или плохо, нужно задаться вопросом, что мы съели, и начать проводить параллели между питанием и состоянием сознания. Обратить внимание на то, как выбор чистой, саттвической еды способствует сбалансированному энергетическому состоянию и здоровому выбору. Точно так же внимательно замечать, после чего случается спад энергии. Нужно развивать осознанное отношение к влиянию продуктов на наше состояние и строить питание, исходя из полученной информации. Дневник питания, который мы можем начать вести, поможет отслеживать изменения энергетического состояния.

Изучение привычек, связанных с едой, - индивидуальный процесс. Именно поэтому йога-терапия избегает советовать какую-то диету или продукт, говоря общие вещи: избегать еды, подвергающейся длительной термической обработке, ограничить употребление рафинированного сахара (в том числе и фруктозы и т.д.), не злоупотреблять кофеином, алкоголем, белой мукой и прохладительными напитками или вовсе исключить их из рациона. Если отказаться от подобных продуктов не представляется возможным, рекомендуется как минимум не употреблять их ежедневно. Это отупляющие (тамасические) продукты плохо влияют на пищеварительную систему и ментальный настрой, мешая достичь оптимального состояния здоровья.

Древние йоги понимали, что хорошее пищеварение – ключ к прекрасному здоровью и оказывает влияние на мысли и эмоции. Пищеварительная система – восприимчивое зеркало сознания. Пищеварение управляется лимбической системой

мозга, то есть практически без нашего сознательного контроля. Эмоции и ментальные процессы непосредственно воздействуют на эту область. Через нервную систему они влияют на желудок и кишечный тракт. Поэтому пищеварение находится исключительно под контролем вегетативной нервной системы. Парасимпатическая нервная система (которая доминирует в расслабленном состоянии) запускает пищеварительные соки, усиливает перистальтику (сокращение и расслабление внутренней мускулатуры, продвигающей содержимое кишечника дальше по тракту) и открывает сфинктеры. Симпатическая нервная система, наоборот, обычно формирует реакцию на стресс, останавливающую пищеварение.

Позы йоги – еще один способ питать физическое тело. Если мы давим на какую-то область тела, она сначала бледнеет, потому что кровь отливает, а потом краснеет, когда кровь приливает. Именно так позы йоги воздействуют на ткани. Как рука, медленно и нежно выжимает губку, чтобы удалить из нее все застоявшиеся, полные грязи жидкости, а затем расправить ее, чтобы ткани могли напитаться новыми живительными веществами и энергией, которая будет циркулировать в клетках. Позы йоги также являются своеобразным массажем всех жизненно важных органов и стимулируют мускулатуру кишечного тракта для усиления перистальтики. Основное преимущество поз йоги – стимуляция всей системы пищеварения.

КОРМЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ОБОЛОЧКИ

Жизнь всецело зависит от акта дыхания. Расходясь в подробностях теории и в терминологии, люди Востока и Запада сходятся в основных принципах.

Дышать значит жить, и без дыхания нет жизни. Не только высшие животные зависят в жизни своей и в здоровье от дыхания, но и животные низшие должны дышать, чтобы жить, и даже для растений воздух необходим и без него жизнь сколько-нибудь продолжительная для них невозможна.

Ребёнок делает долгий глубокий вдох, на минуту задерживает воздух в лёгких, извлекая из него животворные части, и затем медленно выдыхает его – так начинается наша жизнь на земле. Старик выпускает слабый вздох, дыхание его обрывается – и жизнь прекращается. От первого глубокого вдоха ребёнка до

последнего вдоха умирающего старика проходит долгая и непрестанная череда постоянных вдохов и выдохов. Жизнь есть только серия дыханий.

Дыхание составляет важнейшую из всех деятельности тела, ибо все прочие его деятельности зависят от дыхания.

Человек может прожить некоторое время без пищи, труднее ему быть без воды, но без обновления воздуха в лёгких посредством дыхания его жизнь составит лишь несколько мучительных мгновений.

Индийские йоги уделяют большое внимание науке о дыхании.

И не только жизнь связана для человека с дыханием, но от правильности дыхания всецело зависит и продолжительность его жизни, и свобода от болезней. Разумное управление дыханием продляет наши дни на земле, повышая наши жизненные силы и способность сопротивления; с другой же стороны, дыхание неполное и небрежное укорачивает нашу жизнь, понижая нашу жизнеспособность и предрасполагая к болезням.

Правильное дыхание – один из самых недооцененных аспектов здоровья. Дыхание – единственная система в нашем теле, которую мы можем контролировать сознательно. Быстрое дыхание создает стресс, тогда как дыхание ритмичное и глубокое приводит тело в состояние баланса. Основные преимущества глубокого дыхания: ускорение циркуляции крови, повышенное выделение углекислого газа. Расслабление, эмоциональная стабильность, поглощение кислорода, приток энергии. Физически глубокое дыхание подстегивает иммунную систему, ускоряя кислородный метаболизм, стимулируя ток и генерацию лимфы и улучшая взаимодействие нервной и иммунной систем.

Древние йоги наблюдали, что человек, обретший баланс на физическом, ментальном и духовном уровнях, демонстрирует большую жизненную силу и витальность. Эту силу они называли праной. Таким образом, пранаяма – это овладение жизненной силой с помощью дыхательных практик и здорового образа жизни. Практика пранаямы была разработана теми же йогами на основе наблюдений, сделанных во время глубокой медитации. Йоги обратили внимание на то, что в состоянии медитативного транса их дыхание замедляется. Они обнаружили, что верно и обратное: контролируя дыхание, разум можно погрузить в состояние глубокой концентрации. Обучаясь уделять внимание дыханию, мы можем достичь

большей осознанности в повседневной жизни и начать менять поведение и мысли. Физические и даже когнитивные и эмоциональные проблемы решаются быстрее с помощью правильного дыхания.

Дыхание связано с мыслями и психической восприимчивостью. Если наше сознание постоянно пребывает в стрессе и мыслительный процесс не прекращается ни на минуту, нам помогут дыхательные упражнения. Дыхание станет якорем для сознания. То же самое верно и для эмоций. Огорчительные мысли и интенсивные переживания меняют нормальный рисунок дыхания. Приводя дыхание в порядок и делая его более глубоким в эмоционально нестабильные моменты, мы можем найти облегчение. [11, с.92-93].

Человек в своём нормальном состоянии не нуждается для дыхания в особых наставлениях. Как животные и как ребёнок, он дышит полной и свободной грудью, что и было указано ему природой. Но цивилизация (или, вернее, то, что принято именовать «цивилизацией») в нём многое изменила. Она навязала человеку неправильную и вредную манеру ходить, стоять и сидеть, которая лишила его естественного и правильного дыхания, дарованного ему природой. Поистине, человек заплатил за цивилизацию дорогой ценой.

Нынешний дикарь дышит правильно, пока его не коснётся влияние цивилизованной жизни.

Лишь очень немногие среди людей цивилизованного мира дышат правильно, отчего и происходят эти впалые груди и опущенные плечи, а также – столь ужасающее возрастание болезней дыхательных путей и среди них – страшное чудовище – чахотка, эта «белая чума». Выдающиеся авторитеты гигиены утверждают, что одно поколение людей, дышащих правильно, возродило бы всю нашу расу и сделало бы чахотку редкостью, о которой все говорили бы, как о чём-то необычайном.

Для европейца и человека Востока одинаково ясна и несомненна тесная зависимость между здоровьем и правильным дыханием.

Наука Запада подтверждает, что физическое здоровье человека очень зависит от правильного дыхания.

Учителя Востока, соглашаясь с этим мнением своих западных братьев, признают, что вдобавок к выигрышу в физическом здоровье, получаемому от

правильного дыхания, от него весьма увеличивается и умственная сила человека, появляется довольство жизнью, развиваются самообладание, проницательность, нравственная твёрдость и вообще сила духовная.

Целые философские школы на Востоке основаны были на этой науке, и когда западные народы познакомятся с нею и введут её в практику, она произведёт чудеса между ними. Теория, созданная Востоком и применённая к практике Западом, даст достойные плоды.

Йоги знают упражнения, посредством которых они приобретают власть над своим телом и становятся способными посылать в любой его орган напряжённую струю жизненной силы – праны, укрепляющей и оздоравливающей этот орган.

Они знают всё, что известно их западным братьям о физиологическом воздействии правильного дыхания, но они знают также, что воздух содержит в себе не только кислород, водород и азот и что при дыхании происходит не одно только окисление крови. Они знают о пране, о которой их западные братья вовсе не ведают, и они подробно осведомлены о природе и способах управления этим великим проявлением энергии, а также о воздействии его на человеческое тело и ум.

Они знают, что ритмическим дыханием можно привести себя в гармоническую вибрацию со всей природой и помочь развитию своих скрытых сил. Они знают также, что дыханием, если управлять им должным образом, можно не только излечивать болезни свои или чужие, но и удалять от себя страх, мучения и низшие страсти.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Дыхательные органы состоят из лёгких и проводящих к ним воздух путей. Лёгких числом два. Они лежат в грудной клетке, по одному с каждой стороны; между ними находится сердце. Каждое лёгкое свободно во всех направлениях, кроме части, в которой в него входят бронхи, артерии и вены, соединяя его с сердцем и дыхательным горлом. Лёгкие губчаты и пористы, их ткань очень эластична. Они помещаются в двойном мешке деликатной по строению, но крепкой ткани, называемой «плеврой». Одна стенка этого мешка плотно соединяется с лёгкими, а другая – с внутренней стороною груди.

Между этими двумя стенками постоянно выделяется жидкость, которая при дыхании позволяет их внутренним поверхностям легко скользить одна о другую. Пути, проводящие в лёгкие воздух, состоят из носовой полости, гортани, дыхательного горла (или трахеи) и бронхов. Когда мы дышим, мы втягиваем воздух через нос, где он согревается при соприкосновении со слизистой оболочкой, обильно снабжённой кровью, и, пройдя через зев и гортань, идёт в дыхательное горло, которое разделяется на множество дыхательных каналов – бронхов, – кои, в свою очередь, делятся на каналы мельчайшие, оканчивающиеся маленькими кровеносными сосудиками, каковых в лёгких – миллионы. Одним учёным вычислено, что если бы кровеносные сосуды лёгких растянуть в одну сплошную поверхность, то они покрыли бы собой площадь в 14 квадратных футов.

Воздух втягивается в лёгкие действием диафрагмы, представляющей собою большой, сильный, листообразно плоский мускул, лежащий поперёк груди, отделяя грудную клетку от кишечника. Диафрагма, как и сердце, действует почти автоматически, хотя при желании её движения могут быть подчинены воле. Когда диафрагма растягивается, объём груди и лёгких расширяется, и воздух врывается в образовавшуюся пустоту. Когда же диафрагма сжимается, грудь и лёгкие также сжимаются, выдавливая из себя воздух.

Кровь, толкается сердцем в артерии, через которые проникает в волосные сосуды, расходясь таким образом во все части тела, которые она питает и укрепляет. Затем посредством волосных же сосудов она возвращается другой дорогой – венами – в сердце, из которого гонится в лёгкие. Кровь отправляется в свой путь по артериям ярко красною и богатою жизненными свойствами и качествами. Назад по венам она возвращается синею, обедневшею и тяжёлою, обременённою продуктами распада, захваченными ею по всей системе кровообращения. Она устремляется из сердца как чистый горный ручей и возвращается тяжёлым потоком сточной канавы. Эта грязная струя входит в правый желудочек сердца. Когда он наполнен, он сжимается и толкает кровь в лёгкие, в которых миллионами волосных каналов она распределяется по клеточкам. Дыхание наполняет лёгкие воздухом и его кислород в клеточках входит в соприкосновение с венозной испорченной кровью сквозь стенки волосных сосудов, которые достаточно толсты, чтобы не пропускать кровь сквозь себя, но вместе с тем достаточно тонки, чтобы кислород мог пройти сквозь них в

кровь. Когда кислород соприкасается с кровью, происходит своего рода сгорания – кровь захватывает кислород и отдаёт углекислоту, образовавшуюся из продуктов распада, собранных кровью на своём пути во всех частях тела. Кровь, таким образом очищенная и напитанная кислородом, идёт обратно в сердце опять ярко красная и богатая жизнетворными свойствами. Она входит в левый желудочек сердца и из него посылается сердцем опять в путь по артериям во все части тела. Вычислено, что в сутки 35 пинт (т.е. 24 бутылок или 1200 вёдер) крови проходит через сердце в волосные каналы лёгких, причём кровяные шарики по одному протискиваются в клеточки и приходят в соприкосновение с кислородом воздуха.

Очевидно, что, если свежий воздух не проникает в лёгкие в достаточном количестве, загрязнённая венозная кровь не может быть очищена, а стало быть, не только тело будет лишено питания, но и продукты распада, которые должны были бы сгореть при соприкосновении с кислородом воздуха, возвратятся в сеть кровообращения, отравляя всю систему и сея смерть.

Нечистый воздух действует подобным же образом, но только в меньшей степени. Ясно отсюда, что, если кто-либо при дыхании не посылает воздуха в лёгкие в достаточном количестве, работа крови не может совершаться надлежащим образом; в результате тело не получит достаточно питания и последует болезнь или вообще утрата здоровья. Кровь того, кто дышит неправильно, вследствие этого бывает синеватого, тёмного цвета, заметно отличаясь от яркой красноты нормальной, богатой кислородом артериальной крови. У таких людей это часто выражается уже в самой бледности лица, тогда как правильное дыхание даёт человеку энергичное кровообращение и яркий здоровый румянец.

Небольшое замечание разъяснит всю жизненную важность правильного дыхания. Если кровь не вполне очищается возрождающим процессом в лёгких, она возвращается в артерии в состоянии ненормальном, недостаточно чистой от всех остатков, захваченных ею по разным частям тела. Все эти продукты распада опять возвращаются в организм, и естественным последствием может быть болезнь, иногда специальная болезнь крови, или ухудшение в деятельности какого-нибудь органа или ткани по причине недостаточного питания.

Кровь, когда она в надлежащей мере проветривается в лёгких воздухом, не только освобождается от насыщающих её вредных примесей и углекислоты, но и

поглощает из воздуха некоторое количество кислорода, которое и разносит по телу, сколько, где его требуется, чтобы природа могла правильно совершать своё дело. Когда кислород входит в соприкосновение с кровью, он соединяется с гемоглобином крови и увлекается ею к каждой клеточке тела, в каждый мускул его, в каждый орган, возрождая и укрепляя их новыми материалами, которые доставляет им природа. Артериальная кровь, надлежащим образом подвергшаяся в лёгких воздействию воздуха, содержит в себе около 25% кислорода. И не только каждая часть тела оживляется кислородом, но и пищеварительный акт непосредственно зависит от достаточного окисления пищевого материала, которое совершается в крови, когда кислород соприкасается в ней с извлечёнными из пищи соками, при этом происходят разные виды сгорания. Поэтому совершенно необходимо, чтобы в лёгкие доставлялось достаточное количество кислорода. Это же объясняет и тот обычный факт, что слабые лёгкие и плохое пищеварение неизменно сопровождают друг друга. Чтобы понять всё значение этого факта, надо вспомнить, что весь организм получает своё питание от усвоенной им пищи и что неполное усвоение её непременно ведёт и к неполному питанию организма. Сами лёгкие зависят всё от того же источника питания, и если вследствие слабого дыхания ухудшается усвоение пищевых соков, лёгкие ослабевают тоже, становясь ещё менее способными должным образом исполнять свою работу, и тогда всё тело вянет и ослабляется. Каждая частица пищи или питья, прежде чем стать усвояемой для организма, должна быть окислена кислородом, того же окисления требуют и продукты внутреннего распада организма, чтобы принять форму, при которой они могут быть выведены вон из организма.

Недостаток кислорода в крови, т.е. в лёгких, ведёт к недостаточному питанию, недостаточной очистке организма и, как следствие, – к плохому здоровью. Поистине, дыхание есть жизнь. Сгорание испорченных элементов в крови согревает тело и вообще уравнивает его температуру.

Тот, кто умеет дышать глубоко, предохраняет себя этим и от простуды, так как имеет хороший запас горячей крови, который позволяет ему с успехом сопротивляться перепадам внешней температуры.

Глубокое дыхание даёт упражнение органам и мышцам кишечника, что обыкновенно вовсе упускается из виду западными гигиенистами, но в полной мере оценивается йогами. При неправильном или неглубоком дыхании лишь некоторая

часть лёгочных клеток исполняет своё назначение, значительная же часть работы лёгких теряется и весь организм страдает от этого. Низшие животные в своём естественном состоянии дышат правильно, несомненно, так же правильно дышал и первобытный человек. Ненормальная манера дыхания, усвоенная себе «цивилизованным» человеком – эта позорная тень, падающая на цивилизацию, – лишила нас нужного нам воздуха. И народы страдают от этого больше, чем от чего-либо другого. Спасти себя человек может, только вернувшись к природе. [10, с.7-10]

ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ДЫХАНИЯ

Наука о дыхании, подобно многим другим учениям, имеет как свою экзотерическую, или общедоступную, так и свою эзотерическую, или оккультную, сторону. Оккультисты всех времён и стран всегда учили (обыкновенно, однако в среде лишь избранных учеников), что в воздухе находится некая субстанция или начало, которая и даёт всему движение и жизнь. Они расходились в выражениях и названиях, которыми определяли эту силу, так же, как и в подробностях самой теории, но основной взгляд, общий всем оккультным учениям и философским школам, составляет часть учения индийских йогов.

Многие авторитеты оккультизма учат, что существует всеобщее начало энергии или силы, называемое ими санскритским словом прана, что значит «абсолютная энергия». Вся энергия или сила во Вселенной исходит из этого начала или скорее является частичной формой проявления его.

Сущность «праны» - есть начало энергии, которая проявляется в каждом живом существе и отличает его от всего безжизненного. Прана - активное начало жизни, как жизненная сила. Она присутствует во всех проявлениях жизни от амёбы до человека, от самых первоначальных форм растительной жизни до высших форм жизни животной. Прана всё проникает собою. Она находится во всём, имеющем жизнь. Так как по учению оккультной философии жизнь есть во всём: в каждом атоме, в каждой вещи, и видимая безжизненность вещи есть лишь низшая степень проявления жизни, то, по этому учению, прана разлита в природе везде и находится во всём. Она не должна быть смешиваема с «эго», «Я» – с этой частицей божественного духа в каждой душе, около которой сосредотачиваются материя и

энергия. Прана есть просто форма энергии, которую «Я» пользуется для своего материального проявления. Когда «Я» оставляет своё физическое тело, прана, не будучи более под воздействием его воли, подпадает под воздействие отдельных атомов или групп атомов, составляющих тело, и так как тело подвергается распаду на составные свои элементы, то всякий атом захватывает в себя частицу праны, достаточную для того, чтобы образовать новую комбинацию, новое живое тело, остальная же прана возвращается в океан мирового запаса, из которого она отделилась. Её связь с телом существует, пока длится воздействие воли «Я», и этою волею атомы тела удерживаются вместе.

Под «праной» мы разумеем всеобщее начало, которое составляет сущность всякого движения, силы или энергии, как бы и в чём бы оно ни проявлялось – в силе ли притяжения, в электричестве, во вращении планет или в других формах жизни, от самой низкой до самой высокой. Прана есть душа Силы и Энергии во всех их проявлениях, – начало, которое, действуя известным образом, вызывает также проявления, называемые «жизнью».

Это начало присутствует во всех формах материи, но оно не материя. Оно есть и в воздухе, но оно не воздух и не какой-либо из составляющих его химических элементов. Животные и растения вдыхают его из воздуха, и если бы его в воздухе не было, то они умерли бы, хотя бы лёгкие их были переполнены воздухом. Оно воспринимается организмом вместе с кислородом, однако оно не есть кислород. Еврейские авторы «Книги Бытия» знали разницу между атмосферным воздухом и таинственным и могущественным началом, разлитым в нём. Они говорят о *neshemet ruach chayim*, что в переводе означает – «дыхание духа жизни». По-еврейски «*neshemet*» значит обыкновенное дыхание атмосферным воздухом, «*chayim*» означает «жизнь» или «жизни» и слово «*ruach*» — значит «дух жизни». По мнению оккультистов, это выражение указывает на то же начало, которое ими разумеется под словом «прана». Прана находится в атмосферном воздухе, но она находится повсюду и там, куда воздух проникнуть не может. Кислород играет важную роль в ходе животной жизни, углерод имеет подобное же значение для жизни растительной, но прана имеет свою совершенно особую роль в проявлениях жизни, независимо от их физиологической стороны.

Мы постоянно вдыхаем воздух, насыщенный «праной», и также постоянно извлекаем прану из воздуха, пользуясь ею для своих надобностей. В наиболее свободном своём состоянии прана находится в атмосферном воздухе, и если он свеж, то он обильно насыщен праной, которую мы извлекаем из воздуха легче, чем из какого-либо другого источника. При обыкновенном дыхании мы вбираем в себя нормальное количество праны, но при дыхании глубоким – как учат дышать йоги – мы можем усваивать из воздуха гораздо большие запасы праны, которые скапливаются в центрах нервных и мозговых на случай потребности. Мы можем накапливать в себе прану, как аккумуляторы вбирают в себя электричество. Многие из способностей, которыми располагают подвинувшиеся в своём развитии оккультисты, стали для них возможны, главным образом, благодаря знанию ими этого факта и разумному употреблению накопленной энергии. Йоги знают, что при известных приёмах дыхания усиливается приток праны в организм, и они могут собрать её, сколько им её потребуется. При этом не только укрепляется тело физическое, но и мозг получает новый приток энергии, и развиваются новые способности и психические силы. Тот, кто сознательно или бессознательно овладел наукой накопления праны, часто оказывается способным излучать её из себя как жизненную силу и воздействовать ею на других, давая им новую жизненность и здоровье. То, что называется «магнетизмом», даётся именно такою способностью магнетизёров, хотя многие из них не знают действительного источника своей силы.

Западные учёные смутно сознавали присутствие в воздухе этой великой силы, но поскольку она не оставляет никакого следа при химических исследованиях и физические приборы не в состоянии её обнаружить, то исследователи Европы и Америки по большей части с пренебрежением отнеслись к этой «выдумке» Востока. Так как они не могут определить сущности этой силы, то и стремятся отрицать её существование. Однако они всё-таки признают, что в некоторых местностях воздух обладает большим количеством «чего-то» оживляющего, и больные люди в поисках утраченного здоровья направляются докторами именно в эти места.

Кислород усваивается из воздуха кровью и обращается на удовлетворение потребностей организма системой кровообращения. Прана же извлекается из воздуха нервной системой и употребляется ею для своей работы. И как насыщенная кислородом кровь проводится системой кровообращения по всему телу, строя его и

возрождая, так и прана проходит по всем частям нервной системы, наполняя её новой жизненностью и силой.

Если мы назовём праную действующее начало в нашей так называемой жизненности, то мы образуем себе более ясное представление о той важной роли, которую она играет в наших жизнях. Так же точно, как кислород крови расходуется кровеносною системою для потребностей тела, так и прана нашею нервной системой расходуется на наши мысли, желания и другие виды душевной деятельности, вследствие чего необходимо постоянное возобновление её запасов. Каждая мысль, каждое действие, каждое усилие воли, каждое движение мышц употребляют на себя известное количество того, что мы называем нервной силою и что в действительности есть одна из форм праны.

Чтобы привести в действие мышцу, мозг посылает волевой ток по нервной системе, мускул сжимается – и вот часть праны израсходована. Если вы теперь вспомните, что наибольшая часть праны, получаемой человеком, им усваивается из вдыхаемого воздуха, то вам станет вполне ясною вся важность для вас правильного дыхания.

Прана – это универсальное начало энергии, проявляющейся в самых разнообразных видах, включая жизненную силу.

Пранаяма – это контроль над праной, особенно над праной, принявшей форму жизненной энергии, осуществляемый посредством дыхания. Йоги утверждают, что этот контроль, если он доведён до достаточно высокой степени, даёт человеку господство над всеми другими проявлениями праны в природе и есть секрет власти и могущества. [10, с.11-13]

НЕРВНАЯ СИСТЕМА И ОККУЛЬТНОЕ УЧЕНИЕ ЙОГОВ

Западная наука относительно дыхания ограничивается изучением его роли в процессе поглощения кислорода кровью и дальнейшего воздействия кислорода на организм через посредство системы кровообращения, между тем как учение йогов говорит ещё и о поглощении праны и её распространении в организме по сети нервной системы.

Нервная система человека состоит из двух отдельных больших систем – системы спинного и головного мозга и симпатической системы. Систему спинного и головного мозга составляют те части нашей нервной системы, которые входят в головной и спинной мозг с ответвлениями, идущими от них. Эта система заведует такими проявлениями животной жизни организма, как его желания, ощущения и т.п.

Симпатическая же система охватывает собою сеть нервов, расположенных главным образом в грудной, брюшной и тазовой полостях, и подчиняет себе внутренние органы тела. Она управляет вневольными процессами: ростом тела, питанием, кровообращением и прочая.

Система спинного и головного мозга принимает участие в работе органов зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса и т.д. Она приводит органы в движение, она работает, когда человек думает, когда работает его сознание. Она служит орудием высшему «Я» человека для его общения с миром внешним. Эта система может быть сравнена с телефонной системой, причём мозг представляет собою центральную станцию, а спинной мозг и идущие от него ответвления нервов – проволоки проводов.

Головной мозг представляет собою большую массу нервной ткани и состоит из трёх частей: большого мозга, наполняющего собою лобовую, теменную, среднюю и заднюю части черепа; мозжечка или «малого мозга», расположенного в нижней и задней части черепа; и продолговатого мозга (*Medulla oblongata*), который представляет собою утолщённое начало спинного мозга и лежит впереди «малого мозга».

Большой мозг есть орган той части нашего интеллекта, которая проявляет себя в умственной деятельности.

Малый мозг управляет движениями и волевой деятельностью. Продолговатый мозг есть верхний утолщённый конец спинного мозга, и от него, и от главного мозга расходится сеть нервов, проходящих в разные части головы, а также в органы специального назначения и затем к некоторым органам, лежащим в грудной и брюшной полостях, а также к органам дыхательным.

Спинной мозг наполняет собой канал, проходящий внутри позвоночника. Он представляет собой длинную массу нервной ткани, от которой у каждого позвонка отделяются нервы, связывающие его со всеми частями тела. Спинной мозг есть как

бы главный телефонный кабель, а нервные ответвления – это отдельные провода, соединённые с ним.

Симпатическая система состоит из двойной цепи ганглий по обеим сторонам позвоночника и рассеянных ганглий в голове, затылке, груди и брюшной полости. Ганглии – это масса нервной ткани, состоящая из клеток. Эти ганглии соединены между собою нервными нитями.

Нервы движения и ощущения соединяют их также со спинно-головной мозговой системой. От этих ганглий отделяются бесчисленные нервные волокна, расходящиеся по всему телу. В разных местах нервы эти перекрещиваются, образуя так называемые «plexus» – сплетения. Симпатическая система заведует такими бессознательными процессами, как кровообращение, дыхание и пищеварение.

Сила, передаваемая мозгом во все части организма посредством нервов, в западной науке имеет название «нервной силы», йоги же видят в ней проявление праны. По характеру своему и скорости действия она похожа на электричество. Без этой «нервной силы» сердце не может биться, кровь не может циркулировать, лёгкие – дышать, органы вообще – выполнять свои функции; весь механизм тела останавливается без неё. Более того, даже и мозг не может думать без присутствия праны. Если остановиться и внимательно поразмыслить над этим, то вся важность усвоения праны кровью станет каждому ясна и «наука о дыхании» получит значение куда большее, нежели то, какое придают ей западные учёные.

Йоги идут далее западной науки, особенно относительно одной части нервной системы. Мы разумею то, что западная наука называет «солнечным сплетением» – «plexus solaris» – и что она считает просто скоплением переплетающихся нервов симпатической системы с её ганглиями. Таких скоплений, узлов, несколько в разных частях тела. Йоги же думают, что это «солнечное сплетение» в действительности есть важнейшая часть нервной системы и что оно есть вид мозга и играет одну из важнейших ролей в человеческом организме. Впрочем, западная наука, кажется, понемногу начинает признавать особенное значение этого «солнечного сплетения» – по крайней мере некоторые новейшие авторы называют его уже «брюшным мозгом». Солнечное сплетение находится вблизи желудка, как раз под ложечкой против внутренней стороны позвоночника. Оно состоит из белой и серой мозговой массы, как и другие виды человеческого мозга. Оно управляет главнейшими

внутренними органами человека и играет, гораздо более важную роль, чем о том обыкновенно думают. По убеждению йогов, оно является местом хранения праны в нашем теле. Известно, что сильным ударом под ложечку можно прямо убить человека, и кулачные бойцы знают всю чувствительность этой области, удар в которую надолго лишает человека сил.

Имя «солнечного сплетения» дано этому нервному узлу очень удачно, ибо он посылает лучи силы и энергии во все части тела; даже головной мозг зависит от него как от хранилища праны в организме. Рано или поздно, но западная наука признает настоящую роль солнечного сплетения и отведёт ему гораздо более достойное место, чем то, какое теперь уделяется ему в сочинениях западных учёных. Первый шаг к волевому управлению действиями праны, разлитой в природе, есть приобретение способности управлять той частью праны, которая проявляется в нашем теле и уме. Поэтому естественнее всего начинать с себя, говорят йоги. Прана, заключённая в человеке, есть маленький залив в великом океане всеобщей праны, и здесь нужно начинать, желая приобрести власть над океаном. Но в организме есть ещё более тонкая форма праны, чем даже жизненная сила, проявляющаяся в телесной активности. Это психическая прана, проявляющаяся в душевной и умственной деятельности человека. А так как душевная и нервная энергия ближе к «Я», чем телесные силы, то йоги учат начинать пранаяму именно с подчинения воле нервной и душевной деятельности.

Согласно учениям йогов, существуют два тока праны (называемые Пингала и Ида), проходящие вдоль спинного мозга, по обеим сторонам того канала или трубы в позвоночной полости, который индусы называют Сушумна и который представляет собой центр всего существенного в спинном мозгу. В нижнем конце Сушумны находится треугольник тонкого вещества, называемый индусами «внутренностью Лотоса Кундалини», и содержащий в себе как бы конденсированный запас скрытой силы, называемой Кундалини. Относительно Кундалини утверждают, что это необыкновенно могущественная оккультная сила, которая, если её пробудить и заставить подняться по Сушумне, даст удивительные результаты психического характера и откроет много сфер психической деятельности, о которых обыкновенный человек даже не мог мечтать. А если кундалини достигнет мозга, то освободит душу от оков материи и сделает йога сверхчеловеком.

Пингала – это нервный ток, идущий вдоль правой стороны Сушумны; Ида – это ток, идущий с левой стороны. Вдоль Сушумны расположено несколько «лотосов» или центров психической деятельности (чакр). Первый из них, находящийся внизу, называется Муладхара и последний, главный лотос, лежащий в головном мозге, называется Сахасрара или тысячелепестковый лотос. Сушумна, со своими аккумуляторами скрытой силы, рассматривается как чрезвычайно сильная батарея психической энергии, которую можно привести в действие и регулировать при помощи известных приёмов дыхания, которым учат йоги, особенно при помощи ритмического дыхания, которое, как утверждают, пробуждает скрытые силы Кундалини. А пробуждённая сила Кундалини, управляемая и направляемая умом, вызывает к действию все те сверхнормальные силы, которыми обладают йоги. Методы и способы пробуждения Кундалини и называются «Пранаямой», – четвёртая ступень пути достижения по Патанджали.

Первая цель при упражнениях Пранаямы – это пробуждение ритмических вибраций при помощи дыхания, управляемого и контролируемого сознанием. От этого дыхания возникают вибрации, пробуждающие силу Кундалини, при помощи которой производятся паранормальные психические феномены.

Вторая цель – это сосредоточение праны или нервной силы, контроль над её расходом и управление ею.

Прана наполняет собой весь организм, сохраняясь, как в аккумуляторах, в различных ганглиях или нервных сплетениях, особенно в большом солнечном сплетении.

Ученик, желающий постигнуть науку пранаямы и её метод, должен изучать практически «сидение йогов», т.е. позы (асаны), которые принимают и сохраняют йоги во время своих упражнений.

Это сидение на полу или на земле в слегка наклонённом вперёд положении, так, чтобы голова, шея и грудь находились на одной прямой линии, идущей вниз, а позвоночник занимал бы свободно и без всякого напряжения естественное положение.

Затем изучается дыхание, начиная с культивирования естественного размеренного дыхания, медленного вдыхания, удержания воздуха в лёгких в течение определённого времени и затем медленного выдыхания. При этом в уме всё время

должно произноситься священное слово «Ом», которое служит как бы ритмическим отбиванием темпа и сопровождает собой вдох и выдох.

Следующий шаг – это изучение дыхания через одну ноздрю. Цель здесь заключается в том, чтобы заставить ток Ида идти через левую ноздрю, а ток Пингала направлять через правую ноздрю. Ученику показывают, как, закрывая правую ноздрю и затем дыша через левую, направлять ток Ида вдоль спинного мозга, сосредоточивая при этом внимание на нисходящем нервном токе.

Цель этих действий заключается в том, чтобы разбудить «спящий» нижний «лотос», в котором сохраняется сила Кундалини. Когда вдыхается ток Ида и нервная сила направляется к месту нахождения Кундалини, дыхание задерживается на несколько мгновений, причём в уме образуется (усилием воли) мысленный образ того, как ток Ида проходит через «лотос» и идёт вверх с правой стороны спинного хребта по каналу Пингала.

Затем производится медленное выдыхание по каналу Пингала, через правую ноздрю, причём закрывается левая ноздря. Наиболее распространённый способ, которому учат начинающих, заключается в том, чтобы закрывать правую ноздрю, вдыхая через левую, затем плотно закрыть обе ноздри, пропуская ток через место, где находится Кундалини, и затем открыть обе ноздри, выдыхая воздух.

Потом тот же процесс проделывается в обратном порядке. Воздух вдыхается через правую ноздрю, затем на несколько мгновений задерживается при обеих плотно зажатых ноздрях и наконец выдыхается через левую ноздрю.

через канал Сушумны проходит центральный ток, причём токи Ида и Пингала текут, каждый со своей стороны Сушумны. Канал Сушумна у обыкновенных людей закрыт; когда же он открывается, человек становится йогом, т.е. начинает обладать паранормальными психическими силами. Через раскрывшийся канал Сушумны поднимается вверх к головному мозгу сила Кундалини и переносит ум человека на высшие плоскости.

Таким образом, движение или «шевеление» Кундалини в нужном сплетении имеет целью заставить её подняться вверх, что медленно и постепенно открывает весь канал Сушумна. Сила Кундалини, восходя вверх, пробуждает к деятельности несколько «лотосов», лежащих вдоль спинного хребта и соединённых с Сушумной. Нижний из этих лотосов, расположенный в основании позвоночного столба,

называется Муладхара, следующий называется Свадхистхана; за ним лежит Анахата; дальше – Вишудха; потом Аджна и последний, лежащий уже в головном мозге, называется Сахасрара или «тысячелепестковый лотос».

В нижнем, т.е. в Муладхаре, заключена сила Кундалини, а деятельность верхнего состоит в том, чтобы распределять в мозгу поступающую в него силу Кундалини и создавать таким образом возможность тех проявлений, которые представляются нам в виде паранормальных психических и ментальных феноменов. [10, с.15-19]

ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ НОЗДРИ И ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ РОТ

Один из первых уроков науки дыхания йогов посвящается тому, чтобы научиться дышать носом и победить широко распространённую привычку дышать ртом. Дыхательный механизм человека позволяет ему равным образом дышать и носом, и ртом, но для него дело поистине жизненной важности – каким именно из этих двух способов он дышит, ибо один даёт здоровье и силу, а другой ведёт к болезням и слабости.

Единственно нормальный способ дыхания состоит в том, чтобы дышать через нос, есть явление совершенно чрезвычайное, но невежество цивилизованного человечества по отношению к некоторым простым вещам прямо-таки поразительно. Мы постоянно встречаем людей, которые, когда идут на улице, дышат через рот и своим детям позволяют следовать той же ужасной и вредной манере дыхания.

Многие болезни, которым подвержен цивилизованный человек, вызываются именно этой всеобщей привычкой дышать ртом. Дети, которым позволяют дышать подобным образом, вырастают слабыми и болезненными, подверженными хроническим заболеваниям и как будто надорванными в своей мужественности и женственности. Матери диких племён, движимые неким прозрением, поступают не так со своими детьми. Они словно сознают, что ноздри являются единственным настоящим каналом для проведения воздуха в лёгкие, и приучают своих детей дышать через нос и рот держать закрытым. Во время сна они приподнимают голову ребёнка, что невольно заставляет его сжимать губы и дышать через ноздри. Если бы

матери цивилизованных народов поступали так же, они принесли бы большое благо своему народу.

Много заразных болезней распространяется благодаря злополучной привычке дышать ртом, и немало случаев простуды и катаральных заболеваний должно приписать всё той же причине. Многие из тех, кто, подчиняясь приличиям, днём дышит через нос, ночью дышат через рот и от этого также подвергаются заболеваниям.

Тщательно проведённые исследования показали, что те из солдат и матросов, которые спят с открытым ртом, куда более подвержены заразным заболеваниям, нежели те, кто дышит через ноздри. Есть упоминания о случае на военном корабле, когда среди матросов и солдат началась эпидемия оспы; так вот, было установлено, что среди заболевших от оспы умерли лишь те, кто дышал через рот, и что среди умерших не оказалось ни одного человека, который имел обыкновение дышать носом.

Ноздри служат для органов дыхания пылепоглотителем и предохранительным аппарат-фильтром. Если дыхание производится через рот, то на пути между губами и лёгкими не оказывается ничего, что процеживало бы воздух и очищало его от пыли и прочих посторонних примесей. От рта до лёгких путь совершенно открыт, и с этой стороны дыхательный аппарат наш ничем не защищён. Вдобавок, такое неправильное дыхание ведёт к тому, что воздух поступает в лёгкие совсем не согретым, и это тоже очень вредно. Воспаление лёгких часто имеет причиной вдыхание холодного воздуха через открытый рот. Человек, спящий ночью с открытым ртом, всегда просыпается с чувством сухости во рту и гортани. Такое пренебрежение к прямому требованию природы наказывается болезнями.

С одной стороны, что рот не даёт никакой охраны органам дыхания, и пыль, заразные начала и холодный воздух свободно входят в лёгкие через эту дверь. С другой стороны, носовая полость и её проходы уже сами по себе свидетельствуют о большой заботе, которую природа приложила именно в этом отношении. Ноздри представляют собою два узких извилистых канала, с щетинистыми волосками, служащими как бы фильтром или ситом для пропускаемого воздуха – при вдыхании посторонние примеси неизбежно останавливаются этим фильтром и при выдыхании выталкиваются обратно наружу. И ноздри служат не только этому важному

назначению, они также согревают холодный воздух прежде, чем он попадёт в лёгкие. Длинные и узкие проходы носовой полости выложены тёплой слизистой оболочкой и согревают проходящий воздух настолько, что он уже не может повредить нежным тканям гортани или лёгких.

Ни одно животное, кроме человека, не спит с открытым ртом и не дышит через рот, и только человек – и притом человек цивилизованный – совершенно извращает прямые указания природы, ибо дикари почти всегда дышат правильно. Возможно, что эта противоестественная привычка приобретена цивилизованным миром вследствие ненормального образа жизни, расслабляющей роскоши и чрезмерной теплоты в домах.

Очистительный и фильтрующий аппарат носовой полости делает воздух достаточно чистым для таких деликатных по строению органов, как лёгкие и гортань. Примеси и пыль, захватываемая ситом волосков и слизистой оболочкой, выносятся назад при выдыхании, а если они накапливаются слишком быстро или же попадают в запретные для них области, то природа чиханием выбрасывает их вон. Воздух, прошедший в лёгкие сквозь ноздри, отличается от наружного воздуха так же, как фильтрованная вода от воды цистерны. Сложный очистительный аппарат носовой полости, задерживающий в себе все посторонние примеси из вдыхаемого воздуха, так же необходим для лёгких, как для желудка необходима помощь рта, чтобы предохранить его от вишнёвых косточек, рыбьих костей и тому подобных примесей, присутствующих в пище. Дышать ртом, по крайней мере, так же противоестественно, как и принимать пищу через нос.

Вредным последствием дыхания через рот оказывается и то, что вследствие сравнительной бездеятельности носовая полость теряет свою особую чувствительность, не освобождается с достаточной энергией от оседающих на ней частиц и получает склонность к местным заболеваниям. Как покинутая дорога скоро забрасывается мусором и зарастает сорной травой, так и носовая область, оставшаяся без своего нормального употребления, наполняется болезнетворными отбросами и остатками.

Для тех, кто обычно дышит через нос, бывает очень неприятно, когда нос вдруг закладывается и они оказываются принуждены дышать ртом. Чтобы всегда следовать правильному способу дыхания, полезно сказать здесь о чрезвычайно

лёгком и верном средстве, позволяющем держать носовую полость в должной чистоте и порядке.

Обычный для этого на Востоке приём – втянуть через нос немного воды, пропустить её через носовые каналы в горло и затем выплюнуть через рот. Индусские йоги погружают лицо в чашку с водою и особым приёмом всасывания втягивают через нос некоторое её количество, но этот способ требует продолжительной практики, но есть прием ничуть не менее действенен, зато легче для выполнения.

Вот он: открыть окна комнаты, зажать одну ноздрю пальцем и втягивать воздух через другую ноздрю. Затем сделать то же самое, закрыв вторую ноздрю и открыв первую. Повторить это несколько раз, последовательно меняя ноздри. Этот способ прекрасно очищает носовую полость.

В случае насморка полезно ввести в носовые проходы немного вазелина. Втягивают также в нос понемногу какого-нибудь камфорного препарата, и это приносит заметное облегчение. При небольшой заботе и внимании совсем не трудно поддерживать носовую полость в должной чистоте и порядке. [10, с.20-22]

СПОСОБЫ ДЫХАНИЯ

Йоги различают четыре главных способа дыхания:

- 1) верхнее дыхание;
- 2) среднее дыхание;
- 3) нижнее дыхание;
- 4) полное дыхание йогов.

ВЕРХНЕЕ ДЫХАНИЕ

Этот способ дыхания известен на Западе под названием «ключичного дыхания». Дыхание этого рода, расширяя рёбра, поднимает ключицу и плечи, в то же время оно сжимает кишечник и надавливает им на диафрагму, которая вздымается, напрягаясь в ответ.

При этом используется только верхняя часть лёгких, которая к тому же по величине есть и наименьшая, и, следовательно, в лёгкие при этом входит лишь

минимальная часть воздуха по сравнению с той, что могла бы. Вдобавок и диафрагма, двигаясь вверх, не имеет много места в этом направлении. Анатомическое изучение грудной полости убедит всякого, что при этом способе дыхания наибольшее физическое усилие даёт наименьший полезный результат.

Верхнее дыхание, очевидно, наихудшее дыхание. Оно расточает энергию и мало что даёт взамен. Характерно, что именно этот способ дыхания всего более распространён на Западе. Так обыкновенно дышат женщины и даже – певцы, проповедники, адвокаты и многие другие, кому, казалось бы, следовало лучше разбираться в этом вопросе.

Много болезней голосовых и дыхательных органов происходит непосредственно от этого варварского способа дыхания и от того напряжения, которому он подвергает столь деликатные по своему строению органы. Неприятный хриплый голос – частый результат его. Многие дышащие этим способом обязаны именно ему дурной привычкой дышать открытым ртом.

СРЕДНЕЕ ДЫХАНИЕ

Этот способ дыхания известен на Западе под названием «рёберного» или «межрёберного дыхания», и, хотя он не так плох, как предыдущий, однако гораздо хуже по результатам, чем нижнее дыхание. При среднем дыхании диафрагма нажимает вверх и кишечник втягивается внутрь. Рёбра при этом несколько раздвигаются, и грудь соответственно расширяется.

НИЖНЕЕ ДЫХАНИЕ

Эта форма дыхания гораздо лучше обеих, описанных выше, и в последние годы некоторые западные авторы превознесли её под именем «брюшного дыхания», «глубокого дыхания», «дыхания диафрагмой» и прочее. Для йогов же эта форма дыхания составляет лишь часть той системы, которая им известна уже многие столетия и называется ими «полным дыханием».

Что такое диафрагма? Диафрагма – это большой, плоский мускул, отделяющий грудную полость от брюшной. В состоянии покоя он образует как бы небосвод над брюшной полостью, имея выпуклость, обращённую к лёгким. По отношению же к лёгким диафрагма представляет собою как бы поднявшийся

округлый холм. Когда диафрагма приходит в действие, вершина понижается, и диафрагма давит на кишечник.

При нижнем дыхании лёгкие имеют более свободы действия и сообразно с этим и воздуха они могут поглотить больше, чем это возможно при верхнем и среднем дыханиях. Но в итоге верхнее дыхание наполняет воздухом только верхнюю часть лёгких, среднее – только среднюю и часть верхней, а нижнее – среднюю и нижнюю. Очевидно, что тот способ дыхания, который наполняет воздухом всё пространство лёгких, предпочтительнее каждого из этих трёх частичных методов, поскольку позволяет лёгким усвоить из воздуха наибольшее количество праны. Таким наилучшим из всех возможных способов дыхания и является «полное дыхание йогов».

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

«Полное дыхание йогов» соединяет в себе все хорошие стороны верхнего, среднего и нижнего дыханий, исключая при этом их недостатки. Оно приводит в движение весь дыхательный аппарат лёгких, каждую их клеточку, каждый мускул дыхательной системы. Здесь максимум пользы получается при минимуме затраченной энергии. Грудная полость расширяется во всех направлениях, и каждая часть её дыхательного механизма работает в полную меру своей возможности.

Одна из важнейших особенностей этого метода дыхания та, что при нём все мышцы дыхательного аппарата находятся в действии, тогда как при других формах дыхания часть мышц даже совершенно не двигается. При полном дыхании в полной мере приводятся в действие мышцы, двигающие рёбрами, причём лёгкие расширяются.

Диафрагма при этом имеет полную свободу выполнить своё назначение и оказать работе лёгких наибольшую помощь. Нижние рёбра оттягиваются диафрагмой вниз, тогда как другие мышцы удерживают их на месте, а межрёберные тянут вверх, вследствие чего средняя часть груди расширяется до максимума. Верхняя часть лёгких, благодаря действию тех же межрёберных мышц, также в полной мере наполняется воздухом. Такое общее и одновременное действие диафрагмы и всех мышц верхней, средней и нижней части груди даёт наилучшие результаты. [10, с.24-26]

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ УСВОЕНИЕ ПОЛНОГО ДЫХАНИЯ

Полное Дыхание Йогов есть основа всего учения йогов о дыхании. Это потребует труда времени и терпения, но ведь без них никогда ничего стоящего не достигается. Это нелёгкий путь в науку о дыхании, и, если человек желает иметь результаты, он должен быть готов много потрудиться. Следует помнить, что результаты, даваемые полной властью над дыханием, чрезвычайно велики, и никто из достигших Полного Дыхания не возвращается по своей воле к старому способу; наоборот, все говорят, что их труды оказались щедро вознаграждены. Полное Дыхание не есть нечто искусственное и ненормальное. Напротив, это прямое возвращение к природе. Здоровый взрослый дикарь и здоровый ребёнок «цивилизованных» народов дышат именно так, но цивилизованный человек, привыкая к ненормальному складу жизни, ненормальной одежде и прочему, теряет вместе с тем и нормальное дыхание. Полное Дыхание вовсе не означает полного наполнения лёгких воздухом при каждом вдохе. Следуя способу Полного Дыхания, можно вдыхать среднее количество воздуха, но правильно распределять это большое или малое количество воздуха по всему объёму лёгких. Однако, чтобы поддержать всю систему нашего тела в должном порядке, несколько раз в день, в удобное для того время, следует делать ряд глубоких полных вдохов.

Следующее простое упражнение ясно это покажет нам.

1 Стать или сесть прямо. Втягивая воздух через ноздри, делать медленный вдох, наполняя воздухом нижнюю часть лёгких. Это достигается действием диафрагмы, которая, опускаясь, мягко нажимает на брюшную полость.

Заставляя выдвинуться вперёд переднюю стенку живота, дальше наполнить воздухом среднюю часть лёгких, раздвигая нижние (ложные) рёбра, грудную кость и всю грудную клетку. Затем наполнить воздухом верхнюю часть лёгких, расширяя верх груди и раздвигая верхние шесть пар рёбер. В заключение нужно втянуть внутрь нижнюю часть живота, что даст опору лёгким и позволит наполнить воздухом также и самую верхнюю их часть.

Вдыхание идёт одним сплошным движением, которым в указанной последовательности – от опускаемой диафрагмы до самых верхних рёбер и ключиц – поднимается вся грудь. Нужно избегать в дыхании толчков и стараться делать его

плавным, медленным движением. Мы должны приучить себя делать полный вдох в течение не менее двух секунд.

2 На несколько секунд задержать дыхание.

3 Медленно выдыхать, по-прежнему держа грудь широко расправленной и отпуская понемногу живот по мере того, как воздух выходит из лёгких. Когда воздух полностью выйдет из лёгких, отпустить напряжение груди и живота.

Небольшая практика сделает всё это движение лёгким для нас, и, усвоенное однажды, далее оно сделается уже автоматическим. Легко видеть, что при этом способе дыхания все части дыхательного аппарата приводятся в движение и упражняются все части лёгких, вплоть до самых отдалённых их клеток. Грудная клетка равномерно расширяется во всех направлениях. Полное Дыхание и впрямь есть соединение нижнего, среднего и верхнего дыханий, быстро сменяющих одно другое, так что образуется сплошное, целостное, полное дыхание. В этом можно убедиться, когда проделать Полное Дыхание, став перед зеркалом и приложив руки к верху живота, чтобы чувствовать все движения. В конце вдоха следует слегка приподнимать плечи, чтобы, поднимая при этом ключицу, позволить воздуху пройти и в самую верхушку правого лёгкого – место, особенно излюбленное туберкулёзом. Усвоение Полного дыхания – дается лишь ценою это, значительных усилий, но, раз приобретя его, человек уже наверняка не вернётся добровольно к нынешнему способу дыхания. [10, с.27-28]

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ПОЛНОГО ДЫХАНИЯ

Сколько бы ни говорить о преимуществах Полного Дыхания перед прочими его формами, сказанного никогда не окажется чересчур много.

Практика Полного Дыхания делает всякого человека – как мужчину, так и женщину – совершенно свободным от опасности заболеть чахоткой или каким-либо расстройством дыхательных органов; раз и навсегда избавит от насморков, простуд, кашлей, бронхитов и т.п. Чахотка обязана своим происхождением, главным образом, пониженной жизнеспособности, которая, в свою очередь, зависит от недостаточного количества вдыхаемого воздуха. Понижение жизненности делает организм более доступным и открытым для проникновения в него болезнетворных зародышей.

Неполное дыхание позволяет значительной части лёгких оставаться бездейственной, и эти бездейственные части лёгких представляют собой открытое поле для деятельности всевозможных бактерий, которые переполняют ослабевшие ткани и производят в них полное опустошение, уничтожая всё живое. Здоровая, нормальная лёгочная ткань обладает по отношению к бактериям большой силой сопротивления. Но единственный способ иметь нормальную и здоровую лёгочную ткань – это правильным образом пользоваться лёгкими.

Люди, страдающие чахоткой, почти всегда узкогруды. Что это значит? Только то, что они были подвержены привычке неправильного и неполного дыхания, вследствие чего их грудь недостаточно расширялась и неправильно развивалась. Человек, постоянно практикующий Полное Дыхание, будет иметь широкую грудь, и любой узкогрудый человек может развить свою грудную клетку до нормальных размеров, если он примет этот способ дыхания. Люди с недостаточно большим объёмом груди должны обратить особое внимание на предлагаемый им способ улучшить жизнедеятельность своего организма, если только они дорожат жизнью. Всевозможных простуд можно избежать при помощи энергичного, хотя бы и недолгого, Полного Дыхания именно в то время, когда человек чувствует озноб, могущий привести к простуде.

Чувствуя озноб, нужно попробовать энергично подышать несколько минут – и можно ощутить тепло, разливающееся по всему телу. Бóльшая часть простуд может быть вылечена в один день Полным Дыханием и диетой.

Качество крови очень сильно зависит от её надлежащего насыщения кислородом в лёгких, и наоборот, если кровь недостаточно насыщается кислородом, она становится как бы разжижённой и наполненной всевозможными отбросами. Тогда весь организм начинает страдать от недостатка питания и в нём часто появляются признаки настоящего острого отравления, зависящего именно от отбросов, своевременно не удаляемых из крови.

Так как весь организм, все его части и органы зависят в своём питании от крови, то нечистая кровь должна пагубно действовать на всю систему. Средство против этого ясно – это Полное Дыхание Йогов.

Желудок и другие органы пищеварения сильно страдают от неправильного дыхания. И они не только плохо питаются сами вследствие недостатка кислорода, но

вместе с тем плохо питают тело. Пища для того, чтобы быть переваренной и усвоенной, должна быть насыщена кислородом – без этого не может быть правильного пищеварения и усвоения. Легко видеть, как и почему слабое и недостаточное дыхание мешает правильному усвоению пищи. А когда усвоение пищи ненормально, организм получает всё меньше и меньше питания, аппетит пропадает, бодрость тела понижается, энергия уменьшается, и человек весь как будто вянет и идёт на убыль.

Нервная система так же, как и сам мозг, тоже сильно страдает от неправильного дыхания. Спинной мозг, нервные центры, сами нервы при недостаточном питании кровью или при бедности самой крови становятся слабыми и недействительными аппаратами для передачи нервных токов. А неправильное питание нервов, нервных центров и мозга начинается тогда, когда лёгкие поглощают недостаточное количество кислорода. Бывает ещё другое явление, когда сами нервные токи ослабляются недостаточным дыханием. [10, с.29-30]

Помимо того, Полное Дыхание создаёт ритм, который в руках природы оказывается могучим средством обновления и оживления организма. Мы хотим, чтобы нас ясно поняли. Идеал йога – это тело, здоровое во всех своих частях, находящееся под управлением сильной и развитой воли, одухотворяемой высокими идеалами.

При Полном Дыхании диафрагма в момент вдоха сокращается и производит лёгкое давление на печень, на желудок и на другие внутренние органы. Это размеренное нажимание вместе с ритмическим движением лёгких действует на внутренние органы как лёгкий массаж, возбуждая их действие и поддерживая их нормальную работу. Каждый вдох в этом внутреннем упражнении производит своё действие и содействует установлению нормального притока крови к органам пищеварения и выделения. При верхнем и нижнем дыхании внутренние органы не пользуются положительными результатами этого массажа.

Западный мир начинает в настоящее время отводить очень много внимания физической культуре, и это, конечно, очень хорошо.

Но в увлечении гимнастикой на Западе часто забывают, что упражнение лишь видимых мышц тела – это ещё далеко не всё.

Внутренние органы тела не в меньшей степени нуждаются в упражнениях, и природа предназначила для их упражнения полное дыхание. Диафрагма есть главное орудие природы для этого внутреннего упражнения. Её движение колеблет все важные органы пищеварения и выделения, массирует и сжимает их при каждом вдохе и выдохе, наполняет их кровью, потом выгоняет эту кровь и вообще заставляет эти органы жить более энергичной жизнью. Всякий орган или часть тела, надлежащим образом не упражняемые, постепенно атрофируются и перестают действовать. При слабом движении диафрагмы органы не получают достаточного упражнения и заболевают. Полное Дыхание заставляет диафрагму двигаться надлежащим образом, упражняя в то же время среднюю и верхнюю части грудной клетки. Оно действительно «полно» по своему действию.

Даже с точки зрения одной западной физиологии, совершенно не касаясь теорий восточной науки, полное дыхание по системе йогов представляет собой жизненную важность для всякого человека, который хочет приобрести здоровье и сохранять его. Простота этого средства обновления и омоложения организма мешает многим понять его важность.

И люди тратят состояния, пытаясь вернуть здоровье при помощи сложных и дорогих систем лечения, не замечая того, что всегда находится в их распоряжении.

Здоровье само стучится в нашу дверь, но мы порой не пускаем его. Поистине камень, который отбрасывают строители, ложится во главу угла в Храме здоровья.
[10, 31]

Йога-терапия предлагает нам много инструментов для улучшения состояния нашего ума и физиологии. Пранаяма, или дыхательные (энергетические) практики, очень мощны потому, что они соединяют ум и тело и влияют на нашу тонкую энергию. Следующая практика, как считается, повышает жизненную силу, дает ясность и энтузиазм. Она буквально вдохновляет.

ТРИ ВАЖНЕЙШИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРАНАЯМЫ

У йогов широко распространены три вида дыхания. Первое – это хорошо известное «очищающее дыхание йогов», действием которого объясняется удивительная сила и крепость лёгких, встречаемая у йогов. Йоги обыкновенно

заканчивают свои дыхательные упражнения этим очищающим дыханием, и рекомендуется следовать их системе. И упражнение «развивающее голос дыхания йогов», от которого в значительной степени зависят мелодичные и звучные голоса восточных йогов.

ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

У йогов есть излюбленная форма дыхания, которую они практикуют, когда чувствуют надобность проветрить и очистить лёгкие. Очищающее Дыхание «проветривает» и очищает лёгкие, возбуждает все их клеточки, освежает весь организм и повышает его общее здоровье. Ораторы, певцы, учителя, актёры и люди других профессий, которым приходится сильно напрягать лёгкие, найдут это упражнение необыкновенно успокаивающим и поднимающим силы усталых дыхательных органов.

1 Сделать вдох полным дыханием.

2 Когда лёгкие наполнятся воздухом, задержать дыхание на несколько секунд.

3 Плотнo сжать губы как бы собираясь свистеть (но щёк при этом не надувать) и со значительной силой выдохнуть сквозь щель в губах небольшую порцию воздуха. Затем на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, а после с силой выдохнуть ещё небольшую порцию воздуха и т.д., пока воздух не будет выдохнут весь. Очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

Это упражнение будет действовать необыкновенно освежающим образом на всякого усталого, утомлённого человека. Небольшой опыт может убедить в достоинствах этого упражнения. В этом упражнении необходимо практиковаться до тех пор, пока оно не будет исполняться легко и естественно. Оно предназначено для того, чтобы им заканчивать другие упражнения, и поэтому оно должно быть очень хорошо усвоено. [10, с.32]

ОЖИВЛЯЮЩЕЕ НЕРВЫ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Это упражнение хорошо известно йогам, которые считают его одним из наиболее сильных средств, стимулирующих работу нервов и возвращающих силы

усталому человеку. Цель этого упражнения – поднять деятельность нервной системы, развить нервную силу, энергию и жизненность. Это упражнение создаёт возбуждающее давление, которое влияет на нервные центры и через них возбуждает и усиливает деятельность всей нервной системы, посылая усиленный поток нервной силы во все части тела.

1 Стать прямо.

2 Сделать вдох полным дыханием и задержать воздух в лёгких, остановив дыхание.

3 Протянуть руки вперёд, ослабив насколько возможно их мышцы и оставляя в них лишь такое количество нервной силы, чтобы держать их в вытянутом положении.

4 Сгибая руки в локтях, медленно отвести кисти рук к плечам, постепенно сжимая кулаки и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, достигнув плечей, кулаки оказались крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.

5 Затем, по-прежнему держа мышцы напряжёнными, медленно раскрыть сжатые кулаки, и потом быстро сжать их снова. Повторить это движение несколько раз.

6 С силой выдохнуть воздух через рот.

7 Прodelать Очищающее Дыхание.

Действие этого упражнения зависит в значительной степени от быстроты сжимания кулаков и от напряжения мышц, а главным образом, конечно, от глубины произведённого в начале вдоха. Это упражнение нужно испытать для того, чтобы вполне оценить его. Оно не имеет себе равных как подкрепляющее и возбуждающее средство. [10, с.33]

ДЫХАНИЕ ЙОГОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГОЛОСА

У йогов выработана форма дыхания специально для развития голоса. Они вообще известны своими удивительными голосами, которые всегда сильны, чисты и звучны и обладают замечательной способностью быть слышными на огромных расстояниях. Йоги практикуют особую форму дыхательных упражнений, в результате которых их голоса делаются мягкими, глубокими и получают

удивительную способность достигать гораздо дальше голоса обыкновенного человека, не делаясь в то же время грубыми или жёсткими. Это упражнение, с течением времени сообщит эти свойства и тому, кто будет прилежно его выполнять, т.е. наделит такого человека голосом йогов. Нужно, конечно, понимать, что эта форма дыхания употребляется только как добавочное упражнение в известных случаях и что её нельзя рассматривать как постоянную форму дыхания.

1 Очень медленно, но с силой сделать полный вдох через ноздри, стараясь вдыхать как можно дольше.

2 Задержать дыхание на несколько секунд.

3 Одним махом с силой выдохнуть воздух через широко открытый рот.

4 Успокоить лёгкие Очищающим Дыханием.

Не вдаваясь глубоко в теорию йогов о подаче звука при разговоре и пении, можно сказать, что опыт научил их тому, что тембр, качество или сила голоса зависят не только от органов в горле, непосредственно производящих звуки, но в значительной степени и от мышц лица, которые играют здесь очень важную роль. Это объясняет то, что некоторые люди с очень большой вместимостью грудной клетки производят подчас только очень слабые звуки, тогда как другие, обладающие сравнительно узкой грудью, дают звуки удивительной силы и чистоты. [10, 34]

СЕМЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ, УЧАСТВУЮЩИХ В ДЫХАНИИ

Эти упражнения очень просты, а действие их необыкновенно сильно. Они являются результатом весьма долгого опыта и практики со стороны йогов и представляют собой сущность многочисленных, серьёзных и запутанных упражнений, от которых отброшены все несущественные детали и сохранено лишь наиболее важное.

1. ЗАДЕРЖИВАНИЕ ДЫХАНИЯ

Это очень важное упражнение, которое имеет целью усилить и развить дыхательные мышцы, а вместе с тем и лёгкие. Частое выполнение этого упражнения неизбежно приведёт к расширению грудной клетки. Йоги нашли, что временное задерживание дыхания после того, как лёгкие наполнены воздухом, приносит

большую пользу не только самим дыхательным органам, но и органам пищеварения, нервной системе и всей крови. Они нашли, что временное задерживание дыхания очищает воздух, который остаётся в лёгких от прежних вдохов и содействует наилучшему поглощению кислорода кровью. Они знают также, что такая задержка дыхания собирает в лёгких накопившиеся в них отбросы и при выдохе уносит их с собой, благодаря большой силе выдыхания. Эта сторона, т.е. очищение лёгких, быть может, самое важное в задерживаемом дыхании, и йоги рекомендуют это упражнение для лечения различных расстройств желудка, печени и для лечения болезней крови; точно так же они находят, что оно уничтожает дурной запах изо рта, который очень часто зависит просто от плохой вентиляции лёгких.

- 1 Стать прямо.

- 2 Сделать полный вдох.

- 3 Задержать дыхание в груди насколько возможно дольше.

- 4 С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.

- 5 Прodelать Очищающее Дыхание.

Человек, только начинающий выполнять это упражнение, в начале может задерживать дыхание только на очень короткое время, но небольшая практика значительно усилит его способности в этом отношении.

2. ВОЗБУЖДЕНИЕ ЛЁГОЧНЫХ КЛЕТОК

Это упражнение (как следует из его названия) предназначено для того, чтобы возбуждать деятельность лёгочных тканей. Вначале не должны злоупотреблять этим упражнением; вообще, это упражнение должно проделываться с большою осторожностью. После первых опытов некоторые могут заметить, как бы лёгкое головокружение. В таком случае нужно немного пройтись и на время прекратить упражнения.

Производится упражнение следующим образом:

- 1 Стать прямо, держа руки по швам.

- 2 Медленно сделать полный вдох.

- 3 Вдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах.

- 4 Когда лёгкие до отказа наполнятся воздухом, задержать дыхание и ударять по груди ладонями.

- 5 Прodelать Очищающее Дыхание.

Это упражнение очень сильно поднимает деятельность всего организма и играет большую роль во всех системах упражнений дыхания у йогов. Оно нужно потому, что многие из клеточек наших лёгких становятся бездеятельными вследствие нашей привычки к неполному дыханию. В результате этого многие клеточки почти атрофируются. Человеку, который в течение многих лет неправильно дышал, будет, разумеется, нелегко возбудить к деятельности все эти долго бездействовавшие клеточки, но с течением времени данное упражнение непременно приведёт к желаемым результатам, и поэтому оно стоит того, чтобы им воспользоваться.

3. РАСТЯГИВАНИЕ РЕБЕР

Рёбра оканчиваются хрящами, обладающими способностью значительного расширения. Рёбра играют очень большую роль в правильном дыхании, и очень полезно проделывать с ними специальные упражнения для того, чтобы придать им бóльшую эластичность. Та манера сидеть и стоять в неестественном положении, к которой привыкли многие из людей Запада, делает рёбра в высшей степени неподвижными и неэластичными. При правильном выполнении упражнения вполне удалит названные недостатки.

1 Стать прямо.

2 Прижать руки ладонями к сторонам груди, насколько возможно выше под мышками так, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали с боков, и остальные пальцы были обращены к передней части груди, т.е. как бы сжать свою грудь с боков руками, но не надавливая сильно.

3 Сделать вдох полным дыханием.

4 Задержать воздух в лёгких на короткое время.

5 Затем медленно начинать сжимать руками рёбра, в то же время не спеша выдыхая воздух.

6 Прodelать Очищающее Дыхание.

Нужно пользоваться этим упражнением с умеренностью и не злоупотреблять.

4. РАСШИРЕНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Грудная клетка очень сильно сокращается от привычки сутулиться во время работы и вообще от недостатка физического труда. Приводимое упражнение очень

полезно для того, чтобы восстановить нормальные условия деятельности грудной клетки и дать ей возможность нужного расширения.

1 Стать прямо.

2 Вдохнуть воздух полным дыханием.

3 Задержать воздух в лёгких.

4 Вытянуть обе руки вперёд и держать оба кулака сжатыми на уровне плеч.

5 Затем одним движением отвести руки назад.

6 Опять привести руки в положение четвёртое, затем в положение пятое, повторить это быстро несколько раз, всё время держа кулаки сжатыми и напрягая мускулы рук.

7 С силой выдохнуть воздух через рот.

8 Прodelать Очищающее Дыхание.

Этим упражнением тоже не нужно злоупотреблять, обращаться с ним следует очень осторожно.

5. УПРАЖНЕНИЕ НА ХОДУ

1 Идти с высоко поднятой головой и со слегка вытянутым подбородком, держа плечи отведёнными назад и обращая внимание на то, чтобы шаги были равной длины.

2 Делать вдох полным дыханием, мысленно считая до восьми и делая в это время восемь шагов так, чтобы счёт соответствовал шагам, и чтобы вдыхание было сделано как бы в восемь приёмов, но без перерыва.

3 Медленно выдохнуть воздух через ноздри, таким же образом считая до восьми и делая в это время восемь шагов.

4 Задержать дыхание, продолжая идти и считая до восьми.

5 Повторять это упражнение до тех пор, пока не почувствуем усталости. Затем перестать на время и продолжить после отдыха.

Повторять несколько раз в день. Некоторые йоги варьируют это упражнение, задерживая дыхание и считая до четырёх, и затем выдыхают, считая до восьми. Можно попробовать этот способ, он может оказаться более лёгким и приятным, то держаться его.

6. УТРЕННЕЕ УПРАЖНЕНИЕ

1 Стать прямо, подняв голову, приподняв грудную клетку, втянув живот, отведя плечи назад, со сжатыми кулаками и с руками по сторонам тела.

2 Медленно подняться на пальцах ног, очень медленно делая полный вдох.

3 Задержать дыхание на несколько секунд, оставаясь в том же положении.

4 Медленно опуститься в первоначальное положение, в то же время очень медленно выдыхая воздух через ноздри.

5 Прodelать Очищающее Дыхание.

6 Повторить это упражнение несколько раз, варьируя его так, чтобы подниматься по очереди то на правой, то на левой ноге.

7 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВОЗБУЖДЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ

1 Стать прямо.

2 Сделать полный вдох и задержать дыхание.

3 Слегка наклониться вперед и взять в руки палку или трость, крепко сжав её за два конца и постепенно вкладывая всю силу в руки, сжавшие палку.

4 Отпустить палку и выпрямиться, медленно выдыхая воздух.

5 Повторить это несколько раз.

6 Закончить Очищающим Дыханием. [10, с.35-36]

ВДОХНОВЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ: УДЛИНЕННЫЙ ВДОХ (ПУРАКА)

Следующая практика, как считается, повышает жизненную силу, дает ясность и энтузиазм. Она буквально вдохновляет.

Некоторых людей это упражнение утомляет. Это указывает на то, что человек насильственно изменяет дыхание, а не позволяет вдоху расширяться самостоятельно. Если мы чувствуем усталость или головокружение, немедленно прекращаем упражнение и дышим нормально; можно прилечь, если нужно. Лучше не пробовать это упражнение, если женщина беременна, или у человека есть проблемы с сосудами.

Шаг 1. Сосредоточьтесь на вдохновении – сейчас под этим подразумевается вдох. Каждый раз, когда наши легкие наполняются, нужно следить за их движением и сопутствующими изменениями по всему телу. Позволить выдоху происходить

самому по себе и продолжать внимать тому, как наше тело делает вдох. Что происходит в брюшной полости, ребрах, грудной клетке? Есть ли какие-то ощущения в спине? А в области тазового дна или основании черепа? Что еще мы замечаем в теле, продолжая сосредоточиваться на вдохе?

Шаг 2. Позволить вдоху усложниться. Почувствовать, как он распространяется все дальше по телу, принося с собой ощущение энергии и открытости в брюшную полость, грудь и спину, поднимается к голове и доходит до кончиков пальцев. Пусть несколько вдохов разнесут вдохновение по всему нашему телу.

Шаг 3. Необходимо отмечать мысли и эмоции, сопровождающие это расширение. Пусть выдох происходит спонтанно. Возвращать ум к дыханию при каждом вдохе. Возможно, стоит считать, сколько секунд длится каждый вдох, и добавлять по одной каждый раз, когда продолжительность вдоха становится комфортной. Не форсировать дыхание, не идите на рекорд, делая вдох длиннее; расслабиться в этом процессе.

Шаг 4. Открываем чистую страницу и рисуем вдохновение, как будто оно – аттракцион в парке развлечений. Какие цвета приносит этот удлинённый вдох? Как он движется? Какие ощущения создает? Ничего, если рисунок окажется неумелым или получится на бумаге не таким, как в нашей голове. Получаем удовольствие, воплощая поглощение кислорода в цвете, форме и воображении! [2, с.43]

ЙОГИЧЕСКИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Дыхательные упражнения направлены на стимуляцию и увеличение жизненной силы тела посредством ее направления в определенные области с определенными целями, в том числе для исцеления. Глубокое дыхание, совмещенное с позами йоги, обеспечивает клетки большим количеством кислорода и выводит углекислый газ, что оказывает мощное воздействие на цикл питательных веществ.

Вот несколько практик, подходящих для кормления энергетической оболочки.

Дыхание животом: стимулирует перистальтику и расслабляет брюшную область, представляя собой одну из форм массажа живота. Можно выполнять стоя, сидя или лежа. Нужно медленно вдыхать, надувая живот подобно воздушному шару. Выдыхать, расслабляя живот и притягивая его к позвоночнику. Повторить десять раз.

Трехчастное дыхание: работа над нижней областью легких – важный шаг к сложному йогическому дыханию. Нужно найти инструктора, который поможет человеку научиться управлять межреберной мускулатурой, заставляя ее двигаться в стороны в области грудной клетки посредством глубокого вдоха. Необходимо всегда помнить, что самая важная часть дыхательного цикла – это выдох. Выведение воздуха из легких – первый шаг на пути к правильному глубокому дыханию.

Дыхание огня: стимулирует пищеварение.

Вдыхаем носом и выдыхаем носом, как будто пытаемся избавиться от излишка воды в ноздрях. Пусть последующий вдох будет пассивным, а выдох – сильным, идущим из живота. Повторить десять раз. [11, с.94]

КОРМЛЕНИЕ МЕНТАЛЬНОЙ ОБОЛОЧКИ

Ментальная оболочка включает в себя пять чувств и реакций на внешние раздражители, в том числе эмоции. Питание этой оболочки можно разделить на принятие и ассимиляцию. Мы можем научиться «кормить» наши чувства позитивным воодушевляющим опытом. Мы также можем научиться снижать эмоциональный диссонанс, воспринимая меньше сенсорной информации. Мир современных технологий может приводить наши чувства в смятение, что, в свою очередь, влечет за собой перегрузку сознания. Фильтруя и монтируя полученную информацию, мы можем снять часть оков с сознания и освободить жизненную энергию.

Не менее важно понять, каким образом мы интерпретируем внешний мир. Большую часть времени наши реакции на привычные раздражители, такие как пробки на дорогах или лай соседской собаки, основываются на системе внутренних убеждений, в рамках которой мир обычно разделяется на «то, что мы любим» и «то, что мы не любим». Если нам нравятся собаки, мы можем сочувствовать той. Которая

лает за забором, если нет, эти звук будут нас просто раздражать. Знание того, что изменение реакции на внешний мир возможно, может открыть путь к сведению к минимуму огорчительных реакций и превращению этих стимулов в нейтральные и даже позитивный события.

Разумную оболочку питает энергия во всех ее проявлениях. Пять чувств ежедневно получают большое количество информации. Кожа, язык, нос, глаза и уши непрерывно передают данные. Разум фильтрует эти ощущения и решает, на что именно стоит обращать внимание. Получаемая информация является своего родом пищей для чувств. Оказываясь в красивом месте, мы ощущаем духовный подъем. Кому-то для этого нужна прогулка по лесу и ощущение силы природы. С другой стороны, пребывание в загрязненной, шумной, людной среде может вызвать стресс. Разуму придется гораздо активнее фильтровать входящую информацию. С умеренными количествами внешнего хаоса можно справиться, но на ежедневной основе излишняя стимуляция разума ведет к ненужному стрессу и перегрузке.

Когда мы проявляем доброту и другие позитивные чувства в адрес окружающих, это позитивно влияет на нашу пищеварительную систему. Хорошее настроение ощущается во всем теле благодаря нервной системе. Возникает чувство легкости. Поэтому доброта к другим – это доброта к собственному телу! Хорошее настроение и ощущение счастья даруют расслабление. Не нужно обращаться к науке, чтобы доказать, что хорошее настроение равняется искреннему смеху, глубокому дыханию и теплым отношениям. Исходя из того, что продолжительный стресс негативно влияет на тело, можно сказать, что его отсутствие оздоравливает. При темпе современной жизни полезно иметь позитивный настрой! [11, с.95]

КАК ПИТАТЬ МЕНТАЛЬНУЮ ОБОЛОЧКУ

Позитивные эмоции: мы редко задумываемся о том, пополняют ли наши ежедневные занятия запасы позитивной энергии. Нужно составить список того, что вызывает у нас приятные эмоции, например общение с друзьями, игры с детьми, восходы и закаты. Если такое задание кажется слишком сложным, можно начать с простых вещей, таких как вкусная еда или добрые слова со стороны родных. Можно

попробовать ощутить благодарность за рассветы и закаты, пищу, крышу над головой. Живя в изобилии, мы начинаем воспринимать все это как должное!

Созерцание: для глаз нужно практиковать созерцание. Смотреть на что-нибудь приятное, например на деревья вдаль, на пламя свечи или на луну. Нужно расслабить шею и принять удобное положение. Расслабить мышцы вокруг глаз и созерцать объект до тех пор, пока исчезнут какие-либо эмоции. Нужно воспринимать изображение как оно есть, учиться сохранять внутреннее спокойствие. Фокусируясь именно на нем.

Слушание: для ушей нужно тренироваться концентрироваться на одном звуке из множества. Выбрать пение одной птицы, звучание одного инструмента в музыкальной композиции или другой приятный звук. Со временем можно научиться отфильтровывать все другие шумы. Этот навык можно использовать в повседневной жизни, чтобы сосредотачиваться на том, что важно. И игнорировать все лишнее. [11, с.96]

КОРМЛЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ОБОЛОЧКИ

Четвертая коша – мудрость, суть разума, кроющаяся в интеллекте. Чтобы заботиться об интеллекте, можно, как и в случае с разумом, снизить количество получаемой сенсорной информации. По иронии судьбы, интеллект работает тем эффективнее, чем меньше данных он получает. Ясный разум не эмоциями, предпочтениями типа «нравится/не нравится» и желаниями. Поэтому для продуктивного использования интеллекта полезно находиться спокойной обстановке. Её может обеспечить медитация, сводящая внешнюю стимуляцию к нулю и позволяющая развить самосознание.

Если мы читаем книги и статьи, помогающие постичь мудрость веков, изучаем философию, мы помогаем интеллекту вести нас сквозь превратности судьбы. Опираясь на вечные истины, интеллект осваивает искусство восприятия. Так он помогает разуму справляться с эмоциональными реакциями. Интеллект может испытывать проблемы вследствие травм, неверного восприятия реальности и эгоцентрических желаний. Основная проблема человеческого сознания заключается в том. Что оно путает духовное и материальное. Материальный мир подвержен

постоянным изменениям. Как только мы об этом забываем, начинаются страдания. По мере того, как интеллект обрабатывает сенсорную информацию, он показывает нам происходящие перемены. Если мы не можем их принять, возникает эмоциональная реакция – слабая, умеренная или сильная.

Например, зайдя в школу, которую когда-то окончили, мы можем снова ощутить себя учениками. Это может быть как приятно, так и неприятно. Некоторых охватывает страх той же силы, что и школьные годы. Однако зрелый интеллект помогает понять, что это всего лишь воспоминания, всплывающие на поверхность. Зная это, проще не забывать о том, что мы состоявшиеся взрослые люди, и поддерживать эмоциональную стабильность.

По мере осознания того, как восприятие определяет получаемый опыт, мы улучшаем способность прислушиваться у мудрости и интуиции. Медитируя и изучая соответствующую литературу, мы помогаем интеллекту оценивать жизнь на основе мудрости. Она уравнивает ментальную и телесную оболочки и наполняет их энергией.

ПИТАНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ОБОЛОЧКИ

Чтение воодушевляющей литературы: в течение недели нужно читать воодушевляющую книгу или статью. Обращать внимание на то. Как идеи овладевают нашим интеллектом, неся информацию о необходимости наполнять жизнь высшей энергией, то есть благодарностью и добротой. Ясный интеллект поможет сознанию стабилизировать эмоциональный фон. Эффект будет особенно заметен, если мы раньше не читали подобные тексты.

Медитация: медитировать каждый вечер, чтобы очищать сознание, воспринимая события минувшего дня нейтрально, не осуждая себя и других людей. Просто размышлять о случившемся, чтобы обрести умиротворение и крепко уснуть. Утром нужно найти время, чтобы без спешки спланировать предстоящий день. Использовать молитву и визуализацию. Создавая пространство, в котором разум может сохранить ясность, мы экономим энергию и делаем выбор в пользу здоровья – как психического, так физического. [11, с.97-98]

КОРМЛЕНИЕ ОБОЛОЧКИ БЛАЖЕНСТВА

В процессе постижения первых четырех кошей мы приходим к пятой, самой глубинной – к трансцендентальному телу. Эта коша питается тем, что дарует нам ощущение легкости и удовольствия. Расправившись с негативными мыслями – беспокойством, страхом и сомнениями, мы начинаем ощущать вдохновение. Нужно найти занятия, которые по-настоящему воодушевляют. Они должны вдохновлять конкретного человека, а не соответствовать каким-то духовным «стандартам». Суть именно в ощущении, а не во внешних проявлениях. Такие занятия – самый действенный способ насытить разум и тело.

Современная культура постоянно направляет наше внимание на внешние события и предметы как источник счастья. Погоня за деньгами и властью основана на представлении о том, что счастье - в материальном. Истина же в том, что счастье внутри нас.

Нужно помнить, что все коши связаны между собой. Ощущая вдохновение, мы даруем интеллектуальной оболочке способность очищать создание с помощью медитации или других занятий. Пребывающий в покое разум обеспечивает эмоциональную стабильность, что ведет к правильному дыханию и наличию необходимого количества жизненной энергии. Дыхание приводит в ному тело. К тому же мы знаем, что выбор продуктов питания отражает состояние наших оболочек.

ПИТАНИЕ ОБОЛОЧКИ БЛАЖЕНСТВА

- Размышлять о полученном опыте и продолжать извлекать из него уроки и счастье. Нечто значительное, не важно, прекрасное или сложное, может стать материалом для духовного развития.

- Создавать что-то для души и без задней мысли: стих, рассказы, рисунки, картины, танцы.

- Проводить время на природе, наслаждаясь невероятной красотой жизни.

- Наслаждаться компанией животных или маленьких детей.

- Проводить время близ учителей, дарующих нам вдохновение.

- Отправится на ретрит, чтобы углубить личную духовную практику или установить контакт с единомышленниками. [11, с.99]

ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ

Медитация — это сила, которая позволяет нам не поддаваться происходящему вокруг.

У каждого человека свой темперамент и каждый человек имеет свой путь. Но есть общий принцип: овладейте умом. Наш ум подобен озеру, и каждый упавший в него камень поднимает волны. Эти волны не дают нам увидеть, кто мы есть на самом деле. Полная Луна отражается в воде озера, но поверхность настолько взволнована, что мы не видим ясного отражения. Позволяем поверхности быть спокойной. Не разрешаем природе поднять волну. Будем тихими, и через время она поддаться вам. Тогда мы узнаем кто мы есть Бог есть уже здесь, но ум наш так взволнован и постоянно гонится за чувствами. Человек скрывает чувства и все же он зависим от них. Лишь только он подумает, что все хорошо и начинает медитировать, как тут же его мысли отправляются в Лондон. А если он пытается отодвинуть эти мысли, ум немедленно улетает в Нью -Йорк, чтобы вспомнить какие-то вещи из прошлого. Медитация должна останавливать эти волны.

Медитация – это сосредоточение ума на каком-то объекте.

Если ум концентрируется на одном объекте, он может быть так же сконцентрирован на любом другом объекте, каким бы он не был. Объекты медитации никогда не могут быть одинаковыми для всех людей. Люди провозглашали и проповедовали другим только те внешние объекты, за которые они сами держались, чтобы стать совершенными в медитации. Не обращая внимания на тот факт, что эти объекты являются вспомогательными средствами для достижения совершенного ментального спокойствия, люди превозносили их выше всего. Они полностью заботились об этих средствах, забывая о главной цели. Настоящая цель состоит в том, чтобы сделать ум бездейственным, но этого нельзя добиться, пока человек не будет полностью поглощён каким-либо предметом. [3, с.48]

Медитацию можно назвать воротами, которые открывают нам другое состояние. Молитвы, обряды и все другие формы поклонения – лишь начальная ступень медитации.

Медленно и постепенно мы должны тренировать себя. Это может занять не один день, не один год. Не стоит останавливаться! Необходимо продолжать работу. Только сознательно и только добровольно! Капля за каплей мы будем набирать силу. Мы начинаем по-настоящему чувствовать и приобретаем истинные богатства, которые никто не сможет у нас отнять, почувствуем радость от того, что никакое страдание больше не сможет причинить нам боль. [3, с.5-7]

БЕСПОКОЙСТВО УМА

Как трудно контролировать ум! Часто его сравнивают с обезумевшей обезьяной. Жила-была обезьяна – такая же беспокойная, как и любая другая из ее рода. Кому-то пришла в голову напоить ее вином, и обезьяна стала еще более беспокойной. Потом ее ужалил скорпион. Ужаленный скорпионом человек теряет покой, а бедная обезьяна не находила места от необычайной тревоги. В довершение ее страданий в обезьяну вселился бес. Невозможно найти слова, чтобы описать крайнюю степень беспокойства животного. Человеческий ум подобен этой обезьяне - находится в постоянном активном режиме. Ум может опьяняться вином желания, при этом усиливается его турбулентность. Одновременно с желанием приходит ревность к успеху других, и в последнюю очередь приходит демон гордыни, заставляющий человека думать, что он вершина всего. Как трудно управлять таким умом! [3, с.9]

ВАЖНАЯ ЗАДАЧА

Согласно учению йогов, существует три основных нервных потока: один называют Ида, другой – Пингала, а средний – Сушумна. Все они находятся внутри позвоночника. Ида и Пингала, левая и правая, представляют собой пучки нервов, а средний канал – Сушумна – полый и не содержит пучков нервов. Сушумна закрыта и для обычного человека не имеет значения, ибо поток действует только через Иду и

Пингалу. Токи, постоянно спускаясь и поднимаясь по этим нервам, передают приказы через другие нервы, идущие к различным органам тела.

Перед нами важная задача, и в первую очередь мы должны научиться контролировать огромную массу мыслей, которые автоматически проносятся в нашей голове. Злой поступок, без сомнения совершается на сознательном уровне; но причина, приведшая к этому поступку, находится далеко за пределами бессознательного, невидимого и более мощного. Это лишь первая часть работы – контроль бессознательного. Следующий этап – выход за пределы сознания.

Работа над собой должна направляться по двум направлениям. Во-первых, в соответствии с правильным функционированием Иды и Пингалы – двух потоков, которые управляют подсознательным действием. Во-вторых, необходимо выйти за пределы сознания.

Йогом может считаться тот, кто после долгой практики самососредоточения достиг этой истины. Сушумна откроется, и поток, который никогда прежде не входил, найдет свой путь и постепенно поднимется к, образно говоря, различным лотосным центрам, пока, наконец, не достигнет головного мозга. Тогда йог осознает, кто он на самом деле. Сам Бог. [3, с.10]

ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Если есть возможность, нужно организовать место для занятий медитации, место, где можно практиковать в одиночестве. В выбранной комнате нельзя спать – она должна быть святой. В комнату не стоит входить, пока человек не омоется и не будет совершенно чист телом и разумом. Всегда нужно ставить в помещении цветы – это лучшее окружение для йога; также желательно повесить картины, которые вызывают положительные эмоции. Зажигать в этом помещении благовония утром и вечером. Не сориться, не гневаться, не иметь нечестивых мыслей в этой комнате. Разрешать входить в святое место только тем, кто придерживается тех же мыслей, что и вы. Постепенно в комнате установится атмосфера святости, чтобы в моменты несчастья, печали, сомнений или встревоженности ума пребывание в этом месте делало человека спокойным. Это была главная идея храмов и церквей, и в некоторых из них мы и сейчас можем почувствовать благостное состояние, но в большинстве

сама идея была потеряна. Суть в том, что при удержании в определенном месте святых вибраций оно становится – остается впредь – освещенным. Если мы не можем позволить себе иметь отдельное место, практикуем, где угодно. [3, с.12]

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ

Йога не должна практиковаться в местах, где есть огонь, вода, земля, усыпанная сухими листьями, в местах с муравейниками или возможностью появления животных, там, где сходятся четыре улицы, где слишком шумно, где наблюдается скопление злых людей. Нельзя практиковать медитацию, когда человек болен, или в состоянии лени, когда ум очень несчастен и печален. Такое место должно быть укрыто от стороннего глаза, где люди не смогут побеспокоить. Не выбирать грязные места. Отдавать предпочтение красивым пейзажам или обустроенной комнате в доме. Перед тем, как начать практику нужно поприветствовать всех древних йогов, своего Гуру и Бога, и только затем приступать к медитации. [3, с.13]

ВРЕМЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Медитацию нужно практиковать по крайней мере два раза в день. Лучшее время для медитации – раннее утро или ранний вечер. Когда ночь переходит в день, а день в ночь, наступает состояние относительного спокойствия. Раннее утро или ранний вечер – это периоды затишья. Ваше тело вырабатывает привычку быть спокойным в это время. Нужно воспользоваться этим естественным состоянием и начать практиковать. Взять за правило не есть, пока не будет совершена медитация; если суметь это сделать, сила голода возьмёт верх над нашей ленью. В Индии детей учат не есть, пока они не попрактиковали медитацию или не совершили ритуалы поклонения, и это становится привычкой. Мальчик не будет чувствовать себя голодным, пока он не искупается и не совершит практику. [3, с.14]

МОЛИТВА ПЕРЕД МЕДИТАЦИЕЙ

Мысленно нужно повторять:

Пусть все существа будут счастливы;
Пусть все существа будут наполнены миром;
Пусть все существа будут блаженны.

Произносить молитву нужно, обратившись лицом на восток, юг, север и запад. Чем дольше это делать, тем лучше мы себя будем чувствовать. Это самый простой способ сделать себя здоровым – это видеть, что другие здоровы, и самый простой способ сделать себя счастливым – видеть, что другие счастливы. После этого тем, кто верит в Бога, надлежит молиться, но не о деньгах, не о здоровье, не о небесах – нужно молиться о знании и свете. [3, с.15]

ПЕРВЫЙ УРОК

Нужно посидеть некоторое время в покое и не контролировать свой ум, который находится в постоянной активности. Ум можно сравнить с прыгающей обезьяной. Пусть обезьяна прыгает столько, сколько сможет, нужно просто спокойно ждать и наблюдать. Знание – сила, как истинно гласит пословица. Пока мы не узнаем, что делает ум мы не сможем его контролировать. Нужно передать ему поводья – и в итоге убедиться, как много отвратительных мыслей может прийти в голову. Но с каждым днем ум будет становится спокойнее.

Отказываемся от любых споров и других отвлекающих факторов. Есть ли что-нибудь ценное, в сухом интеллектуальном жаргоне? Это лишь выводит ум из равновесия. Вещи должны быть реализованы на более тонком уровне. Нельзя вести пустые разговоры. А читать только те книги, которые написаны уже реализовавшимися людьми.

Нужно подумать о собственном теле и убедиться, что оно сильное и здоровое, это наш лучший инструмент. Представить, что наше тело сильно, как алмаз, что с его помощью можно пресечь океан жизни. Слабые никогда не достигнут свободы. Нужно просто отбросить свою слабость и сказать своему телу. Что оно сильное, сказать своему уму, что он силен, и всегда сохранять безграничную веру и надежду на себя. [3, с.16]

ПРИМЕРЫ МЕДИТАЦИИ

Медитация Лотос

Нужно представить себе лотос на макушке головы, на несколько дюймов выше, пусть центр его будет добродетелью, а знание представить в виде стебля. Восемь лепестков лотоса – это восемь сил йога. Внутри тычинки и пестики – это отречение, отказ от этих сил. Если йог отказывается от этих сил, он придет к спасению. Внутри лотоса думать о Золотом, Всемогущем, Неосязаемом, о Том, что имя Ом, Невыразимом, окруженным лучезарным светом. Медитировать.

Медитация Сердце

Подумать о пространстве в нашем сердце, представить, как там разгорается пламя. Думать об этом пламени как о собственной душе, а внутри него почувствовать другой сияющий свет; осознать, что это Душа нашей души – Бог. Медитировать.

Нужно практиковать медитацию, не думая о результате. Те, кто не полностью отдаются практике, не смогут добиться прогресса. Чтобы добиться успеха, надо обладать огромным упорством, несгибаемой волей.

Медитация Тратак

У йогов есть популярная медитация - тратак, которая состоит в простом наблюдении за огнем. Помимо расслабления, она очищает и сознание человека, ведь большинство информации мы получаем через зрительный контакт, и наши глаза хранят много зрительных образов, которые откладываются в подсознании и порой мешают жить спокойно, внушая страхи и постоянные переживания. А медитация тратака сжигает ненужные образы, очищает память и тем самым восстанавливает нервную систему. Элемент огня, хоть и опасен сильным разрушением, но при правильном использовании способен окунуть нас в нечто более тонкое и приблизить к пониманию Вселенной и нашей роли в ней. Поднимая благодаря этому знанию нас на уровень чистого восприятия.

СОСТОЯНИЯ УМА

Дна озера мы не видим, потому что его поверхность покрыта рябью. Мы можем мельком увидеть дно лишь тогда, когда рябь утихла и вода спокойна. Если

вода мутная или взволнованна постоянно, дна мы не увидим. Если ясно и нет волн, мы увидим дно. Дно озера – это наше истинное Я.

Ум находится в трех состояниях, одно из которых – тьма, называемое тамасом. Она встречается у жестоких людей и идиотов, которые совершают поступки, чтобы ранить другого. В этом состоянии сознания иные идеи в голову не приходят. Затем следует активное состояние ума – раджас, главные мотивы которого – сила и наслаждение. «Я буду могущественным и править другим». Также есть состояние, называемое саттва – безмятежность, спокойствие, в котором волны прекращаются, а вода озера разума проясняется.

Медитация – одно из великих средств контроля над возникновением волн. Медитацией мы можем заставить ум подчинить себе волны. Нужно практиковаться днями, месяцами и годами, пока это не станет нашей привычкой, а до этого момента гнев и ненависть следует контролировать. [3, с.21-22]

Величайшим подспорьем в духовной жизни является медитация (дхьяна). Во время медитации мы избавляемся от всех материальных условий и чувствуем свою божественную природу. Мы не зависим от внешней помощи. Прикосновение души может подарить луч света даже в самой непроглядной тьме, наполнить ароматом самую неприглядную вещь, сделает нечестивого божественным, а всякая вражда, всякий эгоизм исчезнет. Чем меньше мыслей о теле, тем лучше. Ибо это тело тащит нас вниз. Именно привязанность (к телу), отождествление (с ним) делает нас несчастными. Это секрет думать, что я дух, а не тело, и что все это – Вселенная со всеми ее отношениями, со всем добром и злом – есть не что иное, как ряд картин, сцен на холсте, свидетелем которых мы являемся. [3, с.28]

Мы должны сосредотачивать ум на одном объекте, подобно непрерывному потоку масла. Внимание обычного человека рассеяно на разные предметы, и во время медитации ум поначалу склонен блуждать. Несмотря на любое желание, возникающее в уме, мы должны спокойно сидеть и смотреть, какие идеи приходят. Продолжая наблюдать таким образом, наш ум становится спокойным, в нем нет больше мыслеволн. Эти волны представляют мысленную активность ума. Те вещи о которых мы раньше задумывались, превратились в подсознательный поток, и поэтому они всплывают в уме во время медитации.

Возникновение этих волн во время медитации является свидетельством, что наш ум стремится к концентрации. Иногда разум сконцентрирован на наборе идей – это называется медитацией Викальпой, или колебанием. Но когда ум становится почти свободным, почти от всех действий, он растворяется во внутреннем Я, являющемся сущностью бесконечностью Единого Знания и собственной поддержки. Это то. Что называется Нирвикалпа самадхи, свободное от всякой активности.

Медитировать нужно каждый день в одиночестве. Все откроется само собой. Во время медитации необходимо полностью подавить эмоциональную сторону. Это огромный источник опасности. У очень эмоциональных людей, без сомнения, кипит Кундалини, но она может опуститься так же быстро, как и поднялась. И когда произойдет падение Кундалини, это оставит преданного в состоянии полной гибели. Именно по этой причине киртаны и другие вспомогательные средства для эмоционального развития имеют большой недостаток. Это действительно так, что, танцуя, прыгая через мгновенный импульс, эта сила устремляется вверх, но такое состояние никогда не бывает продолжительным. Наоборот, когда происходит обратный поток, он возбуждает в индивидууме неистовую похоть. Но это происходит из-за отсутствия постоянной практики в медитации и концентрации. [3, с.58-59]

СИЛА ОДЖАСА

Йоги говорят, что, если сдерживать ту часть человеческой энергии, которая выражается как сексуальная энергия и сексуальные мысли, она легко превращается в Оджас.

Оджас накапливается в мозгу, и чем больше Оджаса в голове человека, тем он могущественнее; чем интеллектуальнее, тем сильнее духовно. Один человек может говорить правильным языком и изрекать красивые мысли, он они не производят впечатление на людей; другой человек не умеет говорить красиво, но его слова очаровывают. Каждое его движение обладает мощью. Это сила Оджаса.

Только целомудренный мужчина или женщина могут заставить Оджаса подняться и хранить его в мозгу. Вот почему целомудрие всегда считалось высшей добродетелью. Человек чувствует: если он нецеломудрен, уходит его духовность, он теряет умственную силу и моральную стойкость. Вот почему во всех религиозных

орденах в мире, породившем духовных гигантов, мы всегда найдем абсолютное настаивание на целомудрии. В мыслях, словах и делах должно быть совершенное целомудрие. [3, с.51]

ТРИ СТАДИИ МЕДИТАЦИИ

В медитации существует три стадии. Первая стадия называется Дхарана – сосредоточение ума на объекте. Например, человек пытается сконцентрироваться на стакане, исключая из своего разума любой другой объект, кроме этого стакана. Но разум колеблется... Когда он стал сильным, он сомневается не так сильно, и это называется Дхьяна. Есть еще более высокое состояние, когда различие между стаканом и самим человеком утрачена, — это Самадхи, или погружение. Разум и стакан идентичны. Человек не видит никакой разницы. Все чувства остановились, и все силы, которые работали через другие каналы чувств сфокусированы в уме. Тогда этот стакан полностью находится во власти разума. Это нужно осознавать. Йоги играют потрясающую игру.

МЕДИТАЦИЯ – КАК ОТДЫХ ДЛЯ УМА И ТЕЛА

Медитация означает, что ум обращен в самого себя. Разум останавливает все мыслеволны, и мир останавливается. Сознание расширяется. Во время медитации мы внутренне растем. Работая немного усерднее, и медитация наступит. Мы не будем чувствовать тело или что-то еще. После часа медитации мы поймем, что у нас был самый прекрасный отдых, который мы когда-либо испытали в жизни. Это единственный способ дать полноценный отдых своему организму. Даже самый глубокий сон не даст нам такой отдых. Ум продолжает активную работу даже в глубочайшем сне. Всего несколько минут медитации и наш мозг почти остановится. Сохраняется немного жизненных сил. Мы забываем о теле. Мы можем быть расщеплены на кусочки и совсем этого не чувствовать. Мы испытываем удовольствие от процесса. Мы становимся легкими. Этот идеальный отдых мы познаем в медитации.

ДЕЙСТВИЕ ПОРАЖДАЕТ ОТВЕТ

В каждое явление в природе мы вкладываем хотя бы половину, а природа вносит другую половину. Если мы свою половинку не пополнили, процесс может прекратиться.

На каждое действие есть противодействие. Если человек ударит и ранит другого, то это будет действием этого человека и реакцией тела другого человека.

Возьмем другой пример. Мы бросаем камни в озеро. За каждым брошенным нами камнем следует реакция – озеро отвечает волнами. Точно так же внешние вещи подобны камням, падающим в озеро ума. Таким образом, мы действительно не видим внешнего, а замечаем только волну.

СИЛА МЕДИТАЦИИ.

Сила медитации дает нам все. Если мы хотим получить власть над природой, мы можем получить это через медитацию. Именно благодаря силе медитации все научные факты сегодня доступны. Люди изучают предмет и забывают все, даже свою личность. Тогда великий факт аналогичен вспышке. Некоторые называют это вдохновением.

Когда нет вдохновения... Все, что считается вдохновением, является результатом того, что уже находится в уме. Однажды вспышка приводит к результату! Предыдущая работа становится причиной этой вспышки.

В этом мы также видим силу медитации – интенсивность мысли. Люди возвращают собственные души. Великие истины выходят на поверхность. Поэтому практика медитации является великим научным методом познания. [3, с.32- 35]

Важно наблюдать за внутренним состоянием. Инструмент – это сам ум. Сила концентрации, когда ее правильно направляют во внутренний мир, способна проанализировать ум и пролить свет на факты. Силы разума подобны рассеянному свету: когда они сосредоточены, они освещают. Это наше единственное средство познания.

Мир готов раскрыть свои секреты, лишь бы мы умели черпать информацию. Сила и мощь удара приходят через концентрацию. Поэтому нет предела силе

человеческого разума. Чем он концентрированнее, тем больше силы прикладывается к одной точке. В этом весь секрет. [3, с.53]

Нужно контролировать ум, чувства, тогда человек может стать йогом; все остальное придет после. Мы должны отказаться слышать, видеть, обонять, пробовать на вкус; отрезая ментальную силу от внешних органов. Мы делаем это неосознанно, будто наш ум поглощён; но мы можем научиться это делать сознательно. Разум может поместить чувства туда, где это ему нравится. Мы избавляемся от фундаментального суеверия, что мы обязаны действовать через тело. Мы не обязаны. Идем в свою комнату и получаем Упанишады из нашего собственного Я. Мы лучшая книга, что когда-либо была и будет, бесконечное хранилище всего что есть. До открытия внутреннего учителя все внешнее учение тщетно.

Книги бесполезны для нас, пока не откроется наша собственная книга; потом все остальные книги хороши, поскольку они подтверждают нашу. Сила понимает силу, слон понимает льва, а не крысу. Как мы можем понять Иисуса, когда не являемся ему равными? Это все в грезах - накормить пять тысяч двумя кусками хлеба; ни то, ни другое нереально и не влияет друг на друга. Только величие ценит величие, только Бог осознает Бога.

ОТДЫХ И СОН

Подобно пище, отдых и сон питают все наше существо. Формирование образа жизни, в котором отдых и сон занимают достойное место, принципиально важно для физиологического, ментального и эмоционального здоровья. Нехватка отдыха влияет как на работу систем нашего организм, так и на ясность мыслей и душевное равновесие.

В современной культуре сон ценится мало. Наше общество превозносит продуктивность, действие, достижение, эффективность и успех. Отдых и сон стали противоположностью этим ценностям. Тем не менее, даже если общество недооценивает сон, тело этого не делает. Нехватка сна влияет на настроение, производительность и здоровье. Кроме того, под ударом оказываются отношения и финансовые дела. Постоянно сопротивляясь идее отдыха и достаточного количества

сна, мы формируем привычки, которые негативно сказываются на здоровье, например, работаем допоздна. [11, с.105]

После анализа научных исследований Американская академия медицины сна и Общество изучения сна сообщили следующее: продолжительность сна менее семи часов за ночь на регулярной основе приводит к нарушениям функций иммунной системы, усилению болевых ощущений, плохой производительности труда и повышает риск несчастных случаев. В долгосрочной перспективе это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, в том числе к набору веса, ожирению, диабету, депрессии и даже инфаркту или инсульту. [11, с.108]

Сон переводит мозг и тело в режим активного восстановления. Эндокринная система активно функционирует во время глубокого сна. Происходит проверка «резерва» гормонов, который при необходимости пополняется, чтобы тело было готово к следующему дню. Другие системы параллельно выполняют восстановительную работу. Иммунная система получает от эндокринной команду пополнить запасы белых кровяных клеток, которые позволяют телу справляться с инфекциями посредством иммунного ответа. Именно поэтому сон так необходим больным – для получения дополнительных сил. Эндокринная система также посылает сигнал начать самовосстановление опорно-двигательному аппарату. То есть работа эндокринной системы – и восстановление мышц, и рост – происходит, когда мы спим. Во почему сон – особенно глубокий – так важен для здоровья. Если тело долго не спит, оно не производит достаточное количество гормонов, работа всех систем сбивается, начинаются проблемы со здоровьем.

Важно отметить, что сон – не единственный фактор, важный для поддержания работы эндокринной системы. Генетика, поведение и другие особенности также играют роль и могут стать причиной эндокринных заболеваний, в том числе и диабета. Однако наука продолжает подтверждать, что сон важен для здоровья.

Благодаря современным технологиям, включая функциональную магнитно-резонансную томографию, ученые могут изучать активность мозга во время сна. Все мы знаем, что нехватка сна может, к примеру, сделать человека раздражительным. [11, с.109]

ГИГИЕНА СНА

Еще до того, как отправится в кровать, можно подготовиться ко сну с помощью специальных ритуалов.

1. **Соблюдаем режим сна.** Эксперты выступают против долгого сна в выходные. Тело любит привычки и лучше реагирует на постоянный режим сна. Кроме того, отоспаться за бессонные ночи задним числом невозможно. Поэтому нехватка сна в течение недели нельзя восстановить, проспав все выходные.

2. **Получать достаточное количество солнечного света.** Утреннее солнце особенно полезно для последующего сна.

3. **Заниматься спортом, но не перед сном.** Ежедневная физическая активность способствует хорошему сну, но тренировки перед отходом ко сну могут осложнить процесс засыпания. Обратите внимание, в какой мере упражнения влияют на наш сон: слишком высокая активность приводит к изнеможению, недостаточная – к беспокойству.

4. **Не устраивать тихий час после трех часов дня.** Краткий дневной сон помогает восполнить нехватку ночного сна, но, если он имеет место слишком поздно или длится слишком долго, заснуть ночью будет тяжелее.

5. **Избегать кофеина во второй половине дня и вечером.** Также избегать никотина. Оба этих вещества оказывают стимулирующий эффект и мешают сну.

6. **Обратить внимание на медикаменты.** Некоторые из часто прописываемых медикаментов и лекарств, плохо влияют на сон.

7. **Избегать обильной еды и питья перед сном.** Перекусить не проблема, но обильный ужин может вызвать расстройство пищеварения, которое мешает сну. Большое количество жидкости приведет к тому, что придется просыпаться, чтобы сходить в туалет.

8. **Избегать алкогольных напитков перед сном.** Возможно, они помогают расслабиться, но потом не дают погрузиться в глубокий сон.

9. **Отдыхать перед тем, как ложиться спать.** Включить в график время, чтобы расслабиться перед отходом ко сну.

10. **Создать подходящую атмосферу для сна.** Приглушить свет, особенно свет любых экранов. Понизить температуру в помещении. Подушка и матрас должны быть удобными. Повернуть часы циферблатом от себя, выключить звук телефона и положить его подальше, чтобы не беспокоиться о том, во сколько именно заснем.

11. **Не лежать в постели, если не спится.** Если не можем заснуть и нервничаем из-за этого, нужно сменить место, почитать, послушать музыку или заняться чем-то, что помогает расслабиться. [11, с.116]

ЙОГА ДЛЯ ОТДЫХА И СНА

Есть множество причин, по которым многим из нас сложно уснуть. Например, бессонница может быть симптомом тревожного расстройства или депрессии. Чаще всего ответ на вопрос о том, почему у такого количества людей возникают проблемы со сном, кроется в состоянии нашей нервной системы. Нервная система является встроенной в тело сигнализацией, оберегающей нас от опасностей. Она постоянно спрашивает: «Мне ничто не угрожает?» Если ответ отрицательный, она высвобождает гормоны, подготавливающие тело к реакции «бей или беги». Если лежа в постели, мы размышляем о проблемах минувшего дня или о том, что ждет завтра, по сути, говорим нервной системе, что безопасность нарушена. И она выполняет свою работу: не дает заснуть и поддерживает в состоянии боевой готовности.

В таком случае нервную систему нужно переключить из симпатического состояния в противоположное – парасимпатическое, в режим «отдых и пищеварение». Убедив в том, что угроз нет и все в порядке, мы с большей вероятностью сможем расслабиться и уснуть. Йогические практики, способствующие успокоению нервной системы, помогут подготовиться ко сну. Сознательное расслабление, например, йога-нидра или медитация, тренирует нервную систему с этой целью. Так как нервная система любит рутину, введение подобных ритуалов в привычку будет весьма полезным.

Вот несколько йога-практик, которые можно включить в ежедневную подготовку ко сну. Желательно записывать в дневник, какие физические, ментальные и эмоциональные ощущения мы испытываем во время практики. Дневнику мы также

можем доверять мысли, заботы и все, что приходит на ум и мешает расслабиться и уснуть. [11, с.118]

РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОТДЫХА: СОКРАЩЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Данное упражнение помогает сознательно расслаблять различные группы мышц, сначала напрягая, а затем отпуская напряжение. Так активизируется парасимпатическая нервная система.

Нужно сесть или лечь поудобнее и сделать несколько глубоких медленных вдохов-выдохов. Обращаем внимание на то, как ощущает себя тело, где оно напряжено, а где расслаблено.

Напрягая какую-то группу мышц, делаем длинный глубокий вдох через нос. Удерживаем напряжение и задерживаем дыхание на четыре счета, после чего медленно на четыре счета выдыхаем и расслабляем мышцы. Работаем с одной группой за раз, постепенно продвигаясь по телу сверху вниз.

1. Зажмуриваем глаза.
2. Стискиваем челюсти.
3. Поднимаем плечи к ушам.
4. Сводим вместе лопатки.
5. Сжимаем кулаки, согнув руки и прижав кулаки к плечам или к груди.
6. Напрягаем живот, втянув мышцы в направлении позвоночника.
7. Напрягаем ягодицы и бедра, сжав ноги.
8. Потянем стопы на себя.
9. Потянем стопы от себя, пытаясь коснуться пальцами ног пола.

После этого продолжаем сидеть или лежать в течение 5-10 минут и дышать медленно, чтобы позволить телу расслабиться еще глубже. [11, с.114]

ЛЕГКАЯ РАСТЯЖКА В ПОСТЕЛИ

Когда симпатическая нервная система активна, мышцы напряжены, а тело готово к движению, легкая растяжка перед сном или в кровати помогает расслабиться.

Концентрация на дыхании и мышцах отвлекает разум от других мыслей. Так у нас появляется возможность сменить фокус.

Нужно лечь на спину или на бок и глубоко медленно вдохнуть, одновременно вытягивая руки за головой и натягивая носки ног. Потянуться в обоих направлениях, вытягивая все тело, после чего выдохнуть и расслабиться.

Можно удерживать это положение на протяжении нескольких циклов дыхания и по очереди усиливать вытяжение правой руки и правой ноги, затем левой руки и левой ноги. Так мы расслабляем боковые мышцы. Закончив тянуться, можно поткаться с боку на бок или свернуться клубочком. Посмотреть, что больше нравится телу. При желании можно повторить упражнение. На этот раз можно расставить руки шире или развести их в стороны.

РАСШИРЕННЫЙ ВЫДОХ

Есть много дыхательных упражнений, помогающих крепко уснуть. Одно из них – продлить выдох и понаблюдать за ним.

Нужно попробовать лечь на живот, при необходимости можно повернуться на бок.

Глубоко вдохнуть, ощутить, как живот упирается в кровать. Расширить грудную клетку и продолжать вдыхать, пока не наполнится воздухом вся грудь.

Вдыхать как можно медленнее. Выпускать воздух со свистом, если так проще сосредоточиться. Медленное дыхание успокаивает.

После нескольких дыхательных циклов можно почувствовать глубокое расслабление как волну, идущую вверх по позвоночнику с ходом дыхания. [11, с.119]

ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ

Практика благодарности – прекрасный способ улучшить внутреннее состояние и снизить уровень стресса. Концентрируясь на том, за что благодарны, мы переносим внимание с тревожных мыслей на что-то хорошее.

Можно завести отдельный блокнот или дневник, так называемы «Дневник благодарности». Перед тем как ложиться спать, несколько минут анализировать то,

за что мы благодарны, и записывать это. Можно выбрать, сколько пунктов указывать каждый день. Успех этой практики зависит от умения ощущать благодарность искренне. Иногда может быть непросто найти что-то, за что хочется быть признательным. Тем не менее продолжать вести записи, чтобы развить это ощущение. Начать можно с простых вещей.

- У меня есть крыша над головой.
- Вокруг меня люди, которые обо мне заботятся.
- Сегодня мне придержали дверь в магазине.
- У меня есть работа, позволяющая мне нормально жить.
- У меня есть одежда.
- Мой коллега помог мне с проектом.
- Солнце светит.
- Дождь обеспечивает растения водой.
- У меня есть кровать, чтобы спать.
- У меня достаточно еды.

СОЗДАНИЕ СВОЕГО РИТАУЛА

Мы можем питать себя и улучшать свой сон с помощью специального ритуала. Выбираем время, в которое будем ложиться, и следовать ему каждый день. Вот несколько примеров, что можно включить в личный вечерний ритуал.

- Сделать гигиенические процедуры часть ритуала. Дополнить их сознательностью и благодарностью.
- Выключать всю технику с экранами не позднее чем за час до сна.
- Приглушить свет и отопление.
- Составить список дел на завтра, и отложить в сторону, чтобы не думать об этом, когда будем засыпать.
- Побеседовать с любимыми людьми.
- Принять теплую ванну или душ.
- Выпить теплый напиток без кофеина, например горячую воду с лимоном и медом или теплое соевое молоко.

- Если что-то беспокоит, нужно записать это на листе бумаге или в дневнике, чтобы выкинуть из головы.

- Медитировать или распевать мантры.

- Почтить книгу или стихи.

- Сделать растяжку или заняться йогой.

- Поработать с дневником благодарности.

Определив составляющие нашего ритуала, выстраиваем их в последовательности и придерживаемся ее. Повторение ритуала поможет мозгу усвоить, что пришло время расслабиться и настроиться на сон.

О ПОЛЬЗЕ ПИТЬ ГОРЯЧУЮ ВОДУ СИДЯ

Пить воду, чтобы оставаться здоровым и молодым, — это настоящая наука. Правильный питьевой режим — важнейший принцип здорового образа жизни.

Ведь без достаточного количества жидкости наш организм будет страдать — нарушится работа пищеварительной системы, попадут под удар почки и печень, да и другие органы. Будет беспокоить вздутие живота, начнутся проблемы с лишним весом.

Базовая или минимальная потребность жидкости — это 30 мл на 1 кг нормальной массы тела в сутки. При этом рекомендованное врачами соотношение воды к другим жидкостям в течение дня — 70 к 30.

Важно не только то, сколько жидкости мы пьем каждый день, но и как именно.

Мы привыкли пить воду для утоления жажды на ходу либо стоя. Но с аюрведической точки зрения воду, как и пищу, стоит употреблять в положении сидя.

Питье воды стоя провоцирует нарушение баланса жидкостей в организме, что может привести к ее накоплению в суставах и развитию артрита. В положении сидя нервная система и мышцы более расслаблены, что облегчает процесс усвоения воды и пищи. Кроме того, почки в таком положении лучше фильтруют поступающую жидкость.

При употреблении воды стоя замедляется работа пищеварительного тракта.

Жидкость не задерживается надолго в желудке, а напрямую попадает в двенадцатиперстную кишку. Привычка пить сидя помогает улучшить пищеварение, работу почек и мочевого пузыря.

ТАНЕЦ КАОШИКИ – (KAUSHIKI) - ЙОГА ПРАКТИКА ДЛЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

Каошики - танец, расширяющий сознание. Создал Каошики индийский духовный учитель Шри Шри Анандамурти в 1978 году. Эта практика подходит всем. Его могут танцевать женщины, мужчины, дети, люди пожилого возраста. Как рассказывают ачарья (духовные учителя) Раджахираджа йоги, Каошики оказывают двадцать два оздоровительных эффекта. Улучшают здоровье органов и систем в нашем теле. Это панацея почти от всех женских и многих мужских болезней. Этот танец делает роды безопасными и способствует долголетию.

Каошики (Каушики) полезен для всего тела. Оздоровляющее влияние Каошиков происходит из-за позитивного влияния на позвоночник. Разносторонние наклоны в течение одной практики - одного упражнения делают позвоночник гибким, выравнивают осанку. Внутренние органы получают массаж, когда танцующий выполняет глубокие наклоны.

Очень хорошо тренируется вестибулярный аппарат. Мозг начинает работать более активно. Грязь из кишечника выводится, за счёт этого очищается и омолаживается кожа. Многие, кто танцует Каошики регулярно, замечают: лицо становится чистым и гладким, даже мелкие морщинки уходят. Каошики стимулирует сердце и систему кровообращения, делает гибкими суставы колен, бедер, спину и плечи. Поэтому Каошики является чрезвычайно сильным инструментом сохранения здоровья, особенно для женщин, потому что он развивает силу, гибкость и выносливость, и благодаря его стимулирующему воздействию на позвоночник и нервную систему, он усиливает и обостряет разум.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ЭФФЕКТЫ УПРАЖНЕНИЯ

- Укрепляет все органы и железы

- Способствует долголетию
- Делает гибким позвоночник
- Избавляет от артритов позвоночника, шеи, поясницы и других суставов
- Излечивает пораженные подагрой суставы позвоночника, шеи, рук, поясницы
- Укрепляет интеллект
- Устраняет нарушения менструального цикла
- Регулирует секрецию внутренних желез
- Избавляет от проблем с мочевым пузырем и уретрой
- Дает возможность контролировать внутренние органы
- Прибавляет обаяние и свечение лицу и коже
- Разглаживает морщины
- Избавляет от летаргии, бессонницы, истерии
- Избавляет от комплекса страха
- Избавляет от комплекса безнадёжности
- Помогает самовыражению и развивает способности
- Излечивает боль в позвоночнике, геморрой, невралгии, нервные истощения
- Профилактика заболеваний почек, мочевого пузыря, печени
- Сохраняет трудоспособность до 75-80 лет

КАК ТАНЦЕВАТЬ КАОШИКИ

Постановка: встать прямо, выпрямиться слегка расслабить колени. Собрать ладони вместе. Большие пальцы на руках не скрещивать. Вытянуть руки над головой. Локти «смотрят» в стороны.

Основной шаг: Левая нога становится за пяткой правой ноги на большой палец. Делается лёгкий удар большим пальцем по полу. А потом, правая нога ставится за пятку левой ноги с лёгким ударом большого пальчика о пол.

Первый наклон вправо: Сам наклон делится как - бы на три части. То есть, в течение одного наклона выполняются три шага. Лево́й ногой, право́й ногой, лево́й,

левой ногой. Удар левым большим пальцем, удар правым большим пальцем, и снова, левым большим пальцем. Выпрямится.

Второй наклон влево: Он тоже делится на три части. Выполняем шаги правой, левой, правой. Удар правым большим пальцем, удар левым большим пальцем, удар правым большим пальцем. Третий наклон вперед: как можем, так и делаем. Гибкость и амплитуда наклонов приходит с практикой. Если регулярно заниматься, качество исполнения будет улучшаться. Важно! Без форсирования глубины наклона.

Четвёртый наклон назад: В четвёртом наклоне два шага и два притопа. Первый шаг- удар с правой ноги, второй шаг- удар с левой ноги. Топаем правой, топаем левой. Притоп выполняется всей стопой. Движение направлено по касательной. Важно! Прогибаемся в верхней части позвоночника.

Четыре наклона, одиннадцать шагов, два притопа — это один цикл. Полная практика выполняется в течение 21-ти одной минуты. Но начинать можно с четырёх циклов за одно занятие. И постепенно наращивать количество повторений. Это облегченная версия для практикующих без опыта.

ВЛИЯНИЕ ТАНЦА КАОШИКИ НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Само название танца происходит от слова Коша - оболочка. Каошики раскрывает план сознания, отвечающий за творческое раскрытие личности. То есть, мы непременно найдём своё хобби, а может быть и дело всей жизни, кто знает. Но, то, что нас «потянет» творчески развиваться — это факт.

Ещё у танца есть смысловая нагрузка. Одно из правил Ниямы - второй ступени йоговского саморазвития гласит: Йога невозможна без веры.

Танцор во время исполнения Каошиков обращается к Всевышнему:

Ладони, сложенные над головой в жесте приветствия: «я думаю о Тебе (о Боге)»

Первый - правый наклон посвящается мысли: «я ищу Тебя»

Второй - левый наклон: «я служу Тебе»

Наклон вперед гласит: «я слеую за Тобой»

Наклон назад: «я пройду все препятствия на пути к Тебе»

Притопы: «я танцую с Тобой в ритме Вселенной»

БИГАН ЙОГА

Биган Йога — это креативная авторская система упражнений и практик для тела и лица. Она помогает улучшить физическую форму, развить гибкость и координацию, а также снизить стресс. Основополагающая цель Биган-йоги — это коррекция недостатков, связанных с возрастными изменениями в мышцах, костях и коже лица. Методика состоит из небольших комплексов, которые включают в себя как специальные упражнения, так и массажные, остеопатические, кинезиологические техники, элементы Коруги, и, собственно, сам подход автора свидетельствует о глубоком понимании ею механики работы мышц, анатомии и физиологии.

Можно определенно сказать, что это очень грамотная, качественная и последовательная система.

Биган Йогой можно заниматься ежедневно в любое, удобное время, и в удобном темпе.

Упражнения желательно выполнять перед зеркалом.

Биган-йога всегда начинается с дыхательных упражнений и расслабления. В восточной традиции считается, что кожа и легкие тесно связаны друг с другом. Когда дыхание становится более глубоким, ваша кожа светится.

УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ КОСТЕЙ, МЫШЦ, КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ И АКТИВАЦИИ НЕРВНЫХ КЛЕТОК ГОЛОВНОГО МОЗГА.

Можно получить потрясающий эффект простым нажатием на ноги. Можно использовать чудодейственный гормон остеокальцин. Остеокальцин впервые был обнаружен в 2007 году в результате исследования, опубликованному профессором Джерардом Карсенти из колумбийского университета. Профессор Джерард Карсенти сообщил, что этот гормон способствует росту костей и останавливает потерю костной массы. Остеокальцин, укрепляющий кости, может в значительной степени способствовать снижению веса. Более того, он не только способствует улучшению работы мышц, сосудов и мозга. Известный японский врач-ортопед доктор Накамура

утверждает, что остеокальцин вырабатывается при результате стимуляции костей при ходьбе на месте.

Между костями и мышцами существует тесная связь. Когда кости в хорошем состоянии, то и мышцы в хорошем состоянии. С годами плотность нашей костной ткани значительно уменьшается. Это означает потерю мышечной массы. В результате наш метаболизм уменьшается и нам становится все труднее и труднее терять вес, даже, если мы едим тоже количество и жир начинает накапливаться возле живота. Однако согласно исследованию, проведенному доктором Такеда в 2016 году, сообщалось, что мышечная масса увеличивается по мере увеличения количества остеокальцина.

Другими словами, выполняя упражнения ходьбы на месте, выделяющие остеокальцин, можно улучшить не только состояние своих костей, но и мышц. Просто ходьба на месте ускоряет метаболизм. Кроме того, поддержание здоровья костей будет в значительной степени способствовать улучшению состояния наших кровеносных сосудов. Само собой разумеется, что приток крови является ключом к здоровью. На самом деле кровь вырабатывается внутри костей. С возрастом кровеносные сосуды разрушаются. Поэтому, когда состояние костей ухудшается, страдает и способность вырабатывать кровь. Улучшить состояние своих кровеносных сосудов, выделяя остеокальцин при ходьбе на месте. Остеокальцин, также помогает предотвратить деменцию. Согласно исследованию, опубликованному в журнале Nature доктором Чангом из Шанхайского национального центра клинических исследований метаболических заболеваний, было обнаружено, что остеокальцин обладает способностью активировать нервные клетки головного мозга. Остеокальцин действует. Как мозговой передатчик, и способствует улучшению памяти и понимания. Другими словами, ходьба на месте также способствует здоровью мозга. Остеокальцин способствует предотвращению накопления жира в организме. За счет укрепления костей и увеличения секреции остеокальцина также улучшается секреция инсулина. В результате можно подавить повышения уровня сахара в крови и предотвратить накопление жира. Существуют различные виды физических упражнений, которые способствуют выделению остеокальцина.

Также, кроме ходьбы на месте эффективно опускать пятки и похлопать себя по коленям. Когда мы наступаем на ноги, мы можем непосредственно стимулировать свои бедренные и пяточные кости, которые являются, очень крупными костями. Однако, если у человека плохая осанка, стимуляцию костей будет снижена. Цель – это сделать это 100 раз из стороны в сторону за день. Эту практику можно разделить на части, например, 40 раз утром, 30 раз днём и 30 раз вечером.

ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА – МАССАЖ БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА

Этот массаж, делая перед сном, поможет лучше заснуть. Ключ к успеху заключается в активации блуждающих нервов. Блуждающий нерв – также известен, как десятый черепно-мозговой нерв среди 12 пар черепно-мозговых нервов. Является нервом, который распространяется таким образом. Этот блуждающий нерв соединяет мозг с различными внутренними органами и имеет самую большую площадь распространения среди нервов. Одной из хорошо известных функций блуждающего нерва является его регуляция парасимпатической нервной системы, которая участвует в бодрствовании и расслаблении. Когда блуждающий нерв устает функция парасимпатической нервной системы ослабевает. В результате это может привести к ситуации, когда человек не может расслабиться, когда отдых необходим. Именно массаж необходим для блуждающего нерва. Одна из областей, на которой следует сосредоточиться – это солнечное сплетение, расположенное в нижней части нашего живота. Массируя солнечное сплетение, мы активизируем блуждающий нерв и его связь с большой поясничной мышцей, которая отвечает за движения нижней части тела. Массирование солнечного сплетения способствуют более плавным движением тела, но и повышает эффективность сжигания жира. В солнечном сплетении находится третья чакра, она контролирует силу нашей воли. Она становится более жесткой из-за стресса, связанного с принятием реальности. Но можно избавиться от стресса – слегка встряхнув себя. Найдя свои ребра, нужно пощупать пальцами между ними, и проверить возможность вдавить пальцы внутрь на выдохе. Это проверяет твердость солнечного сплетения, если это трудно сделать – значит сильное напряжение в теле. Это свидетельствует о том, что дыхание

поверхностное. Поэтому его и нужно мягко расслаблять. Общаться со своим телом с помощью ладоней.

ЭНТУЗИАЗМ

«Греки оставили нам в наследство прекраснейшее слово нашего языка: «энтузиазм», от «эн тео», что значит «бог, который внутри». (Луи Пастер)

Мы творим не только благодаря вдохновению, в этом нам также помогает приятное ощущение увлеченности и счастья. «Энтузиазм» – одно из моих любимых слов, потому что оно обозначает чувство радости и устремленности. Процесс творчества приносит удовольствие даже в самые тяжелые моменты, которые переживает художник (неважно, что у нас в руках – акриловые либо масляные краски или пустота, мы должны помнить: мы – творцы собственной жизни). Ощущение энтузиазма сохраняет нашу связь с собственной творческой душой. Радость жизни — это состояние, когда мы испытываем удовольствие от жизни, как таковой, включая ее разнообразие, красоту, сложность и даже ее сложности и трудности. Наша искренняя радость проявляется в чувстве благодарности за всё, что мы имеем и что нас окружает, в наслаждении каждым моментом жизни и впечатлениями, которые мы получаем, в любви к жизни и всему, что она предлагает. Человек, творящий подлинное «Я», неизбежно встречается с радостью. Йоги напоминают нам, что суть каждого человека – блаженство (ананда). Создатель – как бы мы ни определяли ту божественную искру, что вложила гармонию в деревья и породила утконоса, – сотворил и нас. Мы сотворены и, следовательно, творцы по своей природе. Йога – это путь открытия нашей подлинной природы. Творческое самовыражение – путь к тому же открытию. Объединяя йогу и творчество предлагает нам множество возможностей для приятного времяпровождения, занятий искусством (как самовыражением, не обязательно связанным с техническими приемами или навыками) и обретения подлинной связи со смыслом жизни. Эти качества вселяют энтузиазм! [2, с.44]

Крайне важно обрести связь с подлинным «Я». Наша творческая природа берет начало в вечной истине внутри нас – средоточии надежды, свободы и уникального самовыражения. Сходный принцип является сутью йоги: есть

подлинная, духовная искра в каждом из нас, знаем мы о том или нет. Конечная цель йога-терапевта – предложить обучение и практики, способствующие самореализации ученика и соединению его с этой сущностной природой.

«Йога-сутры» – один из традиционных текстов йоги. Он разделен на четыре главы, и каждая содержит пронумерованные строфы, или «нити» (сутры). «Йога-сутры» учат, что йога – это процесс объединения того, кем мы себя считаем, с тем, кем мы на самом деле являемся. Простой способ представить это таков: когда мы соизмеряем это (то, чем мы себя считаем) с подлинным «Я» (душой, божественной искрой, внутренним творцом – всем, что имеет смысл лично для вас), это называется состоянием йоги. Следовательно, стремление к гармонии с нашей творческой сущью – йогический путь. [2, с.47]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Был великий Бог-мудрец по имени Нарада. Как среди людей есть мудрецы - йоги, так есть великие йоги и среди богов. Нарада был хорошим йогом очень великим. Он путешествовал повсюду. Однажды Нарада проходил через лес и увидел человека, который медитировал до тех пор, пока белые муравьи не соорудили огромный холм вокруг его тела, - так долго он сидел в одном положении. Куда ты идешь?" – обратился тот к Нараде. Нарада отвечал: "Я иду на небо". "Тогда спроси Бога, когда он смилуется надо мною, когда я достигну свободы". Нарада пошел дальше и увидел другого человека. Тот пел, плясал и делал прыжки. "Нарада, куда ты идешь?" – спросил он. Его голос и жесты были дики. "Я иду на небо", – ответил Нарада. – "Тогда спроси, когда я буду свободен". Нарада пошел дальше. Спустя некоторое время он шел опять тою же дорогою и увидел опять человека, размышлявшего до тех пор, пока муравьиные кучи не выросли вокруг него. Тот обратился к нему: "Нарада, спросил ли ты Бога обо мне?" – "Да". – "Что же Он сказал?" – "Бог сказал мне, что после того, как ты родишься еще четыре раза, ты достигнешь свободы". Тогда этот человек стал плакать и рыдать и воскликнул: "Я размышлял, пока муравьиная куча воздвиглась вокруг меня, и мне предстоит еще четыре раза родиться!" Нарада пошел к другому человеку. "Передал ли ты мой вопрос?" – "Да. Видишь ты это тамаρινдовое дерево? Я должен сказать тебе, что

сколько листьев на этом дереве, столько раз ты родишься и только тогда достигнешь свободы". Услышав это, тот переспросил: "Так скоро я получу свободу?!" – и от радости стал снова плясать. И вот послышался голос: "Дитя мое, ты уже свободен". То была награда за его настойчивость. Он был готов трудиться столько жизней; ничто не могло привести его в уныние; первый же находил, что и четыре рождения для него слишком много.

Только настойчивость, подобная той, какая была у человека, согласного ждать зоны, может привести к самому высшему результату. [3, с.227]

Йога – это широкая и глубокая наука о жизни, основанная на учениях физического и умственного очищения и просветления. Она обладает всеми характеристиками науки. Многие восточные религии такие как индуизм, буддизм, даосизм, джайнизм используют йогу для реализации своих философских и религиозных идеалов.

Рассматривать йогу как религиозную систему – серьезная ошибка, которая вводит в заблуждение людей. Настоящая йога никогда не пропагандирует приверженность вере, йога базируется на доверии – к философии, учению, к практике и эффективности йоги. На первый взгляд, между верой и доверием есть только словесная разница, однако на самом деле между этими понятиями существует целый мир различий. Доверие основано на полном понимании и осознании, физических и психических эмпирических доказательствах и рациональном выборе, в то время как вера основана на эмоциональных призывах и иррациональных импульсах. Йога стремится через практику достичь внутреннего пробуждения и просветления. Йога утверждает, что медитация — это практика для спасения, а не вера во имя спасения.

Основываясь на 5000-летней истории, йоги можно смело утверждать:

- йога рациональна, а не иррациональна;
- эффект йоги удивительный, а не мистический;
- йога делает упор только на опыт мудрецов, учителей и нас самих; это высокая степень доверия к бесконечному потенциалу людей, а не вера в силу и помощь небесных существ.

Истинная йога – это то, что позволяет людям освободить и совершенствовать тело и ум, это то, что позволяет людям жить с позитивным отношением, следовать

примеру древних мудрецов и продвигать красоту человеческой природы для того. Чтобы стать образцом для других.

Уже, как 30 лет в мою жизнь вошла йога. За это время были разные ее формы изучены, осознаны и применены на практике. Но только в процессе обучения на психоаналитика, я острее поняла ее важность для каждого человека, который хочет быть здоровым и душой и телом. Это универсальный путь к гармонии и радости. И конечно, не колеблясь я стала более профессионально учиться на йога-инструктора в НУСТе. Психоаналитик, который не может сам себе помочь, убрав воздействие стрессов и, как следствие мышечные зажимы в теле, а в идеале не допускать их пагубного воздействия на себя, обречен. Он не поможет ни себе, ни своему клиенту. Одно и другое только усиливает положительное влияние терапии в целом. Мой один из любимых юнгианских аналитиков Джеймс Холлис в своей книге «Призраки вокруг нас. В поисках избавления» в главе – «Навязчивость комплексов» говорит о пагубном воздействии энергии комплексов и их проявлении в нашем теле и о важности физических упражнений «...у психотерапевтов есть профессиональное расстройство: из-за того, что во время сеансов их психика напряженно работает, а тело при этом находится в расслабленном состоянии, многие из моих коллег страдают от проблем с шеей и спиной. Поэтому многие из них уже начинают осознавать необходимость физических упражнений, которые помогают избавиться от излишков полученной от комплексов энергии и подготовить тело и дух к новому рабочему дню».

А последовав совету Карла Юнга я более основательно изучила одно из самых важных наследий Индии – ЙОГУ. Карл Юнг говорил в своей работе «Йога и Запад»: «Я не стану распространяться о том, что значит йога для Индии, поскольку не могу судить о чём бы то ни было, не имея личного опыта. Я могу говорить лишь о том, что она значит для Запада. Отсутствие духовной ориентации граничит у нас с психической анархией, поэтому любая религиозная или философская практика равнозначна хоть какой-то психологической дисциплине; иными словами, это метод психической гигиены. Многие чисто физические процедуры йоги представляют собой также средство физиологической гигиены, намного превосходящее обычную гимнастику или дыхательные упражнения, так как йога представляет собой не просто механику, но имеет философское содержание. Тренируя различные части

тела, йога соединяет их в единое целое, подключает их к сознанию и духу, как-то с очевидностью следует из упражнений пранаямы, где прана — это и дыхание, и универсальная динамика космоса. Если любое деяние индивида является одновременно событием космическим, то «легкое» состояние тела (иннервация) сочетается с подъёмом духа (всеобщая идея), и благодаря такому сочетанию рождается жизненное целое. Его никогда не произвести никакой «психотехнике», будь она даже самой что ни на есть научной.

Практика йоги немыслима — да и неэффективна — без тех идей, на которых она базируется. В ней удивительно совершенным образом сливаются воедино физическое и духовное».

Юнг использовал разные практики, такие, например, как йоговское дыхание, чтобы поддержать эмоциональное равновесие. Для умиротворения эмоций, когда они угрожали его внутреннему равновесию и даже рассудку, он использовал медитацию.

Центральный архетип («бог»), управляющий психикой и являющийся фундаментальным в процессе индивидуации (или обретения цельности), — это Самость. На другом конце оси комплементарности ей противостоит сознательное эго. Как предполагается, в течение первой половины жизни эго отделяется от Самости, и если этого не происходит, то психика становится расстроенной, даже «безумной». В то же время нам необходимо преодолеть дуалистическое разделение Самости и эго посредством процесса индивидуации, что Юнг видит задачей второй половины жизни. В книге «Интеграция личности» (1939) Юнг пишет: «Сознание и бессознательное не образуют единое целое, если одно из них подавлено или повреждено другим. Если они должны соперничать, пусть это будет честная борьба с равными правами для обеих сторон. И то, и другое — аспекты жизни».

Конечно, на культурном и индивидуальном уровне мы отделились от бессознательного и поставили на первое место эго, сознание и рациональность. Это отдаление и привело к распространению дезориентации, отчаяния, бессмысленности, агрессии и изолированности от других и от природы — и их распространенность превышает ту норму, с которой могли бы справиться двадцать пять сотен существующих сегодня в мире юнгианских психотерапевтов.

И здесь на помощь приходит йога — как верный и надежный миротворец.

В нашей телесно ориентированной культуре важно дать людям инструмент, который поможет преодолеть шаблонные представления о стандартах красоты, принять и полюбить себя таким, какой ты есть.

А с помощью инструктора йоги можно достучаться до людей с самым разным жизненным опытом, дать им черпать вдохновение из историй персональной трансформации, произошедшей благодаря практике йоги. Йога и польза целительных практик должны быть доступны каждому. Каждый человек должен иметь равный доступ к практике.

Я верю в силу йоги и в то, что она способна менять к лучшему жизнь отдельных людей и целых сообществ. Заниматься йогой – это делать осознанный выбор и добиваться перемен. В этом есть и глубинный смысл йоги – в потенциальных и основательных переменах. Йога развивает умение слушать. Повышает осознанность, учит быть здесь и сейчас в каждом моменте жизни.

Многим приходилось быть «на обочине» - с пониманием, что ты «другой», быть исключенным из культуры сверстников, а также не вписываться в общепринятый евроцентричный стандарт идеального тела или «тела йога». Порой чувство маргинализации включало в себя саму культуру йоги. Но в конечном итоге каждый индивид движется к точке сборки, и практика играет ключевую роль в обретении целостности. Это непрерывная работа, ежедневная практика принятия себя и любви к себе с параллельной сменой установок восприятия.

К сожалению, медийное пространство массовой культуры и средств массовой информации навязывает представление об идеале женственности/мужественности, а также побочный эффект культуры йоги, а именно то, как она формирует и воспроизводит идеализированный и недостижимый стандарт красоты. В обществе царствует культура потребления, разнузданная и беспощадная индустрия глянца и рекламы, извращение телесного образа, и следствие всего проблема расстройств пищевого поведения. И в условиях этого токсичного информационного пространства, особо тяжело приходится детям, большинство которых уже сейчас учатся ненавидеть свое тело. Чтобы не быть этим поглощённым необходимо находить пути подавления этого культурного шума, все-таки культуру создаем мы сами. В наших силах изменить существующую парадигму. Направить все силы на воспитание здоровых и уверенных в себе детей, достигать понимания в трудностях

взаимоотношений, испытывать совместную радость в повышении внутренней самооценки. И видеть большую ценность в преподавании йоги детям.

Природа разобщенности со своим телом может вырастать из целого спектра факторов, будь то объективизация, расовая и классовая принадлежность, пол, сексуальная ориентация, гендерная идентичность, ограниченные физические способности, вес, форма или статус маргинала, - важно. Что йога способна указать уникальный, неожиданный путь к воссоединению с собой. Йога предлагает умиротворение, покой и утешение.

В процессе обучения на инструктора йоги, я получила долгожданную квалификацию софролога. Софрология — это наука о сознательном управлении своими мыслями, эмоциями и поведением. Как целую науку в 1960 году, разработал колумбийский нейропсихиатр Альфонсо Кайседо. Он добавляет к научным обоснованиям своей теории работы феноменологии, аутотренинга и гипноза Шульца.

Путешествуя по Индии, Касейдо добавляет йогу и знания буддийских монахов. Из Японии - Дзен и медитации. Изучая восточную философию, он все глубже погружается в изучение сознания и создаёт динамическую релаксацию, которая объединяет душу, тело и дело (бизнес, сферу деятельности) - софрологию. Софрология - метод помогающий снять стресс и его последствия. Объединить тело, дело и душу. Обрести полную гармонию в жизни.

Современная софрология основана на теориях и исследованиях уровней и состояний сознания, поэтому ее называют наукой позитивного мышления.

Я создала свой сайт «Марина Рыбкина – глубинная психология» <https://marina-ribkina.ru/>. Где есть разделы: «Йога-терапия. Путь к исцелению», «Медитации», «Софрология».

Также в апреле 2024 года на платформе YouTube мною создан канал «Переживание нуминозного» <https://www.youtube.com/@MarinaArtemida> на котором уже 36 видео. Часть видео были созданы, изучая материал для написания этой аттестационной работы. Вот названия и ссылки на эти видео:

1. КАК ПИТАТЬ МЕНТАЛЬНУЮ ОБОЛОЧКУ.

<https://www.youtube.com/watch?v=3kM7Wjpxcic&list=PLgVvHmPmLFxzTyQzvWPZhD6h0ZWL21o8G&index=3&t=6s>

2. РАБОЧИЙ ПУТЬ В ЙОГЕ.

https://www.youtube.com/watch?v=IoF_FdPn8Jk&list=PLgVvHmPmLFxzTyQzvWPZhD6h0ZWL21o8G&index=2&t=7s

3. СИЛА МЕДИТАЦИИ.

<https://www.youtube.com/watch?v=rUUIYo1QtM8&list=PLgVvHmPmLFxzTyQzvWPZhD6h0ZWL21o8G&index=1&t=3s>

4. МЕДИТАЦИЯ «МАГИЯ ОГНЯ. ПРИКОСНОВЕНИЕ К БОЖЕСТВЕННОЙ ПЕРВОБЫТНОЙ СИЛЕ ОГНЯ».

<https://www.youtube.com/watch?v=e0dqsuZdLwU&list=PLgVvHmPmLFxzpUdU0GGgRwwlzNklaoGEg&index=4&t=21s>

5. МЕДИТАЦИЯ «МАНДАЛА - КАК СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ЖИЗНИ - МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ОТВЕТОВ НА ВАЖНЫЕ ВОРОСЫ»

<https://www.youtube.com/watch?v=zJGa2ZWAKUU&list=PLgVvHmPmLFxzpUdU0GGgRwwlzNklaoGEg&index=3&t=40s>

6. МЕДИТАЦИЯ «МОЩНЕЙШАЯ ОЗДОРАВЛИВАЮЩАЯ ПРАКТИКА СОЗЕРЦАНИЯ РЕКИ».

<https://www.youtube.com/watch?v=fP7tEdIQw6c&list=PLgVvHmPmLFxzpUdU0GGgRwwlzNklaoGEg&index=2&t=73s>

7. МЕДИТАЦИЯ МОЩНЕЙШАЯ ОЗДОРАВЛИВАЮЩАЯ ПРАКТИКА СОЗЕРЦАНИЯ ПРИРОДЫ - "МЯГКОЕ ОЧАРОВАНИЕ"

https://www.youtube.com/watch?v=_7FK8XpvfcM&list=PLgVvHmPmLFxzpUdU0GGgRwwlzNklaoGEg&index=1&t=16s

Йога является сутью человеческой цивилизации, способом реализации религиозных и философских доктрин и необходимой предпосылкой для физического и духовного развития человечества.

Благодаря эффективному применению практик пробуждения духовности и их влиянию на физическое и психологическое здоровье современного человека, йога и восточная культура стала стержнем жизненного пути.

Западная философия – это философия логики, восточная – философия жизни и пробуждения; западная религия – это религия спасения, восточная – религия самоисцеления; культура Запада основывается на знаниях, восточная подчеркивает

мудрость; западная мораль делает акцент на нравственность. Восточная – на самодисциплину; западное искусство ориентировано на воспроизведение вещей, восточное – на духовность. Что определяет границы между восточной и западной культурой, что закладывает основные черты и направления развития восточной культуры? Это йога. Восточная культура – это культура йоги. В учении о йоге содержатся главные ценности восточной культуры, в том числе моральные и жизненные, а также религиозные представления и взгляды на мир в целом, показывается конечная цель жизни, способы и пути к освобождению и просветлению. Огромный вклад йоги и восточной философии в развитие человеческой цивилизации обусловлен главной целью учения – достижением полноценной жизни.

Практика йоги есть не что иное, как сама жизнь. Каждое действие рассматривается как практика йоги, йога – это наша обычная жизнь. Мы должны смело принимать жизнь и брать на себя ответственность за нее. В повседневной жизни мы должны укреплять наше тело и ум, совершенствовать личностные качества. Мы не должны пропагандировать практику ради практики, а рассматривать нашу жизнь как непрерывный процесс практики йоги, укрепляющий наши сердца в повседневной жизни.

Миссия йоги перед человеческой цивилизацией – чувствовать боль и сострадание.

В последние два столетия миром управляет политика и экономика, что привело общество к эгоизму и поиску выгоды люди сосредоточены на себе, на своих успехах и благах. Человек потерял природную гармонию, утратил свет жизни, жизнь каждого стала показателем его социального положения. Люди потеряли чувство бытия и ответственности, утратили эмоции, стремление к красоте, жизнь общества потеряла духовность, приобретая лишь материализм и отчуждение.

Именно на учение йоги в современную эпоху возлагаются большие надежды – что люди вернут себе истинную человеческую природу, возвратятся на путь истины, морали, цивилизации.

Проблемы нашей эпохи невозможно решить психологией или современными науками и технологиями, нужны эффективные способы, одним из которых является традиционная восточная культура, ориентированная на возвращение человека к себе,

направленная на познание себя, проникновение в себя, выход за рамки себя и реализацию себя. Это йога. С помощью йоги мы возвращаемся к себе, познаем себя, совершенствуемся, превосходим себя и постигаем себя.

Странный сон приснился мне прошлой ночью:

в улье моего сердца

златокрылые пчелки

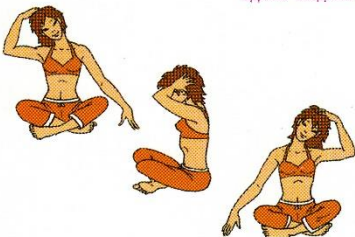
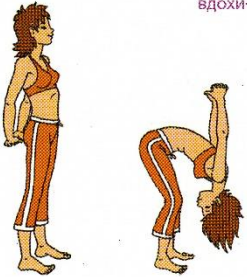
из моих прежних неудач и ошибок

делали соты,

заполняя их сладким нектаром...

Антонио Мачадо

ПРИЛОЖЕНИЕ: 50 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ «ЙОГА ДОМА»

ПОЛУ-ЛОТОС ЛЁЖА Бёдра, грудь 4 6 8 нач средн продв вдохи-выдохи  - лёжа, руки в стороны - левая ступня лежит на бедре правой ноги (как можно выше) - вдох-выдох, вдох-выдох, ... - то же с другой ногой	ВОИН Грудь, ягодицы 4 6 8 нач средн продв вдохи-выдохи  - стоя, длинный выпад левой ногой вперёд, руки вверх - голень правой ноги опущена на пол далеко назад - вдох-выдох, вдох-выдох, ... - то же с другой ногой	ВЫПАД НА КОЛЕНЕ Торс 4 6 8 нач средн продв вдохи-выдохи  - стоя на левом колене - корпус развёрнут к правому колену, плечи расправлены - вдох-выдох, вдох-выдох, ... - то же на другом колене
РАССЛАБЛЕНИЕ Шея, плечи, спина 4 6 8 нач средн продв вдохи-выдохи  - сидя, руки на голову, наклоны головы с руками: - выдох – направо, вдох-выдох... - вдох – вперёд, выдох-вдох... - выдох – налево, вдох-выдох...	ВОИН 3 Плечи, ягодицы 4 6 8 нач средн продв вдохи-выдохи  - стоя на одной ноге, другая назад, руки наверх, нога и спина на одной линии - вдох-выдох, вдох-выдох, ... - то же на другой ноге	Т-ОБРАЗНАЯ СТОЙКА Талия, бёдра 2 4 6 нач средн продв повторы  - сидя, правая нога вытянута - вдох – подъём правого бедра - выдох – исходное положение - повторы... - то же в другую сторону
СТУЛ СО СКРУТКОЙ Плечи, спина 4 6 8 нач средн продв вдохи-выдохи  - стоя, ладони и ноги вместе - полуприсед, поворот корпуса налево, плечи разведены - вдох-выдох, вдох-выдох, ... - то же в другую сторону	МУДРА Плечи, спина 4 6 8 нач средн продв вдохи-выдохи  - стоя, руки сзади в замке - наклон вперёд к бёдрам - подъём рук вверх – вперёд - вдох-выдох, вдох-выдох, ...	ПИЛА Позвоночник, бока 4 6 8 нач средн продв повторы  - сидя, слегка раздвинув ноги - выдох – наклон вперёд, левая рука тянется к правой ступне - вдох – в исходное положение - то же в другую сторону

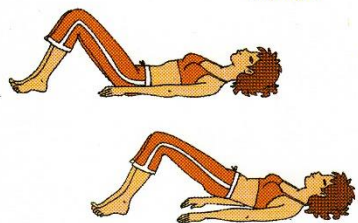
МОСТИК

Живот, бёдра

2 4 6

нач средн продв

повторы



- лёжа, ноги согнуты, ступни на полу, руки – вдоль туловища
- выдох – весь торс поднят
- вдох-выдох, вдох-выдох, ... (10 сек.)
- вдох – торс опущен на пол

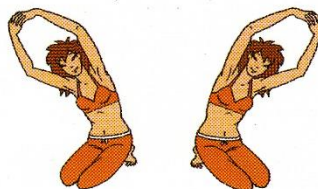
РУСАЛКА

Бока

2 4 6

нач средн продв

повторы



- сидя на коленях, ягодицы на пятках, руки над головой
- выдох – наклон вправо
- вдох – исходное положение
- выдох – наклон влево

ТРЕУГОЛЬНИК

Бока, спина

4 6 8

нач средн продв

вдохи-выдохи



- ноги широко расставлены, левая стопа развернута, руки в стороны
- наклон влево
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...
- то же в другую сторону

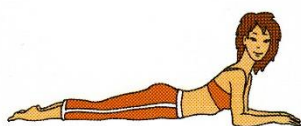
КОБРА

Живот, спина

4 6 10

нач средн продв

вдохи-выдохи



- лёжа на животе, опора на предплечья
- грудь и живот оторваны от пола, лобковая кость прижата к полу
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...

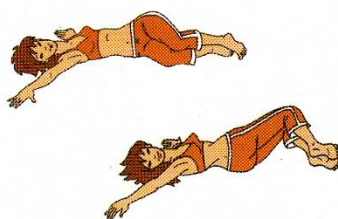
ПОВОРОТЫ

Косые мышцы

4 6 8

нач средн продв

повторы



- лёжа на спине, руки в стороны, колени опущены направо
- 3 вдоха – выдоха
- то же в другую сторону

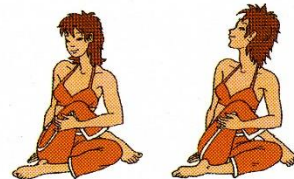
ПОВОРОТ

Позвоночник

4 6 8

нач средн продв

повторы



- левая пятка у правой ягодицы, правая – за левым коленом
- вдох – поворот направо
- выдох – в исходное положение
- повторы ...
- то же в другую сторону

БОКОВАЯ РАСТЯЖКА

Бока, спина

4 6 8

нач средн продв

вдохи-выдохи



- сидя, стопа правой ноги у внутренней части бедра левой ноги
- наклон корпуса влево, рука скользит к носку,
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...
- то же с другой ногой

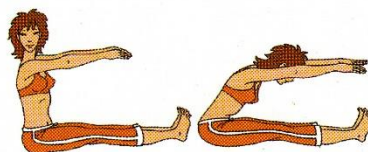
РАСТЯГИВАНИЕ

Позвоночник

3 5 7

нач средн продв

повторы



- сидя, ноги вытянуты, носки на себя, руки вытянуты вперёд
- выдох – наклон вперёд
- вдох – исходное положение

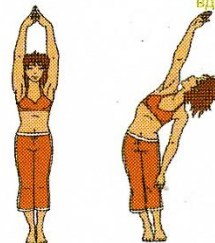
ВЫТЯГИВАНИЕ

Живот, спина

4 6 8

нач средн продв

вдохи-выдохи



- вдох – вытягивание вверх
- выдох – наклон влево, левая рука опущена
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...
- вдох – вытягивание вверх
- то же в другую сторону

ОТКРЫТОЕ БЕДРО

Бёдра

4 6 8
нач средн продв

вдохи-выдохи



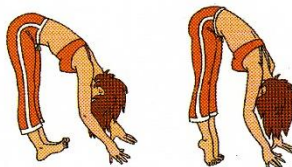
- стоя на одной ноге, другая – согнута в колене и поднята в сторону
- плечи разведены
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...
- то же на другой ноге

РАСТЯЖКА

Ноги

2 4 6
нач средн продв

повторы



- наклон вперёд
- перенос веса тела на пятки, подъём носков вверх
- перенос веса на носки, подъём пяток

НИТЬ И ИГЛА

Ягодицы

4 8 10
нач средн продв

вдохи-выдохи



- лёжа, голень правой ноги на бедре, левой ноги
- руки тянут бедро левой ноги к груди
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...
- то же с другой ногой

ПИРАМИДА

Бёдра

4 6 8
нач средн продв

вдохи-выдохи



- стоя, ноги шире плеч
- поворот направо
- медленный наклон к правой ноге
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...
- то же к другой ноге

ПОЗА ТАНЦОРА

Бёдра

4 6 8
нач средн продв

вдохи-выдохи



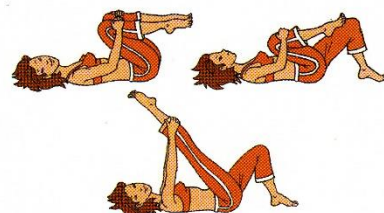
- стоя на левой ноге, стопа правой притянута рукой к ягодицам
- колени прижаты друг к другу
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...
- то же на другой ноге

РАСТЯЖКА

Ноги, ягодицы

4 6 8
нач средн продв

вдохи-выдохи



- лёжа, колени подтянуты к животу
- левая стопа стоит на полу
- правая нога выпрямлена вверх и тянется к голове
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...
- то же с другой ногой

БОГ СОЛНЦА

Бёдра

4 6 10
нач средн продв

вдохи-выдохи



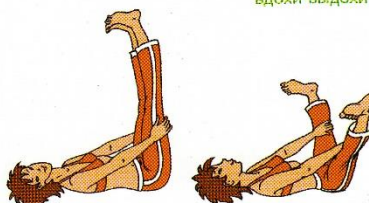
- стоя, ноги широко расставлены, ступни развёрнуты наружу
- руки разведены в стороны ладонями вверх, полуприсед
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...

РАСТЯЖКА НОГ

Ноги

4 8 12
нач средн продв

вдохи-выдохи



- лёжа, прямые ноги подняты, пятки тянутся вверх
- медленное разведение ног, носки развёрнуты к полу,
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...

ШАЛУНЬЯ

Бёдра, спина

6 8 12
нач средн продв

вдохи-выдохи



- лёжа, колени у груди
- ноги разведены, руки держатся за пятки
- осторожное потягивание ног к груди
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...

ВОИН 2

Спина, ноги

4 6 8
нач средн продв

вдохи-выдохи



- стоя в боковом выпаде, руки в стороны
- вес распределён равномерно
- плечи расправлены
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...
- то же с другой ноги

ПЕРЕВЕРНУТЫЕ НОГИ

Спина

4 6 8
нач средн продв

вдохи-выдохи



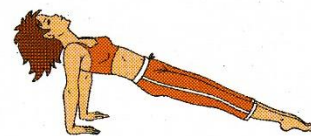
- лёжа, прямые ноги подняты
- руки вытянуты вдоль тела
- плечи и шея расслаблены
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...

ОБРАТНАЯ ПЛАНКА

Спина, ягодицы

2 4 6
нач средн продв

вдохи-выдохи



- сидя, ноги прямые, упор рук у ягодиц
- выдох – подъём корпуса
- лоб, плечи, бедра, пятки на одной линии
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...
- вдох - исходное положение

ЛЕЖАЩИЙ УГОЛ

Спина

4 8 10
нач средн продв

вдохи-выдохи



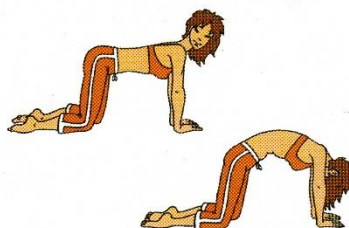
- лёжа, подошвы ног вместе
- захват руками за подъём и потягивание лодыжек вниз к полу
- плечи и шея расслаблены
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...

КОШКА

Спина

4 6 8
нач средн продв

повторы



- стоя на четвереньках
- вдох – подбородок поднят, спина прогнута
- выдох – подбородок прижат к груди, спина выгнута

УКАЗКА

Спина

4 6 10
нач средн продв

повторы



- стоя на четвереньках
- вдох – левая рука и правая нога выпрямлены, задержка на 2 сек.
- выдох – исходное положение
- то же с другой ногой и рукой

СУПЕРМЕН

Спина

2 4 6
нач средн продв

повторы



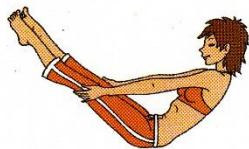
- лёжа на животе, руки вперёд
- вдох – ладони, плечи и пятки оторваны от пола
- задержка на 3-5 сек.
- выдох – исходное положение

ЛОДКА

Спина

4 6 8
нач средн продв

вдохи-выдохи



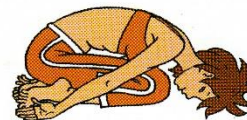
- сидя, ноги подняты, руки горизонтально, спина прямая, грудь развёрнута
- плечи и шея расслаблены
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...

ПОЗА РЕБЁНКА

Спина

4 8 12
нач средн продв

вдохи-выдохи



- стоя на четвереньках
- ягодицы лежат на пятках, корпус опущен на бедра
- руки отведены назад ладонями вверх
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...

ЛУК

Спина

4 6 8
нач средн продв

вдохи-выдохи



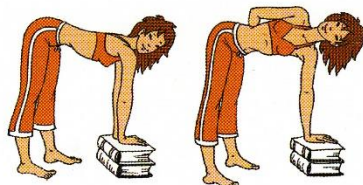
- лёжа, опора на левую руку, торс приподнят, правая нога согнута и притянута правой рукой
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...
- то же с левой ногой

НАКЛОН С ПОВОРОТОМ

Спина

4 6 8
нач средн продв

вдохи-выдохи



- стоя, ноги врозь, наклон вперёд, упор руками в подставку или в пол
- перенос веса на левую руку
- поворот вправо
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...
- то же на другой руке

ВЕРБЛЮД

Спина, грудь

10 20 30
нач средн продв

вдохи-выдохи



- стоя на коленях, ноги вместе
- руки лежат на ягодицах и выталкивают бёдра вперед
- подбородок поднят вверх
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...

ВИНТ

Спина

4 6 8
нач средн продв

повторы



- стоя на четвереньках
- выдох – упор на правую руку, левая протянута вправо
- вдох – исходное положение
- выдох – то же с другой рукой

СТУЛ

Спина

4 8 10
нач средн продв

вдохи-выдохи



- стоя, в полуприседе
- небольшой наклон вперёд, руки вытянуты над головой
- плечи разведены
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...

НАКЛОН ВПЕРЕД

Спина, бёдра

3 5 7
нач средн продв

вдохи-выдохи



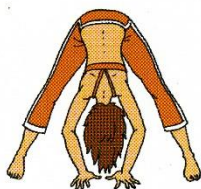
- стоя на четвереньках
- вдох – пережат на ступни, медленное выпрямление ног
- «проход» рук к стопам, задержка
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...

ИЗГИБ

Пресс, спина

4 8 10
нач средн продв

вдохи-выдохи



- стоя, ноги широко расставлены
- медленный наклон вперёд, ладони ложатся на пол
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...

РАССЛАБЛЕНИЕ

Спина

3 5 7
нач средн продв

вдохи-выдохи



- стоя на четвереньках
- ягодицы опущены на пятки, живот – на бёдра
- ладони не отрываются от пола
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...

СОБАКА

Спина, пресс

4 6 8
нач средн продв

повторы

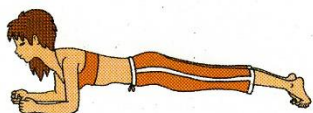


- стоя на четвереньках
- вдох – подъём на ступни, медленное выпрямление ног
- 3 выдоха-вдоха
- выдох – исходное положение

ПОЛЁТ

Живот

2 4 6
нач средн продв
повторы



- лёжа, локти у плеч, кисти соединены
- подъём туловища
- 3 вдоха - выдоха
- исходное положение

ДЕРЕВО

Спина, ноги

4 6 8
нач средн продв
вдохи-выдохи



- стоя, ступня правой ноги прижата к левой икре
- руки подняты, ладони вместе, плечи расправлены
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...
- то же на другой ноге

ГОЛОВА К КОЛЕНУ

Спина

4 6 8
нач средн продв
вдохи-выдохи



- сидя, ступня правой ноги у бедра левой
- медленный наклон к прямой левой ноге
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...
- то же к другой ноге

СКРУЧИВАНИЕ

Спина

4 6 8
нач средн продв
вдохи-выдохи



- лёжа, руки в стороны, правая нога согнута и лежит на левой
- плечи и затылок прижаты к полу
- вдох-выдох, вдох-выдох, ...
- то же в другую сторону

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Абхедананда Свами. Как стать йогом / Свами Абхедананда; [пер. с англ.]. – М.: Амрита-Русь, 2022. – 128 с.
2. Байрон Э. Йога для творческой души. Возвращаем свободу самовыражения. – СПб.: ИГ «Весь», 2018. – 288 с.
3. Вивекананда Свами. Практика медитации / Свами Вивекананда; [под ред. Свами Четананады, перев. Ян Лоцанс]. – М.: Амрита-Русь, 2024. -128 с.
4. Гарсиа Эктор, Миральес Франсеск. Намасте. Индийский путь к счастью, самореализации и успеху / Переводчик: Дюкова Е. – М.: Издательство: Бомбора, 2023. – 224 с.
5. Девенкр Клеман и Мери Рональд. Здоровье и молодость до 100 лет. Новые секреты долголетия / Пер. с франц. Э.А.Болдиной. – М.: ООО «ТД «Издательство Мир книги», 20005. – 208 с.
6. Кляйн М., Гест-Джелли А. Йога и образ тела. Откровенные истории о красоте, смелости и любви к своему телу. - СПб.: ИГ «Весь», 2018. – 304 с.
7. Кристенсэн Элис. Йога для всех: путь к здоровью. – М.: Эксмо, 2024. – 192 с.
8. Пань Линь. Корона-йога: От физического и духовного здоровья к пробуждению жизни / пер. с кит. Чжао Фэнцай. – СПб.: Нестор-История, 2022. – 192 с.
9. Кумар Равиндра. Чакры и энергетические каналы. Издательство Диля, 2004. – 96 с.
10. Рамачарка Йог. Наука о дыхании индийских йогов. Окультное лечение / Йог Рамачарка. – 9-е изд. – М.: Амрита-Русь, 2023. – 144 с.
11. Розен Ай. С., Бутера Р., Гилберт Дж. Йога: применение комплексной йога-терапии во всех сферах вашей жизни. – СПб.: ИГ «Весь», 2022. – 272 с.
12. Роуч Майкл. Как работает йога. Философия физического и духовного самосовершенствования. – М.: АСТ, 2023. – 352 с.
13. Фойерштайн Георг. Психология йоги: Объединение восточного и западного подходов к изучению ума / Перев. С англ. – М.: ООО Книжное издательство «София», 2015. – 320 с.

14. Фрейд, Мишель. Примиришь душу и тело: телесные практики для жизни без болезней и стресса / Мишель Фрейд; [перевод с французского Э.А. Болдиной]. – Москва: Эксмо, 2022. – 208 с.
15. Чопра Дипак, Саймон Дэвид. Йога: 7 духовных законов. Как исцелить свое тело, разум и дух. – М.: Эксмо, 2023. – 224 с.
16. Шипвей Дж. Йога круглый год: сезонный подход к вашей практике. – СПб.: ИГ «Весь», 2020. – 224 с.
17. Шпигельман Дж. Марвин, Васавада У. Арвинд. Индуизм и юнгианская психология– Касталия, 2022. – 256 с.
18. Imi's Bigan Yoga YouTube, <https://www.youtube.com/@imis/featured>