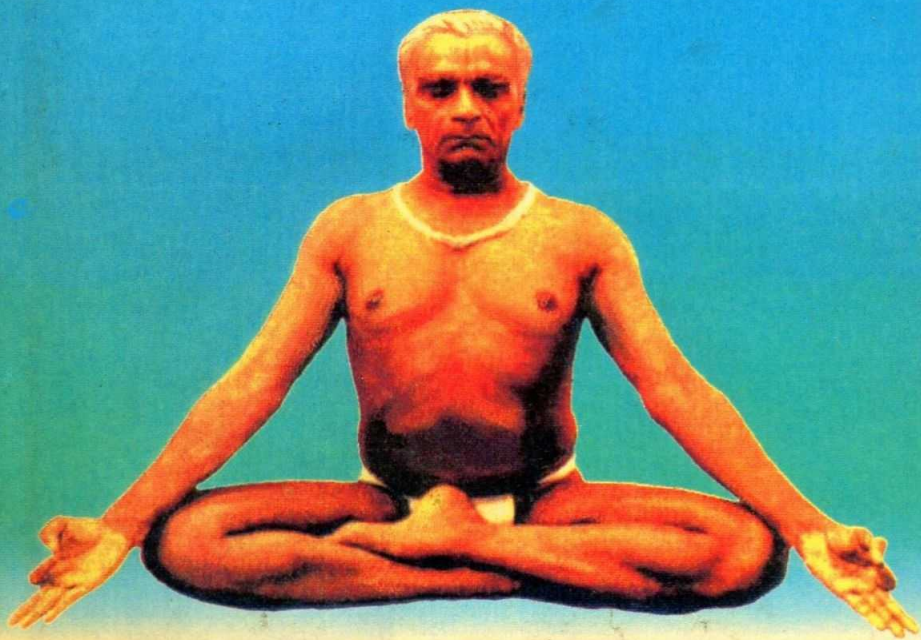


**Б. К. С.
АЙЕНГАР**



ПРАНАЯМА
ИСКУССТВО ДЫХАНИЯ

Перевод:
Надежда Добрая

Редактор:
С. И. Чурюмов

Суперобложка:
О. Бадью

Б. К. С. Айенгар. Пранаяма. Искусство дыхания.
Пер. с англ. — К.: «София», Ltd. 1995. — 352 с.

Йогачарья Шри Б. К. С. Айенгар, автор книги «Взгляд на Йогу», вряд ли нуждается в представлении тем, кто стал на Путь Истины. Все, кто работал с его текстами, знают, насколько тщательно и добросовестно описываются и объясняются в них понятия, принципы и методики. Предлагаемая книга Б. К. С. Айенгара может рассматриваться как продолжение его предыдущей книги, хотя она, безусловно, имеет и самостоятельное значение. Этот большой труд имеет прежде всего практическое значение и может стать базовым учебником как для начинающих, так и для продвинутых учеников. Его могут использовать в качестве основы и мастера, работающие с учениками.

Шри Айенгар описал практику Пранаямы так детально и тщательно и снабдил ее таким большим числом фотографий и рисунков, что едва ли какой-то другой труд по этому предмету может быть столь энциклопедичен, точен, досконален и ясен.

Демонстрационная лекция об асанах, данная им в Бомбее по случаю его шестьдесят первой годовщины с участием его дочери Гиты и сына Прашанта, была удивительной демонстрацией контроля над каждым нервом и мускулом его гибкого тела.

Сотни его учеников из других стран были свидетелями этого представления и изумлялись, как ему удалось сохранить такую пластичность и силу в его возрасте.

Книга снабжена программой курса Пранаямы и подробным словарем-гlossарием, в котором подробно объясняются все используемые в книге термины.

ISBN 5-7101-0072-2

© «София», Киев, 1995

Оглавление

Дар моего почитаемого гуруджи Шри Т. Кришнамачарья ...	1-
Введение Йегуди Минухина	12
Предисловие Р.Р. Дивакара	14
Вводная часть	19
Часть первая	25
Раздел I. Теория Пранаямы	25
1. Что есть йога?	
2. Ступени йоги	
3. Прана и Пранаяма	
4. Пранаяма и дыхательная система	
5. Нади и Чакры	
6. Гуру и Шисья	
7. Пища	
8. Препятствия и способы их преодоления	
9. Эффекты Пранаямы	
Раздел II. Искусство Пранаямы	82
10. Краткие советы и предостережения	
11. Искусство сидения в Пранаяме	
12. Искусство подготовки ума к Пранаяме	
13. Мудры и Бандхи	
14. Искусство вдоха (Пурака) и выдоха (Речака)	
15. Искусство задержки дыхания (Кумбхака)	
16. Классификация Садхак	
17. Биджа Пранаяма	
18. Вритти Пранаяма	
Раздел III. Техники Пранаямы	158
19. Удджайи Пранаяма	
20. Вилома Пранаяма	

21. Бхрамари, Мурчха и Плавини Пранаяма
22. Пальцевая Пранаяма и искусство расположения пальцев на носу
23. Бхастрика и Капалабхати Пранаяма
24. Ситали и Ситкари Пранаяма
25. Анулома Пранаяма
26. Пратилома Пранаяма
27. Сурья Бхедана и Чандра Бхедана Пранаяма
28. Нади Салхана Пранаяма

Часть вторая 267

Свобода и блаженство

29. Дхьяна (Медитация)
30. Шавасана (Релаксация)

Приложение:

- Курсы Пранаямы 305**
Глоссарий 314

*Эта книга посвящается памяти моей возлюбленной жены
Рамамани*

Введение

Иегуди Минухина

Б. К. С. Айенгар проделал в области столь трудной для понимания Пранаямы, представляющей собой движение дающего жизнь живущим на Земле воздуха, такой же труд, какой он посвятил физическим принципам Хатха-Йоги. Здесь он продвинулся в более тонкий, эфирный аспект нашего собственного существования. Он представил с единой точки зрения и дал в руки простых людей книгу, которая содержит в некоторых отношениях больше информации, больше знаний и мудрости, чем способны получить наши самые выдающиеся студенты, обучающиеся университетской медицине, так как это — лекарство для здоровья, а не от болезни, это понимание духа, тела и ума, которое исцеляет и дает силы.

Благодаря этой мудрости человек не только может вернуть себе целостность, но и вся его жизнь представляется в величественной перспективе. Вслед за древней индийской философией, эта книга учит нас, что жизнь — это не только прах от праха, но и воздух, благодаря которому во время горения материя превращается в тепло, свет и излучение, от которых мы можем получить необходимую нам энергию.

Но энергия — это нечто большее, чем трансформация материи в другую форму материи, это — трансформация воздуха и света в материю и возвращение в воздух и свет снова. Фактически, эта трансформация дополняет уравнение материи и энергии Эйнштейна, переводя его в человеческое, живое воплощение. Это больше не атомная бомба, не взрыв атома, не хищническое использование материи, — это озарение человеческого существования светом и мощью, сокровенными источниками энергии.

Я верю, что этот труд, берущий начало от древних, классических индийских текстов, станет освещающим путь проводни-



ком, который поможет согласовать различные практики медицины, от акупунктуры до контактной и звуковой терапии, и воспользоваться общими преимуществами всех этих практик. Эта книга также учит нас уважать первоэлементы, к которым мы, может быть, относились без должного уважения — воздух, воду и свет, — первоэлементы, без которых невозможна сама жизнь.

Этой книгой господин Айенгар, мой гуру в йоге, добавил новое и важное измерение в жизнь людей Запада, побуждая нас присоединиться к нашим братьям всех цветов кожи и всех вероучений на празднике жизни с подобающей почтительностью и необходимой целеустремленностью.

Иегуди Минухин

Предисловие

«Йога есть не что иное, как тотальный опыт человеческой жизни; это наука о целостном человеке!»

Джек С. Масуи

Йогачарья Шри Б. К. С. Айенгар, автор книги «Взгляд на Йогу», вряд ли нуждается в представлении искателям света Пранаямы. Наука и искусство йоги, как они были даны Патанджали за столетие до Рождества Христова, начинаются с моральных и других наставлений, направленных на достижение физического, витального и ментального здоровья, силы и чистоты. Затем следует описание поз — асан, которые благотворно влияют на ученика через нейрофизиологическую систему и эндокринные железы. Шри Айенгар описал это в своей книге *Взгляд на Йогу* так детально и тщательно, сделав около шестисот фотографий, что едва ли какой-то другой труд по этому предмету может быть столь энциклопедичен, точен, досконален и ясен. Его книга дает полную теорию йоги и исчерпывающе описывает предмет асан, затрагивая начало Пранаямы. Эта книга столь популярна, что выдержала множество изданий и переведена на несколько языков. Она стала практическим руководством для людей во всем мире.

Шри Айенгар, побуждаемый своей природой и подвижными обстоятельствами, учился йоге, идя трудным путем под руководством своего гуру Шри Кришнамачарья. Шри Айенгар сам был все это время учителем йоги, хорошим руководителем группы. Все, что он говорит и пишет о йоге, является частью его собственного богатого и значительного опыта, который он щедро предлагает людям. Демонстрационная лекция об асанах, данная прошлым декабром в Бомбее по случаю его шестидесяти первой годовщины с участием его дочери Гиты и сына Прапанта, была удивительной демонстрацией контроля над каждым нервом и мускулом его гибкого тела.



Сотни его учеников из других стран были свидетелями этого представления и изумлялись, как ему удалось сохранить такую пластичность и силу в его возрасте. Для него же это — детские игры, простая повседневность. Один из его близких учеников отметил, что он тренирует свое тело «сгибаться, изгибаться, скручиваться, поворачиваться, напрягаться, извиваться, растягиваться» и делать многое другое!

И было вполне логично ожидать от Шри Айенгара такой же исчерпывающей и поучительной книги о Пранаяме, которая является следующей ступенью в йоге, а именно — наукой и искусством контроля дыхания. Существуют различные йоги, такие, как хатха-йога, джнана-йога, кундалини-йога, тантра-йога, лайя-йога и другие, но, по существу, йога в своей основе — это научный и системный образ жизни, практикуемый для того, чтобы успешно организовать все энергии и способности целостного человеческого существа, стремящегося достигнуть состояния наивысшего экстатического общения с Космической Реальностью или Богом.

Контроль дыхания полезен каждому, кто практикует одну из вышеупомянутых йог. Все йогические тексты, написанные на основе многовекового опыта, свидетельствуют, что контроль дыхания — важный фактор в практике контроля ума. Однако контроль дыхания — пранаяма — не просто глубокое дыхание или дыхательные упражнения, которые обычно являются частью физической культуры. Это — нечто гораздо большее, включающее упражнения, которые влияют не только на физический, физиологический и нервный виды энергии, но и на психическую и мозговую деятельность, в частности на развитие памяти и творчества. Шри Ауробиндо, мудрец и провидец из Пондишери, засвидетельствовал, что после освоения пранаямы он смог сочинять и сохранять в памяти около двухсот поэтических строк, в то время как ранее он не мог справиться даже с дюжиной.

За последние десятилетия западная медицина на основе экспериментов пришла к пониманию и использованию оздоровительного и общеукрепляющего эффектов того, что называют произвольным дыханием. Йога описывает и практикует пранаяму, приписывая ей несомненную воспитательную, упорядочивающую и духовную мощь. Владимир Бишлер в главе 14 книги «Формы и техники альтруистического и духовного развития» говорит, что медицинская наука уже приняла необходимость заимствования



некоторых восточных методов и изучения многочисленных эффектов правильного контролируемого дыхания. В результате тщательного изучения он пришел к выводу, что эти многочисленные эффекты происходят не только в легких, но воздействуют на весь метаболизм человеческого тела. Он сказал, что спиротерапия (так он назвал метод, основанный на дыхании) открыла новые широкие горизонты в медицине, гигиене и терапии. В заключение он сказал, что исследования современной науки только подтверждают эмпирическую интуитивную практику восточных мудрецов и философов.

Пранаяма как сердцевина йогической практики может принести практикующему много пользы не только в ментальной и духовной сферах.

Но основная цель йоги — самореализация, контакт человеческой самости с Высшей Сущностью; практика пранаямы включает контроль над умом и всем человеческим сознанием, которое является основой всего познания. Человеческое существо — это тело, жизнь, включающая все биологические процессы, ум, который есть место пребывания того, что мы называем эго — «я», и вокруг которого центрируется вся мозговая активность. Цель йоги — освободить основную силу сознания от всяких воспоминаний, мышления, чувственных побуждений и желаний и попытаться постигнуть чистое сознание как искру самой космической энергии, которая есть природа принципа самосознания Высшего Разума.

Для людей, которые хотят идти путем йоги, в первую очередь следует прекратить отождествлять себя с системой тело-жизнь-ум и смотреть на эти три части как на инструменты для трансценденции эго, с целью отождествить свое внутреннее существо с чистой, незамутненной энергией сознания, которое есть сама природа всеобъемлющего мира, гармонии и радости творчества. Таким образом, Пранаяма имеет особый смысл и назначение в йоге. Прана означает дыхание, воздух и саму жизнь. Но в йоге прана (во всех ее пяти аспектах в человеке: прана, апана, व्याна, удана и самана) — это сама сущность того источника, который дает энергию живому и неживому мирам. Он пронизывает всю вселенную. Пранаяма означает полный контроль над этим источником энергии в пределах своей самости посредством определенной дисциплины. Эта дисциплина существует не только для достижения хорошего здо-



ровья, равновесия физической и витальной энергий, но также и для очищения всей нервной системы с целью сделать ее более отзывчивой к намерению йога контролировать свои чувственные стремления, сделать свою ментальную энергию более тонкой и чувствительной к зову эволюционного развития, к зову высшей, божественной природы в человеке.

Пранаяму редко практикуют как независимую технику. Древнейшие йогические тексты, начиная с Патанджали, рассматривают ее как сердцевину йогической дисциплины. Однако в последнее время появились самостоятельные публикации по этому предмету, хотя их совсем немного по сравнению с массой пособий по асанам. Но труд, где было бы целиком отражено научное понимание, основанное на долгом жизненном опыте изучения всех аспектов йоги, все еще оставался долгожданным. Каждый последователь йоги с радостью воспринял появление книги Шри Айенгара.

Когда я взялся за рукопись Шри Айенгара, чтобы написать предисловие, то понял, какая это трудная и смелая задача — преподнести предмет Пранаямы людям с запада на английском языке. В отличие от многих других авторов, писавших на эту тему, Шри Айенгар — домохозяин и последователь традиции поклонения своему Ишта Девата (избранному божеству), описанной в Гите и подобных текстах. Здесь я бы сказал, что йога — это не часть какой-либо религии со своей теологией и обрядностью. Она не имеет организации и иерархии. Это культурная и духовная дисциплина, открытая человечеству безо всякого разделения по кастам, верованиям, цвету кожи, расам, полу и возрасту. Вероятно, необходимо только основное особое качество — вера в возможности своего сознания и устремление достичь вершины путем следования законам самого сознания. Другая необычная и замечательная особенность Шри Айенгара: вместо того чтобы рассматривать семью как бремя, а жену — как препятствие в йогической жизни, он дал своему Институту Йоги в Пуне имя своей покойной подруги Шри-мати Рамамани и посвятил ей эту книгу. Этими поступками Шри Айенгар убедительно доказал, что йога существует ради жизни, а не как уход от нее, как часто повторял Шри Ауробиндо.

Другая трудность касается терминологии и использования слов, которые в оригинале даются на санскрите.

Шри Айенгар подобрал по возможности наиболее точные и близкие английские эквиваленты и постарался сохранить смысл



оригинала. Он прекрасно описывает детали и не бывает удовлетворен до тех пор, пока не почувствует, что читатель понял все, что он хотел сказать. Возьмем для примера само слово *пранаяма*: оно так богато оттенками, дополнительными значениями, что передача его смысла выражениями «контроль дыхания», «произвольное дыхание» или «наука дыхания» была бы неполной. Например, ни одно из этих выражений не включает идею об кумбхаке (задержке дыхания) или идею о дыхании через разные ноздри с чередованием в разных пропорциях. Еще менее они могут обозначать различные типы дыхания, такие, как удджайи, ситали и другие, и их комбинации с мудрами и бандхами. Шри Айенгар позаботился даже о том, чтобы показать расположение пальцев рук на ноздрях и точно и подробно описать их. Эта тщательность в использовании слов в сочетании с необходимыми предостережениями и иллюстрациями даёт возможность книге стать путеводителем для стремящегося следовать по пути искусства пранаямы настолько близко к идеалу, насколько вообще этого можно достигнуть словами.

Шри Айенгар хорошо знает, что наука и искусство йоги не полны без дхараны, дхьяны и самадхи.

Это ведет йогина шаг за шагом к трансценденции области чувств и власти эго с целью постепенной трансформации интегрального существования в новую жизнь, где существует единство с Высшим Духом в незагрязненной радости и гармонии. Потому в этой книге автор дал намек на то, что называют медитацией, или дхьяной. Он закончил книгу несколькими краткими советами по шавасане — позе, которая ведет к абсолютному расслаблению, сопряженному с очень слабой активностью ума. Шри Айенгар завершает этот огромный труд по написанию руководства по пранаяме, предлагая читателю секрет подлинного расслабления, и таким образом подготавливает его к следующему и окончательному восхождению к вершине медитативного самадхи. Прекрасным примером удачной реализации этого курса из трех книг: «Взгляд на Йогу», «Взгляд на Пранаяму», «Взгляд на Дхьяну» — является жизнь Шри Айенгара, ибо тройным светом осветил он другим людям путь к Эвересту духовности.

Бангалор 14 июня 1979 г.

Р.Р. Дивакар.

Вводная часть

Моя первая книга «Взгляд на Йогу» захватила умы и сердца ревностных учеников и даже изменила жизнь многих из тех, кто впервые проявил интерес к этому благородному искусству, науке и философии. Я надеюсь, что «Взгляд на Пранаяму» увеличит их познания.

С уважением и почтением к Патанджали и йогинам древней Индии, которые открыли Пранаяму, я разделяю с братьями — мужчинами и женщинами — нектар ее простоты, чистоты, тонкости, красоты и совершенства. В недавнем прошлом, во время моей практики, новый свет внутреннего осознания засиял во мне, свет, который я еще не испытал, когда писал «Взгляд на Йогу». Мои друзья и ученики настояли на том, чтобы я переложил свой опыт и устные наставления на бумагу; отсюда эта попытка объяснить тонкие наблюдения и размышления, которые я провел, с тем чтобы помочь ученикам в их поиске совершенства и точности.

Многие западные ученые приняли древнее представление о том, что человек есть триединство тела, ума и духа. Различные техники физической культуры, атлетизма и спорта были изобретены для того, чтобы сохранить здоровье мужчин и женщин. Они были разработаны для обеспечения нужд тела (аннамайя коша) с его костями, связками, мышцами, тканями, клетками и органами. Индийские ученые называют эти дисциплинами «завоеванием материи». Это я полностью объяснил в моей книге «Взгляд на Йогу». Только недавно западные ученые познакомились с техниками, разработанными в древней Индии для исследования дыхательной, кровеносной, пищеварительной и выделительной систем, а также эндокринных желез и нервов, тонкие формы которых обобщенно известны как Завоевание Жизненной Силы (пранамайя коша).

Йога Видья — это кодифицированная система, которая определила восемь ступеней самореализации. Это: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи. В этой книге



акцент делается на Пранаяме, направленной на то, чтобы поддерживать произвольные или самоконтролирующиеся системы человеческого тела в уравновешенном состоянии здоровья и совершенства.

У меня дома не было ученых, святых или йогов, которые бы вдохновляли меня заняться йогой. Ребенком я был подвержен многим болезням, и, по предначертанию судьбы, это привело меня к йоге в 1934 г. в надежде вернуть здоровье. С тех пор это стало моим способом жизни. Этот путь научил меня быть пунктуальным и дисциплинированным вопреки трудностям, которые часто нарушали мою ежедневную практику, занятия и опыты.

Вначале Пранаяма — это борьба. Слишком большая снисходительность в ежедневной практике асан много раз ослабляла мое внутреннее тело, когда я начал практиковать Пранаяму. Каждое утро я вставал, чтобы заниматься Пранаямой, и мне было очень трудно — задерживать дыхание и сохранять ритм. Я боролся, едва выполняя три или четыре цикла, после чего я начинал задыхаться и хватать ртом воздух. Я отдыхал несколько минут, затем делал новые попытки, до тех пор, пока уже становилось невозможным продолжать. Я спрашивал себя, почему я не могу это делать. Я не находил ответа. У меня не было проводника. Неудачи и ошибки преследовали мое тело, ум и внутреннюю самость в течение многих лет, но я непоколебимо продолжал совершенствовать свой уровень. Сегодня я все еще посвящаю один час ежедневно занятиям Пранаямой и нахожу, что даже этого недостаточно.

Слова могут завораживать и привлекать читателя к религиозной практике (садхане) и заставлять его думать, что он постиг духовный опыт. Чтение, однако, лишь делает его более образованным, в то время как практика (садхана), о которой он читал, приводит его ближе к истине и ясности. Факт — это истина, а ясность — чистота. Наш век — это век научных достижений, и поток новых слов наполняет словари. Будучи чистым практиком — садхаком, а не человеком слов, я затрудняюсь в выборе правильных технических терминов для выражения всего, что мне хотелось бы написать. Я только лишь могу приложить свои скромные усилия, чтобы познакомить читателя со всем, что я испытал, практикуя это наилучшее из искусств.

Пранаяма — это обширный предмет с неограниченными возможностями. Она психосоматична, так как использует тесные



взаимосвязи между телом и умом. Она может казаться простой и легкой, но стоит человеку сесть и начать практику, как он быстро осознает, что это — сложное искусство. Ее тонкости малоизвестны и все еще ждут исследования. В прошлом авторы йогогических текстов уделяли больше внимания эффектам Пранаямы, чем ее практическому применению. Это могло происходить потому, что Пранаяма широко практиковалась и большинство людей было с ней знакомо. Описания эффектов, приводимые этими авторами, дают нам некоторые представления об их опыте, который превосходит их слова.

Многие движения в Пранаяме бесконечно тонки. Например, тщательно обдуманное и утонченное движение кожи в противоположных направлениях кажутся объективно невозможными, но это процесс, разработанный в йоге. С тренировкой кожа может двигаться таким образом, и это играет существенную роль в практике Пранаямы. Таким образом, Пранаяма во многих отношениях — это субъективное искусство. Когда эти навыки применяются с максимальным эффектом, когда движения кожи синхронизированы со вдохом, выдохом и задержкой, поток энергии (праны) гармоничен.

Современные ученые подтвердили действенность интуитивного знания йогов, используя электронные инструменты. Эффекты Пранаямы определены и неиллюзорны. Я уверен, что в не таком уж далеком будущем полюс объективного знания (науки или эксперимента) и полюс субъективного знания (искусства или причастности) сыграют свою роль в объединении изучения Пранаямы и ее благотворных результатов.

Современная жизнь, обязанная развитию технологии, становится чрезмерно насыщенной конкуренцией, порождая возрастающее напряжение мужчин и женщин. Тяжело поддерживать уравновешенную жизнь. Беспокойство и болезни, влияющие на нервную и циркуляторную системы, все умножаются. В отчаянии люди увлекаются психоделическими средствами, курением и пьянством или неразборчивым сексом с тем, чтобы найти облегчение. Эти действия позволяют человеку забыть себя на какое-то время, но причины остаются неискоренными, и болезни возвращаются.

Только Пранаяма приносит реальное облегчение и решение этих проблемах. Ей нельзя научиться путем дискуссий и споров, но



можно овладеть терпеливыми и осторожными усилиями. Все начинается с того, что страдающий получает облегчение от обычных недомоганий, вроде общей простуды, головных болей и умственной дисгармонии. Высшая же точка, пик Пранаямы — эликсир жизни.

Эта книга состоит из двух частей. Первая часть содержит три раздела, касающихся теории, искусства и различных техник Пранаямы. Вторая часть, озаглавленная «Свобода и Блаженство», касается овладения собственной душой (атма джайя). В этой части описывается медитация (дхьяна) и расслабление (шавасана).

В первой части я попытался соединить Пранаяму со всеми остальными аспектами йоги. Пранаяма — это связующее звено между телом и душой человека, ступица в колесе йоги.

Я попытался прояснить скрытые техники, так что читатель может извлечь максимальную пользу, не будучи окружен сомнениями и замешательством. Я добавил таблицы, анализирующие различные ступени основных разновидностей Пранаямы. Эти таблицы дают подробную информацию о методологии и содержат готовые справки. Они также дают читателю некоторые идеи по поводу бесконечного числа видоизменений и комбинаций, возможных в этом благородном искусстве и науке. Даже непосвященный садхака, благодаря этой информации, может практиковать Пранаяму независимо от того, есть у него учитель или нет, не опасаясь неблагоприятных эффектов. Информация, содержащаяся в таблицах, поможет садхаке быть одновременно острожным и уверенным в себе.

В приложении я представил пять курсов, располагая их ступень за ступенью, для того, чтобы практикующий следовал им в соответствии со своими возможностями. Каждый курс может быть увеличен на несколько недель, если предлагаемый там стандарт не может быть выполнен в обусловленное время. Хотя Пранаяму следует изучать у ног гуру (мастера), я со всем смирением постарался провести читателя — учителя и ученика — к безопасному методу совершенствования этого искусства.

Я буду счастлив, если моя работа поможет людям достичь мира в теле, уравновешенности в уме и спокойствия во внутренней самости. Пранаяма — это обширный предмет. Так как мои знания в этой области ограничены, я с радостью приму предложения для включения их в следующие издания.



«Йогачудамани Упанишада» говорит, что Пранаяма — это возвышенное знание (маха видья). Это — царский путь к процветанию, свободе и благословию.

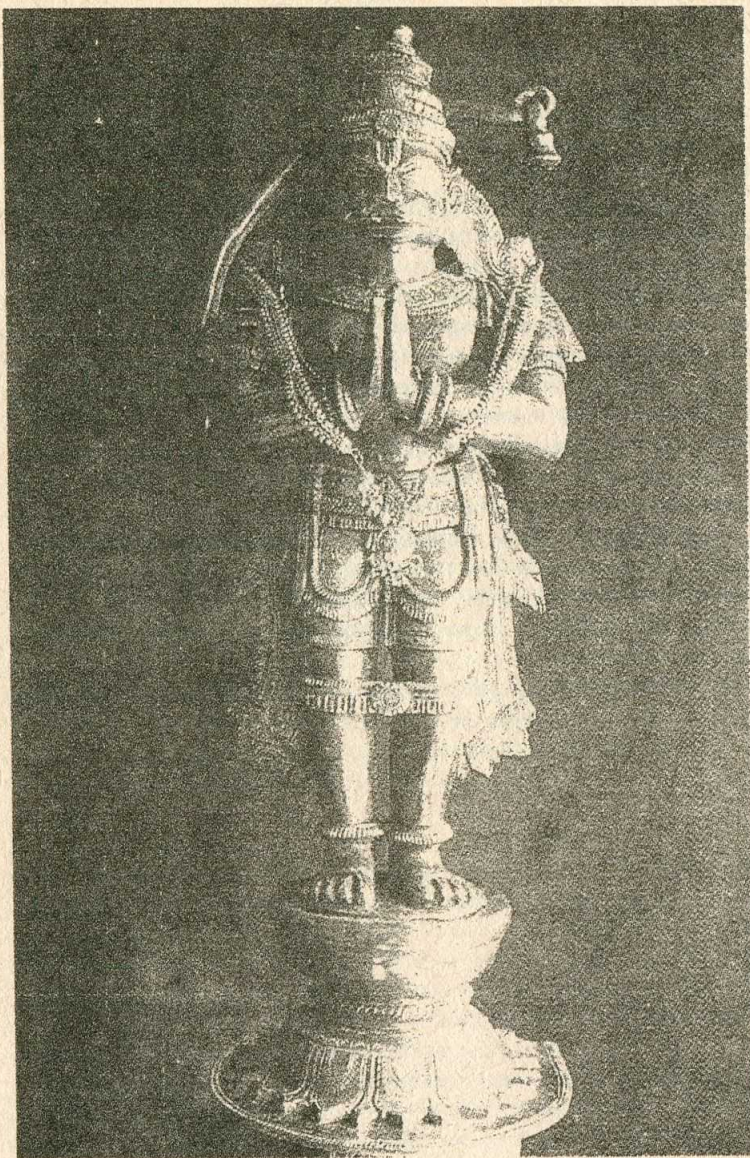
Прочитайте, перечитайте и усвойте часть I этой книги перед тем, как начать практику.

Я признателен своему гуруджи Шри Т. Кришнамачарья за его вклад в эту книгу. Я искренне благодарен мистеру Йегуди Минухину за его введение и мистеру Р. Р. Дивакар за его «Предисловие» и поддержку. Я признателен моим детям Гите и Прашанту и моим ученикам Б. И. Тарапореваля, М. Т. Тиджорайвала, С. Н. Мотивала и доктору Б. Каррутерс, которые уделили свое драгоценное время подготовке этой работы. Их терпение в издании и переиздании этой книги снова и снова придало ей ее окончательную форму. Я благодарен Кумари Шримати Рао за печатание рукописи бесчисленное количество раз. Я благодарю мистера П. Р. Шинда за выполнение бесчисленных фотографий для книги.

Я выражаю свою искреннюю благодарность мистеру Джеральду Йорки за его конструктивные предложения и ободрения. Без его постоянного руководства эта книга не увидела бы свет. Я весьма признателен ему за ту заботу, которую он проявил к изданию всей рукописи.

Я благодарен «Джордж Аллен и Аквин» ЛТД за публикацию и презентацию моей работы читателям всего мира.

Б. К. С. Айенгар



Часть первая

Раздел I. Теория Пранаямы

Глава 1. Что есть Йога?

1. Никто не знает безвременного, изначального абсолютного Единого, никто не знает, когда мир начал существовать. Бог и природа существовали до появления человека, но по мере того как человек развивался, он совершенствовал себя и начинал осознавать свой потенциал. Таким путем возникла цивилизация. В этот процесс были вовлечены слова, развились концепции Бога (Пуруша) и природы (пракрити), религии (дхарма) и йоги.

2. Так как очень трудно дать четкое определение этим концепциям, каждому человеку приходится интерпретировать их в соответствии со своим пониманием. Когда человек пойман в паутину мирских удовольствий, он обнаруживает, что отстранен от Бога и природы. Он становится жертвой полюсов удовольствия и боли, добра и зла, любви и ненависти, постоянного и преходящего.

3. Захваченный этими противоположностями, человек почувствовал потребность в личном божестве (Пуруша), который есть высший, неподверженный страданиям, незатрагиваемый действиями и реакциями, свободный от переживания радости и печали.

4. Это привело человека к поискам высшего идеала, воплощенного в совершенном Пуруше, или Боге. Таким образом, Сущность, которую человек назвал Ишвара, Господь, гуру всех гуру, стал центром его внимания, концентрации и медитации. В этом фундаментальном поиске достижения Его человек изобрел свод законов поведения, следуя которым он мог жить в мире и гармонии с природой, братьями и собой.

5. Он научился разграничивать добро и зло, добродетель и порок, что морально, а что аморально. Затем возникла обширная концепция правильного действия (дхарма), или наука долга. До-



ктор С. Радхакришнан писал, что «именно Дхарма защищает, поддерживает, является оплотом» и служит человечеству проводником к высшей жизни независимо от расы, касты, класса или вероисповедания.

6. Человек осознал, что ему следует сохранять тело здоровым, сильным и чистым для того, чтобы следовать Дхарме и испытать божественность в самом себе. Индийские провидцы в своих поисках света представили самую сущность Вед в Упанишадах и Даршанах (зеркала духовного восприятия). Даршаны, или школы, следующие: санкхья, йога, ньяя, вайшешика, пурва миманса и утара миманса.

7. Санкхья гласит, что все творение происходит как продукт двадцати пяти основных элементов (таттв), но не признает Создателя (Ишвару). Йога признает существование Творца. Ньяя делает акцент на логике и преимущественно занимается законами мышления, полагаясь на причину и аналогию. Она принимает Бога как результат логического заключения. Вайшешика делает ударение на таких представлениях как пространство, время, причина и материя и является дополнением к ньяя. Положения вайшешики подтверждают взгляд ньяи на Бога. Миманса берет свое начало в Ведах и имеет две школы — пурва миманса, которая занимается основной концепцией Божества, но делает акцент на важности действия (кармы) и ритуалах, и утара миманса, которая принимает Бога на основе Вед, но делает специальное ударение на духовном знании (джнана).

8. Йога — это союз индивидуальной самости (дживатма) с Самостью (Параматма). Философия санкхьи — теоретическая, в то время как йога — это практика. Санкхья и йога, соединенные, дают динамическое описание системы мышления и жизни. Знание без действия и действие без знания не помогут человеку. Они должны быть слиты воедино. Потому санкхья и йога идут вместе.

9. В соответствии с йогой, Яджнавалкья Смрити, Творец (Брахма), выступающий как Хираньягарбха (Золотой Зародыш), был истоком системы йоги, направленной на здоровье тела, контроль ума и обретение мира. Система впервые была детально изложена и записана Патанджали в его «Йога Сутре», или афоризмах. Они скорее директивные, чем логические и описательные, проливающие свет на средства и конечную цель. Когда все восемь дисциплин йоги собраны воедино и практикуются, йогин испыты-



вает единство с Творцом и утрачивает свою тождественность с телом, умом и самостью. Это — йога слияния (самьяма).

10. «Йога Сутра» состоит из 195 афоризмов, разделенных на четыре главы. Первая рассматривает теорию йоги. Она предназначена для тех, кто уже достиг уравновешенного ума и определил, что он должен делать, чтобы поддержать эту уравновешенность. Вторая глава, посвященная искусству йоги, дает начинающему введение в практику. Третья глава описывает внутреннюю дисциплину и силы (сиддхи), которые он приобретает. Четвертая, и последняя глава рассказывает о свободе или освобождении от оков этого мира.

11. Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж», который означает соединиться, переплетаться, приобщаться и впрягаться в ярмо, направлять и концентрировать внимание с целью использовать его в медитации. Йога, следовательно, — это искусство, которое приводит непоследовательный и рассеянный ум к состоянию, в котором он способен отражать и мыслить согласованно. Это и есть причастность человеческой души к Божественности.

12. Наследие природы человеку — три характеристики, или качества (гуны), а именно: ясность (саттва), деятельность (раджа) и инерция (тама). Установленный на колесе времени (калачакра: кала — время, чакра — колесо), подобно горшку на гончарном круге (кулалачакра), человек формируется и трансформируется в соответствии с изначальным соотношением этих трех фундаментальных взаимопереплетенных характеристик.

13. Человек наделен умом (манас), интеллектом (буддхи) и эго (ахамкара), вместе известными как сознание (читта), которое есть источник мышления, понимания и действия. По мере того как поворачивается колесо жизни, сознание испытывает пять бедствий, порождаемых невежеством (авидья), эгоизмом (асмита), привязанностью (рага), отвращением (двеша) и любовью к жизни (абхинивеша). Это, в свою очередь, оставляет читту в пяти различных состояниях, которые могут быть следующими: вялость, тупость (мудха), волнение (кшипта), частичная стабильность (викшипта), однонаправленное внимание (экагра) и контролируемое состояние (нируддха). Читта подобна огню, топливом которого служат желания (васаны) и без которого огонь умирает.



Читта в этом чистом состоянии становится источником просветления.

14. Патанджали выделил восемь ступеней на пути реализации, которые описываются в следующей главе. Читта в состоянии вялости очищается через яму, нияму и асаны, посредством которых ум побуждается к активности, Асана и Пранаяма приводят колеблющийся ум к состоянию некоторой устойчивости. Дисциплина Пранаямы и Пратьяхары заставляют читту быть внимательной и концентрировать свою энергию. Затем читта удерживается в этом состоянии посредством дхьяны и самадхи. По мере прогресса высшие ступени йоги становятся доминирующими, но предыдущие ступени, которые составляют основу, никогда не следует игнорировать или пренебрегать ими.

15. Перед тем, как исследовать неведомую «Атму», садхака должен изучить известные ему тело, ум, интеллект и эго. Когда он знает «известное» во всей его целостности, все эти составляющие вливаются в «неведомое» подобно рекам, впадающим в море. В этот момент он испытывает высшее состояние блаженства (ананда).

16. Сначала йога занимается здоровьем, мощью и завоеванием тела. Затем она поднимает покров различия между телом и умом. В конечном итоге она ведет садхаку к миру и незамутненной чистоте.

17. Йога систематически учит человека стремиться к божественному в себе, и делать это следует тщательно и активно. Благодаря ей, он выводит себя из лабиринта собственного тела к внутренней самости. Он следует от тела к нервам, а от нервов к чувствам. От чувств — в ум, который контролирует эмоции. От ума он проникает в интеллект, который является проводником причины. От интеллекта его путь лежит к воле и оттуда — к сознанию (читте). Последняя ступень — от сознания к его Самости, к самому его существу (Атма).

18. Таким образом, йога ведет садхаку от невежества к знанию, от темноты — к свету и от смерти к бессмертию.

Глава 2. Ступени Йоги

1. Существуют восемь ступеней йоги: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи. Все они связаны между собой, но ради удобства представлены как независимые компоненты.

2. У дерева имеются корни, ствол, ветви, листья, кора, сок, цветы и плоды. Каждая из этих частей обладает определенностью, но ни одна из них не может считаться деревом. Так же и йога. Как все части, соединенные вместе, составляют дерево, так и восемь ступеней, соединившись, составляют йогу. Универсальные принципы Ямы есть корни, а индивидуальные законы Ниямы образуют ствол. Асаны похожи на многочисленные ветви, расположенные в различных направлениях. Пранаяма, проводящая энергию в тело, подобна листьям, которые дают воздух всему дереву. Пратьяхара препятствует истечению энергии через органы чувств, как кора защищает дерево от загнивания. Дхарана — сок дерева, который поддерживает тело и интеллектуальную устойчивость. Дхьяна — это цветы, созревающие в плод самадхи. Как плод есть высочайшая точка развития дерева, так реализация истинной самости (атмадаршана) есть кульминация практики йоги.

3. Проходя через восемь ступеней йоги, садхака развивает понимание собственной самости. Он шаг за шагом движется от известного — своего тела — к неизвестному. Он движется от наружной оболочки тела — кожи — к уму. От ума (манаса) он идет к разуму (буддхи), воле (самкальпа), различающему осознанию (виека-кхьяти или праджня), сознанию (сат-асат-виека) и, в конечном итоге — к Самости (Атману).

Яма

4. Яма — собирательное название для всеобщих моральных заповедей. Эти заповеди вечны, независимы от социального класса, времени и места. Вот эти великие обеты (махаврата): ненасилие



(ахимса), правдивость (сатья), неприсвоение чужого, нестяжание (астейя), воздержание (брахмачарья) и независтливость (апариграха). Ненасилие означает необходимость избегать причинение какого бы то ни было вреда на физическом или ментальном плане, в мыслях или действием. Когда отброшены ненависть и злоба, остается всеобъемлющая любовь. Йогин беспощадно правдив и честен с собой, и все, что он говорит или думает, оказывается истинным. Он контролирует свои желания и уменьшает потребности и поэтому становится богаче без всякого воровства, а вещи переходят к нему без его просьбы. Воздержание (брахмачарья) есть прекращение всяких сексуальных отношений, воображаемых или фактических. Эта дисциплина приносит пробуждение зрелости и способность видеть божественное во всех формах без сексуального возбуждения. Йогин не должен желать того, что не является необходимым для поддержания жизни, ибо за желанием следует жадность, которая ведет к страданию, если человек не может понять, чего он хочет. Когда желаний слишком много, нарушается и правильность поведения.

Нияма

5. Нияма — это правила, предназначенные для самоочищения: чистота (санха), удовлетворенность (сантоша), аскетизм (тапас), изучение текстов писания (свадхья) и посвящение Господу всех своих действий (Ишвара пранидхана). Йогин знает, что его тело и чувства подвержены желаниям, которые обуславливают ум, поэтому он соблюдает эти правила. Чистота бывает двух видов — внешняя и внутренняя, и культивироваться должны оба эти вида. Внешняя чистота подразумевает чистоту поведения и привычек, опрятность человека и его окружения. Внутренняя чистота обозначает искоренение шести зол: страсти (кама), гнева (кродха), жадности (лобха), слепой страсти (моха), гордости (мада), злобы и зависти (матсарья). Искоренение этих зол достигается заполнением ума благими, творческими мыслями, ведущими к божественному.

Аскетизм создает условия для дисциплины тела, позволяя терпеть лишения и проходить тяжелые испытания, направляя ум к Самости внутри нас. Довольствование уменьшает количество желаний, делает человека бодрым и дает равновесие уму. Изучение



текстов означает воспитание себя путем поиска истины и самореализации.

Венец всего — это посвящение всех наших действий Господу и постоянное исполнение его воли. Так что правила Ниямы — это благие качества, которые успокаивают волнующийся ум, ведут к миру внутри и вокруг садхаки.

Асана

6. Прежде чем приступить к асанам, очень важно узнать о пуруше и пракрити. Пуруша (буквально «личность») есть универсальный психологический принцип, который через три своих качества и эволюционные силы (гуны) порождает разум (буддхи) и ум (манас). Пуруша и пракрити, действуя вместе, побуждают материальный мир к активности. Оба они беспредельны, без начала и конца. Практики состоит из пяти первоэлементов, или стихий (панчамахабхут): земля (притхви), вода (апас), огонь (теджас), воздух (вайю) и эфир (акаша). Пять соответствующих им тонких дополняющих друг друга частей (танматра) следующие: запах (гандха), вкус (раса), форма (рупа), осязание (спарша) и звук (шабда). Эти великие первоэлементы и их составляющие соединяются с тремя качествами и эволюционными силами (гунами) пракрити, а именно: ясностью (саттва), активностью (раджас) и инертностью (тамас), и образуют космический разум (махат). Это (ахамкара), разум (буддхи) и ум (манас) образуют сознание (читта), индивидуальную частицу махата. Махат — это неразвернутый первичный зародыш природы или порождающего принципа, из которого развились все явления материального мира. Существуют пять органов восприятия (джнаниндрийя): глаза, нос, язык, уши и кожа, и пять органов действия (карминдрийя): ноги, руки, речь, экскреторные и репродуктивные органы. Практики, пять великих элементов, пять их тонких составляющих, эго, интеллект и ум, пять органов восприятия, пять органов действия и пуруша составляют двадцать пять основных элементов (таттва) философии санскхья. Кувшин нельзя сделать без гончара, а построить дом — без каменщика. Творение не может свершиться без Пуруши, Перводанной Силы, приходящей в контакт с таттвами. Все сущее вращается вокруг пуруши и пракрити.

7. Жизнь есть комбинация тела, органов восприятия и действия, ума, интеллекта, эго и души. Ум действует как мост между



телом и душой. Ум незаметен и неуловим. Личность реализует свои стремления и наслаждения посредством ума, действующего как зеркало, и тела — инструмента удовольствия и приобретения.

8. Согласно Индийской системе медицины (Аюрведа) тело составлено из семи элементов (дхату) и трех склонностей нравов (доша). Семь элементов называются так потому, что они поддерживают тело. Это: хилус (раса), кровь (ракта), плоть (манса), жир (медас), кости (астхи), костный мозг (мадджа) и семя (шукра). Они защищают тело от инфекции и болезней.

9. Хилус формируется под воздействием желудочных соков на пищу. Кровь производит плоть и освежает внутренние органы. Плоть защищает кости и производит жир. Жир смазывает и приносит прочность телу. Кости поддерживают тело и производят костный мозг. Костный мозг дает крепость телу и производит семя. Семя не только производит потомство, но и, согласно древним текстам, в своем тонком состоянии протекает через тонкое тело в виде определенной жизненной энергии.

10. Три склонности (доша) — ветер (вата), желчь (питта) и флегма (шлесма) в уравновешенном состоянии дают совершенное здоровье. Дисбаланс их порождает болезни. Тонкая или витальная энергия, называемая ветром, вызывает дыхание, движение, действие, напряжение и производство потомства. Она координирует функции разных частей тела и человеческих способностей. Желчь порождает жажду и голод. Она переваривает пищу и превращает ее в кровь, поддерживающую постоянную температуру тела. Флегма смазывает суставы и помогает излечивать раны. Мала — это пустой незаполненный предмет, вещество — жидкое, твердое или газообразное. Если оно не выделяется, начинаются болезни, нарушается равновесие трех склонностей.

Коши

11. Согласно философии Веданты, существуют три типа, или структуры, тела (шарира), в которое облечена душа. Они состоят из пяти взаимопроникающих и взаимозависимых оболочек (коша).

Эти три шарира следующие: а) стхула, грубая структура или анатомическая оболочка, б) сукшма, тонкая структура, состоящая из психологической, физиологической и интеллектуальной оболочек,



чек, и в) карана, так называемая причинная структура — духовная оболочка.

Физиологическая (пранамайя), психологическая (маномайя) и интеллектуальная (виджнянамайя) оболочки составляют сукшма шарира — тонкое тело.

Пранамайя коша включает дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную, выделительную и половую системы. Маномайя коша воздействует на функции сознания, чувств и побуждений, не происходящих от субъективного опыта. Виджнянамайя коша влияет на интеллектуальные процессы размышления и формирования суждений на основе собственного опыта.

Карана шарира — оболочка блаженства (анандамайя коша). Опыт осознания ее ощущается садхакой, когда он пробуждается после глубокого освежающего сна и когда тотально погружается в объект своей медитации.

Кожа облекает все оболочки и тела. Она должна быть прочной и чувствительной к малейшему движению. Все оболочки взаимопроникают на различных уровнях — от кожи до Самости.

Цели в жизни (Пурушартхас)

12. Человек имеет четыре цели в своей жизни: дхарма, артха, кама и мокша. Дхарма — это долг. Без нее и этической дисциплины невозможен духовный прогресс. Артха — это приобретение богатства в целях независимости и возможности более возвышенных занятий в жизни. Она не может дать постоянную радость, но в то же время плохо питаемое тело является благодатной почвой для страданий и болезней.

Кама означает удовольствия жизни, которые в значительной степени зависят от здорового тела. Как гласит Катхо Упанишада, «самость» не может быть достигнута слабым.

Мокша есть освобождение. Просветленный человек осознает, что власть, удовольствия, богатство и знания преходящи и не несут свободы. Он пытается подняться над своими качествами сатгвы, раджаса и тамаса и так избежать власти гун.

13. Тело — это местопребывание Брахмана. Оно играет жизненно важную роль в достижении четырех целей жизни. Мудрецы знают, что хотя тело старится и изнашивается, оно служит инструментом для достижения реализации и, как таковое, должно поддерживаться в хорошем состоянии.



14. Асаны очищают тело и ум и имеют защитное и лечебное воздействие. Их — огромное количество, они служат различным потребностям мышечной, кровеносной, пищеварительной, эндокринной, нервной и других систем тела.

Они вызывают изменения на всех уровнях — от физического до духовного. Здоровье есть тонкое равновесие тела, ума и духа. Практикой асан устраняются физические и умственные нарушения и открываются врата духа.

Асаны приносят здоровье, красоту, силу, крепость, легкость, ясность речи и выражения, спокойствие нервной системы и счастливый характер. Практику асан можно сравнить с ростом мангового дерева. Если дерево выросло здоровым и крепким, то такая же основа будет заложена в его плоде. Подобно этому, из практики асан вырастает духовное пробуждение садхаки. Он становится свободен от всякой двойственности.

15. Широко распространено неверное представление о том, что асаны и пранаямы должны практиковаться вместе с самого начала занятий йогой. Опыт автора говорит о том, что если начинающий следит за совершенством позы, он не может сконцентрироваться на дыхании. Он теряет равновесие и глубину исполнения («сущность») асаны. Достигните устойчивости (стхирата) и спокойствия (ачалата) в исполнении асан перед введением в практику техник ритмического дыхания. Диапазон движений тела изменяется от позы к позе. Чем меньше диапазон движений, тем меньше будет объем легких и дыхательные упражнения будут короче. Чем больше диапазон движений тела в асанах, тем больше будут возможности легких и глубже — дыхательные упражнения. Когда пранаямы и асаны практикуются вместе, следите за тем, чтобы не нарушалось совершенство позы. До тех пор, пока поза не будет совершенной, не делайте попыток в пранаяме.

Каждый может убедиться в том, что, когда асаны выполняются хорошо, дыхание пранаямы устанавливается автоматически.

Пранаяма

16. Пранаяма — это сознательное продление вдоха, задержки дыхания и выдоха. Вдох — это акт получения первичной энергии в виде дыхания, а задержка — это процесс, когда дыхание задерживается, чтобы вкиснуть, почувствовать эту энергию. При выдохе все мысли и эмоции опустошаются дыханием: в то время, когда



легкие пусты, человек подчиняется индивидуальной энергии, «я», первичной энергии, Атману.

Практика Пранаямы развивает устойчивый ум, сильную волю и способность правильного суждения.

Пратьяхара

17. Эта дисциплина служит для установления контроля над умом и чувствами. Ум играет двойную роль. С одной стороны, он стремится потворствовать чувствам, а с другой стороны — воссоединиться с Самостью. Пратьяхара успокаивает чувства и вовлекает их вовнутрь, ведя ученика к Божественному.

Дхарана, Дхьяна и Самадхи

18. Дхарана — это концентрация в одной точке или тотальное внимание, сосредоточенное на процессе деятельности, когда ум неподвижен и спокоен. Она стимулирует внутреннее осознание, с тем чтобы интегрировать вечно цветущий разум и избавиться от всяких напряжений. Когда дхарана длится в течение долгого времени, она становится медитацией (дхьяна), невыразимым состоянием, которое нужно испытать, чтобы понять.

19. Если состояние дхьяны сохраняется долгое время без прерыва, оно вливается в самадхи, когда садхака теряет свою индивидуальность в объекте медитации.

20. В самадхи садхака теряет осознание своего тела, дыхания, ума, разума и эго. Он пребывает в бесконечном покое. В этом состоянии его мудрость и чистота, сочетаясь с простотой и скромностью, окружают его сиянием. Не только он сам просветлен, но он освещает путь всем, кто приходит к нему в поисках истины.

21. Яма, Нияма, Асана и Пранаяма составляют основу йоги действия (карма). Они поддерживают здоровье тела и ума для того, чтобы доставить удовольствие Богу. Пранаяма, Пратьяхара и Дхарана — составляющие йоги знания (джнана). Дхьяна и Самадхи помогают садхаке влить свое тело, ум и интеллект в Океан Самости. Это — йога преданности и любви (бхакти).

22. Эти три потока — джнана, карма и бхакти текут в реку йоги и теряют свою индивидуальность. Таким образом, один лишь путь йоги ведет любой тип садхаки от неразвитых (мудха) до обретших контроль над собой (нируддха), к свободе и блаженству.



Глава 3. Прана и Пранамяма

1. Объяснить сущность Праны так же трудно, как объяснить Бога. Прана есть энергия, пропитывающая вселенную на всех уровнях. Это — физическая, ментальная, интеллектуальная, сексуальная, духовная и космическая энергия. Все вибрирующие энергии есть прана. Все физические энергии, такие как тепло, свет, гравитация, магнетизм и электричество, также прана. Это — скрытая или потенциальная энергия, заключенная во всем сущем, раскрывающаяся наиболее полно в случае опасности. Это — источник движущей силы во всяком действии. Это — энергия, которая творит, защищает и разрушает. Сила, энергия, витальность, жизнь и дух — все это формы праны.

2. Согласно Упанишадам, прана есть источник жизни и сознания. Он тождествен истинной Самости (Атману). Прана — это дыхание жизни всех живых существ во вселенной. Они родились и живут благодаря ей, и когда они умирают, их индивидуальное дыхание растворяется в космическом дыхании. Прана — это ось Колеса Жизни. Все имеет свой корень в ней. Она пропитывает дающее жизнь солнце, облака, ветер (вайю), землю (притхви) и все формы материи. Она — сущее (сат) и не-сущее (асат). Она — источник всех знаний. Она — космическая Личность (пуруша) философии Санкхья. И потому она — прибежище для йогина.

3. Прана обычно переводится как дыхание, но это лишь одно из многих ее проявлений в человеческом теле. Если останавливается дыхание, останавливается жизнь. Древние индийские мудрецы знали, что все функции тела представлены пятью видами витальной энергии (прана-вайю). Она известна как прана (здесь этот общий термин обозначает частный случай), апана, самана, удана и व्याна. Это все — отдельные аспекты единой космической энергии (жизненный ветер), первичного принципа бытия всего существующего. Бог един, но мудрецы называют Его множеством имен, и одно из них — Прана.

4. Прана движется в грудной области и контролирует дыхание. Она впитывает витальную атмосферную энергию. Апана движется в нижней части брюшной полости и контролирует выделение мочи, семени и фекалий. Самана поддерживает желудочный огонь, способствующий пищеварению и поддерживающий гармоничное функционирование абдоминальных органов. Она интегрирует в единое целое грубое тело человека. Удана, функционирующая в области горла (фаринкс и ларинкс), контролирует голосовые связки и прием пищи и воздуха. Вяна заполняет все тело, распределяя энергию, извлекаемую из пищи и дыхания по артериям, венам и нервным волокнам.

5. В процессе пранамямы прана-вайю активизируется направленным внутрь дыханием, а апана-вайю — дыханием, обращенным наружу. Удана поднимает энергию от нижней части позвоночника к мозгу. Вяна играет основную роль в процессе функционирования праны и апаны — роль посредника в переносе энергии от одной части тела к другой.

6. Существует также пять вспомогательных элементов, называемых упа-праны или упа-вайю: нага, курма, крикара, девадатта и дхананджайя. Нага ослабляет давление на абдоминальную полость посредством отрыжки. Курма контролирует движение век с целью защиты глаз от попадания инородных предметов; она также контролирует размер радужной оболочки, регулируя таким образом интенсивность падающего света. Крикара контролирует субстанции, проходящие в носовой и ротовой полости и защищает от попадания инородных предметов посредством кашля и чихания. Девадатта вызывает зевоту и нагоняет сон. Дхананджайя порождает флегму, дает пищу телу и остается в нем даже после смерти, иногда наполняя труп газами.

7. Согласно Аюрведе, вата, одна из трех склонностей (доша), — это другое название праны. Чарака Самхита объясняет функции ваты таким же образом, как йогические тексты объясняют прану. Функционирование праны ощутимо выражается лишь в движениях легких, которые вызывают дыхание, побуждаемые внутренней энергией.

Читта и Прана

8. Читта и прана находятся в постоянном взаимодействии. Где есть читта, там сосредоточена прана; где находится прана, там



— средоточие читты. Читта похожа на машину, приводимую в движение двумя могучими силами, праной и васаной (желанием). Она движется в направлении более могущественной силы. Как мяч отскакивает, ударившись о землю, так и садхака движется в направлении движения праны и читты. Если преобладает дыхание (прана), то желания контролируются, чувства обузданы и ум успокоен. Если же преобладает сила желания, дыхание становится неуравновешенным, а ум взволнованным.

9. В третьей главе *Хатха-Йога Прадипики* Сватмарама утверждает, что до тех пор, пока дыхание и прана спокойны, читта устойчива, не может произойти вытекания семени (шукра). В этот период возрастающая сила садхаки сублимируется для более высоких и благородных занятий. Затем он достигает состояния урдхваретас (урдхва — вверх, ретас — семя), когда сексуальная энергия и читта сублимированы и поглощены чистым сознанием.

Пранаяма

10. «Прана» означает воздух, дыхание, жизнь, витальность, энергию или мощь. Используемая во множественном числе, она означает определенные витальные дуновения или потоки энергии (прана-вайю), «аяма» означает напряжение, удлинение, расширение, увеличение, ширину, регуляцию, продление, обуздание или контроль. Таким образом, «пранаяма» означает продление дыхания и овладение им. «Шива Самхита» называет ее вайю-садхана (вайю — дыхание, воздух, садхана — практика, поиск). Патанджали в своей «Йога Сутре» (гл.2, сутры 49 — 51) описывает пранаяму как контролируемое втягивание и выдох воздуха в прочно установленной позе.

11. Пранаяма — это искусство, и она содержит техники, заставляющие респираторные органы двигаться и расширяться напряженно, ритмично и интенсивно. Она состоит из долгого, непрерывного, тонкого потока — вдоха (пурака), выдоха (речака) и задержки дыхания (кумбхака). Пурака стимулирует систему; речака удаляет отработанный воздух и токсины; кумбхака распределяет энергию по всему телу. Движения включают горизонтальное расширение (дайрагхья), вертикальный подъем (ароха) и расширение по окружности (вишалата) легких, грудной клетки и ребер. Процессы и техники пранаямы описаны в следующих главах.



Это контролируемое дыхание помогает уму сконцентрироваться и дает возможность садхаке достичь крепкого здоровья и долголетия.

12. Пранаяма — это не просто привычное автоматическое дыхание для поддержания связи между телом и душой. Посредством этой техники организм садхаки обогащается кислородом за счет глубокого вдоха, и это ведет к тонким химическим изменениям в его теле. Практика асан устраняет нарушения, которые препятствуют потоку праны, а практика пранаям регулирует все мысли, желания и действия садхаки, дает равновесие и огромную силу воли, необходимую для того, чтобы стать хозяином своего «я».



Глава 4. Пранаяма и дыхательная система

«Пока в теле есть дыхание, есть жизнь. Когда дыхание покидает тело, его покидает и жизнь. Итак, регулируйте дыхание».

(Хатха-Йога Прадипики. гл.2; Шлока 3)

1. При нормальном вдохе обычный человек получает около 500 кубических сантиметров воздуха; при глубоком вдохе поступление воздуха возрастает примерно в шесть раз, достигая 3000 кубических сантиметров. Возможности индивидуума варьируются в соответствии с его конституцией. Практика пранаямы повышает возможности легких садхаки и позволяет легким достичь оптимальной вентиляции.

2. Вторая глава «Хатха-Йога Прадипики» посвящена пранаяме. Первые три строфы гласят: «Будучи прочно укорененным в практике асан, с контролируемыми чувствами, йогину следует практиковать пранаяму под руководством своего Гуру, соблюдая умеренную и питательную диету. Когда дыхание неверно, ум беспокоен; когда дыхание устойчиво, устойчив и ум. Чтобы достичь устойчивости, йогину следует овладеть своим дыханием. Пока дыхание присутствует в теле, есть жизнь. Когда дыхание покидает тело, его покидает и жизнь. Итак, регулируйте дыхание».

3. Практика пранаямы помогает очистить нади — трубчатые органы в тонком теле, по которым течет энергия. Существует несколько тысяч нади в теле, и большинство из них берет начало в области сердца и области пупака. Пранаяма поддерживает нади в здоровом состоянии и предотвращает их разрушение. Это, в свою очередь, вызывает изменения в умственном состоянии садхаки. Причиной этому служит то, что в пранаяме дыхание начинается от основания диафрагмы с обеих сторон тела возле тазового пояса. Как таковые, диафрагма грудной клетки и вспомогательные дыхательные мышцы шеи расслаблены. Это, в свою очередь, помогает расслабить лицевые мышцы. Когда расслаблены лицевые мышцы,

они теряют свою власть над органами восприятия: глазами, ушами, носом, языком и кожей и, таким образом, уменьшается напряжение в мозгу. Когда это напряжение уменьшено, садхака достигает сосредоточения, самообладания и безмятежности.

Почему существует так много пранаям?

4. Множество асан возникло с целью тренировки различных частей тела — мышц, нервов, органов и желез, и в результате весь организм был здоровым и гармонично работал. Окружающая среда человека, его конституция, темперамент, состояние ума и здоровья изменяются, и различные асаны помогают в различных ситуациях облегчить болезни и умножить гармонию. Многие виды пранаям были изобретены и развиты для того, чтобы приспособить физические, умственные, интеллектуальные и духовные потребности садхаки к изменяющимся условиям.

Четыре ступени Пранаямы

5. В третьей главе «Шива Самхита» описывается четыре ступени (авастха) пранаямы. Это: а) начальная стадия (арамбха), б) настойчивое стремление (гхата), в) сокровенное знание (паричайя) и г) достижение цели (ниспатти).

6. В стадии арамбха пробуждается интерес садхаки к пранаяме. В начале он нетерпелив, и из-за усилия и скорости, с которой он жаждет результатов, его тело испытывает дискомфорт, появляется дрожь и испарина. Когда он с настойчивостью продолжает свои занятия, дрожь и испарина исчезают, и садхака достигает второй стадии — гхатавастха. Гхата означает кувшин воды. Тело сравнивается с кувшином. Как необожженный глиняный кувшин, физическое тело изнашивается. Закалить его огнем пранаямы означает придать ему прочность. В этой стадии пять кош и три шариры интегрируются. После этой интеграции садхака достигает паричайявастха, где он получает сокровенное знание практики пранаямы и самого себя. С помощью этого знания он контролирует свои качества (гуны) и осознает причины своих действий (карма). С третьей ступени садхака движется вперед к ниспатти-авастха, завершающей стадии — совершенству. Его усилия достигли зрелости, семена его кармы сожжены. Он преодолел барьер гун и стал гунатита. Он становится дживана мукта — человеком,



который освобожден (мукта) еще при жизни (дживана) благодаря знанию Высшего Духа. Он испытывает состояние экстаза — ананда.

Дыхательная система

7. Чтобы дать возможность читателю ясно представить себе, как пранаяма улучшает работу человеческого тела, важно иметь некоторое знание о респираторной (дыхательной) системе. Они будут обсуждаться ниже.

8. Известно, что основные энергетические потребности человеческого тела удовлетворяются преимущественно за счет соединения кислорода и глюкозы. Кислород способствует процессу расщепления ненужных субстанций путем окисления, а глюкоза, снабженная кислородом, питает клетки тела в потоке дыхания. Воздух при вдохе проходит через нос, фаринкс, ларинкс и трахею.

9. Цель пранаямы — заставить функционировать дыхательную систему оптимальным образом. Это автоматически исправляет кровеносную систему, без чего не могут нормально протекать процессы пищеварения и выделения, накапливаются токсины, болезни распространяются по всему телу и болезненное состояние организма становится привычным.

10. Дыхательная система — это ворота к очищению тела, ума и интеллекта. Ключ к этим воротам — пранаяма.

11. Дыхание есть основной процесс для поддержания всех форм животной жизни от одноклеточной амобы до человека. Можно прожить несколько дней без пищи или воды, но, когда прекращается дыхание, прекращается жизнь. В Чандогхья Упанишаде говорится: «Так же как спицы скреплены со ступицей колеса, так все в этой жизни связано с дыханием. Жизнь движима дыханием, которое дает жизнь всем живым творениям. Дыхание жизни — это отец... это — мать... это — брат... это — сестра... это — учитель... Брахман... Поистине, тот, кто видит это, знает и понимает это, становится превосходным оратором» (С. Радхакришнан. Основные Упанишады, VII, 15, 1 — 4).

12. В «Наушитаки Упанишаде» говорится: «Человек может жить, будучи лишен речи, и тогда перед нами — немой; человек, лишенный зрения, — слепой; лишенный слуха — глухой; лишенный ума — ребячлив; человек может жить без рук и ног, и мы можем это видеть. Но только лишь живой дух, разум-самость владеет этим телом и заставляет его совершенствоваться. Все достига-



ется в живом духе. Что есть живой дух, то же — и разум-самость. Что есть разум-самость, то же — и живой дух. Они вместе находятся в теле, вместе и покидают его» (С. Радхакришнан. Основные Упанишады, III, 3).

13. Дыхание начинается с выходом из утробы матери и прекращается, когда жизнь покидает тело. Когда ребенок еще находится в чреве, он получает кислород из крови матери и не нуждается в работе легких. Когда он рождается, первый вдох начинается по сигналу мозга.

14. В течение большей части жизни глубина и ритм дыхания регулируются автоматически посредством нервной системы та-

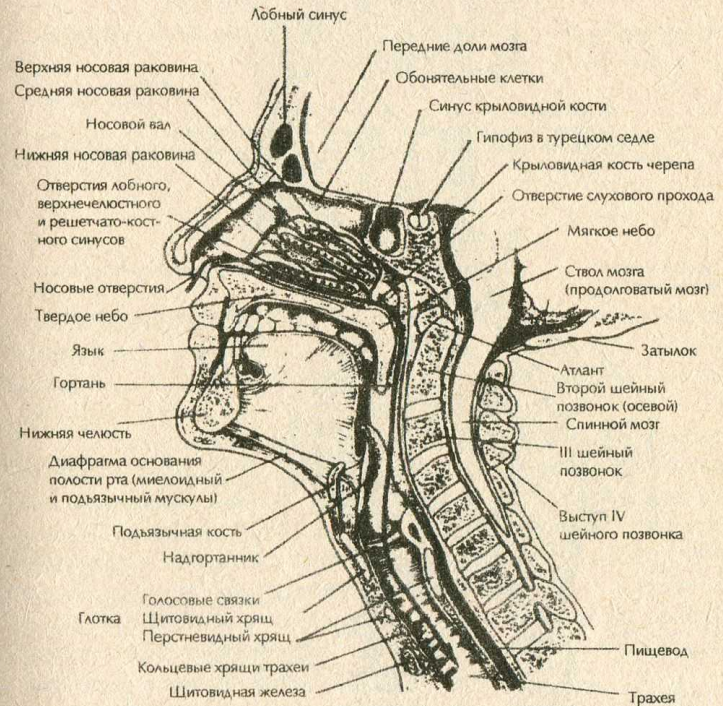


Рис. 1. Движение воздуха во время дыхания через нос, гортань, глотку и трахею.

Рис.2 и 3. Мускулы передней и задней стороны туловища, используемые при дыхании

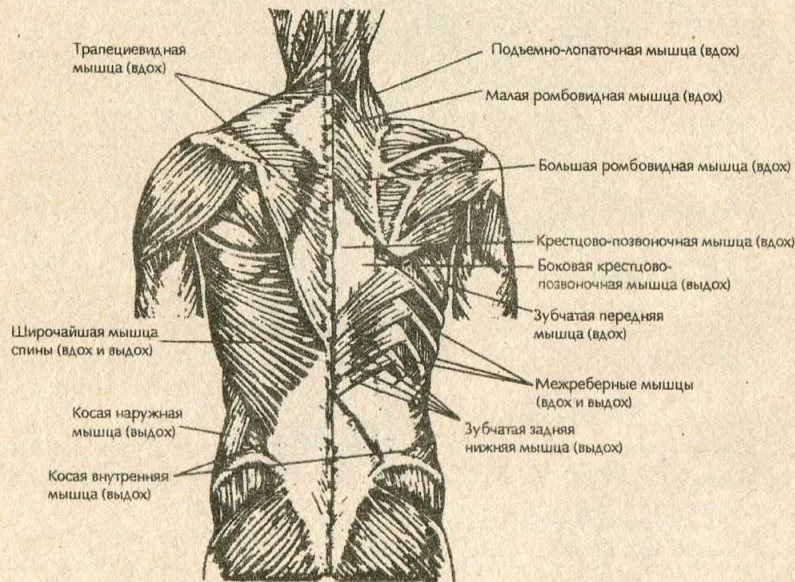
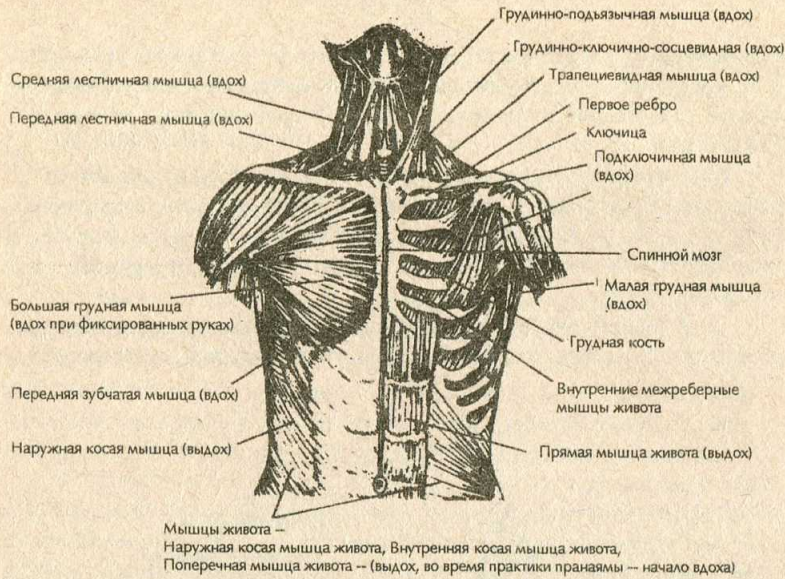
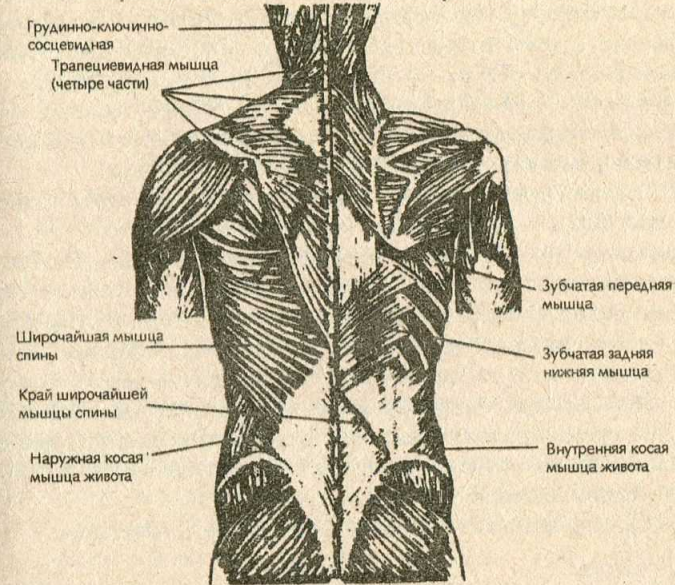


Рис.4.

Вспомогательные мускулы, используемые на вдохе

Вспомогательные мускулы, используемые на выдохе



ким образом, чтобы отвечать задачам дыхания — обеспечивать соразмерно и контролируемо свежим кислородом постоянно нуждающиеся в нем клетки организма и удалять накапливающийся в этих клетках диоксид углерода (углекислый газ).

15. Большинство из нас считает, что поскольку дыхание, как правило, автоматически, оно находится за пределами нашего активного контроля. Это неверно. В пранаяме путем упорной тренировки легких и нервной системы дыхание может стать более эффективным путем изменения ритма, глубины и качества. Возможности легких у выдающихся атлетов, альпинистов и йогов гораздо большие, чем у обычных людей, позволяют им демонстрировать необычайные феномены. Улучшить дыхание означает улучшить и сделать более здоровой свою жизнь.

16. Акт дыхания организован таким образом, что в норме легкие наполняются воздухом шестнадцать-восемнадцать раз в минуту. Свежий воздух, который содержит дающий жизнь кисло-

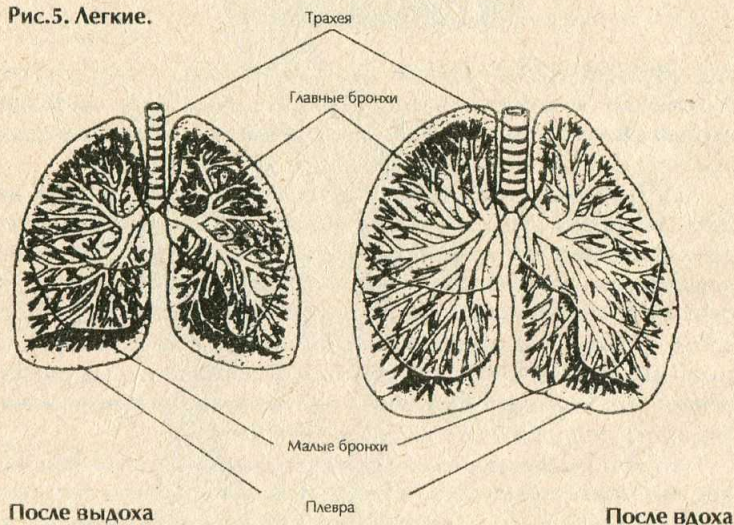


род, втягивается в легкие, а газы, содержащие диоксид углерода, выводятся из тканей тела во время выдоха. Ритмическое наполнение эластичных, похожих на соты «кузнечных мехов» легких достигается благодаря движениям грудной клетки и диафрагмы. Диафрагма, в свою очередь, движется, побуждаемая импульсами из дыхательного центра мозга, которые посредством нервов направляются к соответствующим мышцам. Таким образом, мозг является побудителем, благодаря которому регулируются дыхание и три ментальные функции — мысли, воля и сознание.

17. Дыхательный цикл состоит из трех частей: вдох, выдох и задержка. Вдох — это активное расширение грудной клетки, благодаря которому легкие наполняются свежим воздухом. Выдох — это нормальный и пассивный возврат в исходное состояние эластичных стенок грудной клетки, посредством которого отработанный воздух удаляется и легкие опустошаются. Задержка — это пауза в конце каждого вдоха и выдоха. Эти три процесса образуют один дыхательный цикл. Дыхание воздействует на сердечный ритм. Во время продолжительного удерживания дыхания наблюдается замедление сердечного ритма, что обеспечивает лучший отдых сердечной мышце.

18. Дыхание может быть подразделено на четыре типа:

Рис. 5. Легкие.



а) верхнее, или клавикулярное (ключичное) дыхание, когда соответствующие мышцы шеи активизируют преимущественно верхнюю часть легких;

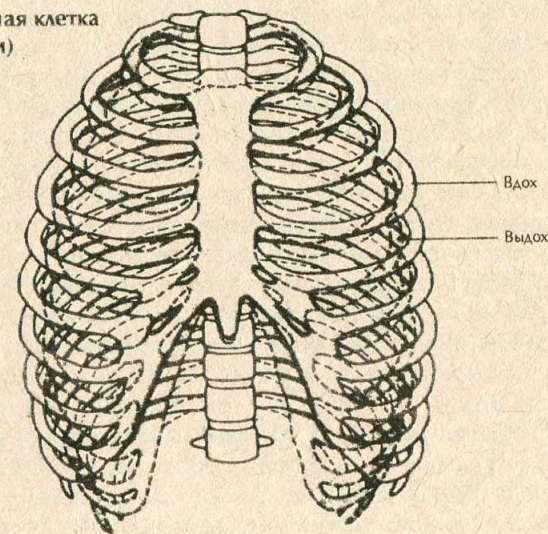
б) интеркостальное (межреберное), или среднее дыхание, где активизирована только центральная часть легких;

в) нижнее, или диафрагмальное дыхание, где главным образом активизированы нижние доли легких, в то время как верхние и центральные доли легких остаются менее активными;

г) в тотальном (полном), или пранаямическом дыхании легкие целиком используются во всю силу своих возможностей.

В пранаямическом дыхании сокращение диафрагмы задерживается до тех пор, пока не произойдет сознательное сокращение мышц передней и боковых абдоминальных стенок. Эти мышцы связаны по диагонали с грудной клеткой вверху и тазом внизу. Они опускают и поддерживают в устойчивом состоянии куполообразную диафрагму, которая берет начало на нижних краях ребер; она, в свою очередь, давит на органы брюшной полости и увеличивает объем грудной клетки. Это подготавливает диафрагму к последующему сокращению до максимальной степени и эффективности путем уменьшения центростремительного натяжения. Это уменьшает перекрытие с последующим актом — под-

Рис. 6. Грудная клетка (вид спереди)





нятием и расширением нижней части грудной клетки в восходящем направлении. Это достигается вертикальным натяжением диафрагмы, которое наступает вслед за активизацией межреберных мышц, обеспечивающих наиболее полную амплитуду движений по типу кронциркуля у плавающих ребер, движений по типу ручки корзины у каждого ребра в отдельности, поднятию и полному периферическому расширению грудной клетки как единого целого, начиная с ее основания на позвоночнике. В заключение самые верхние межреберные мышцы и мышцы, соединяющие верхние ребра, грудину и ключицы с шеей и черепом, сокращаются, позволяя таким образом наполняться верхней части легких. Затем уже расширившаяся грудная полость расширяется дальше — вперед, вверх и в стороны.

19. Серии движений брюшной стенки, стенки грудной клетки и шеи, в которых каждое движение последовательно подготавливает основу для последующего, приводят к максимальному наполнению легких, создают пространство для поступления воздуха во все уголки легких.

20. Садхака должен в первую очередь разумно и точно направить сознание своего тела на нижнюю переднюю часть брюшной стенки, сразу под пупком. Чтобы достичь этого, он должен подвинуть нижнюю часть брюшной стенки по направлению к позвоночнику и от диафрагмы, как бы массируя, от кожи к мышцам и от мышц к внутренним органам. Это ощущение активного сознательного сокращения ассоциируется с видимыми движениями брюшной стенки от поверхности кожи к ее наиболее глубоким слоям и может быть направлено волевым усилием. После этого направьте свое внимание на расширение боковых и задних областей грудной клетки. Поднимите нижнюю часть грудной стенки, одновременно расширяя ее верхнюю часть вместе с кожей и мышцами. Диафрагма постепенно и плавно восстанавливает свою куполообразную форму, начиная расслабляться к концу вдоха. При выдохе купол снова движется вверх. Это происходит в начале выдоха, чтобы обеспечить плавный, медленный старт эластичным ячейкам легких.

21. Свежий кислород всасывается в перфорированные мельчайшие пузырьки (альвеолярные мешочки), которые формируют основную функциональную единицу легких. Мембраны, окружающие эти альвеолы, переносят кислород в ток крови, а диоксид

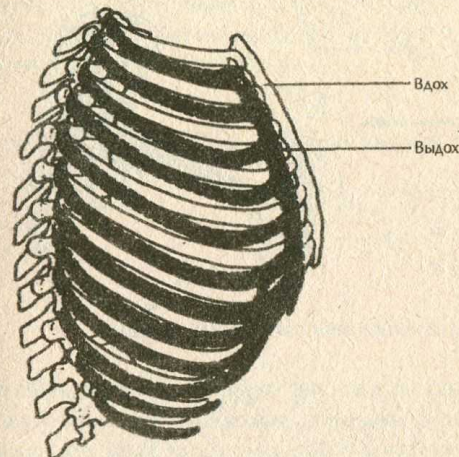


Рис. 7. Грудная клетка (вид сбоку)

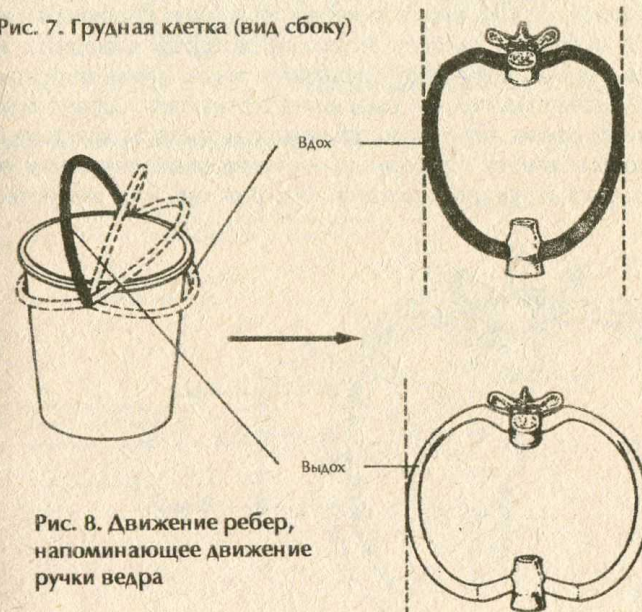


Рис. 8. Движение ребер, напоминающее движение ручки ведра

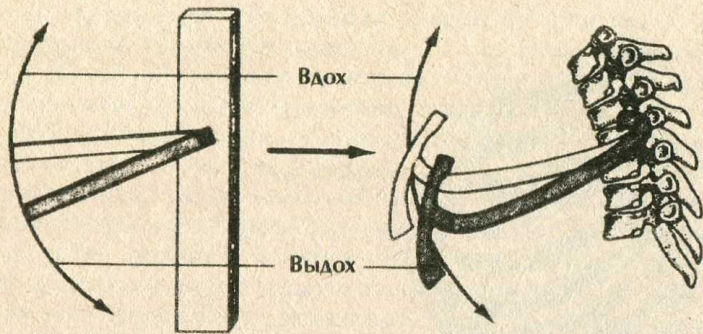


Рис. 9. Передне-заднее движение ребер во время дыхания

углерода — из крови в газ легких для удаления его при выдохе. Кровь, содержащая свежий кислород, проходит через артерии с левой стороны сердца к клеткам в каждом уголке тела, пополняя таким образом запасы дающего жизнь кислорода. Ненужные вещества (в основном диоксид углерода), которые выводятся из каждого пузырька, поступают с венозным током крови из правой стороны сердца в легкие для удаления из организма. Сердце перекачивает эту кровь через тело, совершая в среднем шестьдесят сокращений в минуту. Следовательно, чтобы дышать правильно, мы нуждаемся в уравновешенной координации всех задейство-

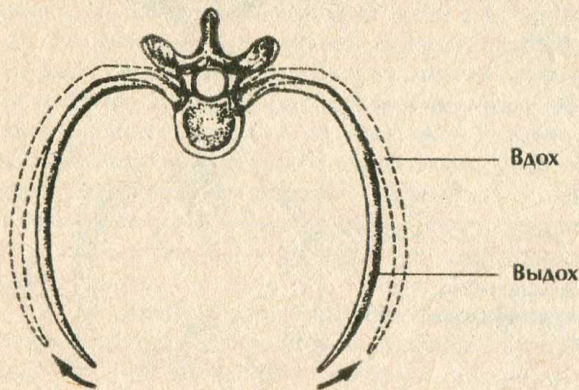


Рис.10. Движение плавающих ребер, напоминающее кронциркуль



ванных в этом процессе частей тела, каковыми являются: управляющий орган (нервная система), воздуходушные мехи (легкие), насос (сердце), система каналов (артерии и вены), ведущий мотор грудной клетки и диафрагма.

Рис. 11. Движение верхней части грудной стенки, направленное вверх

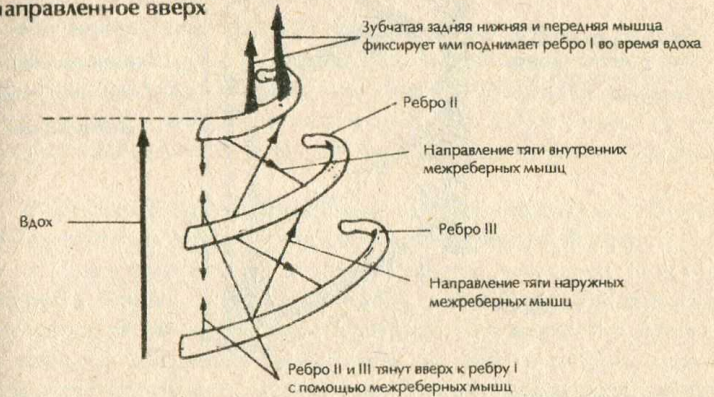


Рис.12. Движение нижней части грудной стенки, направленное вниз во время усиленного выдоха

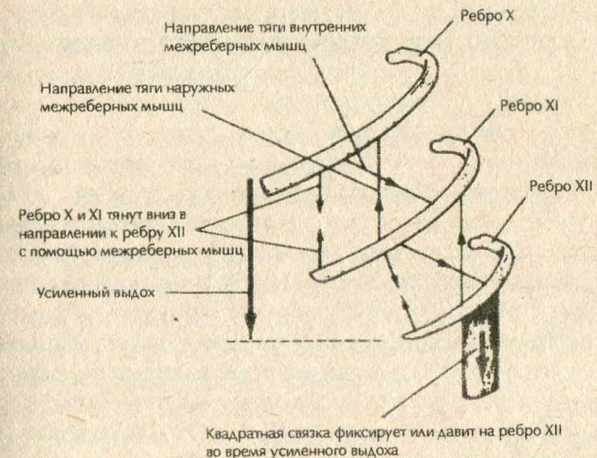
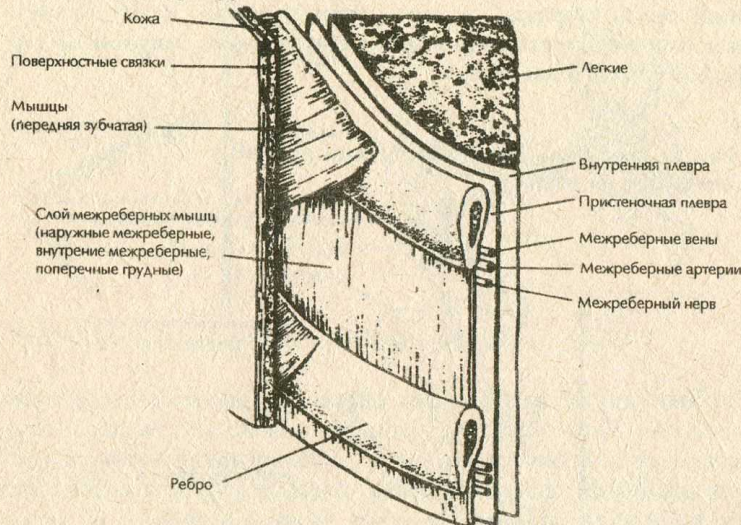




Рис.13. Структура грудной стенки.



Грудная клетка

22. Грудная клетка сформирована ребрами, в ней расположены легкие и сердце. Форма ее напоминает усеченный конус, узкий вверху и расширенный внизу. Верхняя часть грудной клетки заканчивается мышцами шеи, прикрепленными к ключицам. Дыхательное горло (трахея) проходит через грудную клетку на всем своем протяжении от гортани к легким. Этот усеченный конус поверхности включают в себя грудную часть позвоночного столба в средней части спины и грудную поверхность спереди. Грудная клетка содержит двенадцать пар уплощенных ребер, которые, изгибаясь, пересекают пространство между позвонком сзади и грудиной спереди, формируя таким образом между ними полукруглые мосты с обеих сторон. Пространства между ребрами заполнены внутренними и внешними межреберными мышцами. Кроме того, существуют еще мышцы, соединяющие двенадцатое ребро с тазом и первое ребро с шейным позвонком. Всего в этой области расположено одиннадцать пар мышц. Расширение и сокращение грудной клетки контролируется этими мышцами и



диафрагмой. Грудная дорсальная (задняя) область похожа на широкий срединный сегмент бананового листа, где роль главной жилки играет позвоночный столб, а находящиеся на равном расстоянии друг от друга ребра походят на жилки листа, копчиковая же кость напоминает черешок (рис. 1 и 2).

Легкие и Бронхиальное Дерево

23. Правое и левое легкие отличаются по форме и потенциальным возможностям. У большинства людей сердце, объем которого приблизительно равен объему кулака, находится с левой стороны. Следовательно, левое легкое меньше. Оно разделено на две доли, одна над другой, в то время как правое легкое имеет три доли (рис. 5).

24. Легкие покрыты мембраной, называемой плевра, и благодаря своей форме расширяются подобно футбольной камере.

25. Свод правой части диафрагмы выше, чем левой. Под ней находится печень, наиболее крупный орган брюшной полости, менее подверженный сжатию и давлению, чем желудок и селезенка, лежащие под левой диафрагмой. Во время полного вдоха, когда делается усилие по наполнению легких, большинство людей могут испытывать ощущение растущего сопротивления под правой стороной диафрагмы, где располагается печень, когда их внимание направлено к этой области. Чтобы уравновесить наполнение обоих легких от их основания и со всех сторон, должны быть предприняты особые усилия и внимание должно быть направлено на движения стенки диафрагмы и грудной стенки с правой стороны.

26. Бронхиальная система, связанная с дыхательным горлом и альвеолами, расположена в грудной клетке. Она походит на перевернутое дерево с корнями в глотке, а ветви распространяются вниз, по направлению к диафрагме, и в стороны, по направлению к стенкам полости грудной клетки.

27. Дыхательное горло в гортани представляет собой трубку около четырех дюймов длиной и менее дюйма шириной, которое разветвляется на два главных бронха и каждый из них идет в соответствующее легкое. Оба затем разветвляются на многочисленные крошечные воздухопроводы, называемые бронхиолами. И в конце каждого такого бронхиола находится альвеола, крошечный воздушный мешочек. Все они собраны в пучки наподобие гроздей винограда, количеством примерно 300 миллионов, заполняющих

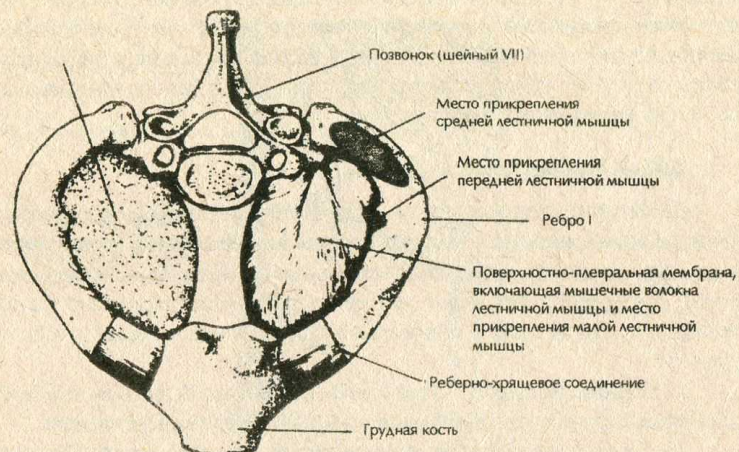


Рис.14. Место прикрепления шейных мышц, используемых в конце вдоха в практике пранаямы

каждое легкое. Поверхность их составляет в сумме около восьмидесяти — ста квадратных ярдов (1 ярд = 914,4 мм), что в сорок — пятьдесят раз больше поверхности человеческой кожи.

28. Эти альвеолы представляют собой маленькие, многочисленные, похожие на мешочки камеры с неполно выстланной клетками внутренней поверхностью. Пространство между клетками (интерстициальное пространство) заполнено жидкостью. Вокруг наружной стенки альвеол пролегают мельчайшие кровеносные сосуды (капилляры). Газообмен происходит между альвеолами, красными кровяными клетками и плазмой крови через жидкость в альвеолах и интерстициальном пространстве.

29. Воздух в альвеолах содержит больше кислорода и меньше диоксида углерода, чем кровь, проходящая через капилляры в легких. В процессе обмена кислородом и диоксидом углерода молекулы кислорода диффундируют в кровь, а молекулы диоксида углерода — из крови.

Позвоночник

30. Позвоночный столб следует держать прочно, подобно стволу дерева. Спинной мозг защищен тридцатью тремя позвон-

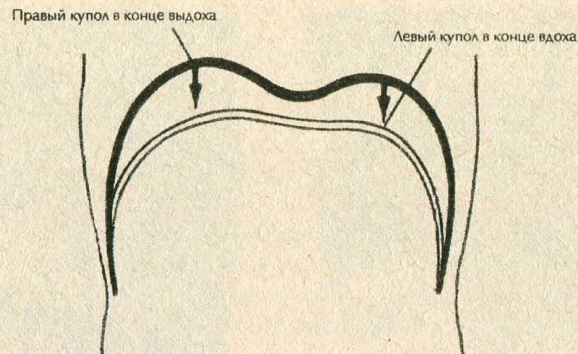


Рис. 15. Движение диафрагмы во время пранаямы

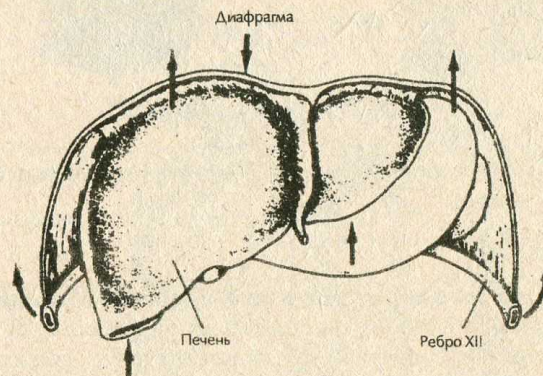


Рис. 16. Диафрагма, поднимающая плавающие ребра во время вдоха

ками. Семь позвонков шеи называются шейным отделом. Ниже располагаются двенадцать дорсальных или грудных позвонков, которые связаны с ребрами. Они формируют грудную клетку, предохраняющую легкие и сердце. Десять верхних ребер с каждой стороны соединяются впереди на внутренней стороне грудины, исключение составляют две пары нижних плавающих ребер. Плавающие ребра так называются потому, что они не прикреплены к грудины. Ниже дорсальных находятся люмбальные (поясничные) позвонки, еще ниже — крестец и копчик, оба образованные из

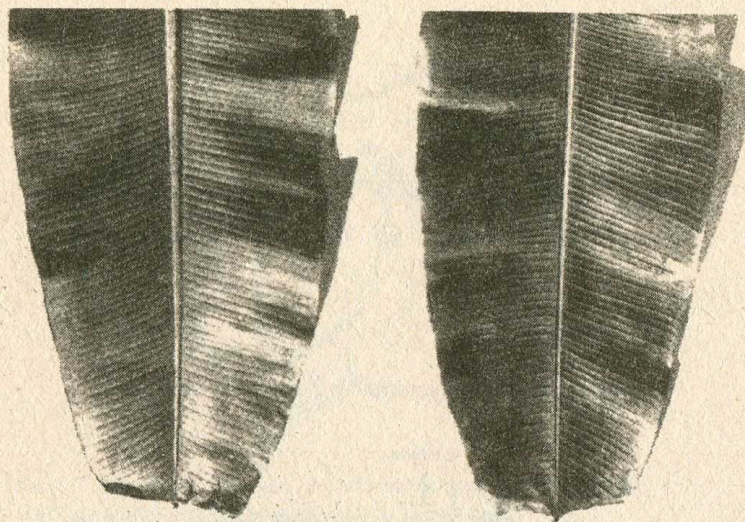


Фото 1

Фото 2

сращенных между собой позвонков. Нижний копчиковый позвонок завернут вперед.

Грудина

31. Грудина состоит из трех частей. В процессе дыхания верхина и основание должны находиться перпендикулярно земле. Используйте их как поддержку при поднятии ребер, движущихся подобно ручкам корзины, и, таким образом, вы создадите большее пространство расширением легких в стороны и вверх.

32. Легкие раскрываются в стороны, и пространство для расширения создается с помощью межреберных мышц. Прочно удерживайте внутренние межреберные мышцы на спине. Если кожа на спине не скоординирована с межреберными мышцами, дыхание становится поверхностным, уменьшается поступление кислорода, вызывая физические недомогания и недостаток устойчивости организма.



Кожа

33. Подобно тому как барабанщик натягивает кожу своего барабана, чтобы получить резонанс, и скрипач натягивает струны своей скрипки, чтобы добиться чистоты звука, йогин регулирует и вытягивает кожу туловища, чтобы создать максимальное соответствие ее с межреберными мышцами. Это помогает дыхательному процессу во время практики пранаямы.

34. Плавающие ребра, не закрепленные впереди на груди, расширяются подобно двум ножкам кронциркуля с целью создать большее пространство в грудной клетке. С другой стороны, толстые средние ребра могут также расширяться в горизонтальном

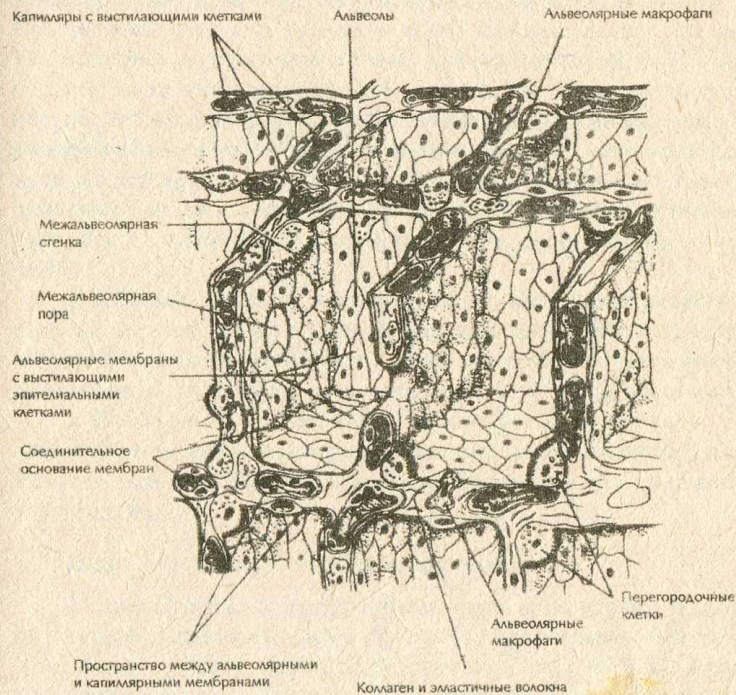


Рис.17. Тонкая структура воздушных пузырьков в легких. Показаны мембраны, через которые идет газовый обмен между воздухом и кровью



направлении, таким образом расширяя и поднимая грудную клетку. Этот процесс не задействует верхние ребра. Чтобы наполнить легкие до их наибольшего предела, нужна тренировка и внимание. Научитесь использовать верхние внутренние межреберные мышцы и верхнюю часть грудины. Расширяйте грудную клетку изнутри наружу, растягивая межреберные мышцы. Подвигайте грудную клетку вверх и наружу. Если кожа над центром грудной клетки может двигаться вертикально вверх и вниз и расширяться к периферии, в стороны, это показывает, что легкие наполнены максимально.

Глава 5. Нади и Чакры

1. Слово «нади» происходит от «над», означающее полый стержень, звук, вибрацию и резонанс. Нади представляют собой трубки, протоки, или каналы, по которым через все тело проходят воздух, вода, кровь, питательные вещества и другие субстанции. Это наши артерии, вены, капилляры, бронхиолы и т.п. В наших так называемых тонком и духовном телах, которые нельзя взвесить или измерить, существуют каналы для космической, витальной, воспроизводящей и других видов энергии, так же как и для чувственной, сознательной и духовной эманаций. Им дают разные названия в соответствии с их функциями. Надики — это маленькие нади; надичакры — это узлы или сплетения во всех трех телах — плотном, тонком и причинном (казуальном). Тонкое и причинное тела еще не распознаны учеными или медиками-профессионалами.

2. В Варахо Упанишаде говорится, что нади пронизывают все тело от ступней до макушки. В них находится прана, дыхание жизни, и жизнь эта пребывает в Атме, которая есть местопребывание Шакти, творящей одушевленные и неодушевленные миры.

3. Все нади берут начало в двух центрах: кандастхане — немного ниже пупка, и в сердце. Хотя тексты йоги единодушны в том, где нади начинаются, но места их окончания иногда указываются различно.

Нади, начинающиеся с точки под пупком

4. Двенадцатью пальцами выше ануса и гениталий и прямо под пупком расположен яйцеобразный сосуд, называемый канда. В текстах говорится, что от него берут начало 72000 нади и распространяются далее по всему телу, разветвляясь каждая в свою очередь на 72000 других. Они проходят во всех направлениях и имеют многочисленные выходы и функции.



5. Шива Самхита упоминает 350000 нади, из которых наиболее важны четырнадцать. Эти четырнадцать и еще некоторые каналы и их функции приведены в таблице. Три важнейших канала — это сущумна, ида и пингала.

6. Сущумна, проходящая через центр позвоночника, расщепляется в корне и завершается на макушке тысячелестковым лотосом (сахасрара), который есть местопребывание огня — агни. Варахо Упанишада (V, 29,30) описывает его как ярко горящий и сверкающий — джваланти, как воплощенный звук — надарупини. Он также называется «Поддерживающий Вселенную» — вишвадхарини (вишва — вселенная, дхарини — поддерживающий), Брахмананди и отверстие Брахмы — Брахмарандхра. Это свет, ясность — саттва. Он приносит наслаждение и восторг садхаке, и когда прана входит в него, он поглощает время.

Таблица Нади, начинающихся из Канда, ниже пупка

Пор. ном	Нади	Расположение в теле	Точка окончания	Функция
1	Сущумна	Центр позвоночника	Макушка	Агни. Огонь (саттва)
2	Ида	Слева от 1	Левая ноздря	Чандра
3	Пингала	Справа от 1	Правая ноздря	Сурья
4	Гандхари	Справа от 2	Левый глаз	Зрение
5	Хастиджикхва	Впереди 2	Правый глаз	Зрение
6	Пуша	Позади 3	Правое ухо	Слух
7	Ясашвини	Перед 3 — Между 4 и 10	Левое ухо и большой палец левой ноги	
8	Аламбуса	Разветвляется ко рту и анусу		
9	Куху	Впереди 1		Очищение желудка Контролирует речь и не допускает болезней в абдоминальных органах
10	Сарасвати	Позади 1	Язык	
11	Варуни	Между 7 и 9	Протекает по всему телу	Выводит мочу



12	Вишводхари	Между 5 и 9		Усваивает пищу
13	Пайясвини	Между 6 и 10	Большой палец правой ноги	
14	Самкхини	Между 4 и 10	Гениталии	Переносят эссенцию пищи
15	Субха			
16	Каушики		Большие пальцы ног	
17	Сура		Между бровями	
18	Рака			Порождает голод и жажду, собирает слюзу в синусах
19	Курма			Стабилизирует тело и ум
20	Виджняна Нади		Сосуды сознания	

Нади, начинающиеся в сердце

7. Согласно Катхо Упанишаде (VI, 16, 17) и Прасно Упанишаде (III, 6), Атма, о которой говорится, что она имеет величину большого пальца руки, пребывает в сердце, от которого отходят лучами сто одна нади. В Чандогья Упанишаде (III, 12, 4) говорится, что подобно тому, как внешним покровом человека является его физическое тело, его внутренний центр — хридайам — сердце (VIII, 3.3), где и пребывает Атма. Его также называют антаратма (душа, сердце или ум), антакарана (источник мысли, чувств и сознания) и чидатма (способность к размышлению и сознанию).

8. Здесь говорится как о физическом, так и о духовном сердце. Все витальные дыхания или ветры (вайю) находятся здесь и не выходят за пределы сердца. Именно здесь прана стимулирует действия и активизирует разум (праджня). Разум становится источником мышления, воображения и воли. Когда ум контролируется, а интеллект и сердце объединяются, тогда раскрывается самость (Швето Упанишада, IV, 17).

9. Из каждой 101 нади исходят 100 более тонких нади, каждая из которых разветвляется на другие 72000. Если существует гармония между пятью ветрами (вайю), а именно: прана, апана, удана, вяна и самана и этими нади, тогда тело становится небесами на земле; но если между ними существует дисгармония, то оно становится полем битвы болезней.



10. Из 101 нади только читра разделяется на две части у основания сушумны. Одна часть читры движется внутрь сушумны, достигая сверху отверстия (рандхра) Брахмы на макушке головы над сахасрара-чакрой. Это — врата к Высшему Духу (Парабрахману). Другая часть читры движется вниз по направлению к половым органам для того, чтобы высвободить семя. Считается, что в момент смерти йоги и святые сознательно покидают тело через Брахмарандхру. Но, так как это отверстие находится в духовном или причинном теле — карана шарира, его нельзя увидеть или измерить. Когда прана поднимается вверх по читре через чакры, она приобретает сияние (оджас), творческую энергию, дремлющую в семени. Читра преобразуется в Брахма нади или пара (высший) нади. Тогда садхака становится тем, кто сублимировал свое сексуальное влечение (урдхва-ретас) и свободен от всех желаний.

Дхамани и Сиры

11. Нади, дхамани и сиры, представляют собой трубчатые органы или каналы внутри физического и тонкого тел, проводящие энергию в разных формах. Слово «дхамани» произошло от «дхамана», означающего пару кузнечных мехов. Наиболее близкой аналогией может служить апельсин. Его кожура изображает плотное (стула) тело, пленки — тонкое (сукшма), а дольки, содержащие сочную мякоть — соответственно причинное тело (карана). Нади проводят воздух, дхамани — кровь, а сиры распределяют жизненную воспроизводящую энергию по тонкому телу.

12. Аюрведа — это наука о жизни и долгожительстве. Согласно ее текстам, которые отражают достижения древней индийской медицины, сиры начинаются от сердца. Они несут кровь (ракта) и воспроизводящую сущность (оджас) от сердца и к нему. Возле сердца сиры толще, разветвляясь, они утончаются, подобно жилкам листа. Семьсот сир считаются важными. Они разделены поровну на четыре категории, каждая из которых обеспечивает одну из четырех жидкостей: ветер (вата) — служит правильному функционированию тела, желчь (питта) — поддерживает гармонию между органами, флегма (капха) — создает свободу движений в сочленениях и кровь (ракта), которая распространяет кислород и собственную форму жизненной энергии.



Нади и циркуляция

13. Шива Самхита (V, 52 — 55) гласит, что когда пища переваривается, лучшая ее часть проходит по нади для питания тонкого тела (сукшма шарира), средняя часть поступает в плотное тело (стхула шарира), а худшая часть выводится в форме фекалий, мочи и пота.

14. Съеденная пища превращается в хилус, который проходит по определенным каналам, известным в Аюрведических текстах как сроты — синоним нади. У них много функций, они также проводят жизненную энергию или дыхание, известное как прана, воду, кровь и другие субстанции к различным тканям, костному мозгу и связкам, выводят из организма семя, мочу, фекалии и пот.

15. В процессе дыхания нади, дхамани и сиры выполняют двойную функцию: абсорбирование витальной энергии из поступающего воздуха и выведение образующихся токсинов. Вдыхаемый воздух движется через дыхательную трубку к легким, сперва попадает в бронхиолы (дхамани), а затем в альвеолы (сиры). Кровь черпает энергию из кислорода и обеспечивает ее проникновение в дхамани с помощью праны, находящейся в нади. Это просачивание энергии преобразует семенную жидкость в жизненную семенную энергию (оджас) и выводит ее в сиры, где она, распределяемая по телу и мозгу, обновляет их. Сиры затем выводят использованную энергию и собирают токсины, в частности диоксид углерода, в дхамани и через них в дыхательную трубку, удаляя их с выдохом.

16. Варахо Упанишада (V, 30) называет тело «драгоценным камнем», наполненным ценными составляющими — ратнапурита дхату. В пранаяме наиболее драгоценная составляющая (дхату), называемая кровью, обогащается и очищается подобно драгоценному камню, когда он абсорбирует различные энергии. Нади, дхамани и сиры также переносят запахи, вкусы (аромат пищи), формы, звуки и информацию (джнана). Йога способствует их правильному функционированию, поддерживая чистоту каналов, укрепляя иммунитет тела против болезней и обостряя интеллект, так что садхака имеет возможность познать свое тело, ум и душу (Варахо Упанишада, V, 46 — 9).

17. Некоторые нади, дхамани и сиры могут соответствовать артериям, венам и капиллярам дыхательной и кровеносной систем. Они также могут быть нервами, каналами и протоками нерв-



ной, лимфатической, эндокринной, пищеварительной и мочеполовой систем физического и физиологического тела. Другие несут жизненную энергию (прану) к ментальному телу, интеллектуальную энергию (виджняну) к интеллектуальному телу и духовную энергию — к причинному, или духовному телу (душе). Конечная точка каждого нади находится в фолликуле, клетке или волосе. Они функционируют как входные и выводящие отверстия для различных энергий. Всего 5.9 триллионов их проходит в грубом, тонком и причинном телах. Поэтому неудивительно, когда говорят, что тело наполнено нади.

Кундалини

18. Кундалини — это божественная космическая энергия. Слово это происходит от «кундала», означающего кольцо или виток спирали. Покоящаяся энергия символизируется спящей змеей, свернутой спиралью в три с половиной витка; она держит свой хвост во рту, который обращен вниз. Она лежит в углублении в основании сушумны, на два пальца ниже генитальной области и на два пальца выше ануса.

19. Три витка спирали представляют три состояния ума — авастха: бодрствующий — джагрита, дремлющий — свапна и глубокий спящий — сушупти. Существует и четвертое состояние — турья, совмещающее и трансцендирующее все остальные, и оно изображено последней половиной витка спирали. Оно достигается в самадхи.

20. Хатха-Йога Прадипика (III, 1) говорит, что подобно Ади Шеша, Господу Змею, поддерживающему вселенную, Кундалини поддерживает всех последователей йоги.

21. Энергия, проходящая через иду, пингалу и сушумну, называется бинду, буквально — точка, не имеющая составляющих, или не имеющая величин. Эти три нади представляют соответственно нади луны, солнца и огня. Прежде чем слово «кундалини» вошло в употребление для обозначения божественной силы, которая очищает и поднимает вверх подобно огню, использовался термин «агни» (огонь). Практика йоги заставляет свернутую змеей энергию развернуть свою пасть вверх. Подобно паре поднимается она через сушумну, проходя читру (эманлирующую из сердца), пока не достигнет сахасрары. Когда творческая энергия (шакти) кунда-



лини пробуждена, ида и пингала сливаются в сушумне (Шива Самхита, V, 13).

22. Металл очищается выжиганием шлаков. Огнем йогической практики садхака сжигает внутри себя грязь желаний, гнева, жадности, страсти, гордости и зависти. Затем его интеллект становится очищенным. Спящая в нем космическая энергия пробуждается с благословения Бога и Гуру (Хатха-Йога Прадипика, III, 2). По мере того как энергия поднимается, жизнь садхаки приходит все в большую гармонию с Божественным. Он становится свободным от привязанности к плодам своего труда (карма мукта) и не привязанным к жизни (дживана мукта).

23. В соответствии с тантрическими текстами цель Пранаямы — пробудить спящую энергию (шакти), называемую кундалини, божественную космическую энергию в наших телах, лежащую в основании позвоночного столба в муладхара чакре, нервном сплетении, расположенном в тазу над анусом у основания позвоночника. Эту энергию нужно пробудить и заставить подняться по сушумне от муладхары чакры к тысячелестковому лотосу (сахасрара) на голове, нервному сплетению в мозгу. После прохождения промежуточных чакр кундалини венчает свой путь соединением с Высшей Душой. Это — аллегорический способ описания невообразимо огромной плодотворной жизненности, которая обретается практикой уддийяны, мула бандхи (гл. 13) и самообуздания. Это — символический способ описания сублимации сексуальной энергии.

24. Когда кундалини достигает сахасрары, садхака не ощущает своей индивидуальности и для него ничего вокруг не существует. Он пересекает барьер времени и пространства и становится единым со вселенной.

Чакры

25. «Чакра» означает колесо, кольцо. Чакры — это стремительно вращающиеся колеса, излучающие энергию, они локализованы в жизненных центрах вдоль позвоночника, соединяющего нади с различными оболочками (кошами).

26. Подобно тому как антенна воспринимает радиоволны и преобразует их принимающим устройством в звук, чакры собирают космическую вибрацию и распределяют ее по всему телу в



нади, дхамани и сиры. Тело — это копия вселенной, микрокосм внутри макрокосма на грубом, тонком и духовном уровнях.

27. В соответствии с йогическими текстами, два других важных вида энергии наполняют собой тело, один — от солнца, излучаемый через пингала нади, другой — от луны, через ида нади. Обе эти энергии протекают, перекрещиваясь в чакрах, жизненных центрах вдоль сушумны, нади огня в спинной струне.

28. Чтобы сохранить энергии, производимые внутри тела, и предохранить их утечку, предписаны асаны и мудры (печати, замки), пранаямы и бандхи (замки, запоры). Порождаемый таким образом жар заставляет кундалини разворачиваться. Змея поднимает голову, входит в сушумну и с силой проталкивается от чакры к чакре до сахасрары.

29. Образование и распределение праны в системе человеческого организма можно сравнить с подобными процессами, происходящими с электрической энергией. Энергия падающей воды или поднимающегося пара заставляет вращаться турбины внутри магнитного поля и генерировать таким образом электричество. Электричество затем накапливается в аккумуляторах, и напряжение энергии повышается или понижается в трансформаторах, которые регулируют напряжение или силу тока. Затем электричество передается по проводам, освещая города и обеспечивая работу механизмов. Прана подобна падающей воде или поднимающемуся пару. Грудная область — это магнитное поле. Дыхательные процессы вдоха, выдоха и задержки дыхания действуют подобно турбинам, в то время как чакры представляют аккумуляторы и трансформаторы. Энергия (оджас), порождаемая праной, подобна электричеству. Она повышается или понижается чакрами и распределяется по всей системе с помощью нади, дхамани и сир, которые походят на линии высоковольтной передачи. Если генерируемая энергия не регулируется соответствующим образом, она разрушает механизм и оборудование. То же самое можно сказать о пране и оджасе, так как они также могут разрушить тело и ум садхаки.

30. Основные чакры следующие: (1) муладхара (мула — источник, адхара — поддержка, жизненная часть), расположенная в тазу над анусом; (2) свадхистана (местопребывание жизненной силы), расположенная над половыми органами; (3) манипура, расположенная в пупке; (4) сурья, солнце; (5) манас (ум), между пуп-



ком и сердцем; (6) анахата (сердце), в сердечной области; (7) вишуддхи (чистый), в области горла; (8) аджна (господство), между бровями; (9) Сомы (Луна), в центре мозга; (10) лалата, на вершине лба; (11) сахасрара, называемая тысячелепестковым лотосом, в мозгу. Наиболее важные из них: муладхара, свадхистана, манипура, анахата, вишуддха, аджна и сахасрара.

31. Муладхара чакра — это местопребывание элемента земли — притхви татта и обоняния. Это — основа аннамайя коша, тела питания, связанного с поглощением пищи и выводом фекалий. Когда эта чакра активизируется, жизненность садхаки становится прочной и он готов сублимировать свою сексуальную энергию (урдхваретас).

32. Свадхистана чакра — местопребывание элемента воды — апаса — и вкуса. Когда она активизируется, садхака освобождается от болезней и приобретает вибрирующее, гибкое здоровье. Не ощущая усталости, он становится дружелюбным и сострадательным.

33. Манипура чакра — местопребывание элемента огня (агни), и когда она активизируется, садхака приобретает спокойствие, сохраняемое даже при неблагоприятных обстоятельствах.

34. Свадхистана и манипура чакры — основы пранамайя коша, или физиологического тела. Обе чакры должны работать вместе, координируя свои функции при вдохе и выдохе в пранаяме.

35. Сурья чакра, обычно известная как солнечное сплетение, находится между пупком и диафрагмой. Она поддерживает здоровье органов брюшной полости и повышает продолжительность жизни.

36. Манас чакра находится между сурья и анахата. Эта чакра — местопребывание эмоций, зажигающих воображение и творчество, и она может быть стабилизирована пранаямами, включающими в себя задержку дыхания.

37. Анахата чакра находится в области физического и духовного сердца. Здесь пребывает элемент воздуха (вайю) и осязание.

38. Манас и анахата чакры представляют собой физиологическое тело (маномайя коша). Находясь в действии, они укрепляют сердце, развивают любовь (бхакти) и знание (джнана). Они освобождают садхаку от чувственных удовольствий и заставляют его следовать по пути духовности.



39. Вишгуддха чакра — в области горла повыше груди и в основании шеи, представляет собой элемент эфира (акаша). Она соответствует интеллектуальному телу (виджнянамайя коша). В активном состоянии она повышает силу понимания садхаки. Он становится интеллектуально алертным. Его речь становится отчетливой, ясной и свободной.

40. Аджна чакра — местопребывание блаженства (анандамайя коша). В активном состоянии она дает садхаке совершенный контроль над телом и развивает духовную ауру.

41. Сомма чакра регулирует температуру тела.

42. Когда действует лалата чакра, садхака становится хозяином своей судьбы.

43. Сахасрара чакра, также называемая сахасрара дала (дала — большое количество), — местопребывание Высшего Духа (Парабрахмана) в конце Брахма нади, или сушумны.

44. Когда энергия кундалини достигает сахасрары, садхака преодолевает все барьеры и становится освобожденной душой (сиддха). Это состояние рассматривается в Шат Чакра Нирупана (строфа 40) как Состояние Пустоты (Шунья Деша).

Глава 6. Гуру и Шисья

1. Гуру (учитель) и его ученик (писья) соединяют свои усилия в достижении духовного знания (Брахма-видья). Сначала гуру учит своего ученика и выявляет его познания, в то время как ученик познает гуру и предмет своего обучения. Следующая ступень для ученика — продолжительная аскетическая практика — тапас, которая длится до тех пор, пока знание не войдет в кровь и плоть ученика.

Когда приходит время, созревает мудрость (праджня) — плод непосредственного опыта, и гуру вместе с писья исследуют ее.

2. Санскритское слово «гуру» происходит от двух корней: «гу» — темнота и «ру» — свет. Как учитель священного знания, он рассеивает тьму невежества и ведет своего ученика к просветлению и истине. Гуру дает нам верное направление, и под его руководством ученик учится вести надлежащий образ жизни. Свободный от ненависти, он посвятил себя поискам истины. Он вложил свои духовные знания в практику. Он не ограничивается только теоретическим уровнем. Он показывает на своем примере то, что он испытал на опыте, и жизнь его соответствует тому, что он проповедует. Гуру должен быть: а) чист в своем восприятии и знаниях; б) постоянен в духовной практике (анустхана); в) тверд и полон решимости в достижении знания (абхьяса); г) свободен от привязанностей к плодам своей деятельности (карма пхалатьяги, или вайрагья) и д) чист как ведущий учеников к сущности знания (парататтва). Он учит их тому, как обращать свои чувства и интеллект внутрь себя, и таким образом они учатся исследовать себя и достигать источника своего существа (Атма). Гуру — это мост между индивидуальностью (дживатма) и Богом (Параматма).



3. Классические примеры взаимоотношений гуру-писья упомянуты в Катхопанишад и Бхагавад-Гите. В Катхопанишаде описано, как Яма, Бог Смерти, дал духовные знания искренности и самоотдачи Начикете, который с непоколебимой отвагой встал перед лицом смерти. В Бхагавад-Гите Шри Кришна рассеял сомнения и печаль могущественного стрелка Арджуны, чье безошибочное стремление и дух смирения вели его к высшей цели жизни.

4. Мощь и энергия разбойника по имени Ратнакара были направлены мудрецом Нарадой к Богу. Разбойник в конечном итоге стал мудрецом Вальмики, автором эпоса Рамаяна. Аллегорически Рамаяна сравнивает человеческое тело с Ланкой, островом — королевством Раваны, десятиглавого короля демонов с непомерным эго. Десять голов — это органы знания и действия, их желания не имеют границ, подобно океану вокруг острова. Сита, индивидуальная душа, пракрити, находится в заключении в Ашокавана, саду удовольствий Раваны. Сита подавлена и полна печали, насильно разлученная с Господом, Рамой, постоянно в мыслях о нем. Рама посылает своего гонца, Ханумана, сына Вайю (жизненного ветра), утешить Ситу и поднять ее слабеющий дух. Хануман помогает повергнуть Равану, эго, и воссоединить Ситу и Раму (пракрити и пурушу; дживатму и Параматму). Подобно тому как Хануман осуществил воссоединение Ситы и Рамы, пранаяма осуществляет соединение садхаки с эго Атмой.

5. В начальной стадии гуру возвращается на уровень своего ученика, которого он поддерживает и постепенно возвышает наставлениями и примером. Это происходит путем обучения, которое приспособлено к уровню и степени зрелости ученика, до тех пор, пока ученик не станет столь же бесстрашен и независим, как его гуру. Как кошка-мать берет в зубы своих слепых и беспомощных котят, так гуру в первую очередь проверяет развитие своего ученика, оставляя ему небольшую степень самостоятельности. На следующей ступени гуру дает ученику такую свободу, как обезьяна-мать, когда ее дети уже могут держаться сами за ее шерсть и находиться поблизости от матери.

На первой ступени ученик находится в беспрекословном подчинении; на второй ступени он полностью предается воле гуру. На третьей ступени, подобно рыбе с немигающими глазами, ученик



начинает приобретать искусность и чистоту в мыслях, словах и поступках.

6. Существуют три категории учеников — неразвитые, среднего уровня и сильные, или высокого уровня. У неразвитых учеников слабый энтузиазм, они чувственны, неустойчивы и малодушны. Им недостает воли, чтобы отбросить свои негативные качества или упорно работать для самореализации. Второй тип учеников — колеблющийся, равно притягиваемый материальным и духовным мирами, склоняющийся то в одну, то в другую сторону. Он знает, что есть наивысшее благо, но ему недостает мужества и решимости непоколебимо продолжать практику. Он нуждается в неотступном руководстве, исправляющем непостоянство его природы, сущность которой известна гуру. Сильный, или высокого уровня ученик обладает пронизательностью, энтузиазмом и отвагой. Он противостоит соблазнам и не колеблется, когда требуется отбросить качества, препятствующие его продвижению к цели. Поэтому он становится уравновешенным, знающим и устойчивым. Гуру всегда готов отыскать способ помочь сильному ученику осуществить его высший потенциал до тех пор, пока ученик не станет реализованной душой (сиддха). Гуру всегда радуется ученику, который в некоторых случаях может превзойти его.

7. Достойный ученик находит своего гуру с благословения Бога. Сатьякама-Джабали, который признался, что не уверен в своем происхождении (отцовстве), был принят в ученики мудрецом Гаутамой, тронутым его невинностью и правдивостью. Шветакету с гордостью вернулся домой после многолетнего обучения, но не смог найти ответа на вопрос, заданный ему отцом Уддалакой. Отец спросил, что заставляет крошечное семя вырасти в огромное дерево. Когда Шветакету с должным смирением признал свое невежество, его отец принял его в ученики и передал ему духовное знание. Ученик должен жаждать духовного знания и самоконтроля. Он должен постоянно, со вниманием осуществлять практику и обладать великой стойкостью.

8. Духовная практика (садхана) не имеет ничего общего с теоретическим обучением, но ведет к новому образу жизни. Подобно тому как сезамовое семя нужно раздавить, чтобы получить масло, и дерево должно загореться, чтобы обнаружилось его скрытое те-



пло, так и ученик должен придерживаться прямого пути в своей практике, чтобы высвободить скрытые в нем знания и найти свою сущность. Когда он осознает, что он есть искра Божественного Пламени, пылающего во Вселенной, все его прошлые впечатления (самскара) разрушатся и он достигает просветления. Настал его черед — он стал гуру.

Глава 7. Пища

1. Маханарьайно Упанишада (79 — 15) описывает пищу (анна) как первостепенную потребность, без которой человек не может развить свое анатомическое тело до духовного уровня. Известно, что солнце излучает тепло, которое заставляет воду испаряться. Пар становится тучами, которые дождем проливаются на землю. Человек возделывает землю и производит пищу, которая, будучи усвоена организмом, порождает энергию, поддерживающую крепость человеческого тела. Крепость тела становится основой дисциплинированности, которая развивает веру, дающую знания; знания даруют ученость; ученость приносит самообладание, рождающее спокойствие; спокойствие упрочивает невозмутимость, которая развивает память, память пробуждает распознавание; распознавание приводит к рассудительности, а она, в свою очередь, ведет к осознанию «Самости».

2. Тело нуждается в пище, содержащей правильный баланс углеводов, белков, жиров, витаминов и минеральных солей. Вода необходима для участия в переваривании пищи и ее ассимиляции. Пища в форме питательных веществ в конечном итоге ассимилируется в виде различных соединений по всему телу.

3. Пища должна быть полезной, вкусной и соответствующей телу. Принимать пищу только лишь для удовлетворения чувств не следует. Она разделена на три обширных класса: саттвическая, раджасическая и тамасическая. Первая способствует долгожительству, здоровью и счастью; вторая порождает возбуждение; третья вызывает болезнь. Раджасическая и тамасическая пища делает сознание вялым и препятствует духовному прогрессу. Обязанность садхаки — найти путем проб и экспериментов подходящую для себя пищу.

4. Если верно то, что пища влияет на характер, также верно, что практика Пранаямы изменяет пищевые привычки садхаки. Человеческий темперамент испытывает влияние диеты, потому что еда воздействует на работу ума. Саттвическая вегетарианская



пища, однако, может употребляться и тиранами с беспокойным умом, полными ненависти, несмотря на пищу, раджасичными или тамасичными. В то же время благородные натуры (подобные Будде или Христу) могут не подвергаться воздействию предложенной им пищи или людей, которые ее дали, хотя обычно те относятся к тамасическим людям. Именно состояние ума принимающего пищу важно. Даже диета, состоящая из саттвической пищи, только помогает практикующему поддерживать ясное и неколеблющееся состояние ума.

5. Тело — это местопребывание индивидуальной самости (дживатма). Если оно страдает от недостатка пищи, «Самость» покидает его, подобно арендатору, который отказывается жить дальше в ветхом доме. Пренебрежительное отношение к телу ведет к смерти и разрушению «Самости».

6. Согласно Чандогья Упанишаде (VI, 7.2), твердая пища, жидкости и жиры — горючее для тела, каждое из которых разделяется на шестнадцать потребляемых частей. Пища разделяется на три части: наиболее грубая становится фекалиями, средняя часть становится плотью и наиболее тонкая превращается в ум, в соотношении 10/16, 5/16 и 1/16 соответственно.

Наиболее грубая часть жидкости становится мочой, средняя — кровью, а самая тонкая — энергией (праной). Аналогично, жиры: грубейшие составляющие становятся костями, средняя часть — костным мозгом, самая тонкая часть становится речью — вак.

Шветакету жил на одной воде в течение пятнадцати дней и утратил силу мышления, но затем восстановил ее, как только снова стал есть твердую пищу. Сила его красноречия уменьшилась, когда он перестал употреблять в пищу жиры. Этот опыт показал, что ум есть продукт пищи, энергия — порождение жидкости, а речь зависит от жиров.

7. Хатха-Йога Прадишика (11.14) говорит, что во время практики пранаямы садхака должен есть толченый рис, приготовленный на молоке, и очищенное масло. Когда он хорошо утвердится в пранаяме, он может выбирать пищу, соответствующую ему и его практике.

8. Не следует есть, когда не выделяется слюна, это указывает на то, что тело не нуждается в еде. Умеренным должно быть как количество, так и качество еды. Выбранная пища может казаться лакомой и приятной, но быть неподходящей для садхаки. Она



может иметь высокую питательную ценность и в то же время служить источником токсинов, влияющих на процесс в пранаяме.

Когда человек действительно голоден или испытывает жажду, еда немедленно усваивается в организме и становится питательной. Вода сама по себе всегда может утолить жажду. Настоящая жажда не требует никакого другого питья, кроме воды. Обуздайте искусственный голод и жажду. Йогические тексты предписывают садхаке наполнять половину желудка твердой пищей, четверть — жидкостью и четверть оставлять пустой для свободного движения воздуха.

9. Нельзя есть при эмоциональном возбуждении. Во время еды разговаривают только о хорошем и едят внимательно. Когда во время еды преобладает возвышенный настрой ума, вся пища, кроме ядов, становится саттвической.

10. Пищеварительный огонь возжигается энергией, порождаемой дыханием. Умеренная и питательная еда — существенный фактор для упрочения мощи, энергии и бодрости. Избегайте спешки при еде.

11. Согласно Тайттирия Упанишада, пища есть Брахман. К ней должно относиться с уважением, не злоупотреблять и не испытывать презрения.



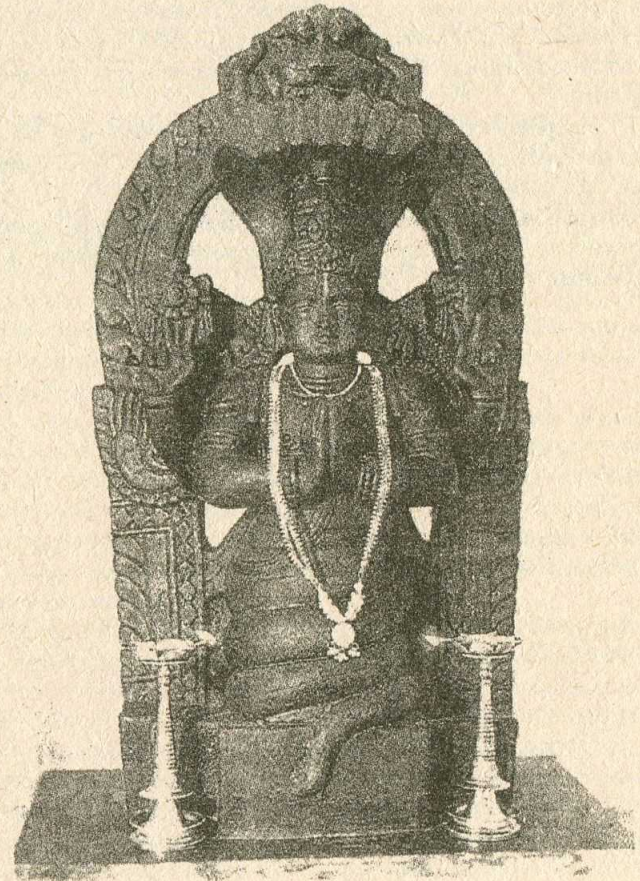
Глава 8. Препятствия и способы их преодоления

1. Садхака должен быть осведомлен о препятствиях, которые сознательно или бессознательно мешают практике пранаямы. Он должен избегать разрушения и вести упорядоченную жизнь, чтобы подготовить свой ум и тело.

2. Патанджали дает перечень препятствий в йогической практике. Эти препятствия следующие: болезнь — вьядхи; недостаток ментальной упорядоченности — стьяна; сомнения по поводу практики — самсайя; нечувствительность — прамада; леность — аласья; чувственность или возбуждение желания, когда чувственные объекты овладевают умом, — авирати; ложные или необоснованные знания — бхранти-даршана; неудача в достижении непрерывности размышления или концентрации (алабдха-бхумикатва), неспособность продолжать практику из-за слабости и неудач (анавастхитаттва), страдание и боль (дукха), отчаяние (даурманасья), отсутствие крепости тела (ангамеджайявата) и дыхания (шваса-прашваса) (Йога-Сутра, 1, 30/31). Эти препятствия возникают либо в самом человеке, либо в результате естественных бедствий и несчастных случаев. Порожденные человеком несчастья, вызванные злоупотреблениями и недостатком дисциплины, воздействуют на тело и ум садхаки. В йогических текстах указаны способы их устранения.

3. Можно заметить, что из тринадцати препятствий в йогической практике, упомянутых Патанджали, только четыре относятся к физическому телу, а именно: болезнь, леность, неустойчивость тела и дыхания. Остальные девять помех касаются ума. Мудрец говорит, что ступень асан дает возможность садхаке преодолеть препятствия, воздействующие на физическое тело, прежде чем он будет готов разрешить трудности ментального уровня в практике пранаямы.

4. Хатха-Йога Прадипика (I, 16) упоминает шесть факторов, губящих йогическую практику: переедание, перенапряжение, бесполезные разговоры, нарушение дисциплины, плохая компания и беспокойное непостоянство. Согласно Бхагавад-Гите (VI, 16), Йога — не для тех, кто объедается или морит себя голодом, спит слишком много или недосыпает. Йога Упанишады включают сюда также плохую осанку и разрушительные эмоции: вожеление, гнев, страх, жадность, ненависть и зависть.





5. Для продолжения и утверждения в своих занятиях ученику необходимы доверие, мужество, память, медитация (самадхи) и острая интуиция (праджня) (Йога-Сутра, I, 20).

6. Чтобы преодолеть эти препятствия, Патанджали предложил средство, включающее четыре понятия: дружелюбие и чувство единства со всем, что есть благо, сострадание с посвящением своих действий облегчению страданий; наслаждение хорошей работой для других, а также избегание пренебрежительного отношения или высокомерия к жертвам порока. Хатха-Йога Прадипика предписывает энтузиазм, отвагу, стойкость, истинное знание, решимость и чувство отрешенности, ощущение бытия в мире и в то же время вне его, как средства превозмочь трудности на пути йоги.

7. Умеренностью в еде и отдыхе, регулярной работой и правильным балансом между сном и бодрствованием йога уничтожает все страдания и печали, гласит Бхагавад-Гита (VI, 17). Йога — это осознанная работа и искусная активная жизнь в гармонии и умеренности. Более всего садхаке необходима преданность йогической практике (Йога-Сутра, I, 32).

Глава 9. Эффекты Пранаямы

1. Асаны улучшают циркуляцию крови по всему телу, включая голову, туловище и конечности.

2. Асаны, действие которых направлено на ноги и руки, поддерживают активность кровеносной системы. Артериальная, капиллярная, венозная и лимфатическая циркуляция стимулируются ритмичным сокращением и расслаблением мышц, которые действуют как насосы, раскрывая новые и ранее неиспользуемые сосуды. Это делает возможным эффективное использование и переработку энергии и способствует превосходной сопротивляемости болезням.

3. Хотя асаны оказывают подобное действие на все туловище, пранаяма вызывает ритмичное расширение легких, создавая надлежащую циркуляцию жидкостей организма в почках, желудке, печени, селезенке, кишечнике, коже и других органах, а также на поверхности туловища.

4. Легкие непосредственно участвуют в попадании диоксида углерода в венозную кровь и не допускают образования токсинов из аммиака, кетонов и ароматических аминов. Легкие необходимо содержать чистыми и свободными от болезнетворных бактерий путем эффективной циркуляции крови и лимфы. Пранаяма помогает в этом, поддерживая чистоту легких и усиливая интенсивность потока свежей крови.

5. Функции печени зависят от тока крови в печеночной артерии, приносящей отходы обмена веществ для их дальнейшей переработки, после которой они выводятся через желчь или мочу. Этот процесс также зависит от циркуляции крови в воротной вене, приносящей кровь от желудка и тонкого кишечника для фильтрации и обработки по удалению токсинов и бактериальных продуктов. В печени происходит также активная циркуляция лимфы, печень обеспечивает клетками-«уборщиками» (макрофагами), которые блуждают в лимфе, захватывая твердые отходы, инородные клетки и продукты их деятельности для последующего



уничтожения или накопления. Все эти процессы стимулируются пранаямой.

6. Выработка мочи в почках зависит от длительной фильтрации большого объема артериальной крови через корковый слой почек. Этот поток чувствителен к противоречивым потребностям организма и часто бывает слишком медленным. Тенденции отвести кровь от коркового слоя почек встречают сопротивление со стороны авторегуляции тока крови локальными мелкими артериями. Этот процесс зависит от надлежащего внутрипочечного давления и, следовательно, испытывает положительное воздействие Пранаямы на правильное положение, форму и степень давления в почках. Внутренний массаж, происходящий в процессе фазовой активности абдоминальных и спинных мышц, стимулирует поток лимфы в почках, столь важный для поддержания здоровья органа.

7. Ритмическая деятельность диафрагмы и абдоминальных мышц в пранаяме непосредственно стимулирует перистальтические и поперечные движения кишечника, а также способствует кишечному кровообращению. Таким образом, пранаяма помогает кишечнику в выполнении его функций всасывания питательных веществ и распределения твердых отходов, особенно невсосавшейся пищи и продуктов жизнедеятельности полезных бактерий, кишечной флоры, а также продуктов, содержащих очищенные секреты печени (желчь), поджелудочной железы и кишечника.

8. Селезенка, расположенная прямо под левой стороной диафрагмы, работает как фильтр, очищая циркулирующую кровь от отработанных красных кровяных клеток — переносчиков кислорода. Значительная часть селезеночной крови циркулирует внутри лимфатических структур и стимулируется пранаямой.

9. Пранаяма помогает поддерживать поток чистой крови, которая придает необходимый тонус нервам, головному и спинному мозгу, сердечным мышцам, укрепляя таким образом их работоспособность.

10. Потовые железы действуют как дополнительные микропочки, особенно когда их стимулирует пранаяма.

11. Согласно йогическим текстам, регулярная практика Пранаямы предотвращает и излечивает болезни. Однако неверная практика может вызывать астму, кашель, гипертонию, боль в сер-



дце, ушах и глазах, сухость языка и склероз бронхиол (Хатха-Йога Прадипика, II, 16 — 17).

12. Пранаяма очищает нади, защищает внутренние органы и клетки, нейтрализует молочную кислоту, вызывающую усталость, ускоряя таким образом восстановление, отдых.

13. Пранаяма усиливает пищеварение, повышает силу, жизнечность, восприимчивость и память. Она освобождает ум от оков тела, обостряет интеллект и озаряет самость.

14. Прямой позвоночник можно сравнить с коброй, раскрывшей капюшон. Мозг — это капюшон, а органы восприятия — ядовитые зубы, дурные мысли и желания — ядовитые железы. Практика пранаямы успокаивает усиление чувств и желаний. Таким образом, ум становится священным или свободным от мыслей (нирвасайя). Слова, мысли и действия садхаки становятся ясными и чистыми. Он поддерживает крепость (ачалата) тела и устойчивость (стхирата) интеллекта.

15. Только практика приносит мощь и знание. Ежедневная практика дает уверенность в успехе и совершенной сознательности, которая освобождает садхаку от страха смерти (Шива Самхита, IV, 17/18).

16. Садхака получает опыт состояния безмятежности. Он больше не думает о прошлом, не боится будущего, но остается всегда в настоящем. Когда он овладел пранаямой, сидя в падмасане, он готов стать освобожденной душой, гласит Хатха-Йога Прадипика (I, 49).

17. Как ветер уносит дым и загрязнения из атмосферы, а его неогнемое качество — выжигать и очищать пространство, так и пранаяма — божественный огонь, очищающий органы, чувства, ум, интеллект и эго.

18. Как восходящее солнце медленно рассеивает темноту ночи, пранаяма уносит загрязнения, очищает садхаку и готовит его тело и ум к концентрации (дхарана) и медитации (дхьяна) (Патанджали, Йога-Сутра, II, 52,53).

19. Пранаяма — это окно к Самости. Вот почему она зовется великой аскезой (маха тапас) и истинным знанием Самости (Брахмавидья)



Раздел II. Искусство Пранаямы

Глава 10. Краткие советы и предупреждения

1. Подобно тому как Ади Шеша, Повелитель змей, поддерживает йогу (Хатха-Йога Прадипика, III, 1), так и Пранаяма является сердцем йоги. Йога безжизненна без Пранаямы.

2. Нормальная частота дыхания составляет пятнадцать дыхательных актов в минуту и 21600 — каждые двадцать четыре часа. Однако этот показатель варьирует в зависимости от образа жизни человека, его здоровья и эмоционального состояния. Поскольку пранаяма удлиняет время, затрачиваемое на вдох и выдох, замедляются процессы старения, и практика пранаямы ведет к более долгой жизни.

3. В пожилом возрасте дыхательная функция идет на спад вследствие сокращения воздушных клеток легких, которые содержат уже меньшее количество кислорода. Пранаяма помогает нормализовать их размеры и заставляет красные частицы циркулировать во всех частях тела, вселяя в них жизнь и мощь. Практикой пранаямы даже пожилые люди могут оттянуть процессы старения.

4. Тело — это поле (кшетра) праведности (дхарма), но также и несчастья (куру). Дхарма проявляется, когда тело используется во благо, а несчастье — при использовании этого поля во зло. Тело — поле, а Самость — познавший его (кшетраджна). Пранаяма — связующее звено между ними.

5. Дыхание в пранаяме всегда осуществляется через нос, за исключением специально оговоренных случаев (гл. 24).

Характеристики пригодности

6. Мастерство в овладении алфавитом ведет к мастерству в овладении языком. Пранаяма — это корень духовного знания, знания Самости (Атма джнана).

7. Мастерство в Пранаяме — это следующая ступень после освоения асан. Этот путь невозможно сократить.

8. Асаны дают эластичность легочным волокнам для лучшего выполнения пранаямы.

9. Общая длина нервов в теле составляет около 6000 миль. Их функции исключительно тонкие, и для поддержания их в чистом и здоровом состоянии требуются исключительные забота и внимание. Повторяющиеся упражнения, с увеличением продолжительности каждой асаны в различных вариантах, поддерживают нервную систему в чистом и здоровом состоянии, таким образом способствуя непрекращающемуся потоку энергии (прана) во время выполнения пранаямы.

10. Плохо и неверно выполняемые позы ведут к поверхностному дыханию и низкой сопротивляемости.

11. Если тело содержится в небрежении либо, напротив, слишком изнежено, оно становится ненадежным союзником. Дисциплинируйте тело асанами и ум — пранаямой. Это — надежная ступень к самореализации, которая избавляет вас от двойственности удовольствия и страдания.

12. Как пища необходима для поддержания тела, так и соответствующее потребление воздуха легкими необходимо для поддержания жизненной силы (праны).

13. Перед тем как приступить к занятиям пранаямой, научитесь правильному движению межреберных мышц, а также диафрагм тазового и грудного отдела, путем практики соответствующих асан.

14. Перед началом пранаямы опорожните кишечник и мочевой пузырь. Люди, страдающие запорами, могут практиковать пранаяму, так как кишечник не повреждается так, как повреждается мочевой пузырь.

15. Человек, обучающий тигров, львов или слонов, изучает их привычки и настроения, а затем медленно и равномерно проводит их через стадии обучения. Он обучает их лаской и уговорами, чтобы они не испытывали к нему отвращения и не искалчили его. Так же должен поступать и садхака. Пневматический инструмент



может разрушить даже самую твердую скалу. Если его использовать неправильно, он может уничтожить и себя, и человека, его использующего. Тщательно изучайте свое дыхание и продвигайтесь шаг за шагом, так как если ваши занятия пранаямой будут чрезмерно интенсивными или торопливыми, вы можете причинить себе большой вред.

16. Практикуйте пранаяму в определенное время каждый день в одной и той же позе. Иногда один и тот же комплекс пранаямы порождает дискомфорт. В таком случае без промедления смените упражнение на другое, более благоприятное для тела и ума, приносящее покой нервам и мозгу, освежающее и омолаживающее их. Пранаяма не должна стать слепой обыденностью.

17. Анализируйте и формируйте дыхание с полным пониманием, ясностью и мудростью.

Место для занятий

18. Выберите уединенное, чистое, хорошо проветриваемое место, свободное от насекомых, и практикуйте пранаяму в спокойные часы дня.

19. Шум порождает нетерпеливость, беспокойство и гнев. Избегайте практиковать пранаяму в шумное время.

Чистоплотность

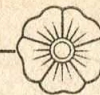
20. Никто не входит в храм с нечистым телом или умом. Перед тем как войти в храм своего тела, йогин соблюдает правила чистоплотности.

Время

21. Йогические тексты настаивают на выполнении восьмидесяти циклов пранаямы четыре раза в день: ранним утром, в полдень, вечером и в полночь, что не каждый может соблюдать. Однако минимум — пятнадцать минут в день — является необходимым, хотя этого и недостаточно для садхаки, посвятившего себя йоге.

(Один цикл пранаямы состоит из вдоха, внутренней задержки, выдоха и внешней задержки).

22. Лучшее время для занятий пранаямой — раннее утро, предпочтительно перед рассветом, когда промышленные выбросы наименее ощутимы, а тело и ум еще свежи. Если утреннее время



неприемлемо, можно практиковать пранаяму после захода солнца, когда воздух прохладен и приятен.

Поза

23. Пранаяму лучше всего практиковать сидя на полу, на сложенном одеяле. Изучите Главу 11, где описано искусство сидения в пранаяме. Удобные для занятий позы — это сиддхасана, свастикасана, бхадрасана, вирасана, баддхаконасана и падмасана (ил. 3 — 14). Однако можно сидеть и в любой другой позе, в которой спина остается прямой от основания позвоночника до шеи и перпендикулярной полу.

Тело

24. Подобно тому как глиняный кувшин должен быть обожжен в печи, перед тем как в нем станут хранить воду, так и тело должно быть закалено огнем асан, чтобы ощутить подлинное сияние пранаямы.

25. Тело — тамасично, ум — раджасичен, а Самость имеет качество саттвы. Развивайте понимание тела до уровня ума пос-

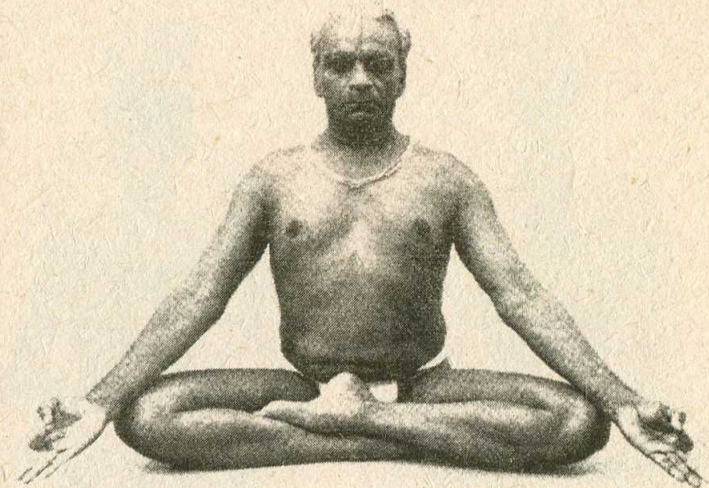


Фото 3



Φοτο 4
Φοτο 5

Φοτο 6



Φοτο 7
Φοτο 9



Φοτο 8
Φοτο 10



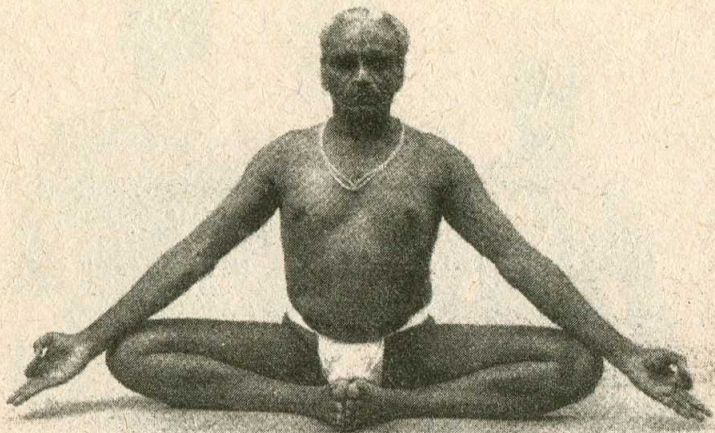


Фото 11

Фото 12



Фото 13

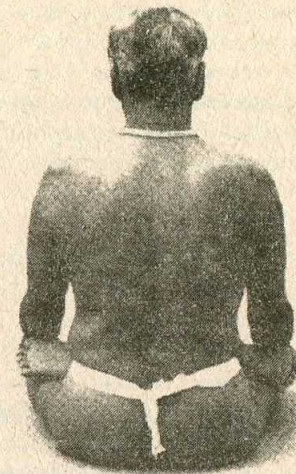


Фото 14

редством асан. Затем поднимите тело и ум до уровня Самости посредством пранаямы так, чтобы прана двигалась по всему телу. Это, в свою очередь, поддерживает подвижность тела, устойчивость ума и бдительность Самости.

26. Тело подобно яме, в которую вползает и выползает дыхание — змея. Читта — это заклинатель змей, который приманивает дыхание и получает контроль над ним.

Позвоночник

27. Позвоночник человека можно сравнить с индийской лютней — виной. Корпус вины (тыква) — это голова, которая порождает звук. Нос — это мост, который контролирует звуковые вибрации, вызванные вдохом и выдохом. Резонанс зависит от того, насколько туго натянуты струны. Если они свободны, звук не возникает, если же натянуты слишком туго, не возникает вибрация, и струны могут порваться. Натяжение струн устанавливают, чтобы получить нужный резонанс, интенсивность и высоту звука. Так же, надии и нервы в позвоночнике должны быть расположены таким образом, чтобы дыхание могло проходить ритмично и гармонично.



28. Располагайте позвоночник от основания, позвонок за позвонком, как будто вы строите стену из кирпичей. Сохраняйте правую и левую стороны позвоночного столба параллельными, двигая их независимо друг от друга и ритмично в соответствии с центральным позвоночным столбом. В пранаяме передняя часть позвоночника более подвижна, чем задняя.

Ребра

29. Одновременно двигайте спинные части ребер вовнутрь, боковые части — вперед и передние части — вверх.

Ноги и плечи

30. Руки должны сохранять пассивность. Не напрягайте их и не поднимайте вверх или назад. Если они напряжены, то в результате они теряют чувствительность и вы сидите, как на иголках. Это также случается, когда вы начинаете сидеть в какой-либо непривычной позе, и исчезает по мере привыкания к ней.

Ногти

31. Подрезайте ногти таким образом, чтобы они не травмировали нежную кожу носа при выполнении пальцевой пранаямы.

Слюна

32. Слюна выделяется в начале пранаямы. Сглатывайте ее после выдоха, но не перед вдохом, и никогда — во время задержки. Не напрягайте язык и не давите им на зубы и небо, а сохраняйте его и горло пассивными.

Глаза и уши

33. Пранаяму следует выполнять с закрытыми глазами, а асаны — с открытыми.

34. Закрывайте глаза мягко, и смотрите вовнутрь вниз на сердце, не напрягая глазные яблоки. Это внутреннее наблюдение или ощущение дает возможность наиболее ясно осознавать происходящие процессы.

35. Если глаза открыты, вы взрываетесь ощущениями, чувствуете раздражительность и нетерпеливость, а ум становится рассеянным.



36. Лишь один раз на долю секунды откройте глаза, для того чтобы проверить свою позу и исправить какие бы то ни было недостатки.

37. Сохраняйте внутренний слух alertным, но пассивным. Уши — это окна ума. Настройте их на вибрации вдоха и выдоха и на беззвучное состояние задержки.

Кожа

38. Кожа выполняет две важные функции — абсорбции (впитывания) и выделения. Она поглощает и отдает тепло, действуя как термостат, с тем чтобы поддержать постоянную температуру тела. Она также помогает выводить органические и неорганические соли.

39. Кожа является источником восприятия. Поддерживайте постоянную и согласованную связь между ее движениями с внутренней осознанностью на протяжении всей практики.

40. Сохраняйте кожу туловища в активном и динамичном состоянии, а кожу черепа, лица, ног и рук мягкой и пассивной.

41. В начале практики возникает испарина, но затем она исчезает.

Мозг

42. Сохраняйте мозг восприимчивым и наблюдающим. Используйте его для стимулирования работы легких, в то же время не задействуя его в этой работе; в противном случае он не сможет наблюдать за процессом дыхания.

43. Пранаяма тамасична, когда туловище и позвоночник вялые, и раджасична, когда в нее вовлечен ум. Только когда туловище прямо, ум восприимчив и самость бдительна — пранаяма обретает качество саттвы.

44. Память — друг, если вы используете ее для прогресса и совершенствования в практике. Она же становится препятствием, когда вы постоянно размышляете о прошедшем опыте и воспроизводите его в памяти. Каждый раз обнаруживайте новый свет в своей практике.

45. Практика и отказ от желаний — крылья пранаямы, которые несут садхаку к высшим сферам знания и реализации Самости (Атма).



46. Овладейте самавритти пранаямой (равная продолжительность вдоха, выдоха и задержки) перед тем как приступить к висаме вритти (дыхание с различным соотношением и продолжительностью этих трех фаз). Детали описаны в гл. 18.

47. Никогда не выполняйте асаны сразу после пранаям. Пранаяма, выполняемая после асан, не приносит вреда. Однако пранаяма не может быть выполнена надлежащим образом после напряженных асан. Рекомендуется практиковать асаны и пранаямы в разное время. Идеальный вариант: утром — пранаяма, вечером — асаны.

48. Не практикуйте, когда ум или тело вялы или подавлены. При умственном утомлении или беспокойстве выполните асаны, описанные в книге «Взгляд на Йогу» и шавасану — при физическом истощении (см. гл. 30). Затем возобновите практику пранаямы.

49. Не выполняйте внутреннюю задержку (антара кумбхака), когда повышена чувствительность мозга, так как он может пострадать от неожиданных беспокойств, а также перед сном, так как пранаяма приносит бодрость. Вместо этого практикуйте пранаяму без задержки дыхания или с «задумчивой» внешней задержкой (бахья кумбхака), так как обе располагают ко сну, а бахья кумбхака служит средством от бессонницы (см. гл. 19, 20; ступень II в положении лежа, а также гл. 21).

50. Не практикуйте пранаяму в спешке, а также при застое крови в легких.

51. Не разговаривайте и не ходите сразу после пранаямы, а расслабьтесь в шавасане на некоторое время, перед тем как приступить к какой-либо деятельности.

52. Не практикуйте сразу после еды или когда голодны. В последнем случае можно выпить чашку чая или молока. Между едой и пранаямой должно пройти от четырех до шести часов, после практики же можно есть через полчаса.

53. Не позволяйте ошибкам пустить глубокие корни, а будьте внимательны и искореняйте их путем тренировки и опыта.

54. Не приступайте к практике задержки (кумбхаки) в слишком раннем возрасте, начинайте лишь с шестнадцати или восемнадцати лет, иначе лицо преждевременно постареет.



55. Приостановите на день пранаяму, если в легких ощущается тяжесть и напряженность или когда звук дыхания становится резким и грубым.

56. Неверная практика порождает напряжение лицевых мышц, беспокоит ум и способствует болезням. Симптомы такой практики — раздражительность, тяжесть и беспокойство.

57. Пранаяма помогает в совершенстве отладить поведение и энергию практикующего.

58. Когда пранаяма практикуется надлежащим образом, исчезают болезни и приходит опыт лучащегося состояния благополучия, просветления и покоя.

59. Правильная практика уменьшает жажду мирских удовольствий и ведет к реализации Самости, освобождая садхаку от господства чувств.

Пранаяма для женщин

60. В период беременности женщина может выполнять все виды пранаямы, кроме капала-бхати, бхастрики, висаме вритти пранаямы, антара кумбхаки с длительной задержкой и бахья кумбхаки с уддийяной. Следующие пранаямы, однако, весьма благотворны: уджайи, вилома, сурья бхедана, чандра бхедана и нади садхана.

61. Через месяц после родов выполняйте асаны и пранаямы с самого начала и постепенно увеличивайте время и количество упражнений.

62. Практика пранаям во время менструаций не несет опасности. Следует исключить лишь уддийяну.

Примечание

63. Когда, вследствие практики асан и пранаям, тело разогревается, приостановите занятия на день. Вотрите масло в голову, колени, подошвы и тело. Спустя некоторое время примите горячую ванну и примите шавасану примерно в течение пятнадцати минут. Тело станет прохладным и пригодным для практики на следующий день.



Глава 11. Искусство сидения в Пранаяме

Как нужно сидеть

1. В Бхагавад-Гите (VI, 10 — 15) Кришна объясняет Арджуне, какую практику следует выполнять йогину, чтобы очиститься:

'10. «В тайном месте, в одиночестве, пусть йогин постоянно будет в гармонии со своей душой, хозяином самого себя, свободным от надежды и мирской собственности.

'11. Пусть он найдет место опрятное и чистое и сядет на сиденье, жесткое, не слишком высокое и не слишком низкое, покрытое сложенной тканью, оленьей шкурой и священной травой (куша).

'12. Сидя там, пусть он практикует йогу для самоочищения, с сосредоточенным умом, держа органы восприятия и действия под контролем.

'13. С прямым туловищем, шеей и головой, неподвижный и спокойный, с видением, обращенным внутрь, его взгляд фиксирован на кончике носа.

'14. С душой мирной и бесстрашной, непоколебимо исполняющий обет брахмачарьи, пусть он остается, с бдительным контролируемым умом, погруженным в Меня как в Высшее.

'15. Йогин, чей ум постоянно под контролем, всегда стремящийся соединиться с Самостью, достигает мира Нирваны — Мира Высшего, что пребывает во Мне».

2. Если не вдаваться в анатомические подробности, то приведенная выше цитата описывает традиционный метод сидения в медитации (дхьяна). Самость (Атма) несомненно находится за пределами чистоты и нечистоты, но она может быть захвачена умом и желаниями. Господь Кришна говорит: «Как огонь покрыт дымом, а зеркало — пылью, как зародыш окутан маткой, так и Самость (Атма) поглощена желаниями, порожденными чувством и умом» (Бхагавад-Гита, III, 38). Итак, сохраняйте тело прочным, как горная вершина, а ум — спокойным и устойчивым, как океан,

— для медитации (дхьяна). Момент, когда тело утрачивает свой разум или прочность, разум мозга теряет свою силу ясности, как в действии, так и в восприятии. Когда тело и ум хорошо уравновешены, приходит опыт чистого просветления разума (саттвическая праджня).

3. В медитации голову и шею держат прямо и перпендикулярно полу, в то время как в пранаяме выполняется подбородочный замок (джаландхара бандха). Это предотвращает напряжение сердца, сохраняет мозг пассивным и дает возможность уму испытать внутреннее молчание (см. гл. 13).

4. В искусстве сидения в медитации (дхьяна) целью является сидеть прямо, с позвоночником — прямым и задней стороной ребер и мышцами — прочными и alertными. Следовательно, располагайте тело таким образом, что если провести вертикальную линию от центра головы к полу, то она пройдет через макушку, переносицу, подбородок, пупок и лобковый симфиз (фот. 15).

5. С другой стороны, брови, уши, верхние части плеч, ключицы, соски, плавающие ребра и тазовые кости на уровне бедренных сочленений сохраняются параллельно друг другу (фот. 16). И, в заключение, сохраняйте серединную точку между верхушками лопаток перпендикулярно крестцу, чтобы избежать отклонения тела.

6. В пранаяме существенно в первую очередь научиться правильно сидеть с опущенной головой, чтобы тело оставалось прямым и устойчивым, а также максимально наполнять легкие воздухом, с тем чтобы обогатить кровь кислородом. Сохраняйте высоту позвоночного столба одинаковой на протяжении всей практики.

7. Будьте постоянно бдительны, тщательно выверяйте правильность положения тела на протяжении всей практики, на вдохе (пурака), выдохе (речака) и задержке дыхания (кумбхака).

8. Как декоратор интерьера оформляет комнату таким образом, чтобы она была просторной, так и садхака создает максимум пространства в своем туловище, чтобы дать возможность легким полностью расширяться в пранаяме. Его способность к этому возрастает с практикой.

9. Согласно Бхагавад-Гите, тело называется полем (кшетра), или местопребыванием Самости (Атма), и Самость есть Познавший Поле (кшетраджна), который наблюдает, что происходит,



когда тело развивается при помощи Пранаямы. Пранаяма — это мост между телом и Самостью.

10. Чтобы развить необходимое поле действия в теле, прежде всего нужно утвердить в уме правильное положение тела. Если сидячая поза непрочна, позвоночник будет сгибаться и опускаться, диафрагма не будет функционировать должным образом и грудная клетка будет впалой, затрудняя наполнение легких дающим жизнь кислородом.

11. Ниже приведена попытка детального описания техники сидения в пранаяме, разделяя тело на четыре области: а) нижние конечности, куда входят ягодицы, таз, бедра, колени, голени, лодыжки и стопы; б) туловище; в) плечи, предплечья запястья и пальцы; г) шея, горло и голова. Сохраняйте устойчивость в области ягодиц и таза, которые служат основанием для правильной позы.

12. Практикуя пранаяму, обычно сидят на земле в позах сиддхасана, свастикасана, бхадрасана, вирасана, бадхаконасана или падмасана (фот. 3 — 14). В каждой из них позвоночник и ребра походят на широкую среднюю часть бананового листа (см. фот. 2), где позвоночник подобен срединной жилке, а равномерно расположенные ребра напоминают боковые жилки. Копчик похож на кончик листа. Эти позы были описаны в книге «Взгляд на Йогу».

13. Хотя можно использовать многие позы, мой личный опыт показывает, что падмасана — это королева асан в практике пранаямы или медитации (дхьяны). Это — ключ к успеху в обоих случаях. В падмасане все четыре вышеуказанные области тела уравновешены (как в Части II), и мозг располагается правильно и равномерно на позвоночном столбе, обеспечивая психосоматическое равновесие.

14. Спинальный мозг проходит внутри позвоночника. В падмасане регулирование положения позвоночного столба и ребер происходит с обеих сторон равномерно, ритмично и одновременно. Праническая энергия течет равномерно, должным образом распределяясь по всему телу.

15. В сиддхасане верхняя часть позвоночника более вытянута по сравнению с другими, а в вирасане больше вытянута поясничная область. Некоторые из этих поз могут быть более удобны, но для правильности и действенности занятий пранаямой лучше всего подходит падмасана. В падмасане бедра находятся ниже паха, нижняя часть абдоминальной области сохраняется растянутой,



Фото 15



Фото 16



Фото 17



Фото 18



создавая максимальное пространство между лобковой костью и диафрагмой и обеспечивая таким образом возможность легким полностью расширяться. Тем, кто практикует пранаяму в падмасане, особое внимание следует уделить трем основным сочленениям нижней части тела — тазобедренным, коленным и голеностопным — они должны двигаться без усилий.

Падмасана

16. Сядьте на основание таза после выполнения падмасаны. Обе ягодицы равномерно расположите на полу. Если вы опираетесь на одну из ягодиц сильнее, позвоночник не будет ровным. Прижмите бедра к полу, приводя бедренные кости глубже в вертлужную впадину. Натяните кожу на четырехглавых мышцах бедер в направлении коленей. Это создает свободу в области коленей для диагонального и кругового движений от верхушки наружной части коленей к нижней области внутренних частей. Приведите подколенные мышцы ближе, с тем чтобы уменьшить расстояние между бедрами. После этого анус и гениталии уже не будут оставаться на полу (фот. 13). Площадью опоры здесь служит очень маленькая область промежности между анусом и гениталиями. Направленное вверх натяжение позвоночника начинается отсюда, и тело одновременно поднимается вверх и в стороны от костяка таза. Испытайте это и сохраняйте верхнюю часть и основание лобковой области перпендикулярными. Если это трудно, положите под ягодицы сложенное одеяло (Фот 17 — 18). В падмасане оба колена не будут располагаться равномерно на полу (фот. 13).

17. Не разворачивайте стопы вверх, к потолку, а держите их обращенными в стороны, к стенам (фот.: 19 — неправильно, 20 — правильно). Растяните плюсны (подъем ноги), повернув большие пальцы по направлению к маленьким, таким образом свод стопы сохраняется прочным. Если свод стопы опускается, ягодицы и анус теряют свое устойчивое положение, туловище наклоняется, и позвоночник прогибается в середине, нарушая равновесие всего туловища. Не разворачивайте колени и не давите на них намеренно (фот. 21 и 22). Любая такая попытка только сместит центр тяжести. Впоследствии, благодаря регулярной практике, хотя колена и остаются над землей, практикующий не будет чувствовать этого. Чтобы добиться равновесия в положении обоих бедер, рекоменду-



ется расположить колена, не касающиеся поверхности пола, на свернутое полотенце (фот. 23). На следующий день поменяйте положение ног, чтобы достичь равномерной нагрузки (фот. 24).

Туловище

18. Туловище, или торс, играет наиболее важную роль в практике пранаямы. Сохраняйте энергичную активность тела, ноги и руки — пассивными, как во сне, область от шеи до макушки — в чистом состоянии бдительного спокойствия. Туловище действует как мост между статичными ногами и руками с одной стороны и подвижным, но спокойным умом.

19. Торс будет сгибаться, если спинные и межреберные мышцы утратят тонус или если позвоночник не полностью вытянут. Мышцы от подмышки до бедер спереди, по бокам и на спине являются основными. Они прикрепляются своими верхушками на ключицах и плечах, а нижними частями — на тазовых и бедренных костях. Прочно держите спину. Отрегулируйте положение позвоночника от основания до верхушки, от копчика до шейных позвонков. Вытяните позвоночный столб не только от центра, но также с левой и правой сторон.



Фото 19



Фото 20



Фото 21

Фото 22

Фото 23



20. Сохраняйте область пупка пассивной и перпендикулярной к полу. Сузьте область поясницы за счет поднятия ее с обеих сторон. При этом следите, чтобы в этой области не возникало напряжения. Эмоции, особенно страх, порождают жесткость и напряжение в этой области, которое воздействует на диафрагму и, посредством ее, на дыхание. Когда область поясницы пассивна, ум и интеллект сохраняют спокойствие. Итак, тело, ум и интеллект едины с Самостью.

21. В тадасане (фот. 25) (см. «Взгляд на Йогу») пространство образуется от основания лобковой кости до пупка, и эта область остается плоской. В сидячих положениях сохраняйте такое же натяжение, как в тадасане. Всегда втягивайте тело спереди назад. Вытягивайте все тело, начиная с ануса к лобковой кости, к пупку, к диафрагме, к груди, и, наконец, к межключичной впадине. Если лобковая кость опущена, правильность выполнения сидячей позы утрачена, и практика теряет свою четкость. Когда грудная клетка правильно вытянута, легкие функционируют эффективно и в дыхательную систему поступает больше кислорода. Всякие препятствия, возникающие в тонких каналах (нади), по которым движется праническая энергия, устраняются, и энергия, поступившая в организм при вдохе, свободно течет по всей системе. Как солнечный диск излучает потоки света одинаково во всех направлениях, так и Самость излучает жизненную энергию вдыхаемого воздуха во все уголки легких, если грудина как следует поднята и вытянута.

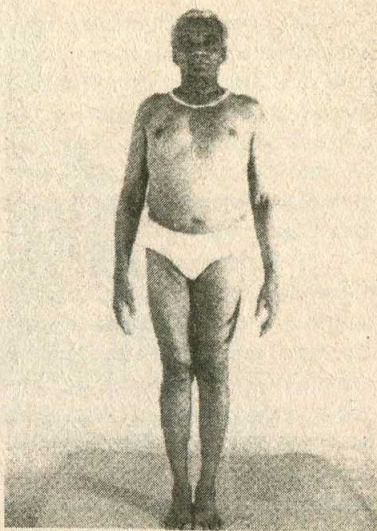
22. Помните, что расширение возделывает поле, которое приносит свободу, свобода приносит точность, которая в свою очередь творит чистоту, и это ведет к божественному совершенству.

23. Чтобы установить, правильна ли ваша поза, слегка согните кончики пальцев рук и надавите ими мягко, легко и равномерно на пол рядом с ягодицами. Расположите ноги перпендикулярно полу (вид сбоку, фот. 26, вид спереди — фот. 27, вид сзади — фот. 28). Если указательные пальцы давят на пол слишком сильно, значит голова наклонена вперед; если мизинцы — тело отклонено назад. Если пальцы одной руки давят на пол сильнее, чем пальцы другой руки, значит тело наклонено в ту сторону, где давление больше (фот. 29). Равномерное и устойчивое давление на большие, средние пальцы и мизинцы и легкое давление на другие пальцы держит тело выпрямленным. Не дергайте плечами и не поднимайте их, когда производите давление на пальцы. Не поднимая колен, слегка



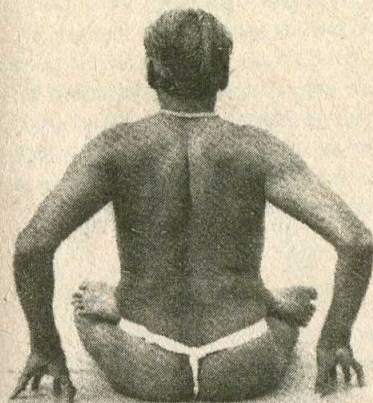
Φοτο 24

Φοτο 26



Φοτο 25

Φοτο 27



Φοτο 28

Φοτο 30



Φοτο 29

Φοτο 31





поднимите ягодицы от пола (фот. 30), напрягите ягодичные мышцы, подверните под себя копчик и затем расположите ягодицы на полу. Тот, кто не может поднять ягодицы, опираясь на кончики пальцев, может опереться на ладони, расположив их как на фот. 31.

24. Поднимите руки от пола и расположите тыльные стороны запястий на коленях (фот. 32), или левую ладонь на правой, поместив их возле пупка, а затем правую ладонь — на левой (фот. 33). Эта смена рук помогает мышцам спины достичь гармоничного натяжения. Не выпрямляйте руки в локтях, так как это заставляет вас наклоняться вперед (фот. 34).

Три важнейшие области

25. Запомните три важнейшие области тела:

- 1) промежность между анусом и гениталиями;
- 2) крестец и первый поясничный позвонок;
- 3) девятый грудной позвонок на спине и центр грудной кости спереди (фот. 35 и рис. 18).

Когда поза правильна, кожа на тыльной стороне шеи и плеч движется в направлении основания тела, а от ягодиц и бедер — вытягивается вверх. Максимальное напряжение ощущается в первом поясничном позвонке, где встречаются эти два противоположных движения. Грудной позвонок на спине и центр грудины спереди поднимаются по направлению к подбородку, в то время как подбородок опускается вниз, как в джаландхара бандхе. Направленное вверх натяжение кожи в центре грудины помогает подбородку опускаться таким образом, что он располагается в межключичной впадине. Первый поясничный позвонок используется как точка опоры для вертикального вытягивания позвоночника и расширения грудной клетки в стороны, чтобы поддерживать мощь четырех столбов тела (углов туловища) с обеих сторон. Если спина или поясница прогибаются, легкие не могут расширяться должным образом. Только правильное движение и натяжение кожи на спине, по бокам и на передней части туловища дает возможность наполняться верхним долям легких.

Кожа туловища

26. Подобно птице, расправляющей крылья в полете, держите лопатки опущенными и расправленными по обе стороны позвоночника. Затем кожа на лопатках движется вниз, и спинная сторо-



Фото 32

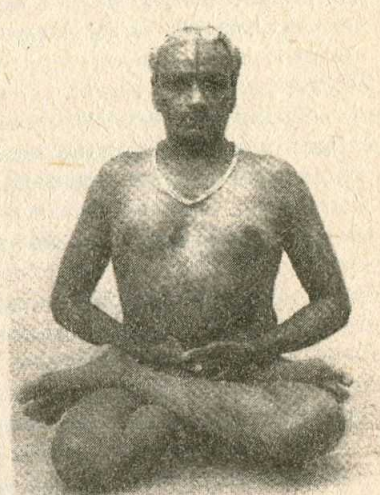


Фото 33

Фото 34

Фото 35





на подмышек оказывается немного ниже передней. Это предотвращает сгибание спины. Кожа передней части туловища растягивается в обе стороны по мере того, как грудь поднимается от подмышек (фот. 36).

27. Внутренние и наружные межреберные мышцы связывают между собой всю грудную клетку и контролируют диагональное натяжение. Общеизвестно, что действие внутренних межреберных мышц — выдыхание, а наружных — вдыхание. Техника нормального глубокого дыхания отличается от техники пранаямы. В пранаяме внутренние межреберные мышцы спины стимулируют вдох, а наружные передние — выдох. Во внутренней задержке (см. гл. 15) садхака должен полностью уравновесить мышцы всей грудной стенки, чтобы освободить мозг от напряжения. Мышцы и кожа на спине должны действовать слаженно, словно переплетенные между собой, как в пранаяме, так и в медитации (дхьяна).

28. Упругость или дряблость кожи туловища указывает на эмоциональную стабильность или отсутствие ее и проявляет, достиг ли человек спокойствия и тишины ума. Если кожа верхней части грудной клетки возле ключиц опущена и провисает, человек является жертвой своих эмоций. Прочная грудная клетка — признак устойчивости. Если грудная клетка и диафрагма не сохраняют устойчивости и деятельность кожи не скоординирована с движе-

Фото 36

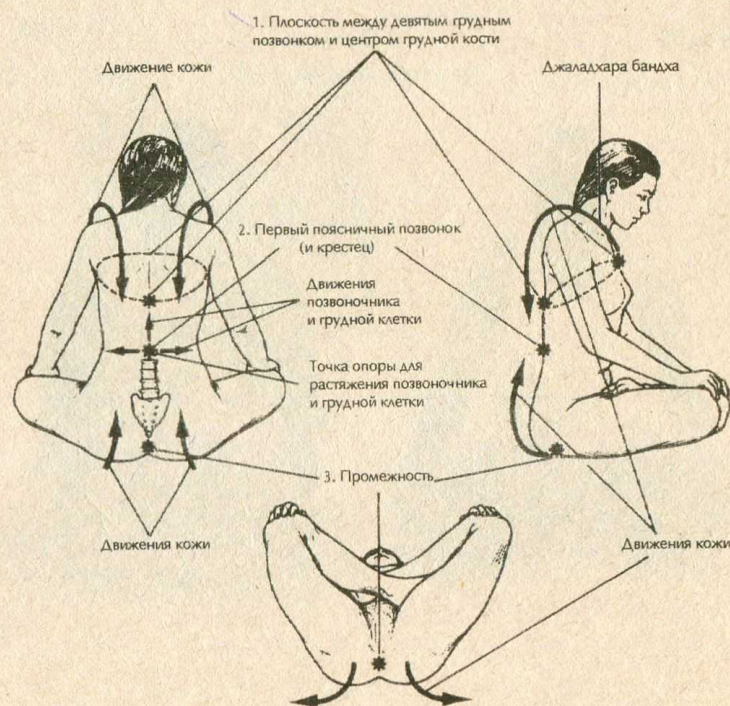


ниями мышц спины, то и не будет ощущаться покой в дыхании. Если же они действуют согласованно, мужество входит, чтобы вдохновить ум.

29. В искусстве сидения спина движется вперед по направлению к грудной клетке. Будьте внимательны к тому, касается ли ваша спина одежды, и если это происходит, то движение неверно, в то время как передняя часть тела должна касаться одежды (фот. 37 и 38 — неверно; фот. 39 и 40 — правильно).

30. Начинающие могут сидеть возле стены, плотно пододвигнув к ней ягодицы. Основание крестца и верхушки лопаток должны касаться стены. Когда плечи касаются стены, основание крестца имеет тенденцию отодвигаться от стены (фот. 41). Если это происходит, исправьте позу (фот. 42). Расправьте лопатки. Чтобы достичь правильного положения, разместите между лопатками, точно позади грудины, кусок мыла, кусочек дерева такого же размера или маленькое свернутое полотенце (фот. 43).

Рис.18. Три критические точки.





Φοτο 37

Φοτο 39



Φοτο 38

Φοτο 40



Φοτο 41



Φοτο 42



Φοτο 43

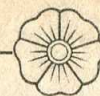


Фото 44



Фото 45

Фото 46



31. Судорожные движения являются признаками утомления, потери внимания или недостатка уверенности. Если это происходит, не тратьте понапрасну времени на пранаяму, а займитесь асанами, которые развивают легкие и успокаивают нервы.

32. Вначале приспособление тела к правильным движениям вызывает боль и дискомфорт, но со временем и регулярной практикой это проходит. Практика должна быть приостановлена на день, если боль и дискомфорт становятся жестокими и невыносимыми. Это указывает на то, что тело находится в правильном для практики пранаямы положении.

33. Научитесь различать правильный и неправильный типы боли. Правильный тип боли возникает только во время практики пранаямы и исчезает немедленно после шавасаны. Если боль остается, это указывает на ее принадлежность к неправильному типу, и она будет продолжать беспокоить садхаку, в то время как правильный тип боли действует как настоящий друг, обучая новым способам приспособления тела к позе, постоянно формируя ум, так же как и тело.

Невозможность сидеть на полу

34. Если из-за возраста, слабости или отсутствия выносливости сидеть на полу невозможно, допускается использование стула или табуретки. При этом, однако, держите ступни полностью на полу, бедра — параллельно полу и друг другу, а голени — перпендикулярно полу (фот. 44 и 45). Держите руки и ноги расслабленными и свободными от всех напряжений, следуя всем пунктам этой главы, насколько возможно.

Онемение ног

35. Сидение в любой позе для пранаямы вызывает онемение в ногах, так как сидение в одной и той же позе ограничивает кровоток. Однако это легко исправить. Выполните шавасану в течение двух-трех минут, согнув при этом колени и держа пятки и ягодицы (фот. 46). Затем выпрямите по очереди ноги (фот. 47 и 48). Вытяните мышцы голени, задние стороны коленей, пятки, своды стоп, носки при этом направлены вверх (фот. 49). Оставайтесь в этом положении некоторое время, а затем опустите стопы в стороны (фот. 50). Это заставит кровь циркулировать в ногах, и онемение пройдет.



Руки и плечи

36. Разверните плечи в направлении от шеи в обе стороны. Опустите их насколько возможно низко от мочек ушей и держите параллельно полу. Кожа передней части подмышек обращена вверх, а спинной стороны — вниз. Плечи во время практики пранаямы имеют тенденцию двигаться вверх, к ушам. Сознательно и постоянно выверяйте их положение. Это заставляет локти быть ближе к земле и обеспечивает равномерное натяжение и длину верхней части рук спереди и сзади. Не распыряйте локти и не двигайте их в направлении плеч (фот. 51 и 52).

37. Регулирование положения предплечий и расположение пальцев на поздрах в определенных типах пранаямы детально обсуждается в гл. 22.

Голова и горло

38. За исключением лежачего положения, никогда не держите голову прямо, делайте подбородочный замок, таким образом, чтобы макушка головы не поднималась, а оставалась в одном и том же положении в течение всей практики пранаямы. Это устраняет препятствия в проходах двух нади, расположенных по обе стороны переносицы. Сужение переносицы, жесткость горла и зажатость задней части шеи указывает на неверное положение головы. Чтобы исправить положение головы, освободите внутреннее напряжение горла, расслабьте область верхней губы и обратите глазные яблоки вниз.

39. Расслабьте кожу черепа и сохраняйте пассивность нервов, мозг при этом остается спокойным и устойчивым. Никогда не напрягайте и не поднимайте кожу над висками. Не сжимайте губы, а держите их расслабленными, а углы губ — мягкими.

Язык

40. Держите язык пассивным и расслабленным, лежащим на нижнем небе. Следите за тем, чтобы его кончик не касался верхнего неба или зубов. Не стискивайте челюсти и не двигайте язык во время вдоха, выдоха или задержки дыхания. Если язык будет двигаться, то потечет слюна. Однако когда вы начинаете практику Пранаямы, слюна будет течь и накапливаться. Не беспокойтесь, а проглотите ее перед тем как сделать новый вдох. Если вы держите язык пассивным, слюна постепенно перестанет течь.

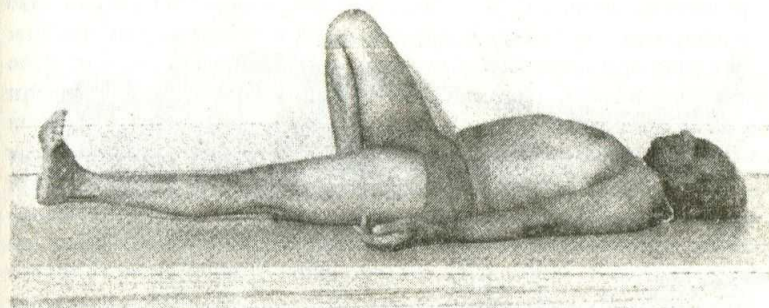
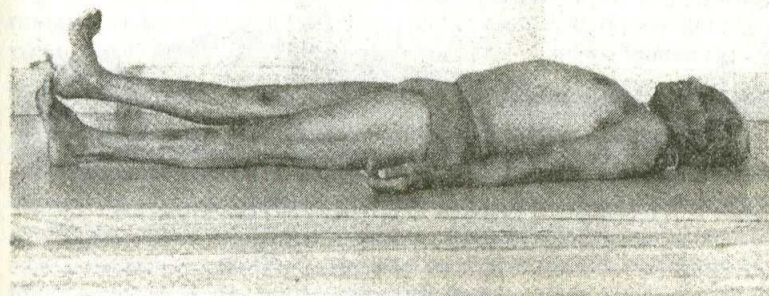


Фото 47

Фото 48



Нос

41. Нос регулирует поток и звук дыхания. Держите кончик носа и переносицу направленными на грудину, не наклоняя при этом голову в сторону. Кончик носа имеет тенденцию подниматься при вдохе, поэтому будьте внимательны и намеренно держите переносицу направленной вниз. Если переносица или кончик носа поднимаются, звук дыхания становится грубым.

Глаза и уши

42. Глаза контролируют движения мозга, уши контролируют движения ума. Это — реки, несущие мозг и ум к морю души. Пра-

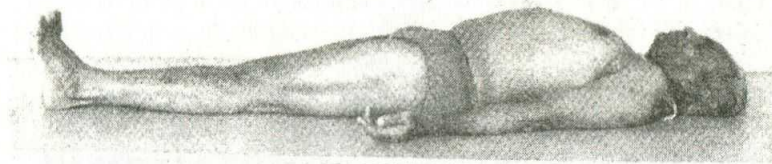
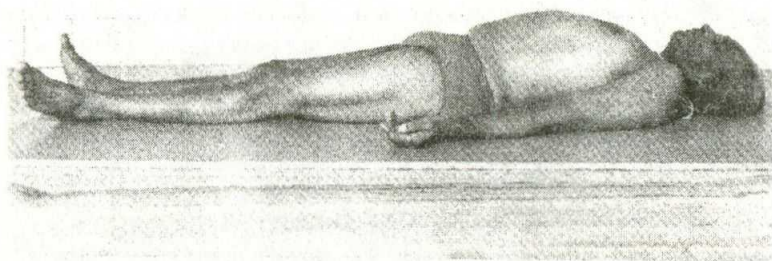


Фото 49

Фото 50



наяму следует практиковать с закрытыми и неподвижными глазами и ушами, восприимчивыми к звуку дыхания. Мягко закройте глаза, оказывая легкое давление веками на зрачки, а нижние веки сохраняя пассивными. Глаза, таким образом, будут расслабленными. Не допускайте напряжения или пересыхания глаз. Двигайте верхние веки в направлении к наружным уголкам глаз, ослабляя таким образом всякое напряжение кожи во внутренних уголках глаз. Сохраняйте зрачки устойчивыми и на равном расстоянии от переносицы. Освободите напряжение кожи от центра лба, так как это устраняет складки между бровями и сохраняет пассивной эту область.



43. Вначале трудно овладеть искусством сидения, так как тело бессознательно отклоняется. Следовательно, время от времени нужно открывать глаза на долю секунды и проверять, не отклонилось ли тело, наклонена ли голова вниз, в сторону или держится прямо. Затем проверьте, есть ли напряжение в горле и упряга ли кожа лица, особенно вокруг висков. И в заключение, проверьте, устойчивы зрачки или «бегают». Затем утвердите тело и голову в правильном положении, расслабьте горло и сохраняйте глаза пассивными. Когда в вышеупомянутых областях расслабляются мышцы, расслабляется и кожа. Верхняя губа и ноздри влияют на работу органов чувств и внутренних органов. Расслабьте область верхней губы, так как это помогает расслабиться лицевым мышцам и мозгу. Во время практики пранаямы в сидячей позе, если кожа вокруг висков движется по направлению к ушам, это означает, что мозг находится под давлением; если же кожа движется к глазам — мозг в покое. В лежачих положениях кожа вокруг висков движется к ушам, а не к глазам.

44. Обратите взгляд вовнутрь, как бы смотря с закрытыми глазами на что-то позади вас. Глаза могут казаться широко открытыми, хотя взгляд направлен вовнутрь (фот. 53 и 54). Зрачки стремятся двигаться вверх и вниз, когда вы вдыхаете и выдыхаете. Попробуйте остановить это, так как движения зрачков имеют тенденцию порождать активность в мозгу.

45. Стоит только векам опуститься, как наступает вялость; в тот момент, когда зрачки начинают «бегать», возникает возбуждение, внимание рассеивается. Если верхние веки сокращаются, мысли трепещут, подобно пламени на ветру. Ничто подобное не происходит, если полностью расслабиться.

46. Если ресницы не сомкнуты, мозг активен и не расслаблен. Если в надбровных дугах присутствует напряжение, то волосы в этом месте будут топорщиться, как в гневе; однако, если брови гладкие, мозг спокоен.

47. Держите ушные отверстия на одинаковом уровне и на одинаковом расстоянии от верхушек плеч. Уши должны слушать звук дыхания и делать это на протяжении всей практики. Не сжимайте челюсти, так как это закрепощает область вокруг ушей и блокирует их, создавая ощущение тяжести и внутреннего зуда.

48. Обратите особое внимание на точку, где каналы тонкой энергии (нади), исходящие от глаз, ушей и легких пересекаются



между собой в центре мозга посередине и позади глаз. Это центр, из которого эти энергии контролируются (см. гл. 5). Это — место, где начинается контроль дыхания.

Мозг

49. Мозг — это компьютер и инструмент мышления. Ум имеет способность чувствовать, но такой способности нет у мозга. Так как мозг контролирует функции тела и органов чувств, его следует сохранять неподвижным. В Пранаяме он — побудительная сила, не актер, а свидетель. Легкие — актеры, мозг — режиссер.

50. Если сидячая поза правильна, прочна, устойчива и уравновешенна, эмоции находятся под контролем. Мозг ощущает мягкость, как будто плавает. Не ощущается напряжения и, следовательно, не происходит пустой растраты энергии. Если лобная часть мозга поднята вверх, то будут ощущаться раздражение и напряжение; если голова наклонена в сторону, то другая сторона ощущает тяжесть, нарушающую равновесие.

51. Интеллектуальные люди склонны к высокомерию. Интеллект, подобно деньгам, хороший слуга, но плохой хозяин. Практикуя пранаяму, йогин наклоняет голову низко, регулируя положение передней части черепа по отношению к задней, с тем чтобы достичь смирения и избавиться от гордости по поводу своих интеллектуальных достижений.

52. Йогини знают, что мозг — это вместилище приобретенного объективного знания (видья), в то время как ум (манас) — это место, где испытывается субъективное знание (буддхи). Манас — это внешняя оболочка, буддхи — содержимое. Манас сосредоточен в сердечном центре, где происходит чередование эмоций.

53. Когда и эмоции, и интеллект пребывают в тишине и не колеблются, йогин впервые испытывает покой ощущений, за которым следует покой ума. Затем приходит опыт, еще более исключительный и зрелый — опыт духовного покоя, освобождающий йогина от мирских мыслей и забот. Он становится осознающим необычайно чистое состояние бытия, тотальное осознание, то, что можно назвать божественным состоянием. В этом состоянии конечное погружается в бесконечное. Это — самадхи, беспредельная цель йогина.

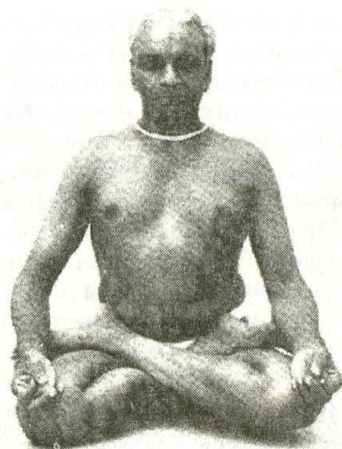


Фото 51



Фото 52

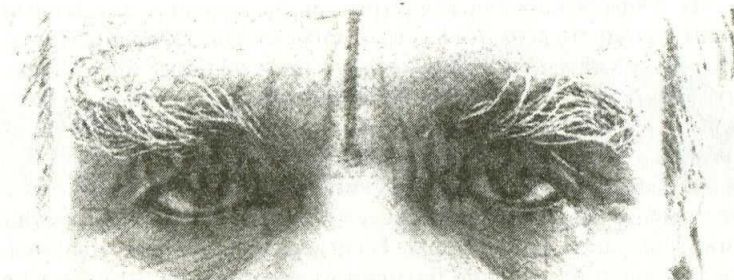
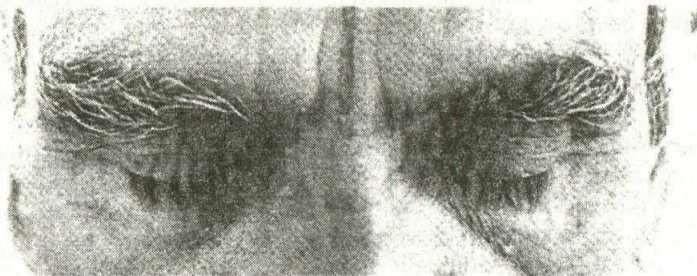


Фото 53

Фото 54





Глава 12. Искусство подготовки ума к Пранаяме

Когда дыхание устойчиво, устойчив и ум, неустойчиво дыхание — неустойчив ум. Следовательно, следует контролировать дыхание.

Хатха-Йога Прадипика, гл. II.2.

1. Говорят, что у дерева жизни корни находятся сверху, а ветви — внизу, так же и у человека, — его нервная система пускает свои корни в мозг. Спинной мозг — это ствол, спускающийся через позвоночник, а нервы отходят от головного мозга в спинной мозг и разветвляются по всему телу.

2. Искусство сидения в пранаяме детально объясняется в гл. II, в которой описывается ментальная подготовка, необходимая садхаке для практики пранаямы.

3. Артерии, вены и нервы — это каналы (нади), служащие для циркуляции и распространения энергии по всему телу. Тело тренировано практикой асан, которые сохраняют каналы свободными от препятствий потоку праны. Энергия не излучается во все тело, если нади засорены. Если нервы не в должном порядке, невозможно сохранить устойчивость, если не достигнута устойчивость, практика пранаямы невозможна. Если нади потревожены, истинная природа человека и сущность вещей не могут быть постигнуты.

4. Практика асан укрепляет нервную систему, а практика шавасаны успокаивает взволнованные нервы. Когда нервы сильно расстроены, то же происходит и с умом. Когда нервы напряжены, напряжен и ум. Пока ум не расслаблен, молчалив и восприимчив, практика пранаямы невозможна.

5. В поисках спокойствия современный мир стал интересоваться благами, которые дают медитация и древнее искусство пранаямы. Обе дисциплины сперва пленяют, завораживают, но по

прошествии времени оказывается, что они не только очень трудны в изучении, но и очень утомительны и требуют постоянного повторения, так как прогресс происходит очень медленно. С другой стороны, практика асан привлекает и впитывает все внимание, так как разум сосредоточен и занят в контроле различных частей тела. Это порождает радостное чувство. В пранаяме внимание вначале сосредоточено на двух ноздрях, синусовых проходах, грудной клетке, позвоночнике и диафрагме. Таким образом, разум не может быть отвлечен к другим частям тела. Следовательно, пранаяма не может стать всепоглощающей, пока ум и тело учатся воспринимать поток дыхания; месяцы или годы могут пройти без большого прогресса; однако искренними, непоколебимыми усилиями и упорством ум садхаки становится восприимчивым к регулируемому потоку дыхания. Затем он начинает испытывать аромат и красоту пранаямы, и спустя годы практики, он сможет по достоинству оценить ее тонкость.

6. Для осуществления пранаямы есть два важнейших условия — устойчивый (ачала) позвоночник, и спокойный (стхира), но бодрый ум. Следует, однако, иметь в виду, что те, кто чрезмерно отклоняют спину назад, могут иметь гибкий позвоночник, но не смогут долго сохранять это положение; другие чрезмерно вытягиваются вперед, могут сохранять устойчивое положение тела, но не смогут сохранить спокойствие и внимательность ума. При отклонении тела назад легкие расширены, тогда как при отклонении вперед они не смогут расширяться. Садхака должен найти равновесие между этими двумя положениями так, чтобы позвоночник оставался устойчивым, а ум — бдительным и неколеблущимся.

7. Практика пранаямы не должна быть механической. Мозг и ум должны сохранять бодрость, чтобы исправлять и выверять положение тела и течение дыхания от момента к моменту. Садхака не может практиковать пранаяму усилием воли, не должно быть никакой навязчивой дисциплины. Важнейшими факторами являются полная восприимчивость ума и интеллекта.

8. В пранаяме взаимоотношения между читтой (ум, интеллект и эго) и дыханием подобны взаимоотношениям между матерью и ее ребенком. Читта — это мать, а прана — ребенок. Как мать с любовью лелеет ребенка, заботится и жертвует собой, так и читта должна лелеять прану.



9. Дыхание подобно бурной реке, которая, будучи обуздана плотинами и каналами, обеспечит в изобилии энергией. Пранаяма научит садхаку, как обуздать энергию дыхания, чтобы обеспечить жизненность и мощь.

10. Однако Хатха-Йога Прадипика (гл. 2, 16 — 17) предупреждает: как дрессировщик медленно приручает льва, слона или игра, так и садхака должен овладевать контролем за дыханием постепенно, иначе оно разрешит его. Надлежащей практикой Пранаямы все болезни излечиваются или контролируются. Неправильная практика же ведет к усилению всех видов дыхательных нарушений, таких как кашель, астма, боли в глазах, ушах и голове.

11. Устойчивость ума и дыхания взаимодействуют между собой и порождают устойчивость интеллекта. Когда интеллект не взволнован, тело становится сильным, и садхака исполняется мужества.

12. Ум (манас) — это господин органов чувств (индрий), так же как дыхание — господин ума. Звук дыхания — его господин, и когда этот звук сохраняется равномерным, нервная система успокаивается. Тогда дыхание течет плавно, подготавливая садхаку к медитации.

13. Глаза играют господствующую роль в практике асан, а уши — в пранаяме. Путем полной внимательности и при помощи глаз человек учится выполнению асан и правильному равновесию в позах. Он может овладеть ими при помощи воли, которой подчиняются все члены тела. Пранаяму, однако, нельзя выполнять таким способом. Во время практики Пранаямы глаза закрыты, и ум сосредоточен на звуке дыхания; в то время как уши слушают ритм, а течение и нюансы дыхания регулируются и становятся более медленными и плавными.

14. В асанах есть бесконечное разнообразие из-за большого числа различных поз и движений, и во время их выполнения внимание изменяется. В пранаяме же присутствует монотонность. Причины этому: во-первых, садхака должен практиковать только в одном положении; во-вторых, он должен поддерживать непрерывный и неколеблющийся звук во время дыхания. Это подобно практике гамм в музыке перед изучением мелодии и гармонии.

15. Во время практики асан движение исходит от знакомого нам плотного тела к незнакомому тонкому. В пранаяме движение происходит от тонкого дыхания к плотному телу изнутри наружу.



16. Как пепел и дым сковывают горящий, тлеющий кусок дерева, так нечистота тела и ума покрывают душу садхаки. Так же как ветер уносит дым и пепел и дерево воспламеняется ярче, так божественная искра в садхаке засияет, когда практика пранаямы освободит его ум от нечистоты и подготовит к медитации.



Глава 13. Мудры и Бандхи

1. Чтобы следовать техникам Пранаямы, необходимо знать некоторые факты о мудрах и бандхах. Санскритское слово мудра означает печать, или замок. Оно обозначает позы, которые закрывают отверстия тела и в которых пальцы сложены определенным образом, в сочетании с особыми жестами рук.

2. Бандха означает зависимость, соединение вместе, скрывание или захват. Этот термин также относится к позе, в которой определенные органы или части тела сжаты, сокращены и контролируются.

3. Когда генерируется электричество, необходимо иметь трансформаторы, проводники, переключатели и изолированные провода для подвода энергии к месту назначения, иначе ток может оказаться смертельным. Когда прана практикой Пранаямы вынуждена течь через тело йогина, также необходимо использовать бандхи, чтобы предотвратить рассеяние энергии и безопасно провести ее в нужное место. Без бандх практика Пранаямы нарушает течение праны и может повредить нервную систему.

4. Помимо некоторых мудр, упомянутых в текстах Хатха-Йоги, для пранаямы наиболее важны джаландхара, уддийяна и мула бандхи. Они помогают распределить энергию и предотвратить ее напрасную трату через гипервентиляцию тела. Они практикуются для пробуждения спящей кундалини и направляют ее энергию через канал сушумну во время пранаямы. Их использование исключительно важно для познания состояния самадхи.

Джаландхара бандха

5. Первая бандха, которой должен овладеть садхака; — джаландхара бандха, джала означает сеть, сплетение или петлю. Ею овладевают при выполнении сарвангасаны и ее цикла, где грудина давит на подбородок.

Техника

а) Сядьте в удобной позе, например, сиддхасане, свастикасане, бхадрасане, вирасане, баддхаковасане или падмасане (см. фот. 3 — 4).

б) Держите спину прямо. Поднимите грудину и переднюю часть грудной клетки.

в) Без напряжения растяните стороны шеи и подвиньте лопатки внутрь тела; держите грудной и шейный отделы позвоночника вогнутыми и наклоните голову вперед и вниз от задней стороны шеи к грудной клетке.

г) Не сжимайте горло и не напрягайте мышцы шеи. Не должно быть насильственного движения вперед, вниз или напряженной задней стороны шеи (фот. 55 и 56). Сохраняйте мышцы шеи и горла мягкими.

д) Опустите голову так, что обе стороны челюстной кости равномерно располагаются в межключичной впадине на передней стенке грудной клетки (фот. 57 и 58).

е) Не вытягивайте подбородок в одну или другую сторону (фот. 59). Также не наклоняйте шею на одну сторону (фот. 60), что

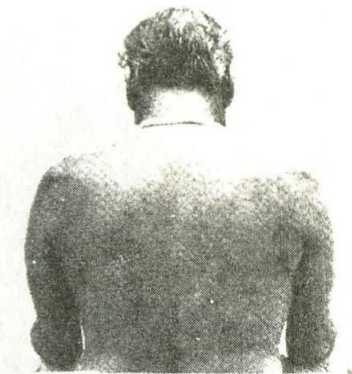


Фото 56

Фото 55

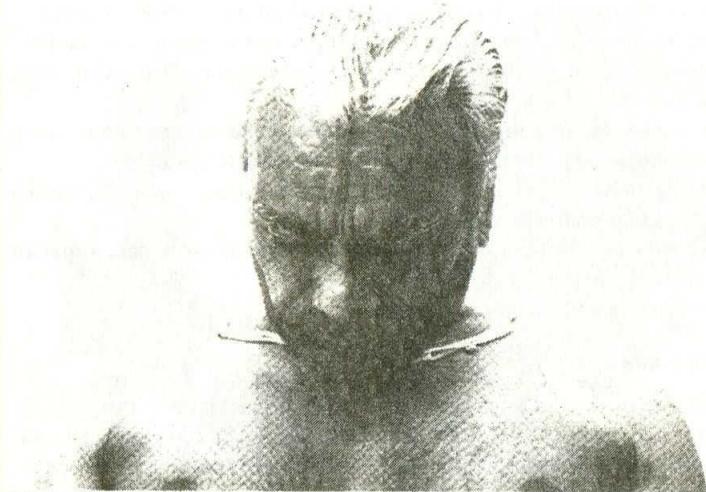
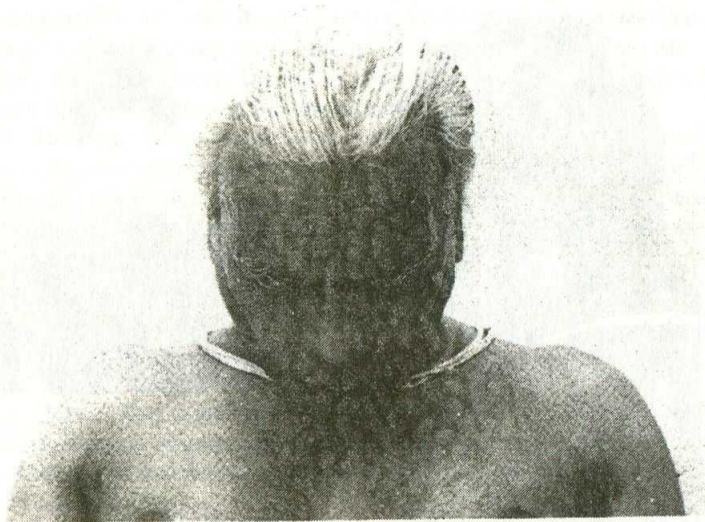


Φοτο 57



Φοτο 58

Φοτο 59



Φοτο 60

Φοτο 61

Φοτο 62





может вызвать боль и напряжение, сохраняющиеся долгое время. Когда достигнута эластичность, шея все больше сгибается вниз.

ж) Не форсируйте движение подбородка к груди, как на фот. 55, а поднимайте грудную клетку к склоняющемуся подбородку, как на фот. 58.

з) Сохраняйте центр головы и подбородка на одной линии со средней линией грудины, пупка и промежности (фот. 61).

и) Располагая подбородок на грудной клетке, следите, чтобы область ребер не была впалой (фот. 62).

к) Расслабьте виски и сохраняйте глаза и уши пассивными (фот. 57).

л) Это — джаландхара бандха.

Результаты

Солнечное сплетение расположено в центре туловища. Согласно йоге, это местопребывание пищеварительного огня (джатарагни), который сжигает пищу и порождает жар. Лунное сплетение находится в центре мозга и порождает прохладу. Выполнение джаландхара бандхи приводит к тому, что замыкание нади, проходящей вокруг шеи, не позволяет холодной энергии лунного сплетения течь вниз или быть растворенной горячей энергией солнечного сплетения. Таким образом накапливается эликсир жизни, и жизнь продлевается. Бандха также прижимает каналы иду и пингалу и позволяет пране проходить через сушумну.

Джаландхара бандха очищает носовые проходы и регулирует поток крови и праны в сердце, голове и эндокринных железах, расположенных в области шеи (щитовидной и паращитовидной). Если пранаяма выполняется без джаландхара бандхи, то в сердце, мозгу, глазных яблоках и среднем ухе немедленно ощущается давление. Это может привести к головокружению. Джаландхара бандха расслабляет мозг и успокаивает интеллект (манас, буддхи и ахамкара).

Примечание

Тем, у кого негибкая шея, следует держать голову так низко, насколько это возможно без чрезмерного дискомфорта (фот. 63), или же свернуть валиком кусок материи и расположить его на верхушке ключиц (фот. 64 и 65). Удерживайте валик поднятием грудной клетки, а не надавливанием подбородка (см. фот. 57). Это снимает напряжение в горле, и дыхание становится комфортным.



Фото 63



Фото 64

Фото 65





Уддийяна Бангха

б. Уддийяна, что означает взлет, является абдоминальным сжатием. В ней прану, или энергию, заставляют взлетать от нижнего уровня брюшной полости к голове. Диафрагма поднимается от нижнего уровня брюшной полости к грудной клетке и тянет за собой органы брюшной полости назад и вверх к позвоночному столбу.

Техника

Сначала овладейте уддийяной в положении стоя, как будет описано ниже. Только затем вводите ее в практику Пранаямы, сидя и выполняя бахья кумбхаку (интервал между полным выдохом и началом вдоха). Никогда не делайте уддийяну во время пранаямы, если вы еще не овладели последней, а также во время антапра кумбхаки (задержка дыхания во время интервала между полным выдохом и началом вдоха), так как это вызывает напряжение в сердце.

- а) Станьте в тадасану (фот. 25).
- б) Поставьте ноги примерно на ширину фута.
- в) Слегка наклонитесь вперед, согнув при этом колени, растопырьте пальцы рук и захватите ими середины бедер.
- г) Слегка согните руки в локтях и опустите подбородок насколько возможно в джаландхара бандху.
- д) Глубоко вдохните и затем быстро выдохните, так, чтобы воздух вытолкнулся из легких со большой скоростью.
- е) Задержите дыхание, не вдыхая. Подтяните всю абдоминальную область назад, к позвоночнику, и поднимите ее вверх (фот. 66). При выполнении уддийяны грудная клетка ни в коем случае не должна быть впалой.
- ж) Поднимите поясничный и спинной отделы позвоночника вперед и вверх. Сожмите абдоминальные органы к позвоночнику и надавите ими на него.
- з) Сохраняйте абдоминальное сжатие, поднимите руки от бедер и расположите их немного выше, по краям тазовых костей для более сильного сокращения.
- и) Выпрямите спину, не ослабляя при этом абдоминальное сжатие и не поднимая подбородок (фот. 67).
- к) Сохраняйте сжатие насколько возможно долго, от десяти до пятнадцати секунд. Не пытайтесь держать его дольше, чем мо-



жете, а постоянно увеличивайте время по мере того, как это становится комфортным.

л) Сначала расслабьте абдоминальные мышцы, не двигая при этом подбородком и головой. Если они будут двигаться, то вы сразу ощутите напряжение в области сердца и висков.

м) Позвольте брюшной полости вернуться в нормальное положение. Затем медленно вдохните (фот. 68).

н) Не выдыхайте во время процессов, описанных в пунктах е) — л).

о) Сделайте несколько дыханий, затем повторите цикл от а) до л), не больше, чем шесть-восемь раз подряд. Увеличивайте продолжительность сжатия или количество циклов по мере возрастания ваших возможностей или делайте это под личным присмотром опытного учителя или гуру.

п) Циклы следует выполнять только один раз в день.

р) Когда в практике уддийяны достигнута прочность, постепенно вводите ее в разные виды пранаямы, всегда задерживая дыхание после выдоха (бахья кумбхака).

Примечание

I. Практикуйте только на пустой желудок.

II. Не сжимайте абдоминальную полость, пока не будет вытолкнут воздух.

III. Если ощущается напряжение в висках или затруднено поступление воздуха, это означает, что уддийяна выполняется уже за пределом возможностей.

IV. Никогда не вдыхайте до тех пор пока не будет ослаблено сжатие уддийяны и абдоминальные органы не вернуться в свое исходное расслабленное состояние.

V. Не сокращайте легкие в то время, когда абдоминальные органы сжаты.

Результаты

Говорят, что посредством уддийяна бандхи великую птицу прану вынуждают взлететь через сушумну, главный канал нервной энергии, который расположен внутри позвоночного столба (меруданды). Это — лучшая из бандх, и тот, кто постоянно практикует ее, как учит гуру, снова становится молодым. Ее называют львом, убивающим слона, имя которому — смерть. Ее следует выполнять

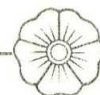


Фото 66

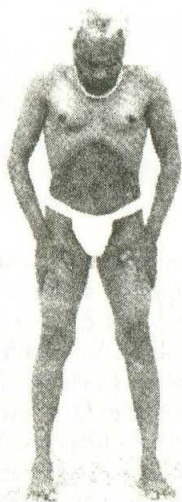


Фото 67

Фото 68

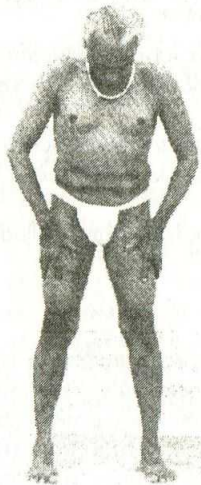
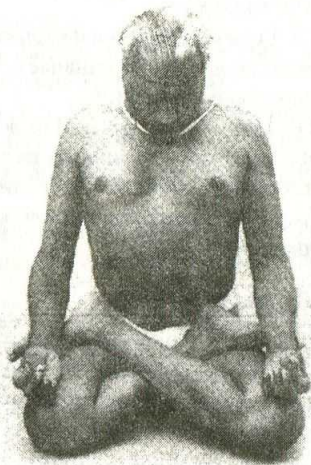


Фото 69



только во время интервала между полным выдохом и следующим вдохом. Она упражняет диафрагму и абдоминальные органы. Поднятие диафрагмы мягко массирует мышцы сердца, таким образом тонизируя их. Так же и уддийяна тонизирует абдоминальные органы, усиливает желудочный огонь и уничтожает токсины в пищеварительном тракте. Поэтому ее еще называют шакти чалана пранаяма.

Мула Бандха

7. Мула означает корень, начало, источник или причину, базис, основание. Это относится к основной области между анусом и гениталиями. Сократите мышцы этой области и поднимите их вертикально по направлению к пупку. Одновременно нижнюю переднюю часть абдоминальной области ниже пупка подтяните назад и вверх к позвоночнику. Нисходящий поток апана вайю изменяется, его вынуждают течь вверх, чтобы соединиться с прапа вайю, пребывающим в области грудной клетки.

Мула бандху следует вначале практиковать с внутренней задержкой после вдоха (антара кумбхака). Существует различие между абдоминальным сжатием в уддийяна и мула бандхе. В уддийяна бандхе вся область от ануса до диафрагмы подтягивается назад к позвоночнику и поднимается. В мула бандхе же только промежность и нижняя абдоминальная область между анусом и пупком сокращаются, оттягиваются назад к позвоночнику и поднимаются вверх к диафрагме (фот. 69).

Практика сокращения анального сфинктера (ашвини мудра) помогает овладеть мула бандхой. Ашва означает лошадь. Эта мудра называется так потому, что напоминает оправление малой нужды лошастью. Ее следует освоить при выполнении различных асан, особенно тадасаны, сиршасаны, сарвангасаны, урдхвалангасаны, устрасаны и пашимоттангасаны (см. «Взгляд на Йогу»).

Существует серьезная опасность при самостоятельном изучении уддийяна и мула бандх. Неверное выполнение уддийяна вызывает непроизвольное излияние семени и потерю жизнеспособности, а неправильное выполнение мула бандхи серьезно ослабляет практикующего, что ведет к утрате мужества. Даже правильное выполнение мула бандхи таит в себе опасность. Оно повышает сексуальную удерживающую мощь, которой практикующий имеет соблазн злоупотребить. Если он уступит этому соблазну, все



его дремлющие желания могут проснуться и стать смертельными, подобно спящей змее, потревоженной палкой. Овладев тремя бандхами, йогин находится на перепутье своей судьбы, одна дорога которого ведет к бхаге (наслаждению мирскими удовольствиями), а другая — к йоге, или союзу с Высшей Душой. Йогин, однако, чувствует большее влечение к своему Творцу. Обычно чувства открыты вовне и привлечены объектами, следуя путем бхаги. Если изменить направление, так, что они обратятся вовнутрь, то они последуют по пути йоги. Чувства йогина обращены вовнутрь для встречи с Источником всего Творения. Это происходит, когда ищущий овладел тремя бандхами, при этом руководство гуру наиболее существенно, так как под надлежащим руководством эта возрастающая мощь направляется к высшим и более благородным стремлениям.

Тогда практикующий становится человеком, давшим обет безбрачия (урдхваретас).

Овладев сексуальной потребностью естественно, без насилия, он перестает растрчивать свою мощь. Он полностью сохраняет потенцию, но в то же время он — хозяин самого себя (бхава вайраги). Затем он достигает моральной и духовной мощи, которая освещает путь вперед, подобно солнцу.

Практикуя мула бандху, йогин пытается достичь истинного источника, или мула всего творения. Его цель — полное обуздание или бандха читты, включающей в себя ум (манас), разум (буддхи) и эго (ахамкара).

Глава 14. Искусство вдоха (Пурака) и выдоха (Речака)

1. Вдох (пурака) — это поглощение космической энергии индивидуумом для его роста и прогресса. Это — путь действия (правритти марга). Это — Бесконечное, сливающееся с конечным. Оно впитывается с дыханием жизни так же осторожно и мягко, как аромат цветка вдыхается и распространяется по всему телу.

2. При выполнении асан ум и дыхание садхаки подобны уму и дыханию восторженного ребенка, всегда готового изобретать, творить и показывать свое умение, в то время как в пранаяме дыхание подобно грудному ребенку, требующему особого внимания и заботы матери. Как мать любит своего ребенка и посвящает свою жизнь его благополучию, так и сознание должно лелеять дыхание.

3. Чтобы познать это искусство, важно знать его методологию, знать, что верно, а что — неверно, что — тонко, а что грубо. Затем только садхака может испытать сущность пранаямы. Полезно будет заметить, что взаимоотношения между сознанием (читта) и дыханием (прана) должны быть подобны взаимоотношениям между матерью и ребенком. Но перед тем как это может произойти, легкие, диафрагма и межреберные мышцы должны быть натренированы и дисциплинированы асанами, таким образом, чтобы дыхание было ритмичным.

4. Действие сознания в процессе дыхания подобно действию матери, полностью поглощенной наблюдением за играющим ребенком. Хотя и пассивная внешне, она бдительна; ежеминутно наблюдая за ним, она остается полностью расслабленной.

5. Когда мать впервые посылает ребенка в школу, она сопровождает его, держа за руку и направляя его путь, подчеркивая важность дружественных отношений с будущими школьными товарищами, а также важность изучения школьных предметов. Она



полностью растворяет свою личность в заботе о ребенке, пока он не привыкнет к школьной жизни.

Так же и сознание должно трансформироваться в такой же поток, как и поток дыхания, следуя ему подобно матери и приводя его к ритмичности.

6. Мать учит ребенка ходить и осторожно переходить улицы. Таким же образом сознание должно руководить потоком дыхания через дыхательные проходы для абсорбции живыми клетками. По мере того как ребенок приобретает уверенность и приспосабливается к школе, мать покидает его, когда он входит в школьные ворота. Подобно этому, когда дыхание движется с ритмической точностью, чitta наблюдает его движения и объединяет его с телом и Самостью.

7. При вдохе садхака пытается трансформировать свой мозг в центр, воспринимающий и распределяющий поток энергии (прану).

8. Не наполняйте воздухом брюшную область во время вдоха, так как это препятствует полному расширению легких. Вдох и выдох не должны выполняться быстро или с усилием, так как результатом такой практики может стать перенапряжение сердца или повреждение мозга.

9. Выдох (речака) — дыхание, которое выходит после вдоха. Это — выдыхание отработанного воздуха или выброс диоксида углерода. Исходящее дыхание ощущается как теплое и сухое, и садхака не чувствует его аромата.

10. Выдох — это исходящий поток индивидуальной энергии (дживатма) для соединения ее с космической энергией. Он успокаивает ум и делает молчаливым мозг. Это — отказ садхаки от своего эго и погружение в Самость.

11. Выдох — это процесс, посредством которого энергия тела постепенно соединяется с энергией ума, сливается с душой садхаки и растворяется в космической энергии. Это — путь возвращения с периферии тела к источнику сознания, известный как путь самоотречения (нивритти марга).

12. С осознанием держите грудную клетку высоко и проводите исходящее дыхание равномерно и плавно.

13. Вдыхайте и выдыхайте систематически с пристальным вниманием к ритму дыхания, как паук симметрично плетет свою паутину и движется вдоль нее взад и вперед.



14. У некоторых людей вдох дольше выдоха, а для других — выдох дольше вдоха. Это происходит вследствие различных ситуаций, с которыми нам приходится сталкиваться, и наших реакций на эти ситуации, что изменяет поток дыхания и кровяное давление. Цель Пранаямы — искоренить эти несоответствия и волнения в потоке дыхания и кровяном давлении и сделать человека невозмутимым и непривязанным к своей личности.

Техника Вдоха (Пурака)

а) Сядьте в любую удобную позу.

б) Выпрямите позвоночник вместе с грудной клеткой, плавающими ребрами и пупком и держите его прямо.

в) Опустите голову насколько возможно низко (фот. 63 и 64). Когда будет достигнута гибкость задней части шеи, выполните джаландхара бандху (фот. 57).

г) Согласно йоге, ум (манас), который является источником эмоций, сосредоточен между пупком и сердцем. Держите спину в постоянном контакте с эмоциональным центром. Вытяните переднюю часть тела вверх и расширьте ее, не теряя контакт с центром сознания.

д) Во время вдоха расширьте грудную клетку и поднимите ее вверх, не наклоняясь при этом вперед, назад или в стороны.

е) Не напрягайте и не дергайте свод диафрагмы, а сохраняйте его расслабленным. Начинайте вдох от основания диафрагмы. Ключевая точка для начала глубокого вдоха — от уровня пупка, под плавающими ребрами с каждой стороны (фот. 70).

ж) Сохраняйте легкие пассивными и несопротивляющимися во время вдоха для того, чтобы получить и впитать всю поступающую энергию. Вдыхая, наполняйте легкие совершенно, с полным вниманием. Синхронизируйте движения дыхания с внутренним расширением легких.

з) Как кувшин наполняется от дна до верха, так и легкие наполняются от основания до края. Заполните их до верхушек ключиц и внутренней части подмышек.

и) Особое внимание и осторожность необходимы при тренировке слаборазвитых людей, пока их легкие не смогут получать полный объем воздуха. Поэтому тщательно исследуйте ваши возможности, с тем чтобы растянуть нервные волокна легких.

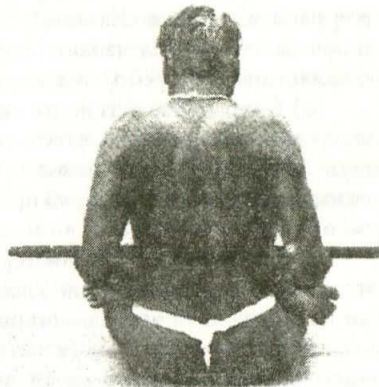


Фото 70

Фото 71



Фото 72



к) Бронхиальные ветви, начинаясь от трахеи, доходят до периферии легких, где разветвляются на множество бронхиол. Следите за тем, чтобы каждый вдох достиг самых кончиков бронхиол.

л) Вдыхаемый воздух абсорбируется живыми клетками тела, как вода абсорбируется почвой. Чувствуйте эту абсорбцию и следующее за ней воодушевляющее ощущение просачивания космической энергии (праны).

м) Энергия вдоха входит через нос и достигает причинной оболочки духовного тела. При вдохе сознание (читта) восходит от пупка (манипура чакры) к верхушке груди (вишуддхи чакре). Садхака должен поддерживать всеобъемлющий объединяющий контакт между причинной и тонкой оболочками тела (см. гл. 2) и сознанием, восходящим из своего источника. Этот контакт объединяет тело, дыхание, сознание и Самость. Затем тело (кшетра) и Атма (кшетраджна) становятся единым целым.

н) Каждая пора кожи туловища должна действовать как око разума (джнана чакпу) для абсорбции.

о) Если вдох слишком четко выражен, на коже ладоней возникает ощущение твердости. Регулируйте дыхание таким образом, чтобы кожа ладоней все время сохраняла мягкость.

п) Если во время вдоха плечи поднимаются, верхняя часть легких не будет полностью расширяться и задняя часть шеи будет испытывать напряжение. Наблюдайте эту тенденцию восходящего движения и немедленно опускайте плечи (фот. 52). Чтобы сохранить их опущенными, а грудную клетку поднятой, используйте шест или отягощения, как показано на фот. 71 — 74.

р) Расслабьте горло. Расположите язык на нижнем небе свободно, не касаясь зубов.

с) Сохраняйте глаза закрытыми и расслабленными, а внутреннее видение — активным (фот. 54). Во время вдоха глаза стремятся обращаться вверх (фот. 95) — избегайте этого.

т) Следите за тем, чтобы уши, мышцы лица и кожа лба оставались расслабленными.

у) Правильный способ вдыхания устраняет вялость, стимулирует и придает энергию телу и уму.



Техника Выдоха (Речака)

а) Следуйте пунктам а) — г), относящимся к технике вдоха.

б) При вдохе тело действует как инструмент для получения энергии в форме воздуха. При выдохе оно становится динамическим, действуя как инструмент для медленного высвобождения воздуха. Сохраняйте сжатие межреберных мышц и плавающих ребер на протяжении всего акта выдоха. Без этого устойчивый и плавный выдох невозможен.



Фото 73

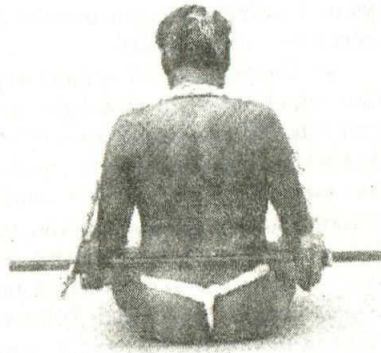
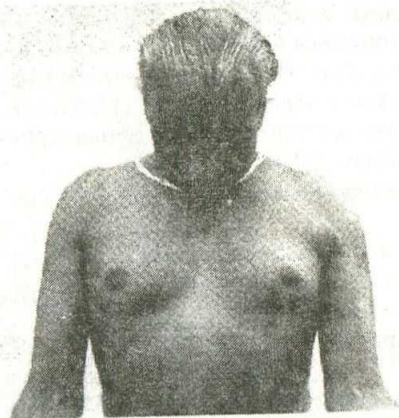


Фото 74

Фото 75

Фото 76





Глава 15. Искусство задержки дыхания (Кумбхака)

1. Кумбхака означает кувшин, который может быть и полон, и пуст. Кумбхака бывает двух видов. Это пауза: а) между выдохом и выдохом и б) между выдохом и вдохом. Это — искусство удержания дыхания в состоянии приостановки.

2. Кумбхака также означает отвлечение интеллекта от органов восприятия и действия, с тем чтобы сосредоточить его на местопребывании Атмана (пуруши), источника сознания. Кумбхака удерживает садхаку в состоянии молчания на физическом, моральном, ментальном и духовном уровнях.

3. Удерживание дыхания в кумбхаке не следует ошибочно интерпретировать как новое усилие мозга, нервов и тела, предпринятое с целью задержать дыхание. Новое усилие ведет к сверхнапряжению. Кумбхаку следует выполнять с расслабленным умом, оживляя таким образом нервную систему.

4. Когда в кумбхаке успокоено дыхание, успокаиваются и чувства, а ум становится молчаливым. Дыхание — это мост между телом, чувствами и умом.

5. Кумбхаки выполняются двумя способами: сахита и кевала. Когда дыхание удерживается намеренно и обдуманно — это сахита. Сахита кумбхака — это пауза в дыхании: а) после полного вдоха перед начинающимся выдохом (антара или пурака кумбхака) или б) после полного выдоха, предшествующая вдоху (бахья или речака кумбхака). Кевала означает «самопроизвольно» или «абсолютно». Кевала кумбхака — пауза в дыхании безотносительно к пураке или речаке, подобная тому, когда художник всецело поглощен своим искусством или поклоняющийся затаил дыхание в обожании своего предмета. Этому состоянию часто предшествует дрожь в теле и боязнь, подобные ощущениям, переполняющим человека, который столкнулся с неведомым. Терпение и упорство превозмогут эти ощущения. Кевала кумбхака инстинктивна и

интуитивна. В этом состоянии человек полностью поглощен объектом своего поклонения и изолирован от мира, испытывая ощущение блаженства и покоя, превосходящее понимание. Индивидуальность созвучна с Бесконечным (Хатха-Йога Прадипиха, II, 71).

6. Антара кумбхака — это удерживание Господа в форме космической, или универсальной, энергии, которая погружена в индивидуальную энергию. Это — состояние, где Господь (Параматма) соединен с индивидуальной душой (дживатма).

7. Бахья кумбхака — это состояние, в котором йогин отдает саму свою самость в форме дыхания Господу и погружается в Дыхание Вселенной. Это — самая благородная форма самоотдачи, когда личность йогина полностью погружена в Господа.

8. В Бхагавад-Гите (IV, 29/30) Кришна объясняет Арджуне различные виды жертвоприношений (яджна) и йог. Кумбхака пранаяма — одна из этих яджней и подразделяется на три категории: вдох — задержка, выдох — задержка (обе относятся к сахита кумбхаке) и абсолютная задержка (кевала кумбхака). Тело йогина — это жертвенный алтарь, входящий поток дыхания (пурака) — это жертва и исходящий поток (речака) — огонь. Кумбхака — это момент, когда жертва пураки поглощается огнем речаки и жертва и пламя становятся единым. Йогин приобретает знание, связанное с контролем дыхания (пранаяма видья). Верхняя часть торса (грудной клетки) — местопребывание входящего дыхания (прана), а нижняя часть служит местопребыванием исходящего дыхания (апана). Когда оба объединяются в акте притяжения дыхания, это состояние зовется пурака кумбхака. Когда апана входит в контакт с праной и истекает наружу вместе с выдохом, возникает состояние пустоты — это речака кумбхака. Впитывая это знание через опыт, йогин делает Пранаяма видью частью своей мудрости (буддхи), которой он в конечном итоге предлагает свои знания, свою мудрость, само дыхание своей жизни и свою самость как жертвоприношение (Атмахути). Это — состояние кевала кумбхаки, или абсолютной сдачи, в котором йогин поглощен обожанием Господа.

9. Как мать охраняет свое дитя от каждого несчастного случая, так сознание (читта) охраняет тело и дыхание. Позвоночник и туловище активны и подвижны, подобно ребенку, а читта бдительна и охраняет, подобно матери.



10. В кумбхаке вибрация в теле подобна вибрации неподвижного локомотива, выпускающего пары; его водитель алертен и готов начать движение, но расслаблен. Аналогично, прана вибрирует в туловище, но читта сохраняется расслабленной и готовой позволить дыханию выйти или войти.

11. Чувствительность, сжатие или растяжение кожи туловища подобны дисциплинированному ребенку, который одновременно отважен и осторожен.

12. Продолжительность задержки дыхания можно сравнить с сигналами дорожного движения. Если кто-то поедет на красный свет, может произойти несчастный случай. Так же и в кумбхаке, если кто-либо перешагнет предел своих возможностей, будет повреждена нервная система. Напряжение в теле и мозгу указывает на то, что читта не может удерживать прану в кумбхаке.

13. Не задерживайте дыхание усилием или волей. В момент, когда мозг становится напряженным, во внутреннем ухе возникает тяжесть, глаза краснеют, устают и чувствуют раздражение, человек превышает свои возможности. Следите за этими предостерегающими знаками, которые указывают на близость опасной точки.

14. Цель кумбхаки — удержать дыхание. Когда дыхание задерживается, речь, восприятие и слух находятся под контролем. Читта в этом состоянии свободна от страсти и ненависти, зависти и похоти, гордости и злобы. Прана и читта становятся едиными в кумбхаке.

15. Кумбхака — это толчок, выявляющий спящую в нашем теле божественность, местопребывание Атмана.

Техника Антара Кумбхаки

а) Не пытайтесь задержать дыхание после вдоха (антара кумбхака) до тех пор пока не овладели техникой глубоких вдоха и выдоха (пурака и речака). Не пытайтесь задерживать дыхание после выдоха (бахья кумбхака), пока не овладеете антара кумбхакой.

б) Овладение означает артистическое регулирование путем упорядоченного усовершенствования и контроля дыхательных движений. Уравняйте длительность вдоха и выдоха перед тем как приступить к практике кумбхаки. Внимательно прочитайте гл. 13 о бандхах перед тем как начать кумбхаку.



с) Изучайте антара кумбхаку постепенно. Начинайте с удерживания дыхания лишь на несколько секунд, не теряя сжатия внутренних мышц. Наблюдайте за состоянием тела, нервов и ума. Потребуется определенное время, прежде чем вы сможете понизить, испытывать и удерживать надлежащим образом внутреннее сжатие межреберных мышц и диафрагмы в кумбхаке.

d) Начиная изучать внутреннюю задержку (антара кумбхака), позвольте себе немного отдохнуть после каждой кумбхаки. Это даст легким возможность вернуться в нормальное, естественное и свежее состояние перед выполнением следующей кумбхаки. Например, за одним циклом кумбхаки должны следовать три или четыре цикла глубокого или нормального дыхания, пока не завершите полный цикл.

e) Если начинающий выполняет внутреннюю задержку после каждого вдоха, это вызовет напряжение в легких и мозгу и перегрузку в нервной системе; прогресс будет исключительно медленным.

f) По мере усовершенствования укорачивайте интервалы между циклами нормального дыхания и антара кумбхакой.

g) Увеличивайте продолжительность задержки дыхания в антара кумбхаке, не превышая своих возможностей.

h) Если ритм вдоха и выдоха нарушен удерживанием дыхания, это указывает на то, что вы превысили ваши возможности; следовательно, уменьшите длительность внутренней задержки. Если ритм не нарушен, это свидетельствует о правильности выполнения.

i) Знание бандх существенно для правильной практики кумбхаки. Они действуют, как предохранительные клапаны для распространения, регуляции и абсорбции энергии, и предотвращают ее рассеяние. Электрический мотор сторае, если напряжение слишком высоко. Аналогично, когда легкие наполнены и энергия в них не контролируется бандхами, они будут повреждены, нервы — истощены, и мозг будет порождать избыточное напряжение. Всего этого не происходит, если практиковать джаландхара бандху.

j) Никогда не делайте антара кумбхаку стоя, так как можете потерять равновесие и упасть.

к) Если вы выполняете пранаяму лежа, положите под голову подушку, чтобы держать ее выше туловища, и не испытывать в ней напряжения (фот. 77).

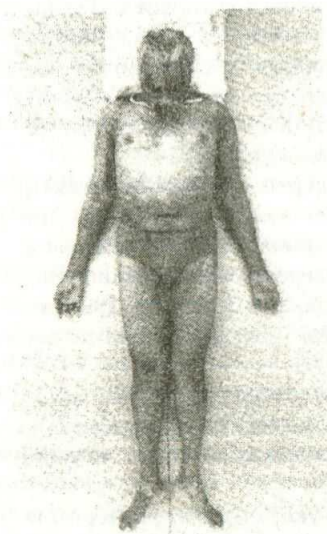


Фото 77



Фото 78

л) Начинающим нужно обратить внимание на уддийяна бандху и мула бандху, пока они не овладеют ритмом дыхания. Подвижные ученики должны делать все бандхи после овладения ими индивидуально, задерживая дыхание.

м) Не поднимайте переносицу во время внутренней задержки. Если она поднимется, мозг в этот момент заблокирован, он не может наблюдать за туловищем (фот. 78).

п) На протяжении всей практики Пранаямы наклоняйте голову и шейный отдел позвоночника вперед и вниз и держите спинной отдел позвоночника и грудину прямо (фот. 76). Это помогает мозгу и шейному отделу спинного мозга двигаться вперед к груди и расслабить лоб. Это заставляет энергию мозга спускаться к Самости.

о) На протяжении каждой внутренней задержки сохраняйте прочное сжатие диафрагмы и абдоминальных органов. Существует тенденция, произвольная или намеренная, сжимать и расслаблять их с тем чтобы подольше задержать дыхание. Избегайте этого, так как это рассеивает энергию.

р) Если в легких или сердце ощущается напряжение, выдохните и сделайте несколько нормальных или глубоких дыханий.



Это освежит легкие перед тем как снова начать антара кумбхаку. Если, почувствовав напряжение, вы будете продолжать занятия, вы расстроите гармоничную работу тела и ума. Это ведет к умственной неуравновешенности.

q) Когда вы сможете удерживать дыхание во внутренней задержке по меньшей мере десять-пятнадцать секунд, можно ввести мула бандху. В начальной стадии выполняйте мула бандху в конце вдоха и сохраняйте ее на протяжении всей задержки.

г) Во внутренней задержке подтяните органы брюшной полости внутрь и вверх и одновременно подайте вперед нижнюю часть позвоночника (фот. 69). Держите туловище прочно, а голову, руки и ноги расслабленными на протяжении всей задержки.

с) Сохраняйте позвоночник поднятым на всем протяжении от крестцово-поясничной области и основания печени и желудка.

t) Продвигайте внешнюю и внутреннюю части позвоночника вперед и вверх ритмично и равномерно. По мере того как позвоночник движется вперед, стремитесь подтянуть кожу на нем в направлении торса.

у) Если кожа грудной клетки провисает на ребрах, это указывает на то, что происходит бессознательная утечка дыхания из легких.

v) Не растягивайте слишком сильно грудную клетку, но и не позволяйте ей становиться впалой. Поднимите ее равномерно спереди, сзади и с обеих сторон. Сохраняйте внутренний каркас ребер прочным, а внешнюю часть тела — легкой. Это уравнивает тело и увеличит продолжительность кумбхаки.

w) Следите за тем, чтобы спинные и фронтальные части межреберных мышц, а также внутренние и наружные плоские мышцы двигались независимо и единообразно.

x) Отрегулируйте правильное положение кожи подмышек от спинной до передней сторон. Не сдавливайте кожу вокруг подмышек на груди, а поднимите ее вверх. Если кожа подмышек или плеч движется вверх, это указывает на присутствие напряжения. Расслабьте и опустите ее.

y) В конце вдоха (пурака) и начале задержки (кумбхака) садхака испытывает проблеск божественности. Он ощущает единство тела, дыхания и самости. В этом состоянии не существует осознания текучести времени. Садхака испытывает свободу от при-



чины и результата. Ему следует удерживать это состояние на протяжении всей кумбхаки.

з) Жидкое содержимое хорошо запечатанной бутылки не выльется, даже если ее тряссти. Жизненная энергия садхаки не ускользнет, если кумбхака выполняется вместе с бандхами. Тело запечатано в своем основании сокращением ануса и промежности и поднятием их вверх от Муладхары. Тогда садхака становится полон мощи (теджас) и славы (оджас).

Техника Бахья Кумбхаки

а) Бахья кумбхака (задержка дыхания после полного выдоха) бывает двух видов: «задумчивая» и динамическая. Первая практикуется без уддийяны. Она выполняется для того, чтобы сохранять спокойствие садхаки, и ее можно практиковать в любое время, даже после еды. Динамическая бахья кумбхака выполняется с уддийяна бандхой, которая массирует абдоминальные органы и сердце и предотвращает рассеяние энергии.

в) Начинайте с практики циклов «задумчивой» внешней задержки. Затем концентрируйтесь на внешней задержке с уддийяна бандхой.

с) Вначале после каждой динамической внешней задержки должно пройти некоторое время для того, чтобы легкие и абдоминальные органы пришли в норму.

д) Внешнюю задержку с уддийяна бандхой никогда не следует выполнять с усилием. Усилие затрудняет дыхание, теряется тонус абдоминальных органов и ощущается сухость в легких.

е) Начинайте внешнюю задержку с уддийяной очень постепенно и поддерживайте сжатие уддийяны одинаково долго в каждом цикле. Делайте по шесть-восемь циклов в день.

ф) Делайте несколько циклов нормального или глубокого дыхания и одну внешнюю задержку с уддийяной. Например, за тремя или четырьмя циклами нормального дыхания может следовать одна внешняя задержка с уддийяной. Повторяйте эту последовательность, уменьшая число циклов нормального дыхания по мере того как практикой приобретается стабильность.

г) Во время практики следуйте техникам, данным в пунктах в, д, е, ф, h, l, m, p, s, t, u и w техники антара кумбхаки, заменяя «антара кумбхака» на «бахья кумбхака».



h) Как человек использует пинцет, чтобы удалить занозу, и сразу ощущает освобождение от боли, используйте разум как пинцет, чтобы устранить ненужные зажимы и движения, которые как занозы в практике.

и) Как веки действуют инстинктивно, чтобы предотвратить попадание инородного тела в глаз, так и садхаке следует быть всегда бдительным, чтобы предотвратить ненужные зажимы, движения и привычки, попадающие в его практику Пранаямы.

j) Кумбхака, в результате которой лицо краснеет, возникает жжение в глазах и раздражение, выполняется неправильно. Никогда не делайте кумбхаку с открытыми глазами. Не выполняйте ее также, если у вас неполадки с сердцем или грудной клеткой или если вы плохо себя чувствуете.

к) Тело — это королевство. Кожа — граница. Его правитель — Атман, чей всевидящий глаз (джнана чакшу) видит каждый нюанс во время Пранаямы.

l) Горные потоки смещают скалы и вымывают каньоны, однако там, где энергия падающей воды успокоена и уравновешена энергией скал, каждая из них утрачивает свою отдельность. В результате возникает озеро, отражающее спокойную красоту окружающих гор. Эмоции — это потоки, а устойчивый, спокойный разум образует скалу. В кумбхаке эмоции и разум уравновешены, и душа отражена в своем первоначальном чистом состоянии.

m) Сознание (читта) колеблется вместе с дыханием, в то время как кумбхака успокаивает его и освобождает от желаний. Тучи расходятся и самоть сияет, подобно солнцу.

n) После практики Пранаямы и кумбхаки расслабьтесь в шавасане (см. гл. 30).



Глава 16. Классификация Садхак

1. Садхак разделяют на три основные группы в соответствии с прогрессом, которого они достигли в практике Пранаеямы. Это — следующие категории: нижняя (адхама), в которой дыхание жесткое и грубое; средняя (мадхьяма), в ней дыхание наполовину мягкое; и высшая (уттама), в которой дыхание мягкое и чистое.

2. Эти группы снова подразделяются, с тем чтобы показать тонкие различия. Начинаящие делятся на низших среди «низших» (адхамадхьяма), средних среди «низших» (адхамамдхьяма) и лучших среди «низших» (адхамоттама). «Средняя» и «высшая» группы подразделяются аналогичным образом. Но конечная цель каждого садхаки — присоединиться к высшим из «высших» (уттамоттама).

3. Начинаящий в пранаеяме (адхама) использует физическую силу и испытывает недостаток ритма и уравновешенности. Его тело и мозг жесткие, а дыхание принужденное, прерывистое и поверхностное. Садхака среднего уровня (мадхьяма) достиг некоторого уровня в искусстве сидения, а возможности его легких больше, чем у начинающего. Ему недостает навыков поддержания устойчивой позы и ритмичного дыхания. Его практика посредственная, в то время как более совершенный (уттама) садхака тренирован — он сидит прямо и осознанно. Его легкие способны дольше выдерживать пранаеяму. Его дыхание ритмичное, мягкое и тонкое, а тело, ум и интеллект уравновешены. Он всегда готов отрегулировать свою позу и исправить ошибки.

4. Очень часто понимание и практика не совпадают. Один садхака более способен к пониманию, в то время как другой может иметь лучшие практические навыки. В любом случае он должен развивать равновесие в навыках и понимании и гармонично использовать их для лучшей практики Пранаеямы.

5. Патанджали упоминает важную роль, которую играют в практике место (деша), время (кала) и состояние (самкхья), как внутреннее, так и внешнее. Их можно регулировать, увеличивать

или делать тонкими (Йога Сутра II, 50). Туловище садхаки — это место, его возраст — время, а его состояние — постепенный рост уравновешенности и равномерности потока дыхания.

6. Начинаящий может использовать только верхнюю часть легких, в то время как ученик среднего уровня задействует диафрагму или область пупа, а адепт — область таза. Садхака должен научиться вовлекать в практику Пранаеямы все туловище.

7. Время определяется длительностью каждого вдоха и выдоха, а обстоятельства — контролируемостью потока и тонкостью дыхания.

8. Условие представляет собой количество и длительность вдохов, задержек на вдохе и выдохе и выдохов. Садхака должен установить их количество и длительность для каждого определенного дня и придерживаться регулярного расписания. Мягкий и тонкий, длительный поток дыхания в каждом цикле является идеальным условием (санкхья).

9. Садхака может выполнить один цикл, длящийся десять секунд, второй — двадцать и третий — тридцать. Он может выполнять практику Пранаеямы на трех уровнях: первом, исключительно физическом, используя в качестве инструмента свое тело; втором, эмоциональном, используя только свои умственные способности; или же на разумном, контролируя дыхание разумом. Начинаящий может достичь совершенства, если его циклы очень коротки, но мягки и правильны; с другой стороны, адепт, который гордится длительностью своего цикла, грубого и жесткого, опускается до уровня начинающего.

10. Садхаке следует развивать устойчивость тела, сохраняя ум и эмоции в равновесии, а интеллект — спокойным. Тогда он способен наблюдать тонкий поток дыхания и ощущать его растворение в организме. Его тело, дыхание, ум, интеллект и самость становятся едиными и утрачивают свою индивидуальную тождественность. Способность познавать, знающий и знание становятся единым целым (Йога Сутра, I, 41).

11. Музыкант растворяется в экстазе, проявляя все тонкости раги (музыкальную запись, мелодию и гармонию), в которой он специализировался, и постигает высшее сознание. Он может осознавать или не осознавать, что его опыт разделяет с ним аудитория. Это — поиск звука (наданусандхана). Подобным образом и садхака растворяется в экстазе, но его опыт пранаеямы исключительно



субъективен. Он в одиночестве прислушивается к тонкому и мягкому звуку дыхания и наслаждается абсолютно беззвучным состоянием кумбхаки. Это — поиск Самости (Атманусандхана).

12. Вдыхание (пурака) — это впитывание космической энергии; вдох — задержка (антара кумбхака) — объединение Вселенской Самости с индивидуальной; выдыхание (речака) — отдача индивидуальной энергии, за которой следует выдох — задержка (бахья кумбхака), в которой индивидуальная и Вселенская Самость сливаются. Это — состояние нирвикальпа самадхи.

Глава 17. Биджа Пранаяма

Что такое Джапа?

1. Хотя душа и свободна от причины и следствия, радости и печали, она захвачена турбулентной активностью ума. Назначение мантра джапы — контролировать и концентрировать возбужденный ум на единственной точке и связать его с одной мыслью. Мантра — это ведический гимн или музыкальная строфа, повторение которой и есть джапа, или молитва. Мантру следует повторять с искренностью, любовью и преданностью, которая развивает взаимоотношения между человеком и его Создателем. Ограниченная одним и двадцатью четырьмя слогами, она становится семенем (биджа) мантры, ключевым словом, которое открывает замок его души. Просветленный гуру, заслуживший благоволение Бога, посвящает и дает ключевое слово своему достойному пишья, слово, открывающее его душу. Для пишья это — семя для самопознания и посвящения во все аспекты Йоги.

2. Ум принимает форму мыслей и формируется таким образом, что добрые мысли порождают благой ум, а злые — плохой. Джапа (повторение мантры) используется, чтобы отвлечь ум от пустых разговоров, завистливых идей и пересудов, так, что ум обращается к мыслям о душе и Боге. Это — фокусирование блуждающего беспокойного ума на единственной мысли, действии или чувстве.

3. Мантры даются для постоянного повторного произнесения с определенным смыслом и имеют определенное назначение и объект. Постоянное повторение (джапа) мантры с обдумыванием ее смысла (артха-бхавана; артха — значение, смысл; бхавана — обдумывание) приносит просветление. Таким постоянным повторением и обдумыванием смысла мысли садхаки отстаиваются, очищаются и проясняются. Он видит свою душу как будто отраженной в пруду ума.



4. Эта джапа трансформирует садхаку и трансмутирует его это, таким образом делая его скромным. Он приобретает внутреннее спокойствие и становится тем, кто победил ощущения (джитендрия).

5. Во время практики Пранаямы повторяйте мантру, мысленно синхронизируя ее безмолвный поток, сохраняя рот и язык неподвижными. Это позволяет держать ум внимательным и помогает увеличить продолжительность трех дыхательных процессов — вдоха, выдоха и задержки. Поток дыхания и развитие ума становятся плавными и устойчивыми.

6. Практика Пранаямы бывает двух видов: сабиджа (с семенем) и нирбиджа (без семени). Сабиджа пранаяма включает в себя повторение мантр, ее преподают четырем типам садхак с различным уровнем умственного развития: мудха, кшипта, викшипта и экагра (см. гл. 2).

7. Мантру не следует повторять быстро, с тем чтобы закончить цикл пранаямы. Она должна быть ритмичной, согласуясь с потоком дыхания на вдохе, выдохе и задержке. Тогда органы чувств молчат. Когда достигнуто совершенство, садхака становится свободен и чист без поддержки мантры.

8. Нирбиджа пранаяма обучают пятый тип садхаки, тип, обладающий наивысшим умственным развитием, известным как ниррудха. Эта пранаяма выполняется без поддержки мантры, и в ней садхака дышит, живет и испытывает состояние, известное как «это есть ты» (тат тавам аси).

9. Сабиджа, подобно семени, прорастает мыслями, идеями и видением, в то время как нирбиджа, подобная обжаренному семени, не дает ростков. Сабиджа имеет начало и конец, она имеет форму, очертания и подтекст, подобно лампе, свету и пламени. Нирбиджа не имеет условий, начала и конца.

10. Сабиджа пранаяма обращает ум и интеллект садхаки к Господу, семени всеведения и источнику всего сущего. Слово, которое выражает Его, есть мистический слог АУМ (пранава). Господь был описан Патанджали как тот, кого не затрагивают циклы действия и результаты действия, причины и следствия, несчастья и наслаждения.

11. В Чандогья Упанишаде говорится, что Праджapati (Творец) размышлял над сотворенными им мирами. От этого произошли три Веды — Риг, Яджур и Сама. От них, в результате про-



цесса созревания, появились три слога: бху (земля), бхува (атмосфера) и сва (небо). В результате дальнейшего созревания от них произошел слог АУМ. Как листья удерживаются вместе ветвью, так и речь удерживается слогом АУМ.

12. АУМ несет в себе понятия всемогущества и всеобщности. Он содержит все благоприятное и внушающее благоговение. Это — символ безмятежности и величественной мощи. АУМ — это вечный дух, высшая цель. Когда его скрытый смысл полностью известен, все стремления завершены. Это — самый надежный способ спасения и высшей помощи. Он подразумевает полноту человеческой жизни, мысли, опыта и служения Богу. Это бессмертный звук. Те, кто вошли в него и нашли в нем прибежище, становятся бессмертными.

13. Упанишады упоминают различные триады, которым поклоняются при помощи трехсложного АУМа. В царстве пола он символизирует женский, мужской и нейтральный пол, а также их творца, находящегося за пределами пола. Когда речь идет о силе и свете, АУМ символизирует огонь, ветер и солнце, так же как и то, что порождает эти источники силы и света. На уровне Божественных сил АУМу поклоняются как Бrame — творцу, Вишну — защитнику и Рудре — разрушителю, объединяя в этих образах силы всей жизни и материи. В связи со временем, АУМ выступает в форме прошлого, настоящего и будущего, вместе со Всемогущим, который находится за пределами досягаемости времени. Как мысль, АУМ представляет ум (манас), разум, или понимание (буддхи), и самость, или эго (ахамкара). Слово АУМ также представляет три состояния (гуны): ясность (саттва), деятельность (раджас) и инерция (тамас), а также того, кто стал свободен от них, гунатитта.

14. Три буквы, А, У и М вместе, с точкой над М являются символом человеческого поиска истины вместе с тремя путями знания, действия и преданности, и эволюции великой души в того, кто достиг душевного равновесия и чей разум достиг состояния устойчивости — стхитапраджня. Если он следует путем мудрости (джнана-марга), его желания (ичха), действия (крия) и знание (видья) находятся под контролем. Если он следует путем действия (карма-марга), он проходит суровую аскезу (тапас), чтобы достичь своей цели в жизни, самопознания (свадхья), и затем посвятить плоды своих действий Господу (Имвара-пранидхана). Если он сле-



дует путем преданности (бхакти-марга), он будет погружен в слушание имени Господа (Шравана), медитирование на Его атрибутах (Манана) и размышление о Его славе (Нидидхьясана). Его состояние выше состояния сна (нирда), сна со сновидениями (свапа) или бодрствования (джагрити), хотя его тело пребывает в покое, как будто он спит, его ум похож на ум сновидящего и его разум полностью бодрствует; он в четвертом трансцендентном состоянии, турьявастха.

15. Тот, кто осознал разнообразные значения АУМ, становится свободным от оков жизни. Его тело, дыхание, чувства, ум, разум и слог АУМ сливаются воедино.

16. АУМ — это слово, которое прославляют все Веды, которое выражают самопожертвование. Это — цель всех священных учений и символ святой жизни. Огонь дремлет в сухом дереве и может быть пробужден трением. Так же спящая божественность садхаки пробуждается к проявлению словом АУМ. Образно говоря, трением разумного осознания о священное слово АУМ он прозревает скрытую божественность внутри себя.

17. Медитируя на АУМ, садхака остается устойчивым, чистым и исполненным веры и становится великим. Как кобра сбрасывает старую кожу, так и он сбрасывает с себя все зло. Он находит мир в Высшем Духе, где нет страха, разложения или смерти.

18. Так как слово АУМ — слово высшей и величественной мощи, то эту мощь необходимо рассредоточить добавлением к нему имени божества и включением в мантру в качестве биджи для практики Пранаямы, как, например, в восьмислоговой мантре «АУМ НАМО НАРАЙЯНАЙЯ», или в пятислоговой «АУМ НАМАХ ШИВАЙЯ», или в двенадцатислоговой «АУМ НАМО БАГАВАТЕ ВАСУДЕВАЙЯ» или в Гаятри мантре, состоящей из двадцати четырех слогов.

Глава 18. Вритти Пранаяма

1. Вритти означает действие, движение, курс следования или метод.

2. Существует два типа вритти пранаямы: самавритти и висамавритти. Самавритти имеет место, если продолжительность каждого вдоха, выдоха и задержки дыхания одинаковы, и висамавритти — если эта продолжительность изменяется и различна.

Самавритти Пранаяма

3. «Сама» означает равный, идентичный или одинаковый способ. В самавритти пранаяме делается попытка достичь одинаковой продолжительности всех четырех процессов дыхания: вдоха (пурака), задержки (антара кумбхака), выдоха (речака) и задержки (бахья кумбхака). Если продолжительность пураки пять или десять секунд, такой же должна быть и продолжительность речаки и кумбхаки.

4. Начинайте самавритти пранаяму, согласуясь только с равной продолжительностью вдоха (пурака) и выдоха (речака).

5. Достигайте равной продолжительности, поддерживая совершенный мягкий ритм в пураке и речаке.

6. Только после этого, попытайтесь сделать задержку дыхания после вдоха (антара кумбхаку). Поначалу вы не сможете поддерживать одинаковую длительность времени во внутренней задержке и в пураке и речаке.

7. Начинайте внутреннюю задержку постепенно. Сперва соотношение времени между тремя процессами должно быть 1 : ¼ : 1. Медленно увеличивайте пропорцию до 1 : ½ : 1. Когда это соотношение прочно установлено, увеличивайте его до 1 : ¾ : 1. Когда это станет легким, увеличьте пропорцию кумбхаки до 1 : 1 : 1.

8. Не пытайтесь задержать дыхание после полного выдоха (бахья кумбхака) до тех пор, пока не достигли этой пропорции.

9. Затем постепенно начинайте внешнюю задержку (бахья кумбхака). В начале сохраняйте соотношение времени вдоха, за-



держки на вдохе, выдоха и задержки на выдохе равным 1 : 1 : 1 : ¼. Медленно увеличивайте эту пропорцию до 1 : 1 : 1 : ½. После того, как вы достигли стабильности, повышайте пропорцию до 1 : 1 : 1 : ¾ и, в конечном счете, достигайте соотношения 1 : 1 : 1 : 1.

10. Сперва практикуйте внутреннюю задержку (антара кумбхака) отдельно, выполняя одну антара кумбхаку между тремя или четырьмя циклами нормального дыхания. Повторяйте цикл антары пять или шесть раз. Когда это станет легким и удобным, уменьшайте количество циклов нормального дыхания. Когда и это станет легким, выполняйте пураку, антара кумбхаку и речаку без чередования с нормальным дыханием.

11. Когда одинаковая пропорция пураки, антара кумбхаки и речаки поддерживается с легкостью, вводите бахья кумбхаку — одну на три или четыре цикла.

12. Постепенно уменьшайте число промежуточных циклов. Затем выполните пураку, антара кумбхаку, речаку и бахья кумбхаку без промежуточных циклов.

Висамавритти Пранаяма

13. Висама означает неравномерный, несимметричный. Висамавритти пранаяма называется так потому, что продолжительность пураки, антара кумбхаки, речаки и бахья кумбхаки варьируют. Это ведет к прерывистому ритму, и разности в пропорции порождают трудности и опасность для учеников, если они не одарены крепкими нервами и хорошими легкими.

14. Сперва начните со вдоха, антара кумбхаки и выдоха в соотношении 1 : 2 : 1. Увеличивайте пропорцию постепенно до 1 : 3 : 1, затем до 1 : 4 : 1. Затем установите и утвердитесь в соотношении 1 : 4 : 1¼, 1 : 4 : 1¾ и 1 : 4 : 2. Только тогда, когда вы овладеете этим, постепенно увеличивайте долю бахья кумбхаки в пропорции 1 : 4 : 2 : ¼, 1 : 4 : 2 : ½, 1 : 4 : 2 : ¾ и 1 : 4 : 2 : 1. Эти четыре составляющих образуют один цикл висамавритти пранаямы.

15. Сперва ученику будет трудно поддерживать ритм во время речаки, бахья кумбхаки и пураки, так как дыхание затруднено. Однако длительная и непрерывная практика принесет облегчение.

16. В висамавритти пранаяме идеальной пропорцией будет следующая: полный вдох занимает пять секунд, задержка дыхания (антара кумбхака) — двадцать секунд, выдох — десять секунд, бахья кумбхака — пять секунд, соотношение 1 : 4 : 2 : 1.



17. Когда эта ступень достигнута, поменяйте длительность составляющих местами. Вдыхайте в течение десяти секунд, задержите дыхание на двадцать секунд и выдохните в течение пяти секунд; пропорция будет следующей — 2 : 4 : 1. Затем добавьте бахья кумбхаку в соотношении 2 : 4 : 1 : ¼ и постепенно увеличивайте продолжительность бахья кумбхаки до соотношения 2 : 4 : 1 : ½, затем — 2 : 4 : 1 : ¾ и в конечном итоге — 2 : 4 : 1 : 1.

18. Длительность дыхательных процессов можно варьировать. Например, если вдох занимает двадцать секунд, задержка — десять секунд и выдох — пять секунд, уменьшите продолжительность бахья кумбхаки до 2½ секунд, получив таким образом пропорцию 4 : 2 : 1½.

19. Продолжительность процессов может изменяться в висамавритти пранаяме в различных соотношениях, как, например, 1 : 2 : 4 : ½, 2 : 4 : ½ : 1, 4 : ½ : 2 : 1, ½ : 1 : 4 : 2. Изменения и комбинации в висамавритти пранаяме многочисленны и ни один смертный не может выполнить все возможные комбинации за свою жизнь. Пример таких изменений и комбинаций дан в примечаниях к сурья и чандра бхедана пранаямам в гл. 27.

Примечание

20. Путь висамавритти пранаямы чреват опасностями. Поэтому не практикуйте ее самостоятельно, без личного наблюдения опытного гуру.

21. Из-за различных соотношений вдоха, задержки после вдоха, выдоха и задержки после выдоха все системы тела, особенно дыхательные органы, сердце и нервы перегружены и напряжены. Это может вызвать напряжение в мозгу и кровяных сосудах, которое, в свою очередь, может вызвать перенапряжение, беспокойство и раздражение.

22. Это предостережение, относящееся к самавритти пранаяме и практике кумбхаки, применимо еще в большей степени к висамавритти пранаяме. Запомните слова Сватмарамы в его Хатха-Йога Прадишике о том, что прану следует приручать более постепенно, чем львов, слонов и тигров; в противном случае она убьет практикующего.

Раздел III

Техники Пранаямы

Глава 19. Удджайи Пранаяма

Приставка «уд» означает увеличение или расширение. Она также содержит в себе смысл превосходства и мощи. «Джайя» означает победу или успех и, с другой точки зрения, самообладание. В удджайи легкие полностью расширены, а грудная клетка выпячена, как у могущественного завоевателя.

Все стадии этой пранаямы, за исключением содержащих задержки (кумбхаки), можно выполнять в любое время. Однако если в сердце ощущается тяжесть, переполненность или боль, или же напряжена диафрагма, или если вы взволнованы и нарушен пульс, то, перед тем как лечь, положите на пол два деревянных бруска (каждый около одного квадратного фута и 1 1/2 дюйма толщиной), один поверх другого. Расположите спину на брусках так, чтобы ягодицы были ниже планок, а руки вытянуты вниз

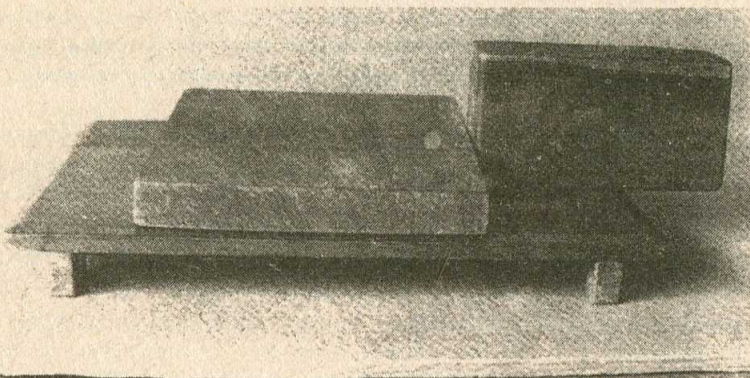


Фото 79

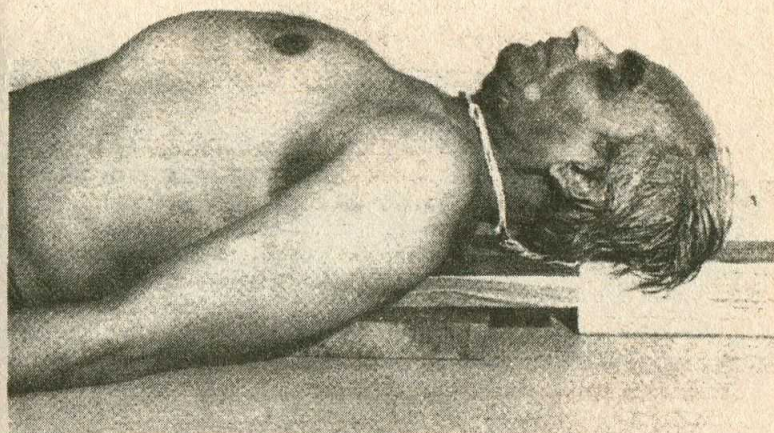
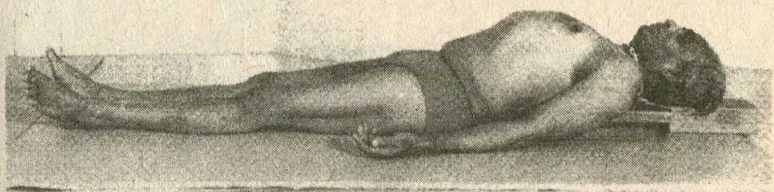
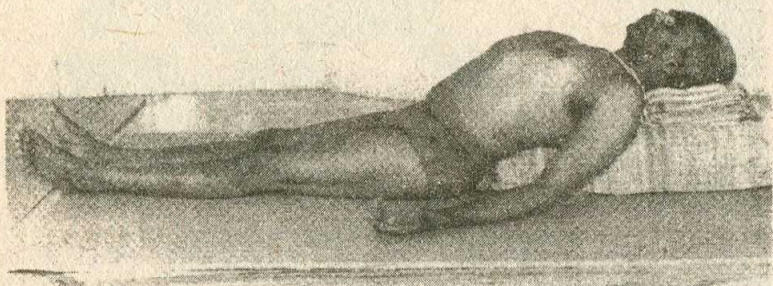


Фото 80

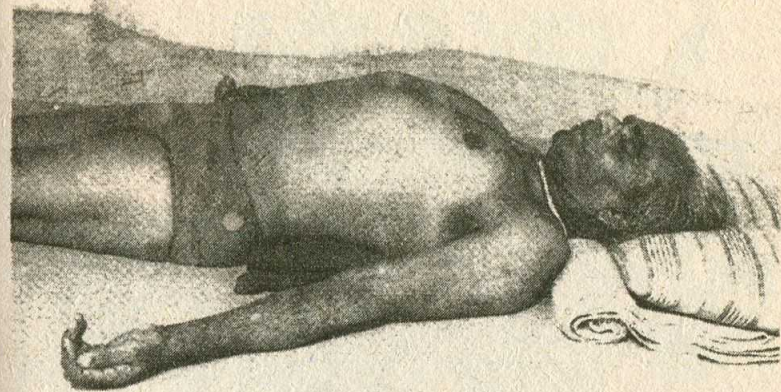
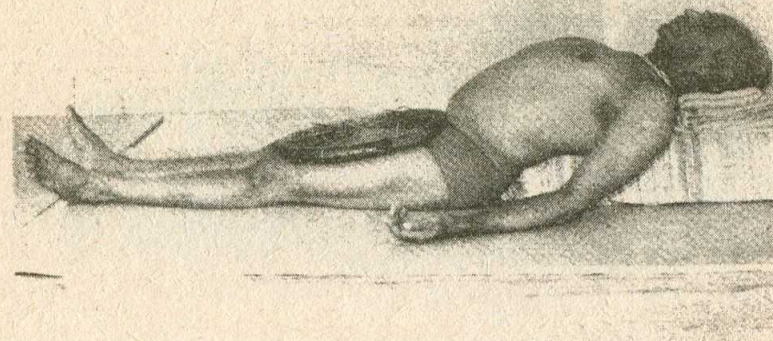
Фото 81





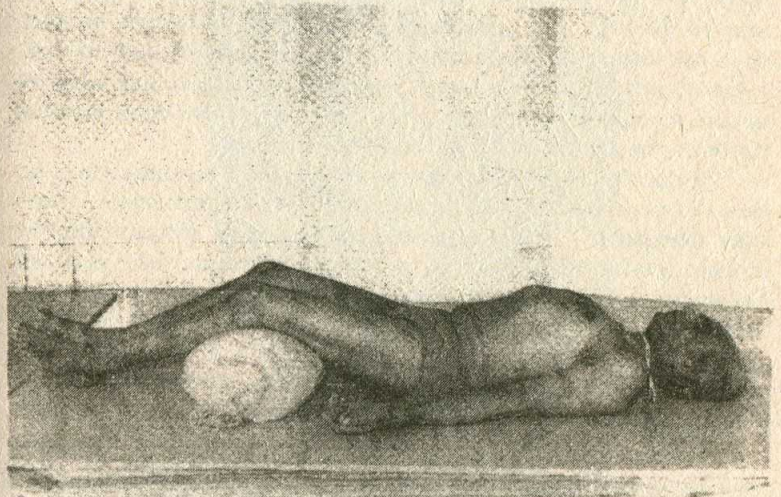
Φοτο 82

Φοτο 83



Φοτο 84

Φοτο 85



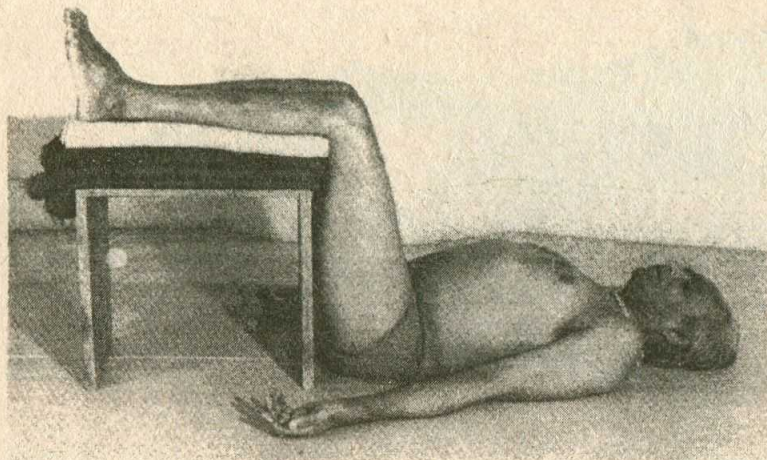


Фото 86

(фот. 79 — 81). Также можно воспользоваться валиком, как показано на фот. 82. Для удобства и расслабления положите на ноги груз, как на фот. 83. Вместо брусков можно использовать две подушки (фот. 84). Если из-за физического недостатка или болезни нельзя выпрямить ноги, согните колени и расположите нижние части ног на валике или стуле (фот. 85 и 86).

Когда спина расположена таким образом, мышцы тазового пояса стимулируют вдох. Это облегчает любое напряжение и смягчает диафрагму. Легкие и дыхательные мышцы функционируют плавно, и дыхание становится глубоким. Практика этой пранаямы приносит удивительное облегчение больным с увеличенным сердечным желудочком и врожденными пороками сердца. Более того, она успокаивает страх, мучающий сердечных больных, опасющихся, что малейшее движение ухудшит их состояние.

Примечания

1. Все ступени всех пранаям начинаются с выдоха (речака) и заканчиваются вдохом (пурака). Сперва вы должны выдохнуть без остатка весь воздух, находящийся в легких, а затем начинать пранаяму. Не заканчивайте пранаяму выдохом, это создает напряже-

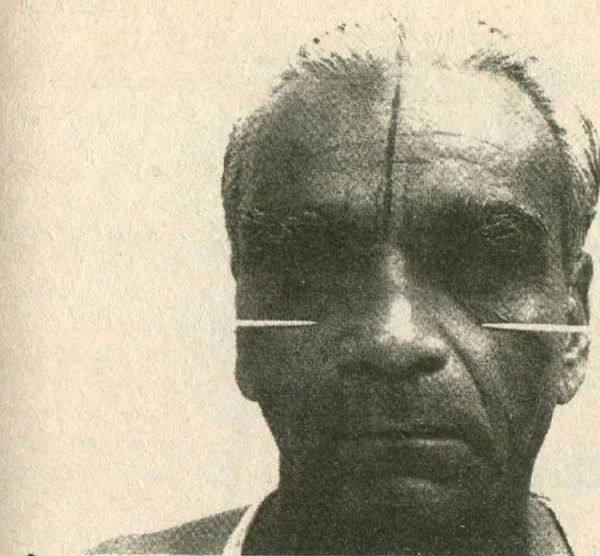
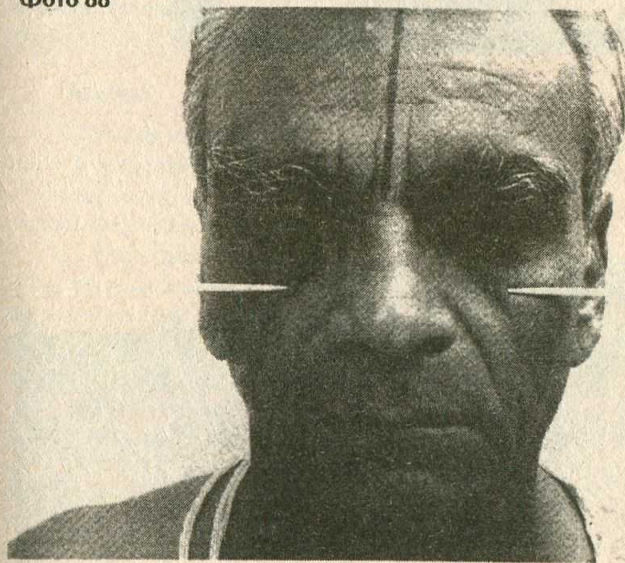


Фото 87

Фото 88



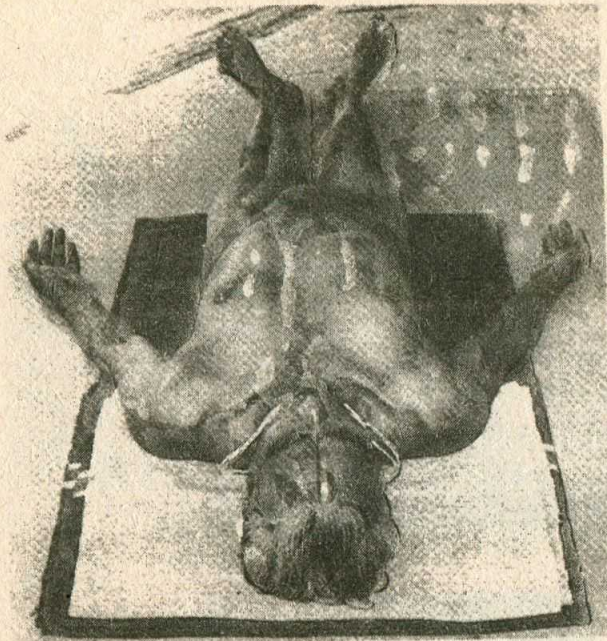


Фото 89

Фото 90



ние в сердце, а сделайте нормальный вдох в конце каждой ступени пранаямы. Не используйте усилие.

2. Пути входящего и исходящего дыхания в синусовых областях различны. При вдохе дыхание касается внутренней поверхности синусовых проходов в нижней части (фот. 87). При выдохе оно касается внешней поверхности в ее верхней части (фот. 88).

3. Все вдохи выполняются с шипящим звуком «сссс», а все выдохи — с придыханием — легким «хххх»*.

4. На начальных этапах пранаямы при сидении используйте опору, как описано в гл. 11, пункт 30 (фот. 42, 43).

5. Хотя шавасана и рекомендуется в конце каждой пранаямы, если вы хотите делать более одной ступени или несколько различных пранаям последовательно, то шавасану следует выполнять только в конце занятия.

Ступень I

Эта подготовительная ступень обучает практикующего искусству осознания ощущений в легких; она ведет к ровному дыханию.

Техника

1. Расстелите одеяло, сложив его в длину, на полу. Поверх него, точно кромка к кромке, под голову положите другое одеяло, сложенное втрое или вчетверо, таким образом, чтобы оно находилось под туловищем и затылком (фот. 89).

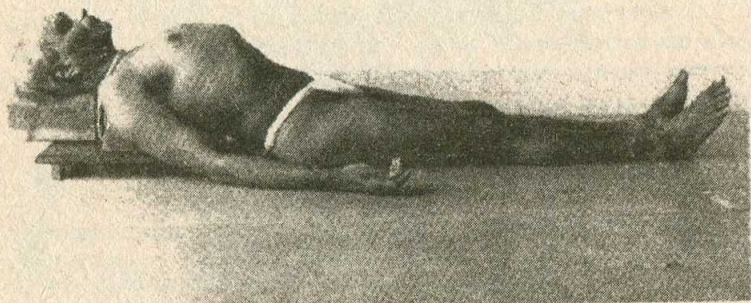
2. Лягте на спину и сложите одеяло. Сохраняя тело вытянутым, не допускайте, чтобы грудная клетка была впалой. Закройте глаза и полежите спокойно одну или две минуты (фот. 50). Покройте глаза мягкой тканью для быстрой релаксации лицевых мышц (фот. 90).

3. Дышите нормально. Сознательно наблюдайте и чувствуйте поток дыхания на всем его протяжении.

4. По мере того как вы вдыхаете, удостоверьтесь, что оба легких наполняются равномерно. Чувствуйте, как грудная клетка расширяется в стороны и поднимается. Синхронизируйте эти два движения.

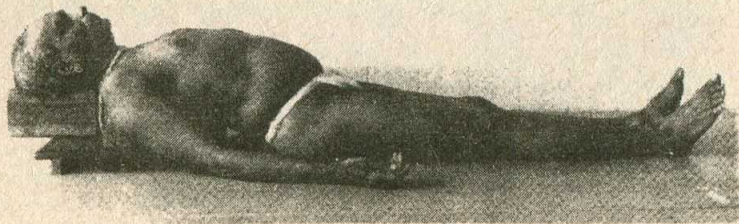
*

Этот звук не передается русским «х», а скорее является придыханием.

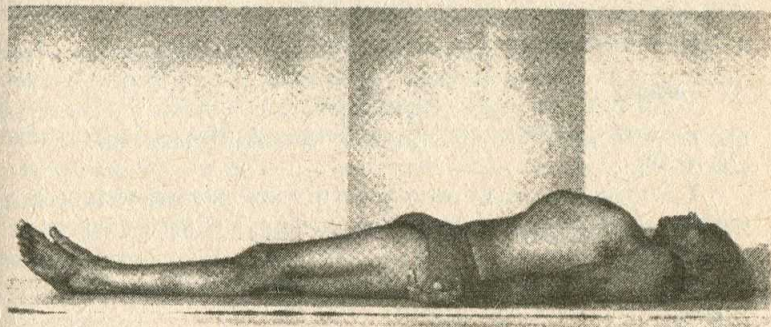


Φοτο 91

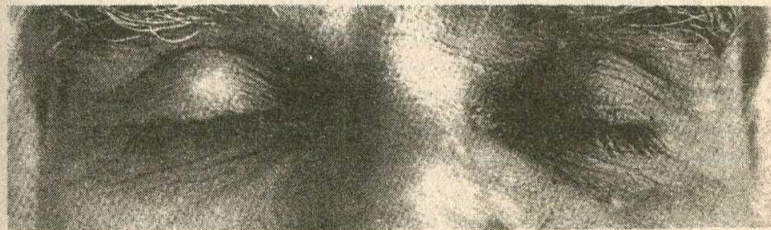
Φοτο 92



Φοτο 93



Φοτο 94



Φοτο 95



5. Выдыхайте спокойно, опорожня легкие равномерно с обеих сторон. Если легкие опорожняются неравномерно, откорректируйте этот процесс.

6. Продолжайте проделывать вышеописанное на протяжении десяти минут, сохраняя глаза закрытыми все это время.

Результаты

Вышеописанная практика развивает внимание, укрепляет нервы, облегчает всякое напряжение в легких и подготавливает их к глубокому дыханию.

Ступень II

Эта подготовительная ступень учит практикующего увеличивать продолжительность каждого выдоха и помогает ему постичь искусство выдыхания.

Техника

1. Лягте, следуя инструкциям, данным в пунктах 1 и 2 ступени I (фот. 89).

2. Закройте глаза, не напрягая при этом глазные яблоки, сохраняйте их пассивными и восприимчивыми и обратите взгляд вовнутрь (фот. 54).

3. Сохраняйте внутренний слух бдительным и восприимчивым.

4. Сначала спокойно выдохните, пока не почувствуете, что легкие совершенно пусты, однако не оказывая при этом давления на абдоминальные органы (фот. 91).

5. Сделайте нормальный вдох через нос. Это — вдох (пурака).

6. Выдохните медленно, глубоко и равномерно до совершенного опустошения легких. Это — выдох (речака).

7. Продолжайте дышать таким образом на протяжении десяти минут, затем расслабьтесь.

Акцент здесь делается на медленном, глубоком и устойчивом выдохе.



Результаты

Эта ступень успокаивает нервы и мозг. Медленные, равномерные и глубокие выдохи идеальны для страдающих сердечными расстройствами и гипертонией.

Ступень III

Эта подготовительная ступень обучает практикующего увеличивать продолжительность каждого вдоха и познать искусство вдоха.

Техника

1. Лягте, как это описано в ступени I, пунктах 1 и 2. Затем следуйте инструкциям, данным в ступени II, пунктах 2 и 4.

2. Расслабьте диафрагму и растяните ее в стороны во время вдоха, не раздувая при этом брюшную полость (фот. 92). Чтобы предотвратить это, не позволяйте диафрагме сворачиваться или подниматься выше уровня плавающих ребер (фот. 93 и 94).

3. Тщательно сделайте медленный, глубокий, устойчивый свистящий вдох через нос. Удостоверьтесь в том, что оба легких наполнены равномерно.

4. Слушайте звук дыхания внимательно и поддерживайте его ритм в течение всего вдоха.

5. Наполните легкие до предела, пока звук вдоха станет неслышимым.

6. С глубоким вдохом связана тенденция поворачивать глазные яблоки вверх. (фот. 95). Сознательно опустите их и сосредоточьтесь на легких.

7. В начале выдоха остановите движение диафрагмы, затем выдохните медленно, но не глубоко. Здесь выдох должен быть немного длиннее, чем обычный.

8. Продолжайте таким образом в течение десяти минут, затем расслабьтесь.

9. Особое внимание здесь уделяется медленному, устойчивому вдоху. Напомню еще раз, слушайте звук дыхания и поддерживайте его ритм на протяжении всего цикла. Чтобы добиться лучшего ритмичного глубокого дыхания, рекомендуется использовать две дощечки, положив их под спину, как описано в начале этой главы (фот. 80 — 86).



Результаты

Эта подготовительная практика хороша для людей, страдающих низким кровяным давлением, астмой и депрессией. Она укрепляет нервную систему и вселяет уверенность.

Ступень IV

Эта подготовительная ступень обучает практикующего увеличивать продолжительность каждого вдоха и выдоха. Она помогает овладеть искусством глубокого вдоха и глубокого выдоха.

Техника

1. Лягте, как описано в ступени I, пунктах 1 и 2. Затем следуйте инструкциям, данным в ступени II, пунктах 2 — 4.
2. Теперь вдохните, следуя техникам, данным в пунктах 2 — 5 ступени III.
3. Сожмите диафрагму и расслабьте ее, постепенно выдыхая глубоко, медленно и равномерно, до тех пор, пока не почувствуете, что легкие пусты.
4. Это составляет один цикл. Повторяйте эти циклы в течение десяти — пятнадцати минут, затем расслабьтесь.

Результаты

Эта ступень дает энергию, успокаивает и тонизирует нервы. Ступени I — IV являются подготовительными к уджайя пранаяме, выполняемой лежа.

Ступень V

Дыхание здесь аналогично дыханию в ступени I, но выполняется сидя. Это обучает искусству наблюдения и ведет к равномерному дыханию.

Техника

1. Сядьте в падмасану, сиддхасану, свастикасану или вирасану, или же в любую другую удобную позу.
2. Посидите немного спокойно, прочно удерживая позвоночник и спину прямыми, но спинные мышцы — мягкими и под-



вижными для регулирования положения туловища. Прочность позвоночника должна быть уравновешена подвижностью спинных мышц, которые расслабляются и сокращаются с потоком выходящего и исходящего дыхания. Абсорбцию дыхания следует синхронизировать с подвижностью спинных мышц. Чем медленнее их движения, тем лучше абсорбция дыхания.

3. Опустите голову к туловищу и поднимите внутренний каркас грудной клетки навстречу опускающемуся подбородку. Расположите подбородок во впадине, находящейся под грудиной. Это — подбородочный замок (джаландхара бандха) (фот. 57). Если вы не можете делать это полностью, наклоните голову насколько возможно низко, без напряжения, и продолжайте практику (фот. 63).

4. Опустите руки и расположите тыльную сторону запястий на коленях (фот. 32) или соедините кончики указательных пальцев каждой руки с кончиками больших пальцев, а остальные пальцы выпрямите (джанана мудра) (фот. 13).

5. Не напрягайте глазные яблоки, как на фот. 95, но сохраняйте их пассивными и восприимчивыми. Закройте глаза и обратите взгляд внутрь (фот. 54).

6. Сохраняйте внутренний слух бдительным и восприимчивым.

7. Сперва спокойно выдохните насколько возможно плавно, не оказывая давления на органы брюшной полости (фот. 96 и 97). Обратите внимание на точки на туловище, которые показывают движение кожи при выдохе, вдохе и задержке.

8. Следуйте техникам, данным в пунктах 3 — 6 ступени I, наблюдая поток дыхания. Делайте это в течение десяти минут и затем несколько минут отдохните в шавасане.

Ступень VI

Дыхание в этой ступени аналогично дыханию в ступени II, но выполняется сидя. Практикующий обучается увеличивать продолжительность каждого выдоха и овладевает искусством выдоха.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя техникам, данным в пунктах 1 — 7 ступени V. Выдохните из легких весь находящийся там воздух (фот. 96).



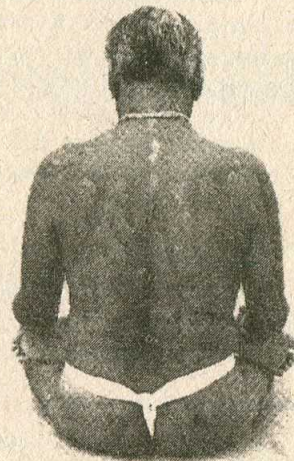
Фото 96



Фото 97

Фото 98

Фото 99



2. Сделайте нормальный вдох через нос.
3. Выдохните медленно, глубоко и равномерно, пока не почувствуете, что легкие пусты.
4. Будьте внимательны к позе во время выдоха и слушайте внимательно придыхательный звук дыхания. Поддерживайте его ритм и плавность на протяжении всего выдоха.
5. Этим завершается один цикл. Повторяйте эти циклы в течение десяти минут, вдохните, затем отдохните в шавасане (фот. 182).

Акцент здесь делается на медленных, глубоких и равномерных выдохах.

Ступень VII

Дыхание в этой ступени подобно дыханию в ступени II, но выполняется сидя. Здесь практикующий учится увеличивать продолжительность каждого вдоха и искусству выдоха.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 ступени V и выдохните (фот. 96).
 2. Тщательно вдохните через нос — медленно и глубоко, следуя технике, описанной в пунктах 3 — 7 ступени III.
 3. Выдохните медленно, но не глубоко, делая выдох немного дольше обычного.
 4. Это завершает один цикл. Повторяйте эти циклы в течение десяти минут, вдохните и расслабьтесь в шавасане (фот. 182).
- ступени V и VII являются подготовительными к практике удджайи пранаямы, выполняемой сидя.

Ступень VIII

Теперь начинайте собственно удджайи пранаяму, с глубоким вдохом и выдохом.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя техникам, данным в пунктах 1 — 7 ступени V и выдохните из легких весь воздух (фот. 96).
2. Сделайте глубокий, медленный, равномерный вдох через нос.



3. Слушайте шипящий звук дыхания. Контролируйте, выверайте и синхронизируйте его поток, тон и ритм. Поток контролируется резонансом звука, а тон — потоком дыхания. Это — ключ к успеху в пранаяме.

4. Наполните легкие от основания до верхушек, до самых ключиц. Сознательно старайтесь провести дыхание в самые отдаленные части легких (фот. 98 — вид спереди, фот. 99 — вид сзади, фот. 100 — вид сбоку).

5. Непрерывно осознавайте входящее дыхание.

6. По мере того как вы вдыхаете, тело, легкие, мозг и сознание должны быть скорее воспринимающими, чем деятельными. Дыхание принимается, как божественный дар, и не должно подвергаться насилию.

7. Не раздувайте брюшную полость при вдохе. Все время удерживайте диафрагму ниже ребер. Следите за этим во всех видах пранаямы. Если диафрагма поднята выше плавающих ребер, то вместо расширения грудной клетки будет раздуваться брюшная полость.

8. Движения, описанные в пунктах 4, 6 и 7, выполняются посредством подтягивания всей абдоминальной области от лобковой кости к груди, по направлению к позвоночнику, а затем — к голове. Это автоматически массирует внутренние органы.

9. При глубоком вдохе внутренние межреберные мышцы передней части тела поднимаются вверх. Непосредственно перед выдохом происходит дальнейшее поднятие этих мышц, которое подготавливает практикующего к выдоху.

10. Теперь начинается процесс глубокого выдоха, в котором туловище и диафрагма играют активную роль.

11. Поддерживайте межреберные мышцы в поднятом положении, так же как и диафрагму, и начинайте выдох. Позвольте дыханию выходить медленно, глубоко и устойчиво.

12. После нескольких секунд сжатие туловища медленно расслабляется само по себе, до тех пор пока легкие не опустошатся пассивно. Сохраняйте постоянное осознание во время выдоха.

13. Это завершает один цикл. Повторяйте в течение десяти—пятнадцати минут, сохраняя глаза закрытыми, а конечности — расслабленными. Вдохните и затем лягте и отдохните в шавасане (фот. 182).



14. Вдохните с теплотой, приподнятостью и радостью, как будто получаете жизненную силу как подарок Бога. Выдохните с чувством благодарности, молча выражая свое смирение как сдачу на милость Господу.

15. В каждом вдохе и выдохе существует незначительная пауза, во время которой мышцы туловища саморегулируются. Научитесь осознавать это.

Результаты

Эта пранаяма вентилирует легкие, успокаивает и тонизирует нервную систему. Как результат глубоких дыхательных действий, кровь переносит запас дающей жизнь энергии к мельчайшим частицам тканей. Это уменьшает количество флегмы, облегчает боль в груди, и голос становится мелодичным.

Степень IX

Это — степень для начинающих, в которой вводится задержка дыхания при наполненных легких. Это — намеренная внутренняя задержка (сахита антара кумбхака).

Техника

1. Сядьте в любой удобной позе, следуя техникам, данным в пунктах 1 — 7 степени V, и выдохните (фот. 96).

2. Вдохните и задержите дыхание. Держите туловище устойчиво и будьте внимательны (фот.: вид спереди — 101; вид сзади — 102; вид сбоку — 103).

3. Не поднимайте переносицу, глаза или голову на протяжении всей задержки (фот. 78).

4. Ощутите, как дыхание пронизывает самые отдаленные поры кожи туловища и осознайте этот процесс.

5. После нескольких секунд это осознание начнет утрачивать свою силу. В тот момент, когда это произойдет, сделайте нормальный вдох. Это — составит один цикл. Выполните его десять — пятнадцать раз.

6. Если во время занятий чувствуется утомление, эти циклы можно заменить нормальным дыханием.

7. Когда практика уже не представляет трудности, интенсифицируйте ее до тех пор пока сможете задержать дыхание на де-



сять — пятнадцать секунд без напряжения. Чтобы увеличить продолжительность задержки, поднимите диафрагму к легким, прочно удержите ее и подтяните живот вовнутрь и вверх к позвоночнику. Затем задержите дыхание, не поднимая переносицу (фот. 78).

8. Если ощущается тяжесть в легких, напряжение в висках и вокруг них или в голове, это указывает на то, что возможности превышены. В таком случае уменьшите продолжительность внутренней задержки. Переход от задержки на вдохе к выдоху должен быть плавным.

9. Выдохните медленно, не теряя контроль над туловищем, диафрагмой и легкими. После завершения практики сделайте несколько глубоких дыханий и затем отдохните в шавасане (фот. 182).

Примечание

Внутреннюю задержку можно выполнять лежа, положив под голову подушку, имитируя таким образом, джаландхара бандху (фот. 77).

Результаты

Практика сахита антара кумбхаки развивает гармонию между дыханием и легкими, между нервами и умом. Если выполнять ее правильно, она вызывает динамическое состояние, в котором тело ощущается как до краев наполненным энергией. Она повышает работоспособность, уничтожает отчаяние, порождает надежду. Творя энергию, она укрепляет нервную систему и развивает выносливость. Это — идеальное упражнение для тех, кто страдает от низкого кровяного давления, апатии, лени и сонливости.

Однако антара кумбхака не рекомендуется людям, страдающим гипертонией и сердечными расстройствами.

Ступень X

Эта ступень — для начинающих, на которой вводится задержка дыхания при пустых легких. Она называется намеренной внешней задержкой (сахита бахья кумбхака).



Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 ступени V, и выдохните весь воздух, находящийся в легких (фот. 96).

2. Вдохните нормально и выдохните равномерно и медленно, опустошая легкие, насколько это возможно без напряжения.

3. Оставайтесь пассивными и задержите дыхание, насколько это возможно (фот. 96), затем сделайте нормальный вдох. Это — один цикл. Повторите его десять-двенадцать раз или продолжайте в течение десяти минут.

4. Сокращение брюшной полости, давление в висках или судорожный вдох указывают на то, что вы достигли предела своих возможностей в наружной задержке (бахья кумбхака); в таком случае уменьшите продолжительность задержки. Переход ко вдоху должен быть плавным. Если во время практики ощущается утомление, циклы этой ступени можно чередовать с нормальным дыханием.

5. Сделайте несколько глубоких дыханий и лягте в шавасане (фот. 182).

Примечание

Внешнюю задержку также можно делать лежа, положив под голову подушку (фот. 77).

Результаты

Бахья кумбхака особенно хороша для людей, излишне напряженных и страдающих повышенным кровяным давлением. Она вызывает пассивное состояние, ощущение спокойствия, как будто человек — пустой сосуд, плавающий по воде. Однако она не рекомендуется людям, страдающим от депрессий, меланхолии и низкого кровяного давления.

Ступень XI

Это — внутренняя задержка (антара кумбхака) для продвинутых учеников.



Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 7 ступени V, и выдохните из легких весь воздух (фот. 96).
2. Сделайте сильный глубокий вдох, без насилия, резких толчков или жесткости, сохраняя состояние туловища под контролем.
3. Задержите дыхание на десять — пятнадцать секунд (фот. 101 и 103).
4. Через несколько секунд тело ослабляет свое бодрое состояние. Чтобы его поддерживать, поднимите боковые области ребер. Теперь сократите нижнюю часть туловища от лобковой кости, промежности и ануса и поднимите ее вверх по направлению к грудной клетке вместе с позвоночником. Это — мула бандха (фот. 69).
5. Это поднятие туловища порождает напряжение в голове. Опустите голову от основания затылка. Это улучшит джаландхара бандху и уменьшит напряжение в голове.
6. Ощутите, как дыхание проникает в самые отдаленные поры кожи туловища, пробуждая всюду осознанность.
7. Удерживайте глаза, уши и язык пассивными, а мозг — спокойным.
8. Если продолжительность задержки слишком велика, в горле ощущается напряжение, также напрягаются лицевые мышцы и виски. Это означает, что вы утрачиваете устойчивое положение. В таком случае, восполните энергию тела, как описано выше в пункте 4.
9. Если в голове и туловище все еще ощущается напряжение, а к лицу приливает кровь, это означает, что вы утратили правильную бандху или превысили свои возможности. Это может привести к нарушениям в нервной системе. В таком случае, не продолжайте задержку.
10. Сделайте обычный или глубокий выдох, не теряя прочности положения тела, диафрагмы и легких.
11. Это — один цикл задержки. Выполняйте десять — двенадцать таких циклов, сохраняя такой же уровень осознания, как и в первом. Так как возможности задержки дыхания индивидуальны, невозможно точно указать продолжительность задержки. Рекомендуется делать внутреннюю задержку после интервала в три или четыре дыхания.



Фото 100

Фото 101



Фото 102





12. По завершении практики вдохните и лягте в шавасану (фот. 182).

На этой ступени акцент делается на задержке, а не на вдохе и выдохе.

Результаты

Эта ступень хороша для людей, страдающих от вялости, тошноты и физической утомляемости. Она поддерживает тепло тела, удаляет флегму, порождает веселость и уверенность. Она ведет к улучшению концентрации. Неправильная практика вызывает раздражение, волнение, вспыльчивость и истощение.

Ступень XII

Это — внутренняя задержка (бахья кумбхака) для продвинутых учеников.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 ступени V, и выдохните (фот. 96).
2. Сделайте нормальный вдох, затем — устойчивый и сильный выдох. Опустите легкие, насколько это возможно, без напряжения, резких движений или жесткости.
3. Завершив выдох, не вдыхайте, а сделайте паузу и подтяните всю абдоминальную область назад к позвоночнику и вверх, к грудной клетке. Это уддийяна бандха (фот. 104).
3. Задержите дыхание на десять-пятнадцать секунд (фот. 101 и 103).
4. Задержитесь в этом положении насколько возможно долго. Когда почувствуете напряжение, расслабьте брюшную полость, приведите ее в нормальное положение и вдохните.
5. Это — один цикл задержки. Повторите его восемь-десять раз, затем вдохните и лягте в шавасану (фот. 182).
6. По мере совершенствования увеличивайте продолжительность задержки после выдоха. Продолжительность задержки индивидуальна. Увеличивайте ее в соответствии со своими возможностями.
7. Никогда не выдыхайте во время уддийяна бандхи, так как это может вызвать удушье и перенапряжение сердца.



Фото 103



Фото 104

8. В начале рекомендуется выполнять внешнюю задержку после интервала в три-четыре глубоких дыхания.

Результаты

Эта ступень очищает абдоминальные органы и предупреждает их выпадение.

Ступень XIII

Эта продвинутая ступень совмещает внутреннюю (антара) и внешнюю (бахья) задержки (кумбхаки) с двумя или тремя вдохами и выдохами.

Техника

1. Сперва выдохните (фот. 96).
2. Глубоко вдохните. После полного вдоха задержите дыхание (антара кумбхака) на десять секунд (фот. 101).
3. Глубоко выдохните. После полного выдоха задержите дыхание (бахья кумбхака), одновременно выполнив уддийяна бандху, на пять секунд (фот. 104), и затем глубоко вдохните. Это завершает один цикл.



4. Выдохните и сделайте два или три глубоких вдоха и выдоха. Затем повторите циклы кумбхаки, выполняя после каждого два-три глубоких вдоха и выдоха.

5. Выполните пять-шесть циклов, завершив все вдохом. Затем лягте в шавасану (фот. 182).

Таблица Удджайи Пранаямы

Ступень	Пурака		Антара Кумбхака		Речака		Бахья Кумбхака	
	Н	Г	Без МБ	МБ	Н	Г	Без УБ	УБ
Лежа								
I	✓				✓			
II	✓					✓		
III		✓			✓			
IV		✓				✓		
Сидя								
V	✓				✓			
VI	✓					✓		
VII		✓			✓			
VIII		✓				✓		
IX	✓		НС		✓			
X	✓					✓	СВД	
XI		СГ	✓	10—15 с		Н или Г		
XII	✓					СГ		СВД
XIII		СГ		10—15 с		Н или Г		СВД

Г — глубокий

МБ — мула бандха

Н — нормальный

НС — несколько секунд

С — сильный

СВД — сколько возможно долго

УБ — уддийана бандха

Глава 20. Вилома Пранаяма

«Лома» означает волосы, «Ви» — разделение или отрицание. «Вилома» означает «против шерсти», вопреки существующему порядку вещей.

В тем как пранаяме вдох и выдох не являются непрерывными процессами, а прерываются несколькими паузами. Например, если один полный вдох занимает пятнадцать секунд, то в тем как пранаяме он прерывается каждые две-три секунды, и его продолжительность увеличивается таким образом до двадцати пяти-тридцати секунд. Аналогично, продолжительность прерывистого выдоха возрастает до двадцати пяти— тридцати секунд. Эту пранаяму можно сравнить с восхождением и спуском по высокой лестнице, с остановкой на каждой ступеньке. Обратите внимание, что во время пауз в прерывистых вдохе и выдохе не происходит невольных вдохов и выдохов. Описанная ниже техника состоит из девяти ступеней.

Ступень I

Эта ступень является введением в прерывистый вдох (пурака) в положении лежа. Она подходит для начинающих и больных людей, а также для страдающих от утомляемости, слабости, напряжения или низкого кровяного давления.

Техника

1. Полежите спокойно несколько минут, как в ступени I удджайи, желательнее используя дощечки или подушки, как описано в начале Главы 19.

2. Следуйте техникам, данным в пунктах 2, 3 и 4 удджайи, ступень II и выдохните весь находящийся в легких воздух (фот. 91).



3. Теперь начинайте прерывистый вдох, делая его следующим образом. Вдыхайте в течение двух-трех секунд, остановитесь, задержите дыхание на две-три секунды и снова таким же образом. Во время остановки диафрагма слегка лишается подвижности. Когда вы вдыхаете снова, не позволяйте диафрагме ослабляться после каждой паузы. Продолжайте вдыхать таким образом, пока легкие совершенно не наполнятся, что может занять четыре-пять пауз. В течение всего упражнения не должно ощущаться напряжение.

4. Теперь выдохните медленно и глубоко, как в удджайи, ступень II, постепенно ослабляя напряжение диафрагмы.

5. Это завершает один цикл виломы, ступень I. Повторяйте его в течение семи-десяти минут, или до тех пор пока не почувствуете усталость; подышите нормально два-три цикла и затем отдохните в шавасане (фот. 182).

Ступень II

Это — введение в прерывистый выдох (речака) в положении лежа. Это удобно для начинающих, людей ослабленных и больных, а также страдающих от утомляемости, напряжения, высокого кровяного давления или сердечных недугов.

Техника

1. Спокойно полежите несколько минут, как в удджайи, ступень I, затем следуйте технике, описанной в пунктах 2, 3, 4 удджайи, ступень II. Выдохните весь находящийся в легких воздух (фот. 91).

2. Сделайте глубокий долгий вдох без остановок, как в удджайи, совершенно наполнив легкие, но без чрезмерного напряжения.

3. Выдыхайте в течение двух-трех секунд, остановитесь, задержите дыхание на две-три секунды и повторите. Продолжайте так до полного опустошения легких, что может занять четыре-пять остановок. Постепенно ослабляйте сжатие абдоминальной области.

4. Это завершает один цикл виломы, ступень II. Повторяйте его в течение семи-десяти минут или сколько возможно до ощущения усталости. Вдохните, затем выполните шавасану (фот. 182).



Результаты

Эта пранаяма приносит ощущение легкости и свободы телу.

Ступень III

Эта ступень является комбинацией ступеней I и II, выполняется в положении лежа.

Техника

1. Полежите спокойно несколько минут, как в ступени I удджайи, затем следуйте технике, данной в пунктах 2, 3, 4 ступени II удджайи, и выдохните (фот. 91).

2. Теперь начинайте прерывистый вдох, как описано выше в пункте 3 ступени I.

3. Задержите дыхание на 1-2 секунды.

4. Начинайте прерывистый выдох, следуя технике, описанной выше в пункте 3 ступени II, постепенно ослабляя сжатие диафрагмы.

5. Это завершает один цикл ступени III виломы. Повторяйте его в течение восьми-двенадцати минут или сколько сможете до появления напряжения. Вдохните, затем отдохните в шавасане (фот. 182).

Ступень IV

Эта ступень — введение в прерывистый вдох (пурака) в положении сидя. Это удобно для начинающих.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 ступени V удджайи. Выдохните без напряжения (фот. 96).

2. Теперь начинайте прерывистое дыхание следующим образом. Вдыхайте в течение двух-трех секунд, остановитесь и задержите дыхание на две-три секунды; снова вдыхайте две-три секунды, остановитесь и задержите дыхание две-три секунды. Во время остановки диафрагма слегка напрягается. Не позволяйте диафрагме ослабляться, когда вы выдыхаете после каждой паузы. Продолжайте таким образом до тех пор пока легкие не наполнятся совер-



шенно, что может занять четыре или пять пауз. В течение всего вдоха не должно ощущаться напряжение.

3. Мягко подтяните абдоминальные органы к позвоночнику и вверх. Затем медленно и глубоко выдохните, как в ступени VI удджайи, постепенно ослабляя сжатие абдоминальной области.

4. Это завершает один цикл ступени IV виломы. Повторяйте такие циклы в течение семи-десяти минут или до тех пор пока не почувствуете усталость. Сделайте два-три нормальных дыхания, а затем отдохните в шавасане (фот. 182).

Результаты

Результаты аналогичны результатам ступени I.

Ступень V

Эта ступень является введением в прерывистый выдох (речака) в положении сидя. Это удобно для начинающих, обладающих нормальным здоровьем.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 ступени V удджайи. Выдохните без напряжения (фот. 96).

2. Сделайте глубокий долгий вдох без перерывов, за один прием. Наполните легкие до отказа.

3. Теперь начинайте прерывистый выдох, как в ступени II, но диафрагму сохраняйте неподвижной, выполняя это следующим образом. Выдыхайте в течение двух секунд, остановитесь, напрягите диафрагму, задержите дыхание на две-три секунды и повторите. Продолжайте таким образом до совершенного опустошения легких, что может занять четыре— пять пауз. Позвольте диафрагме постепенно расслабиться.

4. Это завершает один цикл ступени V виломы. Повторяйте его в течение восьми-десяти минут или сколько возможно без напряжения. Сделайте два-три нормальных дыхания, затем лягте в шавасану (фот. 182).



Результаты

Практика этой ступени приносит ощущение веселья и спокойствия.

Ступень VI

Эта ступень является комбинацией ступеней IV и V, выполняемых в положении сидя.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 7 ступени V удджайи. Выдохните без напряжения (фот. 96).

2. Теперь начинайте прерывистый вдох, следуя технике пункта 2 ступени IV (см. выше).

3. Задержите дыхание на две-три секунды. Сожмите абдоминальную область, затем начинайте прерывистый выдох, следуя технике пункта 3 ступени V (см. выше).

5. Это завершает один цикл виломы, ступени VI. Повторяйте его в течение десяти-пятнадцати минут или до тех пор пока не почувствуете напряжение. Сделайте два-три дыхания, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты

Практика этой ступени развивает выносливость и ощущение веселья.

Ступень VII

В этой ступени вводится внутренняя задержка (антара кумбхака), следующая за прерывистым вдохом. Это — для практикующих среднего и более высокого уровня, которые приобрели устойчивость и утвердились в практике.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 7 ступени V удджайи. Выдохните глубоко, без напряжения (фот. 96).



2. Начинайте прерывистый вдох, как описано выше в пункте 2, ступени IV.

3. Теперь задержите дыхание на десять-пятнадцать секунд. Это — внутренняя задержка (антара кумбхака) (фот. 101). Сожмите диафрагму, затем выдохните медленно и глубоко, постепенно ослабляя диафрагму.

4. Это завершает один цикл виломы, ступени VII. Повторяйте его в течение пятнадцати-двадцати минут или дольше, до тех пор пока не ощущается напряжение или усталость. Сделайте два или три дыхания, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты

Эта ступень помогает людям, страдающим от низкого кровяного давления. Альвеолы наполняются кислородом, повышая эластичность легких, и искусство глубокого дыхания постигается с совершенством, легкостью и удобством.

Ступень VIII

В этой ступени вводится внешняя задержка (бахья кумбхака), следующая за прерывистым выдохом. Эта ступень для учеников, достигших прочности и устойчивости в практике.

Техника

1. Посидите некоторое время, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 7 ступени V уджайи. Медленно выдохните до совершенного опустошения легких, но без напряжения (фот. 96).

2. Сделайте глубокий долгий вдох без остановок. Наполните легкие до отказа, но без чрезмерного усилия.

3. Задержите дыхание на две или три секунды.

4. Теперь выполните прерывистый выдох, как описано выше, в пункте 3 ступени V.

5. Задержите дыхание на пять-шесть секунд перед вдохом.

6. Это завершает один цикл ступени VIII виломы. Повторяйте его в течение пятнадцати-двадцати минут, или сколько это возможно без напряжения. Сделайте два или три нормальных дыхания, затем лягте в шавасану (фот. 182).



Результаты

Эта ступень дает отдых нервам и успокаивает мозг.

Ступень IX

Эта ступень комбинирует ступени VII и VIII, включая (а) прерывистые вдох и выдох, (в) внутреннюю и наружную задержки и (с) бандхи. Эта ступень — только для продвинутых учеников, которые практикуют Йогу много лет.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 7 уджайи, ступень V. Выдохните весь воздух из легких, не напрягаясь (фот. 96).

2. Начинайте прерывистый вдох, описанный в пункте 2 ступени IV.

3. Затем задержите дыхание, одновременно выполнив мула бандху в течение десяти-пятнадцати секунд или сколько возможно (фот. 101).

4. Теперь начинайте прерывистый выдох, описанный в пункте 3 ступени V.

5. Когда легкие будут пусты, задержите дыхание на пять-шесть секунд. Выполните уддийяна бандху, описанную в пункте 3 ступени XII уджайи, но будьте внимательны — не допускайте перенапряжения (фот. 104).

6. Это завершает один цикл виломы, ступени IX. Повторяйте его в течение пятнадцати-двадцати минут или сколько можете, не чувствуя усталости. Сделайте два-три нормальных дыхания, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты

Эта ступень совмещает эффекты ступеней VII и VIII.



Таблица Вилома Пранаямы

Ступень	Пурака		Антара Кумбхака		Речака		Бахйа Кумбхака	
	Без П	П	Без МБ	МБ	Без П	П	Без УБ	УБ
Лежа		✓			✓			
I								
II	✓					✓		
III		✓				✓		
Сидя		✓			✓			
IV								
V	✓					✓		
VI		✓				✓		
VII		✓	10—15 с		✓			
VIII	✓					✓	5—6 с	5—6 с
IX		✓		10 с		✓		

МБ — мула бандха

П — паузы

УБ — уддийана бандха

Глава 21. Бхрамари, Мурчха и Плавини Пранаяма

Бхрамари Пранаяма

Бхрамари (Bhramara) означает большой черный шмель, и эта пранаяма называется так потому, что во время выдоха производится мягкий жужжащий звук, напоминающий жужжание шмеля. Лучшее время для выполнения этой пранаямы — тишина и покой ночи. Бхрамари пранаяму можно выполнять в двух стадиях, лежа и сидя.

Техника

В этой пранаяме глубокий вдох выполняется, как в удджайи Пранаяме, а глубокий выдох — с жужжащим или гудящим звуком. Однако в этой пранаяме не рекомендуется задерживать дыхание (кумбхака). Бхрамари также можно делать с санмукхи мудрой (sanmukhi mudra) без джаландхара бандхи, так как здесь не выполняются кумбхаки.

Санмукхи мудра (фот. 105 и 106)

Поднимите руки к лицу, а локти — на уровень плеч. Расположите кончики больших пальцев на ушных отверстиях, чтобы закрыть их для внешних звуков. Если кончики пальцев причиняют боль, уменьшите давление или заверните маленькие вышуклости возле уха на ушные отверстия и надавите на них.

Закройте глаза. Положите указательный и средний пальцы на веки. Опустите верхние веки подушечками средних пальцев, а оставшееся пространство сверху накройте подушечками указательных пальцев, чтобы не допустить попадания света в глаза. Сохраняйте глазные яблоки пассивными и восприимчивыми, мягко надавив на них пальцами.



Фото 105

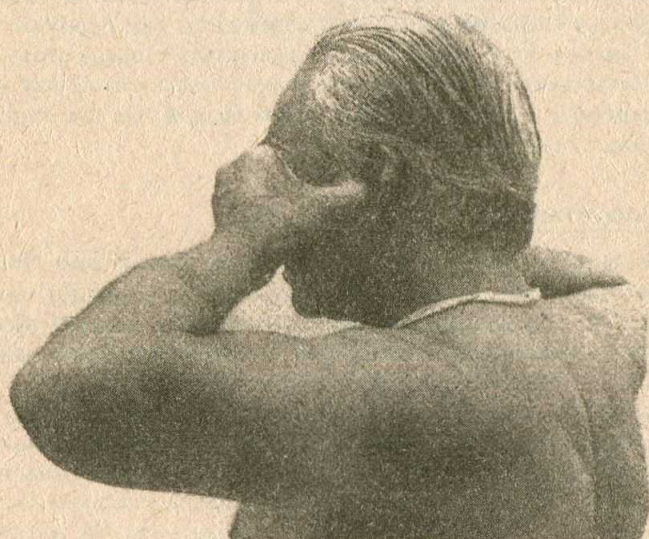


Фото 106

Теперь зажмите ноздри кончиками безымянных пальцев, чтобы сузить носовые проходы для медленного, устойчивого, ритмичного и тонкого дыхания. Мизинцы держите на верхней губе, чтобы чувствовать поток дыхания.

Садхака может слышать внутренний звук, так как уши закрыты большими пальцами. Благодаря давлению на глазные яблоки он также видит различные ослепительной яркости цвета, иногда устойчиво напоминающие солнце. Если трудно удерживать санмукти мудру, оберните вокруг головы кусок ткани, покрыв ею уши и веки (фот. 107). После выполнения бхрамари пранаямы выдохните, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Примечание

Кумбхаки можно выполнять, обернув кусок материи вокруг головы, вместе с джаландхара бандхой, во всех других пранаямах (фот. 108).

Результаты

Жужжащий звук нагоняет сон, и это хорошо для людей, страдающих бессонницей.

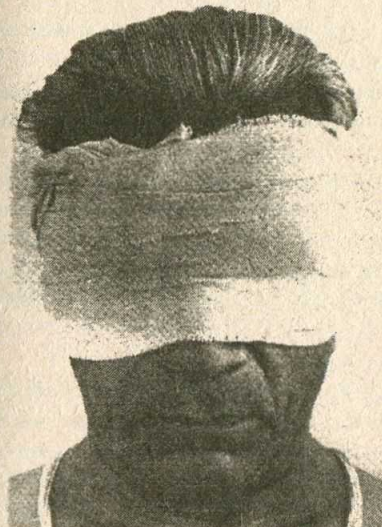


Фото 107



Фото 108



Мурчха Пранаяма

Мурчха (Murchha) означает состояние обморока (замирания). Эта пранаяма выполняется, как удджайи, а внутренняя задержка длится до появления ощущения слабости, дурноты. Это делает ум недействительным и приносит спокойствие чувств.

Плавини Пранаяма

Плава (Plava) означает плавание или удерживание на воде. Об этой пранаяме известно очень мало. Считается, что она помогает садхаке с легкостью держаться на воде.

Мурчха и плавини пранаямы сейчас не практикуются.

Таблица Бхрамари Пранаямы

Ступень	Пурака		Речака	Санмукхи мудра
	Н	Г	ГЖЗ	
Лежа				
I A	✓		✓	
B	✓		✓	✓
II A		✓	✓	
B		✓	✓	✓
Сидя				
III A	✓		✓	
B	✓		✓	✓
IV A		✓	✓	
B		✓	✓	✓

Г — глубокое

ЖЗ — жужжащий звук

Н — горьмальное

Глава 22. Пальцевая Пранаяма и искусство расположения пальцев на носу

Нос

1. Нос представляет собой конусообразную камеру, поддерживаемую костью и хрящом, сверху покрытую кожей, а изнутри — слизистой оболочкой, ноздри же поддерживаются и отделяются друг от друга перегородкой. Внутренняя поверхность ноздрей неровная и соединена маленькими отверстиями с черепными пазухами.

2. Воздух, попадающий в ноздри, фильтруется и проходит по дыхательным путям вниз в легкие. Воздушный поток слегка замедляется, когда воздух попадает в более широкие проходы, расположенные в носу выше, на полпути. Стороны носовой полости в черепе разделены тремя завитыми и пористыми костями, называемыми носовыми раковинами. Похожие по форме на птичьи крылья, они заставляют воздушный поток двигаться по спирали так, что он чистит слизистую оболочку, выстилающую полость носа сложным образом. Надавливание большим пальцем или двумя пальцами на нос расширяет или сужает носовые проходы. Это помогает контролировать форму, направление и силу воздушного потока. Тщательное внимание, требуемое для контроля потока, развивает внутреннюю осознанность. Эта осознанность увеличивается также, когда садхака учится слушать тонкие вибрации, порожденные воздушным потоком. Следовательно, слух играет важную роль в пранаяме.

3. Воздушные потоки также влияют на органы обоняния — посредством решетчатой кости (os ethmoidale), расположенной в основании черепа. Эта кость испещрена отверстиями, предназначенными для волокон обонятельного нерва, который стимулирует лимбическую систему мозга, связанную с трансформацией восприятия в ощущениях.



4. Вдыхаемый воздух циркулирует в пространстве возле слизистой оболочки. Если слизистая не функционирует надлежащим образом, дыхание становится напряженным и неправильным. Слизистая оболочка может быть перегружена изменениями в атмосфере, или ее секреция подвергается воздействию различных факторов — табака, дыма, инфекции, эмоциональных состояний и т. п., поток воздуха периодически отклоняется от одной ноздри к другой из-за изменений в циркуляции крови, а также из-за травмы, болезни или холода. Такие изменения влияют на форму и размер носа, ноздрей и носовых проходов.

5. Мышцы, прикрепленные к хрящу, принимают участие в расширении и сжатии ноздрей. Будучи составной частью мышечной системы лица, связанной с губами и бровями, они могут выражать эмоциональное состояние, например, гнев, отвращение или страх, и обнаруживают внутреннюю личность.

6. Согласно Шива Свародайя (siva svarodaya), йогическому тексту, в носу собраны вместе пять основных элементов: земля (притхви), вода (апас), свет (теджас), воздух (вайю) и эфир (акаша) (фот. 109). В пранаяме поток жизненной энергии (прана), находящийся в воздухе, приводит в соприкосновение эти элементы, когда он проходит над или через их местоположение и влияет на поведение практикующего. Их местоположение или области смешаются приблизительно каждые несколько минут. Например, когда поток воздуха прочищает местоположение земли в правой ноздре, он прочищает и местоположение воды в левой ноздре.

Расположение элементов следующее:

<i>Правая ноздря</i>	<i>Левая ноздря</i>
Земля	Вода
Вода	Огонь
Огонь	Воздух
Воздух	Эфир
Эфир	Земля

Смещение положений осуществляется постепенно. Необходимо многолетняя практика, чтобы локализовать и разграничить местоположения или области пяти элементов или энергий, узнать, когда и где воздух соприкасается с каждой ноздрей. Однако под руководством сведущего учителя локализация вышеупомянутых областей может занять меньше времени. Точное расположение на



носу большого, безымянного пальцев и мизинца правой руки может заставить поток воздуха двигаться одновременно в одинаковые участки обеих ноздрей, порождая тем самым ясность в мозгу и устойчивость в уме. Ниже объясняется, что лучшее, идеальное время для медитации (дхьяна) наступает тогда, когда дыхание течет в центральную часть обеих ноздрей — местоположение элемента эфира.

Искусство расположения пальцев

7. Тренировку, необходимую садхаке для выполнения пранаямы, можно сравнить с овладением музыкальным искусством. Кришна, божественный пастух, очаровал гои и завоевал их сердца игрой на флейте, умело обращаясь с ней и порождая мир мистических звуков. В своей практике Пранаямы садхака подчиняет и побеждает свои чувства игрой на своих ноздрях, чутко и осторожно манипулируя пальцами и таким образом управляя дыханием, будто играя на флейте.

В духовых инструментах довольно много отверстий, в носу же их только два, поэтому от садхаки требуется большее, чем от флейтиста мастерство чтобы управлять бесконечно тонкими и нежными интонациями и оттенками своего дыхания. Хороший музыкант изучает строение, форму, составные части и другие характеристики своего инструмента, а также атмосферные изменения, влияющие на него. Постоянным упражнением пальцев он достигает их виртуозности в таких движениях, в то время как его ухо улавливает малейшие отклонения звука, и он учится координировать искусность пальцев со слухом. Только после этого он может начать овладевать мелодией-ладом, высотой звука, резонансом и ритмом.

Садхака также изучает форму и строение ноздрей, структуру наружной кожи, специфические особенности своего носа, такие как ширина носовых проходов, отклонение перегородки и т. п., а также атмосферные явления, влияющие на качество кожи и сухость носовых проходов или что-либо иное. Он регулярно практикует движения запястий и пальцев до тех пор, пока не овладеет ими и не станет способным к их усовершенствованию. Он выверяет расположение кончиков пальцев на коже носа, покрывающей места расположения пяти элементов (земли, воды, огня, воздуха и эфира) в ноздрях. Эти пять местоположений работают как клапаны

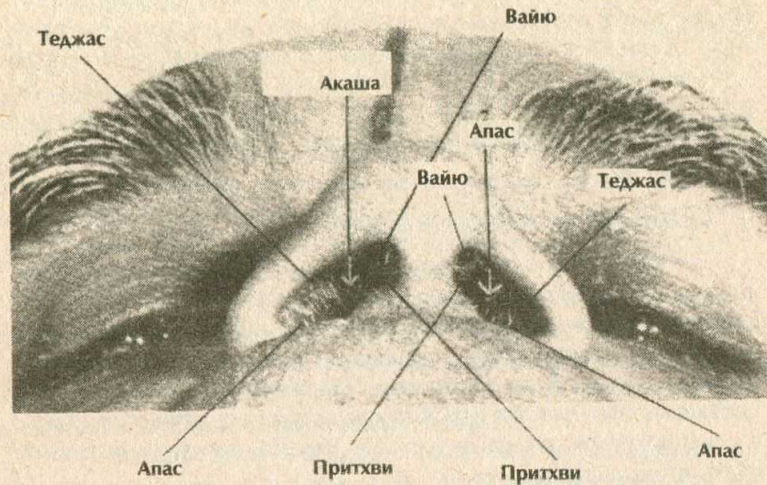


Фото 109



Фото 111

Фото 110

духового инструмента. Они регулируют поток, ритм и резонанс дыхания посредством сужения или расширения носовых проходов в этих точках осторожным и чутким нажатием пальцев и внимательным вслушиванием в звук дыхания, который садхака модулирует и корректирует.

Стражи святилища храма (дварапала) регулируют поток паломников, а пальцы — силу и ток дыхания, и сужением носовых проходов отфильтровывают воздушные примеси во время дыхания.

Благодаря регулируемому вдоху через суженные носовые проходы, легкие получают больше времени на всасывание кислорода, а в регулируемом выдохе неиспользованный кислород всасывается повторно, а отработанная материя выбрасывается.

Сужением носовых проходов посредством пальцевого контроля садхака развивает большую восприимчивость и осознанность действий. Практикуя удджайи и вилома пранаямы, садхака углубляет свое знание пранаямы, а его тело извлекает практические знания из того, что он испытал.

В практике Пранаямы при помощи пальцевого контроля он объединяет теоретические и практические знания. Эта координация воспламеняет его знание, пока оно не запылает огнем разума, который полон решимости и энергии (вьявасайятмика буддхи — *vyavasayatmika buddhi*).

8. Пранаяму можно разделить на две крупные категории:

а) отсутствует пальцевой контроль ноздрей;

б) большой палец и два пальца правой руки используются для регулирования потока дыхания через нос. Это называется пранаяма, контролируемая пальцами. Кроме того, эта пранаяма подразделяется на два вида:

1) Вдох и выдох выполняется через обе ноздри, частично зажимаемые, с целью освоить использование давления и баланса большого и других пальцев для получения равномерного потока дыхания через обе ноздри (фот. 110).

2) Одна ноздря заблокирована кончиками пальцев, и дыхание вынуждено течь через ноздрю, на которой располагается большой палец, и наоборот. Например, если дыхание проходит через правую сторону, безымянный палец и мизинец должны закрывать левую ноздрю, не нарушая положения носовой перегородки (фот.



111), и наоборот (фот. 112). Следует обратить внимание на то, что дыхание не должно течь через закрытую ноздрю.

В первой категории пранаям (а) в выполнение вовлечено только физическое тело. Вторая категория (б) — это более продвинутое пранаямы, в которых дыхательный проход регулируется при помощи рук мастерством и тонким и чутким контролем пальцев.

9. В древней Индии, старейшей из цивилизаций, благоприятные и ритуальные церемонии выполнялись правой рукой. Все действия и церемонии, выполняемые левой рукой, считались зловещными, дурными. Следовательно, левой рукой можно пользоваться лишь в том случае, если правая рука или кисть не могут действовать (фот. 113).

10. Йогические тексты, подобные Гхеранда Самхита, рекомендуют использовать большой, безымянный пальцы и мизинец правой руки, не указывая их правильное расположение (фот. 114). Они подчеркивают, что указательный и средний пальцы не следует использовать. Если используются указательный и средний пальцы, то предплечье и запястье испытывают напряжение и тяжесть (фот. 115). Кроме того, правильное и точное давление не может быть приложено к ноздрям до тех пор пока нос оттягивает пальцы вниз и точность в пранаяме утрачивается. Аналогично, расположение указательного и среднего пальцев в центре лба (фот. 116) или вытянув их в сторону (фот. 117) будет вызывать различия в давлении большого и безымянного пальцев и мизинца, которые в свою очередь вызывают неравномерные искривления пальцев и неправильный поток дыхания.

11. Если указательный и средний пальцы согнуты к углублению ладони, большой палец покоится на правой стороне носа (фот. 118), безымянный палец и мизинец — на левой (фот. 119), а запястье расположено по центру (фот. 120), это дает возможность большому, безымянному пальцам и мизинцу двигаться в каждую сторону плавно и свободно, в то время как ладонь уравновешена.

12. Принимая сидячую позу для практики Пранаямы, выполняемой с помощью пальцев или рук, следите за тем, чтобы плечи были расположены на одном уровне и были параллельны полу, а подбородок находился в межключичной ямке (фот. 57).

13. Расположив левую руку на левом колене, согните правую руку в локте, не напрягая бицепс, предплечье и запястье (фот. 121



Фото 112



Фото 113



Фото 114



Фото 115

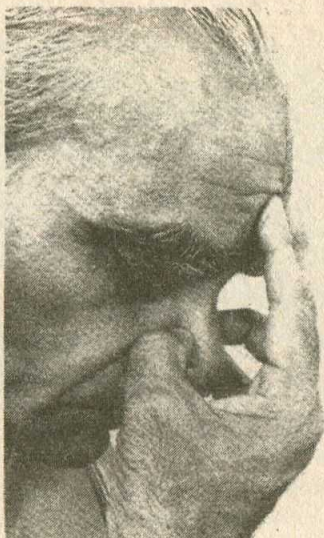


Фото 116

и 122). Для контроля ширины носовых проходов необходимы устойчивость, умение и чувствительность, но не усилие и напряжение.

14. Не позволяйте согнутой правой руке касаться грудной клетки (фот. 123). Не зажимайте подмышки. Не позволяйте рукам давить на грудную клетку. Плечи должны быть опущены, руки — пассивны и легки, за исключением кончиков большого и безымянного пальцев и мизинца (фот. 120).

15. Согните указательный и средний пальцы и расположите их кончики в углублении ладони (фот. 124). Это обеспечивает правильное положение кончиков безымянного пальца и мизинца напротив кончика большого пальца, создавая пространство между ними и большим пальцем. Это положение делает ладонь мягкой.

16. Индивидуальная ширина кончиков мизинца и безымянного пальца гораздо меньшая, чем у большого пальца. Чтобы уравнять их, согните два пальца навстречу большому, соедините их кончики, сохраняя пространство между суставами (фот. 125). Если это трудно сделать, расположите между суставами округлый предмет, например, пробку, шириной около полудюйма (фот. 126).

Фото 117



Фото 118

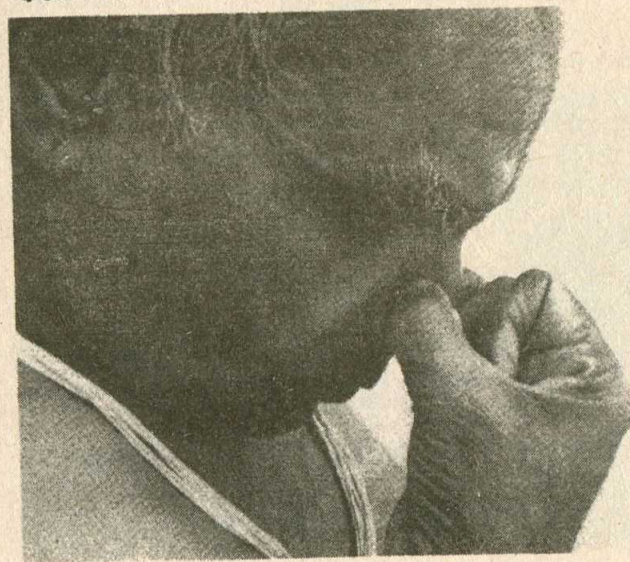




Фото 119

Фото 120

Фото 121

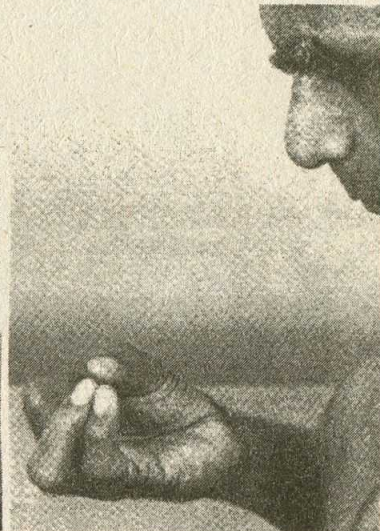


Фото 122

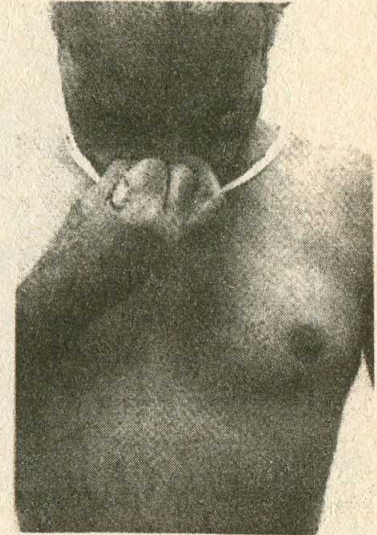
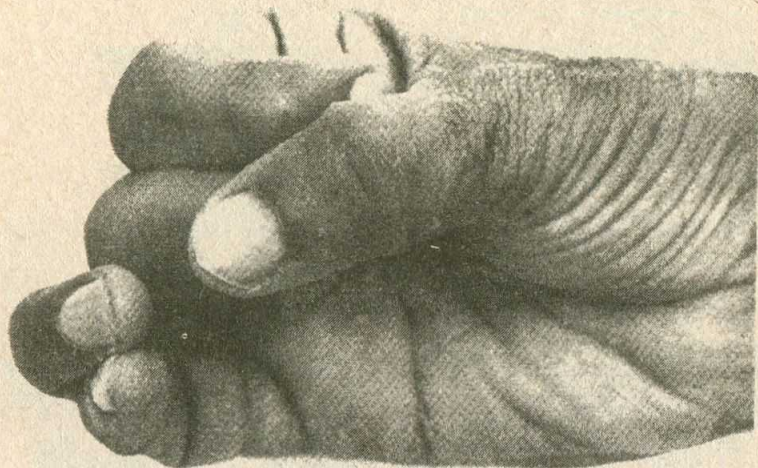


Фото 123

Таким образом пальцы будут привыкать к новому положению. Центр большого пальца должен находиться напротив соединенных концов двух пальцев (фот. 127). Обычно кожа кончика большого пальца жестче и толще, чем у других. Поэтому большим пальцем следует надавливать легче, чем другими, с тем чтобы нажатие было мягким.

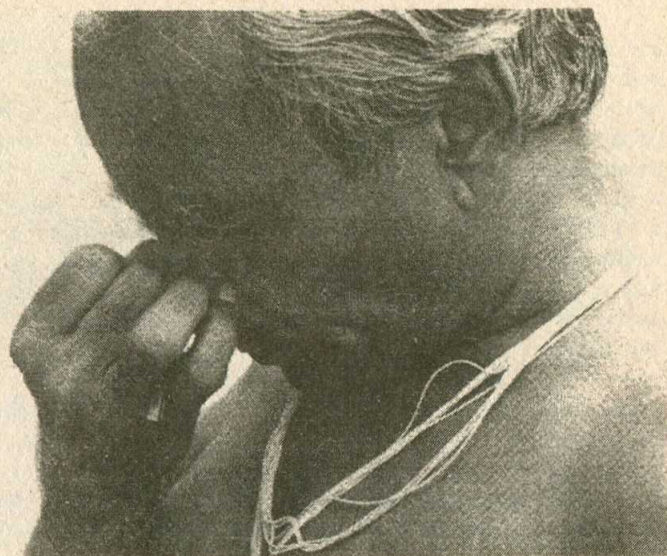
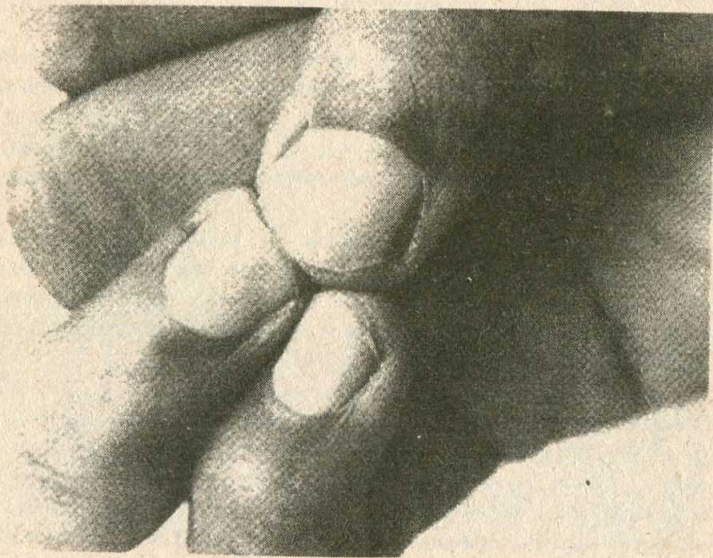
17. Поднимите правое запястье так, чтобы кончики большого, безымянного пальцев и мизинца были напротив носа, передняя сторона запястья не должна касаться подбородка, кончики большого, безымянного пальцев и мизинца расположите горизонтально напротив nostril (фот. 128).

18. Между костью и хрящом расположены очень маленькие бороздки перевернутой V-образной формы. Кожа под этими бороздками образует впадину. Кончики пальцев имеют выпуклую форму. Итак, расположите большой палец и два других в этих впадинах равномерно, как показано на фот. 129. Сохраняйте стенки носа параллельными перегородке, используя для этого надавливание верхними и нижними уголками пальцев на протяжении всей практики Пранаямы. Никогда не держите пальцы на ноздрях,



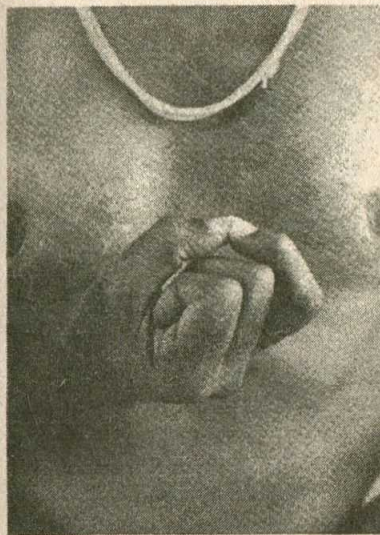
Φοτο 124

Φοτο 125



Φοτο 126

Φοτο 127





как показано на фот. 130, а мягко поверните кончики пальцев к основанию носа, по направлению к ноздрям, чтобы ощущать течение дыхания (фот. 131 и 132). Закройте частично проходы обеих ноздрей так, чтобы поток дыхания распределялся равномерно в каждую (фот. 110). Если пальцы неустойчивы, поток дыхания становится неравномерным, порождая напряжение нервной системы и тяжесть в клетках мозга. Правильное расположение кончиков пальцев необходимо для того, чтобы расширить или сжать носовые проходы от момента к моменту в соответствии с движением дыхания, а также в зависимости от индивидуальных потребностей. Расширение или сужение носовых проходов при помощи контроля пальцами можно сравнить с хорошей регулировкой отверстия ирисовой диафрагмы линз фотоаппарата для правильной экспозиции цветной пленки. Если отверстие установлено неточно, то цвета в результате будут переданы неправильно. Аналогично, если отверстия носовых проходов не отрегулированы с точностью, результат пранаямы будет искажен. Правильное регулирование носовых проходов контролирует поток дыхания от внешней, измеримой области ноздрей к неизмеримой глубине внутри.

19. В регулируемой пальцами пранаяме большой палец и противостоящие ему безымянный и мизинец правой руки действуют подобно паре кронциркулей (фот. 127). Контроль осуществляется кончиками пальцев: большого — на правой ноздре, безымянного и мизинца — на левой. Эти три пальца используются в практике Пранаямы для достижения наилучших результатов.

20. Обычно кожа носа мягче, чем кожа на кончиках пальцев. Когда пальцы расположены на носу, их кончики напряжены сильнее. Чтобы ослабить напряжение, левой рукой оттяните назад кожу пальцев правой руки, от кончиков к суставам (фот. 133 и 134). Следите, чтобы кожа ноздрей и кончиков пальцев была одинаково мягкой. Это делает слизистую оболочку пассивной и восприимчивой. Тогда входящий и исходящий токи дыхания движутся плавно, мягко и правильной формой, проходя слизистую. Такая восприимчивость слизистой оболочки помогает пальцам, участвующим в пранаяме, постигать, чувствовать, проверять, регулировать и продлевать поток дыхания и его продолжительность. Для плавного и мягкого прохождения воздуха через слизистую оболочку пальцы на коже носа необходимо расположить точно и использовать их чувствительность.



Фото 128

Фото 130



Фото 129

Фото 131





Фото 132

Фото 133



Фото 134



21. Чем мягче и чувствительней кожа кончиков пальцев, тем более тщательным может быть контроль дыхания. Носовые проходы в каждой ноздре расширяются или сужаются очень легким и чутким надавливанием, чтобы регулировать поток дыхания и тонкие виды энергии, связанные с ним.

22. Не защемляйте и не раздражайте нос (фот. 135), не нарушайте положение носовой перегородки (фот. 136). Это не только нарушает поток дыхания через ноздри, но также заставляет подбородок склоняться к ущемленной стороне. Не делайте пальцами резких движений. Они должны быть чуткими и в то же время достаточно подвижными, чтобы правильно отрегулировать расширение или сужение носовых проходов.

23. Когда в слизистой ощущается сухость или раздражение, ослабьте нажатие пальцев, не теряя контакта, который способствует току крови. Это сохранит кожу носа и кончиков пальцев свежими, чистыми и восприимчивыми. Иногда, если кожа влажная, можно оттянуть вниз левой рукой наружную кожу носа (фот. 137 и 138).

24. Следите, чтобы подбородок не двигался вправо, когда вы поднимаете руку к ноздрям.

25. У людей, использующих в пранаяме правую руку, подбородок и голова имеют тенденцию склоняться вправо, когда давление пальцами сменяется с левой стороны на правую. Те же, кто использует левую руку, могут отклонять подбородок и голову влево. Научитесь сохранять середину подбородка на одной линии с серединой грудины.

26. Во время вдоха поток воздуха через слизистую оболочку носа вверх, а во время выдоха — вниз. Бессознательно пальцы следуют за дыханием. Верните их в нормальное положение, подвинув пальцы против потока воздуха.

27. В пранаяме дыхание входит в нос в центральной части, по бокам носовой перегородки, проскальзывая без усилий мимо нее, и затем движется вниз, в легкие. Выходит дыхание по наружному краю ноздрей возле щек. Используйте кончики пальцев различно для вдоха и выдоха.

28. Разделите кончики пальцев на две области: наружную, среднюю и внутреннюю (фот. 139). Во время вдоха наружная область используется для контроля входящего дыхания, средняя —



Фото 135



Фото 136



Фото 137



Фото 138

для стабилизации, и внутренняя — для направления дыхания в бронхи.

29. При вдохе верхняя (внутренняя) часть кончика пальца оказывает легкое надавливание с целью сузить проход в основании носа. Действия пальцев можно сравнить с водой, отводимой из резервуара на близлежащие поля. Воздух действует, как резервуар, кончики пальцев — как ворота шлюзов, через которые вода устремляется в ирригационные каналы — бронхи. Поток контролируется воротами шлюзов, которые умиряют мощь потока и контролируют уровень воды в канале. Каналы разветвляются на ирригационные канавы, по которым вода поступает на поля и питает урожай. Бронхи разветвляются на бронхоолы, чтобы донести вдыхаемый воздух в самые отдаленные уголки альвеол.

30. При выдохе внутренняя часть кончиков пальцев используется для контроля, средняя — для стабилизации и ослабления силы дыхания, а наружная часть — для направления дыхания. Если при выдохе узкие (внутренние) области кончиков пальцев используются так же, как и при вдохе, то результатом будет ощущение удушья. Ослабьте нажатие внутренними областями кончиков пальцев, а наружные части напрягите и сделайте их устойчивыми. Это сделает исходящий ток дыхания плавным. Выдох можно уподобить течению реки к морю. Поток дыхания из альвеол подобен бегу воды в горных источниках, которые растворяются в ручьях, бронхолах. Ручьи соединяются в притоки и, наконец, величественная река простирается в своей дельте, чтобы встретиться с морем. Воздух в бронхиолах течет в бронхи и отсюда — в носовую полость, дельту, чтобы встретиться с океаном атмосферы.

31. Если звук дыхания груб, или дыхание — быстрое, причина этому — слишком широкие носовые проходы. Поток воздуха становится более плавным, если сузить проходы. Если поток дыхания правильный и равномерный, то в кончиках пальцев ощущается мягкая вибрация. Прислушивайтесь к резонирующему звуку дыхания и улучшайте его. Если звук не резонирующий, а грубый и жесткий, это указывает на то, что кончики пальцев расположены вертикально по отношению к ноздрям (фот. 130). Расположите их горизонтально.

32. Действуйте, сохраняя полное понимание того, что происходит между кончиками пальцев и слизистой оболочкой носа. Только прикосновение, равновесие и непрерывное надавливание

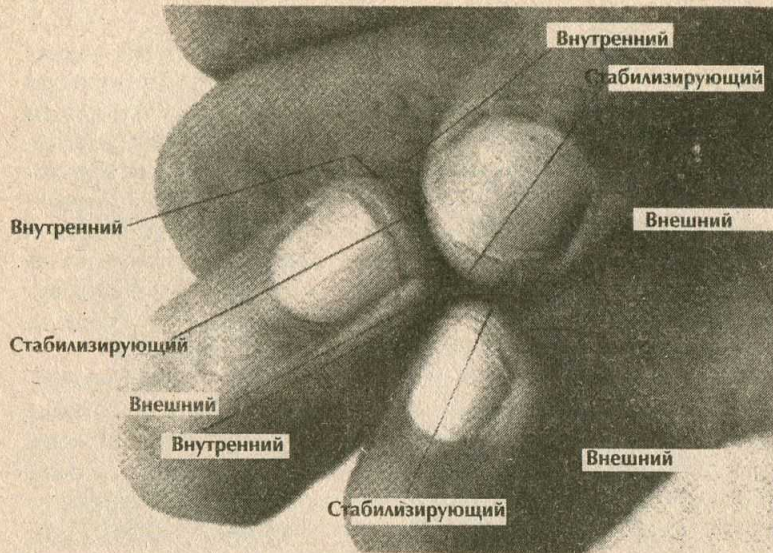


Фото 139



Фото 140



Фото 141

Фото 142



кончиками пальцев, направляющее поток дыхания, могут привести к совершенству в пальцевой пранаяме.

33. Подобно тому как мягко мы вдыхаем тонкий аромат цветка, практикуйте пранаяму, как втягивание в себя аромата воздуха.

34. Если вдох дольше выдоха, это указывает на большую блокированность носовых проходов во время вдоха, чем во время выдоха. Чтобы увеличить продолжительность выдоха, мягко уменьшите давление пальцами во время вдоха, но увеличьте время выдоха. Если же выдох больше вдоха, поступайте наоборот. По достижении равной продолжительности вдоха и выдоха в течение периода времени, сузьте носовые проходы, чтобы сделать дыхание глубоким и долгим и в то же время плавным и тонким. Слишком сильное давление или отсутствие его делает кончики пальцев нечувствительными. Необходимая чувствительность может быть достигнута только практикой и опытом.

35. Отметьте плавность и длительность первого вдоха и стремитесь сохранить её во время выдоха. Первое дыхание — всегда определяющее. То же самое справедливо, когда вы увеличиваете продолжительность задержки и вообще во всей практике Пранаямы, так как ритм и равновесие — вот секрет йоги.

36. Мы бессознательно своим дыханием творим молитву «Сохам». «Он (Сах) — Бессмертный Дух — есть я (Ахам) в дыхании».



Вдох течет со звуком «Сах», а выдох — со звуком «Ахам». Эта неосознаваемая молитва (джапа) произносится без понимания ее значения (артха) и ощущения (бхвана). Когда практикуете пранаяму, прислушайтесь к этой молитве с пониманием и ощущением ее, тогда это осознание становится наданусандхана — *nada-nusandhana* (нада — звук, анусандхана — поиск), в котором садхака растворяется в звуке своего дыхания. Это позволяет ему воспринимать входящее дыхание как эликсир жизни и благословение Господа, а исходящее дыхание — как сдачу себя Ему.

Глава 23. Бхастрика и Капалабхати Пранаяма

Бхастрика Пранаяма

Бхастрика означает кузнечные меха: воздух с силой вводится и выводится из легких, как при работе кузнечных мехов. Во всех остальных видах пранаямы вдох задает длину, качество и ритм выдоху, но в бхастрике выдох задает силу и темп. В ней и вдох и выдох выполняются с усилием. Звук, производимый в этой пранаяме, похож на звук кузнечных мехов.

Ступень I

Ноздри на протяжении всей практики открыты.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V. Выдохните весь находящийся в легких воздух (фот. 96).
2. Сделайте короткий сильный вдох и вытолкните воздух с быстрым сильным взрывным звуком. Повторите это, и вы обнаружите, что второй вдох быстрее и мощнее первого из-за усиленного предшествующего выдоха.
3. Один быстрый вдох и такой же выдох, выполненные вместе, составляют один ход бхастрики, одно продувание.
4. Сделайте четыре-восемь ходов подряд. Они составляют один цикл, который заканчивается выдохом.
5. Теперь сделайте несколько медленных и глубоких дыханий, как в удджайи, или, если хотите, можете задержать дыхание внутри, с мула бандхой, в течение пяти-восьми секунд (фот. 101). Затем выдохните медленно и глубоко, как в удджайи. Это дает отдых



легким и диафрагме, подготавливает их к новому циклу бхастрики.

6. Повторите циклы продуваний бхастрикой, перемежаясь с удджайи, с задержкой или без нее, три-четыре раза. Затем сделайте глубокое дыхание и лягте в шавасану (фот. 182).

7. По мере увеличения выносливости количество продуваний в каждом цикле, а также и число циклов можно увеличивать. Однако как только изменится звук дыхания — сразу останавливайтесь.

Ступени I

Обе ноздри частично закрыты на протяжении всей практики.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике пунктов 1 — 7 удджайи, ступень V. Выдохните из легких весь воздух (фот. 96).

2. Приведите правую руку к ноздрям, как описано в пунктах 12 — 22 гл. 22 о пальцевой пранаяме.

3. Частично закройте обе ноздри кончиками пальцев. Проследите, чтобы обе ноздри были закрыты равномерно (фот. 110).

4. Теперь выполняйте дыхание бхастрика, следуя технике, данной в пунктах 2 — 7 ступени I.

5. Повторите пять-шесть раз, сделайте несколько глубоких дыханий и лягте в шавасану (фот. 182).

Ступень III

В этой ступени бхастрика выполняется через обе ноздри поочередно, перемежаясь дыханиями удджайи. Продвинувшиеся ученики могут делать ее без включений удджайи.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V. Выдохните из легких весь воздух (фот. 96).

2. Поднимите правую руку к ноздрям, как описано в пунктах 12 — 22 гл. 22 о пальцевой пранаяме.

3. С помощью контроля пальцами полностью закройте левую ноздрю и частично — правую (фот. 111).



4. Вдохните и выдохните с силой через правую ноздрю, выполняя подряд четыре-восемь продуваний, следя за тем, чтобы давление пальцами было все время одинаково. Наблюдайте за тем, чтобы из левой ноздри не выходил воздух, и завершите все сильным выдохом.

5. Теперь закройте правую ноздрю, частично откройте левую (фот. 112) и с силой дышите через нее, выполняя такое же количество дыханий, как через правую, и оказывая такое же давление. Следите, чтобы воздух не выходил через правую ноздрю. Завершите все сильным выдохом.

6. Это составляет один цикл ступени III.

7. Повторите его с обеими сторонами одновременно три-четыре раза, выполните несколько глубоких дыханий и лягте в шавасану (фот. 182).

8. Если вы не можете делать несколько циклов подряд, выполняйте после каждого цикла несколько дыханий удджайи, чтобы дать отдых легким.

Ступень IV

В ступени III один цикл продуваний бхастрика выполнялся через правую ноздрю, другой — через левую. В этой ступени вдох и выдох выполняются через обе ноздри поочередно: если вдох выполняется через правую ноздрю, то выдох — через левую, и затем наоборот. Четыре-пять таких дыханий образуют один полуцикл. Следующий полуцикл начинается со вдоха через левую ноздрю, за ним следует выдох через правую, соблюдается равное количество дыханий. Эти два полуцикла образуют один цикл ступени IV.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V. Выдохните весь воздух из легких (фот. 96).

2. Поднимите правую руку к носу, как описано в пунктах 12 — 22 гл. 22 о пальцевой пранаяме.

3. Закройте левую ноздрю, правую держите наполовину открытой (фот. 111) и сделайте через нее быстрый сильный вдох. Быстро закройте правую ноздрю, наполовину откройте левую и выдохните через нее быстро и с силой (фот. 112). Сделайте четыре



или пять таких продуваний в быстрой последовательности. Это образует первый полцикл.

4. Теперь выполните второй полцикл, повторив вышеописанную процедуру, но вдыхая через левую ноздрию и выдыхая через правую. Это завершает второй полцикл. Выполните такое же количество продуваний, как и в первом полцикле, поддерживая такой же ритм, ток и силу на протяжении всей практики.

5. Выполните три-четыре таких полных цикла, делая несколько дыханий удджайи, чтобы дать отдых легким, а затем отдохните в шавасане (фот. 182).

Капалабхати пранаяма

Некоторые называют капалабхати пранаямой, другие — крией (капала означает череп, а бхати — свет или блеск). Капалабхати аналогична бхастрике, но мягче ее. В капалабхати вдох медленный, выдох сильный, а после каждого выдоха на долю секунды выполняется задержка. Выполняйте капалабхати вместо бхастрики, если последняя требует слишком больших усилий.

Капалабхати можно разделить на стадии, аналогично бхастрике, и соответственно этому практиковать.

Воздействия выполнения Бхастрики и Капалабхати

Обе эти пранаямы активизируют и укрепляют печень, селезенку, поджелудочную железу и брюшные мышцы, а также улучшают пищеварение. Они осушают носовые пазухи и останавливают насморк. Они порождают ощущение радости.

Примечания и предупреждения

1. Бхастрика генерирует прану, которая активизирует все тело. Как слишком быстрая растопка взрывает котел или двигатель, так и слишком длительная практика бхастрика подвергает опасности легкие и истощает дыхательную систему из-за того, что процесс дыхания слишком интенсивен.

2. По мере того как звук убавляется, остановитесь и начните снова, либо уменьшите количество продуваний и циклов, либо приостановите практику на день.



3. Приостановите практику, когда чувствуете раздражение или напряжение.

4. Прервите практику, если звук выдоха неправилен или продувания не наступают должным образом. Всякое насильственное действие приведет к повреждению или кровотечению из носа.

5. Людям со слабым сложением и ограниченными возможностями легких не следует пытаться практиковать бхастрика или капалабхати, так как их кровеносные сосуды и мозг подвергнутся опасности.

6. Эти две пранаямы не следует практиковать следующим людям:

а) женщинам, так как сильные продувания могут стать причиной выпадения абдоминальных органов и матки, а груди могут ослабеть и обвиснуть;

б) людям, страдающим от недугов глаз и ушей (например, гной в ушах, отслоение сетчатки, глаукома);

в) людям с повышенным или пониженным кровяным давлением;

г) страдающим носовым кровотечением, усиленной пульсацией или болью в ушах. Если что-либо из вышеперечисленного произошло с вами, немедленно прекратите практику на несколько дней. Затем попытайтесь снова, и, если эти признаки повторятся, это означает, что такая практика вам не подходит.

7. Многие люди имеют неправильное представление, что бхастрика пранаяма пробуждает кундалини пакти. Авторитетные книги утверждают то же самое в отношении многих пранаям и асан, но это далеко от истины. Нет сомнения, что бхастрика и капалабхати освежают мозг и побуждают его к активности, но если люди выполняют их по той причине, что они пробуждают кундалини, они могут в результате навлечь беду на свои тело, нервы и мозг.



Таблица Бхрастрика Пранаямы

Ступень I (НО)	ПР	ПР	ПР	ПР	П	Р	П	Р	или	ПР	ПР	ПР	ПР	П	АК	Р
Ступень II (НОЧЗ)	ПР	ПР	ПР	ПР	П	Р	П	Р	или	ПР	ПР	ПР	ПР	П	АК	Р
Ступень III (ПНЧЗ/ ЛНЧЗ)	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	П	АК	Р	
Ступень IV (ПНЧЗ/ ЛНЧЗ)	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	П	Р	П	Р	или	П	АК	Р	

АК — Антара кумбхака

Б — Бхрастрика (пурака короткая сильная, речака быстрая сильная)

ОНЧЗ — обе ноздри частично закрыты

МБ — мула бандха

НО — ноздри открыты

ПР — пурака, речака

ПНЧЗ — правая ноздря частично закрыта

П — правая

Л — левая

У — удджайи

Глава 24. Ситали и Ситкари Пранаяма

В этих двух пранаямах вдох выполняется не через ноздри, а через рот и без джаландхара бандхи.

Ситали Пранаяма

Эта пранаяма охлаждает респираторную систему, отсюда и ее название.

Ступень I

В этой ступени вдох производится через свернутый в трубочку язык, а задержка дыхания и выдох выполняются как в удджайи.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике, описанной в пунктах I — 7 удджайи, ступень V. Выдохните весь находящийся в легких воздух (фот. 96).

2. Держите голову на естественном уровне. Откройте рот и округлите губы как для произнесения буквы О.

3. Высуньте язык и сверните его по длине так, чтобы его форма напоминала свежий, еще свернутый лист перед распусканием (фот. 143).

4. Вытяните свернутый язык подальше (фот. 144) и втяните через него воздух, как будто пьете жидкость через соломинку, и до предела наполните легкие. Воздух увлажняется, проходя через свернутый в трубочку влажный язык.

5. После полного вдоха верните язык в обычное его положение и закройте рот.

6. Опустите голову и выполните джаландхара бандху (фот. 57). Задержите дыхание на пять-десять секунд, замкнув мула бандху, но можно и без бандхи (фот. 101).

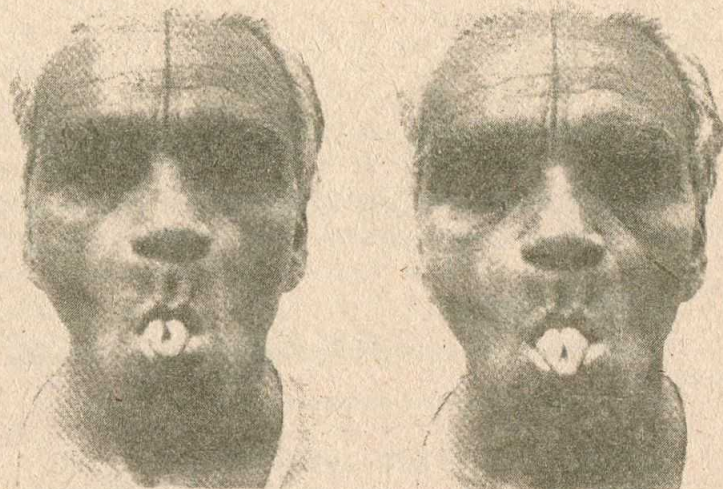


Фото 143

Фото 144

7. Выдохните как в уджайи.

8. Это составляет один цикл ситали. Повторяйте его в течение пяти — десяти минут без перерывов. В конце последнего цикла вдохните нормально через обе ноздри и затем лягте в шавасану (фот. 182).

Ступень II

В этой ступени вдох выполняется так же, как и в ступени I, а выдох — через обе частично закрытые ноздри.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 7 уджайи; ступень V. Выдохните весь воздух из легких (фот. 96).

2. Теперь вдохните, следуя технике пунктов 2 — 6 ступени I (фот. 144) и завершите вдох мула бандхой (фот. 69).

3. Поднимите правую руку к ноздрям, как описано в пунктах 12 — 22 гл. 22 о пальцевой пранаяме.



4. Частично закройте обе ноздри кончиками пальцев, равномерно надавливая на обе стороны носа так, чтобы они были параллельны носовой перегородке (фот. 110).

5. Выдохните медленно, равномерно и полностью, без напряжения. Расположите пальцы на ноздрях чутко и осторожно, чтобы контролировать силу и поток выдыхаемого воздуха равномерно через обе ноздри.

6. Когда вы ощутите, что легкие совершенно пусты, опустите руку и положите ее на колено.

7. Этим завершается один цикл. Повторяйте его в течение пяти-десяти минут. В конце последнего цикла вдохните нормально через обе ноздри, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Ступень III

В этой ступени вдох выполняется как в ступенях I и II, а выдох — через обе ноздри попеременно, причем одна закрыта полностью, а другая — частично.

Техника

1. Сядьте в любую удобную позу, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 уджайи, ступень V. Глубоко выдохните (фот. 96).

2. Теперь вдохните, следуя технике пунктов 2 — 6 ступени I (фот. 144), и завершите вдох внутренней задержкой с мула бандхой (фот. 101).

3. Поднимите правую руку к ноздрям, как описано в пунктах 12 — 22 гл. 22 о пальцевой пранаяме.

4. Полностью закройте левую ноздрию, частично — правую (фот. 111) и выдохните медленно, равномерно и до предела через нее, не напрягаясь.

5. Когда вы почувствуете, что легкие совершенно пусты, опустите руку и положите ее на колено. Вдохните снова, как описано в пунктах 2 — 6 ступени I.

6. Поднимите правую руку к носу и закройте полностью правую ноздрию и частично — левую (фот. 112), выдохните медленно, равномерно и без напряжения. Затем опустите руку.

7. Этим завершается один цикл. Повторяйте его в течение пяти-десяти минут. В конце последнего цикла вдохните нормально открытыми ноздрями, затем лягте в шавасану (фот. 182).



Ситкари пранаяма

Ситкари — это то, что порождает холод. Это разновидность ситали пранаямы. Она также называется ситкари пранаяма, потому что дыхание шипящим звуком проходит между губами.

Техника

Следуйте всем вышеописанным ступеням и технике ситали, но не сворачивайте язык. Губы расположите слегка раскрытыми, а кончик языка слегка высуньте, но язык сохраняйте плоским.

Ситкари, подобно ситали, выполняется в три ступени, следуя той же технике, что и во всех ступенях ситали.

Воздействия

Эти две пранаямы создают радостное настроение. Они охлаждают дыхательную систему и успокаивают глаза и уши. Они благотворно действуют в случаях небольшого жара и разлития желчи. Они активизируют печень и селезенку, улучшают пищеварение и облегчают жажду. Они полезны при дурном запахе изо рта. Эти пранаямы садхака может выполнять, даже если ноздри заблокированы.

Таблица Ситали и Ситкари Пранаямы

Ситали

Ступень	Пурака,		Антара Кумбхака		Речака
	Голова	Прямая	ДБ		
	Г	ЯС	Без МБ	МБ	Г
I	✓	✓	Оба варианта (МБ 5—10 сек)		НО
II	✓	✓		✓	ОНЧЗ
III	✓	✓		✓	НЧЗП



Ситкари

Ступень	Пурака		Антара Кумбхака		Речака
	Голова	Прямая	ДБ		
	Г	ЯР	Без МБ	МБ	Г
I	✓	✓	Оба варианта (МБ 5—10 сек)		НО
II	✓	✓		✓	ОНЧЗ
III	✓	✓		✓	НЧЗП

Г — глубокий

БД — джаландхара бандха

МБ — мула бандха

НЧЗП — ноздри частично закрыты поочередно

ОНЧЗ — обе ноздри частично закрыты

ЯР — язык распрямлен

ЯС — язык свернут



Глава 25. Анулома Пранаяма

«Ану» означает «вместе с» или в нужной последовательности, а «лома» - волосы или естественный порядок вещей. В этой пранаяме пальцы контролируют ноздри, с тем чтобы искусно направлять поток исходящего дыхания.

Овладейте техникой удджайи и виломы пранаямы перед тем как приступать к выполнению ануломы.

В ануломе вдох производится через открытые ноздри, с паузами или без них, и с мула бандхой в продвинутых ступенях. Выдох производится как через обе частично открытые ноздри, так и через каждую ноздрю поочередно, при этом одна ноздря закрыта полностью, а другая — частично; в продвинутых ступенях выполняется уддийяна.

Во всех ступенях вдох короче выдоха, акцент делается на осторожном продлевании выдоха.

Эта пранаяма, так же как и последующие, выполняется только сидя, особенно в асане, описанной в главе 11.

Ступень 1а

В этой ступени глубокий вдох выполняется с открытыми ноздрями, за ним следует глубокий выдох с частично закрытыми обеими ноздрями. Это увеличивает продолжительность выдоха, тренирует пальцы контролировать равномерно обе ноздри и улучшает поток выдыхаемого воздуха.

Техника

1. Сядьте в любой асане, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V. Выдохните из легких весь воздух (фот. 96).
2. Глубоко вдохните через обе ноздри, пока легкие не наполнятся (фот. 98).

3. Задержите дыхание на 1-2 секунды, чтобы поднять правую руку к ноздрям, как описано в пунктах 12 — 22 гл. 22 о пальцевой пранаяме.

4. Теперь начинайте процесс контролируемого пальцами выдоха.

5. Частично откройте обе ноздри кончиками пальцев, при этом внутренние части стенок носовых проходов параллельны носовой перегородке и находятся от нее на равном расстоянии (фот. 110).

6. Давление на обе стороны носа должно быть одинаково, так чтобы ноздри могли выпускать тонкий поток дыхания равномерно.

7. Выдохните медленно, осторожно и глубоко, без усилия.

8. Пальцы должны быть чувствительными и держать их нужно прочно, чтобы регулировать положение ноздрей, управлять и держать под контролем поток дыхания с каждой стороны.

9. Когда легкие станут совершенно пустыми, опустите правую руку и положите ее на колено.

10. Это завершает один цикл. Повторяйте его в течение пятнадцати — двадцати минут. Вдохните открытыми ноздрями, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Воздействия

Эта пранаяма очищает носовые проходы.

Ступень 1б

В этой ступени глубокий вдох выполняется с открытыми ноздрями; выдох — через обе ноздри поочередно, сохраняя одну полностью закрытой, а другую — частично открытой.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V. Выдохните (фот. 96).
2. Вдохните, следуя технике, описанной в пунктах 2 и 3 ступени 1а (фот. 98).
3. Теперь начинайте процесс выдоха через правую ноздрю. Полностью закройте левую ноздрю кончиками безымянного пальца и мизинца, не нарушая положения носовой перегородки.



4. Частично откройте правую ноздрю кончиком большого пальца, сохраняя ее внутреннюю стенку параллельно носовой перегородке (фот. 111).

5. Выдохните медленно и осторожно через частично открытую правую ноздрю. Контролируйте плавный поток дыхания с помощью кончика большого пальца и следите, чтобы не было утечки дыхания через левую ноздрю.

6. Когда легкие станут совершенно пустыми, опустите правую руку и положите ее на колено.

7. Теперь глубоко вдохните через открытые ноздри, пока легкие не наполнятся до предела, и задержите дыхание на одну-две секунды (фот. 98).

8. Теперь начинайте процесс выдоха через левую ноздрю. Поднимите правую руку к носу. Кончиком большого пальца закройте правую ноздрю, не нарушая положения носовой перегородки.

9. Кончиками безымянного пальца и мизинца откройте частично левую ноздрю, сохраняя ее внутреннюю стенку параллельной перегородке (фот. 112).

10. Выдохните медленно и полностью через частично открытую левую ноздрю. Контролируйте плавный ток исходящего дыхания с помощью двух кончиков пальцев. Следите, чтобы не происходила утечка дыхания через правую ноздрю.

11. Когда легкие совершенно опустошатся, опустите правую руку и положите ее на колено.

12. Это составит один цикл. Повторяйте его в течение пятнадцати — двадцати минут. Вдохните, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Воздействие

Эта пранаяма приносит радостное настроение и хороша для регулирования высокого кровяного давления.

Ступень IIIa

Эта ступень подобна ступени Ia; в нее вводится внутренняя задержка (антара кумбхака), и она предназначена для учеников среднего уровня.



Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V. Выдохните из легких весь воздух (фот. 96).

2. Вдохните, следуя технике, описанной в пункте 2 ступени Ia (фот. 98).

3. Когда легкие наполнятся, задержите дыхание на десять-пятнадцать секунд или на сколько возможно (фот. 101).

4. Теперь выдохните, следуя технике пунктов 5 — 8 ступени Ia (фот. 110), затем опустите правую руку.

5. Это завершает один цикл. Повторяйте его в течение десяти-пятнадцати минут. Вдохните, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Воздействие

Практика этой ступени приводит к обострению внутренней осознанности и сосредоточенности

Ступень IIb

Эта ступень аналогична ступени Ia, но здесь вводится внутренняя задержка (антара кумбхака).

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V. Глубоко выдохните (фот. 96).

2. Вдохните, следуя технике, данной в пункте 2 ступени Ia (фот. 98).

3. Когда легкие наполнятся, задержите дыхание на пятнадцать-двадцать секунд или насколько возможно (фот. 101).

4. Теперь выдохните через правую ноздрю, как в пунктах 3 — 5 ступени Ib (фот. 111).

5. Когда легкие станут совершенно пустыми, опустите правую руку и расположите ее на колене.

6. Теперь глубоко вдохните через открытые ноздри, как в пункте 2, пока легкие не наполнятся (фот. 98).

7. Задержите дыхание на такое же время, как и в пункте 3 (фот. 101).

8. Выдохните через левую ноздрю, следуя технике, данной в пунктах 8 — 10 ступени Ib (фот. 112). Затем опустите правую руку.



9. Это завершает один цикл. Повторяйте его в течение десяти — пятнадцати минут. Вдохните, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты

Практика этой ступени приводит к улучшению контроля над процессом выдоха и увеличением его продолжительности.

Ступень IIIa

Эта ступень аналогична ступени Ia, но в нее вводится «задумчивая» внешняя задержка (бахья кумбхака без уддийяны).

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя такой же технике, как в пунктах 1 — 7 уджайи, ступень V. Выдохните (фот. 96).
2. Вдохните, следуя технике, данной в пункте 2, ступени Ia (фот. 98).
3. Теперь начинайте выдох через частично открытые ноздри, как описано в пунктах 4 — 8 ступени Ia (фот. 110).
4. Когда легкие станут пустыми, опустите правую руку и расположите ее на колене. Оставайтесь пассивными, не вдыхая в течение пяти секунд. Это — «задумчивая» внешняя задержка (фот. 96).
5. Этим завершается один цикл. Повторяйте его в течение десяти — пятнадцати минут. Вдохните через открытые ноздри, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты

Практика этой ступени очищает носовые проходы и порождает спокойствие и тишину в садхаке.

Ступень IIIб

Эта ступень аналогична ступени Ib, в нее вводится «задумчивая» внешняя задержка (бахья кумбхака без уддийяны).

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 уджайи, ступень V, и выдохните (фот. 96).



2. Вдохните, следуя технике, данной в пункте 2, ступени Ia (фот. 98).
3. Теперь выдохните через правую ноздрю, как описано в пунктах 3 — 5 ступени Ib (фот. 111).
4. Когда легкие станут совершенно пустыми, опустите правую руку и положите ее на колени. Сохраняйте пассивность (не вдыхайте) в течение пяти секунд (фот. 96).
5. Затем глубоко вдохните через открытые ноздри, как описано в пункте 2 (фот. 98).
6. Теперь начинайте процесс выдоха через левую ноздрю, как описано в пунктах 8 — 10 ступени Ib (фот. 112).
7. Когда легкие станут пустыми, опустите правую руку и сохраняйте пассивность (фот. 96) в течение пяти секунд.
8. Это завершает один цикл. Повторяйте его в течение десяти-пятнадцати минут, завершив вдохом. Затем лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты

Практика этой ступени обращает садхаку к внутреннему осознанию, ведущему к лучшему контролю над выдохом.

Ступень IVa

На этих двух ступенях вводятся бандхи: внутренняя задержка с мула бандхой и внешняя задержка с уддийяна бандхой.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 уджайи, ступень V. Выдохните (фот. 96).
2. Вдохните, следуя технике, данной в пункте 2 ступени Ia (фот. 98).
3. Когда легкие наполнятся, задержите дыхание с мула бандхой на десять-двенадцать секунд или насколько возможно (фот. 101).
4. Медленно выдохните, следуя технике, данной в пунктах 5 — 8 ступени Ia (фот. 110), постепенно освобождая сжатие абдоминальных органов.



5. Когда легкие станут пустыми, опустите правую руку и положите ее на колено. Затем выполните внешнюю задержку с уддийяна бандхой на пять-шесть секунд (фот. 104).

6. Ослабьте напряжение уддийяны.

7. Это составляет один цикл. Повторяйте такие циклы в течение пятнадцати — двадцати минут. Вдохните, затем лягте в шавасане (фот. 182).

Результаты

Практика этой ступени порождает выносливость, развивает способность ума к размышлению и подготавливает садхаку к дхьяне.

Ступень IVб

Эта ступень аналогична ступени Ib, в нее вводятся бандхи, как в ступени IVa.

Техника

1. Сядьте в любую удобную асану, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V. Выдохните (фот. 96).

2. Вдохните, следуя технике, данной в пункте 2 ступени Ia (фот. 98).

3. Когда легкие наполнятся, задержите дыхание с мула бандхой (фот. 101), как описано в пункте 3 ступень IVa.

4. Выдохните через правую ноздрю, сохраняя левую закрытой, (фот. 111); следуйте технике, данной в пунктах 3 — 5 ступени Ib, постепенно ослабляя абдоминальное сжатие.

5. Когда вы почувствуете, что легкие пусты, опустите правую руку и расположите ее на колене. Затем выполните внешнюю задержку с уддийяна бандхой на пять-шесть секунд (фот. 104).

6. Ослабьте сжатие уддийяны, затем глубоко вдохните открытыми ноздрями, как в пункте 2, описанном выше (фот. 98).

7. Задержите дыхание с мула бандхой на десять-пятнадцать секунд (фот. 101) или на такое же время, как в пункте 3, описанном выше.

8. Теперь выдохните через левую ноздрю (фот. 112), сохраняя правую совершенно закрытой, следуя технике, описанной в пунктах 8 — 10 ступени Ib.



9. Когда легкие совершенно наполнятся, опустите правую руку и выполните внешнюю задержку с уддийяна бандхой на пять-шесть секунд (фот. 104).

10. Ослабьте сжатие уддийяны.

11. Два вдоха с открытыми ноздрями, две внутренние задержки с мула бандхой, два выдоха через каждую ноздрю попеременно и две внешние задержки с уддийяна бандхой составляют один цикл. Повторяйте его в течение десяти-пятнадцати минут, завершив вдохом. Затем лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты

Так как эта ступень более интенсивна, то и эффект более выражен.

Ступени Va — VIIIб

Во всех последующих ступенях от V до VIII используется техника вилома для вдоха и техника анулома — для выдоха.

Ступень Va

Эта ступень аналогична ступени Ia, описанной выше, техника выдоха сохраняется той же, а вдох выполняется с остановками, как в вилеме, так что следует в ступени I заменить технику вдоха.

Ступень Vб

Эта ступень аналогична Ib, но вдохи в ней прерываются паузами.

Ступени VIa и VIб

Эти ступени аналогичны IIa и IIб соответственно, но вдохи в них прерываются паузами.

Ступени VIIa и VIIб

Эти ступени аналогичны IIIa и IIIб, но вдохи прерываются паузами.



Ступени VIIIa и VIIIб

Эти ступени аналогичны IVa и IVб соответственно, но вдохи прерываются паузами.

Результаты Ступеней V— VIII

Эти ступени более интенсивны, чем предшествующие пранаямы, и их воздействия соответственно более интенсивны и эффективны. Ступень VIII наиболее интенсивная из всех. Она требует большого усилия, прилежания, постоянства, выносливости и решимости.

Таблица Анулома Пранаямы

Ступень	Пурака		Антара Кумбхака		Речака		Бахья Кумбхака	
	У	В	Без МБ	МБ	ОНЧЗ	НЧЗП	Без УБ	УБ
I A	✓				✓			
Б	✓					✓		
II A	✓		10—15 сек		✓			
Б	✓		10—15 сек			✓		
III A	✓				✓		5 сек	
Б	✓					✓	5 сек	
IV A	✓			10 сек	✓			5—8 сек
Б	✓			10—15 сек		✓		5—8 сек
V A		✓			✓			
Б		✓			✓			
VI A		✓	10—15 сек		✓			
Б		✓	10—15 сек			✓		
VII A		✓			✓		5 сек	
Б		✓				✓	5 сек	
VIII A		✓		10 сек	✓			5—8 сек
Б		✓		10—15 сек		✓		5—8 сек

В — вилома

У — удджайи

МБ — мула бандха

УБ — уддийана бандха

НЧЗП — ноздри частично закрыты поочередно

ОНЧЗ — обе ноздри частично закрыты

Глава 26. Пратилома Пранаяма

«Прати» означает против или вопреки, «лома» означает волосы. Следовательно, пратилома означает «вопреки существующему порядку вещей». Она как бы обратна ануломе. В пратилома пранаяме ноздри контролируются во время вдоха и сужаются кончиками пальцев, чтобы входящее дыхание могло течь очень тонко.

Во всех ступенях «а» вдох выполняется с обеими частично открытыми, но контролируемые ноздрями, в ступенях «б» вдох выполняется через каждую ноздрю попеременно. Все выдохи выполняются с открытыми ноздрями, как в удджайи.

В этой пранаяме вдох длится больше, чем выдох, акцент делается на медленном, тонком продлении каждого вдоха. Анулома и пратилома пранаяма служат основанием для висамавритти пранаямы и средством, способствующим продвижению в этом искусстве.

Ступень Ia

В этой ступени вдох выполняется через чуть открытые, но контролируемые ноздри, а за ним следует выдох через открытые ноздри. Это тренирует кончики пальцев осуществлять равномерный контроль обеих ноздрей, чтобы ток входящего дыхания был тонким и плавным.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V. Выдохните (фот. 96).

2. Приведите правую руку к ноздрям, как описано в пунктах 12 — 22 Главы 22 о пальцевой пранаяме.

3. Регулируйте обе ноздри кончиками пальцев, сузив носовые проходы насколько возможно и сохраняя их стенки параллельными носовой перегородке (фот. 110).



4. Сохраняйте равномерное давление на обе ноздри, так чтобы ширина обоих носовых проходов была одинаковой. Не нарушайте положения перегородок. Теперь ноздри готовы принять поток вдыхаемого воздуха.

5. Вдохните медленно, осторожно и глубоко, без какого-либо усилия. Почувствуйте, как воздух входит в носовые проходы. Сохраняйте тонус и чувствительность пальцев, располагая их кончики равномерно на каждой ноздре, чтобы наблюдать, направлять и уравнивать силу и плавность входящего воздуха.

6. Когда вы почувствуете, что легкие совершенно наполнились, задержите дыхание на 1 — 2 секунды, затем опустите правую руку и положите ее на колено.

7. Выдыхайте с открытыми ноздрями — медленно, устойчиво и плавно, до тех пор пока легкие не станут совершенно пустыми.

8. Это составит один цикл. Повторяйте его в течение десяти — пятнадцати минут или сколько сможете без ощущения напряжения. После завершения последнего цикла вдохните с открытыми ноздрями, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты

Эта пранаяма эффективна для устранения вялости и уныния.

Ступень 1б

В этой ступени вдох выполняется через контролируемую пальцами каждую ноздрю поочередно, за ним следует глубокий выдох через открытые ноздри. Цель этой пранаямы — порождение умственных способностей и развитие осознания, что необходимо для утончения и продления потока входящего в каждую ноздрю воздуха. Это подготавливает садхаку к нади садхана пранаяме.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 7 уджайи, ступень V. Выдохните (фот. 96).

2. Поднимите правую руку к ноздрям, как описано в пунктах 12 — 22 гл. 22 о пальцевой пранаяме.



3. Полностью закройте левую ноздрю кончиками безымянного пальца и мизинца, не нарушая положения носовой перегородки.

4. Отрегулируйте правую ноздрю кончиком большого пальца и сузьте носовой проход насколько возможно, как на фот. 111. Это повышает скорость и силу потока входящего воздуха и уменьшает его ток.

5. Сохраняйте внутреннюю стенку правой ноздри параллельной перегородке.

6. Теперь вдохните медленно, глубоко и насколько возможно тонко, осторожно через частично открытую регулируемую правую ноздрю, пока легкие не наполнятся совершенно. Задержите дыхание на одну-две секунды.

7. Опустите руку и положите ее на колено. Выдохните медленно, мягко, устойчиво и осторожно через открытые ноздри, пока легкие не станут пустыми.

8. Снова поднимите руку к носу и вдохните через левую ноздрю, следуя вышеописанной технике пунктов 2 — 6, но закрывая правую ноздрю и выдыхая через левую (фот. 112).

9. Опустите руку и положите ее на колено. Выдохните, как в пункте 7.

10. Это составит один цикл. Повторяйте его в течение десяти-пятнадцати минут. После завершения последнего цикла вдохните через открытые ноздри, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты

Эта пранаяма развивает повышенную чувствительность носовых оболочек и искусство кончиков пальцев.

Ступень 1а

В этой ступени вдох выполняется через регулируемые и суженные ноздри. За ней следует внутренняя задержка с закрытыми ноздрями и мула бандхой, затем выход через открытые ноздри.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике пунктов 1 — 7 уджайи, ступень V. Выдохните (фот. 96).



Фото 145



2. Поднимите правую руку к ноздрям и вдохните, следуя технике, описанной в пунктах 3 — 5 ступени I (фот. 110).

3. Когда легкие совершенно наполнятся, закройте обе ноздри центральными областями кончиков пальцев (фот. 145), не допуская утечки воздуха. Задержите дыхание с мула бандхой (фот. 69) на пятнадцать — двадцать секунд или на сколько возможно.

4. Опустите правую руку и расположите ее на правом колене.

5. Выдохните с открытыми ноздрями мягко, медленно и плавно, пока легкие не опустошатся совершенно.

6. Это составит один цикл. Повторяйте его в течение пятнадцати — двадцати минут или столько, сколько возможно без ощущения напряжения. После завершения последнего цикла вдохните через открытые ноздри, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Ступень IIб

Эта ступень аналогична ступени Iб, но добавляется внутренняя задержка с мула бандхой, как в ступени Па.



Техника

1. Сядьте в любую удобную асану, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 уджайи, ступень V. Выдохните (фот. 96).

2. Поднимите правую руку к ноздрям. Теперь вдохните, следуя технике, данной в пунктах 3 — 6 ступени Iб (фот. 111).

3. После полного вдоха закройте обе ноздри (фот. 145) и задержите дыхание с мула бандхой (фот. 69) на пятнадцать-двадцать секунд или на сколько возможно.

4. Опустите правую руку на колено. Выдохните с открытыми ноздрями мягко, медленно, устойчиво и плавно, пока не почувствуете, что легкие совершенно пусты.

5. Затем поднимите правую руку к носу и закройте правую ноздрию полностью, но контролируйте левую, частично открыв ее (фот. 112).

6. Вдохните через левую ноздрию, следуя технике пунктов 4 — 6 ступени Iб, читая их слева направо и в обратном порядке.

7. В конце вдоха задержите дыхание, как в описанном выше пункте 3.

8. Затем опустите правую руку и выдохните, как описано выше в пункте 4.

9. Два вдоха, выполненные через обе ноздри поочередно, две внутренние задержки с закрытыми ноздрями и мула бандхой и два выдоха с открытыми ноздрями составят один цикл. Повторяйте его в течение пятнадцати — двадцати минут или сколько возможно без напряжения. После завершения последнего цикла вдохните через открытые ноздри и лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты Ступеней IIа и IIб

Практика этих ступеней обучает садхаку точному расположению пальцев при задержках. Когда ноздри полностью закрыты, в голове и лицевых мышцах не ощущается напряжения.

Ступень IIIа

Эта ступень аналогична ступени Па, но в нее вводится внешняя задержка, выполняемая с уддийяна бандхой.



Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V. Выдохните (фот. 96).
2. Поднимите руку к ноздрям, как описано в пунктах 12 — 22 гл. 22 о пальцевой пранаяме.
3. Вдохните, следуя технике, данной в пунктах 3 — 5 ступени Ia (фот. 110).
4. Выдохните через открытые ноздри — медленно, равномерно и плавно, пока не почувствуете, что легкие совершенно пусты.
5. Затем выполните внутреннюю задержку с уддийяной в течение десяти — пятнадцати секунд или сколько сможете (фот. 104). В завершение, ослабьте сжатие уддийяны.
6. Один вдох, один выдох и одна внешняя задержка с уддийяна бандхой составляют один цикл. Повторяйте его в течение десяти-пятнадцати минут или сколько сможете без ощущения напряжения. После завершения последнего цикла вдохните через открытые ноздри, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Ступень IIIб

Эта ступень аналогична ступени IIб, но добавляется внешняя задержка и уддийяна бандха, как в ступени IIIа.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V. Выдохните весь находящийся в легких воздух (фот. 96).
2. Поднимите правую руку к носу, как описано в пунктах 12 — 22 гл. 22 о пальцевой пранаяме.
3. Полностью закройте левую ноздрю и вдохните через контролируемую частично открытую правую (фот. 111), следуя технике, данной в пунктах 4 — 6 ступени Ib, описанной выше.
4. Опустите руку, положив ее на колено, и выдохните через открытые ноздри — медленно, устойчиво и плавно, пока легкие не опустошатся полностью.
5. Теперь выполните внешнюю задержку с уддийяной в течение десяти — пятнадцати секунд или сколько сможете, затем ослабьте напряжение.



6. Поднимите правую руку к носу, закрыв правую ноздрю полностью, а левую — частично (фот. 112). Вдохните медленно, осторожно и глубоко через левую ноздрю, следуя технике, данной в пунктах 4 — 6 ступени Ib, но читая их справа налево и наоборот.

7. Опустите руку, положите ее на колено и выдохните, как в пункте 4 выше.

8. Когда легкие станут совершенно пусты, выполните внешнюю задержку с уддийяна бандхой в течение десяти-пятнадцати секунд или такое же время, как в предыдущем пункте 5 (фот. 104). Затем ослабьте сжатие.

9. Два вдоха (через каждую ноздрю в отдельности), два выдоха через открытые ноздри и две внешние задержки с уддийяна бандхой составляют один цикл этой ступени. Повторяйте их в течение десяти — пятнадцати минут в соответствии со своими возможностями. В конце последнего цикла вдохните через открытые ноздри, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты Ступеней IIIа и IIIб

Результаты этих ступеней аналогичны результатам ступеней IIа и IIб, но к тому же практика этих ступеней укрепляет брюшные мышцы и органы.

Ступень IVа

Эта ступень — для высоко продвинутых учеников. Это комбинация ступеней IIа и IIIа, в которой поочередно выполняется как внутренняя задержка с мула бандхой, так и внешняя с уддийяна бандхой.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V. Выдохните (фот. 96).
2. Поднимите правую руку к ноздрям, как описано в пунктах 12 — 22 гл. 22 о пальцевой пранаяме.
3. Вдохните через обе частично открытые ноздри, как описано выше в пунктах 3 — 5 ступени Ia (фот. 110).
4. Когда легкие наполнятся, закройте ноздри и выполните внутреннюю задержку с мула бандхой в течение пятнадцати-двад-



цати секунд (фот. 69) или сколько сможете, как описано в пункте 3 ступени Па (фот. 145).

5. Опустите правую руку и положите ее на колено.

6. Выдохните через открытые ноздри — мягко, равномерно, медленно и плавно, до тех пор пока легкие не станут совершенно пусты.

7. Затем выполните задержку с уддийяной в течение десяти — пятнадцати секунд или сколько сможете (фот. 104). Затем ослабьте напряжение уддийяны.

8. Снова повторите процесс вдоха, внутренней задержки с мула бандхой, выдоха и внешней задержки с уддийяна бандхой, как описано выше.

9. Один вдох, одна внутренняя задержка с мула бандхой, один выдох и одна внешняя задержка с уддийяна бандхой составят один цикл. Повторяйте его в соответствии с вашими возможностями. После завершения последнего цикла вдохните через открытые ноздри и лягте в шавасану (фот. 182). Если почувствуете какое бы то ни было напряжение, приостановите практику на один день.

Ступень IVб

Эта ступень более интенсивная и сложная, чем предыдущая. Она совмещает в себе ступени Пб и Шб, но с внутренней задержкой с мула бандхой и внешней задержкой с уддийяной, выполняемыми при каждом вдохе и выдохе соответственно.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 уджайи, ступень V. Выдохните (фот. 96).

2. Поднимите правую руку к ноздрям, как описано в пунктах 12 — 22 гл. 22 о пальцевой пранаяме.

3. Вдохните, следуя технике, описанной выше в пунктах 3 — 6 ступени Ib (фот. 111).

4. После полного вдоха выполните внутреннюю задержку с мула бандхой, как в пункте 3 ступени Пб (фот. 145).

5. Опустите правую руку и выдохните, как в пункте 4 ступени Пб.



6. Когда почувствуете, что легкие совершенно пусты, выполните внешнюю задержку с уддийяной в течение десяти-пятнадцати секунд или сколько сможете (фот. 104).

7. Снова поднимите правую руку к ноздрям и вдохните через левую ноздрю, как в пункте 6 ступени Пб (фот. 112).

8. Когда легкие наполнятся, задержите дыхание с мула бандхой на такое же время, как и в вышеописанном пункте 4 (фот. 145).

9. Опустите руку и выдохните, как в пункте 5, описанном выше.

10. Когда почувствуете, что легкие совершенно пусты, выполните внешнюю задержку с уддийяной, как в пункте 6 (фот. 104). Затем ослабьте напряжение уддийяны.

11. Два вдоха (один через правую и другой — через левую ноздрю), две внутренние задержки с мула бандхой, два выдоха через открытые ноздри, и внешние задержки с уддийяна бандхой составляют один цикл. Повторяйте его согласно вашим возможностям. После завершения последнего цикла вдохните нормально через открытые ноздри и лягте в шавасану (фот. 182). Если будет ощущаться какое-либо напряжение, оставьте практику на один день.

Результаты Ступеней IVa и IVб

Эти интенсивные ступени совмещают в себе результаты ступеней Па и Пб, а также Ша и Шб.

Примечание

Возможно комбинировать техники вилома и пратилома пранаямы, вводя паузы во время вдоха, выдоха или обоих. Однако такие комбинации не рекомендуются, так как они вызывают чрезмерное напряжение, ослабляют чувствительность слизистой оболочки и искусство кончиков пальцев.



Таблица Пратилома Пранаямы

Ступень	Пурака		Антара Кумбхака		Бахья Кумбхака
	ОНЧЗ	НЧЗП	МБ	НО	УБ
I А	✓			✓	
Б		✓		✓	
II А	✓		15—20 сек	✓	
Б		✓	15—20 сек	✓	
III А	✓			✓	10—15 сек
Б		✓		✓	10—15 сек
IV А	✓		15—20 сек	✓	10—15 сек
Б		✓	15—20 сек	✓	10—15 сек

МБ — мула бандха

НО — ноздри открыты

НЧЗП — ноздри частично закрыты поочередно

ОНЧЗ — обе ноздри частично закрыты

УБ — уддийана бандха

Глава 27. Сурья Бхедана и Чандра Бхедана Пранаяма

Сурья Бхедана Пранаяма

«Сурья» означает солнце, а «бхид», корень «бхедана», означает проникать, проходить через что-либо.

В сурья бхедана пранаяме все вдохи выполняются через правую ноздрю, а все выдохи — через левую. Праническая энергия во время вдоха проходит через пингала или сурья нади, а во время выдоха — через ида, или чандра нади.

В сурья бхедана поток дыхания контролируется пальцами, и легкие впитывают больше энергии на вдохе.

Ступень I

Эта ступень включает в себя глубокий вдох через правую ноздрю и глубокий выдох через левую.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V. Глубоко выдохните (фот. 96).
2. Поднимите правую руку к ноздрям, как описано в пунктах 12 — 22 гл. 22 о пальцевой пранаяме.
3. Полностью закройте левую ноздрю кончиками безымянного пальца и мизинца, не нарушая положения перегородки. Частично закройте правую ноздрю кончиком большого пальца, сохраняя внутреннюю стенку правой ноздри параллельной перегородке (фот. 111).
4. Вдохните — медленно, осторожно и глубоко через частично закрытую правую ноздрю, не прилагая усилий, пока легкие не наполнятся совершенно.



5. Полностью закройте правую ноздрю, не нарушая положения носовой перегородки. Освободите давление на левую ноздрю и частично откройте ее (фот. 112).

6. Выдохните — медленно, глубоко и устойчиво через частично открытую левую ноздрю до полного опустошения легких.

7. Это составит один цикл. Повторяйте его в течение десяти — пятнадцати минут, вдохните через открытые ноздри, затем лягте в шавасану (фот. 182).

8. По мере совершенствования практики, сужайте носовые проходы осторожным манипулированием кончиками пальцев, с тем чтобы увеличить продолжительность вдоха и выдоха.

Ступень II

С добавлением внутренней задержки с мула бандхой и закрытия обеих ноздрей эта ступень аналогична ступени I.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике пунктов 1 — 7 уджайи, ступень V. Глубоко выдохните (фот. 96).

2. Вдохните через правую ноздрю, медленно, глубоко и полностью, следуя технике пунктов 2, 3 и 4 ступени I (фот. 111).

3. Закройте обе ноздри и выполните внутреннюю задержку с мула бандхой на пятнадцать-двадцать секунд (фот. 145), не допуская утечки воздуха. Постепенно увеличивайте продолжительность вдоха до пяти секунд. Когда это станет устойчивым без нарушения потока и плавности вдоха и выдоха, увеличивайте продолжительность задержки. Таким образом садхака приучается достигать максимума своих возможностей.

4. Теперь выдохните медленно, устойчиво и глубоко через частично открытую левую ноздрю, до тех пор пока легкие совершенно не опустошатся (фот. 112).

5. Это составит один цикл. Повторяйте его в течение десяти — пятнадцати минут, вдохните через открытые ноздри, затем лягте в шавасану (фот. 182).



Ступень III

Эта ступень аналогична ступени I, но добавляется внешняя задержка с уддийяной.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике пунктов 1 — 7 уджайи, ступень V. Выдохните весь воздух из легких (фот. 96).

2. Вдохните через правую ноздрю, медленно, глубоко и полно, следуя технике пунктов 2, 3 и 4 ступени I (фот. 111).

3. Полностью закройте правую ноздрю, частично откройте левую и выдохните через нее медленно и глубоко (фот. 112), следуя технике, данной в пунктах 5 и 6 ступени I.

4. Когда легкие совершенно опустошатся, закройте обе ноздри и выполните внешнюю задержку с уддийяна бандхой в соответствии с вашими возможностями, без напряжения.

5. Овладение внешней задержкой занимает больше времени, чем внутренней. Потому, постепенно увеличивайте продолжительность внешней задержки до одной или двух секунд. Когда этот навык станет устойчивым, продолжайте увеличивать длительность задержки, не нарушая поток и плавность вдохов и выдохов.

6. Этим завершается один цикл. Повторяйте его в течение десяти — пятнадцати минут, вдохните через открытые ноздри, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Ступень IV

Эта ступень комбинирует ступени II и III. Она предназначена для высоко продвинутых учеников и может быть выполняема только после совершенного освоения ступеней II и III.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике пунктов 1 — 7 уджайи, ступень V. Выдохните из легких весь воздух (фот. 96).

2. Вдохните, следуя технике, описанной в пунктах 2 и 3 ступени II (фот. 111), завершив вдох мула бандхой (фот. 145).

3. Затем выдохните, следуя технике, данной в пунктах 3 и 4 ступени III (фот. 112), завершив выдох уддийяна бандхой (фот. 146).

4. Выполните задержку: в конце каждого вдоха, начиная с малой продолжительности и постепенно увеличивая ее по мере



Фото 146



развития возможностей легких. Не превышайте длительности в восемь-десять секунд в уддийяна бандхе.

5. Это составит один цикл. Выполняйте столько циклов, сколько можете без напряжения, либо в течение десяти-пятнадцати минут. Вдохните с открытыми ноздрями, затем лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты Сурья Бхедана Пранаямы

Практика этой пранаямы повышает теплообразование в теле и силу пищеварения. Она успокаивает и укрепляет нервы и очищает пазухи. Она полезна для людей, страдающих от низкого кровяного давления.

Чандра Бхедана Пранаяма

Эта пранаяма была описана в Йога Чудамани Упанишаде (95 — 97), без упоминания названия чандра бхедана, а только дан метод ее выполнения.

«Чандра» означает «луна». В чандра бхедана пранаяме все вдохи выполняются через левую ноздрию (фот. 112), а все выдохи — через правую (фот. 111). Праническая энергия во всех вдохах



проходит через ида, или чандра нади. Все выдохи происходят через пингала, или сурья нади.

Чандра бхедана выполняется в четыре ступени, аналогичные ступеням сурья бхеданы.

Техника

Следуйте такой же технике, как описано во всех ступенях сурья бхедана, но заменяя слово «правый» на «левый» и наоборот. Завершайте практику шавасаной (фот. 182).

Результаты

Эти результаты аналогичны результатам сурья бхеданы, за исключением того, что эта пранаяма охлаждает органы.

Примечания к Сурья и Чандра Бхедана Пранаяме

1. Иногда ширина левого и правого носовых проходов бывает различной. В этом случае давление пальцами должно уравнивать ее. В других случаях одна ноздря бывает полностью закрыта (например, если там полипы или нос был переломан), а другая — свободна. В таком случае вдыхайте через открытую ноздрию и выдыхайте, насколько сможете, через закрытую. Со временем, благодаря манипуляциям кончиками пальцев, закрытая ноздря очистится и вдохи через нее станут возможными.

2. Если хрящ носовой кости искривлен, научитесь манипулировать хрящом перегородки вверх по направлению к носовой кости. Со временем закрытый проход откроется и пальцевая пранаяма станет возможной (фот. 140 и 141).

3. Никогда не выполняйте сурья бхедана и чандра бхедана пранаяму в один и тот же день.

4. В обе пранаямы можно включить прерывистое дыхание (виллома), доводя число возможных ступеней до шестнадцати. Однако возможное число перестановок и комбинаций очень велико:

Ступень V: Прерывистый вдох, долгий выдох.

VI: Долгий вдох, прерывистый выдох.

VII: Прерывистый вдох, прерывистый выдох.

VIII: Прерывистый вдох, внутренняя задержка, долгий выдох.

IX: Долгий вдох, внутренняя задержка, прерывистый выдох.

X: Прерывистый вдох, внутренняя задержка, прерывистый выдох.

XI: Прерывистый вдох, долгий выдох, внешняя задержка.



XII: Долгий вдох, прерывистый выдох, внешняя задержка.

XIII: Прерывистый вдох, прерывистый выдох, внешняя задержка.

XIV: Прерывистый вдох, внутренняя задержка, долгий выдох, внешняя задержка.

XV: Долгий вдох, внутренняя задержка; прерывистый выдох, внешняя задержка.

XVI: Прерывистый вдох, внутренняя задержка, прерывистый выдох, внешняя задержка.

Таблица Сурья Бхедана Пранаямы

Ступень	Пурака	Антара Кумбхака	Речака	Бахйа Кумбхака
	ПН	МБ	ЛН	УБ
I	✓		✓	
II	✓	15—20 сек	✓	
III	✓		✓	НВД
IV	✓	15—20 сек	✓	8—10 сек

Таблица Чандра Бхедана Пранаямы

Ступень	Пурака	Антара Кумбхака	Речака	Бахйа Кумбхака
	ЛН	МБ	ПН	УБ
I	✓		✓	
II	✓	15—20 сек	✓	
III	✓		✓	НВД
IV	✓	15—20 сек	✓	8—10 сек

ЛН — левая ноздря

МБ — мула бандха

НВД — насколько возможно долго

ПН — правая ноздря

УБ — уддийяна бандха

Глава 28. Нади Садхана Пранаяма

Нади представляет собой трубчатый орган, по которому проходит прана, или энергия, несущая космическую, жизненную, семенную и другие энергии, а также чувство, разум и сознание в каузальном, тонком и физическом телах (подробнее см. гл. 5). Садхана означает очищение. Термин «нади садхана» означает очищение нервов. Незначительное загрязнение нервной системы может вызвать сильный дискомфорт и даже паралич конечности или органа.

Хатха-Йога Прадипика (II, 6-9, 19-20), Шива Самхита (III, 24, 25), Гхеранда Самхита (V, 49-52) и Йога Чундамани Упанишада (V, 98-100) описывают вид пранаямы, очищающей нади. Тексты также упоминают технику ее выполнения и описывают ее благотворные результаты, особенно подчеркивая то, что они возникают «благодаря очищению нади» («нади садхана»).

Хотя все йогические тексты описывают различные виды пранаямы под своими названиями, ни один из них не упоминает название чандра бхедана или нади садхана пранаяма.

Эта пранаяма, описываемая ниже в деталях, совмещает в себе технику выдоха (речака) анулома, и вдоха (пурака) пратилома пранаямы. Она также имеет отличительную черту: цикл сурья бхедана пранаямы состоит из вдоха, выполняемого через правую ноздрю, и выдоха через левую, в то время как в чандра бхедана вдох происходит через левую ноздрю, а выдох — через правую. Нади садхана пранаяма объединяет обе эти пранаямы в один цикл. Этот процесс описан в тексте выше.

Мозг разделен на два полушария: левое, которое контролирует правую часть тела, и правое, контролирующее левую сторону. Также, считается, что мозг содержит две части: более примитивную, или задний мозг, расположенный в основании черепа, и, предположительно, несущий созерцательную функцию, вместилище мудрости, в то время как фронтальная часть является ак-



тивным и вычисляющим мозгом, который обрабатывает информацию извне.

Йогины осознают различные диспропорции в структурах мозга, легких и других частей тела. Они приспособливают асаны для равномерного развития и растяжения обеих сторон тела, уделяют им одинаковое внимание. Они используют нади садхана пранаяму для того, чтобы прана при вдохе и выдохе проходила поочередно через обе ноздри, оживляя таким образом оба полушария мозга, а также его фронтальную и заднюю части. Благодаря такой смене сторон при вдохе и выдохе, энергия достигает самых отдаленных частей тела и мозга через нади, пересекающихся друг с другом в чакрах. Садхака постигает тайну равномерного и сбалансированного действия во всех долях мозга, и благодаря этому испытывает мир, уравновешенность и гармонию.

Нади садхана пранаяма требует постоянного тщательного внимания и постоянной решимости. Ее энергия должна быть направлена на упорядочивание дыхания вместе с уточнением его и повышением чувствительности — тогда тело, дыхание и ум одухотворяются.

Нади садхана пранаяма — одна из пранаям, требующих утонченной регулировки. Мозг и пальцы должны уметь действовать сообща, направляя входящее и исходящее дыхание, в постоянном взаимодействии друг с другом. Мозг не должен быть вялым, косным или нечувствительным, иначе пальцы будут грубыми, жесткими и недостаточно чувствительными для того, чтобы сделать тонким поток дыхания. Мозг и пальцы должны быть готовы воспринимать любое изменение ритма или нарушение потока дыхания. Это умение помогает установить пальцы на наружных стенках ноздрей и сделать их пассивными, позволяя таким образом вдыхать и выдыхать должное количество воздуха. Если пальцы утрачивают свою восприимчивость, мозг посылает им сигнал оживить внимание. Если же мозг невнимателен, пальцы потеряют бдительность и допустят протекание через ноздри большого объема воздуха, который снова вернет мозгу alertность.

В процессах вдоха и выдоха звук, резонанс и поток дыхания должны быть постоянно выверяемы и регулируемы ежесекундным вниманием и тщательными манипуляциями над верхней и нижней частями носовых проходов. Это помогает садхаке избрать верный путь для потока дыхания через ноздри и сосредоточить



внимание на равномерной установке кончиков пальцев на соответствующих участках носа. Если звук дыхания становится грубым, это означает, что мозг переключился на какой-то другой объект и кончики пальцев потеряли чувствительность. Если дыхание плавно — мозг спокоен и бдителен и кончики пальцев восприимчивы. Ощутите прохладу, влажный аромат вдоха и тепло выдоха, лишённого аромата. Эту чувствительность следует развивать, так как без нее практика Пранаямы становится механической и неэффективной. Таким образом, нади садхана пранаяма — самая трудная, сложная и тонкая из всех пранаям. Она требует максимального самообладания и контроля. Уточненная до предела, она приводит садхаку к его сокровенной сущности. Следовательно, эта пранаяма посредством тонкой концентрации и непрерывного внимания приводит сначала к дхаране, а затем и к дхьяне. Не пытайтесь приступать к нади садхане до тех пор пока ваша слизистая оболочка носа не разовьет чувствительность, а пальцы — искусно путем практики ранее описанных пранаям.

Внутренние углы кончиков пальцев используются во время вдоха для того, чтобы направить входящее дыхание, а наружные углы — во время выдоха, для направления исходящего дыхания. Однако не следует ослаблять давление наружных углов во время вдоха и внутренних — во время выдоха (см. пункты 28 — 30 гл. 22 о пальцевой пранаяме (фот. 139)).

Пальцы находятся на ноздрях на протяжении всей практики.

В продвинутых ступенях нади садхана пранаямы вводятся кумбхаки (внутренняя и внешняя задержки) и бандхи.

Так как нади садхана требует самого высокого уровня созерцания из всех пранаям, уделите особое внимание более низкому наклону головы посредством осторожного опускания носа книзу; не изменяйте при этом положения пальцев на ноздрях, не ослабляйте их контакт с носовой костью. Когда опускается голова, возникает непроизвольное вдавливание грудной клетки. Не допускайте этого. Оставайтесь бдительными и поднимайте грудную клетку вверх по мере опускания головы.

Этот увеличивающийся наклон головы позволяет садхаке ясно ощущать, наполнены ли легкие до предела или еще нет. Если ощутите, что верхушки легких не наполнены, вдохните еще воздуха, чтобы наполнить их совершенно.



Когда голова мягко опускается вниз, а грудная клетка — поднимается, фронтальная — думающая — часть мозга становится молчаливой, а созерцательный задний отдел — более активным.

Во время внутренней задержки, если садхака ощущает нарушение состояния молчания, это означает, что его возможности в задержке превышены, либо подбородок поднялся вверх или произошла незамеченная утечка дыхания через закрытые ноздри. Если вы почувствуете что-либо подобное, снова вдохните, опустите голову ниже и затем задержите дыхание. Это делает тело садхаки подвижным, а ум — созерцающим. Это умиряет гордыню, а интеллект сдается Самости (Атману). С другой стороны, внешняя задержка, выполняемая с уддийяной, делает тело и ум садхаки динамичными, вибрирующими и alertными, в то время как внешняя задержка без уддийяны делает их спокойными и созерцательными.

Ступень Ia

В этой ступени обе ноздри сохраняются частично открытыми при вдохе и выдохе.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 уджайи, ступень V.
2. Поднимите правую руку к ноздрям, как описано в пунктах 12 — 22 гл. 22 о пальцевой пранаяме, и сузьте оба носовых прохода кончиками пальцев (фот. 110). Полностью выдохните через сузьенные регулируемые ноздри.
3. Теперь вдохните, не нарушая ширины носовых проходов; сохраняйте устойчивость носовой перегородки и пальцев, чтобы предотвратить нарушение положения головы.
4. Поддерживайте равномерный поток в обеих ноздрях, синхронизируя его с движениями грудной клетки. Дыхание должно быть мягким, медленным и плавным. Наполните легкие до предела.
5. Затем задержите дыхание на одну-две секунды, чтобы установить пальцы на выдох.
6. Выдохните — мягко, медленно и плавно, поддерживая равномерный ритм. Синхронизируйте поток выдоха с ослаблением



расширения и опусканием грудной клетки. Другими словами, не позволяйте грудной клетке спадать внезапно.

7. По мере совершенствования все больше и больше сужайте носовые проходы, чтобы поток дыхания становился все тоньше и тоньше. Чем уже проходы, тем лучше контроль дыхания.

8. Один вдох и один выдох составляют один цикл. Повторяйте его в течение десяти-пятнадцати минут и завершите вдохом. Опустите руку, поднимите голову и затем лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты

Эта пранаяма вселяет радость, тренирует пальцы и слизистую оболочку носа, делая их все более и более чувствительными для более тонкого регулирования дыхания. Ум, поглощенный сосредоточением на пальцах, носовых проходах и дыхании, становится однонаправленным.

Ступень Ib

Эта ступень является комбинацией сурья бхедана и чандра бхедана пранаямы, но выполняется без задержки. В ней вдох и выдох выполняются через каждую ноздрю поочередно, ноздри регулируются пальцами.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 7 уджайи, ступень V.
2. Поднимите правую руку к ноздрям, как описано в пунктах 12 — 22 гл. 22 о пальцевой пранаяме.
3. Закройте полностью левую ноздрю, не нарушая положения перегородки или правого носового прохода. Сузьте правую ноздрю, приблизив ее наружную стенку к перегородке, не нарушая положения носа (фот. 111).
4. Выдохните через правую ноздрю.
5. Вдохните через нее медленно и равномерно, не изменяя ширину носовых проходов. Сохраняйте устойчивость перегородки и пальцев. Не допускайте, чтобы воздух входил через левую ноздрю.



6. Поддерживайте тонкий ток дыхания через правую ноздрю, синхронизируя его с движениями грудной клетки.

7. Когда легкие наполнятся, закройте полностью правую ноздрю, не смещая при этом перегородку и левую ноздрю.

8. Задержите дыхание на одну-две секунды, чтобы подготовить и установить пальцы для выдоха.

9. Выдохните медленно и устойчиво через левую ноздрю, синхронизируя поток исходящего дыхания с постепенным ослаблением расширения и опусканием грудной клетки (фот. 112).

10. Когда легкие опустошатся до предела, задержите дыхание на секунду, чтобы подготовить и установить пальцы для вдоха через левую ноздрю.

11. Закройте правый носовой проход, не изменяя положения перегородки или левого носового прохода, и сузьте левый проход (фот. 112).

12. Теперь вдохните через левую ноздрю, как описано в пункте 4 и 6 выше, но заменяя слово «правый» на «левый» и наоборот.

13. Когда легкие наполнятся, закройте полностью левую ноздрю, не нарушая положения перегородки или правого носового прохода.

14. Задержите дыхание на одну-две секунды, как в пункте 8 выше.

15. Выдохните через правую ноздрю (фот. 111), как описано в пункте 9 выше. Следите за тем, чтобы не было утечки воздуха через левую ноздрю.

16. Когда почувствуете, что легкие совершенно пусты, задержите дыхание на одну-две секунды, с тем чтобы подготовить и снова установить пальцы для вдоха, затем повторяйте, начиная с пункта 3, описанного выше.

17. Последовательность дыхательных процессов следующая: а) выдыхание всего находящегося в легких воздуха через правую ноздрю; б) вдох через правую ноздрю; в) выдох через левую; г) вдох через левую; д) выдох через правую; е) вдох через правую; ж) выдох через левую и т.д.

18. Цикл начинается с б) и заканчивается на д). Повторяйте его в течение десяти-пятнадцати минут, завершая вдохом через правую ноздрю. Затем лягте в шавасану (фот. 182).



Результаты

Так как работа по искусному расположению пальцев и сужению проходов требует концентрации, практика этой ступени подготавливает садхаку к дхаране.

Ступень IIa

Эта ступень аналогична ступени Ia, но добавляется внутренняя задержка с мула бандхой.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, данной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V.

2. Вдохните, следуя технике, данной в пунктах 2 — 4 ступени Ia (фот. 110).

3. Закройте обе ноздри полностью, чтобы предотвратить утечку воздуха, и задержите дыхание на двадцать секунд с мула бандхой (фот. 145).

4. Снова установите пальцы для выдоха, следуя технике, описанной в пункте 6 ступени Ia, с тем чтобы полностью опустошить легкие.

5. Если ток, ритм или согласованность вдоха и выдоха нарушены, это означает, что вы превысили ваши возможности, либо допустили утечку воздуха во время задержки. В первом случае уменьшите продолжительность задержки, а во втором — удостоверьтесь, что обе ноздри во время задержки закрыты должным образом.

6. Один вдох, одна внутренняя задержка и один выдох составят один цикл. Повторяйте его в течение десяти-пятнадцати минут, завершив вдохом. Опустите руку, поднимите голову и лягте в шавасану (фот. 182).

Ступень IIб

Эта ступень аналогична ступени Ib, но добавляется внутренняя задержка и мула бандха.



Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V.
2. Поднимите правую руку к ноздрям, как описано в пунктах 12 — 22 гл. 22 о пальцевой пранаяме.
3. Закройте левую ноздрию. Частично откройте правую, сузьте ее насколько возможно (фот. 111) и вдохните через нее, следуя всем инструкциям, описанным в пунктах 3 — 6 ступени Ib.
4. Когда легкие наполнятся, закройте обе ноздри и задержите дыхание с мула бандхой на двадцать секунд (фот. 145).
5. Установите пальцы для выдоха через левую ноздрию. Закройте правую ноздрию, частично откройте левую и сузьте носовой проход, насколько возможно (фот. 112).
6. Выдохните через левую ноздрию и опустошите легкие, как описано выше в пункте 9 ступени Ib. Не допускайте утечки воздуха через правую ноздрию.
7. Когда почувствуете, что легкие совершенно пусты, задержите дыхание и продолжайте, следуя описанию из пунктов 10 — 11 ступени Ib, чтобы подготовиться к вдоху через левую ноздрию.
8. Теперь вдохните через левую ноздрию, как описано выше в пунктах 3 — 5, но заменяя слово «правый» на «левый» и наоборот.
9. Когда легкие наполнятся, закройте обе ноздри и задержите дыхание, как в пункте 4, описанном выше (фот. 145).
10. Установите пальцы для выдоха через правую ноздрию, следуя технике, описанной в пункте 5, но заменяя слово «правый» на «левый» и наоборот.
11. Выдохните через правую ноздрию, как описано в пункте 9 ступени Ib. Не допускайте утечки воздуха через левую ноздрию.
12. Когда почувствуете, что легкие совершенно пусты, задержите дыхание на несколько секунд, снова установите пальцы, затем повторяйте, начиная с пункта 3.
13. Последовательность дыхательных процессов следующая: а) выдох через правую ноздрию всего находящегося в легких воздуха; б) вдох через правую ноздрию; в) внутренняя задержка с мула бандхой; г) выдох через левую ноздрию; д) вдох через левую ноздрию; е) внутренняя задержка с мула бандхой; ж) выдох через правую ноздрию; з) вдох через правую ноздрию и т.д.



14. Цикл начинается с б) и заканчивается на ж). Повторяйте его в течение десяти-пятнадцати минут, завершив вдохом через правую ноздрию. Затем лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты

Эта ступень подготавливает садхаку к дхьяне.

Ступень IIIa

Эта ступень аналогична ступени Ia, но добавляется внешняя задержка с уддийяной.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 7 удджайи, ступень V.
2. Поднимите правую руку к ноздрям и сузьте оба носовых прохода кончиками пальцев, выдохните через обе как можно более суженные ноздри (фот. 110).
3. Вдохните, следуя технике, описанной выше в пунктах 3 и 4 ступени Ia.
4. Затем выдохните, следуя технике пунктов 5 и 6 ступени Ia.
5. Когда почувствуете, что легкие совершенно пусты, закройте обе ноздри и выполните внешнюю задержку с уддийяной на пятнадцать секунд или на сколько возможно (фот. 146).
6. Уменьшите напряжение уддийяны, установив снова пальцы на носу и следуя технике вдоха и выдоха, описанной выше в пунктах 3 и 4. Затем повторите внешнюю задержку с уддийяной.
7. Последовательность дыхательных процессов следующая: а) глубокий выдох через обе ноздри; б) вдох через обе ноздри; в) выдох через обе ноздри; г) внутренняя задержка с уддийяной; д) вдох через обе ноздри; е) выдох через обе ноздри; ж) внешняя задержка с уддийяной; и т.д.
8. Один вдох, один выдох и одна внешняя задержка с уддийяной составляют один цикл этой ступени. Повторяйте его в течение пятнадцати минут, завершив вдохом. Затем лягте в шавасану (фот. 182).



Ступень IIIб

Эта ступень аналогична ступени Iб, но добавляется внешняя задержка с уддийяной.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 7 уджайи, ступень V.
2. Поднимите правую руку к ноздрям, как описано выше, и вдохните, следуя технике, данной в пунктах 3 — 6 ступени Iб (фот. 111).
3. Когда легкие наполнятся, закройте правую ноздрю и задержите дыхание на одну секунду, как это описано в пунктах 7 и 8 ступени Iб.
4. Вдохните через левую ноздрю, как описано в пункте 9 ступени Iб (фот. 112). Не допускайте утечки воздуха через правую ноздрю.
5. Когда легкие станут совершенно пустыми, закройте обе ноздри и выполните внешнюю задержку с уддийяной на пятнадцать секунд или на сколько возможно (фот. 146).
6. Затем уменьшите напряжение уддийяны, закройте правую ноздрю и снова установите пальцы для вдоха через левую ноздрю (фот. 112).
7. Сузьте проход левой ноздри и выдохните медленно, мягко и плавно.
8. Когда легкие наполнятся, установите пальцы. Закройте левую ноздрю и выдохните через правую (фот. 111).
9. Когда легкие станут пустыми, закройте обе ноздри и выполните внешнюю задержку с уддийяной на пятнадцать секунд или на такое время, как раньше (фот. 146). Затем ослабьте напряжение уддийяны.
10. Снова установите пальцы для вдоха через правую ноздрю, закрыв полностью левую, и повторите последовательность действий.
11. Последовательность дыхательных процессов следующая: а) глубокий выдох через правую ноздрю; б) вдох через правую ноздрю; в) выдох через левую ноздрю; г) внешняя задержка с уддийяной; д) вдох через левую ноздрю; е) выдох через правую ноз-



дрю; ж) внешняя задержка с уддийяной; з) вдох через правую ноздрю и т.д.

12. Цикл начинается с б) и заканчивается на ж). Повторяйте его в течение десяти-пятнадцати минут, начиная с выдоха и заканчивая вдохом через правую ноздрю. Затем лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты

Благодаря сжатию уддийяны, оживляются абдоминальные органы, и апана вайю соединяется с прана вайю, с тем чтобы усовершенствовать ассимиляцию пищи и распределение энергии по всему телу.

Ступень IVа

Это — продвинутая пранаяма. Она совмещает ступени IIа и IIIа.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, описанной в пунктах 1 — 4 ступени Ia.
2. Когда почувствуете, что легкие совершенно наполнены, закройте обе ноздри и выполните внутреннюю задержку с мула бандхой на двадцать секунд (фот. 145).
3. Снова установите пальцы для выдоха и выдохните, следуя технике, данной в пункте 6 ступени Ia.
4. Когда легкие станут пустыми, закройте обе ноздри. Выполните внешнюю задержку с уддийяной на пятнадцать секунд (фот. 146).
5. Затем уменьшите напряжение уддийяны и выдохните, как в пункте 1.
6. Последовательность дыхательных процессов следующая: а) выдох через правую ноздрю; б) вдох через обе ноздри; в) внутренняя задержка с мула бандхой; г) выдох через обе ноздри; д) внешняя задержка с уддийяной; е) вдох через обе ноздри; и т.д.
7. В этой ступени цикл начинается с б) и заканчивается на д). Повторяйте его в течение десяти-пятнадцати минут, завершив вдохом. Затем лягте в шавасану (фот. 182).



Ступень IVб

Это — наиболее продвинутая в этой серии пранаяма. Она является комбинацией ступени IIб и IIIб с задержкой после каждого вдоха и выдоха.

Техника

1. Сядьте в любую асану, следуя технике, данной в пунктах I — 6 ступени Iб, сохраняя закрытой левую ноздрю (фот. 111).

2. Когда легкие наполнятся до предела, закройте обе ноздри и выполните внутреннюю задержку с мула бандхой на двадцать, двадцать пять или тридцать секунд (фот. 145).

3. Снова установите пальцы для выдоха, закройте правую ноздрю и сузьте левую (фот. 112). Выдохните через левую ноздрю, сохраняя ее проход настолько узким, насколько это возможно, следуя технике пункта 9 ступени Iб.

4. Когда легкие станут совершенно пустыми, закройте обе ноздри и выполните внешнюю задержку с уддийяной на пятнадцать секунд (фот. 146). Затем уменьшите напряжение уддийяны и снова установите пальцы для вдоха.

5. Теперь закройте правую ноздрю и сузьте левую (фот. 112). Вдохните — медленно, мягко и плавно через левую ноздрю.

6. Когда легкие совершенно наполнены, закройте обе ноздри и выполните внутреннюю задержку с мула бандхой на двадцать-тридцать секунд (фот. 145).

7. Подготовьтесь к выдоху и снова установите пальцы. Закройте левую ноздрю. Ослабьте давление кончика большого пальца и сузьте правую ноздрю (фот. 111). Выдохните до совершенного опустошения легких.

8. Когда почувствуете, что легкие совершенно пусты, закройте обе ноздри и выполните внешнюю задержку с уддийяна бандху на пятнадцать секунд (фот. 146). Затем уменьшите напряжение уддийяны и снова установите пальцы для вдоха.

9. Закройте левую ноздрю и вдохните через правую, как описано в пункте 1, затем продолжайте таким же образом.

10. Последовательность дыхательных процессов следующая: а) выдох через правую ноздрю; б) вдох через правую ноздрю; в) внутренняя задержка с мула бандхой; г) выдох через левую нозд-



рю; д) внешняя задержка с уддийяной; е) вдох через левую ноздрю; ж) внешняя задержка с мула бандхой; з) выдох через правую ноздрю; и) внешняя задержка с уддийяной; к) вдох через правую ноздрю и т.д.

11. На этой ступени цикл начинается с б) и заканчивается на и). Повторяйте его в течение десяти-пятнадцати минут, завершив вдохом через правую ноздрю. Затем лягте в шавасану (фот. 182).

Результаты

Практика мула и уддийяна бандх во время задержки очищает и укрепляет нервную систему садхаки, делаю ее способной противостоять превратностям жизни, подготавливает его к дхьяне.

В нади садхана пранаяме, благодаря глубокому проникновению праны, кровь получает большее количество кислорода, чем в других видах пранаямы. Нервы успокаиваются и очищаются, ум становится спокойным и ясным.

Практика этой пранаямы сохраняет тепло тела, уничтожает болезни, дает силу и приносит безмятежность.

Жизненная энергия, пришедшая из космической энергии на вдохе, проходит к чакрам и питает железы. Центр дыхательного контроля мозга стимулируется и становится свежим, чистым и спокойным. Свет разума проливается в мозг и ум одновременно. Это ведет к правильному образу жизни, правильному мышлению, быстрому действию и здоровым суждениям.



Таблица Нади Садхана Пранаямы

Степень	Пурака	Антара Кумбхака	Речака	Бахья Кумбхака
	ОНЧЗ	МБ	ОНЧЗ	УБ
I А	✓		✓	
II А	✓	20 сек	✓	
III А	✓		✓	15 сек
IV А	✓	20 сек	✓	15 сек

Степень	Пурака ПН	АК	Речака ЛИ	БК	Пурака ЛИ	АК	Речака ПИ	БК
I Б	✓		✓		✓		✓	
II Б	✓	20 сек	✓		✓	20 сек	✓	
III Б	✓		✓	15 сек	✓		✓	15 сек
IV Б	✓	20 сек	✓	15 сек	✓	20 сек	✓	15 сек

АК — антара кумбхака

БК — бахья кумбхака

МБ — мула бандха

ЛН — левая ноздря

ОНЧЗ — обе ноздри частично закрыты

ПН — правая ноздря

УБ — уддийана бандха

Часть Вторая

Свобода и блаженство

Глава 29. Дхьяна (Медитация)

1. Дхьяна означает погруженность. Это искусство самоисследования, размышления, тонкого, осторожного наблюдения или поисков Безграничного внутри себя. Это наблюдение физических процессов, происходящих в организме, изучение ментальных состояний и глубокое созерцание. Это означает глядение внутрь, в свою сокровенную сущность. Дхьяна — это открытие Высшей Сущности.

2. Когда мощь разума и сердца гармонично сочетаются — это есть дхьяна. Все творчество исходит из этого, и его благие и прекрасные результаты приносят пользу человеку.

3. Дхьяна похожа на глубокий сон, но между ними существует различие. Спокойствие глубокого сна приходит как результат бессознательного забвения своей индивидуальности и личности, в то время как медитация приносит спокойствие, которое бдительно и сознательно непрерывно. Садхака остается свидетелем (сакши) всех происходящих процессов. Хронологическое и психологическое время прекращает существование в глубоком сне или в тотальной погруженности. Во сне тело и ум оправляются от утомления и износа и ощущают свежесть после пробуждения. В медитации садхака испытывает ясность и вдохновение.

4. Дхьяна есть полная интеграция созерцающего, процесса созерцания и объекта созерцания посредством их слияния в единое целое. Различие между познающим, инструментом познания и объектом познания исчезает. Садхака становится вибрирующим, бдительным и уравновешенным. Он становится свободным от голода, жажды, сна и секса, от желания, гнева, зависти, безрассудной страсти, гордости и злости. Он неуязвим для двойственностей тела и ума или ума и самости. Его видение отражает его истинную сущ-



ность подобно хорошо отполированному зеркалу. Это — Аتما-Даршана, отражение Души.

5. Иисус сказал, что человек жив не хлебом единым, но каждым словом, исходящим из уст Бога. Размышляя над смыслом жизни, человек убеждается, что в его душе обитает сила или свет, гораздо больше, чем он сам. Однако на своем жизненном пути он окружен многими заботами и сомнениями. Будучи в оковах окружающей его искусственной цивилизации, он развивает в себе ложное ощущение ценностей. Его слова и действия идут вразрез с его мыслями. Он становится в тупик от этих противоречий. Он осознает, что жизнь полна противоположностей, таких, как страдание и удовольствие, печаль и радость, конфликт и мир. Наблюдая эти полярности, он прилагает усилия достичь равновесия между ними и обрести состояние стабильности, так чтобы испытывать свободу от страдания, печали и конфликта. В своих исканиях он открывает три благородных пути: знания (джнана), действия (карма) и преданности (бхакти), которые учат его тому, что его внутренний свет есть только лишь проводник на пути к господству над своей жизнью. Чтобы достичь этого внутреннего света, он обращается к медитации (дхьяне).

6. Чтобы приобрести ясное понимание истинной природы человека, мира и Бога, садхака должен изучить священные писания (Шастры). Тогда он способен разграничить реальное от нереального. Знание этих трех истин (таттва трайя) — души (чит), мира (ачит) и Бога (Ишвара) — является сердцевиной поисков того, кто ищет освобождения. Такое знание дает ему способность проникновения в жизненные проблемы и способность их разрешения, усиливает его духовную садхану. Однако знание, приобретенное лишь одним чтением, не ведет к освобождению. Только обретением отваги и непоколебимой веры в учения, заключенные в священных книгах, а также претворением их в жизнь, пока они не станут частью его повседневной жизни, садхака обретает свободу от господства своих чувств. Знание священных книг и садхана — вот два крыла, с помощью которых садхака летит к освобождению.

7. Человеку дано выбирать между двумя путями: один тянет его вниз, к удовлетворению чувственных желаний и удовольствий, ведущему к рабству и разрушению; другой ведет его вверх, к чистоте и реализации его внутренней Самости. Желания затумани-



вают его ум и скрывают его истинную Самость. Один лишь ум ведет либо к рабству, либо к освобождению. Именно разум или интеллект либо контролируют ум, либо допускают господство над собой.

8. Нетренированный ум блуждает беспечно во всех направлениях. Практика медитации приводит его к состоянию стабильности и затем направляет его на пути от несовершенного знания к совершенству. Ум садхаки и работа его интеллекта как интегральные части подчинены его воле. Он находит гармонию между своими мыслями, речью и действиями. Его успокоенный ум и интеллект сияют подобно лампе в безветренном месте, и это сияние отличается простотой, невинностью и вдохновением.

9. Человек обладает великими потенциями, дремлющими в нем. Его тело и ум подобны нетронутой земле, лежащей невспаханной и незасеянной. Мудрый крестьянин пахает свою землю (кшетра), обеспечивает ее водой и удобрениями, сеет лучшие семена, тщательно заботится об урожае и в конечном счете пожинает добрые плоды. Что же касается садхаки, его собственное тело, ум и интеллект — это поле, которое он возделывает своей энергией и правильным действием. Он засеивает его отборными семенами знания, поливает преданностью, заботится о нем с неослабевающей духовной дисциплиной, чтобы снять урожай гармонии и мира. Затем он становится мудрым владельцем (кшетраджна) своего поля, и его тело становится священным местом. Развитие семян добрых мыслей (савихарана), выращиваемых путем здоровой логики (савитарка), приносит ясность его уму и мудрость — разуму (сасмита). Он становится местопребыванием блаженства (ананда), так как вся его сущность наполнена Богом.

10. Путешествие к луне и вообще в космос требует многих лет напряженных тренировок и дисциплины, глубокого изучения, исследований и подготовки. Внутреннее путешествие человека с целью достичь его внутренней Самости требует такого же неослабевающего усилия. Годы дисциплины и длительной непрерывной практики моральных и этических принципов ямы и ниямы, тренировка тела асанами и пранаямой, овладение чувствами посредством пранаямы и дхараны обеспечивают рост ума и внутренней осознанности — дхьяна и самадхи.

11. Дхьяна (происходит от корня «дхр», означающего «удерживать» или «концентрация») похожа на накрытую лампу, кото-



рая не освещает пространство вокруг себя. Когда покрывало убирают, лампа освещает все вокруг себя. Это — дхьяна, которая есть расширение сознания. Затем садхака достигает цельности ума и поддерживает динамическое неослабевающее осознание в его первоначальной чистоте. Подобно маслу в семенах и аромату в цветах, душа человека пропитывает все тело.

12. Лотос — символ медитации. Он символизирует чистоту. Его спокойная красота завоевала ему первое место в Индийской религиозной мысли. Он связан с большинством Индусских богов и их местопребыванием в чакрах. Состояние медитации подобно лотосу, скрывающему свою внутреннюю красоту и которому предстоит превратиться в полностью раскрытый цветущий лотос. Как бутон раскрывается, проявляя свою удивительную красоту, так и внутренний свет садхаки трансформируется и преобразуется медитацией. Он становится просветленной душой (сиддха) и вдохновенным мудрецом. Он живет в вечном сейчас — в настоящем, без вчера и завтра.

13. Это состояние садхаки — состояние пассивности, известное как манолая («манас» означает ум, «лайя» — растворение или слияние). Он полностью сгармонизировал свой разум (праджня) и энергию (прана), чтобы предотвратить вторжение внешних мыслей. Его состояние полно динамичной алертности. Когда и внутренне, и внешние мысли успокоены и молчаливы, физическая, ментальная и интеллектуальная энергия не растрачиваются попусту.

14. Дхьяна — это субъективный опыт объективного состояния. Трудно описать опыт словами. Слова не адекватны опыту. Наслаждение, испытываемое от первого кусочка прекрасного манго, — неопишимо. То же самое касается медитации. В медитации нет искания или исследования, так как душа и цель становятся едиными. Нектар бесконечности следует вкусить, безграничное благоволение Господа внутри следует испытать. Тогда индивидуальная душа (дживатма) становится единой с Всеобщей Душой (Параматма). Садхака испытывает целостность, воспетую Упанишадами: «Это есть целое, это есть целое». Целостность появляется из целостности. Даже после того, как целостность взята из целого, целостность остается.



Сабиджа или Сагарбха дхьяна

15. В медитации начинающим часто дается повторение мантры, с тем чтобы успокоить их блуждающий ум и удержать их на расстоянии от мирских желаний. Сперва мантру следует повторять вслух, затем — в уме; в итоге приходит молчание. Этот процесс известен как сабиджа или сагарбха дхьяна («биджа» означает семя, а «гарбха» — зародыш). Сидение в медитации без повторения мантр известно как нирбиджа, или агарбха дхьяна. (Приставки «нир» и «а» указывают на отсутствие чего-либо и означают «без», см. гл. 17).

16. Перед тем как приступить к технике дхьяны, следует со вниманием отнестись к разграничению между пустотой и спокойствием чувств с одной стороны, и вдохновением и ясностью духа — с другой. Медитация (дхьяна) бывает трех видов: саттвическая, раджасическая и тамасическая. В Утгара-канда эпоса «Рамаяна» говорится, что Король Равана и двое его братьев Кумбхакарна и Вибхишана потратили много лет для того, чтобы овладеть священными знаниями. Усилия Кумбхакарны привели его к падению в состояние оцепенения, подобное смерти, так как его медитация была тамасичной. Равана же был поглощен любовными страданиями и амбициями, так как находился в состоянии раджаса. Только Вибхишана следовал правильному пути и воздержался от греха, так как его медитация была саттвичной.

Техника

1. Медитация — это техника взаимопроникновения пяти оболочек (кош) садхаки, направленная на то, чтобы соединить их в единое гармоничное целое.

2. Тело известно как город Брахмы (Брахмапури) с девятью воротами. Эти ворота — глаза, уши, ноздри, рот, анус и половой орган. Некоторые добавляют к ним пупок и макушку головы и говорят, что тело имеет одиннадцать ворот. Все они должны быть закрыты в медитации. Город контролируется десятью ветрами (вайю), пятью органами восприятия (джнаниндрийя), пятью органами действия (кармандрийя) и семью чакрами или внутренними камерами. Как жемчужины нанизывают вместе на нить,



чтобы они образовали ожерелье, так и чакры необходимо соединить с самостью, чтобы сформировать целостную личность.

3. В медитации мозг необходимо как следует уравновесить в отношении позвоночника. Какая бы то ни было неуравновешенность в положении позвоночника нарушает покой медитации. Энергия левого и правого полушарий мозга должны быть приведены к центру. Мыслительная деятельность мозга прекращается. Как энергия отвлекается от определенной конечности или части тела, чтобы привести ее в пассивное состояние, так и поток энергии к мозгу должен быть уменьшен и направлен к сердцу — местопребыванию души. Ключ к технике медитации находится в сохранении мозга пассивным наблюдателем.

4. Различные подготовительные техники Ямы, Ниямы, Асаны и Пранаямы формируют тело и ум, успокаивают и уравнивают их. В устойчивой и уравновешенной позе, свободной от физических и ментальных беспокойств, поддерживается равномерная циркуляция артериальной и венозной крови, лимфатической и спинномозговой жидкости, осуществляемая через голову и позвоночник. Возбуждение сохраняется на минимальном уровне и настолько симметрично, насколько возможно. Равномерность циркуляции и возбуждения позволяют мозгу и уму достичь объединения знания и опыта.

5. Мозг разделен на три главных отдела: мозговая кора, гипоталамус и мозжечок. Кора мозга функционирует в процессах мышления, речи, памяти и воображения. Гипоталамус регулирует деятельность внутренних органов и запечатлевает эмоциональные реакции удовольствия и боли, радости и печали, удовлетворения и разочарования. Мозжечок является центром мышечной координации. Мозжечок рассматривается как принимающий участие в медитации; он является местопребыванием мудрости и ясности.

6. Искусство сидеть правильно и молчаливо является существенным для достижения физической и ментальной гармонии во время практики медитации.

7. Для сидения может быть принята любая удобная поза, хотя идеальной является падмасана (фот. 13).

Регулирование положения тела

8. Не выполняйте джаландхара бандху, а в остальном следуйте инструкциям, данным в гл. II об Искусстве Сидения.



9. Поднимайте переднюю и заднюю части тела равномерно, внимательно и ритмично, без резких толчков.

10. Держите спину прямой, а грудную клетку — поднятой. Это замедляет поток дыхания, уменьшает активность мозга и ведет к остановке всех мыслей.

11. Сохраняйте тело алертным, с сознанием, острым как бритва. Сохраняйте мозг пассивным, чувствительным и молчаливым, подобным тонкому кончику листа, дрожащему даже от слабого дуновения.

12. Опускание тела приводит к интеллектуальной вялости, а рассеянный ум нарушает устойчивость тела. Избегайте и того, и другого.

Голова

13. Сохраняйте макушку параллельно потолку, не наклоняя голову вправо или влево, вперед или назад, вверх или вниз.

14. Если голова опущена, садхакой овладевают размышления о прошлом, ум становится вялым и тамасичным. Если же голова поднимается вверх, он мечтает о будущем, что является раджа-сичным. Когда голова сохраняется на должном уровне, садхака находится в настоящем, и это — чистое (саттвическое) состояние ума.

Глаза и уши

15. Закройте глаза и смотрите внутрь. Закройте уши для внешних звуков. Вслушивайтесь во внутренние вибрации и следуйте за ними, пока они не растворятся в своем источнике. Всякая рассеянность или недостаток бдительности в зрении и слухе порождают блуждания в уме. Закрывание глаз и ушей ведет садхаку к медитации над Ним, Тем, кто есть поистине глаз глаза, ухо уха, речь речи, ум ума и жизнь жизни.

16. Согните руки в локтях, поднимите кисти и сложите ладони перед грудью, большими пальцами направленными к груди. Это положение рук называется атманджали или хридайянджали мудра (фот. вид спереди — 147, вид сбоку — 148).

17. Разум, колеблющийся между головой и сердцем, порождает многочисленные мысли. Когда ум колеблется, надавите ладонями друг на друга, чтобы вернуть внимание ума к Самости (Атма) Дхьяна — это процесс взаимопроникновения всех оболочек.



чек, слияние всего известного в неизвестном и конечного в Бесконечном.

19. Ум действует как субъект, а Самость — как объект; хотя в действительности Самость — это субъект. Цель медитации — заставить ум погрузиться в Самость так, что все искания и стремления придут к концу. Затем садхака испытывает свою всеобщность, вневременность и наполненность.

20. Оставайтесь в медитации так долго, как сможете, не допуская опускания тела. Затем выполните шавасану (фот. 182).

Примечания

1. Не садитесь в медитацию сразу после выполнения асан и пранаямы. Только те, кто могут устойчиво сидеть долгое время, могут выполнять пранаяму и дхьяну вместе. В противном случае конечности будут болеть и нарушать умственное равновесие.

2. Лучшее время для медитации — когда тело и ум свежи или время отхода ко сну, когда наступает спокойное состояние.

3. Не позволяйте глазам смотреть вверх, так как это ведет к задержке дыхания и порождает напряжение нервов, мышц, кровеносных сосудов, головы и мозга.

4. Только тем людям, которые легко впадают в депрессию и удрученное состояние и ум которых слаб и вял, можно порекомендовать направлять взгляд в центр между бровями (фот. 149 и 150) с закрытыми глазами на короткое время. Это следует сделать четыре-пять раз во время медитации, с интервалом между каждым разом. Эта практика приносит умственную устойчивость и остроту интеллекта. Однако людям с повышенным давлением не следует выполнять эту процедуру.

5. Прекращайте медитацию, когда тело начнет отклоняться вперед, назад или в стороны, либо когда почувствуете слабость. Не настаивайте на продолжении медитации в этом случае, т.к. это означает, что время медитации в этот день превышено. Если вы будете пытаться продолжать медитацию, это может привести к нарушению умственного равновесия.

Результаты медитации

1. В медитации ум находит свой источник и успокаивается, как ребенок отдыхает на коленях у матери. Йогин, открыв место своего успокоения и духовные небеса, видит всеначальную реальность вокруг и внутри себя.



Фото 147



Фото 148



Фото 149



Фото 150



2. Медитация уничтожает противостояние аналитического господствующего сознания, расположенного во фронтальной части мозга и находящегося на заднем плане подсознания или бессознательного, расположенного в мозжечке. Она контролирует и замедляет определенные автоматические физиологические функции, которые обычно стимулирует мозг, например, сокращение кишечника, дыхание, биение сердца. Все внешние стимулы, которые обычно беспокоят человеческое сознание посредством различных органов чувств, отсекаются, так как в дхьяне закрыты девять врат тела.

3. В медитации сливаются ум и материя. Это слияние выжигает все разрушительные мысли. Садхака становится динамичным, творческим и в высшей степени внимательным. Он имеет неисчерпаемые резервы энергии и вовлекает себя в дело улучшения человечества.

4. Он испытывает опыт новых измерений, где его чувства и читта становятся кристально чистыми. Он видит вещи такими, каковы они есть, и свободен от предубеждений и иллюзий. Это — Джалратавастха, состояние бдительной осознанности. Его душа бодрствует, а чувства находятся под контролем. Он полон знания (праджня), понимания, определенности, свободы и истины. Озаренный божественным огнем внутри, он излучает радость, единство и мир.

5. Садхака постепенно достигает семи ступеней высшего сознания. Это правильное желание (субхекха), правильное размышление (вихарана), исчезновение ума (тануманаса), самореализация (саттавапатти), непривязанность (асамсакта), невосприятие объектов (падартхабхава), и познание состояния, которое находится за пределами слов. Это — общая сумма всего знания: знание (джнана) тела (шарира), дыхания (прана), ума (манас) и разума (виджняна); знания, приобретенного опытом (анумбхавика), усваиванием различных мнений и впечатлений, которые преподносит жизнь (расатмака), и знания Самости (Атма-джнана).

6. Его чувства направлены вовнутрь. Его мысли чисты. Свободный от привязанности и иллюзий, он становится устойчивым и дживана-мукта (свободным от оков жизни).

Состояние дживана-мукта описано в Бхагавад-Гите (Глава XVIII, 53 — 56) такими словами: «Он оставил позади свои суетность, насилие и высокомерие. Он шагнул за пределы вождления,



гнева и алчности. Он стал самоотверженным и спокойным — он способен быть один с Вечным. Тот, кто пребывает с Вечным и умиротворен в духе, не печалится и не желает. Его любовь равна ко всем творениям: он обладает высшей любовью к Господу».

7. Таким образом, садхака начинает свое путешествие от рабства к свободе духа. Начиная с покорения тела, он продолжает овладевать дыханием (биоэнергией). После овладения дыханием он контролирует движения ума. Благодаря стабильности ума он достигает здравомыслия. Посредством здравого суждения он совершает правильные действия и достигает тотального осознания и становится просветленным. Эта озаренность (праджня) ведет к Высшему знанию (пара-джнана). С этим знанием он передает свою душу (атма) Господу (Параматма). Это — Шаранагати-Йога — Йога Сдачи себя Господу.



Глава 30. Шавасана (Релаксация)

1. «Шава» на Санскрите означает труп, «асана» — позу. Таким образом, шавасана — это поза, напоминающая мертвое тело и вызывающая опыт пребывания в состоянии, подобном смерти, и прекращение душевных беспокойств и происходящих от них расстройств тела. Это означает релаксацию, а следовательно, восстановление. Это — не просто лежание на спине с рассеянным умом и напряженными глазами, заканчивающееся храпением. Это — самая трудная для овладения йогическая асана, но она также самая освежающая и дающая наибольшее вознаграждение.

2. Совершенная шавасана требует совершенной дисциплины. Легко расслабиться на несколько минут, но делать это без каких-либо физических движений или без колебаний интеллекта требует длительной тренировки. Вначале продолжительное пребывание в шавасане не только очень дискомфортно для мозга, но и вызывает в теле ощущение куска сухого, мертвого дерева. На коже конечностей возникает ощущение покалывания, которое усиливается, если пребывание в позе продолжается.

Ритм

3. Когда шавасана выполняется правильно, дыхание движется подобно нити, соединяющей вместе жемчужины ожерелья. Жемчужины — это ребра, которые движутся легко, очень равномерно и с благоговением, возникающим потому, что когда человек находится в этом ясном состоянии, его тело, дыхание, ум и мозг направляются к его действительной сущности (Атма), подобно пауку, возвращающемуся в центр своей паутины. В этом единении испытывается состояние самахитта читта (невозмутимость ума, интеллекта и самости).

4. Вначале ребра не могут расслабиться, дыхание грубое и неравномерное, ум и интеллект беспокойны. Тело, дыхание, ум и интеллект не объединены с Атмой, или Самостью. Для правильно-

го выполнения шавасаны необходимо единство тела, дыхания, ума и интеллекта, а Самость управляет ими. Все они с почтением склоняются перед Атмой. Затем читта (это — манас, буддхи и ахамкара, или эго, — состояние, в котором устанавливается факт «я знаю») становится самахита читта, в которой ум, интеллект и эго уравниваются. Это — состояние покоя.

5. Это состояние достигается путем контролируемой дисциплины тела, чувств и ума. Не следует, однако, ошибочно принимать это состояние за состояние молчания. В покое присутствует твердость, происходящая от воли или силы. Здесь внимание сосредоточено на сохранении сознания (читта) спокойным (дхарана), в то время как в молчании внимание расширено и освобождено, а воля слилась с Атмой. Это тонкое различие между покоем и молчанием можно познать только на опыте. В шавасане делается попытка достичь молчания во всех пяти оболочках: аннамайя (анатомической), пранаяма (физиологической), маномайя (ментальной или эмоциональной), виджнянамайя (интеллектуальной) и анандамайя (тело блаженства), которые окутывают человека от кожи до самости.

6. Звезда пульсирует энергией, и энергия превращается в световые лучи, путешествие которых к человеческим глазам на земле может занять много световых лет. Атма подобна такой звезде, она передает и запечатлевает свои склонности и желания, которые, подобно звездной энергии, переходящей в свет, могут вновь всплывать на уровень ума, нарушая молчание.

7. Сперва научитесь достигать молчания тела. Затем контролируйте тонкие движения дыхания. Затем научитесь молчанию ума и эмоций, а после этого — молчанию интеллекта. Теперь продолжайте обучаться и изучать молчание Самости. Это случается только тогда, когда эго или малая самость (ахамкара) практикующего могут слиться с Высшей Самостью (Атмой). Колебания ума и интеллекта прекращаются, «Я» или эго исчезает и шавасана дает возможность испытать состояние чистого блаженства.

Ступени Сознания

8. Йога учит, что существуют четыре основных состояния сознания. Три нормальных состояния следующие: состояние глубокого сна, или духовного невежества (сущупти), сон со сновидениями, или вялость (свапна) и, наконец, состояние бдительности



или осознанности (джагрита). Существуют и различные промежуточные состояния. Четвертое состояние (турья) имеет другое измерение, в котором садхака просветлен духовно. Некоторые называют это состояние Вечным Сейчас, стоящим за пределами времени и пространства. Другие называют это душой, становящейся единой со своим Творцом. Это состояние можно испытать в совершенной шавасане, когда тело отдыхает как в глубоком сне, чувства — как во сне со сновидениями, а интеллект бдителен и находится в состоянии осознания. Такое совершенство, однако, достигается редко. Затем садхака возрождается заново, или достигает освобождения (сиддха). Его душа поет слова Шанкарачарьи:

*Я был, Я есть, Я буду, так зачем
страшиться рождения и смерти?
Откуда муки голода и жажды?
У меня нет ни жизни, ни дыхания.
Я ни ум, ни эго, как могут иллюзии
или скорбь угнетать меня?
Я не более чем инструмент,
как могут действия связать или
развязать меня?*

Техника

1. Необходимо описать во всех деталях технику практики шавасаны. Однако новичков не должно смущать овладение деталями. Когда впервые учатся водить машину, обычно ошибаются. Даже с помощью инструктора начинающий постепенно учится овладевать сложностями, до тех пор пока они не станут преодолеваться инстинктивно. То же самое касается шавасаны, за исключением того, что работа человеческого организма гораздо более сложна, чем работа любой машины.

2. Шавасану трудно изучать, так как в ней участвуют покоящееся тело, чувства и ум, в то время как интеллект сохраняет alertность. Ищущий приближается к этому путем изучения различных аспектов своего бытия — тела, чувств, ума, интеллекта и Самости. Здесь недостаточно схоластического звания. Наиболее важна в овладении шавасаной правильная практика.

3. Перед тем как приступить к практике, освободитесь от стесняющей одежды, поясов, очков, контактных линз, слуховых аппаратов и т. д.



Время и Место

4. Хотя шавасану можно выполнять в любое время, желательно это делать в спокойные часы. В больших городах и промышленных областях трудно рассчитывать на атмосферу, свободную от дыма, смога и химических загрязнений. Выберите чистое горизонтальное место, свободное от насекомых, шума и неприятных запахов. Не практикуйте на твердом полу, неподатливой поверхности или мягком матрасе, когда тело располагается неравномерно.

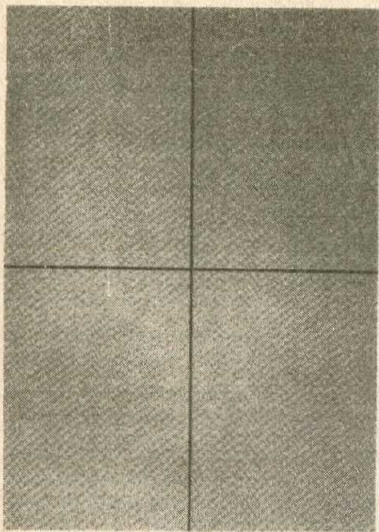
Регулирование положения тела

5. Шавасана представляет собой положение лежа, вытянувшись в длину на спине, на расстеленном на полу одеяле. Обозначьте на нем прямую линию, чтобы правильно расположить тело (фот. 151). Сядьте на проведенную линию, колени при этом обращены вверх, стопы вместе (фот. 152). Постепенно, позвонок за позвонком опускайте спину на линию, обозначенную на полу или одеяле. Расположите тело, так чтобы середина спины находилась точно на прямой линии, проведенной на полу или одеяле (фот. 153 — 155).

6. Прижмите стопы к полу, поднимите бедра и крестцово-поясничную область и с помощью рук двигайте тело в направлении от поясницы вниз к ягодицам (фот. 156).

7. Сперва проверьте положение задней стороны тела. Затем — отрегулируйте положение головы, начиная с фронтальной части. Так делают потому, что после рождения задняя часть головы становится неровной, так как дети наклоняют голову в одну сторону и поэтому одна сторона головы становится более сжатой, чем другая. Следовательно, важно установить положение головы спереди и отрегулировать его с задней части (фот. 157, 158). Затем вытяните полностью сначала одну ногу, а затем другую (См. фот. 47 — 49). Соедините обе пятки и колени. Соединенные пятки, колени, промежность, центр копчика, позвоночный столб и основание черепа должны располагаться точно на одной прямой (фот. 159). Затем установите положение передней части тела, удерживая центр между бровями, переносицу, подбородок, грудину, пупок и центр лобковой кости на одной линии.

Затем убедитесь в том, что тело, начиная с головы, лежит горизонтально, а оба уха, наружные углы глаз, губы и основание челюсти параллельны полу (фот. 160, 161). Наконец, вытяните и от-

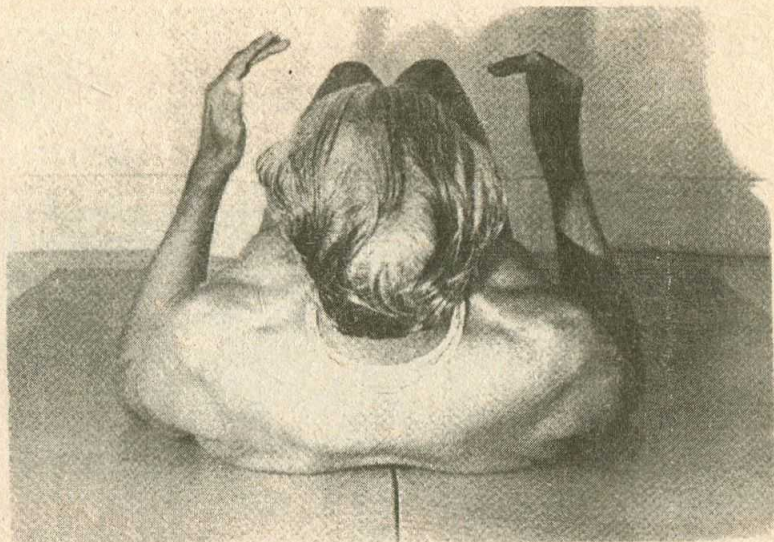


Φοτο 151

Φοτο 153



Φοτο 152



Φοτο 154

Φοτο 155



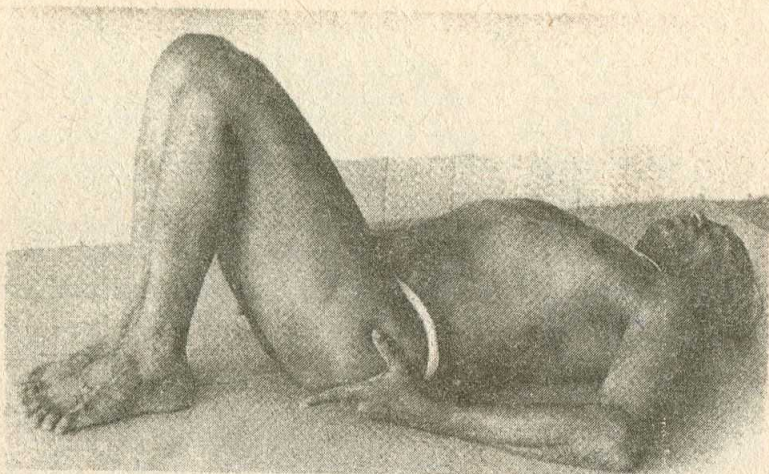


Фото 156

Фото 157

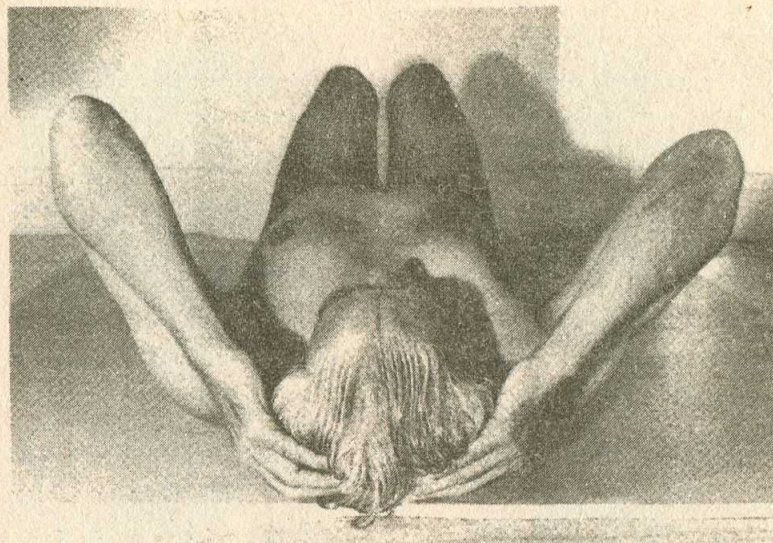


Фото 158

Фото 159

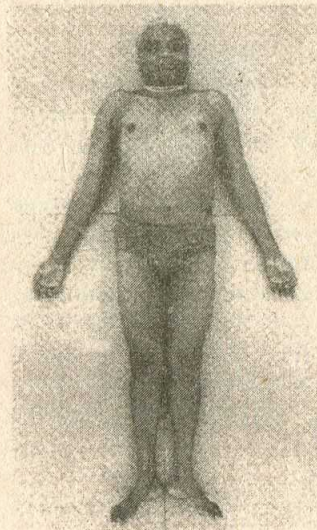




Фото 160

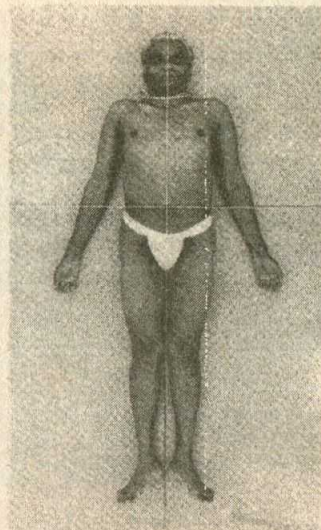


Фото 161

регулируйте положение задней части шеи, так чтобы она располагалась на полу по центру (фот. 162).

Туловище

9. Прижмите верхушку каждой лопатки к полу (фот. 163 и 164). Расправьте кожу верхушки грудной клетки от ключиц к лопаткам и отрегулируйте положение спины, так чтобы правильно расположиться на подстилке (фот. 165). Следите за тем, чтобы спинной и поясничный отделы позвоночника располагались равномерно с обеих сторон и ребра расширились одинаково в обе стороны. Около девяноста девяти процентов людей не располагаются равномерно на обеих ягодицах, а преимущественно на одной из них. Проведите линии между сосками, плавающими ребрами, (фот. 160 и 161) и тазовыми костями и добейтесь того, чтобы они были параллельными полу.

Стопы

10. Держите стопы вместе и вытяните наружные края пяток (фот. 160); затем позвольте стопам равномерно опуститься наружу (фот. 166). Большие пальцы должны ощущаться, как будто они

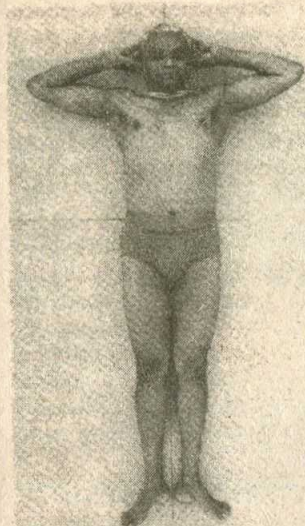


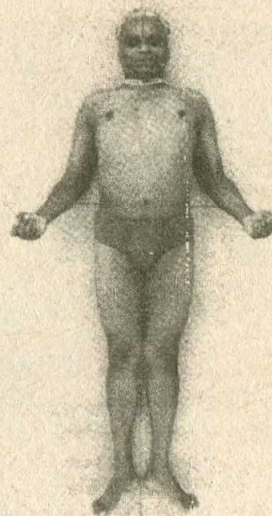
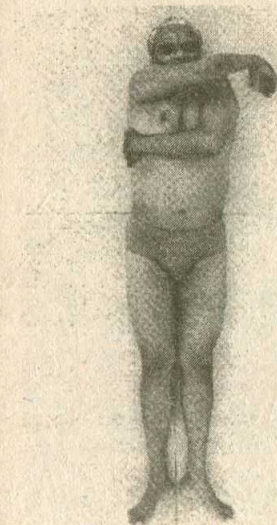
Фото 162



Фото 163

Фото 164

Фото 165



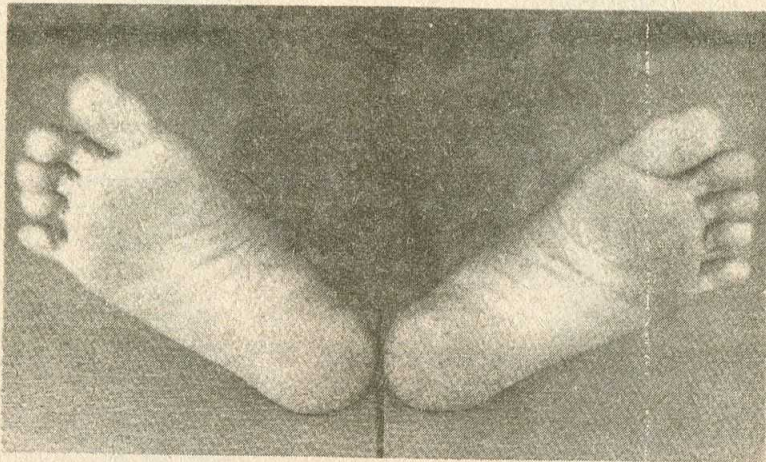
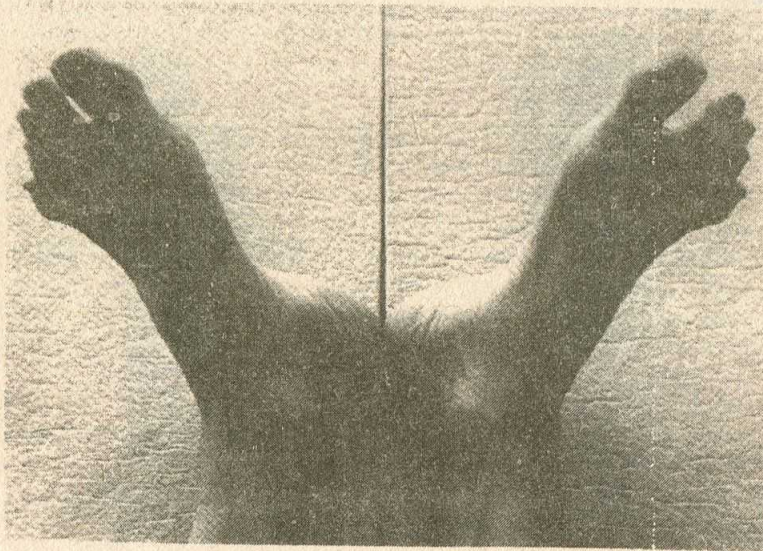


Фото 166

Фото 167



невесомые, и при этом вы не должны испытывать напряжения (фот. 167). Не следует прилагать усилие к тому, чтобы мизинцы ног коснулись пола. Люди с негибкими ногами могут держать стопы даже в метре друг от друга, если это позволит им удержать заднюю часть ног на полу (фот. 168). Сохраняйте задние наружные углы коленей в соприкосновении с полом. Если они не могут коснуться пола, подложите под них сложенное одеяло или полотенце (фот. 85). Если ноги не могут расслабиться, расположите на бедрах какую-либо тяжесть (10-20 кг) (фот. 169). Это снимет напряжение или тяжесть в мышцах и поможет расслабить ноги.

Руки

11. Располагайте руки на некотором расстоянии от тела, образовав угол от пятнадцати до двадцати градусов в области подмышек. Согните руки в локтях, коснувшись верхушек плеч пальцами (фот. 170). Вытяните трицепсы в задней части плеч и вытяните локти как можно дальше к стопам. Удерживайте наружные края плеч и локтей на полу (фот. 171). Не нарушайте положение локтей. Опустите предплечья. Вытяните руки от запястий к суставам пальцев, ладони при этом обращены вверх (фот. 172 и 173). Сохраняй-

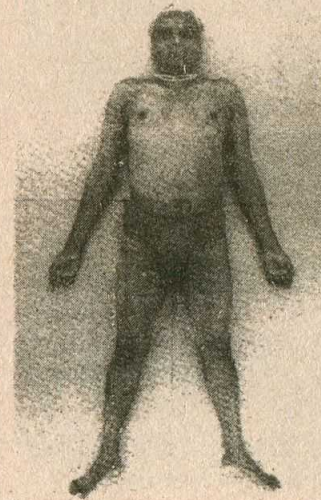
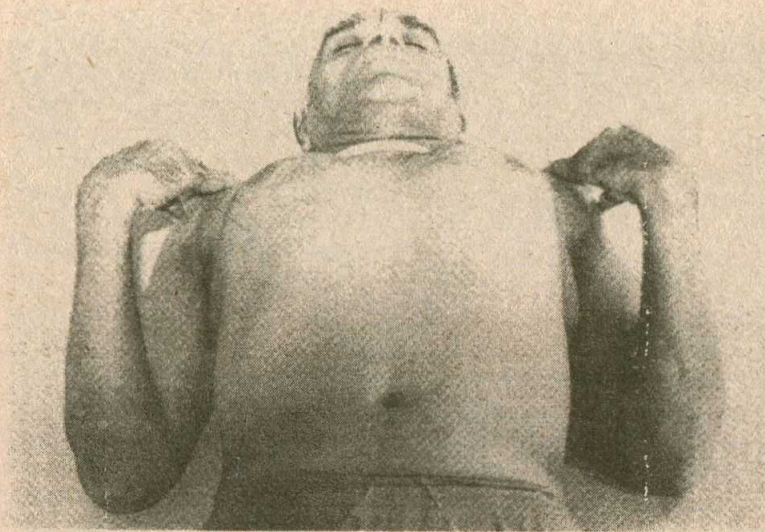


Фото 168

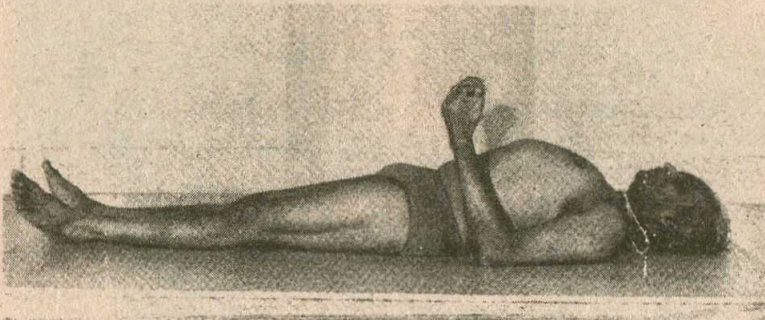


Фото 169



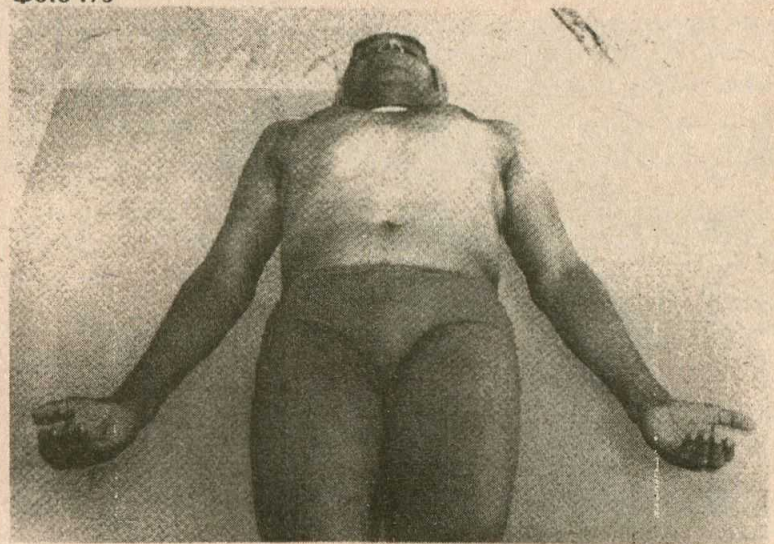
Φοτο 170

Φοτο 171



Φοτο 172

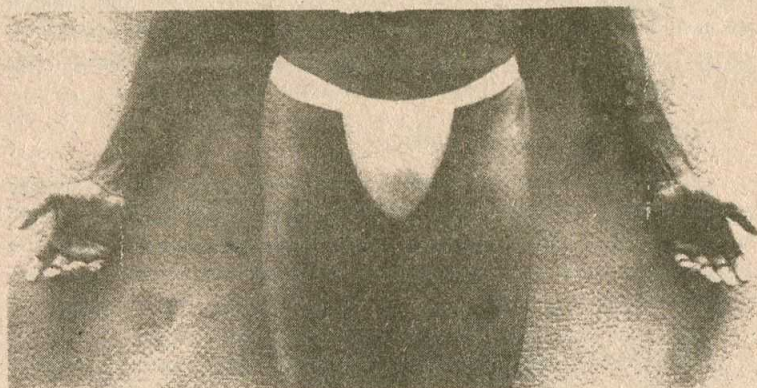
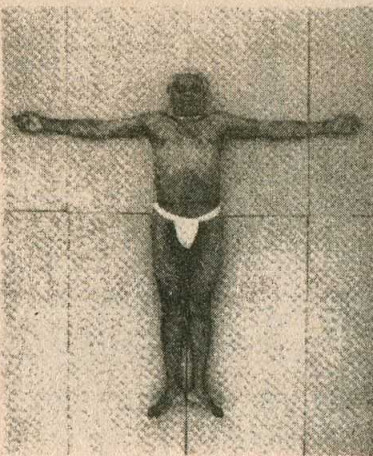
Φοτο 173





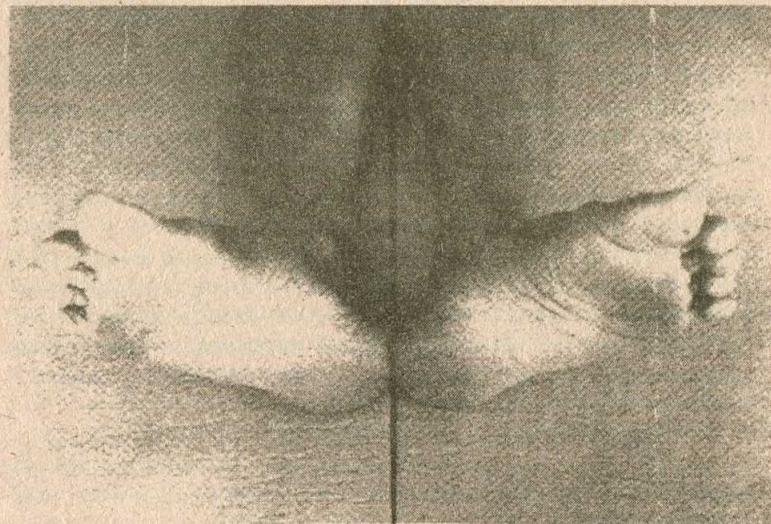
Φοτο 174

Φοτο 175



Φοτο 176

Φοτο 177





те пальцы пассивными и расслабленными, тыльная сторона средних пальцев до первого сустава касается пола. (фот. 174). Следите за тем, чтобы срединная плоскость рук, локтей, запястий и ладоней соприкасалась с полом. Если руки находятся близко к телу, и тело не расположено должным образом, ощущается тяжесть в руках или в мышцах задней части туловища, — вытяните руки на уровне плеч (фот. 175). Ощущение лежания на полу должно быть таким, как будто тело приникло к Матери-Земле.

Неосознаваемые Напряжения

12. Выполняя упражнение, вы можете не отдавать себе отчета в том, что имеется некоторое напряжение в ладонях, пальцах, пятках (фот. 176 и 177). Будьте внимательны и добейтесь устранения этих напряжений, если они имеют место, расслабив соответствующие участки.

Снятие Напряжения

13. Сначала научитесь расслаблять заднюю часть тела от туловища до шеи, руки и ноги. Затем расслабьте переднюю часть тела от лобковой кости до горла, где собираются эмоциональные вибрации, а затем — область от шеи до макушки. Таким образом учитесь расслаблять полностью все тело.

14. Испытайте ощущение не-существования, или пустоты, в подмышечных впадинах, во внутренних паховых впадинах, диафрагме легких, спинных мышцах и брюшной полости. После этого тело должно ощущаться как брошенная трость. В правильно выполненной шавасане вы почувствуете, будто ваша голова стала меньше.

15. Научитесь добиваться того, чтобы ткани вашего тела «умолкали» перед тем как вы приступите к работе с умом. Грубое физическое тело (аннамая коша) должно находиться под контролем, прежде чем садхака продолжит успокаивать более тонкое ментальное (маномая коша) и интеллектуальное тело (виджнянамая коши).

16. Полное спокойствие тела является первым требованием, и это также — первый признак достижения духовного покоя. Не может быть освобождения ума до тех пор пока не наступит ощущение покоя во всех частях тела. Покой в теле возвращает покой в уме.



Чувства

17. Глаза. В шавасане садхака обращает свой взгляд вовнутрь и смотрит внутрь себя. Такая интроспекция подготавливает его к пратьяхаре, пятой из восьми ступеней Йоги, где чувства обращены внутрь, и он начинает свое путешествие к источнику своей самости, своему Атману.

18. Глаза — это окна мозга. Каждый глаз имеет веки, которые действуют как ставни. Радужная оболочка, окружающая зрачок, служит автоматическим регулятором количества света, достигающего сетчатки. Радужная оболочка автоматически реагирует на интеллектуальное состояние человека. Закрывая веки, он может прекратить доступ всего внешнего и осознавать происходящее внутри. Если он закрывает глаза слишком плотно, глаза сдавливаются, что вызывает появление цветов, света и теней и отвлекает человека. Мягко опустите верхние веки ко внутренним уголкам глаз. Это расслабляет кожу над глазами и создает пространство между бровями. Обращайтесь с глазами нежно, как с лепестками цветка. Поднимайте брови ровно настолько, чтобы можно было избавиться от всякого напряжения кожи на лбу (фот. 178).

19. Уши. Уши играют важную роль как в шавасане, так и в Пранаеяе. В то время как глаза сохраняют пассивность, уши должны быть спокойны и восприимчивы. Как напряжение, так и расслабление воздействуют на ум, и ум, в свою очередь, воздействует на них. Местопребывание интеллекта — голова, в то время как ум укоренен в сердце. Когда ум и интеллект взволнованы мыслями, внутренний слух теряет восприимчивость. Тщательной тренировкой этот процесс можно повернуть вспять, слух может послать приказ остановить колебания, и ум таким образом успокоится. Если глаза сохраняют напряжение, уши становятся заблокированными, если же глаза расслаблены, то расслабляются и уши.

20. Язык. Сохраняйте корень языка пассивным, как во сне, и располагайте его на нижнем небе. Каждое движение или давление языка на зубы или опущенное небо указывает на колеблющийся ум. Если язык двигается в какую-то сторону, то туда же склоняется и голова, затрудняя общую релаксацию. Сохраняйте уголки губ расслабленными, растянув их в стороны.

21. Кожа. Кожа, покрывая тело, обеспечивает чувствительную сеть, которая, вероятно, является самой важной из органов чувств. Пять органов познания это — глаза, уши, нос, язык и кожа. Тон-

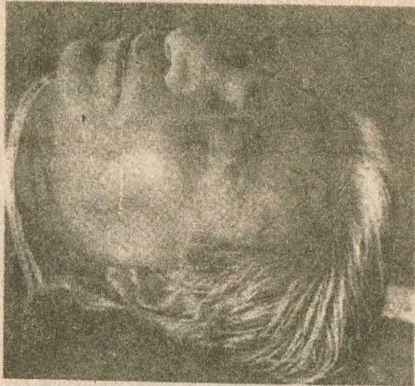


Фото 178

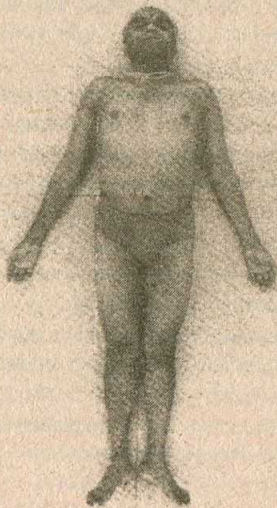


Фото 179



Фото 180

кие первичные элементы света, цвета, звука, запаха, вкуса и осязания (танматры) оставляют впечатления о себе в органах чувств. Они, в свою очередь, посылают сигналы в мозг и получают их обратно для того, чтобы реагировать и распознавать. Нервы, контролирующие чувства, расслабляются благодаря снятию напряжения лицевых мышц, в то время как мозг освобожден от контактов с органами познания. Уделите специальное внимание височной области, скулам и нижней челюсти. Это даст вам возможность испытать ощущение покоя между верхним небом и корнем языка. В шавасане мышцы расслаблены и поры кожи закрыты, а соответствующие нервы отдыхают.

Дыхание

22. Следите за тем, чтобы дыхание совершалось равномерно через обе ноздри. Начните с нормального вдоха, а выдохните мягко, глубоко и за большее время. У некоторых людей глубокий вдох порождает беспокойство в голове и теле, напряженность в ногах и руках. Для них рекомендуется нормальный вдох с глубоким и мягким выдохом. Это успокаивает нервы и ум. Тем, кто чувствует беспокойство во время занятий шавасаной, рекомендуется выполнять глубокие, медленные и долгие вдохи и выдохи до тех пор пока не будет достигнуто спокойствие.

В тот момент, когда вы ощутите спокойствие, следует прекратить глубокое дыхание и позволить дыханию течь самому по себе. Когда искусство выдоха будет освоено в совершенстве, практикующий чувствует, что дыхание как бы медленно истекает из пор кожи на груди, что является признаком совершенного расслабления. Каждый выдох обращает ум садхаки к его самости и очищает ум от всех видов напряжения и деятельности. Выдох — это лучшая форма сдаци садхакой всего, ему принадлежащего, — его дыхания, его жизни и его души — Творцу.

Голова

23. Удостоверьтесь в том, что голова расположена прямо и параллельно потолку. Если она отклоняется вверх, ум пребывает в будущем (фот. 179). Если вниз (фот. 180), ум блуждает в прошлом. Если она отклоняется в сторону (фот. 181), внутреннее ухо (вестибулярный аппарат, круглый и сферический мешочки — *utriculus* и *sacculus*, и костные полукружные каналы — *canales semicirculares*



ossci) следует за ней. Это влияет на средний мозг и у практикующего появляется тенденция к сонливости и утрате бдительности. Научитесь удерживать голову на уровне пола, тогда ум всегда будет оставаться в настоящем (фот. 182). Исправление каждого смещения головы помогает сохранять баланс (саматва) между двумя полушариями мозга и сторонами тела, который представляет собой одно из врат к божественности.

24. В начале практики подбородок бессознательно движется вверх и вниз при дыхании. Следите за этим, сознательно сохраняя затылок параллельным полу, вытягивая его от шеи к месту позади макушки (фот. 182).

Мозг

25. Если мозг или ум напряжены, то же происходит с кожей, и наоборот. Научитесь дисциплинировать себя от пор своей кожи до самости. Совокупная энергия тела, ума и разума должна раствориться в Самости. Используйте волю для того, чтобы успокоить ум и интеллект. В конечном итоге сублимируйте волю.

26. Пока чувства активны, Атман дремлет. Когда они успокоены и утихомирены и рассеены облака желаний, его свет распространяется наружу.

Движения ума и разума (буддхи) подобны стремительным движениям рыбы в пруду. Когда водная гладь не колеблется, возникающий в глубине ее образ неподвижен и целостен. Когда волнения ума и разума успокоены, образ Самости (Атман) возникает на поверхности ненарушенным, свободным от желаний. Это свободное от желаний состояние простоты и чистоты известно как кайвальявастха (kaivalyavastha).

27. Цель шавасаны — сохранять тело в состоянии отдыха, а дыхание — пассивным, в то время как ум и разум постепенно поднимаются к высшим мирам. Когда внутри или снаружи человека происходят какие-то изменения, ментальная и интеллектуальная энергия тратится понапрасну. В шавасане внутренние или эмоциональные колебания ума успокоены, дыхание близко к состоянию маналайи («манас» означает ум, а «лайя» — растворение). Затем ум, свободный от колебаний, растворяется и погружается в Самость, подобно реке, впадающей в море. Это негативное состояние пассивности, описанное в Йогических текстах как «пустое» (шуньявастха), растворение личности на эмоциональном уровне.

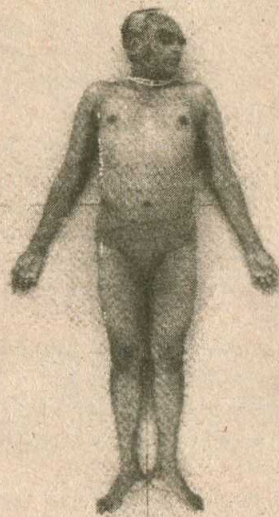


Фото 181

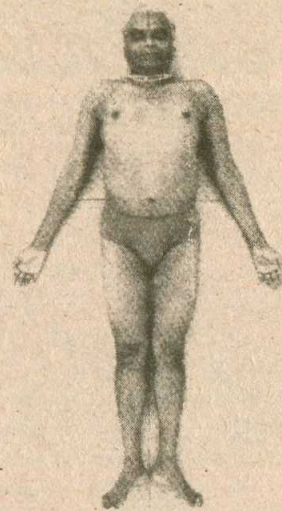


Фото 182

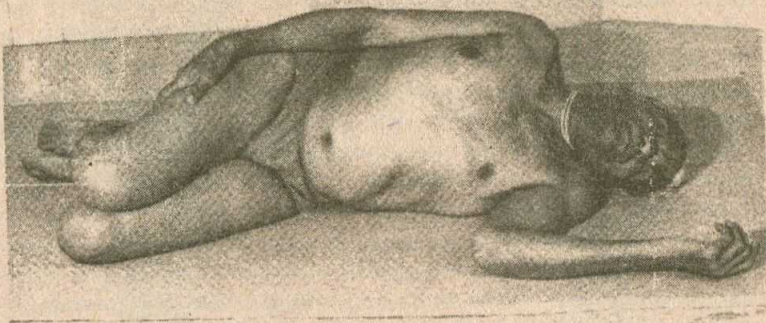


Фото 183



Затем садхака препятствует появлению входящих мыслей, которые разрушают и растрачивают его интеллектуальную энергию. На этом уровне он испытывает состояние ясности, в котором разум полностью управляет ситуацией и не позволяет вторгающимся мыслям беспокоить его. Это состояние известно как ашуньявастха («а» означает «не», «шунья» означает «пустой»). Когда садхака достигает мастерства в работе ума и мозга, он достигает нового позитивного состояния, находящегося за пределами как маноды, так и аманаскатвы, которое есть чистое бытие.

28. Маполайю, или шуньявастху, можно сравнить с новолунием, когда луна, хоть она и вращается вокруг земли, не видна. Состояние аманаскатва, или ашуньявастха, можно сравнить с полной луной, отражающей свет солнца, Атмана. Как в шуньявастхе, так и в ашуньявастхе тело садхаки, его ум и разум уравновешены и излучают энергию. Он достигает равновесия между двумя потоками — пустоты эмоций и полноты разума.

29. Чтобы достичь этого состояния, садхака должен развить способность различения. Это в свою очередь поведет к ясности и даст возможность садхаке лучше расслабляться. Когда ясность достигнута, исчезают сомнения, приходит просветление. Его самость объединяется с Беспредельным (Параматма).

30. Практикуйте шавасану в течение десяти-пятнадцати минут, чтобы испытать чувство отсутствия времени. Малейшая мысль или движение разрушит этот промежуток безвременья, и вы опять окажетесь в мире времени, с его началом и концом.

31. Выход из успешной шавасаны требует времени. Между двумя дыханиями и двумя мыслями существует переменной величины промежуток времени, так же, как и между активным и пассивным состояниями. Шавасана — это пассивное состояние, и садхака должен оставаться молчаливым наблюдателем подспудно происходящей в его мозгу и теле деятельности. После успешной шавасаны нервы как бы съеживаются при возвращении в нормальное состояние, в то время как затылок кажется сухим и тяжелым, а лоб — пустым. Поэтому не поднимайте голову быстро, так как у вас может потемнеть в глазах или возникнуть тяжесть в голове. Постепенно и мягко откройте глаза, которые сперва будут расфокусированы. Оставайтесь какое-то время в этом состоянии. Затем согните колени, поверните голову и тело в одну сторону (фот. 183) и оставайтесь 1-2 мин в этом положении. Сделайте то



же самое в другую сторону. После этого вы, поднимаясь, не почувствуете напряжения.

Особые предостережения

Люди, страдающие от высокого кровяного давления, гипертонии, болезней сердца, эмфиземы или беспокойства должны лежать на деревянных дощечках и класть под голову подушки (фот. 80 — 82).

Напряженным и беспокойным людям следует положить тяжелые предметы (около 20 кг) на бедра и менее тяжелые (около двух килограмм) на ладони (фот. 184). Они должны также сделать самукхи мудру (фот. 185) или свернуть длинный мягкий и тонкий кусок ткани примерно в три дюйма шириной, расположить его вокруг головы и накрыть глаза и виски. Начните с бровей, не закрывая носа; подогните концы ткани на висках сверху или по бокам носа вниз. Ткань не должна прилегать к телу ни слишком плотно, ни слишком свободно (фот. 186). Когда мозг активен, движения висков и напряжение в глазных яблоках будут сдвигать ткань наружу. Когда кожа расслаблена, вы не будете чувствовать контакта с тканью в этих местах. Это означает, что мозг на пути к расслаблению.



Фото 184

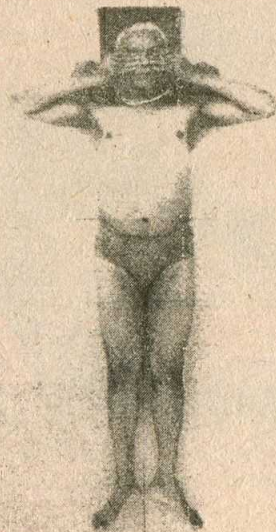


Фото 185



Фото 186

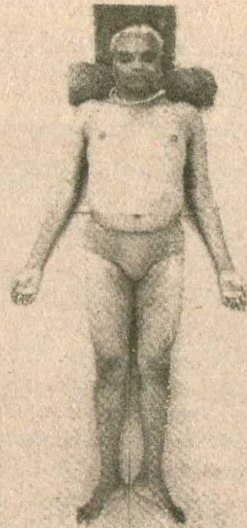


Фото 187

Фото 188

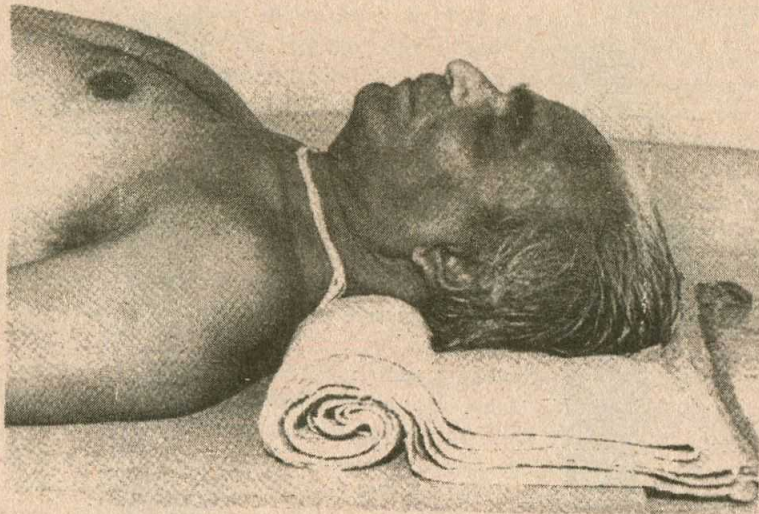


Фото 189

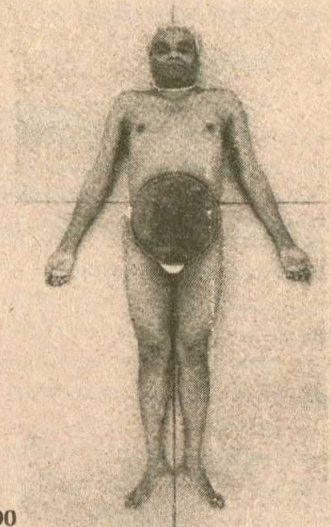


Фото 190

Людам, страдающим болями в шее из-за цервикального спондилита или растяжения связок, будет трудно растянуть заднюю сторону шеи и удобно себя чувствовать. Они должны расположить полотенце или свернутую ткань между основанием шеи и черепом, как показано на фотоиллюстрациях 187 и 188.

Очень нервным людям или людям, страдающим от недостатка уверенности, следует лечь в шавасану, направляя взгляд на среднюю точку между бровями (тратака) (фот. 149), закрыть глаза и смотреть внутрь себя (фот. 150). Им следует дышать глубоко, задерживая дыхание на одну-две секунды после каждого вдоха. Им следует практиковать шавасану только после выполнения сарвангасаны, которая описана в книге «Взгляд на Йогу». Глубокий вдох и выдох дают возможность таким людям расслабиться, после чего они уже не будут нуждаться ни в сосредоточении взгляда на точке между бровями, ни на концентрации на глубоком дыхании.

Если зазор между полом и поясницей слишком велик, используйте мягкую подушку или свернутое одеяло, чтобы заполнить его. Такая поддержка дает отдых пояснице (фот. 189). Людям,



страдающим болями в спине, следует положить грузы (10-20 кг) на абдоминальную область. Это облегчит боль (фот. 190).

Эффект

В правильной шавасане минимально расходуется энергия и максимально восстанавливаются силы. Это освежает все существо, делая человека подвижным и творческим. Это изгоняет страх смерти (бхайя) и порождает бесстрашие (абхайя). Садхака испытывает состояние спокойствия и внутреннего единства.

Приложение

Курсы Пранаямы

Курс Пранаямы здесь разделен на пять ступеней: подготовительную, начальную, промежуточную, продвинутую и высокоинтенсивную. Эти ступени Пранаямы даны для ежедневной практики с указанием времени, которое может потребоваться, чтобы иметь возможность достичь определенного уровня. Овладение каждой ступенью зависит от того, насколько садхака посвятил себя цели и предан практике.

Перед тем как расписывать практику от недели к неделе, дается представление программы курсов в форме, удобной для ссылок.

1. Подготовительный курс	Ступени
(a) удджайи пранаяма	I-VII
(b) вилома пранаяма	I и II
2. Начальный курс	
(a) удджайи пранаяма	VIII-X
(b) вилома пранаяма	III-V
(c) анулома пранаяма	Ia и Ib, Va и Vb
(d) пратилома пранаяма	Ia и Ib
(e) сурья бхедана пранаяма	I
(f) чандра бхедана пранаяма	I
3. Промежуточный курс	
(a) удджайи пранаяма	XI
(b) вилома пранаяма	III, VI и VII
(c) анулома пранаяма	IIa и IIb, VIa и VIb
(d) пратилома пранаяма	IIa и IIb
(e) сурья бхедана пранаяма	II



(f) чандра бхедана пранаяма	II
(g) нади содхана пранаяма	Ia и Ib
4. Продвинутый курс	
(a) удджайи пранаяма	XII
(b) вилома пранаяма	VIII
(c) анулома пранаяма	IIIa, IIIb, VIIa, VIIb
(d) пратилома пранаяма	III
(e) сурья бхедана пранаяма	III
(f) чандра бхедана пранаяма	III
(g) нади содхана пранаяма	IIa, IIb
5. Высокоинтенсивный курс,	
(a) удджайи пранаяма	XIII
(b) вилома пранаяма	IX
(c) анулома пранаяма	VIII
(d) пратилома пранаяма	IV
(e) сурья бхедана пранаяма	IV
(f) чандра бхедана пранаяма	IV
(g) нади содхана пранаяма	IIIa, IIIb, IVa, IVb

Ситали и ситкари можно время от времени выполнять несколько минут как с пальцевым контролем, так и без него, так же как и с внутренней и наружной задержкой, так и без нее. Рекомендуется в жаркое время года выполнять их перед восходом солнца или после заката, если человек чувствует перегревание.

Бхрамари и мурчха могут выполняться просто для изучения метода, так как их эффекты перекрываются другими более важными пранаямами, приведенными в таблице.

Капалабхати и бхастрика описаны в тексте. Любая из них может быть добавлена к ежедневной практике для выполнения по несколько минут только лишь для очищения ноздрей и освежения мозга при прохождении тех ступеней, которые соответствуют телу и состоянию ноздрей.

Ограничивается время для задержек (кумбхак), но не для вдохов и выдохов, так как в один день садхака может сконцентри-



роваться на увеличении продолжительности вдыхания и выдыхания, а на другой день — на внутренней или наружной задержках.

Когда будет достигнут достаточный контроль, садхака может попытаться включить в занятия вритти пранаяму, но это он должен делать только на свой страх и риск.

ПЕРВЫЙ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ) КУРС.

Недели	Пранаяма	Ступени	Время в минутах
1 и 2	Удджайи	I и II	7-8 каждая
3 и 4	Удджайи	II и III	8 каждая
5 и 6	Удджайи	II и III	5 каждая
	Вилома	I и II	5 каждая
7 и 8	Удджайи	I, II, III	5 каждая
	Вилома	I и II	5 каждая
9 и 10	Удджайи	IV и V	5 каждая
	Вилома	IV	5 каждая
	Вилома	I	5 каждая
11 и 12	Удджайи	V и VI	5 каждая
	Вилома	IV	10 каждая
с 13 до 15	Удджайи	V, VI, VII	5 каждая
	Вилома	II	10 каждая
с 16 до 18	Удджайи	VI и VII	5 каждая
	Вилома	I и II	5 каждая
с 19 до 22	Повторение и закрепление, создание устойчивого навыка		
с 23 до 25	Удджайи	VI и VII	8 каждая
	Вилома	IV и V	8 каждая

В первом курсе особое внимание нужно обратить на

Удджайи II

**ВТОРОЙ (НАЧАЛЬНЫЙ) КУРС.**

Недели	Пранаяма	Ступени	Время в минутах
с 26 до 28	Удджайи	VII	10
	Вилома	III	10
с 29 до 31	Удджайи	IX	10
	Анулома	Ia	10
	Вилома	II	5
с 32 до 34	Вилома	III	5 — 8
	Анулома	Ib	5 — 8
	Удджайи	IX	5
	Анулома	Ia	10
с 35 до 38	Пратилома	Ia	10
	Удджайи	IV	сколько выдержите
	Удджайи	X	8 — 10
с 39 до 42	Анулома	Ib	6 — 8
	Пратилома	Ib	6 — 8
	Вилома	III	сколько выдержите
с 43 до 46	Повторение и закрепление предыдущих ступеней.		
с 47 до 50	Повторите отмеченные выше важные ступени первого курса и продолжайте практиковать то, что у вас получается из второго курса в соответствии со временем, которым вы располагаете.		
	с 51 до 54	Анулома	Va
с 55 до 58	Пратилома	Ia	5
	Сурья бхедана	I	10
	Анулома	Vb	5
	Пратилома	Ib	10
с 59 до 62	Чандра бхедана	I	6
	Повторите второй курс и закрепите результаты, приспособив практику к имеющемуся в вашем распоряжении времени.		



Во втором курсе особое внимание нужно обратить на

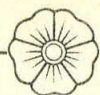
Удджайи X, вилома III, анулома Ib, пратилома Ib, сурья бхедана I и чандра бхедана I.

ТРЕТИЙ (ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ) КУРС.

Недели	Пранаяма	Ступени	Время в минутах
с 63 до 67	Вилома	III	5
	Удджайи	XI	5 — 8
	Вилома	VI	5
	Анулома	IIb	5
с 68 до 72	Пратилома	IIa	5
	Анулома	VIa	5
	Сурья бхедана	II	5
с 73 до 75	Чандра бхедана	II	5
	Вилома	VII	5
	Анулома	IIb	6 — 8
	Пратилома	IIb	6 — 8
с 76 до 80	Нади содхана	Ia	10
	Удджайи	VIII	5
	Анулома	VIb	6
с 76 до 80	Пратилома	II	6
	Нади содхана	Ib	10
	Анулома	IIb	10
с 76 до 80	Пратилома	IIb	10
	Сурья бхедана	II	10
	Чандра бхедана	II	10
с 76 до 80	Нади содхана	II	10

С этого времени садхака может один день выполнять уджайи XI, анулому IIa, пратилому и сурья бхедану II, чередуя их с другими через день.

Если анулома выполняется в один день, то пратилома может выполняться на следующий.



Если анулома, сурья бхедана и нади содхана выполняются в первый день, то остальные пранаямы делайте на второй и т. д.

с 81 до 85 Закрепление результатов практики

В третьем курсе особое внимание нужно обратить на

Удджайи XI, вилома VII, анулома IIb, пратилома IIb, сурья бхедана II, чандра бхедана II и нади содхана II.

с 86 до 90 Повторите отмеченные выше важные ступени первого, второго и третьего курса.

После этого каждый садхака может составить свое собственное расписание на последующее время, так чтобы все виды пранаямы, представленные в трех курсах, могли быть использованы, а затем вернуться к занятиям по расписанию первой недели, представленному выше. Следует добиться того, чтобы каждый важный вид пранаямы обязательно был представлен в расписании каждой недели, но чтобы при этом ступени не повторялись чаще, чем через три недели. По воскресеньям следует отдыхать или выполнять простые и способствующие отдыху пранаямы.

Если вы найдете, что какая-нибудь представленная в расписании пранаяма по каким-либо причинам не подходит для выполнения в какой-то определенный день, то выберите другую из той же недели.

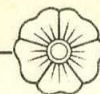
Если вы не можете выполнять какие-либо пранаямы по состоянию своего организма, то составьте свое собственное расписание из тех пранаям, которые вы можете выполнять.

с 91 до 120

Первая неделя

Понедельник	Удджайи	VIII	20 - 25
Вторник	Сурья бхедана	I	20 - 25
Среда	Анулома	Ib	20 - 25
Четверг	Вилома	I и II	20 - 25
Пятница	Пратилома	Ib	20 - 25
Суббота	Нади содхана	Ib	20 - 25
Воскресенье	Вилома	II	20 - 25

Вторая неделя



Понедельник	Чандра бхедана	I	20 - 25
Вторник	Анулома	IIa	20 - 25
Среда	Пратилома	IIb	20 - 25
Четверг	Удджайи	X	20 - 25
Пятница	Нади содхана	Ib	20 - 25
Суббота	Вилома	Vb	20 - 25
Воскресенье	Вилома	III	20 - 25

Третья неделя

Понедельник	Сурья бхедана	II	20 - 25
Вторник	Чандра бхедана	II	20 - 25
Среда	Вилома	VII	20 - 25
Четверг	Анулома	Vb	20 - 25
Пятница	Пратилома	Ia	20 - 25
Суббота	Нади содхана	Ia	20 - 25
Воскресенье	Удджайи	X	20 - 25

Что касается нескольких малых пранаям, о которых говорится, что они должны выполняться лишь в течение нескольких минут, то на них не следует распространять указанное в расписании время в двадцать-двадцать пять минут. Такие пранаямы все же можно выполнять в порядке эксперимента в течение не более пяти минут в последнее воскресенье месяца.

ЧЕТВЕРТЫЙ (ПРОДВИНУТЫЙ) КУРС.

Недели	Пранаяма	Ступени	Время в минутах
с 121 до 125	Сурья бхедана	I	5
	Удджайи	XII	10
	Вилома	VIII	10
с 126 до 130	Чандра бхедана	I	5
	Анулома	IIIa	10
	Пратилома	IIIa	10
	Вилома	VIII	5
с 131 до 136	Анулома	VIa	10
	Нади содхана	IIa	10



	Вилома	VIII	5
с 137 до 142	Сурья бхедана	II	10
	Нади содхана	IIb	15
с 142 до 148	Чандра бхедана	II	10
	Нади содхана	Ib	15
с 149 до 155	Сурья бхедана	III	10
	Анулома	IIIb	8
	Прапилома	IIIb	8
с 156 до 160	Чандра бхедана	III	10
	Анулома	VIb	8
	Прапилома	IIIa	8
	Нади содхана	IIb	8 — 10

Важные ступени в четвертом курсе

Анулома IIIb, прапилома IIIb, сурья бхедана III, чандра бхедана III и нади содхана IIb.

с 161 до 170 Повторите все важнейшие пранаямы предыдущих курсов.

ПЯТЫЙ (ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЙ) КУРС

Недели	Пранаяма	Ступени	Время в минутах
с 171 до 175	Нади содхана	Ib	8 — 10
	Удджайи	XIII	10
	Анулома	VIIIa	10
с 176 до 180	Вилома	IX	10
	Прапилома	IVa	10
с 181 до 185	Нади содхана	IIIa	10
	Анулома	VIIIb	10
	Удджайи	XII (лежа)	8
с 186 до 190	Сурья бхедана	IV	10
	Нади содхана	IIIb	15
	Удджайи	II (лежа)	8
с 191 до 195	Чандра бхедана	IV	10



	Прапилома	IVb	10
	Вилома	II (лежа)	8 — 10
с 196 до 200	Нади содхана	IVa	10
	Нади содхана	IVb	10
	Удджайи	II (лежа)	10
Важные ступени в пятом курсе			
Сурья бхедана IV, чандра бхедана IV и нади содхана IVb.			

НЕДЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Понедельник	Нади содхана	Ib	15 — 20
	Удджайи	XI	15 — 20
	Савасана		10
Вторник	Вилома	V и VI	15 — 20
	Сурья бхедана	II и III	15 — 20
	Савасана		10
Среда	Нади содхана	IIb	15 — 20
	Анулома	VIIIb	15 — 20
	Савасана		10
Четверг	Чандра бхедана	II и III	15 — 20
	Прапилома	IIIb	15 — 20
	Савасана		10
Пятница	Удджайи	VIII	20
	Нади содхана	IVb	20
	Савасана		10
Суббота	Вилома	VII	10
	Нади содхана	Ib	20
	Савасана		10

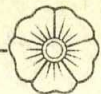
После окончания главных пранаям перед шавасаной в течение двух-трех минут может выполняться бхастрика. При этом можно регулировать величину носовых проходов, но это не обязательно.

Глоссарий

- А** — отрицательная частица, означающая «не», как в слове «ненасилие».
- Абхайя** (abhaya) — свобода от страха.
- Абхинивеша** (abhinivesa) — любовь к жизни и страх быть отсеченным от всего сущего смертью.
- Абхьяса** (abhyasa) — постоянное обучение и регулярная практика.
- Авастха** (avastha) — ступень или состояние ума.
- Авидья** (avidya) — неведение особенно в духовном смысле.
- Авирати** (avirati) — чувственность.
- Агарбха дхьяна** (agarbha dhyana) — гарбха означает плод (зародыш). Дхьяна означает — медитация. Дхьяна — это седьмая ступень йоги, описанной Патанджали. В медитации начинающему дается мантра (священное изречение или молитва), чтобы привести блуждающий ум к состоянию устойчивости и удержать его от мирских желаний. Это известно как сабиджа или сагарбха (са — с, вместе; биджа — семя; гарбха — зародыш) дхьяна. Сидение в медитации без произнесения мантры называют нирбиджа или агарбха дхьяна. Приставки «нир» и «а» означают отсутствие чего-либо, приставка «а» означает «без».
- Агни** (agni) — огонь или переваривающая способность.
- Аджна чакра** (ajna chakra) — нервное сплетение, расположенное между бровями, местопребывание власти (аджна — власть).
- Ади Шеша** (Adi Sesa) — первобытный змей, по преданию имевший тысячу голов, обычно изображаемый как образующий ложе Вишну или поддерживающий вечный мир своей головой.



- Адхама** (adhama) — самый низкий, наихудший.
- Адхамадхама** (adhamadhama) — нижайший из низкого.
- Адхамамадхьяма** (adhamamadhya) — низшее из среднего.
- Адхамоттама** (adhamottama) — низшее из лучшего.
- Адхара** (adhara) — поддержка.
- Акаша** (akasa) — небо, эфир (как пятый элемент), свободное пространство.
- Аладдха Бхумикатва** (alabdha Bhumikatva) — неудача в достижении твердой основы или постоянства в практике, ощущение невозможности увидеть реальность.
- Аламбуса нади** (alambusa nadi) — название одной из нади — трубчатых органов тонкого тела, по которым течет энергия. Считается, что аламбуса соединяет рот и анус.
- Аласья** (alasya) — лень, медлительность, апатия.
- Аманаскатва** (amanaskatva) — цель йоги — постепенно сублимировать ум и интеллект. Когда внутренние эмоциональные колебания ума устранены, появляется опыт состояния манояла (манас — ум, лая — погружение), где ум свободен от неустойчивости, растворен и слит с самостью, подобно реке, впадающей в море, достижение самоидентификации на эмоциональном уровне. Когда интеллект контролирует ситуацию и не позволяет вторгающимся мыслям беспокоить себя, испытывается состояние аманаскатвы — бытия без органа желаний или мыслей. Это состояние интеллектуальной ясности. (Аманаскатва — состояние (тва) бытия без органа желаний или мыслей (аманаска)).
- Аनावастхитаттва** (anavasthitattva) — невозможность продолжать практику, ощущение, что она больше не является необходимостью, когда ищущий верит, что достиг высшего состояния самадхи.
- Ананда** (ananda) — счастье, радость, блаженство.
- Анандамайя коша** (anandamaya kosa) — оболочка (коша) блаженства (ананда), окружающая душу.
- Анахата чакра** (anahata chakra) — нервное сплетение, расположенное в области сердца.



- Анна** (anna) — пища (в широком смысле). Также пища — как представляющая низшую форму, в которой проявляется высшая душа.
- Аннамайя коша** (annamaya kosa) — грубое материальное тело, стула (грубое) шарира (оболочка), которая поддерживается пищей, которая есть внешний покров, одеяние или оболочка души. Это также и материальный мир, самая грубая или низшая форма, в которой Брахма рассматривается как проявляющий себя в мировом существовании.
- Антакарана** (antahkarana) — сердце, душа, местопребывание мысли и чувства, мыслительная способность, ум, сознание (анта — последняя или высшая точка, окончательный предел; карана — орган чувств; инструмент или средство действия).
- Антаратма** (antaratma) — сокровенный дух или душа; неотъемлемый высший дух или душа, пребывающая глубоко внутри человека
- Антара кумбхака** (antara kumbhaka) — приостановка дыхания после полного вдоха.
- Антара** (antara) — внутреннее, скрытое, сокровенное.
- Анубхавика джняна** (anubhavika jnana) — знание (джняна), приобретенное опытом (анубхава).
- Анулома пранаяма** (anuloma pranayama) — в анулома пранаяме вдох производится через обе ноздри, а выдох — попеременно через каждую ноздрю.
- Анулома** (anuloma) — «ану» означает вместе, соединенное. Анулома означает «по шерсти» (лома), по направлению волокна, по течению, в согласии. В естественном порядке.
- Анусандхана** (anusandhana) — тщательный осмотр, исследование; также — подходящая связь.
- Анустхана** (anusthana) — регулярная духовная практика.
- Апас** (ap) — вода, один из пяти элементов творения.
- Апана вайю** (apana vayu) — один из видов жизненного воздуха (вайю), который движется в нижней части брюшной полости и контролирует функцию выведения мочи и фекалий.



- Апариграха** (aparigraha) — свобода от накопления и собирательства.
- Арамбхавастха** (arambhavastha) — состояние (-авастха) начинания (-арамбха). Это первая ступень пранаямы, упомянутая в Шива Самхита.
- Арджуна** (arjuna) — принц из рода Пандава, стрелок и герой эпоса Махабхарата.
- Ароха** (aroha) — восхождение, возрастание, поднятие.
- Артха бхаванам** (artha bhavanam) — чувство преданности или доверия, возникающее как результат размышления над смыслом (артха) мантры или имени Господа.
- Артха** (artha) — значимость, смысл, важность. Также благосостояние, как один из объектов человеческой деятельности.
- Асамакта** (asamsakta) — безразличие (-асакта) к похвале или оскорблению (-самс).
- Асана** (asana) — поза, третья ступень йоги.
- Асат** (asat) — несуществующее, нереальное.
- Асмита** (asmita) — эгоизм.
- Астейя** (asteya) — нестяжание.
- Астхи** (asthi) — кость.
- Атманджали мудра** (atmanjali mudra) — складывание ладоней перед грудью — приветствие душе, пребывающей внутри.
- Атмахути** (atmahuti) — самопожертвование.
- Атма джайя** (atma jaya) — победа над собой.
- Атма джняна** (atma jnana) — познание себя, духовное знание, знание души или Высшего Духа. Истинная мудрость.
- Атма-сандхана** (atma-sandhana) — личная культура.
- Атманусандхана** (atmanusandhana) — поиски самости.
- Атма даршана** (atma darsana) — видение (даршана) себя (Атма) как части Высшей Души. Видение (даршана) Самости (Атма).
- Атма** (atma) — высшая душа или Брахман.
- Аум намо Нараянайя** (aum namo Narayanaya) — поскольку слово «Аум» есть великая сила, рекомендуется «разбавить»



- его мощь добавлением к нему имен божеств, таких как Нарайана или Шива, чтобы ищущий мог повторять его и уловить его истинный смысл.
- Аум** (aum) — подобно латинскому Omne (Амен), санскритское слово «Аум» означает «все» и выражает идею всеведения, присутствия во всех местах пространства и всемогущества.
- Ахамкара** (ahamkara) — эго или эгоизм; буквально «я — дела-тель», состояние, которое обеспечивает — «я знаю».
- Ахимса** (ahimsa) — ненасилие. Слово имеет не просто негативное и ограничивающее значение «не-убийства» или «не-насилия», но также и позитивное и общее значение — «любовь, обнимающая все мироздание».
- Ахути** (ahuti) — жертвоприношение и подношение божеству, всякий торжественный обряд, сопутствующий жертвоприношению.
- Ачалата** (achalata) — неподвижность.
- Ачала** (achala) — неподвижный.
- Ачит** (achit) — не являющееся «чит» (чит — одушевляющий принцип жизни).
- Ашва** (asva) — конь.
- Ашвини мудра** (asvini mudra) — сокращение мышц анального отверстия.
- Ашокавана** (asokavana) — роща деревьев Ашока на Ланке, где король демонов Равана пленил Ситу, сохранившую преданность своему мужу Раме.
- Ашунья** (asunya) — не (a) — пустота (шунья). Осуществленность.
- Ашуньявастха** (asunyavastha) — состояние (авастха) ясности, когда интеллект полностью господствует и не позволяет вторгающимся мыслям вносить беспокойство.
- Аюрведа** (ayurveda) — наука о здоровье или медицина.
- Аяма** (ayama) — длина, протяженность, распространение. Термин также передает идею самообладания, контроля и удерживания.



- Баддхаколасана** (Baddha Konasana) — одна из поз, рекомендуемая для практики пранаямы или дхьяны.
- Бандха** (bandha) — зависимость или узы. Это означает позу, когда определенные органы или части тела сжимаются, сокращаются и контролируются.
- Бахья кумбхака** (bahya kumbhaka) — приостановка дыхания после полного выдоха, когда легкие полностью опустошены.
- Биджа** (bija) — семя или зародыш.
- Биджа мантра** (bija mantra) — в медитации повторение мантр иногда дается начинающему с целью привести его взволнованный ум к состоянию покоя и удержать его от мирских желаний. Биджа мантра — это мистический слог со священной молитвой, повторяемой в уме во время пранаямы или дхьяны, и семя, посеянное таким образом в почву ума, порождает устремленность к единой цели.
- Бинду** (bindu) — капля, маленькая частичка, точка.
- Брахман** (brachman) — Высшая сущность, источник Вселенной, все наполняющий собой дух Вселенной.
- Брахмапури** (brahmapuri) — город, обителище (пури) Брахмана, человеческое тело.
- Брахмарандхра** (brahmarandhra) — отверстие на макушке, через которое, как считают, душа покидает тело во время смерти.
- Брахмачарья** (brahmacharya) — жизнь в целомудрии, религиозном обучении и самообуздании.
- Брахмавидья** (brahma vidya) — знание Высшей Души.
- Брахма нади** (brahma nadi) — другое название сущумна-нади, главного энергетического канала, проходящего через центр позвоночного столба. Когда прана (энергия) входит в него, она приводит ищущего к Брахману, к окончательному блаженству. Отсюда и название.
- Брахма** (brahma) — Высшая сущность, творец.
- Будда** (Buddha) — основатель Буддизма.
- Буддхи** (buddhi) — интеллект, разум, способность к различению, рассудительность.
- Бхавана** (bhavana) — чувство преданности или доверия.



- Бхаванам** (bhavanam) — восприятие, доверие, понимание.
- Бхава вайрагья** (bhava vairagya) — отсутствие мирских желаний.
- Бхага** (bhaga) — наслаждение мирскими удовольствиями.
- Бхагавад-Гита** (Bhagavad-Gita) — Божественная Песнь, священный диалог между Кришной и Арджуной. Это — один из источников Индуистской философии, содержащей суть Упанишад.
- Бхадрасана** (Bhadrasana) — одна из поз, рекомендуемая для практики пранаямы или дхьяны.
- Бхайя** (bhaya) — страх.
- Бхакти марга** (bhakti marga) — метод или путь спасения почитанием личности Бога.
- Бхакти** (bhakti) — поклонение, обожание.
- Бхастрика** (bhastrika) — меха, используемые в горне. Бхастрика — это вид пранаямы, в которой воздух с большой силой нагнетается и выводится из легких или продувает их, как в горне.
- Бхедана** (bhedana) — проникновение, прорыв, переход.
- Бхрамара** (bhramara) — большая черная пчела.
- Бхрамари** (bhramari) — вид пранаямы, в которой при выдохе производится мягкий гудящий звук, похожий на жужжание пчелы.
- Бхранти-даршана** (bhranti-darsana) — ошибочное (бхранти) видение или знание (даршана), заблуждение.
- Бхувах** (bhuvah) — атмосфера или эфир, второй из трех миров, находящийся непосредственно над землей. Это также и мистическое слово, одно из первых, необходимых для сотворения речи.
- Бхух** (bhuh) — земля, первая из трех миров, два других — эфир и небо или небеса. Также это мистическое слово, одно из первых слов, дающих начало речи.
- Вайрагья** (Vairagya) — отсутствие мирских желаний.
- Вайшешика** (Vaisesika) — одна из шести систем Индуской философии, основанная Канадой. Она так называется потому, что ее учение таково — знание природы реальности



- приобретается познанием особых свойств (вишеша) или сущностных различий, которые разграничивают между собой девять вечных реальностей или субстанций (дравья — dravya) это: земля — притхви (prthvi), вода — апас (apas), огонь — теджас (tejas), воздух — вайю (vayu), эфир — акаша (akasa), время — кала (kala), пространство — дик (dik), самость — атман (atman) и ум — манас (manas).
- Вайю садхана** (Vayu sadhana) — Практика или поиск (садхана) витального жизненного воздуха. Другое название пранаямы.
- Вайю** (Vayu) — ветер, витальный воздух.
- Вак** (Vac) — речь, способность речи.
- Вальмики** (Valmiki) — имя автора знаменитого эпоса «Рамаяна». См. Ратнакара.
- Варахо Упанишада** (Varahopanisad) — название одной из Упанишад, в которой описываются нади.
- Варуни нади** (Varuni nadi) — название одной из нади, которая проходит через все тело. Ее функция заключается в выводе мочи из организма.
- Васана** (Vasana) — желание, склонность, стремление.
- Васудева** (Vasudeva) — Имя Господа Вишну.
- Вата** (Vata) — ветер.
- Веда** (Veda) — Священные Индусские писания, которые считаются данными свыше (шрути), состоят из четырех сборников: Ригведа — гимны богам, Самаведа — молитвенные песнопения, Яджурведа — священные формулы в прозе, и Атхарваведа — магические песнопения. Они составляют первые философские озарения и считаются совершенным авторитетом. Каждая Веда в общих чертах делится на две части, а именно, мантры (гимны) и брахманы (наставления). Брахманы, в свою очередь, включают в себя араньяки (aranyaka) — теологию и упанишады (философию).
- Веданта** (Vedanta) — буквально, завершение (анта) Вед, популярное название системы Индийской философии, именуемое Уттар Мимамса, что означает последнее исследование Вед, так как ее центральный предмет — философские учения



Упанишад. Эти учения повествуют о природе и взаимоотношениях трех принципов, а именно, о Предельном Принципе (Брахман), мире (джагат) и индивидуальной душе (дживатма), а также о взаимоотношениях между Всеобщей Душей (Параматма) и индивидуальной душой.

Вибхишана (Vibhisana) — имя брата Раваны, который сказал Раване, что его похищение жены Рамы Ситы — поступок неправедный и она должна быть возвращена супругу. Не сумев убедить Равану, Вибхишана покинул его и присоединился к Раме в его битве против Раваны. После победы над ним, Вибхишана был коронован как король Ланки. Он считается примером праведного поведения и человеком, чья медитативная практика имела качество саттвы.

Вивека кхьяти (Viveka khyati) — знание или способность (кхьяти) различения.

Вивека (Viveka) — суждение, различие.

Виджнянамайя коша (Vijnanamaya kosa) — оболочка интеллекта, облекающая душу, воздействующая на процесс размышления и суждения, происшедший из субъективного опыта.

Виджняна нади (Vijnana nadi) — сосуд сознания.

Виджняна (Vijnana) — знание, мудрость, интеллект, понимание, различение. Также означает мирское знание, происшедшее от мирского опыта, в противоположность знанию Брахмы или Высшего Духа.

Видья (Vidya) — знание, изучение, учение, наука.

Викшипта (Vikshipta) — возбужденное состояние ума, вызванное рассеянностью, смущением или растерянностью.

Вилома пранаяма (Viloma pranayama) — Вилома означает против шерсти (лома), против течения, вопреки существующему порядку вещей. Частица «ви» означает отрицание или отсутствие. В вилома пранаяме вдох или выдох не являются единым непрерывным процессом, а прodelываются постепенно, с некоторыми паузами.

Вина (Vina) — индийская лютня.

Винаданда (Vinadanda) — позвоночный столб.



Вирасана (Virasana) — Вира означает герой, воин, победитель.

Чтобы выполнить эту сидячую позу, нужно сблизить колени, развести ступни и держать их вплотную к наружным сторонам бедер. Эта поза хороша для медитации и пранаямы.

Висамавритти пранаяма (Visama vrtti pranayama) — Висама означает неправильный и сложный. Висамавритти пранаяма называется так потому, что в ней не соблюдается равная длительность вдоха, выдоха и задержки. Это ведет к прерыванию ритма и разница в пропорциях порождает трудности и опасности для ученика.

Вихарана (Vicharana) — изучение, исследование, рассмотрение.

Вишалага (Visalata) — протяженность, пространство, ширина, расстояние.

Вишвадхарини (Visvadarini) — тот, кто поддерживает Вселенную.

Вишводхари (Visvodhari nadi) — название одной из нади, выполняющей функцию усвоения пищи.

Вишну (Visnu) — второе божество в Индийской троице.

Вишуддхи чакра (Visuddhi chakra) — нервное сплетение в фарингиальной области (области горла).

Вритти пранаяма (Vrtti pranayama) — вритти пранаяма бывает двух видов — самавритти пранаяма и висамавритти пранаяма. В первой производится усилие достичь равной продолжительности трех дыхательных процессов — вдоха, выдоха и задержки дыхания в любом виде пранаямы. В висамавритти пранаяме пропорции вдоха, задержки и выдоха различны, и это ведет к прерывистому ритму.

Вритти (Vrtti) — линия действия, поведения, способ бытия, положение или ментальное состояние.

Вьявасайятмика-буддхи (Vyavasayatmika-Buddhi) — трудолюбивый и упорный разум.

Вьядхи (Vyadhi) — слабость, болезнь, нездоровье.

Вьяна вайю (Vyana vayu) — один из вертикальных ветров, который пронизывает все тело и распространяет энергию, полу-



- ченную в результате усвоения пищи и дыхания по всему телу.
- Гаятри мантра** (gayatri mantra) — ведический гимн, составленный женой Брахмы — матерью вед.
- Гандхари нади** (gandharin nadi) — название одной из нади, которая расположена позади ида нади, заканчивается возле левого глаза и регулирует функцию зрения.
- Гандха** (gandha) — запах (обоняние).
- Гарбха** (garbha) — плод или зародыш.
- Гаутама** (gautama) — имя основателя философской системы Ньяя (Nyaya).
- Гуру** (guru) — духовный наставник, тот, кто освещает темноту духовного сомнения.
- Гу** (gu) — первый слог в слове «гуру», означающий темноту.
- Гунатита** (gunatita) — освобожденный, тот, кто превзошел или преодолел три гуны — саттву, раджас и тамас.
- Гуна** (guna) — качество, составная часть или компонент природы. Одна из трех составных частей космической субстанции (пракрити), освещающая (саттва), активизирующая (раджас) и сдерживающая (тамас).
- Гхата** (ghata) — большой глиняный кувшин для воды; напряженное усилие.
- Гхатавастха** (ghatavastha) — вторая ступень (авастха) пранаямы, описываемая в Шива Самхита, где тело подобно глиняному кувшину (ахата), который необходимо закалить в огне пранаямы, чтобы достичь постоянства.
- Гхеранда Самхита** (Gheranda Samhita) — классический труд по хатха-йоге.
- Дайргхья** (dairghya) — горизонтальное расширение.
- Дала** (dala) — большое количество.
- Даршана** (darsana) — видение, умение распознавать. Также философская система.
- Даурманасья** (daurmanasya) — отчаяние.
- Двара-пала** (dvara-pala) — страж или хранитель (пала) ворот (двара).



- Двеша** (dvesa) — отвращение, ненависть, враждебность.
- Девагатта вайю** (devagatta vayu) — один из витальных газов, который обеспечивает поступление наружного кислорода в утомленное тело, вызывая зевоту.
- Деша** (desa) — место или состояние.
- Джабали** (Jabali) — имя мудреца, сына Джабалы, служанки. В детстве он узнал, что его происхождение неизвестно, и был взят в ученики мудрецом Гаутамой, на которого он произвел впечатление своей невинностью и правдивостью. Гаутала дал ему имя Сатьянама-Джабали (сатьянама — любящий истину, Джабали — сын Джабалы).
- Джагрита** (jagrtā) — бдительный, бодрствующий.
- Джагритавастха** (jagrtavastha) — состояние (авастха) бдительности, пробужденности.
- Джагрити** (jagriti) — бдительность, пробужденность.
- Джайя** (jaya) — победа, успех.
- Джала** (jala) — сеть, решетка. Также скопление, множество, масса.
- Джаландхара бандха** (jalandhara bandha) — джаландхара — это поза, где шея и горло вытянуты и подбородок находится в ямке между ключицами на верхушке грудной кости, стимулируя фарингиальное сплетение.
- Джаниндрия** (jnanendriya) — органы чувств: знания, слуха, осязания, зрения, вкуса и обоняния.
- Джапа** (japa) — молитва.
- Джатарagni** (jataragni) — пищеварительный огонь.
- Джваланти** (jvalanti) — ярко горящий, блистающий.
- Дживатма** (jivatma) — индивидуальная или личная душа.
- Джива** (jiva) — живое существо, творение. Индивидуальная душа, как отделенная от всеобщей души.
- Дживана мукта** (jivana mukta) — человек, освобожденный в течение своей жизни посредством истинного знания Высшего Духа.
- Джитендррия** (jiten driya) — тот, кто победил свои страсти или подчинил себе свои чувства.



Джнана марга (jnana marga) — путь знания, следуя по которому человек достигает реализации.

Джнана мудра (jnana mudra) — жест руками, в котором указательный палец и кончик большого пальца соединяются, в то время, как остальные три пальца выпрямлены. Этот жест — символ знания (джнана). Указательный палец — символ индивидуальной души, большой палец означает Высшее Всеобщее, а союз этих двух — символизирует истинное знание.

Джнана чакшу (jnana chaksu) — глаз (чакшу) интеллекта, умственный глаз, интеллектуальное видение (в противовес глазу плоти).

Джнана (jnana) — священное знание, полученное в медитации на высшие истины религии и философии, которое учит человека, как понять свою природу.

Доша (dosa) — ошибка или дефект, пагубное свойство, расстройство трех жидкостей тела.

Дукха (duhkha) — страдание и боль.

Дхамана (dhamana) — дыхание, имитирующее работу кузнечных мехов.

Дхамани (dhamani) — трубчатый орган или проток внутри физического или тонкого тела, по которому передается энергия в различных формах.

Дхананджайя вайю (dhananjaya vayu) — один из витальных газов, которые остаются в теле даже после смерти и иногда вызывают распухание трупа.

Дхарана (dharana) — концентрация или полное внимание. Шестая ступень в йоге, описанной Патанджали.

Дхарма Кшетра (dharma ksetra) — название поля, места, где разыгралась великая битва между кауравами (Kauravas) и Пандавами (Pandavas) в войне Махабхарата. Это — поле сражения, где Кришна изложил Бхагавад-Гиту принцу рода Пандавов — Арджуне и убедил его исполнять свои обязанности воина.

Дхарма (dharma) — образована от корня «dhr», означающего поддерживать, сохранять, содействовать, подкреплять;



дхарма означает религию, закон, моральные качества, праведность, добрые дела. Это свод законов поведения, который поддерживает душу и порождает добродетель, моральные или религиозные качества, ведущие к развитию человека. Дхарма рассматривается как одна из четырех Целей человеческого существования.

Дхату (dhatu) — элемент. Склонность или тип тела, подобно вата (vata — ветер) и кафа (kapha — флегма).

Дхр (dhr) — удерживать или концентрировать.

Дхьяна (dhyana) — медитация. Седьмая ступень йоги, описанной Патанджали.

Ида нади (ida nadi) — нади, или канал энергии, начинается от левой ноздри, затем восходит к макушке, а оттуда спускается к основанию позвоночника. По этой нади проходит лунная энергия и, следовательно, она называется чандра нади (канал лунной энергии).

Индрии (indriyas) — органы восприятия и действия.

Ичха (ichha) — желание, стремление, воля.

Ишвара пранидхана (Isvara pranidhana) — посвящение Господу своих действий и воли.

Ишвара (isvara) — Высшая сущность. Бог.

Ишта Девата (istadevata) — избранное божество.

Йога Сутра (Yoga Sutra) — классический труд по Йоге Патанджали. Он состоит из сжатых афоризмов по йоге и разделен на четыре части, рассматривающие соответственно глубокую медитацию (самадхи), средства (садхана), которыми достигается Йога, силы (вибхути), с которыми сталкивается ищущий в своем поиске, и состояние освобождения (кайвалья).

Йога Чудамани Упанишада (Yoga Chudamani Upanisad) — название одной из Йога Упанишад.

Йога (Yoga) — союз, общение. Слово «Йога» происходит от корня «Юдж» («yuj»), означающего соединять, сочетать, концентрировать свое внимание. Это одна из шести систем Индийской философии, детально описанная мудрецом Патанджали. Йога — это союз нашей воли и воли Божьей,



уравновешенность души, которая дает возможность видеть жизнь беспристрастно во всех ее проявлениях. Главная цель Йоги — обучить средствам, которыми человеческая душа может быть полностью воссоединена с Высшим Духом, пронизывающим вселенную и так освободиться от несовершенства.

Кайвальявастха (kaivalyavastha) — кайвалья — это совершенное одиночество, единственность или отрешенность души от материи, отождествленность с Высшим Духом. Кайвальявастха — это состояние (авастха) окончательного освобождения или блаженства.

Кала чакра (kala cakra) — колесо времени.

Кала (kala) — время.

Кама (kama) — желание, вождление.

Кандастхана (kandasthana) — место или расположение канды.

Канда (kanda) — выпуклый корень, узел. Канда имеет округлую форму, размером около четырех дюймов, расположена примерно на 12 дюймов выше ануса, около пупка, где соединяются и разделяются три основных нади: сушумна, ида и пингала. Она покрыта как будто мягким белым куском ткани.

Капалабхати (kapala-bhati) — капала — череп, бхати — свет. Капала-бхати — это процесс очищения пазух (носовых). Это более мягкая форма бхастрика пранаямы.

Капала (kapala) — череп.

Капха (kapha) — флегма.

Карана шарира (karana sarira) — внутренний зачаток тела (шарира), причинная (карана) оболочка. Это духовная оболочка блаженства (анандамайя коша). Опыт познания этой оболочки приходит тогда, когда человек всецело поглощен объектом медитации, либо, когда пробуждается после освежающего сна.

Карма марга (karma marga) — путь для активных людей к реализации через действие.

Карма мукта (karma mukta) — освобожденный от результатов или плодов своего действия.



Карма пхалатьяги (karma phalatyagi) — тот, кто отказался, отрекся (тьяги) от плодов или воздаяния (пхала) за свои действия (карма) в этой жизни.

Карма (karma) — действие.

Карминдрия (karmendriya) — органы (индрии) действия, выделения, размножения, речи, руки и ноги.

Катхопанишада (kathopanisad) — одна из основных Упанишад в стихах, в форме диалогов между мудрецом Ннипуратой (Nachiketa) и Ямой (Yama), богом смерти.

Каушики нади (kausiki nadi) — одна из нади, заканчивающаяся на больших пальцах ног.

Каушитаки Упанишада (kausitaki Upanisad) — одна из упанишад.

Кевала кумбхака (kevala kumbhaka) — когда практика кумбхаки (дыхательные процессы) становится столь совершенной, что происходит уже инстинктивно, она называется кевала (чистая или простая) кумбхака.

Коша (kosa) — оболочка, футляр. Согласно философии Веданты существует три вида тел (шарира), окружающих душу. Эти три вида, или структуры тела, состоят из пяти взаимопроницающих и взаимозависимых оболочек, или футляров (коши). Эти пять кош следующие: а) аннамайя, или анатомическая оболочка, связанная с твердой пищей; б) пранамайя, или физиологическая оболочка, включающая дыхательную и другие системы организма; в) маномайя, или психологическая оболочка, затрагивающая осознание, ощущение и мотивацию, не порожденные субъективным опытом; г) виджнянамайя, или интеллектуальная оболочка, затрагивающая процесс размышления и суждения, происшедших от субъективного опыта; и д) анандамайя, или духовная оболочка блаженства. Аннамайя коша образует стхула шарира, грубое тело. Пранамайя, маномайя и виджняномайя коши образуют сукшма шарира, тонкое тело. Анандамайя коша образует карана шарира, каузальное, или причинное тело.

Крикара вайю (krkara vayu) — один из пяти вспомогательных вайю, который, заставляя человека чихать или кашлять,



предупреждает попадание инородных тел в носовую полость или горло.

Кришна (kr̥ṣṇa) — Господь всех йог (Йогешвара). Самый почитаемый герой в Индуистской мифологии. Восьмая инкарнация Вишну.

Крия (kr̥iā) — искупительный обряд, очищающий процесс.

Кродха (kr̥odha) — гнев.

Кулала чакра (kulala cakra) — колесо (чакра) гончара (кулала), гончарный круг.

Кумбха (kumbha) — кувшин для воды, горшок, кубок, чаша.

Кумбхакарна (kumbhakarna) — с глазами, как кувшины. Имя гигантского демона, брата Раваны, в конечном счете убитого Рамой. Он практиковал самую суровую аскезу с тем, чтобы унижить богов. Брахма уже был готов воздать ему должное, как боги попросили Сарасвати, богиню речи сесть ему на язык и отклонить его. Когда Кумбхакарна пришел к Брахме, вместо того, чтобы потребовать Индрападу (статус Индры, короля богов), он попросил Нидрападу (статус сна — нидра), который был ему тотчас дан. Его усилия ввергли его в состояние оцепенения, подобного смерти, так как его медитация и аскеза имели качество тамаса.

Кумбхака (kumbhaka) — это интервал времени или задержка дыхания после полного вдоха или полного выдоха. Здесь легкие сравниваются с полным или пустым кувшином для воды — совершенно полные или совершенно пустые.

Кундалини (kundalini) — кундалини (кундала — веревка, сложенная витками, кундалини — свернутая спиралью змея женского пола) — это божественная космическая энергия. Сила, или энергия символизируется свернутой и спящей змеей, которая лежит, скрывая свой потенциал, в низшем нервном центре в основании позвоночного столба, в муладхара чакре. Эта латентная энергия должна быть пробуждена и поднята по главному спинному каналу, сушумне, пронизывающему чакры, к сахасраре, тысячелепестковому лотосу в голове. Так йогин вступает в союз с Высшей Всеобщей Душой.



Курма вайю (kurma vaiyu) — название одного из вспомогательных витальных ветров, чья функция — контроль движений век, защищающих глаза от попадания инородных веществ или слишком яркого света.

Курма нади (kurma nadi) — название одного из вспомогательных нади, чья функция заключается в стабилизации тела и ума.

Куру кшетра (kuru ksetra) — название обширной равнины около Дели, места, где состоялась война Махабхарата между династиями Каурава и Пандава. Человеческое тело сравнивается с этим полем конфликта между силами добра и зла или между личными интересами и обязанностями.

Куху (kuhu) — название одной из нади, расположенной впереди сушумны, ответственной за вывод фекалий.

Куша (kusa) — священная трава, используемая во время религиозных церемоний.

Кшетра (ksetra) — тело, рассматриваемое как поле деятельности.

Кшетраджна (ksetrajna) — землевладелец, землепашец.
Знающий тело и душу.

Кшипта (ksipta) — рассерженный, запущенный, расстроенный.

Лайя (laya) — растворение; поглощение ума, или преданность.

Лалата чакра (lalata cakra) — лалата означает лоб. Лалата чакра сосредоточена в верхней части лба.

Лобха (lobha) — алчность.

Лома (loma) — волосы.

Мада (mada) — гордыня, страсть.

Мадджа (majja) — сущность.

Мадхьяма (madhyama) — средний, обычный, посредственный.

Мамса (mamsa) — плоть.

Манана (manana) — размышление, медитация.

Манас чакра (manas cakra) — нервное сплетение между пупком и сердцем.

Манас (manas) — индивидуальный ум, обладающий силой и способностью ко вниманию, избирательности и отбору. Управляет чувствами.



Манипура чакра (manipuraka chakra) — нервное сплетение, расположенное в области пупка.

Маноджнана (manojnana) — знание работы ума и эмоций.

Манолайя (manolaya) — манолайя (манас — ум; лайя — погружение) — это состояние, в котором успокоены внутренние, или эмоциональные колебания ума. Затем ум, свободный от флуктуаций, растворяется и сливается с самостью, подобно реке в море, утрачивая свою индивидуальную тождественность.

Маномайя коша (manomaya kosa) — одна из оболочек (коша), облекающих душу. Маномайя коша воздействует на функции осознания, чувствования и мотивации, не происходящих от субъективного опыта.

Мантра (mantra) — ведический гимн.

Матсарья (matsarya) — зависть.

Маханараяно Упанишада (mahanarayopanishad) — название одной из упанишад.

Махат (mahat) — неразвивающийся первичный зародыш производящего принципа, из которого произошли все явления материального мира. В философии Санкхьи — это великий принцип, интеллект (в отличие от манаса), второй из двадцати пяти элементов, или таттв, признаваемых Санкхьей.

Маха видья (maha vidya) — великое знание, возвышенное знание.

Маха врита (maha vrta) — великий обет, или основной долг.

Маха тапас (maha tapas) — великая (маха) аскеза (тапас).

Медас (medas) — жир.

Меруданда (merudanda) — позвоночный столб.

Миманса (mimamsa) — исследование. Также система индийской философии.

Мокша (moksa) — освобождение, окончательное освобождение души от повторяющихся рождений.

Моха (moha) — безрассудная страсть.

Мудра (mudra) — печать, закрывающий жест.

Мудха (mudha) — глупый.



Мукта (mukta) — освобожденный.

Мукти (mukti) — освобождение, избавление, окончательное выпадение души из цепи рождений и смертей.

Муладхара чакра (muladhara chakra) — нервное сплетение, расположенное в области таза над анусом в основании, или корне позвоночника; основная опора тела.

Мула бандха (mula bandha) — поза, в которой часть тела от ануса до пупка сокращается и поднимается к позвоночнику.

Мула (mula) — корень, основание.

Мурчха пранаяма (murchha Pranayama) — вид пранаямы, в которой дыхание удерживается почти в точке замирания (мурчха).

Нага вайю (naga vayu) — один из пяти вспомогательных вайю, который облегчает абдоминальное давление путем отрыжки.

Надарупини (nadarupini) — явленный звук.

Нада (nada) — внутренний мистический звук.

Наданусандхана (nadanusandhana) — анусандхана означает исследование, планирование, приведение в порядок или тонкую связь. Наданусандхана — это тщательное исследование звука, связанного с ритмическими колебаниями дыхания во время практики пранаямы, и тотальной погруженности в звук, подобно мастеру музыки, поглощенному своей музыкой.

Надика (nadika) — маленькая нади.

Нади садхана пранаяма (nadi sadhana pranayama) — пранаяма, выполняемая для очищения нади. Это наивысший и наисложнейший вид пранаямы.

Нади чакра (nadi chakra) — узел, или сплетение в грубом, тонком и каузальном телах.

Нади (nadi) — трубчатые органы тонкого тела, по которым протекает энергия. Нади — это протоки, или каналы, которые разносят воздух, воду, кровь, питательные вещества и другие субстанции по всему организму. Они проводят космическую, витальную, семенную и другие энергии также как и ощущения, сознание и духовные эманации.

Нарада (Narada) — имя божественного мудреца. Он изображен как вестник Бога людям. Он известен как изобретатель



лютни (вины). Он был великим поклонником Вишну и автором Бхакти Сутры (Высказываний о Божественной Любви), а также свода законов, названных его именем.

Нарайяна (Narayana) — другое имя Господа Вишну.

Начикета (Nachiketa) — имя ищущего и одного из основных героев в Катхопанишаде. Его отец Ваджасравас (Vajasravasa) пожелал раздать все свое имущество, дабы приобрести тем самым религиозные заслуги. Начикета испытал недоумение, когда его отец стал раздавать старый и истощенный скот и спрашивал его снова и снова: «Кому ты отдашь меня?» Отец отвечал: «Я отдам тебя Яме (Богу смерти)». Начикета отправился в королевство смерти и обрел там три блага, последним из которых было знание тайны жизни после смерти. Яма пытался отвратить Начикету достижениями его желания, предлагая ему величайшие земные удовольствия, но Начикета не поколебался в своем намерении, и в конце концов Яма дал ему желаемое знание.

Нивритти марга (nivṛitti marga) — путь реализации посредством воздержания от мирских действий и неподверженности мирским желаниям.

Нидидхьясана (nididhyasana) — глубокая и повторяющаяся медитация, постоянное размышление.

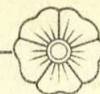
Нидра (nidra) — сон.

Нирбиджа (nirbija) — биджа означает семя, или зародыш. Биджа мантра — это мистический слог или священная молитва, мысленно повторяемая во время пранаямы или дхьяны с целью привести блуждающий ум к состоянию устойчивости. С практикой семя, посеянное в уме, прорастает в целеустремленность, сосредоточение на одной точке. Постепенно практика становится нирбиджа (нир — без, биджа — семя), когда практикующий уже не должен прибегать к биджа мантре.

Нирвана (nirvana) — вечное блаженство, освобожденный от существования.

Нирвисайя (nirvisaya) — без чувств.

Нируддха (niruddha) — сдержанный, обузданный, контролируемый.



Ниспаттиавастха (nispatti avastha) — состояние совершенства или зрелости. Осуществление.

Ниспатти (nispatti) — совершенство, законченность.

Нияма (niyama) — самоочищение дисциплиной. Вторая ступень йоги Патанджали.

Ньяя (nyaya) — система индийской философии, которая делает акцент на логике и в первую очередь занимается законами мышления, основывающегося на причине и аналогии.

Оджас (ojas) — жизненность, слава, великолепие.

Падартхабхава (padarthabhava) — не-существование или отсутствие (абхава) предметов или объектов (падартха). Отсутствие феноменального творения. Окончательное освобождение пуруши, или души (двадцать пятая таттва) от уз мирского существования — оков феноменального, явленного творения — посредством привнесения истинного знания остальных двадцати четырех таттв и надлежащим отделением от них души.

Падмасана (padmasana) — поза лотоса, сидение на полу со скрещенными ногами и прямой спиной. Поза идеальна для практики пранаямы и дхьяны.

Пайясвини нади (payaswini nadi) — название нади, заканчивающейся на большом пальце правой ноги. Считается, что она расположена между пуша (pusa), находящимся за пингала нади, и сарасвати нади, находящимся за сушумна нади.

Панчамахабхути (panchamahabhutas) — пять грубых элементов: земля, вода, огонь, воздух и эфир.

Парататтва (paratattva) — запредельное (пара) элементам или первичным субстанциям (таттва), Высший Всеобщий Дух, который — за пределом материального мира, пронизывающий вселенную.

Пара нади (para nadi) — высшая нади, или нерв.

Пара-джнана (para-jnana) — высшее знание, абсолютное знание.

Пара (para) — Высший.

Парабрахман (parabrahman) — высший или верховный (пара) дух (Брахман).

Параматма (paramatma) — высший (парама) дух (Атма).



- Паричайя** (parichaya) — знакомство, близость, частое повторение. Сокровенное знание.
- Паричайявастха** (parichayavastha) — степень сокровенного знания (паричайя). Это третья ступень пранаямы, описанной в Шива Самхита.
- Патанджали** (patanjali) — имя философа, представителя философии Йоги, автора Йога Сутры. Занятиями йогой он достиг спокойствия ума, работой над грамматикой он достиг ясности речи, а медицинской работой — чистоты тела. Он — известный автор Махабхасьи (Mahabhasya) — великого комментария на Сутры Панини (Panini) по грамматике.
- Пашимоттанасана** (paschimottanasana) — интенсивное натяжение задней части тела от пяток до головы.
- Пингала нади** (pingala nadi) — нади, или канал энергии, начинающийся от правой ноздри, затем движущийся к верхней точке головы и вниз, к основанию позвоночника. Так как по нему проходит солнечная энергия, он также называется сурья нади. «Пингала» означает рыжевато-коричневый или красноватый.
- Питта** (pitta) — желчь, одна из жидкостей тела, две другие — вата (ветер) и капха (флегма).
- Плавини пранаяма** (plavini pranayama) — плавание означает плавание, затошение, наводнение. Считают, что плавини пранаяма помогает человеку плавать, держаться на поверхности воды. Помимо названия, в текстах йоги практически нет упоминаний об этой пранаяме.
- Правритти марга** (Pravrtti marga) — путь действия.
- Праджapati** (prajapati) — Господь всего сотворенного.
- Праджня** (prajna) — разум, мудрость.
- Пракрити** (prakrti) — природа, первичный источник материального мира, — состоящий из трех качеств, саттвы, раджаса и тамаса.
- Прамада** (pramada) — безразличие, бесчувствие.
- Пранава** (pranava) — другое слово для обозначения священного слога АУМ.



- Пранамайя коша** (pranayama kosa) — физиологическая (пранамайя) оболочка, которая вместе с психологической (маномайя) и интеллектуальной (виджнянамайя) оболочками составляют тонкое тело (сукшма шарира), облекающее душу. Пранамайя коша включает в себя дыхательную, кровеносную, пищеварительную, эндокринную, выделительную и половую системы.
- Пранаяма видья** (pranayama vidya) — знание, учение, наука (видья) Пранаямы.
- Пранаяма** (pranayama) — ритмический контроль (яма) дыхания. Четвертая ступень йоги. Это ось, вокруг которой вращается колесо йоги.
- Прана вайю** (prana vayu) — витальный воздух, который наполняет собой все человеческое тело. Он движется в области груди.
- Прана джнана** (prana jnana) — знание дыхания и жизни.
- Прана** (prana) — воздух, дыхание, жизнь, витальность, ветер, энергия, мощь. Прана также означает душу.
- Прапилома пранаяма** (pratiloma pranayama) — пратилома означает «против шерсти», наперекор естественной склонности, против течения. В этом виде пранаямы вдох контролируется пальцами, прижимающими попеременно каждую ноздрю, выдох совершается через открытые ноздри.
- Прагьяхара** (pratyahara) — удаление и освобождение ума от господства чувств и чувственных объектов. Пятая ступень Йоги.
- Прашно Упанишада** (prasnopanisad) — название одной из основных упанишад.
- Притхви таттва** (Prthvi tattva) — элемент земли.
- Притхви** (Prthvi) — Земля.
- Пурака** (Puraka) — вдох или наполнение легких.
- Пурва Миманса** (Purva Mimamsa) — одна из систем Индийской философии, которая занимается концепцией Божества, но делает особый акцент на действиях и ритуалах. Утгара (Uttara) Миманса принимает Бога как основу Вед, но особо делает акцент на духовном знании (джнана).



- Пурушартхас** (Purusarthas) — четыре цели человеческой жизни. Это: дхарма (обязанность), артха (приобретение), кама (удовольствие) и мокша (освобождение).
- Пуруша** (Purusa) — универсальный физический принцип.
- Равана** (Ravana) — имя демона, короля Ланка, который похитил Ситу, жену Рамы, и был им впоследствии убит. Равана был высоко интеллектуален и обладал огромной мощью. Он был страстным поклонником Шивы и хорошо сведущ в ведах и был известен, как приверженец неизменности Ведических текстов.
- Рага** (Raga) — привязанность.
- Раджас** (Rajas) — действие, страсть, эмоция.
- Ракта** (Rakta) — кровь.
- Рама** (Rama) — седьмая инкарнация Господа Вишну.
- Рамаяна** (Ramayana) — почитаемый эпос о Раме.
- Рандра** (Randra) — отверстие.
- Расатмака** (Rasatmaka) — опыты различных чувств, отношений и вкусов, которые преподносит жизнь.
- Раса** (Rasa) — вкус.
- Ратна** (Ratna) — сокровище, драгоценный камень.
- Ратнакара** (Ratnakara) — океан, источник сокровищ. Также имя разбойника, который затем стал мудрецом Вальмики, почитаемым авторитетом эпоса «Рамаяна». Однажды разбойник напал на мудреца Нараду, которого он пригрозил убить, если тот не ответит, как избавиться от имущества. Нарада посоветовал разбойнику пойти домой и спросить свою жену и детей, готовы ли они стать его соучастниками в бесчисленных преступлениях, совершенных им. Разбойник пошел домой и возвратился, подавленный услышанным — они не пожелали разделить его грех. Нарада посоветовал разбойнику повторять имя Рамы, а когда он отказался, предложил постоянно повторять «мара» (перевернутое «Рама») и затем исчез. Ратнакара непрерывно повторял «мара» и стал настолько растворенным в нем и размышлении о Раме, что его тело покрылось муравейником (вальмика). Нарада возвратился и нашел разбойника, став-



- шего святым, а поскольку он был окутан скорлупой муравейника, он получил имя Вальмики. Когда Сита была беременна и покинута всеми, он дал ей кров в своей хижине и воспитал двух ее сыновей, которых он впоследствии возвратил Раме.
- Ратнапурита дхату** (Ratnapurita dhatu) — элементы, наполненные составляющими сущность компонентами (драгоценности).
- Ретас** (Retas) — семья.
- Речака** (Rechaka) — выдох; опустошение легких.
- Ригведа** (Rg Veda) — название первой из четырех Вед, Священных книг Индусов.
- Ру** (Ru) — второй слог в слове «гуру», означающий свет.
- Рудра** (Rudra) — страшный, ужасный. Также имя Шивы.
- Рупа** (Rupa) — форма.
- Са** (Sa) — приставка, связанная с существительными, образует прилагательные и наречия в значении: а) с, вместе с, наряду с, в сочетании с, имеющий; в) похожий, подобный; с) одинаковый.
- Сабиджа дхьяна** (Sabija dhyana) — дхьяна, выполняемая с умственным повторением священной молитвы.
- Сабиджа пранаяма** (Sabija pranayama) — пранаяма, выполняемая с умственным повторением священной молитвы.
- Сабиджа** (Sabija) — биджа означает семя или зародыш. Сабиджа означает в сочетании с семенем. В пранаяме и дхьяне пение или умственное повторение биджа мантры, священной молитвы, дается начинающему с целью привести его блуждающий ум к устойчивому состоянию.
- Савитарка** (Savitarka) — правильное или надлежащее (са) рассуждение, логика или обдумывание (витарка).
- Савихарана** (Savicharana) — правильное (са) размышление (вихарана).
- Сагарбха дхьяна** (Sagarbha dhyana) — «гарбха» означает плод или зародыш. Саварбха дхьяна — это медитация, практикуемая со священной молитвой, которая, подобно эмбриону,



развивается в уме и приводит его к состоянию устойчивости.

Садхака (Sadhaka) — ищущий, стремящийся.

Садхана (Sadhana) — практика, поиск.

Сакши (Saksi) — свидетель или провидец. Высшая Сущность, которая видит, но не действует.

Самавритти пранаяма (Samavrtti pranayama) — пранаяма, в которой длительность или движения, выполняемые при вдохе, выдохе и задержке дыхания равны.

Самадхи (Samadhi) — состояние, в котором ищущий един с объектом медитации, с Высшим Духом, пронизывающим вселенную, наполненную ощущениями невыразимого счастья и мира. Восьмая и высшая ступень йоги.

Самана вайю (Samana vayu) — один из витальных газов, который способствует пищеварению с целью гармоничного функционирования абдоминальных органов.

Самахитачитта (Samahita chitta) — состояние, в котором ум, интеллект и эго уравновешены и правильно соотносятся между собой. Хорошо уравновешенная личность.

Сама Веда (Sama Veda) — название одной из четырех Вед, содержащей молитвенные песнопения.

Самкальпа (Samkalpa) — усилие, умственное решение, определение, решимость.

Самкхини нади (Samkhini nadi) — название нади, расположенной между идой и сушумной, оканчивается в половых органах. Ее функция — проводить извлеченную из пищи сущность, эссенцию.

Самскара (Samskara) — ментальные впечатления прошлого.

Самукхи мудра (Samukhi mudra) — закрывающий жест, в котором отверстия в голове закрыты и ум направлен вовнутрь для приучения его к медитации.

Санкхья (Samkhya) — Одна из школ Индийской философии, основанная Капилой, дающая систематическую картину космической эволюции. Она так называется потому, что перечисляет двадцать пять таттв (категорий). Вот эти таттвы: Пуруша (космический дух), Праkritи (космическая



субстанция), Махат (космический разум), Ахамкара (индивидуализирующий принцип), манас (космический ум), Индрии (десять абстрактных чувств — способностей познания и действия), Танматры (пять тонких элементов — звук, прикосновение, форма, вкус и запах, которые являются тонкими объектами возможностей чувств) и махабхуты (пять особенностей чувств — великих элементов эфира (пространства), воздуха, огня, воды и земли).

Санкхья (Samkhya) — количество, перечисление, расчет.

Самсайя (Samsaya) — сомнение.

Санскрит (Sanskrt) — очищенный язык.

Сантоша (Santosa) — воздержание.

Самьяма (Samyama) — самообладание, самообуздание, контроль.

Сарасвати (Sarasvati) — Богиня познания и речи. Также, название нади, расположенной за сушумной, заканчивается она на языке, контролирует речь и поддерживает внутренние органы свободными от болезней.

Сарвангасана (Sarvangasana) — сарванга (сарва — все, целое, совершенное, полное, анга — конечность, член или тело) означает все тело или все члены или конечности. В этой позе (асана) все тело извлекает пользу из своего положения, отсюда и название.

Сасмита (Sasmita) — вместе с (са), эгоизм (асмита). Сасмита самадхи — это один из видов глубокой медитации, где эго ищущего еще не полностью забыто.

Саттва (Sattva) — сияющее, чистое и доброе качество всего в природе.

Саттвапатти (Sattvapatti) — самореализация.

Саттвическая праджня (Sattvic prajna) — сияющая мудрость.

Сатья (Satya) — истина.

Сатьякама Джабала (Satyakama Jabala) — имя мудреца. См. «Джабали».

Сат-асат-вивека (Sad-asad-viveka) — различение (вивека) между истинным (сат) и неистинным (асат).



- Сат (Sat)** — Бытие, действительность, истина, Брахман, или Высший Дух.
- Сахасрара дала (Sahasrara dala)** — «дала» означает множество, большое количество, отряд войск или кораблей. Сахасрара дала — это другое название Сахасрара чакры.
- Сахасрара нади (Sahasrara nadi)** — эта нади служит местопребыванием Высшего Духа и вратами к нему.
- Сахасрара чакра (Sahasrara chakra)** — тысячелепестковый лотос в церебральной полости.
- Сахита кумбхака (Sahita kumbhaka)** — «сахита» означает «сопровожающий», «в совокушности с» или «вместе с». Намеренная приостановка дыхания. **Свадхистханана чакра (Svadhishthana chakra)** — нервное сплетение, расположенное над половыми органами.
- Свадхьяя (Svadhyaaya)** — самообразование путем изучения божественной литературы.
- Свапनावастха (Svapnavastha)** — состояние ума во время сна (грез).
- Свастикасана (Swastikasana)** — сидячая поза со скрещенными ногами и прямой спиной. Одна из поз для практики Пранаямы или дхьяны.
- Сватмарам (Svatmarama)** — автор «Хатха-Йоги Прадипика», классического текста по Хатха-Йоге.
- Свах (Svah)** — небо.
- Сету-Бандха-Сарвангасана (Setu-Bandha-Sarvangasana)** — сету означает мост. Сету Бандха означает построение моста. В этой позе тело выгибается дугой и поддерживается плечами с одной стороны и пятками — с другой. Арка моста поддерживается руками в области поясницы.
- Сиддхасана (Siddhasana)** — в этой сидячей позе ноги перекрещены лодыжками, а покоящееся тело и прямая спина сохраняют ум внимательным и бодрым. Эта асана рекомендуется для практики Пранаямы и для медитации.
- Сиддха (Siddha)** — мудрец, провидец или пророк; также полубожественная сущность великой чистоты и святости.



- Сиддхи (Siddhi)** — достижение, успех. Также означает сверхчеловеческие силы.
- Сира (Sira)** — трубчатый орган в теле, распределяющий жизненную энергию по всему тонкому телу.
- Сита (Sita)** — имя жены Рамы, героини эпоса «Рамаяна».
- Ситкари и Ситали (Sitakari Sitali)** — виды пранаямы, охлаждающие организм.
- Смрити (Smrti)** — память, свод закона.
- Сома нади (Soma nadi)** — другое название нади, которая служит проводником лунной энергии и поэтому называется чандра или Сома нади (канал лунной энергии).
- Сома чакра (Soma chakra)** — нервное сплетение, расположенное в центре мозга.
- Сома (Soma)** — луна.
- Сохам (Soham)** — «Он есть Я», бессознательная повторяющаяся молитва, которая творится с каждым дыханием в каждом живом существе в течение всей жизни.
- Спарша (Sparsa)** — тонкий элемент (танматра) прикосновения.
- Срота (Srota)** — быстрое течение. Также канал питания в теле.
- Стхирата (Sthirata)** — прочность, устойчивость, надежность, стойкость, постоянство, стабильность.
- Стхита праджня (Sthita prajna)** — устойчивый в суждении или мудрости, свободный от всяких иллюзий.
- Стхула шарира (Sthula saira)** — глубокое (стхула) тело (шарира), материальное или брэнное тело, которое со смертью разрушается.
- Стьяна (Styana)** — вялость, леность.
- Сукшма шарира (Suksma sarira)** — тонкое тело, осуществляющее дыхание: вдох и выдох.
- Сукшма (Suksma)** — тонкий.
- Сурья бхедана пранаяма (Surya bhedana pranayama)** — проникновение или прохождение через (бхедана) солнце. Здесь вдох производится через правую ноздрю, откуда начинается пингала нади, или сурья нади. Выдох



производится через левую поздю, откуда начинается ида нади или чандра нади.

- Сурья нади (Surya nadi)** — нади солнца. Другое название для пингала нади.
- Сурья чакра (Surya chakra)** — первое сплетение, расположенное между пупком и сердцем.
- Сурья (Surya)** — Солнце.
- Сушумна нади (Susumna nadi)** — основной энергетический канал, расположенный внутри позвоночного столба.
- Сусупти-авастха (Susupti-avastha)** — состояние ума во время сна без сновидений.
- Тадасана (Tadasana)** — стоячая поза, в которой человек стоит прочно и прямо, как гора (тада).
- Тайттиртию Упанишада (Taittiriyanisad)** — название одной из основных упанишад.
- Тамас (Tamas)** — темнота или невежество, одно из трех качеств или составляющих всего сущего в природе.
- Тамасический (Tamasic)** — обладающий качеством темноты или невежества (тамас).
- Танматра (Tanmatra)** — тонкие элементы, а именно, сущности звука (шabda), прикосновения (sparsha), формы (rupa), вкуса (rasa), и запаха (gandha). Это — тонкие объекты чувственных способностей (органов восприятия — индрий), а именно, способности слышать (шрота), ощущать (твак), видеть (чакшу), чувствовать вкус (расана) и запах (гхрана).
- Тантра (Tantra)** — группа трактатов, обучающая магическим и мистическим формулам.
- Тануманаса (Tanumanasa)** — исчезновение ума.
- Тапас (Tapas)** — огненное напряжение, которое влечет за собой очищение, самодисциплину и аскетизм.
- Таттватрайя (Tattva-traya)** — три основных элемента, именно: а) бытие (sat), б) небытие (асат) и в) высшее бытие, Творец всего (Шивара).
- Таттва (Tattva)** — «таковость». Истинный или первоначальный принцип, элемент или первичная субстанция. Действитель-



ная природа человеческой души или материального мира и Высший Универсальный Дух, пронизывающий Вселенную.

- Таттвамаси (Tattvamasi)** — ты есть то.
- Теджас (Tejas)** — блеск, великолепие, величие.
- Тратака (Trataka)** — внимательное непрерывное глядение на объект.
- Турьявастха (Turujavastha)** — четвертое состояние души, объединяющее и, более того, превосходящее три других состояния — бодрствования, состояние грез и сна. Состояние самадхи.
- Тьяги (Tyagi)** — тот, кто отрекся.
- Уд (Ud)** — вверх, больше, расширение.
- Удана вайю (Udana vayu)** — один из витальных ветров, который пронизывает все человеческое тело, наполняя его жизненной энергией. Он обитает в полости грудной клетки и контролирует потребление воздуха и пищи.
- Уддалака (Uddalaka)** — имя мудреца, который дал своему сыну Шветакету наставления, открывающие дверь ко всем знаниям. Эти наставления образуют часть Чандогьяупанишады.
- Уджайи (Ujjayi)** — Вид пранаямы, в которой легкие полностью расширены и грудная клетка выпячена, как у гордого победителя.
- Уддийяна (Uddiyana)** — одна из бандх (замков или печатей). В ней диафрагма поднимается по направлению к верхней части грудной клетки, и абдоминальные органы оттягиваются назад к позвоночнику. Посредством уддийяны великая птица прана (жизнь) понуждается к полету вверх через сушумну.
- Упанишады (Upanisads)** — слово происходит от приставки «упа» (возле, около) и «ни» (вниз), добавленных к корню «сад» (сидеть). Это означает сидеть у ног или возле гуру, чтобы получить духовное наставление. Упанишады — это философская часть Вед, самой древней священной литературы Индии, рассказывающей о природе человека и вселенной, о



союзе индивидуальной души, или самости, с Всеобщей Душей.

- Упа-прана вайю** (Upa-prana-vayu) — Пять вспомогательных (упа) витальных ветров (прана вайю): нага (naga), который облегчает абдоминальное давление посредством отрыжки; курма (kurma), который контролирует движения век, препятствуя попаданию в глаза инородных тел или слишком яркого света; крикара (krkara), который препятствует попаданию инородных тел в носовую полость и горло, вызывая чихание и кашель; девадатта (devadatta), который обеспечивает поглощение кислорода из внешней среды в усталое тело, вызывая зевание; и дхананджайя (dhananjaya), который остается в теле даже после смерти и иногда заставляет раздуваться труп, наполняя его газами.
- Урдхва-ретас** (Urdhva-retas) — (Урдхва — вверх; ретас — семя). Тот, кто живет в непрестанном целомудрии и воздерживается от сексуальных взаимоотношений. Тот, кто сублимировал, очистил сексуальное желание.
- Урдхва** (Urdhva) — приподнятый, повышенный, стремящийся вверх.
- Урдхвадханурасана** (Urdhavadhanurasana) — поза с поднятой, прогнутой дугой спиной, подобно луку.
- Устрасана** (Ustrasana) — поза верблюда.
- Уттама** (Uttama) — наилучший, превосходный, первый, наивысший.
- Уттамоттама** (Uttamottama) — самый превосходный, первый среди наилучших, самый высший из высших.
- Утгара миманса** (Uttara mīmamsa) — одна из систем Индийской философии, которая принимает Бога, как основу Вед, но делает особый акцент на духовном знании (джнана).
- Утгара-канда «Рамайянь»** (Uttara-kanda of Ramayana) — продолжение Рамайяны, почитаемого эпоса о Раме.
- Хануман** (Hanuman) — могущественный вождь обезьян, необычайной силы и отваги, чьи подвиги прославлены в эпосе «Рамайяна». Он был сыном Аджана и Вайю, бога ветра. Он почитается как один из бессмертных в Индуистском пантеоне, а также мастером пранаямы и чемпионом среди атлетов.



- Хастиджихва нади** (hastijihva nadi) — название одной из нади, расположенной впереди ида нади, заканчивающейся возле правого глаза, и регулирующей функцию зрения.
- Хатха-Йога Прадиника** (hatha-joga-pradinika) — почитаемый труд по Хатха йоге, написанный Сватмарамой.
- Хатха-Йога** (hatha yoga) — путь к реализации через суровую дисциплину.
- Хираньягарбха** (Hiranyagarbha) — имя Брахмана, как родившегося из золотого яйца (хиранья — золото, гарбха — зародыш, яйцо). Это также означает душу, облаченную в тонкое тело (сукшма — тонкое, шарира — тело).
- Хридайям** (hrdayam) — сердце, душа, ум. Внутреннее или сущность всего.
- Хридайянджали мудра** (hrdayanjali mudra) — складывание рук перед сердцем в уважительном приветствии пребывающему внутри.
- Чакра** (chakra) — буквально колесо или круг. Считается, что энергия (прана) в человеческом теле протекает через три основных канала (нади), а именно — сушумну, пингалу и иду. Сушумна расположена внутри позвоночного столба. Пингала и ида начинаются соответственно от правой и левой ноздрей, движутся к макушке и затем спускаются к основанию позвоночника. Эти две нади пересекаются с каждой из остальных нади и с сушумной. Эти точки пересечения нади известны как чакры или маховые колеса, регулирующие механизм тела. Вот следующие важные чакры: а) муладхара (mula — корень, источник; adhara — опора, витальная часть), расположена в области таза над анусом; б) свадхистана (sva — витальная энергия, душа; ad-hishana — местонахождение или обиталище), расположена над половыми органами; в) манипурана (mani-pura — пупок), расположена на уровне пупка; г) манас (ум) и е) сурья (солнце), расположены в области между пупком и сердцем; ф) анахата (непревзойденная) расположена в сердечной области; г) вишуддха (чистота), расположена в области горла; h) аджна (господство, власть) расположена между бровями; и) сома (луна) расположена в центре мозга; j) лалата (лоб) находится в верхней части лба; и к) сахасрара (sahas-



га — тысяча), называемая тысячелепестковым лотосом — в церебральной полости.

Чаксу (chaksu) — глаз.

Чандогья Упанишада (chandogyopanishad) — одна из основных упанишад.

Чандра бхедана пранаяма (chandra bhedana pranayama) — «чандра» означает луна. «Бхедана», производное от корня «bhid», означает пронзать, прорываться, проходить. В чандра бхедана пранаяме воздух вдыхается через левую ноздрю, и прана пересекает иду или чандра нади и затем выдыхается через правую ноздрю, которая принадлежит к пингала или сурья нади.

Чандра нади (chandra nadi) — нади луны, другое название ида нади.

Чандра (chandra) — луна.

Чарака Самхита (charaka Samhita) — трактат по индийской системе медицины.

Чидатма (chidatma) — мыслительный принцип или способность, чистый разум, Высший Дух.

Читра нади (chitra nadi) — одна из нади, исходящих из сердца, через которую проходит творческая энергия (Шакти) Кундалини и достигает сахасрары.

Читта (chitta) — ум в общем или коллективном смысле, представлен тремя видами: а) ум (манас), обладающий способностью ко вниманию, выбору и отказу; б) разум (буддхи), инстанция, которая устанавливает различия между вещами, и с) эго (акамхара) — порождает Я.

Чит (chit) — размышление, восприятие, рассудок, ум. Душа, дух, одушевленный принцип жизни. Универсальное сознание.

Шабда (Sabda) — звук, слово.

Шавасана (Savasana) — поза мертвеца. В этой асане человек напоминает труп. Когда жизнь покидает тело, оно становится покоящимся, невозможно никакое движение. Сохраняя некоторое время тело в неподвижности, а ум — в покое, но полностью сознательным, человек учится расслабляться. Это сознательное расслабление придает мощь и



освежает тело и ум. Ум труднее сохранить спокойным, чем тело. Поэтому эта, легкая с виду поза — одна из самых трудных для освоения.

Шава (Sava) — мертвое тело, труп.

Шакти чалана (Sakti chalana) — власть божественной энергии кундалини.

Шакти (Sakti) — Сила, энергия, способность, мощь, явленные способностью сознания к действию. Шакти изображается как женский аспект Предельного Принципа и обоготворяется как жена Шивы.

Шанкарачарья (Sankaracharya) — почитаемый учитель доктрины Адвайта (недвойственность). В течение короткой жизни, продолжавшейся всего около тридцати двух лет, он написал авторитетные комментарии, множество философских поэм и основал четыре монастыря (матхи), в Шрингаре на юге, в Бадринатхе на севере, в Пури — на востоке и в Двараке — на западе.

Шарангати (Saranagati) — предаваться, находить прибежище.

Шарира джнана (Sarira jnana) — знание тела. Один из результатов медитации — совершенное понимание трех систем или типов тела (шарира) и пяти оболочек (кош).

Шарира (Sarira) — тело, окружающее душу. Согласно философии Веданты существуют три системы или типа тел (шарира), состоящие из пяти взаимопроникающих и взаимозависимых оболочек (кош). Три шариры следующие: а) стхула, грубое тело, состоящее из анатомической оболочки питания (аннамайя кош); в) сукшма, тонкое тело, состоящее из физической оболочки (пранамайя кош), включающая дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную, эндокринную, экскреторную и половую системы), психологическую оболочку (маномайя кош, управляющая функциями сознательности, ощущения и мотивации, не зависящих от субъективного опыта), и интеллектуальной оболочки (виджнянамайя кош, затрагивающая интеллектуальные процессы обоснования и суждения, происходящих из субъективного опыта), с) карана, каузальное или причинное тело, включающее в себя духовную оболочку блаженства (анандамайя кош).



- Шастра (Sastra)** — какие-либо наставления или правила, книга или трактат, особенно религиозный или научный, священная книга или сочинение божественного происхождения. Слово шастра обычно ставят после слова, означающего предмет книги или употребляется в общем, после названий разделов знаний, например, Йога шастра, труд по философии йоги или основа учения о предмете йоги.
- Шат-Чакра-Нирупана (Sat-Charka-Nirupana)** — название текста Йоги, рассматривающего кундалини шакти и ее восхождение от муландхары к сахасрару, пронизывающее на своем пути шесть (шат) чакр.
- Шауча (Saucha)** — чистота, непорочность.
- Шваса-прашваса (Svasa-prasvasa)** — вдыхание и выдыхание; вдох и выдох.
- Шветакету (Svetaketu)** — сын мудреца Уддалаки, который дал ему наставление, несущее в себе ключ ко всем знаниям. Их диалог образует часть Чандогья Упанишады.
- Шветашвета-ро Упанишада (Svetasveta-gopanisad)** — название одной из основных Упанишад.
- Шива Свародайя (Siva Svaradaya)** — текст по Хатха-Йоге.
- Шива самхита (Siva Samhita)** — классический текст по Хатха-Йоге.
- Ширсасана (Sirsasana)** — удержание равновесия, стоя на голове.
- Шисья (Sisya)** — ученик, последователь.
- Шлесма (Slesma)** — флегма.
- Шравана (Sravana)** — слушание, первая ступень самовоспитания.
- Шри (Sri)** — благоприятный, великолепный.
- Шубха (Subha)** — хороший, доброжелательный; также название нади.
- Шубхичха (Subhechha)** — хорошее желание или намерение (ичха).
- Шукра (Sukra)** — семя; мужской.
- Шуньявастха (Sunuavastha)** — состояние (авастха), в котором успокоены внутренние эмоциональные колебания. Это негативное состояние пассивности, когда ум пуст (шунья)



- и, свободный от колебаний, растворяется и сливается с самостью, теряя свою отдельность, подобно реке, впадающей в море.
- Шунья деха (Sunya desa)** — безлюдное или уединенное место. Состояние одиночества.
- Шунья (Sunya)** — пустой, свободный, одинокий, безлюдный, несуществующий, незаполненный, ничто.
- Шура нади (Sura nadi)** — название нади, расположенной между бровями.
- Экагра (Ekagra)** — (эка — один; агра — передний). Фиксированный только на одном объекте или точке; исключительно внимательный, когда все умственные способности сосредоточены на единственной точке.
- Юдж (Yuj)** — соединять, сочетать, сосредотачиваться.
- Ягна (Yagna)** — Ритуал или жертвование.
- Яджнавалкья (Yajnavalkya)** — имя мудреца, автора свода законов. Он был духовным наставником короля Джанаки. Диалоги между Яджнавалкьей и его женой Гарджи составляют часть Брихадраньяка Упанишады (Bṛhadaranyaka Upanisad).
- Яджурведа (Yajur Veda)** — название одной из четырех Вед, которые образуют священные писания Индусов.
- Яма (Yama)** — Бог смерти, чьи диалоги с ишущим Начикетой образуют основу Катхопанишад. Яма также первая из восьми ступеней Йоги. Ямы — также универсальные моральные предписания или этические принципы, превосходящие вероучения, страны, возрасты и время. Это: венасилие (ахимса), истина (сатья), нестяжание (астея), воздержание (брахмачарья) и независимость (апариграха).
- Яшасвини нади (Yasasvini nadi)** — название одной из нади.