

АНДРІЙ САФРОНОВ

योग

фізіологія, психосоматика
біоенергетика



Українська
Федерація Йогі
www.in.yoga



Українська федерація йоґи

Андрій Сафронов



Фізіологія, Психосоматика,
Біоенергетика

Харків, 2008

Подяка

Висловлюємо вдячність учням Української федерації йоги, що на громадських засадах виконали переклад та форматування цієї книги.

Щербак Ксенія - керівник проекту

Дяченко Ксенія - головний редактор

Гребенюк Олена - головний коректор

Євсюков Олександр - програмне забезпечення

Неліна Ольга - санскритське походження слів

Переклад:

Ляпорова Вікторія

Карабут Юлія

Рубан Юлія

Верстання:

Піддубна Марія

Малафєєв Євген

Коригування:

Агронська Інна

Беліков Олег

Власюк Ганна

Цигіпова Дарья

Яковлєв Максим

ПОЯСНЕННЯ ЩОДО ПЕРЕКЛАДУ

Пояснення щодо перекладу термінів йоги з санскриту на українську мову

Дуже прикро, але на сьогодні не існує якісних підручників з йоги українською мовою. Саме тому група ентузіастів вирішила перекласти мою книгу «Йога: фізіологія, психосоматика, біоенергетика» українською мовою та за моєї згоди викласти її в електронному вигляді для безкоштовного використання. Цими днями книга з'явиться у відкритому доступі. Цей переклад - подарунок нашій країні. Під час його виконання з'ясувалось, що на сьогодні не існує єдиного стандарту транслітерації багатьох термінів, що були запозичені в українську мову з санскриту, через неоднозначність можливих варіантів. Наприклад за останні десятиліття в україномовній спільноті склалась традиція писати «дх'яна», «хатха-йога», «халасана». Однак, існував ще один варіант, що виник на рубіжі 19-20 століть за участі відомого українського санскритолога П.Г. Ріттера. Спираючись на можливості української мови, він запропонував передавати санскритську літеру ह «h», а також придихові, наприклад भ «bh», ध «dh», в транскрипції українською літерою «г», яка позначає проривний звук, що як відомо, звучить більш гортанно. Водночас дзвінку задньоязикову санскритську ङ «g» передавати відповідним їй дзвінким задньоязиковим зімкненим звуком, що передається українською літерою «ґ».

Якщо застосовувати наведені вище правила, то отримаємо «дг'яна», «гатха-йога», «Бгаґавадгіта» тощо.

Варто зауважити, що цей варіант має глибинний зміст - в українській та російській мовах літера «х» передає глухий звук, тоді як за правилами санскритської граматики ह «h» вважається дзвінким, що досить несподівано для тих, хто тільки починає вивчати санскрит. Проте спеціалісти з індоєвропейських мов це явище зрозуміли давно - в прадавньому санскриті ця літера справді вимовлялася не як «х», а саме як сучасна гортанна українська «г». Тому й був запропонований вищезгаданий

стандарт написання.

Однак ми змушені відмовитися від запропонованого Ріттером варіанту, оскільки можемо навести щонайменше три заперечення:

1. Справді у прадавньому санскриті ह्र «h» вимовлявся дзвінко. Але в сучасній вимові попри те, що цей звук дзвінкіший за українську «х» (за англійську «h» і поготів) він все ж є значно ближчим до нього ніж до нашого «г». Ріттер не міг цього знати, оскільки ніколи не чув живого мовлення на санскриті. Youtube тоді ще не існував, а згоцати до Індії із СРСР, щоб почути пандитів наживо, він також не мав можливості.

2. Навіть якщо визнати правильність ідеї, що літеру ह्र «h» потрібно передавати українською літерою «г», аналогічним чином передавати звук «х», який є складовим у придихових приголосних, наприклад भ «bh» ध «dh», вважаємо взагалі помилкою. Попри те, що європейці звикли насамперед сприймати літери у транскрипції, звук ध «dh» не є безпосередньо результатом сукупності «d» та «h». Це зовсім окремий звук, що вимовляється з м'яким придихом накінці (у сучасних пандитів він ледве помітний). Цей придих не схожий навіть на звук «х». Скоріш він є ближчим до англійського «h». Тому написання «дг'яна», приміром, вважаю вкрай неприйнятним.

3. Навіть якщо відкинути вищезгадані аргументи, то під час перекладу книги з Йоги не слід забувати, що назви асан та інші терміни йоги – це не лише санскритські терміни. Епіцентр йога-спільноти вже давно знаходиться в англomовному просторі і саме воно задає стандарти. Тому логічно перекладати терміни таким чином, щоб вони були максимально наближені до загальноновживаних у всьому Світі за звучанням.

Проте можна погодитися, з певними зауваженнями, що звук «g» краще передавати українською літерою «г», яка є більш схожою за вимовою.

Таким чином в нашій книзі ви побачите «дх'яна», «хатха-йога», «халасана».

Про автора

Андрій Григорович Сафронов



Президент Української федерації йоги, авторитетний фахівець із йоги в міжнародній езотеричній та науковій спільноті. Автор понад 70 наукових робіт, у тому числі трьох монографій: "Психологія релігії", "Релігійні психопрактики в історії культури" та "Психопрактики в містичних

традиціях: від архаїки до сьогодення"; понад десяти книг про різні аспекти йоги: "Психологічне айкідо", "Відкриття чакральної системи", "Чакральна психодіагностика", "Засади цілительства" та ін.; а також декількох десятків статей у науково-популярних журналах.

Автор коментарів до ключового тексту з йоги "Йоґасутра Патанджалі", що опубліковані у форматі блогу ["Йоґасутра: коментар сучасного практика"](#).

Практикує йоґу з 1985 року, викладає з 1989 року, проводить наукові дослідження в області психопрактик та психології масової свідомості з 1992 року. З дослідницькою метою відвідав ашрами, духовні центри та сакральні міста Індії, Тибету, країн Південно-Східної Азії, особисто зустрівся з лідерами значущих духовних течій сучасності.

Насьогодні А.Г. Сафронов керує діяльністю ["Української федерації йоґи"](#), проводить навчання в групах, веде тренінги та семінари поглибленого рівня з різних аспектів йоґи та езотерики, а також презентує результати своїх досліджень йоґи у вигляді доповідей на міжнародних наукових конференціях, читає відкриті лекції для широкої аудиторії.

Офіційний сайт Української федерації йоґи: www.in.yoga

Блог "Йоґасутра: коментар сучасного практика": www.yoga-sutra.org

Youtube channel: [Andrey Safronov](#)

Academia.edu: [ASafronov](#)

Асистентка, що виконує асани

Ольга Даугуль



Інструктор Української федерації йоги. Практикує йогу з 1991 року. Викладає йогу з 1996 року. Проводить навчання в групах йоги поглибленого рівня.

Ця книга є спробою визначити раціональний підхід до практики йоги, що ґрунтується на розумінні фізіологічної, психосоматичної та біоенергетичної суті вправ йоги. У ній вперше розглядаються принципи побудови йогівських комплексів (окремо для здорових людей та людей з вадами здоров'я), наводяться внутрішні критерії коректного виконання вправ, пропонуються раціональні підходи до медитативної практики. До цього часу майже не порушувалося питання помилок під час виконання вправ йоги та відповідних негативних наслідків. Зазначене набуває особливої актуальності з огляду на те, що в більшості популярних книг про йогу деякі вправи наведено з принциповими помилками.

Книгу написано з урахуванням власної 19-річної практики автора, а також 14-річного досвіду викладання йоги та цілительства. За структурою книга складається з декількох рівнів, що стануть у пригоді як початківцям, так і більш досвідченим практикам. За допомогою фотографій та малюнків ілюструється правильне виконання вправ, фази входу, розподілення енергії, а також помилки, яких можна припуститися в практиці хатха-йоги.

Книга буде корисною як для людей, що цікавляться йогою та езотерикою, так і для лікарів, що займаються психологією, а також фахівців із фізичної культури. До сьогодні книга не має аналогів.

Усі права захищені. Жодна частина цієї книги не може бути відтворена в будь-якому вигляді без письмового дозволу власників авторських прав.

ПЕРЕДМОВА

Для чого написана ця книга

Бажання написати цю книгу виникло в мене досить давно, коли після декількох років практики йоги, викладання й цілительства, нарешті, я усвідомив як саме «працюють» асани. Однак, після цього я зробив одне сумне відкриття: більшість сучасних книг про йогу містять зображення асан з помилками. Зовні, на малюнку, вони можуть виглядати привабливо, але дрібні неточності, помітні тільки професіоналу, зводять ефект від такого виконання нанівець. Десь трохи недотягнуто спину, десь трохи винесено стегно, десь трохи скривлено таз або шию. З погляду фізкультури це дрібниці, але для людини, яка розуміє енергетичні аспекти асан, зрозуміло, що таке виконання не лише не призводить до позитивного результату, а й завдає шкоди. У мене виникло бажання зібрати такі неправильні варіанти виконання асан з усіх книг та пояснити, до чого призведуть подібні заняття. Однак, принципи ахімси не дозволили мені написати таку книгу.

Пізніше, навчаючи людей правильному виконанню асан і пранаям, я зробив таке відкриття: люди роблять вправи неправильно не тому, що не знають, як їх виконувати правильно, а тому, що роблять їх відповідно до своєї наявної енергетичної постави. Причому це не якісь витончені асани, що вимагають позамежної гнучкості, а найпростіші, на перший погляд, вправи. Це відкриття додатково обґрунтувало принципово інше розуміння хатха-йоги як методу духовного, а не тільки тілесного розвитку людини. Згодом це розуміння заклало основу методики навчання йоги, яку я застосовую.

Іншою проблемою, усвідомлення якої спонукало мене до написання цієї книги, є вкрай неприємна тенденція — «орелігійнювання» йоги, глибоко раціонального та прагматичного вчення. Різні Школи сперечаються щодо правильності виконання тієї чи іншої техніки, посилаючись на першоджерела, трактати й висловлювання Вчителів. Учні намагаються знайти «правильні», «канонічні», «традиційні» практики. Люди роками намагаються сісти в позу лотоса, вважаючи, що саме це є необхідною

умовою для занять йогою, та забувають про головне: йога — творче вчення, орієнтоване на людину, а не на канон. Давній індійський, як і будь-який інший канон, орієнтується на певний тип людини, що проживає в певному природному й культурному середовищі. Чи завжди цей канон підходить сучасному європейцю? Різними шляхами людство приходять до старих знань, формуються нові можливості для розуміння езотеричного знання. З іншого боку, іноді техніки, які добре «працювали» лише 30-50 років тому, перестають бути актуальними й «робочими». Тому, перш ніж використовувати канон, його треба деконструювати: спираючись на сучасні знання та практичний досвід, відокремити ті принципи, які заклали основу запропонованих технік, і наново створити техніки, що є актуальними в сучасних умовах. Однак, книг, де таку роботу було б зроблено, я не знайшов. Нагальна потреба такого дослідження знову повернула мене до ідеї написання книги, присвяченої саме описанню принципів йоги.

Проте, до написання цієї книги залишалося ще багато років, виникали інші теми для роздумів, писалися інші книги, вдосконалювалася методика. Виникла й почала розвиватися Українська федерація йоги. З'явилася потреба в зрозумілому підручнику з йоги. Відкладати далі написання книги стало неможливо.

Про що ця книга

Книга, яку ви тримаєте в руках — про принципи, що лежать в основі практики йоги. Саме про принципи і критерії, а не тільки про вправи, методики, процедуру або філософію. Хоча все це також є.

Для кого написана ця книга

Цю книгу я писав, насамперед, для своїх учнів. Проте, гадаю, вона буде цікава не тільки їм. Книга призначена для людей, які займаються йогою та езотерикою, які прагнуть усвідомити глибинні основи своєї практики. Водночас, вона буде корисною й тим, хто тільки розпочинає практикувати йогу або прагне познайомитися з цією системою «зі сторони». Книга може бути цікава для лікарів, практикуючих психологів, фахівців із фізичної культури.

Структура книги

Книга структурована так, щоб провести читача від найбільш важливих і фундаментальних питань та понять йоги до тонкощів і деталей. Досвідченим практикам така структура допоможе концептуалізувати основні елементи йоги, початківців уведе в суть справи й познайомить із термінологією та понятійним апаратом. Опис практик також наведений у порядку збільшення складності: від початкових кроків до більш вишуканих технік. Сумарний рівень викладених знань відповідає програмі двох курсів Школи йоги (в аспекті хатха-йоги). Тож йога не закінчується приведеними в книзі знаннями, а тільки починається з них.

Подяка від автора

Я дякую всім, хто допомагав мені в створенні книги. Особливу подяку висловлюю Сергію Шашкіну за цінні обговорення медичних аспектів йоги.

ВСТУП

Що таке Йоґа

Напевно, у світі немає жодної більш-менш освіченої людини, яка б не чула про йоґу. Проте, запропонуйте дати визначення, що ж таке йоґа, й отримаєте широчезний діапазон різноманітних і, зазвичай, суперечливих думок: від «індійської гімнастики» до «релігійно-філософського вчення», від «факіризму» до «системи духовного самовдосконалення, від «релікту давніх цивілізацій» до «подарунка позаземного розуму». Більш «грамотний» співрозмовник може згадати, що, власне кажучи, існує ще буддійська йоґа (менш освічений може взагалі переплутати буддизм із йоґою), даоська йоґа тощо. У розмові про йоґу неминуче впливе також слово «тантра», яку необізнаний співрозмовник може обізнати йоґою сексу.

Що ж таке йоґа? Чи є вона виключно індійським феноменом, чи пронизує різні світові традиції? Наскільки стародавнім є це вчення? Чи передається воно в канонічному вигляді «з давніх часів», чи являє собою систему, що динамічно розвивається? Можливо, це взагалі реконструйована традиція, на кшталт «класичного» індійського танцю Бхаратнатяму, який виник лише в ХІХ столітті, або звіриних стилів кунг-фу, вигаданих Пекінським інститутом фізкультури? Наскільки обґрунтованими є терміни «китайська», «російська» та «сучасна» йоґа? Чи є, зрештою, йоґа релігією? І якщо ні, то чому їх так часто плутають? Спробуємо дати попередні відповіді на ці питання.

У будь-яких культурах і релігійних традиціях завжди існують специфічні системи, що використовуються лише обмеженим числом adeptів та мають переважно прикладний характер. Такі системи звуться «езотеричними». Прикладами таких систем є суфізм у рамках ісламу, ісихазм у православ'ї, нейдан у даосизмі, духовні вправи Ігнатія Лойоли в католицизмі та інше. Езотеричні системи ховаються в надрах релігій, однак, принципово відрізняються від них. Насамперед тим, що вони... не релігії. Дійсно, особливість езотеричних систем і водночас причина їхньої «закритості» полягає в тому, що, на відміну від власне релігії, вони

насамперед практичні. Можна навіть сказати — прагматичні. Езотеричні системи, як і релігії, ставлять за мету **усвідомлену зміну особистості**; однак, на відміну від останніх, пропонують для такої зміни конкретний набір методів, що можна відтворити. Основою стають змінені стани свідомості, але, на відміну від змінених станів свідомості, що досягаються послідовниками багатьох релігій, зміни особистості, яких прагнуть послідовники езотеричних систем, мають сталий характер.

Порівнюючи мету езотеричних систем із цілями й цінностями релігій, у рамках яких вони існували, можна помітити принципіві, хоча й не афішовані відмінності.

Імовірно, читач почав здогадуватися, про що йдеться. Так, йога — це езотерична система всередині індійської традиції. Та хіба тільки індійської? Чи може існує зв'язок між різними езотеричними системами світу? Чи є вони незалежними, чи походять одна від одної? Або може від якоїсь більш давньої та невідомої системи? А може цією більш давньою системою й була йога? Адже історично вона давніша за всі інші езотеричні системи. Справді, порівнюючи практики різних езотеричних систем, неможливо не помітити безліч аналогій. Наприклад, читаючи одного з класиків ісихазма — Григорія Паламу, який радив вдихати «червоне повітря» однією ніздрею, а «синє» — другою, кожний читач, бодай трохи знайомий із йогою, вигукне: «Так це ж анулома-вілома. І про Іду та Пінгалу вони знали!» Схоже на очевидне запозичення. Та чи це дійсно так? Об'єкт практики спільний — людина та її психіка. Тож, можливо, різні езотеричні системи різними шляхами приходили до однакових технік, бо вони виявлялися найбільш ефективними?

Якщо спробувати дослідити історію йоги, то ми одразу ж зіткнемося з кількома труднощами. Хоча термін «йога» згадується вже в «Махабхараті» і, вочевидь, походить із доведичного періоду, діяльність, яку це слово позначало, зазвичай сильно відрізнялася від того, що ми називаємо йогою на сьогодні. Думки щодо питання, що таке йога, різнилися вже того часу. Спільним насамперед було те, що а) йога — це система методів і б) йога — це таємна (езотерична) система. Аналізуючи найдавніші джерела, можна знайти посилення й на загальну **мету йоги**, яка полягає у **зміні онтологічного рівня практикуючого у світі**. Розглянувши інші езотеричні системи, ми без зусиль побачимо, що вони ставлять перед собою таке ж завдання. Даоси вирощують духовний зародок, ісихасти прагнуть досягти

«чину янгольського за життя», буддисти шукають просвітління та інше. Запозичення? Чи знову спільність об'єкта?

Можна спробувати простежити історію формування йоги. Знайти арійське та дравидійське коріння, відшукати паралелі з шаманськими практиками, культами жіночого начала, первісною магією тощо. Можна (хоча це виходить за межі цієї книги) простежити походження йоги від доісторичних цивілізацій. Це цікаво й повчально. Але, ймовірно, читач уже відчув моє ставлення до теми. Ми однаково не зможемо відповісти на всі запитання з історичною точністю, та це й не важливо. Найголовніше, сподіваюся, ми вже відчули — це **ідея Шляху духовного розвитку — вона архетипічна**. Вона, так чи інакше, потрапить у будь-яку традицію: первісна це культура, релігійна система чи навіть матеріалістична радянська культура. Єдність йоги треба шукати не в деталях та історичних посиланнях. **Йога єдина духом**. Саме тому, незважаючи на гоніння, вона й понині існує, переживши більшість своїх «гонителів».

Чи існує пряма безперервна спадковість йоги? Чи правомірно говорити про «класичну» йогу? Думаю, ні. Якщо так ставиться питання, то це скоріш нагадує дитинство з вірою в мудрих дорослих дядьків, які старші й саме тому мудріші, які знають відповіді на всі запитання, лише треба їх добре попросити... Не кажучи вже про філософську неспроможність такої точки зору. Звідки це знання здобули «дядьки»? Знову покличемо на допомогу позаземні сили? А як вони вигадали йогу?

Ні, біля витоків кожної езотеричної традиції стоять певні люди, які, вчинивши неймовірний акт духовного прозріння, зазирали глибше ніж інші. Іноді їхні учні продовжували справу вчителів, збираючись ще вище, частіше ж лише послуговувалися вченням або навіть перетворювали його на культ. Багато великих вчень виродилося в релігії. На превеликий жаль поклонятися простіше, ніж думати і творити...

Є ще одна особливість езотеричного знання. Його неможливо передати окремо від вчення. Езотеричне знання є «прихованим» не лише тому, що його приховують (хоча не будемо кривити душею — його приховують), а й тому, що для його осягнення необхідне радикальне перетворення людини. **Езотеричне знання не можна знати. Ним можна тільки жити**. А без цього воно втрачає будь-який сенс. Розуміння кожного наступного рівня можливе лише після проходження попереднього та є не актом пізнання, а власним містичним досвідом. Езотеричне знання не можна передати у

вигляді сувоїв чи табличок. Необхідна життєва спадкоємність. Необхідне бажання й терпіння Вчителя запалити вогонь духу в Учні й готовність Учня стати творцем самого себе. У китайській бойовій традиції є вислів: «Немає стилю — є особиста техніка Майстра». Перефразовуючи цю сентенцію, можна сказати: «Немає класичної йоги — є особиста йога Вчителя». І вона працює в його руках, допомагаючи учням змінюватися й будувати свою власну Йогу. І вона перестане бути йогою як методом, якщо її канонізувати. Езотеричне вчення невід'ємне від свого носія або Вчителя. А ефективність і правильність вчення може перевірити тільки Життя.

Чи змінювалися методи йоги впродовж історії її існування? Відповідь на це питання з очевидністю впливає зі сказаного вище: так, постійно. Хоча лише в деталях. Різні епохи, різні люди вимагають різних слів і методик. Але головна мета, сформульована вище, — зміна онтологічного рівня, завжди простежувалася. Однак рівень також може бути різним, як і масштаб Вчителя.

Отже, **йога — не релігія**. Життя «тут-і-зараз» для йога таке ж важливе, як і поставлені ним духовні завдання. Тому, крім Великої йоги, яка веде до своїх вищих цілей, завжди існувала Мала йога — система методів (знову-таки — методів), спрямована на поліпшення життя: здоров'я, добробуту, емоційного стану. Причому практика Малої йоги не є відступом від Духовного Шляху – навпаки, вона є його цілком необхідним елементом.

Йога — не практика аскетизму. Щоб гармонійно існувати і творити, треба любити життя. Хоча елементи аскетичних практик можуть бути використані як метод.

Йога — не філософія, але вона має філософські підвалини й методи, що ґрунтуються на філософській практиці. Упродовж історії йога багаторазово змінювала свої філософії (у множині), пояснюючи різними словами ті самі практики.

Йога — не етична система. Будь-яка етична система, так чи інакше, народжена релігійним способом сприйняття світу, страхом перед покаранням, вищими силами та ін. Йога має правила (наприклад, «яма»), які через нерозуміння можна сприйняти за етичні, однак, їхня сутність принципово інша. Йоґ дотримується цих правил не через страх перед покаранням, а в якості найбільш прагматичного вибору, що дозволяє максимально заощаджувати енергію. На вищих рівнях правила взагалі зникають, залишаючи місце принципам.

Саме усвідомлення **принципів** і є головним пізнавальним завданням йоги. А усвідомлення принципів йоги стало завданням цієї книги.

Хатха-йога в системі йоги

Усе в хатха-йозі існує для раджа-йоги.

«Хатхайогапрадипіка»

Практично в усіх езотеричних вченнях існували системи вправ, що спрямовані на роботу з фізичним тілом, це додатково відрізняє їх від релігій. Можна згадати гімнастику¹ Гермеса, ушу, твердий і м'який цигун, суфійські обертання й зікри, зіонг-шинь — гімнастику в'єтнамських ченців, дихальні вправи ісихастів та ін. Однак, найбільш розвинутою і витонченою, а можливо, і прадавньою в цьому ряді залишається хатха-йога.

Що ж таке робота з фізичним тілом у рамках езотеричних традицій? Бажання просто зміцнити тіло, підготувавши його до складних психічних тренувань? Імовірно, що ця мета бралася до уваги, але для її досягнення не потрібні настільки вишукані вправи. Звичайна примітивна гімнастика, винайдена греками (її аналоги були практично у всіх народів), дає прекрасні результати для зміцнення тіла. Оздоровлення? Так, йоготерапія існує, але не є головною метою йоги. Ще з сивої давнини відомо, що йога призначена для сильних і здорових людей. До того ж медикаментозні засоби лікування (та ж тибетська медицина) давала чудові результати з набагато меншими зусиллями від пацієнта. Може мета — досягнути феноменальних властивостей тіла: сили, гнучкості, витривалості? Абсурд, якщо, звісно, не готувати себе на лаву циркачів... Так у чому ж сенс фізичних тренувань у рамках езотеричних традицій? І, що найголовніше для нас, у чому сенс хатха-йоги?

Щоб відповісти на це питання, згадаємо, що йога — це система, спрямована на усвідомлену зміну людини; зміну самого себе, свідому перебудову психіки, тонких тіл. Однак, психіку людини, а тим більше її тонкі тіла, важко вивчити, працювати з ними ще важче, тому що вони невидимі для звичайної людини. Цьому зарадить зв'язок тонких тіл і психіки з фізичним тілом людини, який стає ключем до тих процесів, що відбуваються на більш тонких тілах.

Дійсно, фізичне тіло є віддунням наших тонких тіл. Зовнішня і

внутрішня форми пов'язані. Але, на відміну від тонких тіл, фізичне можна помацати, побачити. Процеси, що відбуваються в тонких тілах, відображаються на фізичному тілі. Так, усілякі психологічні проблеми, проблеми ефірного й астрального тіл виявляються в *поставі* фізичного тіла у вигляді фізичних затисків тіла — контрактур, викривлень хребта, що демонструє загальний стан чакральної системи людини, а глибше — і захворювань².

Правильно й навпаки: впливаючи на тіло, можна впливати на психіку. Саме це становить основу хатха-йоги, пояснює її існування й місце в системі йоги.

Чи змінюється мета йоги? Вважаю, що можна переконливо відповісти «так» на це питання. Психотип сучасної європейської людини радикально відрізняється від психотипу індуса. Ми люди, що живуть головою («пуголовки»), тоді як індуси були і є «чуттєвики», люди, які живуть здебільшого чуттєво-емоційною сферою. Це призводить до відмінностей у шляхах, які ведуть до духовної гармонії: для індусів цей шлях був пов'язаний із «підняттям» енергії (звідки й поняття «кундаліні»), для нас — з її опусканням, розвитком тілесності й чуттєвості.

Тому механічне запозичення індійських практик йоги для поточних культурно-історичних умов без переосмислення — згубний шлях, який скоріш відводить від гармонії, а саму йогу — винятково раціональну і прагматичну систему — перетворює на релігію.

Примітки

1.

Я використовую традиційне слово «гімнастика» у зв'язку з відсутністю іншого, більш влучного. Але всі перераховані технології принципово відрізняються (навіть у підході) від того, що греки називали «гімнастикою». ↑

2.

Детальніше з принципами і схемами такої відповідності можна ознайомитися в моїй книзі «Чакральна психодіагностика». ↑

ЕНЕРГЕТИЧНА СТРУКТУРА ЛЮДИНИ

Енергетичні тіла

Практично всі езотеричні системи вважають, що людина, крім фізичного тіла, має так звані «тонкі» тіла: сім тіл, з яких найбільш проявленими є чотири, риси ж інших ледь помітні в нашому повсякденному житті.

Ефірне тіло (санскр. "прана коша" प्राणकोश: [prāṇakośaḥ] - оболонка дихання, प्राण [prāṇa] - дихання, подих, कोश [kośa] - оболонка) або, як його називають в багатьох школах "вітальне тіло" — це тіло енергії, яке визначає структуру людського здоров'я. Якщо людина порізалася або подряпалася, через деякий час шкіра заростає певним чином — це ефірне тіло визначає програму регенерації фізичного тіла. Чим сильніше в людини ефірне тіло, тим вона здоровіша, чим слабше в людини ефірне тіло, тим більш вона хвороблива. Ефірне тіло повторює контури тіла фізичного. Крім ефірного тіла, існує **ефірне поле**. Це ефірна енергія людини, яка не структурована в ефірному тілі і схожа на «мішок» розміром від 40 сантиметрів до 1 метра (у здорової людини), який її оточує. Ефірне поле перебуває в динамічній рівновазі з ефірним тілом людини. Ефірне тіло рідко міняє свої розміри й форму. Відбувається це, як правило, у випадку тяжких хвороб. Якщо в людини з якихось причин багато енергії: щільна їжа, когось енергетично «об'їла» (буває й таке), побувала у місцях, де багато ефірної енергії, то ця надлишкова ефірна енергія випромінюється в ефірне поле, яке збільшує свої розміри. В особливих випадках розміри ефірика можуть збільшуватися до 1,5-2 метрів, він може бути й значно більшим, але ненадовго. Якщо в людини дуже багато енергії ефірного поля, її швидко «об'їдять», тому що багато енергії носити не можна. Коли ми говоримо про ауру людини або про розміри поля, мається на увазі насамперед **ефірне поле**.

Ефірне поле властиве лише живим об'єктам, включаючи мінерали. Воно за визначенням є не-фізичним полем, тому спроби виміряти його фізичними приладами є абсурдними. Вимірювання ефірного поля можливе

лише приладами, що використовують живі об'єкти: мікроорганізми, рослини, тварин, людей та їхню реакцію на енергію. Найбільш відомим способом виміру ефірного поля є біолокація. Ефірне поле як і ефірне тіло можна побачити на однорідному тлі, але воно більш розріджене.

Астральне тіло (санскр. "кама коша" कामकोशः [kāmaśaḥ] - оболонка бажань, काम [kāma] - бажання, कोश [kośa] - оболонка) — це тіло визначає структуру ефірного тіла. Якщо в людини викривляється ефірне тіло, то астральне тіло задає програму його відновлення. Астральне тіло повторює контури фізичного й ефірного тіл і перебуває за межами ефірного тіла. Його також можливо спостерігати на однорідному тлі. **Астральне тіло визначає емоційну складову людини. Астральне поле** — це обсяг астральної енергії, який перебуває в динамічній рівновазі з астральним тілом. Якщо ми говоримо: «Яскрава особистість», - це наша реакція на астральне поле. Люди з сильним астральним полем мають здатність впливати на емоції інших людей. У соціології і психології це називається харизмою. Поблизу такої людини легко втягнутися в її емоційний стан.

Астральні енергії можна відчувати, навіть не володіючи спеціальними вміннями. Так, якщо потрапивши до якогось оточення, ви відчували тяжку атмосферу, у той момент ви підключалися до відчуття астральних енергій цього колективу. Той самий принцип діє й у разі відчуття радісної атмосфери. **Здатність підключатися до навколишніх астральних енергій і виведення таких станів на свідомий рівень — це і є «вихід в астрал».**

Астральні поля звісно також не можна виміряти фізичними приладами.

Ментальне тіло (санскр. "мана коша" मनोकोशः [manokośaḥ] - оболонка розуму, मनस् [manas] - розум, інтелект, погляд, कोश [kośa] - оболонка) — це думки, ідеї, знання та сенси життя кожної окремої людини.

Обговорення більш високих тіл та полів виходить за межі цієї книги.

Чакральна система людини

Історія питання

Головним елементом енергетичної структури людини є чакральна система. Чакри (санскр. चक्रम् [cakram] - енергетичний центр, колесо, коло) згадуються у більшості йогічних та тантричних першоджерел, наприклад, у «Гхерандасамхиті», «Хатхайогапрадипіці», «Шивасамхиті», «Шатчакранірупані», «Йогататтваупанішаді», «Амрітабіндуупанішаді» і в багатьох інших джерелах (див. [Додаток](#)).

Тибетські джерела, наприклад, відомий Атлас тибетської медицини, китайські трактати з нейдан (санскр. «нейдан» — внутрішній еліксир), також торкаються теми чакр. Деякі елементи чакральної системи згадуються в японських бойових системах (хара, тен-шу) та у віруваннях мезоамериканських шаманів. Трапляються аналогі й у менш розвинених системах (зрозуміло, у спрощеному вигляді).

На Заході¹ про існування чакр дізналися завдяки працям Артура Авалона – європейця, який потрапив до закритої індійської тантричної Школи та опублікував частину здобутих ним знань. Саме він першим видав класичні індійські малюнки чакр, які з усілякими викривленнями й помилками перемальовувалися іншими авторами протягом останніх 100 років; а також надав мантри чакр та їхніх пелюсток, співвідніс пелюстки чакр та з властивостями характеру людини. На базі наведеної ним схеми чакральної системи народилося безліч шкіл та інтерпретацій, різних технік роботи з чакрами. Однак, як послідовник езотеричної, тобто закритої, традиції, А. Авалон вніс і деяку плутанину в розуміння чакральної системи, стверджуючи, що відкриття чакр є наслідком «підняття кундаліні», а, отже, у звичайної людини всі чакри закриті.

Наступний крок у розумінні чакральної системи в сучасній окультній традиції був зроблений Рудольфом Штайнером, засновником антропософського суспільства. Він помітив, що чакри відкриваються не тоді, коли піднімається кундаліні, а, радше, навпаки: **чакри відкриваються в людини, коли вона напрацьовує якісь нові здібності та якості**, і це є передумовою для підняття кундаліні. Завдяки цьому уточненню Р. Штайнера розуміння чакральної системи в сучасному

езотеризмі стало ширшим. У працях Штайнера стверджується, що чакри є в усіх людей, але ступінь їхньої розвиненості може бути різним. Причому саме характеристика чакри визначає зовнішні прояви людини, здібності та якості особистості.

Паралельно зі Штайнером і, що також цікаво, приблизно одночасно з ним до питання чакральної системи підійшла й психологія.

Вільгельм Райх, визнаний у подальшому засновником тілесно-орієнтованої психотерапії, виявив, що психологічні проблеми людини призводять до появи м'язових затисків, які локалізуються у вигляді семи «м'язових поясів», кожен із яких пов'язаний зі специфічною й чітко визначеною групою проблем. (Припускаю, що навіть незнайомий із працями Райха читач здогадався, що положення й характеристики цих «поясів» різьбачили нагадували чакральну систему Штайнера). Цю теорію було суттєво розвинено учнями й послідовниками Райха (А. Лоуен, Фельденкрайз), а тілесно-орієнтована психотерапія зайняла гідне місце серед інших терапевтичних систем. Західна людина почала знаходити перші ключі.

Певний внесок у розуміння чакральної системи та її ролі у вивченні організму людини було зроблено екстрасенсами в період сплеску інтересу до екстрасенсорики наприкінці 70-х років ХХ століття. Практично незалежно від уже згаданих джерел, на підставі переважно власного досвіду вони помітили, що в тілі людини є енергетичні центри, від стану яких залежить її фізичне здоров'я. І локалізовані ці центри приблизно в тих же місцях, де знаходилися намальовані Авалоном лотоси.

Втім, не дивно, що всі системи, незалежно одна від одної, приходили до схожих висновків. Чакри існують об'єктивно, і будь-яке дослідження людини рано чи пізно призведе до подібних висновків. Зв'язок емоційних станів із визначеними ділянками тіла спостерігається навіть у мовних висловах, таких як: «голова пухне», «важкі думки обняли голову», «світла голова», «твердолоба людина», «клубок у горлі», «серце стискається», «у печінках сидить», «гора з плечей впала», «тисне під серцем», «аж у животі похололо», «стало пекуче в паху», «душа в п'яти втекла».

1.

Мається на увазі широка громадськість. Алхіміки та представники інших езотеричних європейських систем мали уявлення про чакральну систему. [↑](#)

Фізіологічні аспекти чакр

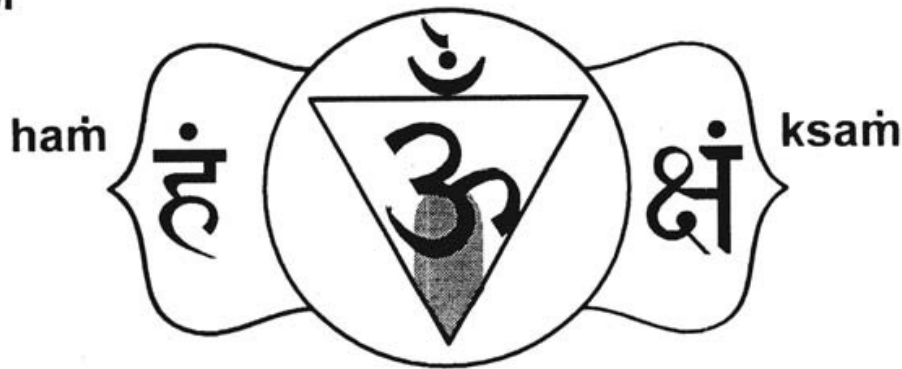
Опишемо стисло локалізацію й символи чакр відповідно до індійської традиції.

САХАСРА

санскр. सहस्रार [sahasrāra] - тисяча, безліч

Перекладається як «чакра з тисячею пелюсток», розташована на маківці. Точний малюнок невідомий.

ॐ



АДЖНА

санскр. आज्ञा [ājñā] - порядок, розташування, наказ

Утворено від кореня ज्ञा [jñā] - знати, розуміти, вивчати, здобувати інформацію, помічати. Розташована в міжбрів'ї, відповідає середньому мозку. Анатомічно з аджною пов'язані головний мозок, очі, лобові та гайморові пазухи, ніс, верхні зуби.

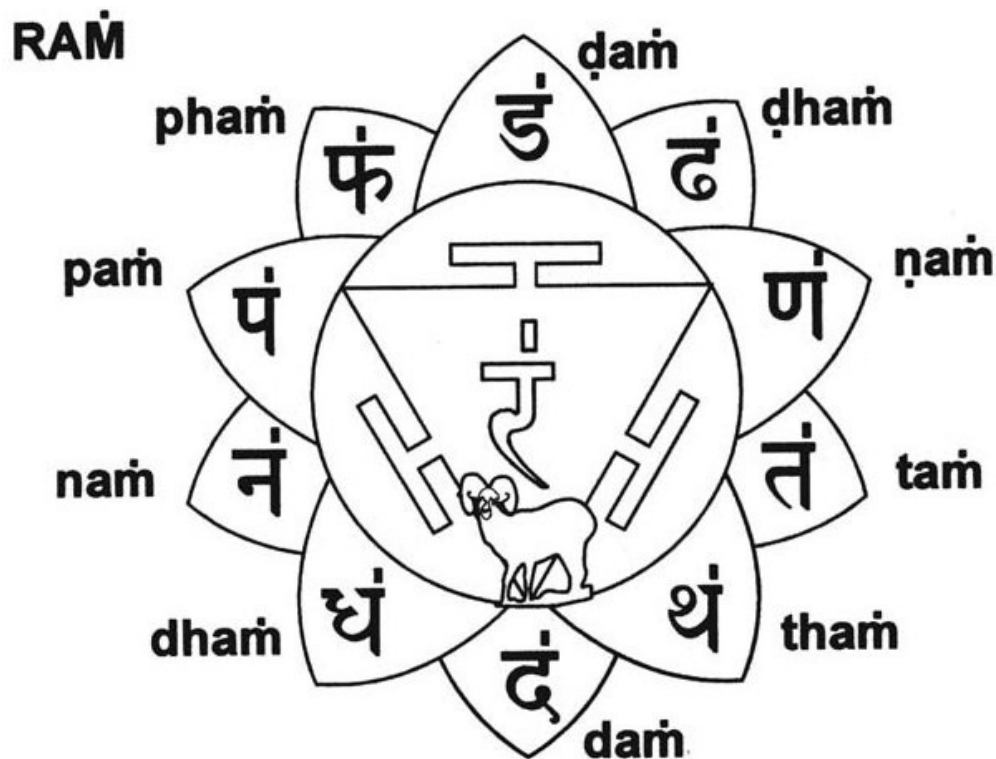
Розташована в районі горла, пов'язана зі щитовидною та паращитовидною залозами, з вухами, а також з усім, що є в гортані, зі стравоходом, трахеями, верхньою частиною бронхів, язиком, шийними хребцями.



АНАХАТА

санскр. अनाहत [anāhata] - неушкоджена

Утворено від кореня आहन् āhan - ударяти, і негативної приставки ан. Серцевий центр, контролює серцево-судинну систему, насамперед саме серце, легені, усі хребці грудного відділу, руки, ребра й усі міжреберні проміжки, нижню частину бронхів.



МАНИПУРА

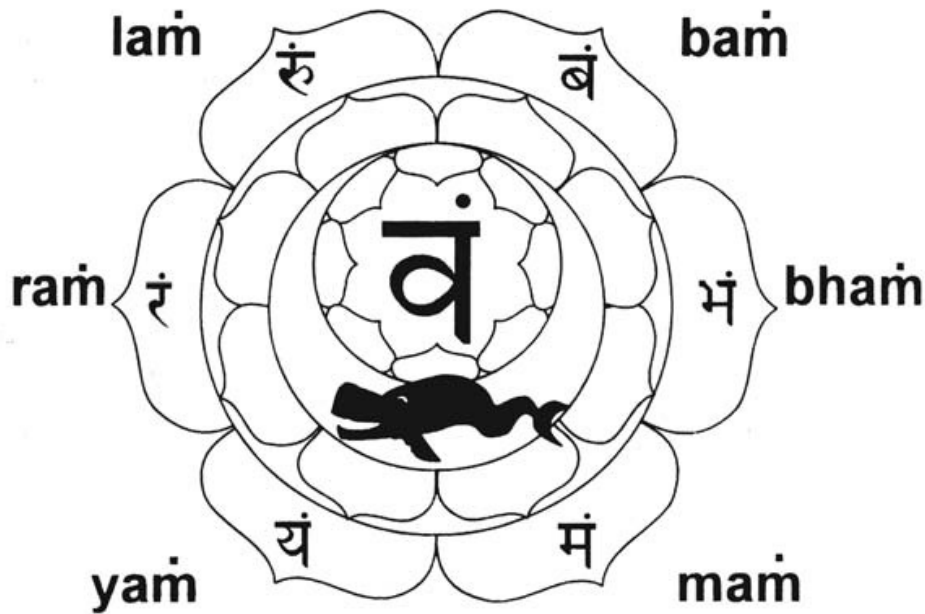
санскр. मणिपूर [maṇipūra] - наповнена коштовностями

मणि [maṇi] - коштовність

पूर [pūra] - наповнений

Розташована трохи вище пупа, пов'язана з такими органами: шлунком, шлунково-кишковим трактом (за винятком верхньої частини стравоходу), кишечником — насамперед тонким (товстий кишечник більше пов'язаний із муладхарою), верхньою частиною нирок та наднирковою залозою (адреналін — «маніпурний» гормон), печінкою, селезінкою, хребтом на рівні маніпури, підшлунковою залозою.

VAM̐



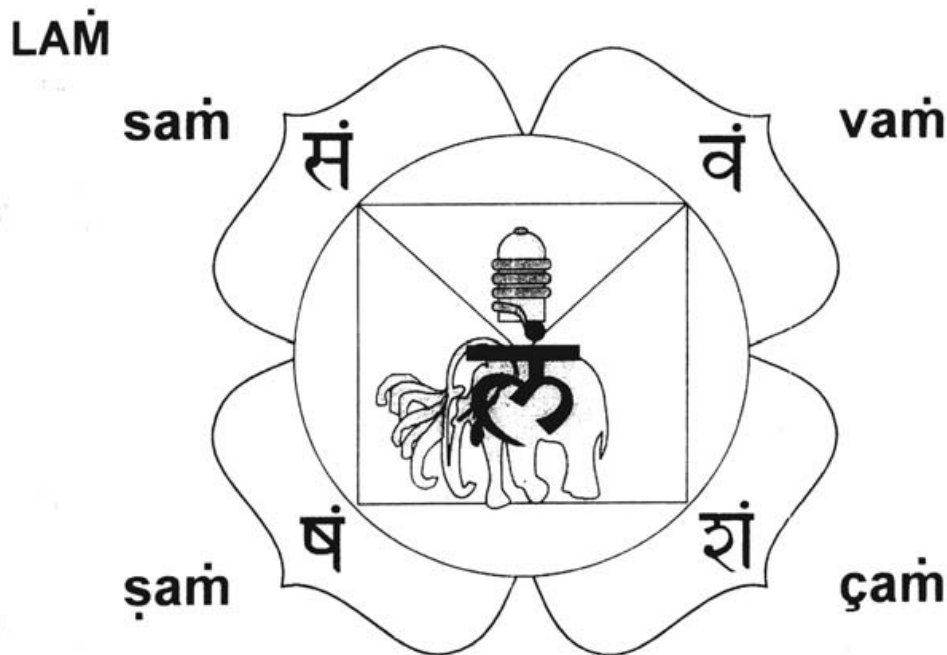
СВАДХІШТХАНА

санскр. स्वाधिष्ठान [svādhiṣṭhāna] - найбільш поширена етимологія:

स्व [sva] - власне

अधिष्ठान [adhiṣṭhāna] - місце, житло

Існують і інші інтерпретації, дивіться статтю [«До питання про термін Свадхіштхана»](#). Розташована в районі статевих органів, приблизно на чотири пальці нижче пупа. Зі свадхіштханою пов'язані статеві органи (чоловічі, жіночі), сечовий міхур, нижня частина нирок, ниркові миски, сечоводи, сечовий канал, яєчники, матка — у жінок, нижня частина попереку (крім хрестця, який пов'язаний із муладхарою), стегна.



МУЛАДХАРА

санскр. मूलधार [mūlādhāra]

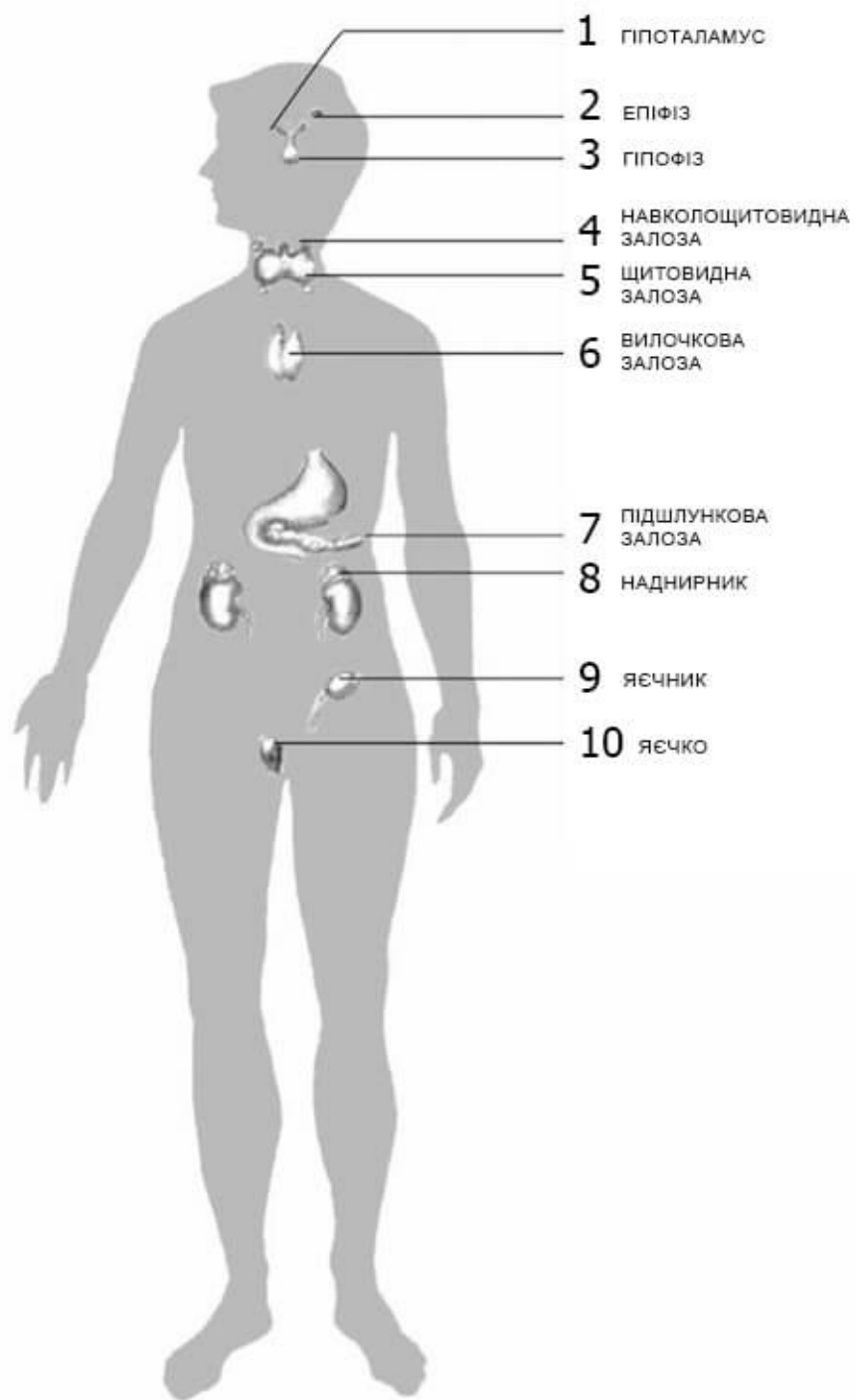
मूल [mūla] - коріння, основа

आधार [ādhāra] - підтримка, перебування

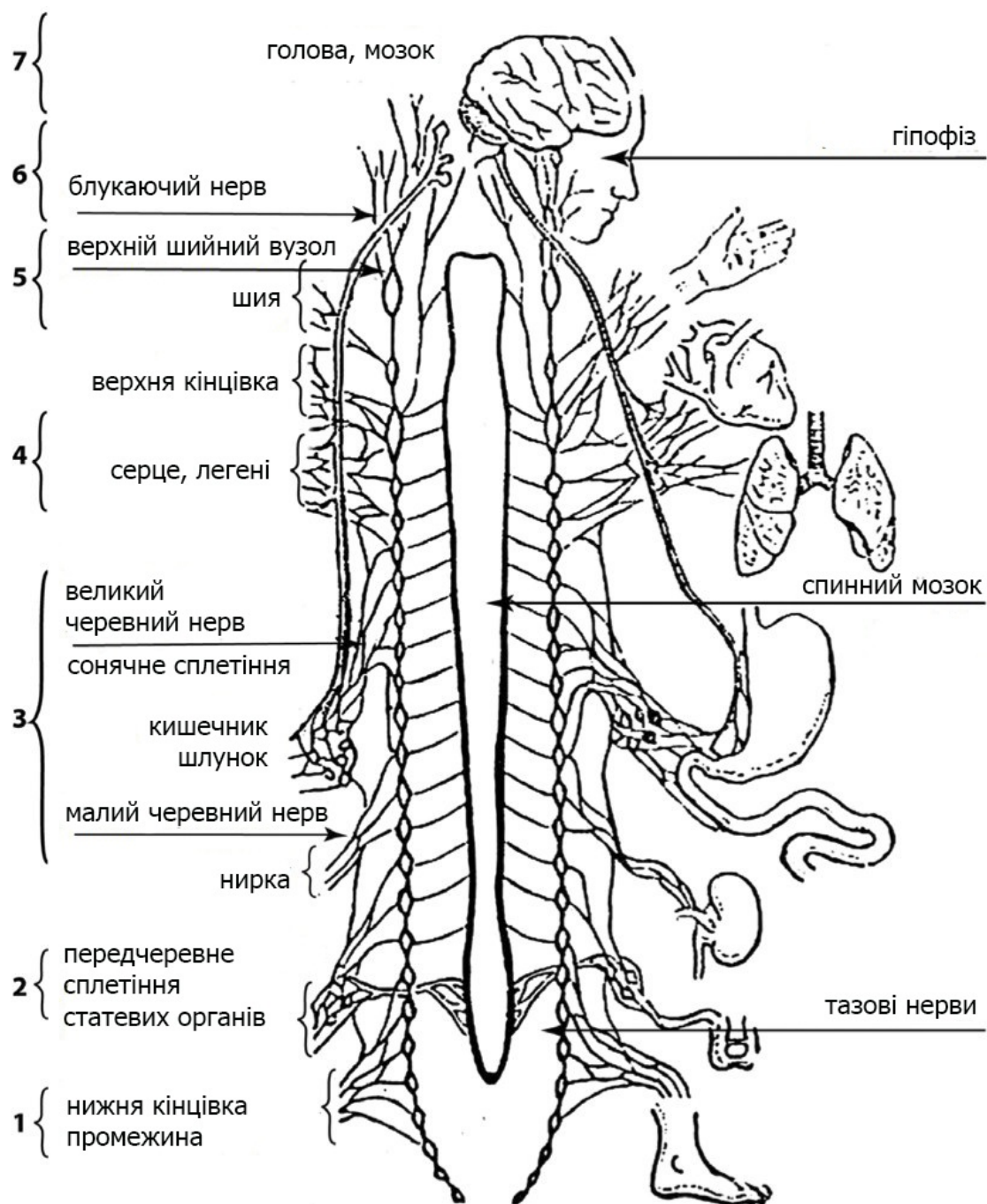
Розташована в районі крижів. З муладхарою пов'язані крижі, передміхурова залоза, таз, товстий кишечник, пряма кишка.

Чакри існують на астральному, ефірному й фізичному тілах. Якщо співставити локалізацію чакр із розташуванням ендокринних залоз і вузлів вегетативної нервової системи (ВНС), то можна легко побачити повну аналогію. Особливо чітко цей зв'язок можна простежити, якщо звернути увагу на допоміжні чакри (приблизно по 4 на кожному з головних), що зазначені в «Атласі тибетської медицини». На фізичному рівні кожна чакра представлена залозою й вузлом ВНС.

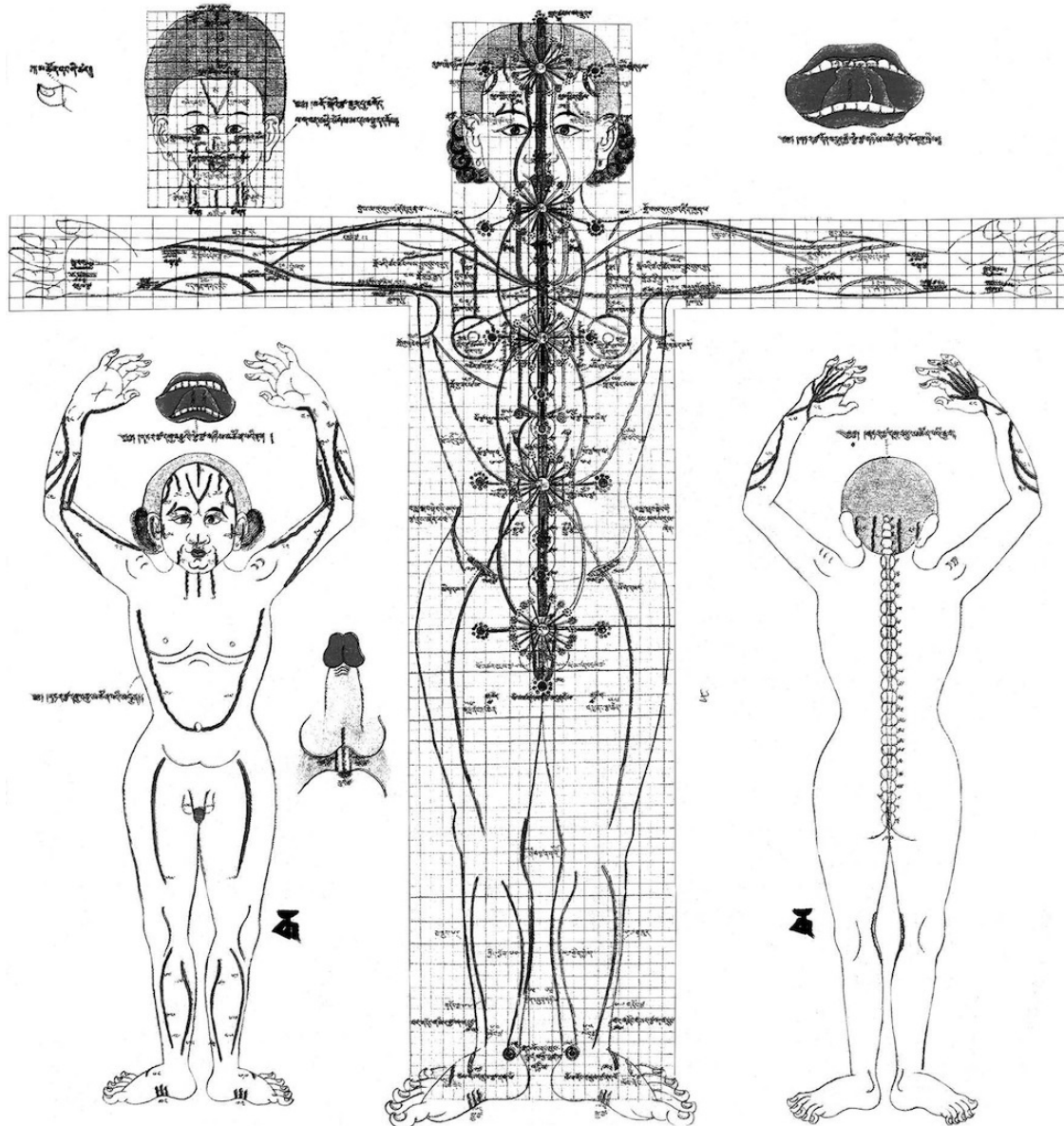
Однак, людина є не лише фізіологічною істотою. Тому чакральна система не зводиться лише до особливостей постави фізичного тіла людини. Характеристика чакр насамперед пов'язана з енергетикою і психікою людини. По суті, чакри - це «місток», сполучна ланка між фізичним, ефірним та астральним тілами людини.



Малюнок 1. Залози внутрішньої секреції



Малюнок 2. Вузли вегетативної нервової системи та їхня відповідність до чакр



Малюнок 3. Малюнок чакр з «Атласу тибетської медицини»

Малюнок цікавий тим, що на ньому відображені не тільки головні, а й допоміжні чакри. Слід звернути увагу, що тибетці вважали муладхару допоміжною чакрою.

Психологічні характеристики чакр

Чакра — явище дуже складне й багатопараметричне. Зазвичай намагаються описати чакри з погляду одного параметра. Наприклад, сильна чакра чи слабка. Насправді, для того, щоб описати чакру, необхідно, принаймні, десять різних параметрів. Деякі з цих параметрів наведені нижче.

Сила та слабкість чакри

Сила чакри — це кількість енергії, яка від самого початку існує у чакрі, а слабкість — відповідно, її відсутність. Наявність на чакрі енергії визначає бажання людини, а її кількість — їхню силу. Саме цей факт робить зрозумілим езотеричний принцип: **дотримуючись власних щирих бажань, людина реалізує свою дхарму.**

Зі сказаного вище легко зрозуміти, що людина із сильною чакрою значною мірою мотивована потребами, пов'язаними із цією чакрою, що дозволяє описати психологічні портрети людей із різними сильними чакрами. Наприклад, людина із сильною Муладхарою працює заради добробуту, постійно впорядковує простір навколо себе, це її не стомлює. Навпаки подобається, тому що відповідає її бажанням та потребам. Куди б така людина не потрапила, вона відразу з більшим або меншим успіхом почне впорядковувати все навколишнє. Людина із сильною муладхарою не любить побутового дискомфорту.

У людини із сильною **Свадхіштханою** мотив отримання задоволення — один із домінуючих. Вона в усьому шукає кайфи, а якщо їх немає, то намагається створити. Мотив чуттєвої насолоди, у тому числі й сексуальної, для неї домінує.

Людина із сильною **Маніпурою** мотивована потребами в домінуванні, керуванні, соціальному визнанні й повазі. Це тип людини, яка живе для того, щоб робити кар'єру.

Людина із сильною **Анахатою** живе почуттями. Наприклад, така людина готова приносити жертви заради кохання (або ненависті — це ж теж почуття).

Людина із сильною **Вішуддхою** мотивована пізнанням Світу й потребою в самовираженні. Її характеризують цікавість і допитливість та досить

часто естетизм. Вішуддха відповідає також за вербальний інтелект, тобто здатність висловлювати свої думки і стани словами.

Людина із сильною **Аджною** мотивована екзистенціальними потребами, тобто потребою сформуванню власний світогляд, побачити своє місце у світі, зрозуміти сенс життя.

Верхню чакру, **Сахасрару**, і її властивості ми не розглянемо у межах цієї книги, тому що її прояви пов'язані з можливістю людини контактувати з Космосом й Вищими Силами, що не є значущим для багатьох.

Розвиненість чакри. Відкритість і закритість чакри

Слід говорити насамперед не про відкритість, а про розвиненість чи нерозвиненість чакри. **Чакра в людини розвинена тоді, коли вона має багато напрацювань. Відкритість чакри** – це граничний стан розвиненості чакри.

Розвинена **Аджна**, залежно від рівня розвитку, може дати людині спостережливність, здатність логічно мислити, ерудицію, аналітичне мислення або глибинну мудрість.

Якщо в людини розвинена **Вішуддха**, то вона вміє висловлювати власні думки й почуття вербально, словами чи іншим способом.

Людина з розвиненою **Анахатою** вміє працювати з енергією почуттів. Вона здатна випромінювати власні почуття та впускати почуття від інших людей. Як правило, люди з розвиненою анахатою артистичні.

Людина з розвиненою **Маніпурою** — це людина з потужним соціальним інтелектом (психологічний термін), тобто вона войовнича, незалежна, вміє досягати власних цілей соціально прийнятними шляхами, у тому числі й усупереч інтересам інших людей.

Людина з розвиненою **Свадхіштханою** відчуває смак життя. Вона вміє отримувати насолоду й залюбки дарує її іншим людям. Її задоволення диференційовані, вона розуміється на вишуканих насолодах і станах.

Людина з розвиненою **Муладхарою** легко облаштовує простір навколо себе. Такі люди люблять робити ремонти й обов'язково піклуються про своє здоров'я.

Можливі варіанти, коли в людини чакра сильна, але нерозвинена.

Розглянемо, наприклад, **Свадхіштхану**. У людини може бути сильна Свадхіштхана, на ній багато енергії, але весь діапазон чуттєвих насолод —

поїсти, поспати, випити... У цьому випадку ми говоримо, що чакра в людини сильна, але вона нерозвинена.

Аналогічно сильна, але нерозвинена **Маніпура** призводить до того, що в людини є тенденція до домінування, але ця тенденція виявляється в найпростіших формах: набити комусь пику, принизити, налякати. Людина з такою маніпурою не розуміє, що існують більш вишукані форми домінування, тонкіші форми керування людьми, і, відповідно, не може використовувати ці прийоми.

Людину із сильною, але нерозвинутою **Анахатою** переповнюють почуття, але вона навіть не знає які. Така людина не здатна ані висловити, ані диференціювати власні стани.

Сильна, але нерозвинена **Вішуддха** призводить до появи «винахідників» вічних двигунів, учасників художньої самодіяльності й т.п.

Кожний центр – це не лише малюнок і не тільки лотос, який «сидить» на хребті й відкривається під час проходження кундаліні. Це цілковито визначений набір психічних функцій, які проявляються в реальному житті у вигляді вмінь, навичок, здатностей і якостей. Зважаючи на це, зрозуміло, що людина з розвиненими чакрами більш досконала, аніж та, у якої певні чакри не відкриті.

Найбільш розповсюджена комбінація — **чакра в людини слабка й нерозвинена**. Така людина практично ніяк не проявляється по відповідній чакрі. Досить сприятлива ситуація складається тоді, коли в людини чакра сильна, але нерозвинена. У цьому випадку в людини багато енергії, вона може дозволити собі помилятися, напрацьовуючи новий досвід. Якщо вона поставить перед собою відповідне завдання, то зможе цю чакру розвинути. Енергії до того часу на ній залишиться менше, тому що, рухаючись крізь спроби й помилки, вона багато разів спіткнеться, розраховуючись енергією за нові напрацювання.

Чим більше розвинена в людини чакра, тим менше енергії їй необхідно витратити для досягнення цілей, пов'язаних із даною чакрою.

Наприклад, розглянемо **Вішуддху**. Кожній людині необхідна певна кількість слів, щоб пояснити іншій людині якусь думку. Чим менш розвинена вішуддха, тим більше слів їй потрібно. Один буде пояснювати багато годин — іншому достатньо декілька слів та яскравих образів. Не тільки доступність, а й ємність його мови підвищується відповідно до

розвитку вішуддхи. Наприклад, «Йоґасутра» Патанджалі — це чотири сторінки, які можна інтерпретувати, інтерпретувати й інтерпретувати тому, що вона лаконічна. Інформація ніби стиснута. У коротких фразах закладено дуже багато різних змістів.

Якщо розвинена людина «виводить» енергію **Свадхіштхани**, то люди довкола неї впадають у «кайфовий» стан. Якщо в хід йде енергія **Маніпури** — вони відчують тривогу і страх. До такої людини важко підійти без легкого тремтіння, а про те, щоб на неї напасти й подумати страшно. Чим більш розвинена в людини чакра, тим менше їй потрібно енергії, але потрібно більше можливостей для досягнення тих чи інших цілей.

Відкритість чакри — це вміння безпосередньо виводити енергію із чакри, без будь-якої дії. Так, людина з відкритою вішуддхою не має потреби в словах для пояснення. Той, хто підійшов до неї із запитанням, раптом відчуває, що й сам знає відповідь на своє запитання. Вміння передавати стан або виражати почуття без слів — ознака відкритості анахати та ін.

Відкритість чакри — це атрибут йоґівського стану. Йоґом можна вважати людину, яка відкрила всі 7 чакр і здатна виводити енергію з кожної чакри, оминаючи фізичні дії.

Зрозуміло, що описані стани є *сіддхами* (санскр. सिद्ध [siddha] - виконаний, досконалий, успішний, той, хто досяг своєї мети) — здатностями, що виходять за межі «нормальних» або, точніше сказати, звичних людських можливостей. **Здатність керувати зовнішнім ефірним або астральним полем кожної з чакр – то є сіддха.** Відкриття будь-якої чакри призводить до появи того чи іншого набору сіддх, а відсутність відповідних сіддх свідчить про закритість чакри.

Слід розуміти, що сіддхи можуть бути властиві не лише людям, які займаються окультними практиками. Пересічні люди зазвичай мають деякі із цих сіддх, що дуже потужні, але навіть не усвідомлюють їхньої енергетичної природи. Реалізація людини в соціумі прямо пов'язана з наявними в неї сіддхами. Наприклад, чи може стати керівником людина, яка не викликає в підлеглих тремтіння одним своїм поглядом? Чи завжди лікар розуміє, чому він поставив саме цей діагноз? Чому один музикант змушує людей плакати, а інший, виконуючи той самий твір, лише видає технічно правильні звуки? Відповідь на ці питання полягає у здатності людей працювати з енергією.

Іноді люди користуються наявними в них сіддхами несвідомо. Деякі роблять це напівсвідомо. Вони приблизно розуміють, як і що треба зробити, який стан натягти для того, щоб щось відбулося. Однак, є певна різниця між звичайною людиною, яка володіє тією або іншою сіддхою, та езотериком. Людина в соціумі реалізує свої можливості, тобто вона користується тим, що в неї вже є. Завдання ж людини, яка займається езотерикою або йогою, ширше. Така людина намагається не тільки реалізувати свої можливості, що, втім, теж є важливим елементом, а й напрацювати нові здатності чи вміння для того, щоб кардинально щось змінити в собі чи у своєму житті. Це і є робота з відкриття чакральної системи.

Енергетичні канали

Іда й Пінгала

Іда

санскр. **इडा** [iḍā] / **इडा** [iḍā] - прохолода

Пінгала

санскр. **पिङ्गला** [piṅgalā] - червона, гаряча

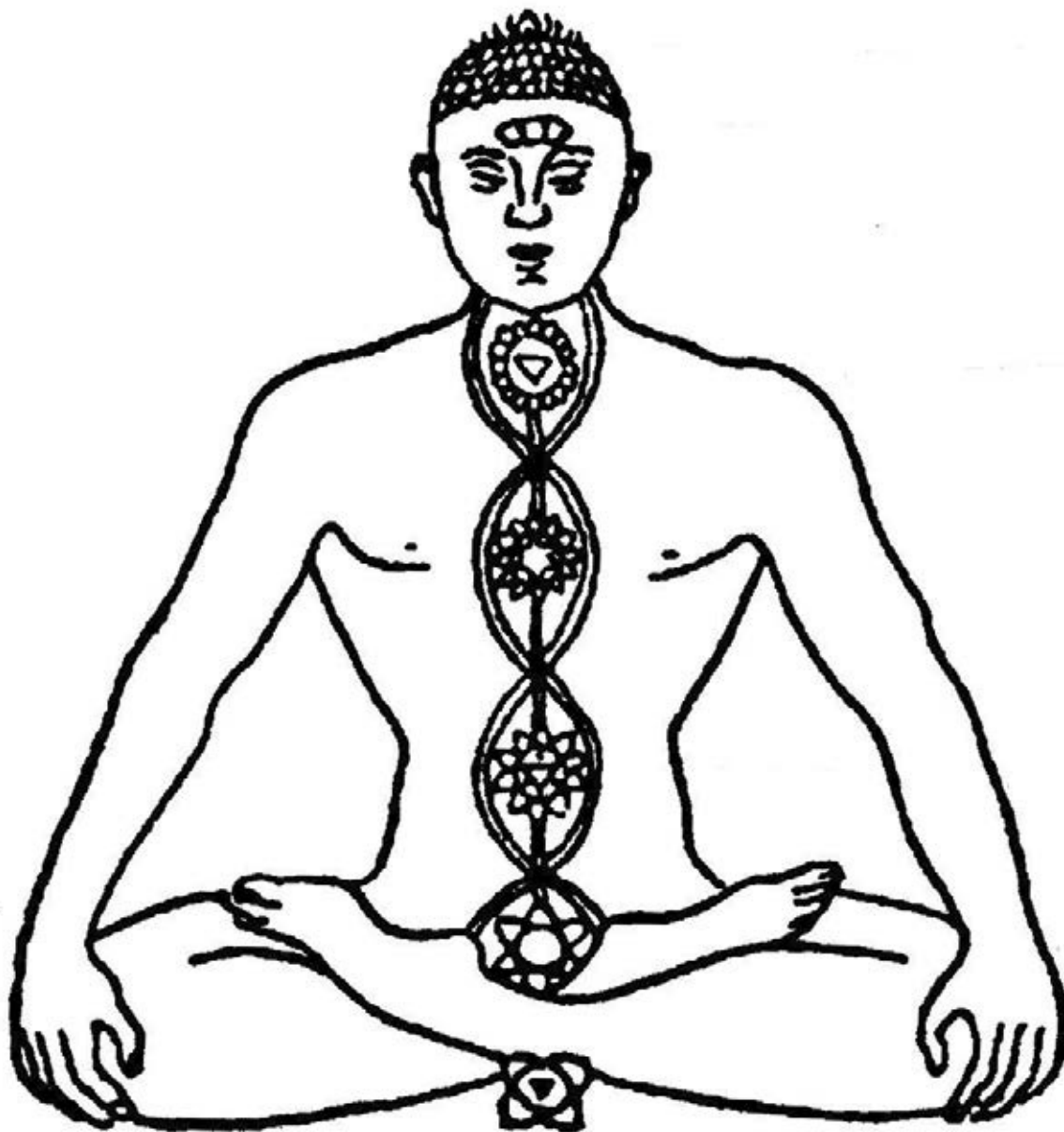
Сушумна

санскр. **सुषुम्णा** [suṣumṇā] - артерія, жила, канал

«Хатхайогапрадипіка» й інші класичні трактати стверджують, що в людини 72000 енергетичних каналів. Але найбільш важливих, що часто згадуються і використовуються, — 13. Головними серед них визнано три таких: *Іда*, *Пінгала* й *Сушумна*.

На малюнках легко помітити, що чакри розташовані в місцях перетинання (точніше, накладання один на одного) Іди й Пінгали. Це так, навіть більше, — чакри утворені перетинаннями цих каналів. Відносна активність чакр, їхні випромінювальні й поглинальні властивості залежать від поточної фази біологічного ритму.

Іда та Пінгала, які називають також місячним та сонячним каналами, починаються на лівому та правому пелюстках аджни відповідно і проходять, як зображено на малюнку. Крім того, Іда пов'язана з лівою, а Пінгала — із правою ніздрею. Згідно зі «Сварадойяшаштрою», канал є активним тоді, коли «відкрита» пов'язана з ним ніздря, тобто дихати цією ніздрею легше. У період активності Пінгали в організмі більш проявлені процеси дисиміляції, внаслідок чого людина відчуває прилив сил і активності (звідки й назва «сонячний» канал). У період активності Іди, навпаки, переважають процеси асиміляції: відбувається будівництво тіла, енергія поглинається, і тому людину тягне до спокою й розслаблення. Вочевидь Іда та Пінгала пов'язані з парасимпатичним і симпатичним відділами вегетативної нервової системи відповідно.



Малюнок 4. Іда та Пінгала

Помилкове зображення Іди та Пінгали, що наводиться в більшості західних підручників із йоги. (Цей малюнок взято з книги С. Єсудіан, Е. Хейч «Йога для здоров'я сучасної людини»). У дійсності Іда та Пінгала починаються на пелюстках третього ока й не перетинаються в муладхарі.

Цікаво, що описана в прадавніх індійських трактатах схема дуже схожа на сучасне уявлення щодо структури нервової системи. Наведемо уривок із відповідного описання академіка Смирнова:

« Зв'язок із внутрішніми органами відбувається двома шляхами. Перший — висхідний і низхідний шляхи білої речовини спинного мозку з його сегментарними апаратами сірої речовини, відділи якого з'єднані між собою за принципом сегментів, що послідовно включаються (*Сушумна — примітка А. С.*). Другий шлях — через ланцюжок прикордонного симпатичного стовбура вегетативної нервової системи. Симпатичний стовбур простягається збоку від тіл хребців у вигляді низки вузлів, що утворені скупченнями нервових клітин; ці вузли з'єднані між собою в обох напрямках провідниками. Симпатичний стовбур — парне утворення. Як показали дослідження останнього часу (Огнєв та його школа), права та ліва частини стовбура (*Пінгала та Іда — примітка А. С.*¹) не рівнозначні, як вважалося донедавна; правий та лівий стовбури виконують близькі, але не тотожні функції: лівий стовбур управляє артеріальними судиноруховими рефlekсами, а правий — венозними. Обидва стовбури утворюють посегментарно більш-менш потужні сплетення (*які саме й відповідають чакрам — примітка А. С.*), на кшталт місцевих центрів управління, і все ж таки вони об'єднані в одну супідрядну систему. Знизу догори порядок сплетень такий: 1) крижове сплетення (*plexus pudendus, pi. sacralis*) керує вісцеральним та насамперед судинним сплетенням печеристих тіл та нижнього відділу прямої кишки; 2) поперекове сплетення (*plexus lumbalis*) керує вегетативними рефlekсами сечостатевої системи й ніг; 3) сонячне сплетення (*pi. solaris*) — величезне сплетення нервової тканини, розташоване попереду черевної аорти, у вигляді найскладнішого клубка нервових вузлів і волокон. Воно заповнює область Халлерової треноги (*tripes Halleri*), яка утворена трьома найважливішими артеріями черевної порожнини, що виходять із черевної аорти: печіночною, селезінковою і шлунковою. Цим закінчується нижній черевний відділ сплетень.

Вище розташоване серцево-портальне сплетення — центр першочергової важливості, один з головних апаратів, що регулюють кровообіг усього тіла, за винятком кровообігу головного мозку, аортальне сплетення якого тісно пов'язане з регуляторними апаратами. До цього сплетення примикає сплетення зірчастого вузла, розташоване осторонь. Останнє сплетення — один із внутрішніх апаратів, що регулюють кровообіг головного мозку.

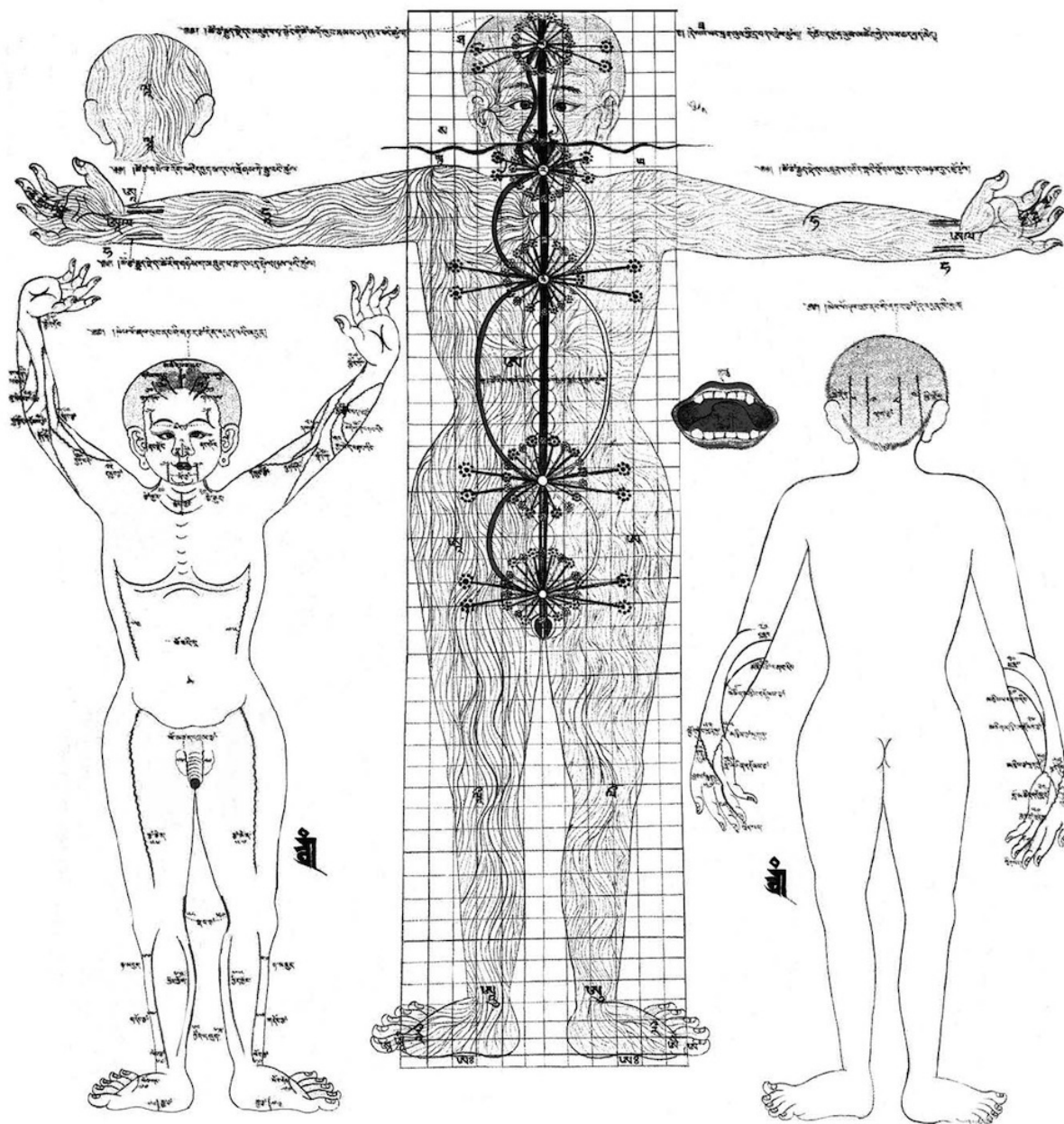
На рівні гортані (кадик) розташоване шийне сплетення сонної артерії з його відомим «каротидним тільцем» — одним із важливих регуляторів кровообігу. На рівні основи черепа знаходиться анатомічно малопомітне, але фізіологічно важливе сплетення, у якому беруть участь черепно-мозкові нерви, що несуть вегетативну іннервацію, передусім блукаючий і трійчастий нерви (десята й п'ята пари).

Найвище — головний мозок із його мозаїчною корою, як квітка з пелюстками, з величезною кількістю окремих частин різної будови.

Період активності кожного каналу становить від 60 до 90 хвилин, що й є базовим біологічним ритмом людини. Зміни активності, як уже було зазначено вище, можна відстежити за зміною «активної» ніздрі. Більш довгий або більш короткий цикли свідчать про хворобу. Цей же ритм є добре відомим у сучасній медицині ритмом сну. По закінченні напівциклу активна ніздря та канал змінюються. У момент зміни активності ніздрів на кілька хвилин включається центральний енергетичний канал — сушумна, яка простягається по хребетному стовпу. У цей короткий момент людина повністю рівноважена. Потім рівновага зміщується в інший бік.

«Сварадойяшастра» дає докладні рекомендації щодо видів діяльності, сприятливих та несприятливих під час активності кожної з ніздрів (коли праву ніздрю відкрито, слід займатися якимись активними видами діяльності, а коли ліву — відпочивати, думати про вічне тощо), аналізує зв'язок збоїв природного циклу з хворобами, дає певні техніки примусового перемикання ніздрів.

Індуси вважають, що можна за допомогою ватки примусово змінити ніздрю в необхідних випадках. Припустимо, людина втомилася, а треба ще йти і йти. У ліву ніздрю ватку запхали — права відкрилася, резерви вивільнилися. Індуси були дуже прагматичні. Чоловік більше подобається жінці, коли в неї працює ліва ніздря, а в нього права. Вважалося також, що зачаття залежить від того, які ніздрі відкриті. Якщо в чоловіка в момент зачаття працює права ніздря, а в жінки ліва, то народиться хлопчик. Якщо навпаки, то дівчинка.



Малюнок 5. Іда та Пінгала

Зображення з «Атласу тибетської медицини».

Примітки

1.

Сучасна фізіологія не відстежила спророченого давніми йогами перетину Іди та Пінгали.

Можливо, такі дослідження ще попереду. [↑](#)

Інші енергетичні канали

Крім уже розглянутих, давні індійські трактати виділяли велику кількість більш дрібних енергетичних каналів (санскр. नदी [nadī] - канал, річка). Так, у «Шивасвародайї» стверджується:

- « 32. З пупка 72000 наді еманують і поширюються крізь усе тіло...
36. З усіх цих наді 10 — найбільш відомі. З них *Іда*, *Пінгала* й *Сушумна* найважливіші.
37. Інші — *Гандхарі*, *Хастіджихва*, *Пууша*, *Яшашвіні*, *Алам-буша*, *Кухуу* й десята *Шанкхіні*.
38. *Іда* наді — лівий бік тіла, *Пінгала* — правий бік, *Сушумна* — у центрі, а *Гандхарі* — ліве око.
39. *Хастіджихва* — праве око, *Пууша* — у правому вусі, *Яшашвіні* — у лівому вусі, *Аламбуша* — обличчя.
40. *Кухуу* — органи розмноження, *Шанкхіні* — анальна область. Так, ці 10 наді розташовані в тілі.
41. *Іда*, *Пінгала* й *Сушумна* розташовані в центральній частині тіла.
42. Я назвав тобі імена наді. Тепер я розповім тобі про вайю (види повітря), пов'язані з наді. Це *прана*, *апана*, *саману*, *удана*, *в'яна*.
43. І *нага*, *курма*, *крікара*, *девадатта*, *дхананьяйя* — допоміжні прани. *Прана* перебуває в серці, а *апана вайя* — в органах виділення.
44. *Самана* розташована в пупковій області. *Удана* — у глотці. *Вьяна* наповнює все тіло. Також найбільш важливі 10 вайю.
45. Я розповів про п'ять головних вайю. Тепер я розповім про інші п'ять і їхнє розташування.
46. *Нага вайю* відповідає за відрижку; *курма* — за моргання; *крикара* — за чхання; *девадатта* — за позіхання.
47. *Дхананьяйя* заповнює все після смерті. У житті індивідуума ці 10 вайя працюють у всіх наді.

Із цього уривка можна зробити висновок, що описані канали, найімовірніше, пов'язані з тими, які відходять від головного (черепно-мозковими) і спинного мозку (спинно-мозковими) нервовими волокнами, відповідають за різні рефлекторні дуги й керують подихом, морганням,

виділенням та іншими частково довільними процесами. Очевидно, ці канали мають фізичну, ефірну та астральну складові. Існування останньої стає зрозумілим, якщо згадати, що потреба в здійсненні кожної із зазначених дій (наприклад, моргання), сприймається як **бажання**.

Енергетичні канали в китайській традиції

Дещо інша система енергетичних каналів використовується в китайській традиції (зокрема, у терапії чжень-цзю). У цій традиції на тілі людини виділяють передньо і задньосерединні меридіани (вони найважливіші), 12 головних каналів, пов'язаних з органами, 28 ло-каналів, що зв'язують поміж собою перераховані вище.

Енергія (ци — у китайській традиції) циркулює зазначеними 12 каналами протягом доби, становлячи добовий біологічний ритм. У медицині неодноразово вдавалися до спроб співвіднести китайські меридіани з тими чи іншими органічними структурами, однак, повної відповідності так і не було знайдено. Проте, голковколювання «працює». До того ж, існування точок і каналів можна відчувати екстрасенсорними методами. Імовірно, китайська система каналів розташована на ефірному тілі людини.

Деякі акупунктурні канали вочевидь задіюються під час виконання вправ йоги (див. главу [«Йогатерапія. Деякі принципи побудови йогівських комплексів»](#)).

ТИПИ ВПРАВ ЙОҒИ ТА МЕХАНІЗМИ ЇХНЬОГО ВПЛИВУ

У йозі виділяють наступні типи вправ: **асани, пранаями, бандхи, мудри, крії, мантри й медитативні техніки.**

Асани

Асана (санскр. आसनम् [āsanam] - поза, сидіння, положення тіла), за Патанджалі, — «це положення тіла, яке зручне та приємне». Деякі сучасні практики, прочитавши це визначення, сприймуть його за знущання. Дійсно, певні пози йоґи вимагають для свого виконання чималої спритності, сили, розтяжки й навряд чи їх можна назвати «зручними та приємними». Даний парадокс пов'язаний із тим, що, вочевидь, за часів Патанджалі йоґи використовували лише невелику кількість асан, які не були настільки ускладненими, як в певних сучасних школах. У тексті «Хатхайоґапрадипіки» наведено перелік із 11 асан для зміцнення тіла й 4 медитативних асани. До першої групи належать: Свастикасана, Гомукхасана, Вірасана, Курмасана, Куккутасана, Уттанакурмасана, Дханурасана, Матсьяасана, Пашчимоттанасана, Маюрасана, Шавасана. До другої — Сіддхасана, Падмасана, Сімхасана, Бхадрасана. Така обмежена кількість вправ була наслідком не нерозвиненості системи, а чіткого розуміння, що йоґа — це не техніка для гіпертрофованого розвитку фізичного тіла. **Асани — не самоціль, а лише проміжний інструмент, запропонований йоґою для духовного розвитку людини.** На мій погляд для успішної практики йоґи, що спрямована як на підтримку фізичного здоров'я, так і на внутрішню роботу, достатньо десятка асан, хоча набір цих асан має бути різним для різних людей й враховувати фізичні та психологічні особливості кожного.

У «Гхерандасамхиті» наводиться вже тридцять дві асани, які дотепер вважаються найважливішими й використовуються найчастіше:

1. Сіддхасана सिद्धासनम् [siddhāsanam]
2. Падмасана पद्मासनम् [padmāsanam]
3. Бхадрасана भद्रासनम् [bhadrāsanam]
4. Муктасана मुक्तासनम् [muktāsanam]
5. Ваджрасана वज्रासनम् [vajrāsanam]
6. Свастикасана स्वस्तिकासनम् [svastikāsanam]
7. Сімхасана सिंहासनम् [siṃhāsanam]
8. Гомукхасана गोमुखासनम् [gomukhāsanam]
9. Вірасана वीरासनम् [virāsanam]
10. Дханурасана धनुरासनम् [dhanurāsanam]
11. Шавасана शवासनम् [śavāsanam]
12. Гуптасана गुप्तासनम् [guptāsanam]
13. Матсьяасана मत्स्यासनम् [matsyāsanam]
14. Матсієन्द्रасана मत्स्येन्द्रासनम् [matsyendrāsanam]
15. Горакшасана गोरक्षासनम् [gorakṣāsanam]
16. Пашчимоттанасана पश्चिमोत्तानासनम् [paścimottānāsanam]
17. Уткатасана उत्कटासनम् [utkaṭāsanam]
18. Санкатасана सङ्कटासनम् [saṅkaṭāsanam]
19. Маюрасана मयूरासनम् [mayūrāsanam]
20. Куккутасана कुक्कुटासनम् [kukkuṭāsanam]
21. Курмасана कूर्मासनम् [kūrmāsanam]
22. Уттанакурмасана उत्तानकूर्मासनम् [uttānakūrmāsanam]
23. Врікшасана वृक्षासनम् [vṛkṣāsanam]
24. Мандукасана मण्डूकासनम् [maṇḍūkāsanam]
25. Уттанамандукасана उत्तानमण्डूकासनम् [uttānamāṇḍūkāsanam]
26. Гарудасана गरुडासनम् [garuḍāsanam]

27. Врішабхасана वृषभासनम् [vṛṣabhāsanam]
28. Шалабхасана शलभासनम् [śalabhāsanam]
29. Макарасана मकरासनम् [makarāsanam]
30. Уштрасана उष्ट्रासनम् [uṣṭrāsanam]
31. Бхуджангасана भुजङ्गासनम् [bhujāṅgāsanam]
32. Йоґасана योगासनम् [yogāsanam]

Оскільки певні вправи йоґи все ж таки складно класифікувати (наприклад, багатьом незрозуміло, чому йоґамудра вважається мудрою, хоча зовні виглядає як асана), спробуємо надати більш точне визначення асани, спираючись на важливі видові критерії.

Асана — це вправа, в якій управління енергією й фізіологічними процесами в організмі здійснюється завдяки перерозподілу в тілі натягу, стиснення і зусиль. Асана має інколи спеціально зумовлену послідовність входу й виходу, однак обов'язковим є статичне перебування в позі протягом певного проміжку часу.

Асана впливає переважно на фізичне й ефірне тіла але майже не чіпає емоційну сферу людини.

Механізми впливу асан на організм

Механічний вплив асан

Для виконання більшості асан йоги потрібно задіяти велику частину м'язів при чому в такій послідовності, в якій вони практично не задіюються в повсякденному житті. Саме це пояснює особливу витонченість йогівських асан. На відміну від усіх інших вправ вони націлені на **локальний** вплив на різні частини фізичного тіла. Під час виконання звичайних фізичних вправ у людини досить безсистемно задіюється більша частина м'язів. А як задіяти чітко визначену групу м'язів? Потрібно знайти спеціальне положення. Чим складніші йогівські асани, тим точніше вони впливають на локальні групи м'язів. Це дозволяє заощадити енергію, яка у разі виконання інших вправ витрачається на «непотрібні» м'язи.

Також йогівські асани впливають на внутрішні органи й у такий спосіб здійснюють їхню стимуляцію внаслідок специфічних деформацій форми тіла. Для інших видів фізичних вправ, спрямованих переважно на м'язову систему, внутрішні органи практично недосяжні.

Гуморальний механізм

З фізичної точки зору корпус людини можна уявити як взаємозалежну систему порожнин, заповнених різними рідинами й газами. Вправи йоги значно впливають, причому вибірково, на обсяги цих порожнин, тобто на рівень тиску в них. Отже, подібні вправи дозволяють провести своєрідний внутрішній гідравлічний масаж органів. Розуміння гідравлічного аспекту вправ підказує нам декілька критеріїв їхнього виконання: оскільки кожна асана пов'язана з певною зміною внутрішньопорожнинних тисків, а рухливість рідин в організмі обмежена анатомічно, **швидкість входу в асани й виходу з них повинна бути такою, щоб порожнинні тиски встигали стабілізуватися, тобто входити в асану й виходити з неї необхідно досить повільно, а перебувати в ній — досить довго.** Невиконання цієї умови не дозволяє задіяти гуморальний механізм, що перетворює виконання асан на гімнастику для м'язів.

Інший гуморальний механізм впливу асан — **зміна гідростатичного тиску.** Як відомо, гідростатичний тиск задається формулою:

$$P = pgh,$$

де p — щільність рідини, g — прискорення вільного падіння, h — висота стовпа рідини.

Таким чином у більшості асан відбувається зміна гідростатичних тисків на різні органи. Особливо вираженим цей ефект є в перевернутих позах типу *шіршасани*, *сарвангасани* й *халасани*. Дослідження цього механізму впливу асан було проведене Д. Ебертом [с. 34].

Для посилення зазначеного ефекту певні пози виконуються одночасно з уддіянабандхою, яка підвищує корпоральний тиск у найбільш простий спосіб — внаслідок зменшення об'єму корпусу.

Слід зазначити ще один аспект гуморального механізму. Процитуємо ще один уривок із книги відомого дослідника йоги Д. Еберта:

«Збільшення внутрішньосудинного тиску внаслідок підвищення внутрішньочеревного тиску зрушує баланс обміну рідини в бік посилення фільтрації. У результаті чого відбувається згущення крові, утворення набряку в інтерстиції й посилення лімфатичного відтоку. Мукерджи та Шпігельгофф [1971] під час виконання уддіянабандхи й паванамуктасани описують незначне збільшення числа еритроцитів та лейкоцитів у крові. Ці дані можна інтерпретувати як результат згущення крові внаслідок підвищення частки фільтрації в тканинах.

Зі сказаного вище випливає, що запропонована в йозі система інтенсивного пиття є зовсім необхідною умовою регулярної практики. До того ж, **практика хатха-йоги нерозлучна з системою процедур, що спрямовані на очищення організму.**

Психосоматичний механізм

Про існування взаємозв'язку між тілом і душею людини відомо вже давно. У глибоку давнину простягають своє коріння й спроби діагностувати властивості характеру людини за тими чи іншими зовнішніми ознаками, наприклад: фізіогноміка — мистецтво визначення характеру й долі людини за її обличчям, хіромантія — за лініями на долоні, френологія — за особливостями будови черепа тощо. Однак у сучасній психології це питання було порушено порівняно недавно. Лише у середині ХХ століття В. Райх, У. Джеймс, А. Лоуен та деякі інші відомі психотерапевти виявили,

що психіка людини проеціюється на її фізичне тіло у вигляді конституційних особливостей, м'язових затисків та контрактур. Правильно і протилежно: впливаючи на тіло певним чином, можна змінити психологічний стан людини. Проективна сітка, що пов'язує психіку й тіло, виглядає, згідно із сучасними уявленнями, у такий спосіб.

Горло та шия пов'язані з інтелектом, здатністю формулювати свої думки, правом на власне міркування, свою точку зору, ухвалювати самостійні рішення. Затиски в області горла найчастіше пов'язані з тим, що людина «затискає» бажання висловити образу чи якусь іншу емоцію, що її переповнює. Це інколи призводить до захворювання щитовидної залози. Затиски в задній частині ший, шийний остеохондроз пов'язані з підвищеним тягарем відповідальності, який «звалений» на людину, іноді бажанням «сховатися», втягти голову в ший, стати непомітним.

Грудна клітка, область серця пов'язані з почуттєвою сферою людини. Причиною затисків в цій області є невміння висловлювати щиро й вільно такі почуття, як любов, ворожість, симпатія та ін. Найпоширенішим типом затисків у цій зоні є нездатність людини дихати на повні груди, тобто з рівномірним розширенням грудної клітки навсідч й підняттям ключиць із рівним хребтом. Типовими хворобами, що виникають внаслідок цих емоційних проблем, є захворювання серця, остеохондроз. Нездатність щиро радіти всім життєвим проявам призводить до легеневих захворювань, довго не висловлюванні образи — до астми.

Область живота пов'язана з потребою в домінуванні, із владою, визнанням, агресією. Якщо відповідні потреби фрустровані, людина має слабкий черевний прес, пухкий живіт, іноді захворювання черевних органів. Напруга поперекових м'язів пов'язана зі страхом нападу.

Область тазу пов'язана з потребою в сексі й задоволеннях. Люди з ригідним тазом, як правило, обмежують себе в задоволеннях. Із цією ж проблемою пов'язана й погана розтяжка ніг. Характерними захворюваннями в такому разі є поперековий остеохондроз, захворювання сечового міхура та внутрішніх полових органів. Жадібність, прагнення заощадити на собі призводить до запорів і геморою.

Обличчя, крім вольового центру на чолі, містить вторинні проекції всіх проективних зон. Так, голова проеціюється на чоло, горло — на ніс, серце — верхня губа, живіт — зуби, таз — нижня губа, руки - щоки, лікті - жовна. Ригідність відповідних зон обличчя свідчить про наявність затисків

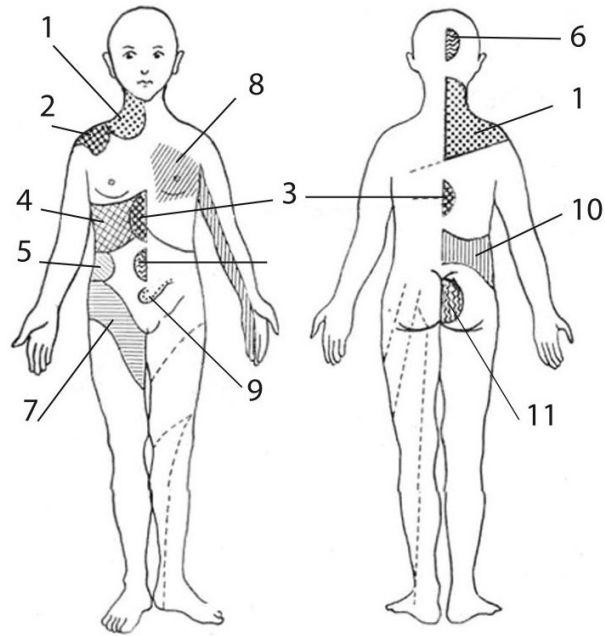
у відповідній частині тіла й відповідних психологічних проблем.

Легко помітити, що **дана сітка відповідностей дуже нагадує чакральну систему людини** — базову енергетичну модель, прийняту в йозі, а затиски, контрактури та інші аномалії є фізичними відбиттям енергетичних дефектів чакр. Із цих позицій стає зрозумілою головне завдання фізичних вправ йоги, зокрема асан, яке полягає в тому, щоб **шляхом впливу на фізичне тіло людини змінити її психологічні стани, відновити енергетичну цілісність, розвинути чакральну систему.**

Психосоматичний вплив асан побудований на ще одному механізмі — **розірванні патогенних дуг**. Здебільшого люди упродовж життя накопичують неадаптивні рухові стереотипи, наприклад, стиснувши руку в кулак, можна помітити, що напружилися м'язи щелепи. Під час виконання асан виникає можливість розірвати подібні стереотипи, що суттєво збільшує відсоток рухової, а виходить, і психологічної свободи людини, а також дозволяє заощаджувати багато енергії (див. розділ [«Психологічна робота в асанах»](#)).

Рефлекторний

Існує ряд рефлекторних механізмів, що забезпечують додатковий ефект асан. Найпростіший із них — зміна локальної гемодинаміки, компенсаторного посилення кровообігу після розтягування або стискання. Більш складними є шкірно-вісцеральні й моторно-вісцеральні рефлекси, що дозволяють прямо впливати на функції різних органів. Їхнє існування ґрунтується на тому, що чутливі нерви внутрішніх органів, ділянок шкіри (зони Захар'їна-Геда) і м'язів перетинаються на рівні сегментів спинного мозку, відповідних до чакр. Як наслідок, напруга певних м'язів і стимуляція певних ділянок шкіри впливають на внутрішні органи.



Зони Захар'їна-Геда

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1 – легені | 7 – сечовід |
| 2 – капсула печінки | 8 – серце |
| 3 – шлунок, підшлункова залоза | 9 – сечовий міхур |
| 4 – печінка | 10 – сечостатеві органи |
| 5 – нирки | 11 – матка |
| 6 – тонка кишка | |

Стресовий

Кожний, хто хоч раз виконував асани, відчував, що, незважаючи на вислів Патанджалі, більша частина асан не є природними, тобто прийнятними для повсякденного життя, положеннями тіла. По суті, асани довільно ставлять тіло людини в принципово незвичне положення, викликаючи мікрострес. Подібний стрес впливає на організм, стимулюючи лімбічну й гормональну системи, якщо, певна річ, мікрострес не переросте в макро¹. Із цього механізму можна вивести деякі практичні правила.

1. Для того щоб асана «працювала», необхідно, щоб вона виконувалася з «надзусиллям», тобто не сприймалася організмом як повсякденне положення тіла. Надзусилля може бути викликане збільшенням натягнення (не на грані болю, зрозуміло), більш тривалим, ніж рефлексивно хотілося б тілу, перебуванням у позі, довільною зміною природного ритму подиху тощо.

2. Організм швидко адаптується до звичних стресів, тому виконання однотипних вправ поступово втрачає ефективність. Комплекси треба оновлювати й удосконалювати. Це стосується як асан, пранаям, так і всіх інших технік, включно з очисними процедурами стресового типу (голодування) і медитацій.

3. Надто стресове виконання вправ призводить до протилежного ефекту. Макростреси руйнують. Тому слід знати міру.

Гормональний

Деякі асани істотно змінюють інтенсивність кровотоку в районі тих чи інших ендокринних залоз. Наприклад, матсьяасана підсилює кровоток в області щитовидної залози, що стимулює її роботу й через виділення гормонів впливає на організм у цілому.

Енергетичний

Усі перераховані вище механізми працюють, зрозуміло, не лише в йогівських асанах. Однак **вплив йогічних вправ не зводиться, як у звичайній фізкультурі, лише до роботи з фізичним тілом**. Головним об'єктом впливу асан є ефірне тіло - вітальна енергія людини. Багато сучасних шкіл окултно-екстрасенсорної спрямованості говорять про роботу з енергією й намагаються управляти енергією за допомогою свідомості та допомогою візуалізації. У деяких виходить... Але здебільшого такі люди перебувають під владою власних фантазій. Відрізнити «фантазійну» роботу з ефірною енергією від реальної в дійсності нескладно. Ефірна енергія впливає на фізичне тіло і будь-який її рух викликає значні соматичні ефекти: зміну температури в окремих частинах тіла, появу внутрішньої вібрації (таке трапляється, якщо «перебрати» енергії в якійсь зоні), зникнення хвороб. Якщо перерахованих ефектів не спостерігається — нема й реальної роботи з енергією.

« 2.12. Спочатку з'явиться піт, потім тремтіння в тілі й, нарешті, подих стане стійким та непорушним.

«Хатхайоґанпрадипіка»

Авжеж працювати з енергією за допомогою волі можливо. Але це рівень, що досягається не відразу. Однак у йозі існує принципово інший

традиційний спосіб оволодіння енергією, заснований на взаємозв'язку ефірного та фізичного тіл. Правильно сформована поза викликає рух енергії в ефірику.

Існує декілька принципів, що описують взаємозв'язок фізичного та ефірного тіл.

1. Енергія рухається зі стислих областей тіла в розтягнуті, а із розслаблених — у напружені.

2. Енергія рухається каналами. Каналом є протягнута на поверхні тіла лінія. У здорової людини природними каналами є так звані м'язово-сухожильні меридіани, однак за наявності енергетичних блоків, енергія їх може оминати та рухатися іншими шляхами.

3. Канал є відкритим тільки в тому випадку, коли відкриті всі його частини, тобто якщо він рівномірно розтягнений по всій довжині. Закритість каналу хоча б в одному місці перекриває його повністю, так само як вода не тече зі шланга, на який наступили в одному-єдиному місці.

4. Рух енергії каналом обов'язково супроводжується фізіологічними ефектами уздовж усього каналу. Найчастіше це відчувається як рух тепла або навіть жару². У разі забруднення каналу, можуть виникнути ефекти, що подібні до «поколювання», яке відчувається, коли відновлюється затерпла кінцівка. У тому випадку коли блок «пробивається», поколювання змінюється відчуттям жару. Якщо канал дуже сильно блоковано, то у відповідному місці може виникнути судома.

З огляду на вищесказане, можна визначити енергетичні механізми впливу асан:

1. Відкриття й «прочищення» каналів. Заблокованість каналів пов'язана найчастіше з певною кількістю «замороженої» ефірної енергії на шляху проходження каналу. Подібні шматки енергії пов'язані, зі свого боку, із заблокованими емоціями, тобто астральними енергіями, навколо яких і кристалізується ефірна енергія, що становить блок. На фізичному рівні такі блоки проявляються у вигляді хронічних м'язових напруг, затисків і контрактур. Відповідно, працювати з такими блоками можна, починаючи як з астрального тіла (за допомогою катарсичного відреагування заблокованих емоцій), так і через ефірне й фізичне тіла, тобто за допомогою асан. Зрозуміло, що найбільш ефективним є поєднання методів, про що й піде мова в розділі [«Психологічна робота в асанах»](#).

2. Перерозподіл енергії в ефірику з ділянок тіла, де є її надлишок, у зони, де її бракує. Зокрема, «латання» дірок в ефірику, стимуляція пригнічених і заспокоєння збуджених чакр.

3. Енергетизація проблемних зон. Недостатня енергетичність будь-якої зони може бути зумовлена конституційним типом або сформованою в процесі виховання поставою, що спостерігається в слабкості відповідної частини тіла. Наприклад, тонка шия, «буратіноподібні» руки й ноги тощо. У більш м'якому варіанті недостатня енергетизація може призвести до того, що певна частина тіла (частіше периферична) має тенденцію постійно мерзнути. Такі зони можна енергетизувати саме асанами.

4. Загальне посилення циркуляції енергії. Здебільшого в езотеричних традиціях вважається, що особиста сила й енергетичність людини залежить не тільки від кількості енергії в її тонких тілах, а й від інтенсивності її циркуляції всередині тіла. Майстри цигун вважають, що в нормальної людини товщина енергетичного каналу трохи більше нитки, тоді як у фахівця із цигуну вона може досягти товщини пальця. Змінюється також швидкість руху енергії каналами. Це легко підтвердити таким спостереженням. Якщо людина займається йогою правильно, то дедалі менше часу їй потрібно для досягнення фізіологічних ефектів від виконання асани. Для відчуття руху тепла вздовж хребта до голови напочатку тренувань потрібно близько півтори хвилини з моменту входу в асану, та вже за рік достатньо усього 10-15 секунд.

Примітки

1.

Л. Х. Гаркаві в 1979 р., розвиваючи вчення про стрес, встановив, що у відповідь на дію слабких подразників (малі дози), незалежно від їхньої якості, розвивається фізіологічна адаптативна реакція – реакція тренування; на дію подразників середньої сили (дози) – реакція активації; на дію сильного подразника – стрес. Реакція тренування й реакція активації – це адаптативні реакції, що супроводжують нормальне життя організму. Ці реакції є неспецифічною основою фізіологічних процесів, тоді як стрес – неспецифічна основа патологічних процесів. ↑

2.

Я вважаю, що саме цьому жару індуси дали назву «тапас». ↑

Типи асан

Залежно від механізму впливу асани діляться на 6 типів:

- розтягуючі
- скручуючі
- силові
- перевернуті
- здавлюючі
- рівноважні

Розтягуючі асани впливають на меридіани, що знаходяться на передній та задній поверхнях тулуба. До передньонатягуючих належать, наприклад: *бхуджангасана, уштрасана, чакрасана*. До задньонатягуючих належать: *йогамудра, пашчимоттанасана, падахастасана*.

Скручуючі асани впливають на діагональні меридіани. Наприклад: *ардхаматсієндрасана, триконасана, парівріттатриконасана й парівріттапаршваконасана*.

Силові асани не розтягують жодного з каналів, але викликають ущільнення ефірика за рахунок природного руху енергії до напруженої зони. До силових відносяться, наприклад: *шалабх- і ардхашалабхасана, вірабхадрасана, уткатасана, віпарітакарані, куккутасана, ардха- та парипура навасана*.

Перевернуті асани зпричиняють зміну циркуляції енергії й рідин в організмі під дією сили ваги. До таких асан відносяться: *шіршасана, сарпасана, халасана, карнапідасана*.

Здавлюючі або видавлюючі асани видавлюють енергію з якоїсь зони за допомогою фізичного тиску на неї. Це — *гомукхасана, майюрасана*.

Рівноважні асани впливають на організм, задіюючи для підтримки рівноваги ті або інші групи м'язів, пов'язані з ними гравітаційні й барорецептори, а також активізуючи мозочок і лімбічну систему.

Наведений перелік асан далеко не вичерпний. Більше того, кожна зі згаданих асан має безліч модифікацій. Існують також комбіновані асани, що мають ознаки кожного з типів. Однак канонічний перелік усіх асан не є метою цієї книги. Догматика смертельна для духовного вчення. Ми спробуємо звернутися до джерел і зрозуміти принципи, що лежать в основі

хатха-йоги, спираючись на які, людина, що займається, зможе самостійно конструювати асани й інші вправи відповідно до поставленого перед собою завдання та власних психофізіологічних і енергетичних особливостей.

Цікаво зазначити, що серед описаних у «Хатхайогапрадипіці» класичних асан присутні одна-дві асани кожного типу.

Пранаями¹

Пранаями

санскр. प्राणायामः [prāṇāyāmaḥ] - контроль дихання

प्राण [prāṇa] - дихання

याम [yāma] - контроль

Дихання людини — процес, керований і мозком людини, і її свідомістю. Дихання — поєднує біологічну й духовну природу кожного. Тип подиху, особливості, глибина, задіяні в ньому м'язи прямо пов'язані зі станом свідомості людини. Не випадково в побуті вживаються такі метафори, як «сперло дух», «затамувати подих», «у грудях тисне» та ін. **Якщо стан свідомості** (точніш, всієї психіки, оскільки підсвідомість впливає на подих анітрохи не слабше за свідомість) **людини спокійний — її дихання глибоке, стійке, з рівномірним ритмом.** Але у разі зміни фізичного стану або напрямку потоку свідомості ритм чи тип дихання змінюється. У крайніх випадках відбувається «зрив» дихання, тимчасове неконтрольоване свідомістю затамування подиху. Наприклад, коли людина намагається підняти щось занадто важке, наступає «зрив», що виражається в напрузі і кряхтінні. Але ж іноді точно такий зрив відбувається й у випадку, коли предмет, який збирається підняти людина, насправді не занадто важкий. Спрацьовує настанова — “предмет занадто важкий” у свідомості людини. На цьому прикладі ми спостерігаємо «зрив» свідомості. Такий самий зрив, що призведе до аналогічного «зриву» подиху, може відбутися й тоді, коли людина згадує якусь психологічно важку для неї ситуацію.

Людина може вважати, що її стан ідеально спокійний. Але будь-який сторонній спостерігач, дивлячись на особливості подиху, легко визначить, чи це так. Дихання демонструє справжній емоційний стан. І навпаки — контролюючи дихання, ми навчаємося контролювати емоційний стан. Спираючись на більш детальне знання чакральної системи та інших принципів психосоматичних взаємодій, ми можемо детальніше аналізувати поточний стан психіки людини, і це лише спостерігаючи за диханням чи прислухаючись до нього.

Та все ж для цілей йоги важливо, що працює і зворотний принцип: **свідомо формуючи й утримуючи певний тип дихання, ми формуємо**

певний, заздалегідь обраний стан свідомості. Саме на цьому принципі й базується такий тип вправ йоги як **пранаями**. **Пранаяма — це контроль дихання.** «Йогакундаля-упанішада» стверджує: «Є дві причини, які змушують розум блукати — *васани* (бажання, що викликані схованими враженнями почуттів) й *дихання*. Якщо одна підкорюється, то й інша сама собою піддається керуванню. Із цієї пари спочатку слід опановувати дихання».

Отже, **пранаями** — це вправи для дихання. У творі «Хатхайогапрадипіка» описані 8 пранаям: *Сур'ябхеда, Уджаї, Сіткарі, Сіталі, Бхастрика, Бхрамарі, Мурча, Плавіні*. Іноді в прадавній йозі пранаямою називали практику затамування подиху. У сучасній йозі нараховується кілька десятків пранаям та їхніх різновидів, наприклад: повне дихання, швидкі пранаями, повільні, динамічні пранаями. У порівнянні з асанами пранаяма незначною мірою впливає на фізичне тіло. Її **головною метою є ефірне й астральне тіла**, тобто життєвість та емоційна сфера.

Механізм дії дихальних вправ, зокрема, пранаям, ґрунтується на наступних принципах впливу.

1. Зміна співвідношень концентрації кисню й вуглекислого газу в організмі. Збільшення концентрації кисню сприяє процесам гальмування і є наслідком інтенсивного дихання, гіпервентиляції легенів. Збільшення концентрації вуглекислого газу відбувається завдяки затримці дихання на різних фазах та призводить до збудження певних зон мозку. Так, наприклад, у разі підвищення під час дихальної гімнастики концентрації CO₂ збуджуються всі гіперкапнічні хеморецептори й дихальний центр, виникає відповідне посилення вентиляції, тому успішність тренування дихання визначається саме поступовим, повільним підвищенням *гіперкапнії*. Тільки в цьому випадку вдається досягти підвищення стійкості хеморецепторів і нейронів дихального центру до *гіперкапнічного* стимулу, що підвищує стійкість дихальної системи під час фізичних навантажень в замкнених просторах (транспорт тощо). Довготривала адаптація до гіперкапнії також підвищує компенсаторні можливості буферних систем, сприяє усуненню гіпервентиляційних порушень, гіпокапнії, нормалізації вуглекислоти в тканинах та оптимізації обмінних процесів у клітинах.

Дані ефекти досліджувалися сучасними медиками, які дійшли висновків, аналогічно зроблених у давнину в йозі. Так, уже згаданий Л. Х.

Гаркаві із співавторами показали, що гіперкапнію можна успішно використовувати як фактор підвищення неспецифічної резистентності організму. Інший дослідник, С. П. Павленко, писав, що гіперкапнія — зазвичай ефект патогенетичний, але, збуджуючи до певного моменту дихальний центр, вона відіграє й саногенетичну роль.

Аналогічні дослідження проводилися й у «протилежній» області — у разі надлишку кисню. Так, дослідження активності мозку в стані холотропного дихання, що було проведено в Інституті вищої нервової діяльності РАН, показало, що під час виконання такого дихання в людини активними стають задня ліва й передня права зони мозку, так звана «вісь надсвідомості». Вони ж активовані в стані творчості. У звичайному ж стані будуть активними передні (лобові) частки лівої півкулі й задні правої («когнітивна вісь»).

Комбінуючи співвідношення тривалості вдих-затримка-видих-затримка, можна отримати досить конкретне співвідношення концентрацій кисню й вуглекислого газу в крові, й тим самим досягати різних «каліброваних» станів. Ефективність подібного методу збільшується також внаслідок безпосередньо ритмічного впливу на мозок через нервові закінчення, розташовані в носоглотці. Методи ритмічного дихання використовувалися не тільки в йозі, але й у магічних практиках, бойових мистецтвах, практиці цигун, шаманських психопрактиках.

2. Задіяння під час дихання різних груп м'язів і їх координування. Взаємозв'язок між різними м'язами людини, зокрема, дихальними, був відзначений і уведений у сучасну теорію психосоматики А. Лоуеном, хоча він з очевидністю впливає зі структури чакральної системи. Суть такого взаємозв'язку полягає в тому, **що людина не використовує для дихання м'язи, що розташовані на рівні пробитої або ослабленої чакри. Вірно й протилежне: залучення в процес дихання групи м'язів, що відповідають конкретній чакрі, активізує цю чакру.**

3. Рефлекторний вплив на мозок за допомогою впливу на нюхові й інші рецептори, що розташовані в дихальних шляхах. Деякі дослідники вважають, що *лімбічна система* пов'язана з одного боку з емоційною сферою людини, а з іншого — з керуванням роботою внутрішніх органів² та має у своїй еволюційній основі нюховий мозок. Тому ритмічне проходження повітря через ніс формує специфічний стан лімбічної системи, що так само позначається на всьому стані організму — як

фізіологічному, так і емоційному. Більш глибокі нейрофізіологічні дослідження авторові невідомі, тому у разі добору циклів доводиться, як і давнім йогам, спиратися на емпіричне спостереження й рефлексію.

4. Гідравлічний масаж мозку та внутрішніх органів. Пранаями, особливо ті, що виконуються у швидкому ритмі (наприклад, капалабхаті й бхастрика), створюють певні коливання тиску як у тілі, так і в голові, що викликає ефект внутрішнього гідравлічного масажу. Із цього принципу випливає, що існує **мінімальна швидкість виконання таких пранаям, за якої вони ще діють.**

5. Рефлекторний вплив на симпатичну та парасимпатичну нервову систему. У класичній йозі вважається, що дихання правою ніздрею носить стимулюючий характер та сприяє процесам дисоціації в організмі (сонячний подих). Дихання лівою ніздрею, навпаки, заспокоює організм та сприяє процесам асиміляції (місячний подих). Тому навмисне використання тієї чи іншої ніздрі або їх специфічне чергування — важливий елемент йоги, практично її «візитна картка».

« 2.7. Сидячи в Падмасані, нехай йогін вдихає повітря через ліву ніздрю, затримує подих, а потім видихає через праву ніздрю.

2.8. Потім він повинен вдихнути через праву ніздрю, затримати подих і видихнути через ліву ніздрю.

«Хатхайоґанпрадипіка»

6. Вплив через внутрішньодихальну систему психосоматичних відповідностей. Базова система психосоматичних відповідностей, що наведена вище, не єдина. Можна виділити й інші локальні, пов'язані з окремими органами, системи. Наприклад, сім шийних хребців проективно пов'язані з сімома чакрами. Є подібний взаємозв'язок і в дихальній системі: більш периферійні відділення носоглотки пов'язані з нижніми чакрами, а більш глибокі — з верхніми. Верхні відділи пов'язані з мозком, нижні — з тілом. Комбінуючи аеродинамічні типи дихання (наприклад, внаслідок положення голови або напруг носа), можна вплинути на заздалегідь обрані зони. Іншим варіантом використання цього механізму є концентрація на різних типах відчуттів у носі, тобто залучення різних рецепторів, а, отже, і відділів мозку.

Дихання може бути успішно поєднане з медитативними техніками. Є

цілі групи дихальних медитацій, що базуються на структуруванні свідомості (не обов'язково заспокоєнні) через дихання. Найпростіша з них: практикуючий сідає й починає слухати свій подих. В одній із шаштр ця техніка сформульована таким чином: «Слухаючи свій подих, ти слухаєш подих Всесвіту». Слід сидіти й дихати, лише дихати й нічого іншого не робити. Потрібно дихати та слухати подих. За допомогою цієї медитації можна дуже швидко впасти в трансний стан.

Примітки

1.

Цікаво, що слово «прана», подібно до слова «дух» у російській мові, означало водночас і повітря, і деяку більш тонку субстанцію. Цікава також етимологія слова «воздух» — *воз* духа, тобто те, на чому їздить дух. [↑](#)

2.

Можливо, саме це перетинання функцій є фізіологічною основою існування психосоматичних відповідностей. [↑](#)

Бандхи

Бандха

санскр. बन्ध [bandha] - замок, вузол

утворено від корня बन्ध् [bandh] - зв'язувати, сковувати

Бандхи блокують певні потоки енергії й пов'язаний з ними рух рідин усередині організму, тому найчастіше бандхи робляться під час виконання вправ, що змінюють корпоральний тиск. У класичній йозі виділяють три головні бандхи: джаландхарабандха, уддіянабандха й муладхарабандха¹.

Джаландхарабандха (санскр. जालंधरबन्धः [jālaṁdharabandhaḥ], जालम् [jālam] - сіть, пастка, धर [dhara] - утримання, बन्ध [bandha] - замок, вузол) перекриває рух енергії до голови й перешкоджає підвищенню внутрішньочерепного тиску у вправах, пов'язаних із підвищенням корпорального, наприклад, у кумбхаці. Дійсно, «зніміть» джаландхарабандху під час виконання кумбхаки, і ви відчуєте гідравлічний удар у голову, тобто різке підвищення внутрішньочерепного тиску, що буде виражено у вигляді «збликів» перед очима або шуму в голові.

Уддіянабандха (санскр. उड्डीयनबन्धः [uḍḍīyanabandhaḥ], उड्डीयन [uḍḍīyana] - злітання, стремління вгору, बन्धः [bandhaḥ] - замок, вузол) ущільнює енергію в маніпурі й перекачує її звідти в анахату. Саме тому після бхастрик робиться кумбхака й уддіянабандха. Надлишок енергії, накачаної за допомогою бхастрики в маніпуру, переміщується в анахату.

Крім описаного, уддіянабандха впливає на органи черевної порожнини внаслідок їхнього механічного масажу.

Муладхарабандха (санскр. मूलबन्धः [mūlabandhaḥ], मूल [mūla] - основа, корінь, धर [dhara] - утримання, बन्ध [bandha] - замок, вузол) ущільнює енергію в нижніх чакрах. Вона також робиться в усіх випадках, коли є надлишковий тиск або надлишкова концентрація енергії для того, щоб зупинити витік енергії в землю. Крім того, муладхарабандха перешкоджає відтоку енергії муладхари, пов'язаної з життєвою силою, на інших людей. Якщо під час спілкування з якоюсь людиною ви починаєте відчувати різке похолодіння кінцівок, озноб або погіршення фізичного (не емоційного!) самопочуття, імовірно, має місце саме такий відтік, і мулабандха допоможе

усунути відповідні симптоми.

На механічному рівні муладхарабандха стимулює внутрішні статеві органи, сприяє розвитку інтимних м'язів, потрібних чоловікові для контролю сім'явиверження, а жінці — для посилення оргастичних відчуттів і внутрішнього масажу чоловічого статевого органа під час сексу.

Примітки

1.

Хоча махабандха й називається «бандхою», сутність її впливу інша. [↑](#)

Крії

Крія

санскр. क्रिया [kriyā] - дія

Слово «крія» переводиться із санскриту як «дія», тому останнім часом цим терміном стали називати багато динамічних практик йоги. Однак в дійсності крії — це вправи, що впливають динамічно, по суті, **масаж внутрішніх органів**. Крії — одне з «ноу-хау» йоги, оскільки вони не мають аналогів в інших системах фізичної культури. До крій належать, зокрема: *уддіянабандха крія*, *наулі крія*. Також кріями або шаткармами називаються процедури фізичного очищення, пов'язані з ніямою. Вони призначені для виведення шлаків з організму. Окрема увага приділяється очищенню шлунково-кишечного тракту, кровоносної системи й інших систем. Є 6 видів очисних процедур: *дхауті* (санскр. धौति [dhauti] - очищення), *басті* (санскр. बस्ति [basti] - живіт, нижній живіт), *неті* (санскр. नेती [neti] - малюнок нитки через ніс і рот), *тратака* (санскр. त्राटक [trāṭaka] - метод фіксації очей на одному об'єкті), *наулі* (санскр. नौलि [nauli] - плаваючий), *капалабхаті* (санскр. कपालभाति [kapālabhāti] - очищення черепа). До кожного виду належать різні процедури й техніки очищення. Принципи впливу цих вправ здебільшого очевидні.

Мудри

Мудра

санскр. मुद्रा [mudrā] - печатка, знак, положення пальців

Зазвичай, у пересічному сприйнятті, під мудрами розуміють специфічні положення рук. Такий погляд породжено значною мірою буддистською традицією, що активно використовувала саме цей тип мудр. Однак, строго кажучи, у класичній йозі категорія «мудра» набагато ширша: є положення тіла, які також відносяться до мудр, наприклад, раніше згадана *йога мудра*, *шактічелані мудра* й інші, хоча таких меншість. До мудр відносять також спеціальні положення очей (наприклад, *самбхаві мудра*, *вайшнаві мудра*), язика (*набхомудра*, *кхечарі мудра*) і навіть ануса (*ашвіні мудра*)¹.

Здебільшого мудри застосовують у медитативній практиці й рідко пов'язують із фізичними вправами. Це і зрозуміло, оскільки **мудри** дуже тонко **впливають** на організм людини, причому винятково **на її емоційну сферу** (астральне тіло). Механізм впливу мудр також пов'язаний із психосоматичними відповідностями. Для того щоб зрозуміти цей механізм, звернемо увагу на найближчих родичів мудр — жести. Звичайні жести, які складають значну частину динаміки спілкування.

Жести прямо пов'язані з поточним емоційним станом людини й відтворюють рух енергії в аурі. Мудри використовують зворотний принцип, «розкручуючи» потрібні рухи енергії й тим самим формуючи необхідний стан. Зверніть увагу на положення рук людей, що сидять у громадському транспорті. Іноді руки сплетені в складні й екзотичні мудри, але це не наслідок повального захоплення езотеризмом, а одна із природних форм саморегуляції організму, помічена й поставлена на службу прадавніми практиками. Здатність мудр активізувати емоції використовувалася в класичному індійському театрі й танцювальному мистецтві, де мудри мали назву «*хасті*» (санскр. हस्त [hasta] - рука, зап'ястя).

У деяких «відомих» джерелах із йоги можна зустріти твердження, що мудри впливають на організм, тому що «замикають канали». Причому під каналами розуміють меридіани, що використовуються в китайській медицині (чжень-цзю терапії). Дійсно, шість із цих каналів закінчуються на

руках, однак яку користь можна отримати із замикання каналу легенів і тонкого кишечника, як це «відбувається» в класичній джняна мудрі? Мені не відомі випадки радикального впливу мудр на фізичний стан організму, вегетативні реакції, тобто ефірне тіло, тому таке пояснення вважаю надуманим.

Мудри впливають на організм дуже тонко. Якщо порівняти роботу зі своїм організмом із ремонтом, то мудри — дрібна шкурка, якою Ви користуєтеся після того, як обробили свій організм рубанком, потім пройшлися тонкою шкуркою, потім полакували й тепер поліруєте. А якщо ви взяли дрібну шкурку, а у вас ще скалки стирчать, то ефект такого впливу мінімальний. **Мудри — справи, що належать до найвищого рівня.**

За типами мудри поділяються на замикальні, які блокують відтік енергії з певної чакри; дх'яна-мудри, які сприяють утриманню станів у різних формах медитації, і **вивідні**, які зосереджують енергію (астральну) зовні.

Примітки

1.

«Гхерандасамхіта» перелічує 25 мудр, однак із урахуванням мудр, названих в інших джерелах, це число набагато більше. [↑](#)

Вібраційні техніки (мантри)

Мантра

санскр. मन्त्र [mantra] - вербальна формула (сказане, слово, гімн)

Однією з найдавніших в історії людства практик є повторення мантр — наборів певних звуків, що резонансно впливають на окремі ділянки головного мозку або тіла. Згідно з дослідженнями сучасних нейропсихологів, практика проголошення мантр дійсно змінює відносні амплітуди ритмів мозку, що сприяє досягненню змінених станів свідомості. Мантри не слід плутати з молитвами й формами, призначеними для словесного самонавіяння, оскільки вони можуть не мати смислового навантаження (хоча можуть і мати). Не є принципово значущим і символічний аспект мантр. Щоправда, певні мантри мали символічний зміст, наприклад, шість складів головної мантри тибетського буддизму *Ом мані падме хум* співвідносилися із шістьма світами буддистської космогонії, але це ймовірніше виняток.

На жаль, механізми психологічного впливу мантр вивчені недостатньо. Можливо, ключем до розуміння такого впливу є дослідження фоносемантики первинних значень звуків; а також схеми відповідності різних зон людського тіла різним звукам.

Можна виділити ще один механізм впливу мантр — резонансний вплив на ендокринну й вегетативну нервову системи. Дійсно, співаючи певні звуки, можна сформувати поставу у такий спосіб, що максимальна амплітуда вібрації прийде на відповідні зони. Отже, мантри можуть забезпечити внутрішній масаж ендокринних залоз (див. [«Пранаями підвищеного рівня»](#)).

Слід зазначити, що в історії людства існували механічні аналоги проголошення мантр. Так, відомий музичний інструмент північних народів — варган — використовує як резонатор череп людини, яка на ньому грає, що дозволяє локалізувати акустичні вібрації максимальної амплітуди в певних зонах мозку, стимулюючи у такий спосіб їхню діяльність.

В індійській традиції існує чотири ступені промовлення мантр:

1-ий ступінь — мантра вимовляється вголос голосно й чітко;

2-ий ступінь — мантра вимовляється пошепки, але із чіткою артикуляцією;

3-ій ступінь — мантра вимовляється подумки;

4-ий ступінь — вищий — слова мантри не вимовляються, але людина викликає відповідний до мантри стан.

Є менш відомі варіанти використання мантр. Один із них полягає в різкому вигукуванні певних звуків. Так, наприклад, у тибетській йозі для зняття депресії різко вигукувалася мантра «пхат». У Японії використовувалися мантри «ос» і «кіай». У разі використання такого типу мантр мають значення техніки вимовляння й узгодження з диханням.

Інша техніка, яку можна віднести до мантр, — прислухання до звуків, з якими повітря входе та виходе під час подиху. В індійській традиції вважається, що під час вдихання повітря утворюється звук «со», а під час видихання - «хам».

Медитативні практики в йозі

Психологічний аспект

Медитативні методи ґрунтуються на управлінні функціями психіки за допомогою концентрації уваги (пасивна медитація) або волі (активна медитація). Оскільки не тільки методи, а й способи різняться та, крім того, під поняттям «медитація» розуміють найчастіше зовсім різнорідні процеси, спробуємо навести типологію медитацій за способом їх виконання.

У медитаціях першого типу увага зосереджується на сигналах, що виходять з об'єкта. Мимоволі цей тип медитації ми виконуємо тоді, коли ми пильно вдивляємося, прислухаємося або принохуємося, а також «вчуваємося» в болісні симптоми або інші відчуття організму. Найпростішими з найбільш відомих медитацій даного типу є *тратака* — концентрація погляду на блискучому предметі, споглядання дерев'яної кульки, що практикується в Китаї та ін. Ці медитації мають двозначний ефект. З одного боку, зосередження на певному внутрішньому об'єкті призводить до його **актуалізації**, тобто свідомого його сприйняття, що сприяє розширенню свідомості. З іншого боку, тривале зосередження може призвести до відключення уваги внаслідок втоми й **аутогіпнозу**.

Об'єктом споглядальної медитації можуть бути не тільки внутрішні сигнали, а й стереотипи поведінки людини. Наведемо приклад відповідної практики з буддистської традиції:

«Вдихаючи, він знає, що вдихає й, видихаючи, він знає, що видихає.

1. Вдихаючи довго, він знає: «Я вдихаю довго». Видихаючи довго, він знає: «Я видихаю довго». Так він практикує.
2. Вдихаючи коротко, він знає: «Я вдихаю коротко». Видихаючи коротко, він знає: «Я видихаю коротко». Так він практикує.
3. «Я вдихаю й усвідомлюю все моє тіло. Я видихаю й усвідомлюю все моє тіло». Так він практикує.
4. «Я вдихаю, і все моє тіло стає тихим і мирним. Я видихаю, і все моє тіло стає тихим і мирним». Так він практикує.
5. «Я вдихаю й почуваю радість. Я видихаю й почуваю радість». Так він практикує.

6. «Я вдихаю й відчуваю щастя. Я видихаю й відчуваю щастя». Так він практикує.
7. «Я вдихаю й усвідомлюю активність розуму в мені. Я видихаю й усвідомлюю активність розуму в мені». Так він практикує.
8. «Я вдихаю і доводжу активність розуму в мені до спокою й миру. Я видихаю і доводжу активність розуму в мені до спокою й миру». Так він практикує.
9. «Я вдихаю й усвідомлюю мій розум. Я видихаю й усвідомлюю мій розум». Так він практикує.
10. «Я вдихаю й роблю мій розум щасливим і мирним. Я видихаю й роблю мій розум щасливим і мирним». Так він практикує.
11. «Я вдихаю й зосереджую мій розум. Я видихаю й зосереджую мій розум». Так він практикує.
12. «Я вдихаю і звільняю мій розум. Я видихаю і звільняю мій розум». Так він практикує.
13. «Я вдихаю і спостерігаю минущу природу всіх дхарм. Я видихаю і спостерігаю минущу природу всіх дхарм». Так він практикує.
14. «Я вдихаю і спостерігаю зникнення всіх дхарм. Я видихаю і спостерігаю зникнення всіх дхарм». Так він практикує.
15. «Я вдихаю і споглядаю звільнення. Я видихаю і споглядаю звільнення». Так він практикує.
16. «Я вдихаю і споглядаю залишення всього. Я видихаю і споглядаю залишення всього». Так він практикує.

«Сутра повного усвідомлення подиху»

Медитації другого типу — різні форми переконування, тобто активне управління функціями організму за допомогою волі. Залежно від способу подання вольової команди, ці медитації можна поділити на візуалізації, словесні й кінестетичні впливи. Найчастіше практикуються перші дві.

Під час візуалізації вольова команда передається підсвідомості у вигляді певних зрозумілих їй візуальних образів, картин, форм. Найбільш відомими медитаціями цього типу є візуалізація руху енергії у вигляді саява певного кольору, медитація на малюнках чакр, органах, мандалах тощо. До словесних впливів належать медитації, під час яких вольова команда

подається в словесній формі, як, наприклад, у системі аутогенного тренування Шульца («Моя права рука стає важче») і самонавіянні Е. Куе («Мені з кожним днем стає дедалі краще і краще в усіх відношеннях»). Ті, хто практикує кінестетичний вплив вольовим зусиллям, намагаються викликати в тілі різні відчуття — важкості, легкості, тепла або холоду та ін.

Об'єктом активного впливу під час медитацій другого типу можуть бути не тільки фізіологічні відчуття, а й думки.

«Усі думки, як тільки вони з'являються, мають припинятися. Навіть думка про припинення думок має бути відкинута геть».

«Махаянашраддхотпадашаstra»

Також об'єктами медитації можуть стати елементи світогляду людини, її життєва позиція, самовідчуття й самопозиціонування у світі.

«Той, хто практикує аналітичне споглядання, повинен спостерігати, що всі зумовлені явища у світі не є сталими й перебувають у процесі постійної зміни й руйнування... Йому слід споглядати, що все мислиме як минуле є лише ілюзія, подібна до сновидіння, що все, що може мислитися як сьогодні, є лише подобою спалаху блискавки, і що все, що може мислитися як майбутнє, є лише подобою хмар, які раптово розганяє вітер».

«Махаянашраддхотпадашаstra»

Вважається, що в західній психології перевага віддається використанню активних технік; у східних традиціях, навпаки, переважають техніки концентрації, спокою, споглядального підходу, за допомогою яких можна з успіхом викликати стан захвату, мовчання розуму й трансу. У дійсності такий погляд є поверхневим. Кожна із традицій володіла достатньо широким набором медитацій кожного типу.

З огляду на все сказане вище, слід зазначити, що тільки **медитація третього типу**, власне кажучи, і є медитацією в повному сенсі цього слова і є синтезом обох наведених вище типів вправ. Практикуючий одночасно дає вольові команди, спрямовані на зміну стану, і споглядає свій стан, що дозволяє контролювати результативність команд і коректувати їх, а, отже, підвищує шанси досягти бажаної мети.

Енергетичний аспект медитацій

Ми поговорили про медитації з позиції психології. Що ж вони таке з позиції езотерики? **Медитації — це вправи для астрального тіла.** Астральне тіло, як і фізичне, тренується за допомогою певних вправ, причому сутність цього тренування, як і для фізичного, так і для ефірного тіл, полягає в тому, щоб зробити відповідне тіло більш **гнучким**, тобто здатним досягати більшого діапазону станів, більш **сильним**, тобто стійкішим до зовнішніх емоційних впливів, і більш **енергетичним**, тобто яскравим у власних емоційних проявах. Із цього випливає, що медитації, як і асани, треба робити комплексно, чітко усвідомлюючи завдання і план тренування, компенсуючи одні змінені стани психіки іншими, протилежними їм, для того, щоб розширити діапазон припустимих станів у реальному житті й тим самим збільшити діапазон внутрішніх ступенів волі.

Іноді поняття медитації суттєво звужують, відносячи до медитативних станів лише деякі «заспокоєні», пасивні стани психіки. Наприклад, відомий німецький дослідник йоги Дитріх Еберт дає таке визначення: «Медитація є не що інше, як трофотропний стан із перевагою активності парасимпатичної частини вегетативної нервової системи». Однак, можна навести десятки, якщо не сотні прикладів медитативних технік, що вочевидь активізують людину, тобто роблять активною саме симпатичну частину ВНС. Тому ми вважаємо, що такий погляд є відбиттям пануючого на заході хибного розуміння йоги, породженого «орелігійнюванням» багатьох шкіл індійської йоги. Більш детально із проблемою психопрактик у різних традиціях пропоную ознайомитися в моїй монографії «Релігійні психопрактики в історії культури».

ХАТХА-ЙОГА. ПЕРШІ КРОКИ

Підготовка до заняття

Медитація на актуалізацію

Перед тим як почати займатися йогою (як, втім, і будь-якою іншою справою), бажано привести себе у відповідний для цього стан.

На енергетичному рівні людина являє собою кульку або, точніше, подовжений вгору еліпсоїд. Однак у цій кульці може бути дуже багато дірок, проколів, відтоків енергії. Це проявляється в тому, що ми продовжуємо незавершені розмови, прив'язуємося до зовнішніх об'єктів, щось плануємо на майбутнє, шкодуємо про щось у минулому. Усі ці стани призводять до розсіювання енергії, її «застрягання» в інших місцях. Реалізується відомий езотеричний закон: **«Енергія йде слідом за думкою»**. Як наслідок, перебуваючи фізичним тілом в одному місці, ми енергетично та емоційно (що, загалом, те ж саме) знаходимося одночасно в декількох місцях та ситуаціях. Такий стан завдає проблем у повсякденному житті, оскільки послаблює людину, робить її менш дієвою, та перед усім найбільше подібний стан небезпечний під час занять йогою. Існує принцип, який я називаю «принцип кульки»: якщо проколоти надуту кульку лише трохи, повітря з неї буде повільно виходити, але якщо проколоти цю ж кульку після того, як сильно її надути, то в цьому випадку вона може просто вибухнути. З дірками й сильними відтоками енергії немає сенсу займатися йогою, тому що та енергія, що мала б наповнювати під час занять, відразу віддається через «хвости». Щоб цього не відбувалося, перед заняттями необхідно звільнитися від усіх подібних відтоків енергії, сконцентрувавши свідомість на собі й процесі занять, відчувши себе таким, що знаходиться «тут-і-зараз». Як спрут втягує щупальці, так і ми повинні стягнути всю свою енергію до себе. «Гхерандасамхіта» формулює цю техніку таким чином:

«Як тільки Чітта, яка непостійна й схильна блукати, виходить через ворота почуттів, ти повинен її приборкати та призвести під контроль

Атмана» (4. 2).

Критерієм того, що медитація вдалася, є відчуття тепла, що виникає в усьому тілі.

У процесі занять, особливо у разі значної енергетизації організму (згадайте принцип кульки), свідомість може «зіскакувати» з відчуття перебування «тут-і-зараз» та блукати серед зовнішніх об'єктів. У такому випадку медитацію на актуалізацію необхідно повторювати під час виконання вправ.

Для виконання медитації слід прийняти одну з медитативних поз, що описані нижче. **Дуже важливим елементом є рівна спина**, оскільки людина має тенденцію зсутулюватися на рівні пригніченої чакри, тобто саме у тій зоні, де відбувається відтік енергії. Щоб не «закріплювати» цей відтік медитативно, слід прийняти рівну гармонійну позу, навіть якщо спочатку така поза не буде здаватися зручною. Втім, дискомфорт, що виникає у такій позі, можна з успіхом використовувати, оскільки концентрація на ньому допомагає виявити психологічні проблеми, що його спричинили, й, відповідно, почати їх вирішувати (див. розділ [«Медитація в йозі»](#)).

Подумки поглядом продивіться свої чакри; якщо виявите відтік, то поверніть енергію. Пропустіть потік енергії з Космосу через верхівку вздовж хребта безпосередньо до куприка. Пропустіть енергію Землі від куприка до верхівки. Перемістіть увагу в зону серця, посміхніться серцем усім присутнім, усім живим істотам.

Медитативні пози та мудри



Падмасана — поза лотоса

санскр. पद्मासनम् [padmāsanam], पद्म [padma] - лотос, आसन [āsana] - поза



Ардхападмасана - поза напівлотоса

санскр. अर्धपद्मासनम् [ardhapadmāsanaṁ], अर्ध [ardha] - половина, पद्म [padma] - лотос, आसन [āsana] - поза



Сіддхасана - досконала поза

санскр. सिद्धासनम् [siddhāsanam], सिद्ध [siddha] - виконаний, досягнений, завершений, успішний, той, хто досяг своєї мети, आसन [āsana] - поза



Сукхасана - приемна поза

санскр. सुखासनम् [sukhāsanam], सुख [sukha] - зручний, легкий, щасливий, радісний, задоволений,
आसन [āsana] - поза



Джняна мудра — мудра знання

санскр. ज्ञानमुद्रा [jñānamudrā], ज्ञान [jñāna] - знання, मुद्रा [mudrā] -
знак, положення пальців

Повне дихання йогів (ритмічне дихання)

Кажуть: «Очі — дзеркало душі». Це так, але в такому випадку друге дзеркало душі — це подих. За типом і особливостями подиху можна дізнатися про емоційну сферу людини практично все, і навпаки, змінюючи тип дихання, можна суттєво впливати на стан людини.

Зазвичай людина не дихає тими відділами легень, які в неї проблемні. Якщо в людини слабка маніпура, то вона дихає тільки грудьми. Якщо в людини слабка анахата, вона дихає тільки животом. Якщо проблемна зона в людини сонячне сплетення — подих нагадує «сходінку» дихаючи животом та грудьми все ж вдається оминати відповідну зону. Якщо в людини анахата й маніпура не можуть працювати одночасно, то, вдихаючи грудьми, вона видихає животом. Якщо в людини блокована зона анахати, то вона найчастіше компенсує це вішуддхою: підіймає грудну клітку вгору. Найжахливіший вид дихання я називаю хребетним диханням, тобто подих здійснюється за рахунок згинання й розгинання хребта — таке дихання дуже шкідливе, оскільки порушує нормальну роботу серця.

Чим більш поверхневим є дихання людини, чим менше дихальних м'язів у ньому задіяно, тим більше в неї проблем.

Діє й навпаки: розблоковуючи відповідні зони, включаючи незадіяні раніше дихальні м'язи, ми стимулюємо чакри, що їм відповідають та їх психологічні функції. Навчаючись дихати грудьми, ми вчимося любити та радіти життю, животом — стимулюємо відчуття внутрішньої сили й соціальну адаптацію, ключицями — звільнюємо власне право приймати рішення та внутрішню свободу.

Найбільш правильним для занять йогою (за винятком спеціальних терапевтичних практик, про які мова йтиме пізніше) є повне дихання йогів (ПДЙ), або, як його іноді ще називають, ритмічне дихання. Таке дихання задіює по чергово всі без винятку зони, що гармонізує усі чакри та сприяє утриманню природного рівня співвідношенню кисню й вуглекислого газу в крові.



Помилкове виконання сукхасани

Спина викривлена в районі нижніх хребців. Таким чином найчастіше сидить людина у разі травми куприка. Якщо сидіти рівно складно, слід підкласти під сідниці тонку подушку.

Певні йогічні джерела стверджують, що сповільнений ритм дихання суттєво подовжує тривалість життя, оскільки на життя людині відводиться

певна кількість подихів, чим повільніше вона дихає, тим на більший час зможе розтягти той ресурс. Це твердження важко перевірити, однак психотерапевти помітили щось схоже: чим більше в людини проблем, тим більш поверхнево вона дихає. Зв'язок із тривалістю життя очевидний.

Як правило, освоєння ПДЙ викликає певні труднощі психологічного характеру. Людина «просто» не звертає увагу на те, що не дихає певними зонами, бо їй «зсередини» здається, що все гаразд. Тому перед тим, як практикувати повне дихання йоґів, важливо спочатку вивчити окремо три допоміжні види дихання. Тим паче, що кожне із них має важливе терапевтичне значення.

1. Черевне дихання, як ми бачимо з назви, це дихання лише животом. Можна для контролю покласти одну руку на живіт, іншу на груди (останні повинні бути зовсім нерухомі). Під час вдиху, живіт максимально випинається, але не за рахунок м'язів черевного преса, а лише за рахунок тиску повітря. Під час видиху живіт щосили втягується.

Вправа вважається освоєною, якщо ви без зайвих зусиль і дискомфорту зможете дихати близько п'яти хвилин, не змінюючи ритм.

УВАГА! Черевне дихання призводить до зниження артеріального тиску (за умови попередньої практики пранаями). Тому гіпертоніки можуть використовувати його як засіб екстреної самопомоги за відсутності під рукою лікарських засобів. Також черевне дихання стабілізує артеріальний тиск у разі гіпотонії.

2. Грудне дихання — це дихання грудьми лише за рахунок збільшення обсягу грудної клітини й, відповідно, розширення ребер. Сучасним людям грудне дихання здебільшого дається важче, ніж черевне, що пов'язано із заблокованістю анахати й акцентом на розвиток маніпури, актуальнішої для соціального успіху. Хоча ще двадцять років тому ситуація була прямо протилежна — люди легко дихали грудьми, але зазнавали значних труднощів під час оволодіння черевним диханням. За часів соціалізму сильна маніпура була майже не потрібна, чи навіть шкідлива. З огляду на зазначені труднощі, зупинимося на деяких деталях виконання грудного дихання.

По-перше, ребра мають кілька ступенів свободи для розширення, з яких

здебільшого використовується тільки один. Грудна клітка може розширюватися вперед, у боки й догори. **Під час грудного дихання бажано стежити за тим, щоб були задіяні всі ступені свободи, тобто груди розширювалися рівномірно навсідч,** подібно до гумової кульки. Якщо груди рухаються тільки вперед або, що буває частіше, монолітом догори, слід окремо розвивати відсутні дихальні ступені свободи. До речі, на психологічному рівні дихання «догори» пов'язане з нездатністю висловлювати свої почуття, а «вперед» — з недостатньою глибиною самих почуттів.

Деяким людям дуже важко не дихати животом. В такому випадку можна використати ремінь або щось схоже для того, щоб, перетягнувши живіт, штучно заблокувати можливість черевного дихання. Можна також скористатися чиеюсь допомогою.

Розповсюдженою є також спроба підмінити грудне дихання хребетним: людина, замість розширення ребер, рухає вперед усю грудну клітку або розправляє спину у інший спосіб так, що зпереду виглядає «схоже». Звісно таке дихання є патогенним. Щоб відійти від них, спробуйте дихати, лежачи на спині або доторкніться спиною до стіни.

Як і в попередньому випадку, вправа вважається освоєною, якщо ви без зайвих зусиль і дискомфорту зможете дихати у такий спосіб, не змінюючи ритму, близько п'яти хвилин.

УВАГА! Грудне дихання стимулює симпатичну нервову систему. Це впливає на серцевий м'яз та судини дрібного калібру. Тому грудне дихання необхідно з обережністю застосовувати гіпертонікам.

3. Ключичне дихання. Здійснюється верхньою частиною грудної клітки внаслідок її невеликого розширення й витягування вгору.

Повне дихання йогів являє собою комбінацію всіх вищевказаних типів дихання.

Техніка. Вдих проводиться животом, потім грудною кліткою, потім ключицями. Видих виконується в тій же послідовності: спочатку з живота, потім стискаються ребра, потім опускаються ключиці.

Дихальна мускулатура у здорових людей

Головним дихальним м'язом є діафрагма, з якою поєднуються інші дихальні м'язи — міжреберні, грудні, черевні та плечового поясу.

Зовнішні міжреберні м'язи, а також передні (міжхрящові) внутрішні м'язи належать до м'язів вдиху, задні (міжкісткові) внутрішні міжреберні — до м'язів видиху. М'язи передньої черевної стінки — зовнішні і внутрішні косі, прямі й поперечні — також належать до м'язів видиху. Драбинчасті й грудинно-ключично-соскоподібні м'язи підіймають і фіксують грудну клітку та працюють при вдиханні. Саме таку функцію можуть виконувати трапецієподібні, грудні й зубчасті м'язи.

В останні роки з'ясувалася роль ще однієї групи дихальних м'язів — глотки, язика, м'якого піднебіння. Вони отримують імпульс, що входить у нейрореспіраторний драйв за кілька десятків мілісекунд до імпульсу, що надходить до діафрагми і грудних м'язів, забезпечуючи своїм скороченням нормальну прохідність найвищого відділу дихальних шляхів. Ми не звикли розглядати ці м'язи як дихальні, та й взагалі вважати їх м'язами. Тим часом, тільки м'яке піднебіння має 5 груп м'язів, які керуються III, IX, X і XI парами черепномозкових нервів, що утворюють глоткове нерве сплетення.

Вдих здійснюється розширенням грудної клітки в трьох напрямках: бокові сторони рухаються вгору (збільшується право-лівий розмір), передня сторона — вгору (збільшується передньо-задній розмір), діафрагма — униз. При спокійному диханні у вертикальному положенні й у чоловіків й у жінок будь-якого віку дихання переважно реберне (грудне), у горизонтальному положенні на спині — переважно діафрагмальне (черевне).

Довільне збільшення обсягу і швидкості, а отже, і зусилля вдиху й видиху до дихання — розмова, крик, спів, гра на духових музичних інструментах — виконується переважно завдяки діафрагмально-черевному компоненту дихання.

Дихальна мускулатура бере участь у різних діях, що не мають прямого відношення до дихання: грі на інструментах, кашлі, блюванні, дефекації й ін. Переважна участь тих чи інших груп дихальних м'язів у цих актах залежить від характеру акту, необхідного зусилля, положення тіла тощо.

Особливості виконання ПДЙ. Найпоширенішими помилками під час виконання ПДЙ (за умови вже відпрацьованих трьох допоміжних типів дихання) є такі:

1. Вдихаючи грудьми людина «здуває» живіт, перекачуючи тим самим повітря з живота в груди. Так обсяг повітря, що вдихається, суттєво зменшується. Ця проблема характерна для людей, які не можуть одночасно жити на маніпурі й анахаті, тобто застосовувати силу, люблячи, а не ненавидячи людину, на яку впливають (як повинні ставитися, наприклад, батьки, що карають дитину з любові, а не з ненависті до неї). Слід спеціально стежити, щоб обсяг повітря, набраного в живіт, не зменшувався у той час, коли людина вдихає повітря.

2. Спроба дихати «хребтом», згинаючи його, коли видихаєш. Це найбільш патогенний з усіх видів дихання. Для того щоб позбутися його, слід практикувати ритмічне дихання, лежачи на спині.

3. Спадання грудей. Вдихнувши, слід стежити за тим, щоб задіяні м'язи грудей продовжували працювати, тобто ребра не спадали до початку видиху грудьми. В іншому випадку легені будуть давити на серцеву сумку, що робить важкою її роботу, і може виникнути задишка й навіть тахікардія.

4. Збій ритму. Ритм дихання має бути природним, тобто таким, у якому Ви можете дихати досить довго без дискомфорту. Ваш природний ритм визначається здатністю дихати, не зриваючи дихання. Критерієм правильного виконання ПДЙ, як і будь-якої іншої пранаями, є те, що після вам не хочеться віддихатися. Дихання має плавно переходити на природне ваше звичне дихання. Якщо практикувати регулярно, тривалість дихального циклу буде збільшуватися, а ритм — уповільнюватися, однак це має відбуватися природно. У деяких книгах із йоги рекомендують практикувати дихання, рахуючи до 8, 14 і навіть 30. Це можливий шлях, однак такі рекомендації доречні досвідченим практикам, тому початківцеві можуть бути шкідливі, оскільки такий уповільнений ритм призведе до збою дихання (бажання «перевести подих» після виконання ПДЙ), а то й до розладу серцево-судинної системи.

5. Перенапруга м'язів. Не припустиме зусилля під кінець вдиху.

Критерієм правильного виконання ПДЙ є розігрів тіла зсередини, що починається через 5-7 хвилин виконання вправи. Іноді виникає легке відчуття вібрації або рівномірна легка поява поту, що також свідчить про активізацію енергії в організмі.

На початковому рівні виконуйте ритмічне дихання 10-20 хвилин на день, лежачи на твердій поверхні, перед сном. Саме лежачи на твердій поверхні, а не сидячи, щоб гарантовано був рівний хребет, тому що на цьому етапі занять йогою мало хто здатний сидіти рівно, а «продихування» в кривому положенні тіла буде закріплювати патогенну поставу.

Здебільшого через місяць виконання цієї вправи зростає енергетичність, з'являються яскраві гарні сновидіння, зміцнюється сон. Взагалі, одна з перших ознак підвищення енергетичності — це підвищення яскравості сновидінь.

Не рекомендовано практикувати ПДЙ у ліжку, навіть якщо воно тверде, тому що там «сонна» енергетика. Коли ви спите, певна кількість енергетики вивільняється з вашого астрального тіла, у вас з'являється підключка до тих астральних місць, де ви буваєте в сновидінні, що заважає правильному виконанню вправ. Саме тому Піфагор рекомендував обов'язково ліжко застеляти — з езотеричних, а не побутових міркувань. Постіль потрібно застеляти, а бажано навіть прибирати, тому що там залишаються підключки.

Займаючись йогою, потрібно завжди пам'ятати про свій комфорт, як, втім, і в будь-якій іншій справі. Турбота про свій комфорт — це напрацювання свадхіштхани й муладхари.

Положення очей під час заняття

Куди дивитися або на чому зосереджувати погляд у процесі виконання вправ? Повинні бути очі відкриті чи заплющені під час занять йогою? Ці запитання, природно, виникають уже з перших занять, але для адекватної відповіді на них необхідно звернутися як до фізіології, так і до психосоматики зору. Говорячи про зв'язок очей та психіки, зазначимо декілька моментів:

1. Мимовільні рухи очей пов'язані із блуканнями свідомості. Одним із завдань йоги є досягнення дхарани, тобто стійкого стану свідомості. Оскільки майже всі психосоматичні зв'язки зворотні, то очі можуть бути не тільки чудовим індикатором стану свідомості, а й важелем впливу на неї. Простіше кажучи, у процесі занять, якщо не зауважено протилежне (наприклад, в гімнастиці для очей), **очі повинні бути нерухомі**.

2. Існує емпірично встановлений зв'язок між напрямком погляду та частинами психіки. Погляд, що спрямований нижче лінії горизонту активує підсвідомість, вище — надсвідомість, а паралельно землі — свідомість. **Йога спрямована, насамперед, на розвиток свідомості, тому здебільшого під час виконання вправ погляд має бути паралельним землі.**

3. Імовірно, ви звертали увагу, що коли людина поринає «у свої проблеми», це стає помітно за специфічним відчуженим поглядом. Очі зупиняються й фокусуються наче на якомусь уявному предметі у повітрі близько 15-20 см від обличчя. Погляд ніби «порожніє». Навпаки, образ сильної людини асоціюється з поглядом, зверненим удалину. Дійсно, точка природного фокуса ока пов'язана зі здатністю до розширення свідомості і трансцендентування: чим більш розширену свідомість має людина, тим легше їй спрямовувати погляд за обрій і втримувати його в такому стані. Людям обмеженим важко дивитися вдалину. Правильно й навпаки — свідоме спрямування й втримання «погляду у безкраїсть» сприяють розширенню свідомості. Тому під час виконання вправ йоги (якщо не вказано інше) **погляд має бути спрямовано у безкраїсть** (ніби вдивляєтеся за обрій). Погляд має бути сфокусовано таким чином навіть у тих випадках, коли очі заплющені.

4. Зрозуміло, що з заплющеними очима легше не реагувати на зовнішні подразники та не відволікатися. Тому на початковому етапі занять йогою

краще виконувати вправи із заплющеними очима. Але у цьому випадку значно складніше контролювати стійкість свідомості. Тому з часом потрібно практикувати з розплющеними очима. Та для досвідченого практика не має значення, відкриті чи закриті очі в процесі заняття.

5. Слід враховувати й те, що через очі можна як набирати, так і втрачати енергію.

6. У деяких йогівських джерелах рекомендується «закочувати» очі під час занять, фокусуючи погляд на міжбрів'ї. Легко помітити, що таке положення очей викликає, незалежно від положення тіла, специфічний ейфорично-очманілий стан, що помилково сприймається як ефект від асани. Ніякої користі такий стан не несе, але суттєво відволікає свідомість від тіла, тому категорично не рекомендуємо так робити.

Отже, здебільшого під час виконання вправ погляд краще спрямувати за обрій¹.

У медитативних позах часто зустрічається тенденція закидати голову назад, при цьому людині помилково здається, що її хребет прямий. Слід пам'ятати, що подібний нахил голови призводить до того, що рефлекторно напружуються практично всі м'язи тіла. Щоб цього не сталося, потрібно подумки тягнутися верхівкою догори й трохи вперед.

Примітки

1.

Деякі джерела називають таке положення очей «вайшнавімудрою». [↑](#)

Орієнтація на сторони світу

Індійські джерела здебільшого рекомендують виконувати вправи обличчям на північ або на схід. Ці напрямки були сакральними в прадавній Індії. Однак в інших традиціях, наприклад, езотеричному цигуні, можна знайти більш витончений підхід, де вибір сторони, в напрямок якої має відбуватися практика, залежить від поставленого завдання, сезону чи навіть фази Місяця. Але навіть цей підхід рекомендовано у разі практики на природі саме через саморідний вплив електромагнітного фону Землі та течій ефірної енергії, що не спотворено техногеним впливом.

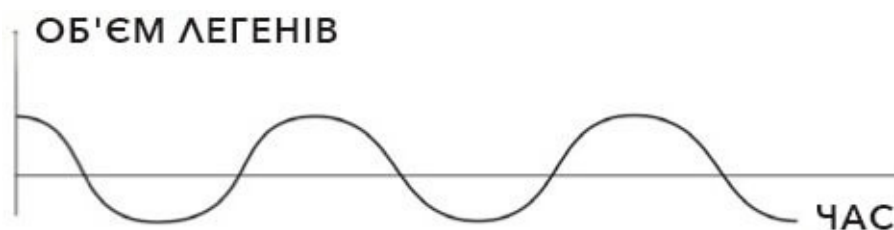
Але це не стосується міст та блочних будинків з металевими конструкціями, де найчастіше й доводиться займатися сучасним практикам. Тому в який бік спрямувати обличчя під час практики, потрібно визначати у кожному місці окремо та самотійно, спираючись на власні відчуття.

«Збірки» під час виконання вправ

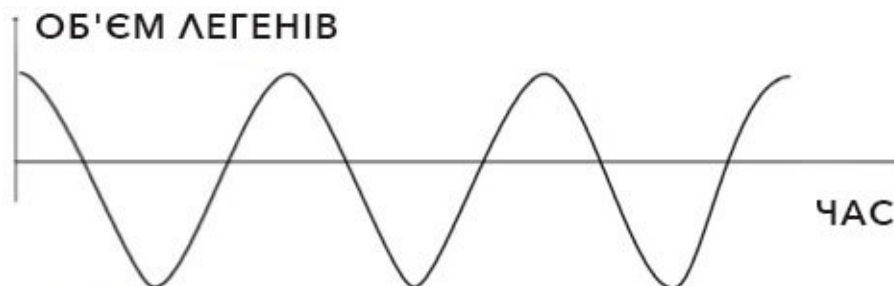
Виконання вправ, зокрема ритмічного дихання, може відрізнятися не тільки за зовнішньою формою, але й за «наповненістю», яку ми будемо називати «збіркою» і співвіднесемо із чакральною системою. Так, наприклад, дихання на **муладхарній збірці** (муладхарне дихання) — це глибоке, важке, сухе дихання. Причому під час подиху дихальні м'язи задіюються (розтягуються) максимально. Вдих і видих мають однакову насиченість і швидкість повітря протягом усього часу.

Якщо зобразити подих у вигляді графіка, то він матиме наступний вигляд.

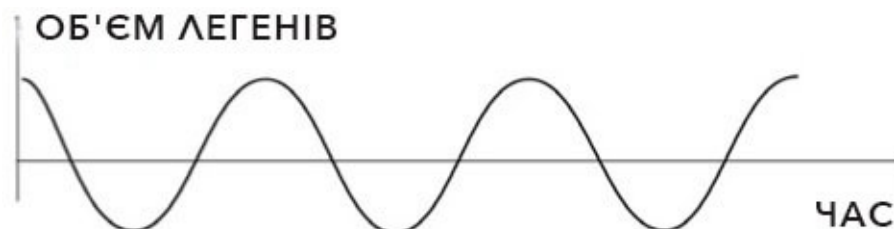
Графіки дихання



Анахатне дихання



Маніпурне дихання



Свадхіштханне дихання



Свадхіштханне дихання синусоїдальне: вдих поступово переходить у видих, видих знову у вдих, тобто швидкість дихання змінюється. Рівень залучення м'язів не настільки великий. На свадхіштханній збірці люди не налаштовані напружуватися. Свадхіштханне дихання вологе, тепле, іноді трохи томне.

Маніпурне дихання «кутасте», тверде, сухе й гаряче, як у спортсмена, що біжить.

Анахатне дихання має більш складну структуру, близьку до ущільненої синусоїди. Таке дихання тепле й легке.

У «Свародйяшастрі» запропоновано ще один спосіб визначення типу дихання. Рекомендується, заткнувши пасивну ніздрю (див. розділ про техніки дихання), піднести знизу до носа дзеркало і зробити кілька подихів. Фігура, сформована конденсатом, вказує на тип дихання: квадрат — муладхара, півмісяць — свадхіштхана, трикутник — маніпура, багатокутник — анахата, коло — вішуддха. Незважаючи на екзотичність способу, за моїми спостереженнями, він працює.

Освоєння ритмічного дихання слід починати з дихання на муладхарній збірці, оскільки вона дозволяє включити всі дихальні м'язи й розвинути ті з них, які в даної людини не використовуються у повсякденному житті. Крім того, цей тип дихання потужно енергетизує фізичне тіло.

Надалі дихання на різних збірках можна застосовувати для активізації й розвитку чакр.

Протягом природного біологічного циклу людини, який триває від 60 до 90 хвилин, дихання проходить усі збірки, від муладхари до аджни. Це природний механізм підживлення чакр праною повітря. Нагадаємо, що сам ритм пов'язаний з активізацією однієї з ніздрів, що відповідають Іді та Пінгалі. Цю інформацію можна використовувати в корисних і не тільки цілях. Наприклад, у момент, коли людина дихає свадхіштханою, її можна

«клеїти» на свадхіштхані, коли дихає анахатою — налагоджувати контакт на анахаті та ін. Додаючи це знання до своїх занять, можна зазначити, що найбільш ефективною є робота із природно «включеною» чакрою.

Розминання

Розминання є важливою складовою йоґівського комплексу. Рекомендується робити його перед основними вправами після виконання гігієнічних процедур. Розминка дозволяє активізувати серцево-судинну систему, підвищує гнучкість, активізує рух ефірної енергії. Особливо важливо це під час ранкових занять, оскільки вранці, після сну, усі функції організму перебувають у загальмованому стані, і тому навіть помірні навантаження в цей період (у тому числі й нейоґівські, на кшталт «ранкового бігу») подібні до їзди на нерозігрітому автомобілі, тобто руйнівні. **Тривалість розминки повинна бути не менше 10 хвилин**, тому що саме цей час необхідний для поступової серцево-судинної системи. Як самостійний комплекс розминання можна використовувати для того, щоб зігрітися, у тому випадку, коли більш складні йоґівські вправи виконувати неможливо (наприклад, у разі обмеження рухливості внаслідок хвороби).

Розминання слід виконувати на муладхарній збірці, тільки в цьому випадку воно призведе до необхідного ефекту.

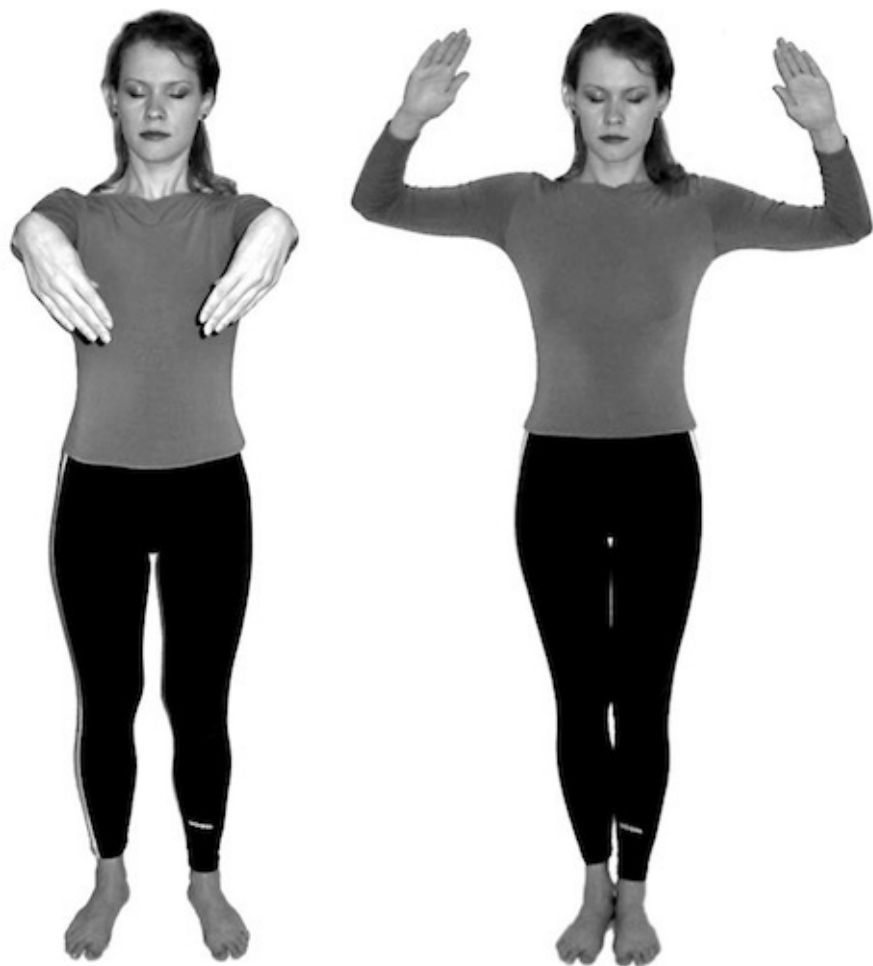
Критерієм правильності розминки є поява відчуття жару в суглобі, який розминається, що відбувається тільки на муладхарній збірці. Це означає, що відповідна грандха розкрутилася й енергія пішла. Якщо ви нічого не відчуваєте, отже, нічого й не відбувається.

Аналізуючи те, як людина робить розминку, можна продіагностувати практично всі її проблеми, оскільки підсвідомо вона виражає своєю позою поточний стан ефірного тіла. Наприклад, якщо в людини пробита або пригнічена анахата, вона мимоволі згинає руки в ліктях, якщо пробита вішуддха — піднімає плечі й напружує шию. Під час обертання стегон людина описує тазом дугу, яка відповідає її енергетичному стану. Якщо є проблеми із сексуальністю — коло спереду обрізане, якщо багато “хвостів” — коло обрізане позаду. Якщо в людини свадхіштхана не працює без інших чакр, то обертання відбувається всім корпусом, людина не може ообертати лише таз без залучення до процесу інших частин тіла. Якщо анахата і свадхіштхана рухаються в протилежні боки, то це означає, що вони працюють асинхронно. Життєва настанова такої людини (несвідома, зрозуміло): «Кого любимо, з тим не йдемо до ліжка, а з ким вже є близькість, з тим життя не мило».

Найпростіші вправи розминання (початковий рівень)



Обертання голови



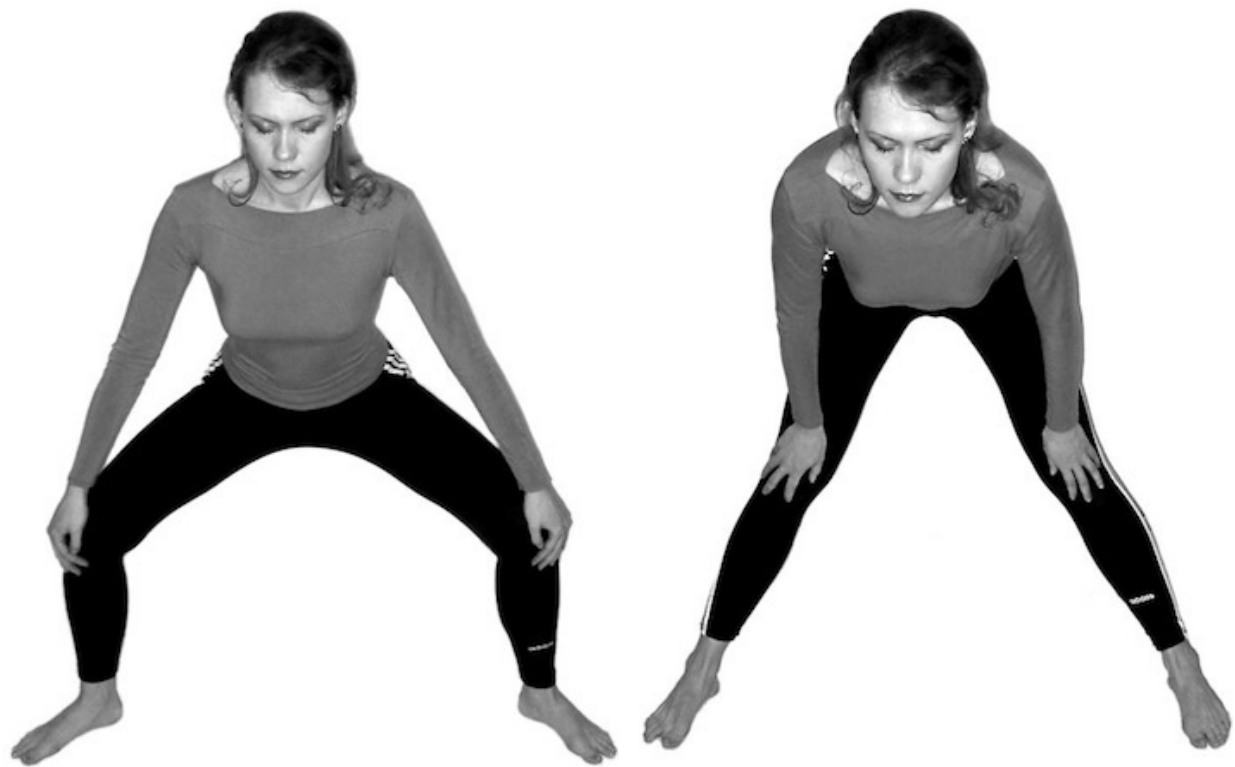
Повороти зап'ястями Рухи руками в ліктьових суглобах



Обертання плечей



Обертання стопи



Розминання колін



Обертання таза



Обертання таза разом із корпусом



Обертання таза із присіданням

Досить часто в людини паморочиться голова, немає рівноваги під час виконання вправ на одній нозі — від нестійкості свідомості.

Стан муладхари можна діагностувати за здатністю нахилитися. Якщо людина здатна нахилитися із прямим хребтом (тільки внаслідок згинання таза у суглобі, без вигину в попереку) понад 90 градусів – муладхара в неї цілісна.

На початковому етапі розминання слід виконувати на муладхарній збірці. Під час виконання вправ необхідно звертати увагу на відчуття жару в суглобах. Будь-яка вправа виконується до відчуття жару в потрібному суглобі.

Найпростіші вправи розминання й головні помилки під час виконання (початковий рівень)



Руки мимоволі згинаються в ліктях
(анахата пробита або пригнічена)



Підняті плечі прикривають шию
(таке положення свідчить про пробітість вішуддхи)



Руки «роз'їджаяються»
(анаката збуджена)



«Застрявання енергії» в аджні



«Винесене стегно»
(свідчить про ригідність свадхіштхани)

Найпростіші вправи й головні помилки під час їхнього виконання (початковий рівень)

Базова група асан

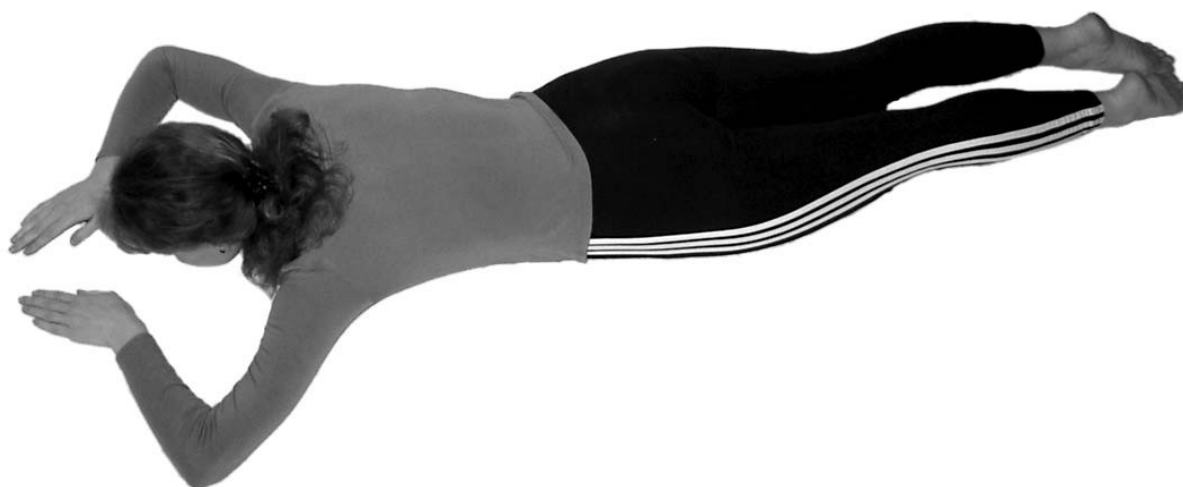
Бхуджангасана - поза змії

санскр. भुजङ्गासनम्
[bhujaṅgāsanam]

भुजङ्ग [bhujaṅga] - змія

आसन [āsana] - поза

Початкове положення. Лягти на підлогу обличчям вниз, голову обперти на чоло або підборіддя, ноги разом, носки натягнуті. Долоні поставити на підлогу трохи попереду голови пальцями вперед, відстань між долонями приблизно 20 см. Тіло, особливо лопатки, максимально розслабити.



ПРИМІТКА. За наявності проблем із серцевою чакрою людина буде несвідомо зводити й навіть з'єднувати пальці, зменшуючи у такий спосіб енергетичний вплив асани, тому слід звертати увагу на цю деталь.

Техніка. Вдихаючи, необхідно повільно вигнути спину назад, поступово піднімаючи хребець за хребцем, починаючи від верхніх шийних хребців до попереку. Зафіксуватися в досягнутому положенні, продовжуючи ритмічне дихання. Виходити з асани потрібно на видиху у зворотній послідовності, тобто при виході поступово, як змія, спочатку опускаємо поперекові хребці, потім грудні й шийні, опускаємо голову на підлогу.



Фази входу в бхуджангасану

Особливості виконання. Відчуття натягу передньосерединного меридіану має рухатися зверху вниз. Під час перебування в основній частині асани слід підтримувати відчуття натягіння вздовж усього меридіану. «Відпускання» натягу хоча б на одній ділянці повністю нівелює ефект асани. Особливо часто натяг зникає в зоні шиї, коли при виконанні недостатньо сильно голова закинута вгору. У цьому випадку енергія не підніметься в голову і «застрягне» в районі плечей, стимулюючи розвиток

шийного остеохондрозу.

Енергетичний механізм впливу асани наступний: під час повільного та послідовного входу в асану зверху вниз розтягується, тобто відкривається передньосерединний меридіан¹. Щоб відкрити передньосерединний меридіан, його треба розтягнути, тоді ним піде енергія, але його треба **розтягувати повністю (по всій довжині), поступово й послідовно**. Енергія накопичується в нижній частині корпусу й через певний час перебування в асані (на початку занять йогою, коли канали ще брудні, навіть після асани) підіймається вгору спинним каналом, що **супроводжується відчуттям руху тепла й навіть жару знизу догори - у голову**. Така дія бхуджангасани згадана в «Гхерандасамхиті».

«Вогонь травлення в тілі буде постійно збільшуватися, всі захворювання буде усунено, і змієподібна богиня (Кундаліні) прокинеться завдяки виконанню Бхуджангасани» (2.43).

Після виконання асани можуть почервоніти обличчя й вуха. Саме підняття жару визначає, як довго потрібно перебувати у позі.

Кожна поза повинна виконуватися до передбаченого енергетичного ефекту. Подальше виконання асани не має сенсу².



1 — напружені й підняті вгору сідниці (енергія застрягне в зоні тазу);



2 — відсутнє натягнення меридіана в районі шийного й грудного відділів (енергія застрягне в плечовому поясі).

Помилки у виконанні Бхуджангасани

Під час виходу з асани ми закриваємо меридіани, одночасно «розгладжуючи» й повертаючи енергію, що не піднялася заднім меридіаном, назад переднім. Саме розуміння енергетичного механізму пояснює важливість правильної послідовності входу й виходу. **Канал відкривається тільки в тому випадку, коли він натягнутий по всій довжині.** Перекриття його хоча б в одному місці повністю змінює енергетичну картину асани: енергія ніби застрягає в блокованій зоні, що може призвести до неприємних відчуттів і навіть спровокувати захворювання. Найпоширеніша помилка під час входу в асану — при вході не піднімати серцеву частину хребта, а після шийних — відразу продовжувати підйом внаслідок прогину в попереку. У результаті енергія не проходить переднім каналом й не піднімається заднім. Серцеві хребці так само не «пропрацьовуються», а шийні й поперекові — травмуються

внаслідок занадто завзятого виконання.

Після виконання асани слід полежати в кінцевому положенні 1-3 хвилини, практикуючи ритмічне дихання. Ефект підняття жару може настати, як уже говорилося, і після завершення асани. Енергія рухається із певною швидкістю. Чим «чистіші» канали, тим швидше її рух. Коли людина тільки починає займатися, у неї досить «брудні» канали й на проходження енергії потрібно не менше 3 хвилин, але з часом цей процес може займати лише кілька секунд.

Внутрішній критерій вірного виконання - це жар, який відчуває людина, коли йде енергія. Через кілька занять жар зменшується, це означає, що асану можна підсилити, наприклад виконувати з розведеними ногами.

На початковому етапі окрім жару можуть виникнути інші відчуття: поколювання (на кшталт того, яке виникає в затерплій кінцівці), холодок, вібрація, відчуття мурашок на шкірі тощо. Цей перелік відчуттів з'являється на початковому етапі під час очищення каналів (особливо поколювання, яке локалізується навколо проблемної зони).



Виконання бхуджангасани з помічником

Помічник фіксує спину, не дозволяючи натягінню «проскочити» проблемні зони спини.

Важливий критерій — виконувати бхуджангасану, використовуючи лише поздовжні м'язи спини. Руки не задіяні у виконанні асани. Щоб впевнитися, спробуйте їх підняти, не виходячи з пози. У виконанні пози беруть участь тільки зазначені м'язи спини, а не ніг, рук, щелепи, очей або чола, які іноді долучаються рефлекторно. Подібне задіяння ми будемо називати «патогенними дугами». Здебільшого патогенні дуги — це невірні сформовані стереотипи руху, що змушують людину витратити зайву

енергію. **Розірвати патогенні дуги — навчитися керувати кожною групою м'язів, а виходить, і кожною психічною функцією окремо — одне із завдань хатха-йоги.**

Зважаючи на важливість правильного виконання асани, а також на той факт, що підсвідомо людина має тенденцію «не помічати» свої проблемні зони, на початкових етапах буде доцільно освоювати бхуджангасану й інші асани початкового рівня з помічником, який проконтролює точність входу й виходу.

Кожна зона повинна бути рівномірно пройдена. Помічник фіксує спину пальцями й не дає людині прогнутися в попереку раніше, ніж вона пройде грудний відділ. Давити не можна, тільки фіксувати. Пальці повинні перебувати на поздовжніх м'язах спини, не на хребті. Коли людина лежить розслаблена, їх легко можна відчувати. Поздовжні м'язи спини розслаблені, якщо в неї немає контрактур і напруг. Якщо людина піднімається, використовуючи їх (бхуджангасана — це не віджимання, руки в ній взагалі не задіяні), тоді поздовжні м'язи спини напружуються послідовно зверху вниз. Помічник може визначити, коли напруга поздовжніх м'язів дійшла до фіксуючого пальця, зупинити людину в цьому положенні й перемістити пальці на 2-3 хребця нижче. Людина прогинається далі й поступово «дістається» до 4-го хребця. Далі людина спокійно дихає, потрібно тільки контролювати, щоб вона не зменшувала натягіння головою: енергія тоді не піде в голову й може підсилитися остеохондроз.

Примітки

1.

Говорячи про меридіани, ми використовуємо китайські терміни, однак меридіани, якими прямує енергія, у йозі, строго кажучи, не тотожні використовуваним у Чжень-цзю терапії, оскільки розташовуються не на поверхні тіла, а в глибині, на рівні пластів м'язів. Проте, за відсутністю розробленої термінології, ми будемо використовувати найбільш близьку з наявних. ↑

2.

Це правило дійсне для занять на початковому рівні. ↑

Пашчимоттанасана - поза розтягування спини

санскр. पश्चिमोत्तानासनम्
[paścimottānāsanam]

पश्चिम [paścima] - задній

उत्तान [uttāna] - розтягувати догори

आसन [āsana] - поза



Пашчимоттанасана врівноважує за ефектом бхуджангасану.

Початкове положення. Ляжте на спину, ноги разом, руки уздовж тулуба.

Техніка. Вдихаючи повітря, повільно заведіть прямі руки за голову, витягніть тіло від кінчиків пальців рук до кінчиків пальців ніг. Видихаючи Сядьте «куточком» руки над головою (руки й тулуб на одній прямій), і далі поступо нахиляйтеся до ніг, ніби хтось тягне за руки, згинаючи хребет від нижніх хребців до верхніх. Зафіксуйте положення продовжуйте ритмічно дихати.



Фази входу в пашчимоттанасану

Вихід на вдиху у зворотній послідовності: від голови, зигзагоподібно, спочатку витягнути підборіддя вперед, прогнутися шиєю, грудним відділом, підняти тіло, потім повільно лягти на спину. Така послідовність виходу принципова. Це пов'язано з тим, що, входячи в цю асану, ми відкриваємо задньосерединний меридіан знизу догори, від п'ят до верхівки, отже виходить, що закривати його треба зверху вниз, а для цього необхідно виходити з пашчимоттанасани саме в такий спосіб — «змійкою», подібно до входу в бхуджангасану. **Вихід з асани, крім того, що закриває канал, стабілізує енергію.** Наприклад, у пашчимоттанасані ви пригнали енергію в голову — якась кількість її спуститься вниз передньосерединним меридіаном, але частина залишилась. Для того щоб після асани не залишалося відчуття важкості в голові, ми опускаємо залишки енергії під час виходу «змійкою» задньосерединним меридіаном.

Особливості виконання. Відчуття натягу у задньосерединному меридіану має рухатися знизу нагору. Під час перебування в асані слід підтримувати це натягіння вздовж усього меридіану: від верхівки до п'ят. Переривання цього натягіння хоча б в одній зоні повністю перекриває канал і зводить ефект асани нанівець. Асана спричиняє рух енергії усередині ефірика людини, і крім того, може викликати ефірний рух в зовнішньому полі, тобто в частинах ефірного тіла навколо людини, поза межами фізичного. Першим ключем до роботи із цією енергією є правильність руху рук. Енергія зовнішнього ефірика йде за руками в асанах. Тому важливо, щоб руки завжди були прямі та витянуті.



Помилкове виконання пашчимоттанасани

Поперек та сідниці не тянуться, тобто не задіюються енергетичні канали на ногах.
Надлишковий вигин у районі грудей може призвести до підвищення тиску.



Виконання пашчимоттанасани з помічником

Помічник тягне за руки,
забезпечуючи рівномірне
натягнення спини.

Вакрасана - вигнута поза

санскр. वक्रासनम्
[vakrāsanaṃ]

वक्र [vakra] - вигнутий, скручений, звивистий
आसन [āsana] - поза



Вакрасана належить до локально-розтягуючих видавлюючих асан.

Початкове положення. Сидячи на підлозі.

Техніка. Поставити одну ногу стопою до протилежної сідниці (ніби сідаємо в напівлотос). Другу ногу згинаємо в коліні й переносимо стопу через стегно паралельно цьому стегну. Спина пряма й перпендикулярна підлозі. Плечі на одному рівні, обидві сідниці повністю лежать на підлозі. Повільно підтягуємо коліно до грудей до відчуття натягіння в сідниці. Біль у сідниці пов'язаний з тим, що є нереалізована сексуальна енергія, ми її розподіляємо по тілу.



Спрощений варіант виконання вакрасани

Особливості виконання. Не слід нахилитися до коліна чи скручуватися, щоб до нього доторкнутися. Постать повинна бути зовсім рівною.



Помилкове виконання вакрасани

- 1 — викривлена нижня частина спини (не виникає натягнення в сідниці);
- 2 — одна із сідниць не торкається підлоги (енергія застряє в нирці);
- 3 — підтягується не коліно до тулуба, а тулуб до коліна.

Ардхаматсієндрасана - поза Матсієндри або поза скрученого хребта

санскр. अर्धमत्स्येन्द्रासनम्
[ardhamatsyendrāsana]

अर्ध [ardha] - половина

मत्स्येन्द्र [matsyendra] - Матсієндра, один із засновників хатха-йоги

आसन [āsana] - поза



Початкове положення. Вакрасана.

Техніка. Скручуємо хребет у бік верхнього коліна, використовуючи коліно як опору. Хребет тримаємо зовсім прямим, плечі на одному рівні. Сідниці від підлоги не відривати. Скручування має бути поступовим, від куприка до верхніх шийних хребців.

Особливості виконання. Слід досягти відчуття рівномірного натягнення-скручування поздовжніх м'язів спини: від голови до куприка. У цій асані хребет повинен залишатися перпендикулярним до підлоги й рівним.



Спрощені варіанти виконання ардхаматсієндрасани

Ардхаматсієндрасана — найсильніша поза для лікування остеохондрозу та сколіозу, але за умови її правильного виконання, тобто з прямим хребтом. Невиконання цієї умови може, навпаки, призвести до посилення цих хвороб.

Помилкові варіанти виконання ардхаматсієндрасани



Одна із сідниць не торкається підлоги



Хребет не скручено у попереку

(в результаті енергія піднімається вгору не із сідниць, а з маніпури)



Закинута голова
(енергія блокується в шії)



8-подібна спина

(натяжіння-скручування слабшає й енергія розсіюється по спині)



Сутула спина

(таке виконання призводить до мікротравм міжхребцевих дисків та спричиняє остеохондроз)

Наведений комплекс асан є повністю збалансованим комплексом початкового рівня. Його ретельне й неквапливе виконання займає приблизно 15 хвилин. Взагалі, не треба поспішати під час виконання вправ, слід навчитися отримувати задоволення від кожної асани. Комплекс очищає головні меридіани та допомагає руху енергії по колу, яке можна співвіднести з мікрокосмічною орбітою в китайській традиції. У випадку самотійної практики цей комплекс можна виконувати протягом місяця. Після цього виникне фізичне звикання до вправ і ефект від їхнього виконання почне зменшуватися. У цьому (і тільки в цьому!) випадку комплекс можна (і потрібно) розширювати й доповнювати більш складними асанами.

У людей, що починають практикувати йогу, іноді виникає ажіотаж (особливо, якщо відчувається ефект від вправ): з'являється бажання займатися побільше, відразу робити багато різних асан тощо. Це хибний шлях. По-перше, жагучі бажання швидко перегорають, по-друге, кількість енергії, яку можна набрати за одне заняття, обмежена поточним об'ємом чакр. У літрову банку можна набрати тільки один літр води. В процесі занять цей об'єм буде збільшуватися й, відповідно, буде збільшуватися енергопотенціал людини, яка займається. У день на цьому етапі на йогу можна витратити 40-50 хвилин, включно з гігієною, розминанням й ритмічним диханням перед сном — цього буде достатньо. Поспіх — це стан, коли енергія біжить попереду нас, у майбутнє, тому ми за нею не встигаємо. Працювати над собою треба поступово, без насильства.

Друга група асан

До освоєння асан цієї групи слід переходити після освоєння асан першої групи, а також після ослаблення фізіологічного ефекту від їхнього виконання, що описано вище (зникає фізіологічне відчуття жару). Під час виконання йогівського комплексу асани цієї групи слід виконувати після асан попередньої групи, оскільки вони більш інтенсивно «розкручують» енергію, як за щільністю, так і за довжиною траєкторії (долучаються канали на руках та ногах).

Уштрасана – поза верблюда

санскр. उष्ट्रासनम्
[uṣṭrāsanam]

उष्ट्र [uṣṭra] - верблюд

आसन [āsana] - поза

Ця асана за дією й виконанням подібна до бхуджангасани, але «сильніша» за неї, оскільки використовує силу тяжіння й залучає стегна.

Початкове положення. Стати на коліна «по-японськи», ступні поставити на носки, стегна розведені на 15 градусів (таке положення називається в йозі «ваджрасана»).

Техніка. Вдихаючи, прогинатися назад, починаючи з верхніх хребців, як у бхуджангасані, поступово натягаючи передньосерединний меридіан. На останньому етапі вивести вперед таз, взятися руками за п'яти й обпертися на них. Виходити у зворотному порядку, випростовуючись знизу нагору, хребець за хребцем та одночасно видихати.



Фази входу в уштрасану

Особливості виконання. У кінцевому положенні асани таз і коліна мають бути на одній вертикальній прямій. Не допускати «заломів» хребта. Натягіння має бути рівномірним і йти від колін до підборіддя. У разі будь якого стискання на передній частині стегон (що відповідає заблокованості свадхіштхани) робити дану асану складніше, однак

практика асани може усунути затиски, а також визволити нереалізовану сексуальну енергію, яка має тенденцію збиратися в передній частині стегон. Чоловікам виконання цієї асани може допомогти усунути проблему прискореної еякуляції.

Падахастанасана — поза зап'ястя коло стоп

санскр. पादहस्तासनम्
[pādahastāsanam]

पाद [pāda] - стопа

हस्त [hasta] - рука, зап'ястя

आसन [āsana] - поза

Ця асана подібна до пашчимоттанасани, але виконується стоячи.

У падахастанасані енергія рухається не тільки внаслідок нахилу, а й завдяки силі тяжіння, яка діє на кров, підсилюючи гуморальний ефект. Тож падахастанасана — це ще й трохи перевернута поза.

Початкове положення. Стати прямо, ноги разом, ступні паралельні одна до одної.

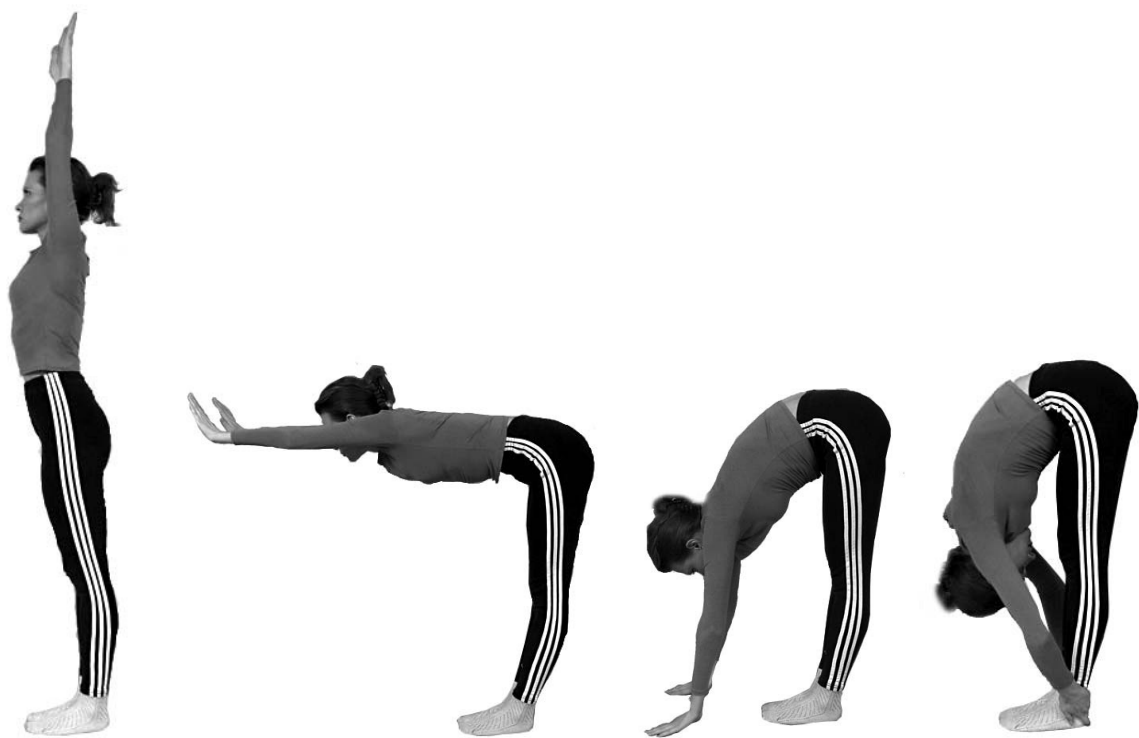
Техніка. Вдихаючи підняти прямі руки вгору, з видихом нахилити тулуб донизу хребець за хребцем, починаючи нахил із нижніх хребців. Руки поставити на землю коло ніг або узятися руками за ікри ніг та підтягнути тіло до ніг, витягуючи хребет. Ноги треба намагатися не згинати.





Фази входу в падахастасану (вид зпереду)

Особливості виконання. Натягіння задньосерединного меридіану має бути рівномірним та відчуватися уздовж усієї задньої поверхні тіла — від п'ят до голови. Слід контролювати рівномірність вигинання хребта.



Фази входу в падахастасану (вид збоку)

Триконасана - поза трикутника

санскр. त्रिकोणासनम्
[trikoṇāsanam]

त्रि [tri] - три

कोण [koṇa] - кут

आसन [āsana] - поза

Початкове положення. Встати прямо, ступні паралельні, ноги розведені на відстань приблизно півтори ширини плечей.

Техніка. Вдихніть повітря та одночасно підніміть прямі руки до рівня грудей через сторони. Коли почнете видихати, скручуйте одночасно хребет знизу до гори й нахилийтеся вперед за допомогою тазостегнових суглобів.

Спина має залишатися прямою, скручування йде хребець за хребцем. Не допускайте викривлення хребта та не рухайте тазом (не виносьте його вбік), в іншому випадку асана може завдати шкоди. Починати скручування слід вліво чоловікам, вправо жінкам. Обличчя й погляд повинні бути спрямовані догори, в бік піднятої руки. Дихайте ритмічно. Вихід починайте з голови, поступово розкручуючи й випрямляючи тіло та видихаючи повітря. Опустіть руки. Те ж саме — в інший бік.



Спрощений варіант



Фази виконання триконасани

Особливості виконання. Під час скручування не уводьте таз вбік, та

слідкуйте за тим, щоб хребет залишався прямим. Під час виконання цієї асани ноги й таз не рухаються, нахилитися та скручуватися потрібно одночасно, з рівною спиною. Надлишок енергії так само шкідливий, як і її нестача. Частина енергії під час виконання асан поглинається органами, а частина переходить у відчуття переміщення тепла або жару по тілу. Триконасана діє за принципом клізми: енергія видавлюється з тазової області внаслідок скручування й піднімається задньодіагональним меридіаном, що поступово відкривається під час скручування. Розуміючи механізм енергетичної дії асани, можна здогадатися й щодо критеріїв правильності її виконання: скручування треба здійснювати знизу догори для того, щоб енергія, що видавлюється, мала змогу підніматися поступово.

Внутрішнім критерієм правильності виконання асани є відчуття, що жар рухається до голови по спіралі.

Помилкові варіанти виконання триконасани



Виконання вправи з кривою, а не скрученою шиною

Внаслідок чого канали не відкриваються. Найпоширеніша й найшкідливіша для здоров'я помилка у виконанні.



Винесення стегна

Енергія не видавлюється із сідниці догори, а навпаки спускається вниз у стегно.



Та сама помилка, додатково ще зайвий нахил голови. Нахил призводить до блокування енергії в шиї.



Спина скручена не від куприка, а від четвертого хребця

Таке виконання призведе до непроходження енергії через поперековий відділ. Голова нахилена, що також є поширеною помилкою.

Кінцева група асан початкового рівня

Дханурасана - поза лука

санскр. धनुरासन

[dhanurāsana]

धनुस् [dhanus] - лук

आसन [āsana] - поза

Початкове положення. якте на живіт, зігніть ноги в колінах та візьміться руками за щиколотки ніг.

Техніка. Вдихніть повітря та одночасно прогніться й підніміть верхню частину тулуба і ноги. **Кут підйому верхньої частини тулуба та ніг має бути однаковим. Розслабте всі не задіяні м'язи.** Видихаючи повітря відпустіть щиколотки й поступово випряміть тіло.

Особливості виконання. Необхідно стежити за рівномірністю натягу передньосерединного меридіану. У випадку появи збоїв ритму дихання зменшіть кут підйому тіла. Через дихання можливе погойдування тіла, однак спеціально гойдатися не потрібно. Кут підйому тіла і стегон від підлоги має бути приблизно однаковий.

Внутрішній критерій — відчуття припливу енергії (жару) до точки контакту з підлогою.





Помилковий варіант виконання дханурасани

Кут відриву стегон менший за кут відриву корпусу. Таке виконання не принесе шкоди, але ефект буде вкрай незначним.

Халасана – поза плугу

санскр. हलासनम् [halāsanam]

हल [hala] - плуг, зброя

आसन [āsana] - поза



Асана належить до перевернутих поз.

Початкове положення. Ляжте на спину та покладіть руки вздовж тулуба.

Техніка. Спираючись на руки підніміть прямі ноги догори та заведіть їх за голову таким чином, щоб пальці ніг торкнулися підлоги. Долонями закрийте вуха. Знаходячись у позі, продовжуйте ритмічне дихання. Входити в асану потрібно в той час, коли вдихаєте повітря, а виходити з асани поступово у зворотному порядку одночасно з тим, як видихаєте.



Фази входу в халасану

Особливості виконання. Хребет потрібно згинати, розтягуючи дугою, а ноги тримати прямими.

ПРИМІТКА¹. Після перевернутих поз (халасану вже можна віднести до частково перевернутих поз) **слід завжди робити матсьяасану** протягом часу, що дорівнює не менш, ніж половині часу перебування в перевернутій позі. Матсьяасана знижує внутрішньочерепний тиск, а

корпоральний — підвищує.

Примітки

1.

Це зауваження не стосується досвідчених практиків, які будують свій комплекс відповідно до більш складних принципів. [↑](#)

Матсьяасана — поза риби

санскр. मत्स्यासनम्
[matsyāsanaṃ]

मत्स्य [matsya] - риба

आसन [āsana] - поза



Початкове положення. Сядьте в лотос, напівлотос або сукхасану (постурецьки).

Техніка. Тягніться головою назад до тих пір, поки не покладете голову на підлогу. Голова відкидається назад так, щоби натягнувся передньосерединний меридіан. Особливо важливо, щоб тягнулася зона горла спереду. Плечі максимально відкинуті назад, лопатки щільно зімкнені. Дихання ритмічне. Вихід у зворотному порядку. Асана виконується протягом 1-2 хвилин, але не менш ніж половина часу, проведеного в перевернутій позі.

Особливості виконання. Особливо важливо під час виконання цієї асани розслабити задні м'язи ший. Саме в цьому випадку асана сприяє відтоку венозної крові від голови, що саме й становить ефект асани.

Матсьяасана
(спрощені варіанти)



1. У позу входить з положення лежачи. Виходити аналогічно.
2. Ноги не перехрещувати, а зігнути в колінах, поставивши стопи якнайближче до сідниць. Вигин — як описано вище.

Сарвангасана — поза всіх частин

санскр. सर्वाङ्गासनम्

[sarvāṅgāsanam]

सर्व [sarva] - все

अङ्ग [aṅga] - частина

आसन [āsana] - поза



Асана належить до перевернутих поз.

Сарвангасана не дуже складна поза й доступна всім, у кого немає явних проблем із хребтом, особливо — із шийним відділом.

Техніка. Ця поза всім добре відома під назвою «поза берізки». Дихайте ритмічно. Вхід та вихід робіть поступово. За наявності проблем із хребтом або слабкої шиї можливо виконувати асану не вертикально, а тримати тулуб під кутом 45-60 градусів до землі, допомагаючи собі руками.

Механізми впливу. Таке положення тіла підсилює кровоток через хребетну артерію до зони потилиць, що стимулює функціонування всіх центрів вісцеральної регуляції стовбурових структур головного мозку, удосконалює роботу всіх органів і функціональних систем організму, звідси й назва — «поза всіх частин». Така поза служить ефективною профілактикою варикозу,

добре впливає у разі порушень мозкового кровообігу. Але головне — «берізка» створює навантаження на міокард лівого шлуночка.

Пранаями

Загальні зауваження щодо пранаям

До дихальних вправ слід переходити після певного часу практики асан. Дійсно, завдання пранаям полягає в тому, щоб енергетизувати й закріпити енергоструктуру, очищену та сформовану за допомогою асан. За відсутності такої енергоструктури пранаями можуть завдати шкоди. Крім того, виконання пранаям вимагає значно більшої культури відчуття свого фізичного тіла. А неточності виконання можуть мати більш неприємні наслідки, ніж під час виконання асан. Зазвичай пранаями виконуються після комплексу асан (на початковому рівні я рекомендую тільки такий варіант), однак можливі варіанти «змішаного» комплексу, у якому асани та пранаями чергуються за певною схемою (див. розділ [«Принципи побудови йогівських комплексів»](#)).

Виконання всіх пранаям треба починати, повністю видихнувши перед цим повітря. З фізіологічної точки зору це пояснюється тим, що в легенях є так званий «середній стовп повітря». Під час видиху в нього попадає відпрацьоване повітря із бронхіол і альвеол, під час вдиху зовнішнє повітря змішується з повітрям середнього стовпа. Суміш, що вийшла, попадає в активні відділи легенів, що, звичайно, знижує ККД дихання. Максимально видихнути потрібно для того, щоб видалити з легенів затхле повітря «середнього стовпа».

Капалабхаті - очищення черепа

санскр. कपालभाति:

[kapālabhātiḥ]

कपाल [kapāla] - череп

भाति [bhāti] - світло, здатність сприйняття, розуміння, усвідомлення

Капалабхаті — ритмічне дихання, яке виконується животом з ритмом 90-120 подихів на хвилину. Співвідношення тривалості вдиху до тривалості видиху — 3:1. Кількість подихів у хвилину, власне кажучи, індивідуальна й визначається за принципом досягнення максимального ефекту. На початковому рівні (особливо якщо діафрагмальне дихання не напрацьоване) можна обмежитися 60 дихальними циклами на хвилину, а потім нарощувати темп.

Головною помилкою у виконанні капалабхаті є використання під час дихання грудних м'язів, що може призвести до «зриву» серцевого ритму й болю у діафрагмі.

Механізми впливу

1. На фізичному рівні капалабхаті — це внутрішній гідравлічний масаж мозку, який здійснюється завдяки перепадам тиску, що виникають у животі.

2. Підтримка специфічного ритму призводить до зміни співвідношення концентрації кисню й вуглекислого газу в крові, у цьому випадку на користь кисню¹.

3. У носі людини є спеціальні ворсинки, які безпосередньо пов'язані з мозком. Ритмічний вплив на них впливає на мозок.

Внутрішнім критерієм правильності виконання є відчуття «просвітлення» в очах, що з'являється після виконання пранаями, а також відчуття того, що в приміщенні стало світліше, й що, очевидно, і дало підставу для назви пранаями.

Примітки

1.

На жаль, мені не відомі дослідження, у яких було б встановлено точний зв'язок між ритмом

дихання і співвідношенням концентрацій, однак існування такого зв'язку й певні закономірності можна встановити емпіричним шляхом. ↑

Акапалабхаті - очищення половини черепа

санскр. अकपालभाति:

[akarālabhātih]

Акапалабхаті — схожа пранаяма, але вдих здійснюється двома ніздрями, а видих — однією, по черзі. Ніздрі перекриваються правою (для чоловіків) або лівою (для жінок) рукою, складеною в положенні йонімудра: (середній і вказівний пальці притиснуті до основи великого поряд з лінією життя, інші пальці випрямлені).

Механізм впливу акапалабхаті аналогічний впливу попередньої пранаями, але внаслідок зменшення перерізу каналу, де рухається повітря під час видиху, гідравлічна хвиля стає вдвічі потужнішою, що відповідно сприяє сильнішому ефекту від вправи.

Інший механізм впливу пов'язаний із поперемінною стимуляцією Іди та Пінгали й, відповідно, з розширенням діапазону станів ВНС.



Йонімудра

Уджаї - переможна

санскр. उज्जयिन् [ujjāyin] - найбільш ймовірна етимологія:

उद् [ud] - вгору, जायिन् [ujjāyin] - завойовує, різні традиції мають відмінності в техніці її виконання

Уджаї — це вправа, завдяки якій здійснюється внутрішній масаж ендокринних залоз. Оскільки ці залози розміщені глибоко й до них не можна дістатися механічно, їх масажують за допомогою вібрації. Людина являє собою акустичний резонатор змінного обсягу, що дозволяє, змінюючи поставу й частоту звуків, фокусувати коливання на кожній із залоз цілеспрямовано.

Уджаї являє собою послідовне проспівування звуків, що становлять сакральну мантру ОМ, яка розкладається на кілька звуків «А», «О», «У», «М». Кожен звук пов'язаний із певною зоною й резонує саме в ній. Звук «А» слід співати так, щоб виник резонанс (фізичне відчуття вібрації, лоскотання) у верхньому склепінні черепа, «О» — в зоні третього ока, «У» — в грудині, «М» — у муладхарі. В ідеалі звуки повинні безупинно перетікати один в інший так, щоб відчуття вібрації пройшло від верхівки до промежини.

За необхідністю можна стимулювати тільки деякі із залоз: проспівати можна не всі з перерахованих звуків. У принципі, уджаї можна виконувати й з іншими мантрами, якщо ви можете продіагностувати їхній ефект і знаєте, який ефект прагнете одержати.

УВАГА! Уджаї дає виражений збудливий вплив на організм, тому не слід зловживати цією вправою.

Кумбхака - затримка подиху

санскр. कुम्भकः [kumbhakah] ¹

Дана вправа може виконуватися як окремо, так і в складі інших, більш складних вправ. Механізм впливу кумбхаки ґрунтується на накопиченні в організмі вуглекислоти, що призводить до загальної тонізації організму.

Техніка. Вдихнути повним диханням йогів. Затримати подих, зробивши три бандхи. Видихнути, зняти бандхи.



Джаландхарабандха

Особливість виконання. Дихальні м'язи грудної клітки не можна розслабляти доки повністю не видихнете. Зазначена деталь — утримання грудної клітки в розширеному стані до кінця видиху — є фундаментальною, вона й відрізняє кумбхаку від звичайної «побутової» затримки дихання. Дійсно, у розширеному стані легені не дають на серцеву сумку, що дозволяє серцю не зменшувати амплітуду скорочень, а відповідно, не прискорювати ритм. Отже, ми приходимо до розуміння зазначеного в трактатах критерію правильності виконання кумбхаки: **вона викликає не прискорення, а вповільнення серцевого ритму.** Якщо не взяти до уваги описану вище особливість, вправа у разі регулярного виконання може вкрай негативно вплинути на здоров'я.

Іншою, не менш важливою складовою, є бандхи. Сутність їх виконання у тому, що уddіянабандха створює надлишковий тиск, який підсилює кровообіг у легенях, а також піднімає ефірну енергію з маніпури до анахати (особливо важливо це після бхастрик). Джаландхарабандха так само перешкоджає підвищенню тиску в голові (черепного тиску). Дійсно, якщо поекспериментувати і зняти джаландхарбандху під час виконання вправи,

то ви відчуєте суттєвий гідравлічний удар у голову. Муладхарабандха перешкоджає підвищенню тиску в нижній частині організму й відтоку енергії через нижні чакри. Зі сказаного стає зрозуміла класична послідовність «взяття» бандх: джаландхара — муладхара — уддіяна. Виконувати їх в іншій послідовності не має сенсу, наприклад, після виконання уддіяни робити джаландхару марно, тому що черепний тиск вже підвищився. Зрозуміла й зворотна послідовність «зняття» бандх під час видиху.

Примітки

1.

Дослівно «кумбхака» перекладається як «горщик», але практично слово стало синонімом затримки дихання, коли вдихнув повітря. ↑

Бхастрика - ковальські міхи

санскр. भस्त्रिका [bhastrikā]

Бхастрика виконується аналогічно капалабхаті, але жорсткіше й амплітудніше, на маніпурній збірці. Після закінчення дихального циклу виконується кумбхака, яка за тривалістю дорівнює часу виконання інтенсивного дихання, тобто якщо дихальних циклів було 20, тривалість кумбхаки повинна бути 10 секунд.

Внутрішнім критерієм правильності виконання бхастрики є поява відчуття гарячої «вогненної» кульки в животі. Під час виконання кумбхаки ця кулька повинна переміститися в область серця.

Типові помилки під час виконання бхастрики.

1. Спроба дихати грудьми або, що ще гірше, «спиною» (тобто згинаючи та розгинаючи спину). Такий тип дихання, з урахуванням інтенсивності бхастрики, може суттєво зашкодити роботі серця, а також викликати неприємні відчуття в зоні діафрагми.

2. Напруга м'язів обличчя, шиї, іноді рук та ніг на тих чи інших фазах дихального циклу. Така напруга є проявами патогенних дуг і може стати орієнтиром для подальшої психологічної роботи (див. [«Медитація на розслаблення»](#)).

3. Порушення ритму дихання. На початковому рівні класичний ритм бхастрики 3:1 може викликати труднощі, і людина, що займається, несвідомо зменшує ритм до 1:1. Така помилка усувається тренуванням та поступовим свідомим скороченням тривалості видиху.

4. Уповільнення темпоритма. Людям зі слабкою маніпурою іноді важко дотримуватися темпу 120 подихів на хвилину, і вони намагаються його сповільнити. У такому випадку бхастрика не викликає необхідного ефекту розігріву маніпури, хоча і шкоди також не завдає. Подібна помилка усувається тренуванням та правильним емоційним (злегка «звірячим») настроєм на виконання вправи.

Тривалість затримки після бхастрики за класичними канонами має дорівнювати тривалості виконання циклу бхастрики, тобто якщо ви дихаєте приблизно 2 подихи на секунду (як потрібно) і зробили 20 разів — 10 секунд затримки; якщо ви зробили 40 подихів — 20 секунд затримки. Таке

співвідношення сприяє вирівнюванню співвідношення концентрації вуглекислого газу й кисню в крові. Але якщо вам потрібно додатково себе простимулювати, можна не робити затримку, а виконати тільки активну частину.

Енергетичний вплив затамування подиху — перекачування енергетичної кулі з маніпури в анахату й подальший перерозподіл її колом кровообігу. Після того, як це відбулося, продовжувати особливого сенсу немає. Більш тривале затамування подиху практикують досвідчені практики задля досягнення більш витончених станів.

Невелика примітка щодо пранаям

У «Хатхайогапрадипіці», «Йогататтваупанішаді» вказано, що під час того, як людина виконує пранаями, у неї може виникати відчуття жару, вібрація, підняття волосків на тілі, гудіння й потіння. Фізіологічно це означає, що відбувається збудження симпатичної гілки ВНС. На енергетичному рівні — відображення руху енергії. Іноді під час практики вібрації можуть перерости в похитування тіла. Цього слід уникати, тому що таке похитування призводить до розсіювання енергії. Намагайтеся не розхитуватися й «зберегти» рухи тіла усередині себе. Те ж саме стосується вібрації: якщо просто спостерігати вібрацію, вібрація заспокоюється — канал очищено.

Коли людина інтенсивно займається йогою, незалежно від температури навколишнього середовища, вона потіє. Це означає, що включилася маніпура, яка на внутрішньому рівні розіграла якісь енергії. Цей піт присутній на тілі недовго, протягом 5 хвилин він всмоктується назад. Він відрізняється від звичайного поту запахом. Змивати цей піт не слід, бо то є велика енерговтрата. Потрібно дочекатися доки він сам вбереться, або втерти його. Цей піт має певний вплив на оточуючих людей, оскільки в ньому містяться феромони, які роблять людину більш привабливою для інших.

Нерівномірний (у тому числі односторонній) потіє говорить про дисбаланс у роботі чакр.

Завершення заняття

Медитація на деактуалізацію (формування наміру)

У процесі занять йогою, за умови правильно виконаної медитації на актуалізацію, людина, що займається, стягує до себе енергію з усіх справ, які робляться на її енергії. Ця умова є необхідною для якісного заняття, однак може призвести до цікавих наслідків — справи, з яких ви стягуєте енергію, «зависають», їх виконання зупиняється. Тому, коли ви закінчуєте практику, необхідно зробити зворотну медитацію й згадати свої найближчі плани, завдання, цілі, людей, за яких ви відповідаєте, і тим самим знову вкласти енергію в ті свої справи, які цього дійсно заслуговують. Така техніка називається «медитація на деактуалізацію» або «формування наміру». Формуванню наміру може сприяти спеціальна мудра.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З МЕТОДИКИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

Принципи самостійного виконання комплексу

У процесі самостійного виконання комплексу слід звернути увагу на наступні елементи:

Вхід та вихід кожної асани

Про це мова йшла в попередніх розділах.

Стійкий стан свідомості під час виконання всього комплексу асан

Стійкість стану свідомості контролюється через дихання, яке повинно проходити через увесь комплекс червоною ниткою. Ритмічне дихання виконується в єдиному ритмі як під час виконання асан, так і під час переходу від асани до асани. Жодних зупинок між асанами — посидів, подумав, віддихався й пішов далі — не повинно бути, це все втрата енергії й розсіювання свідомості. Розпочинаємо з ритмічного дихання, розігріваємо наш організм та переходимо до виконання асан. **Слід підлаштовувати вхід та вихід з асани під ритм дихання, а не навпаки.** Кожне відхилення дихання від спочатку сформованого ритму вказує на збій свідомості. Почастішання таких відхилень підказує, що, можливо, необхідно під час виконання комплексу зробити додаткову медитацію на актуалізацію.

Якщо дихання в асані прискорюється, слід його стабілізувати. Нормальне дихання — здорове серце.

Глибоке дихання в асані посилює її ефект, створюючи додатковий натяг каналів. Такий тип подиху дихання зветься «помповим».

Послідовність вправ (забігаючи трохи вперед)

Комплекс будується з вправ, згрупованих по три. У кожній «трійці» послідовно працює передньо-, задньосерединний і діагональний меридіани. Кожна наступна трійка має аналогічний за своєю природою вплив, але більш інтенсивний.

Вправи з розведеними ногами: бхуджангасана, пашчимоттанасана (конасана) та вивернута ардхаматсієндрасана з вивернутими ногами — дозволяють прочистити бокові канали, що йдуть передньою та задньою поверхнями тіла осторонь від центральної лінії.

Бхуджангасана з «піднятим хвостиком» — ногами, зігнутими в колінах, — це вже напівсилова асана, і вона має зміцнюючу дію. **Розтягуючі асани впливають на внутрішній ефірик, асани напівсилові й силові — на зовнішній..** Розтягуючі асани очищують канали й переганяють енергію в ефірному полі, а напівсилові асани роблять енергію щільною, переганяють її в одну з чакр. Вони дозволяють структурувати більш щільне чакральне поле.

Комплекс вправ повинен обиратися відповідно до принципу присутності всіх стихій. Наприклад, розминання несе стихію дерева, розтягуючі асани — води, силові — землі; малі пранаями, якщо вони правильно виконуються, — це вогонь; акапалабхаті, капалабхаті — це повітря й метал. У комплексі повинні бути представлені всі стихії, і вони повинні виконуватися у певному порядку. Ігнорування якоїсь групи вправ, може спричинити дисбаланс стихій. Наприклад, якщо все робити, а розминку — ні, згодом виникне відчуття важкості тіла, тому що вогню й дерева — мало, а землі й води накачали з надлишком.

Якщо не робити зміцнюючих напівсилових асан, то виникає певна розхитаність, бажання розтектися, розпливтися. Ці асани зміцнюють поле після виконання розтягуючих асан. Навпаки, надлишкова практика силових вправ робить тіло важким та вайлуватим. Силові атлети, якщо вони не тягнуть м'язи, ходять ніби зі скутим тілом, в них канали забиті. Якщо тренери грамотні, то після качання тіла вони дають вправи на розтягування, без цього в тіла відсутня гнучкість та грація. Що таке забитий канал на

фізичному рівні? **Щойно людина перестає качати фізичну енергію на забитий канал, в тому місці тканина починає змінюватися на жирову. Їй не вистачає енергії. Або качайся з ранку до вечора, або обростеш жиром.**

Отже, якщо ви прагнете самостійно скласти комплекс, то бажано, щоб він включав розминку, трохи малих пранаям, мінімум одну трійку розтягуючих асан, трохи вправ на дихання. В такому комплексі ми спочатку навантажуюмо суглоби, потім серцево-судинну систему малими пранаямами, пізніше працюємо з м'язами — робимо розтягуючі вправи, потім силові вправи, закінчуємо дихальними вправами. Іноді можна міняти місцями силові й дихальні вправи. Якщо після занять вас очікують якісь неприємності, то краще зробити **спочатку дихальні, а потім силові вправи, щоб закрити поле. Коли поле щільне й ви легко можете відсторонитися — тоді вам добре, але водночас, якщо ви надихалися, вам теж добре, але ви також з легкістю можете через себе пропустити ті стани й енергії, які вам не потрібні. Усе це треба враховувати..**

Після аеробних вправ під час виконання мулабандхи та інших крій рекомендується покласти сіль на язик і помедитувати на точці дань-тянь, поки вона не запульсує. Це сприяє омолодженню організму.

УВАГА! На початковому рівні я пропоную не робити шіршасану (стійку на голові), хоча, безумовно, вона дуже корисна і є однією з головних вправ йоги. Справа в тому, що для того, щоб шіршасана принесла користь, а не шкоду, треба мати здорову шию. Здебільшого ж сучасна людина після багатьох років за партами страждає на шийний остеохондроз. Виконання шіршасани в цьому випадку може призвести до защемлення шийних хребців та інших серйозних наслідків. Тому практикувати цю асану я рекомендую з другого року занять йогою, коли шия більш-менш підлікована більш простими асанами.

Час занять

Якщо ви «сова», то не бажано починати заняття зранку, поки організм не прокинувся, інакше можуть бути дуже сильні перепади тиску. Якщо відразу після пробудження поміряти тиск, то він буде знижений, через певний час він стабілізується. Під час занять тиск підвищується, тому потрібно дочекатися, поки він стабілізується, і тільки потім займатися. Якщо ви «жайворонок», то у вас тиск падає перед сном, вам не слід займатися в цей час.

Збірки

Усі малі пранаями слід робити на маніпурній збірці, тобто якщо ви виконали малі пранаями, ви маєте зігрітися. Під час виконання силових асан необхідно виконувати ритмічне дихання на муладхарній збірці, інакше засмічуються канали, тому що йде більш груба енергія. Зокрема, треба звертати увагу на наповненість подиху, тобто коли ви вдихаєте, кожен зону слід заповнити максимально. Особливо напівсилові асани я рекомендую робити на муладхарній збірці.

Аджнівська збірка виникає тоді, коли відчуваєш вправу як інструмент роботи над тілом. Приклад: коли тянемо ноги, щоб сісти в лотос, треба робити це максимально свідомо, а не наче механічний комплекс вправ. Тобто концентрувати увагу на роздумі, як би так цю ногу вивернути, щоб вона лягла в лотос? Це і є усвідомлена й осмислена робота. **Аджнівська збірка в йозі повинна бути присутня постійно фоном.** Будь-яка вправа виконується не для того, щоб відсидіти потрібну кількість хвилин, а для того, щоб змінити себе, водночас чітко розуміючи, що я зараз за допомогою асан, пранаям, мудр, медитацій тощо працюю над своїм фізичним, ефірним, астральним тілом. Наприклад, сіли та виконуєте ритмічне дихання. Якась частина тіла не достатньо продихалась — її треба продихувати персонально. Продихали, і тепло рівномірно поширилося всім тілом. Прислухатися до організму та використовувати відомі вам інструменти для поліпшення стану організму — це аджнівська збірка.

У китайській традиції є медитація: «просто сидіти». Просто сидіти й не відволікатися, коли позаду ходить людина з бамбуковою палицею і б'є по плечах, якщо бачить, що хтось відволікся. А визначити людину, яка відволікається, легко: то плечі піднімаються, то голова. У цьому випадку роль третього ока виконує людина з бамбуковою палицею. У нас так не заведено, у нас — кожний сам собі третє око. Кожен вирішує для себе, працює він у йозі чи просто перебуває тут, тому що начебто це корисно. Корисно, якщо ви самі знаєте, що робите, а якщо ні, то — не корисно. Не шкідливо, але можна й перед телевизором посидіти... Неусвідомлена практика перетворює йогу на релігію.

Тривалість заняття

Я вважаю, що йогою нормальна людина може займатися не більше ніж годину на день. Якщо ви займаєтеся йогою правильно, то години вам вистачить, щоб наповнитись енергією. Втім, існує три рівня навантаження й, відповідно, режиму занять:

- заняття для утримання форми;
- заняття для наповнення себе енергією на вирішення життєвих завдань;
- заняття, щоб змінитися.

Кінцевим критерієм тривалості занять є наповнення енергією в необхідному вам обсязі.

Природність практики

Йога не призначена для жорстокого насильства над організмом. До будь-якої практики потрібно прийти природним шляхом. Наприклад, багато хто запитує: «Що робити, якщо не витримуєш голодування?» Не треба форсувати події. Займайтеся звичайними вправами, і рано чи пізно виникне потреба очистити організм якимось чином. Таке відчуття виникне, коли підвищиться енергопотенціал. Енергія не може пройти забрудненими каналами. І тоді виникає природна потреба поголодувати. Якщо ж ви себе змушуєте, то енергію аджни витрачаєте на кишечник.

Мета йоги — не навчитися виконувати якнайбільше асан, а гармонізувати свій організм. У процесі занять організм поступово стає більш здоровим, розтягненим, і ви поступово виконуєте асани краще.

Де знайти час?

Де знайти час?

Якщо людина вирішила займатися йогою «з понеділка», «серйозно», «кілька годин на день», то її вистачить на два-три дні, не більше. Спосіб життя треба коригувати поступово. Крім того, будь-яка людина, навіть якщо вона нічого не робить, «зайнята» увесь день. У людини немає вільного часу й, що ще гірше, вільної **енергії**. Тому для того, щоб почати займатися, слід подумати: чим можна пожертвувати? Почнемо з десяти хвилин, усі люди дуже зайняті, але, якщо вдуматись, то завжди можна знайти 10 хвилин такої справи, яку можна не робити, наприклад: перегляд серіалу, читання газети, спілкування із сусідом. **Потрібно чітко розуміти, що саме ви кладете на вівтар, чим ви жертвуєте.** Коли ви розумієте, чим саме ви жертвуєте, тоді час з'являється з конкретних джерел, а не взагалі, причому жертвувати, ясна річ, треба непотрібним. Якщо ви будете менше спати, коли ваш організм і так не висипається, то він «образиться». Жертвувати слід непотрібним: зайвим спілкуванням, переглядом телевізора, випивкою та ін.

Ставлення оточення та ставлення до оточення

Коли людина починає практикувати йогу, її можуть чекати дві пастки, пов'язані з оточуючими її людьми. **Перша пастка** — бажання негайно повідомити всьому світові про те, що ви почали займатися йогою, таким чином можна лише розсіяти водночас енергію свого наміру, а разом і виділену на духовний розвиток енергію. «Боги люблять таємницю» - говорили в давнину. Щоб практика була максимально ефективною, про неї має знати якнайменше людей. Демонстрація своєї причетності до йоги — це або гординя або ознака рихлості чакр (втім, одне іншому не заважає). Та й люди, з якими ви поділилися, рідко порадіють за вас, схвалюючи гарне починання. Скептиком бути легше, ніж альтруїстом.

У цьому полягає **друга пастка** — неприйняття ваших занять оточенням. Воно неминуче не тільки внаслідок нашого менталітету й невірною сприйняття йоги свідомістю пересічної людини. Ті, що займаються

духовними практиками (особливо на початковому етапі), завжди викликали несхвалення оточуючих. Це є проявом який полягає в тому, що **середовище чинить опір людині, яка йде вгору. Цей принцип стосується наприклад соціальних умов: спробуйте оцінити, як змінюється ставлення оточення, коли вас підвищують на посаді; працює цей принцип і в ситуації зросту особистості. Спротив середовища треба подолати — це випробування Світу на ваше право підвищити свій статус.**

На більш високому рівні спротив можна навіть використовувати собі на користь, як джерело для духовного розвитку. Наприклад, родичка коментує вашу практику саме тоді, коли ви займаєтеся йогою, і вас це дратує. Спробуйте зрозуміти, яку енергію ви не приймаєте? Чому? Яка чакра не цілісна? Є привід для роботи.

Людина притягує в своє життя ситуації, які ще сильніше пробивають її нецілісні чакри (див. у книзі «Теорія і практика психологічного айкідо»).

Чи може йога нашкодити

Так.

Якщо в практиці багато помилок, то людина може заподіяти собі значної шкоди. Головними та найнебезпечнішими помилками можна вважати наступні:

1. Помилки під час виконання асан і пранаям. Про дефекти виконання й наслідки подібної практики багато йшлося вище, але все ж таки нагадаємо, що від регулярного помилкового виконання вправ можуть бути проблеми з хребтом (посилення остеохондрозу) та із серцево судинною системою — коли ви невірно дихаєте, ви можете «зірвати» дихання ще сильніше.

2. Помилково сформований, насамперед, некомпенсований комплекс може істотно вплинути на тиск (в непотрібний вам бік) та стан ВНС тощо. Найчастіше помилки трапляються внаслідок прагнення людини робити вправи, які добре виходять, замість тих, що корисні. Гордощі....

3. Травми. Все потребує поступовості.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: Йога — це шлях для розумних людей, він не комбінується з нерозумністю чи фанатизмом.

Однак, буває й навпаки. Людина позаймалася певний час йогою (а частіше декілька раз відвідала групу) і починає думати, що всі її проблеми від йоги. «Зіштовхнувшись із хворобами, йоґ, що боїться їх, говорить: причина моїх хвороб — заняття йогою. Це — перша перешкода в йозі», — пише «Йоґакундалініупанішада». Зрозуміло, що йога в цьому випадку зовсім ні до чого й вона лише привід зняти із себе відповідальність за своє здоров'я. Таким чином виявляється дія так званих захисних механізмів психіки, однак обговорення їх виходить за рамки цієї книги.

ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА В АСАНАХ

*Фізичні рухи не допомагають самі по собі;
зосередженість також не є єдиною
причиною успіху. Той, хто поєднує
зосередженість з фізичним контролем,
досягає успіху та знаходить безсмертя.*

«Іша упанішада»

Структура психіки людини

Як уже згадувалося вище, асани є не самоціллю йоги, вони лише інструмент для роботи з власною психікою. Ключем до подібної роботи можна назвати існування системи психосоматичних відповідностей, тобто проектування психологічних проблем на ті або інші ділянки тіла у вигляді м'язових затисків, контрактур, врешті-решт — захворювань відповідних органів. Однак на відміну від психіки, яку не видно, фізичне тіло ми бачимо. Подивившись на фізичне тіло, проаналізувавши його параметри, ми можемо дійти висновку щодо психічного стану людини — як глобального, так і поточного.

Існує ще одне зауваження - кожній людині важко побачити та усвідомити власні психологічні проблеми чи захисні механізми, тому що існують захисні механізми — це такі спеціальні психічні перешкоди, які не дозволяють людині адекватно оцінювати свій стан. А от фізичне тіло видно завжди. Його від себе не сховаєш і, дивлячись у дзеркало, застосовуючи відповідні схеми, ми можемо зробити висновок щодо свого реального психологічного стану. І, навпаки, впливаючи на різні ділянки тіла, працюючи із м'язовими затисками, ми стимулюємо відповідні психічні функції, а отже, стимулюємо розвиток та відкриття чакр.

З езотеричної точки зору підсвідомість — це сукупність досвіду, набутого душею впродовж її існування, що впливає на людину через потреби та прагнення. Крім того, підсвідомість містить псевдодосвід — згадки про негармонічні ситуації, що продовжує за допомогою емоцій та схильностей впливати на життя людини, фактично складає її Карму. Головними рисами псевдодосвіду є його емоційна роздутість і його здатність «чіпляти» увагу людини. Відомо, що, емоційний рівень реагування притаманний тваринам, але не людям. Та нашарована структура досвіду працює наступним чином, якщо ество людини не має досвіду поведінки в якійсь ситуації, то людина поводить відповідно до напрацьовань попередніх рівнів, тобто бурхливе емоційне реагування людини за певних обставин говорить про відсутність у неї відповідного людського досвіду в подібних умовах і накопичення псевдодосвіду поведінки в даній ситуації.

Однак зі сказаного вище в жодному разі не випливає, що людина повинна пригнічувати свої емоції. Навпаки, подібні придушення є типовою помилкою, якої припускаються люди під дією надсвідомих установок. В результаті енергія емоцій, що виділяються з організму, не виходить за межі аури та накопичується, продовжуючи створювати людині дискомфорт та напругу у схожих ситуаціях.

Те, що людська свідомість в'язне в помилково опрацьованій ситуації, легко пояснюється з еволюційних позицій, оскільки являє собою ніби інстинктивне бажання людини «повернутися» й «переграти» ситуацію, витягти з неї весь необхідний досвід. Але якщо це бажання не актуалізоване й не реалізоване свідомо, чому, власне, й присвячений даний розділ, то подібне зачіпання призводить лише до втрати енергії та її блокуванню в минулому.

На перший погляд проблема очищення підсвідомості виникла одночасно із психоаналізом і не має нічого спільного з класичною йогою, однак для того, щоб переконатися, що це не так, достатньо відкрити «Йогасутру Патанджалі» та прочитати перші рядки.

«Йога — це звільнення чітти від врітті...»

Що з себе являють ці «врітті», які заважають Зрячому «споглядати дійсні образи»? Психологам добре відомі ефекти перекрученого

сприйняття реальності під дією програм, емоційних реакцій та підсвідомих комплексів. Тому існує достатньо підстав стверджувати, що описаний Патанджалі процес «звільнення чітти від врітті» має багато спільного з тим, що в наш час називається «очищенням підсвідомості».

Перш ніж переходити до конкретних методів дослідження підсвідомості, розглянемо які саме об'єкти можна там зустріти.

1. Невідреаговані ситуації
2. Комплекси
3. Неврози

Невідреаговані ситуації — витиснута у підсвідомість пам'ять про ситуації, що травмували людину, переживання, а також емоції, які не були повністю відреаговані, тобто були з якихось причин стримані. Протягом життя в кожній людині накопичується купа таких ситуацій, починаючи із закладених батьками заборон типу: «не смій сміятися», «не плач» (а дитині треба!) і закінчуючи трагічними життєвими подіями, про які ми хотіли б забути. **На енергетичному рівні невідреаговані ситуації можна уявити як згустки емоційної енергії, що вмуровані у внутрішні частини аури.** Зняття невідреагованих ситуацій призводить до розблокування цих згустків та вивільнення енергії, що в них знаходилась.

Комплекси — це заздалегідь визначена форма емоційного реагування, здійсненого чи ні, на певний зовнішній подразник (рестимулятор). Таким подразником може бути людина, предмет чи подія. Причина виникнення комплексів, як правило, пов'язана з існуванням невідреагованих ситуацій. Об'єкт, що стає рестимулятором, міг бути присутнім або пов'язаним зі схожою ситуацією. Взаємодія призводить до часткового згадування організмом неприємних відчуттів, що пов'язані із тією ситуацією та енергетичного повернення у неї. Утворюється порочне коло — об'єкт знову викликав неприємні відчуття, що призводить до ще сильнішого закріплення негативної реакції на нього.

Неврози є постійно присутньою психологічною травмою, що виникає через протиріччя між бажаннями людини та її надсвідомими програмами, які людина не в змозі зруйнувати свідомо.

Головна шкода, яку завдають подібні об'єкти, полягає в тому, що вони тримають ніби в «замороженому» стані частину нашої психічної енергії, крім того певна кількість енергії витрачається нашою внутрішньою

цензурою на утримання цих об'єктів, витисненими до підсвідомості. Зрозуміло, що й перше й друге, призводить до зменшення енергопотенціалу свідомості. Крім того, періодичні прориви підсвідомих комплексів на свідомий рівень зумовлюють появу неврозів, які відображаються на стані здоров'я у вигляді симптомів.

Особливо велику небезпеку забруднена підсвідомість становить для людей, що займаються духовними практиками, оскільки такі практики вимагають зміну світогляду, що так само руйнує механізми цензури. Крім того, можливі накладання нових настанов на старі, що знаходяться у підсвідомості. Таким чином можуть з'явитися додаткові внутрішні конфлікти. Усе це за відсутності потрібних знань та критичного ставлення до свого досвіду може закінчитися важкими неврозами й навіть психічними захворюваннями. Найпоширеніша картина така: підсвідомі комплекси учня починають сприйматися його свідомістю у вигляді образів і символів, які він помилково сприймає за результат свого «виходу в астрал» (на Сили, Бога, відкриття каналів та ін.)...

З огляду на все вищесказане ще раз підкреслюю, що перед тим як ускладнювати духовні практики має бути проведена робота з очищення підсвідомості.

Для пропрацювання згаданих фізичних затисків ми будемо використовувати низку медитацій, що наведено нижче.

Медитації на розслаблення

Принцип даної медитації ґрунтується на факті, який ми ще неодноразово згадаємо: психіка людини, її свідомість та підсвідомість спроектовані на фізичне тіло, тому всі психічні проблеми мають свій фізичний аналог. Однак на відміну від підсвідомості, яка захищена від свідомості механізмами цензури, фізичне тіло відкрите для досліджень, тому його можна використовувати як міст для проникнення у світ підсвідомості.

Як правило, психологічні проблеми здебільшого призводять до м'язових затисків і викривлення або гальмування тих чи інших рефлексів. У нашому випадку м'язові затиски будуть використовуватися як «зачіпки» для самоаналізу.

Базова техніка медитації

1-ий ступінь

Прийміть зручне та стійке положення (на цьому етапі найкраще лягти на спину). Спробуйте розслабитися за схемою: пальці ніг, стопи, щиколотки, гомілки, коліна, стегна, пальці рук, кисті, зап'ястя, лікті, передпліччя, плечі, плечовий пояс, живіт, спина, шия, обличчя, голова. Після завершення циклу розслаблення поверніться до фізичного тіла й подумки пройдіться за тою самою схемою, ретельно слідкуючи, чи дійсно всі м'язи розслабилися?

Якщо ви виявите напружений м'яз, спробуйте його розслабити вольовим зусиллям. Якщо це не вдалося, сфокусуйте свою свідомість на цьому м'язі, зосередьтеся на ньому, слідкуючи за образами та емоційними станами, що виникають. Ви зіткнулися з невідреагованими емоціями. Спробуйте усвідомити й відчувати ситуацію чи емоцію, що постала перед вами, якнайглибше, водночас зберігаючи спокій і стан внутрішнього спостерігача. Після цього спробуйте розслабити м'яз ще раз. Якщо це вдалося, можна переходити до подальшого дослідження свого тіла, повторюючи цикл усвідомлення з кожним не розслабленим м'язом. Можна допомогти собі питаннями: «що заважає мені розслабитися?» або «яка емоція блокує цей м'яз?» тощо. Якщо після усвідомлення ситуації або емоції розслабити м'яз не вдалося, скористайтеся однією з технік, що наведені нижче, або перейдіть до наступного м'язу, свідомо зазначивши наявність невирішеної ситуації.

Зверніть особливу увагу на ділянки тіла, які ваша свідомість намагається оминати або «не помітити». Це наявна ознака того, що саме там знаходяться найглибші проблеми, і ви зіштовхнулися з дією захисного механізму. Іншим найпоширенішим захисним механізмом є раптова поява таких почуттів, як роздратування, злість, бажання негайно вийти з медитації або хоча б змінити позу. Помічайте подібні емоції й обов'язково визначайте, в який момент вони виникали — на відповідній ділянці тіла теж сховані проблеми.

Перший ступінь вважається освоєним, коли вам вдалося розслабити всі м'язи тіла. Як правило, м'язові затиски є відлунням неглибоких шарів нашої підсвідомості й містять емоції й почуття, які ми відчуваємо, але не усвідомлюємо в цей момент часу, тому дієвим засобом їх зняття є

актуалізація відповідних почуттів (див. попередній розділ), що призводить до вільного виходу енергії такого почуття.

Можна виділити найбільш типові проекції, властиві більшості. Наприклад, напруга гомілок пов'язана з поспіхом, який витіснений на час заняття, живіт — зі страхом, шия — з невиконаними чи гнітючими зобов'язаннями тощо.

ЗАУВАЖЕННЯ. У процесі медитації після досягнення глибокого розслаблення можуть початися різкі конвульсивні рухи тіла, які лякають учнів та інструкторів. Після їх завершення через 2-5 секунд на тілі з'являються нові м'язові затиски. Нічого страшного, в такий момент відбулося «розкупорювання» глибшого, ще не очищеного шару підсвідомості та його проекції на фізичне тіло. Починайте медитацію спочатку.

2-ий ступінь

Розслаблення обличчя. Цей ступінь складніший за попередній, оскільки на обличчі відображаються до 70% наших емоцій, крім того, ці емоції більш диференційовані, ніж ті, що на тілі. Принцип виконання медитації той самий: послідовно розслабляючи м'язи обличчя, актуалізуйте емоції, почуття й ситуації, які заважають усвідомленню. Зрозумійте також, що під час кожного вольового зусилля напружуються м'язи чола, тому на певному етапі потрібно відключити волю. Найпоширеніші відповідності наступні: стислі щелепи — злість, верхня частина щік — неприйняття, горло — нереалізоване бажання щось сказати та ін.

3-ій ступінь

Розслаблення внутрішніх органів. Переходити до цього ступеню має сенс тільки тоді, коли добре засвоєні два попередні, оскільки на ньому вам доведеться мати справу не з фізичним розслабленням, а з відчуттям розслаблення, яке еквівалентне зникненню напруги на рівні ефірного тіла. Техніка виконання: розслабляти кожен із внутрішніх органів, помічаючи ситуації, що цьому перешкоджають. Ця медитація відкриває нам досить глибокі шари підсвідомості й найчастіше виводить на ситуації, які були причинами фізичних захворювань відповідних органів.

ЗАУВАЖЕННЯ. Різні частини того самого органа нерідко відповідають різним ситуаціям.

4-ий ступінь

Розслаблення кісток може призвести до рівня надперсонального досвіду, тому якщо ви медитатор-початківець, краще пропустіть його. Зрозуміло, у кістках немає м'язів, однак ефірний та астральний складники є, тому відкладання енергії там цілком можливе наче відчуття напруження-розслаблення.

5-ий ступінь

Розслаблення чакр та їхніх пелюсток може використовуватися для відкриття відповідних чакр та відстеження вставок.

Медитація в асані

Якщо ви дійшли до третього рівня, спробуйте ускладнити медитацію, провівши її в якійсь із асан. У цьому випадку відбувається перерозподіл навантаження і м'язи, які ви лежачи навіть не помічали, раптом дають про себе знати. Завдання — навчитися розслабляти всі м'язи, які не мають ніякого стосунку до виконання обраної асани. Наприклад, якщо ви увійшли в бхуджангасану, то зверніть увагу на пальці рук. За наявності проблем з анахатою вони скручуються; треба також розслабити ноги, включно з сідницями. Під час виконання пашчимоттанасани не повинен напружуватися прес або пахові м'язи тощо.

Медитацію можна вважати повністю засвоєною, якщо ви можете розслабити всі не задіяні м'язи в будь-якій йогівській асані.

Якщо вам вдалося за допомогою наведених вище технік дослідити склад своєї підсвідомості або, говорячи більш езотеричною мовою, відчутти астральне тіло, виявити тривожні ситуації, невідреаговані емоції й комплекси, то ви можете перейти до роботи над її «очищенням». Методи праці з підсвідомістю можна розбити на дві категорії: *аналітичні* та *катарсичні*.

Аналітичні методи ґрунтуються на виявленні різних підсвідомих об'єктів із використанням їхніх непрямих проявів (сновидінь, емоційної напруги т. ін.). Усвідомлення вивільняє або структурує енергію, «заморожену» в глибоких (неусвідомлюваних) шарах аури, що дає можливість зробити цю енергію такою, що можна використовувати. Найбільш давньою та, як це не парадоксально, однією з найбільш пропрацьованих технік є буддистська віпасана¹. Сучасні аналітичні методи здебільшого мають своїм джерелом ті чи інші школи психоаналізу.

Катарсичні методи ґрунтуються на безпосередньому відреагуванні тривожних почуттів та емоцій, і не потребують їхнього усвідомлення. Динамічні медитації здебільшого належать до цієї групи методів.

Примітки

1.

Див. книгу «Релігійні психопрактики в історії культури». [↑](#)

Техніки енергетичних «розв'язок» та відреагувань ситуацій, що травмують

Аналітичні техніки

Зрозуміло, що діагностика проблемних зон, що здійснюється за допомогою «медитації на розслаблення», є лише початковим етапом духовної роботи. Головним завданням є енергетична розв'язка несприятливих емоційних зав'язок або, виражаючись психологічною мовою, «очищення підсвідомості». Наведемо трохи медитативних технік, що допоможуть провести подібну роботу. Практикувати дані техніки можна як перебуваючи в асані, у цьому випадку критерієм їхньої ефективності буде зникнення неприємного симптому та напруги у м'язах, що раніше не розслаблялися, так і окремо від практики хатха-йоги. Однак і в цьому випадку успішна практика повинна відображатися на стані фізичного тіла.

«Перепрогравання» ситуації

Наведена нижче медитація може стати прекрасним доповненням до медитації на розслаблення й може виконуватися як одночасно з нею (ситуації відреаговуються в міру їх виявлення), так і окремо, коли ви дієте за заздалегідь наміченим планом роботи з подібними ситуаціями.

Техніка. Згадайте й актуалізуйте психологічну життєву ситуацію, що травмувала. Викличте в себе стан внутрішнього спостерігача, поверніться подумки в ситуацію, спробуйте ретельно її відтворити. Будьте собою в цій ситуації і проживіть її від початку до кінця з усіма емоціями, зберігаючи спостереження за самим собою. Повторіть операцію кілька разів, доки не виникне почуття полегшення або відчуття, що ситуація більше вас емоційно не турбує. Іноді ті, хто практикують цю медитацію, впадають у короткочасний сон — це означає, що відбулося відреагування ситуації, тобто її енергетична розрядка. Цю медитацію добре поєднувати з аналітичною.

Відпускання почуттів

Ця медитація зовні нагадує медитацію на розслаблення, однак первинними в ній є не м'язові симптоми, а актуалізовані почуття. Ефект медитації ґрунтується на тому, що пережите й усвідомлене почуття вивільняється та зникає.

Техніка. Актуалізуйте наявні у вас почуття. Виберіть серед них одне і спрямуйте на нього увагу. Зосередивши свідомість на фізичному тілі, відстежуйте, як це почуття відображається у м'язах. Спокійно спостерігайте за цими фізіологічними проявами почуття доти, доки ви не відчуєте, що м'язові затиски й відповідні їм почуття слабшають і зникають.

Переведіть увагу на інше актуальне для вас почуття і зробіть техніку ще раз.

Аналітична медитація

Принцип дії цієї медитації базується на руйнівних властивостях аналітичного розуму. Медитація спрямована на усунення з підсвідомості тривожних ситуацій і батьківських програм, наявність яких вам вдалося усвідомити.

Техніка. Згадайте ситуацію, що вас турбує, або ситуацію, у якій, на вашу думку, була «закладена» програма. Проаналізуйте ситуацію й людей, що брали в ній участь, за допомогою будь-якого із відомих вам аналітичних методів. Це може бути аналіз із погляду законів, запропонованих для пропрацювання в цій ситуації, психотипів і особистих характеристик її учасників, їхніх вставок, динаміки поведінки та ін. Чим повніший і докладніший аналіз ви проведете, тим більшою мірою ситуація розрядиться.

Гра із ситуацією

Техніка. Згадайте ситуацію, що травмувала. Ототожніться із собою, як учасником ситуації, не втрачаючи стан «внутрішнього спостерігача». Починайте змінювати декорації ситуації, зберігаючи водночас її внутрішню суть. Наприклад, змініть пору року, погоду, обставини, зовнішність учасників. Можна спробувати змінити розміри учасників, зробивши образи, які найбільш вас турбують, маленькими, надавши їм гротескних форм, змінивши їхній голос (наприклад, можна «змусити» чоловіків говорити тоненькими писклявими голосками) та ін. Критерієм успішності медитації є послаблення почуття тривоги, що пов'язане із ситуацією.

На який закон ситуація

Медитація, що наведена нижче, є досить ефективною, якщо виконувати без помилок.

Техніка. Згадайте ситуацію, що бентежить. Спробуйте усвідомити, для напрацювання якого закону ваші Сили дали вам цю ситуацію. Охарактеризуйте лінію поведінки, яку ви вибрали. (Зазначте: той факт, що ситуація є для вас травмуючою, гарантує, що ви вибрали помилкову лінію поведінки). Вибудуйте лінію поведінки відповідно до природного закону, який ви актуалізували.

НПомилкою, якої нерідко припускаються під час виконання цієї медитації, є спроба знайти вже відомі вам закони, хоча здебільшого нові ситуації виникають для розуміння нових законів. Крім того, необхідно мати на увазі, що лише мала частина законів має просте формулювання типу: «Не роби щось». Більшість законів мають складний та витончений вигляд. Нагадаю також, що законом може вважатися тільки формулювання, що регламентує поведінку.

Медитація на відпускання думок (велика медитація Тілопи)

Ця медитація відноситься до групи катарсичних медитацій, що виконуються на ментальному рівні. Її терапевтичним ефектом є очищення підсвідомості від думок, що були витіснені.

Техніка. Треба сісти в зручну позу, розслабитись та відпустити зайві думки. Дозвольте собі думати про що завгодно, зберігаючи водночас стан внутрішнього спостерігача й не ототожнюючись із думками.

Через певний час, коли припиняться повсякденні думки та внутрішній діалог, на свідомий рівень почнуть прориватися думки, які можуть здатися дивними, дикими, не вашими тощо. Найголовніше в цій медитації — не пручатися, а незворушно спостерігати й відслідковувати їх, водночас приймаючи той факт, що це ваші думки. Медитацію слід припиняти з появою сильного дискомфорту або відчуття «втрати себе».

УВАГА! Медитацію не слід практикувати людям занадто емоційним або з ослабленою аджна-чакрою

Наведені медитації, окрім хіба що медитації Тілопи, є найпростішими техніками початкового рівня. Сфера їх застосування обмежена ситуаціями, у яких сформувалася психотравма, але не утворилося енергетичних зав'язок з іншими людьми. Методи роботи з астральними зав'язками належать до більш високих рівнів йоги й виходять за межі цієї книги.

Катарсичні техніки

З величезної кількості катарсичних технік (див. книгу «Психологія духовного розвитку») найбільш ефективною у сполученні з практикою асан є «астральне продикування».

Астральне продикування

У деяких людей під час перебування в асані виникає біль і бажання постогнати. Найчастіше це трапляється під час роботи з переднім меридіаном, оскільки на передній частині тіла відкладаються близькі до вираження емоції. Якщо відповідне бажання виникає, його слід реалізувати, тобто постогнати. У цей момент відбувається вивільнення стиснутої енергії, тобто чищення астрального тіла на рівні відповідної чакри. У разі вдалого відреагування зникає також і м'язовий затиск на фізичному тілі й підсилюється відчуття руху ефірної енергії.

СИЛОВІ ПОЗИ. ТЕХНІКИ УЩІЛЬНЕННЯ ПОЛЯ

Рихлість та щільність чакр

Під рихлістю поля або чакри ми будемо розуміти такий стан поля, коли воно легко пробивається. Тобто у разі порівняно слабкого енергетичного впливу на відповідному рівні поля утворюється «дірка», або витік енергії. Занадто рихле поле перешкоджає втриманню енергії в чакрі. Рихлість поля — це нестійкість стану: енергія є, але втриматися не може. Ефірне поле щільне зовні, усередині — слабкіше.

На рівні поведінки рихлість є такий стан, коли людина не в змозі діяти згідно з необхідним «природним» законом, але ситуація на виконання цього закону ще не трапилася. На фізичному рівні **м'язи, що перебувають у зоні рихлих чакр, недостатньо розвинені або гіпертрофовано розслаблені.**

Навпаки, **стан, коли людині важко вивести відповідну чакральну енергію, називається ригідністю.** Ригідність пов'язана з гіпертрофовано підвищеною щільністю енергії. **М'язи в зонах ригідності напружені, розтяжка погана.** Найчастіше ригідність виникає на рівні чакр, блокованих вставками. Зазначу, що якщо чакра ригідна, блокована, то це не означає, що вона слабка. Якщо в людини чакра ригідна і слабка — їй дуже «пощастило». Принаймні, не буде неврозів. Якщо чакра сильна й ригідна, то людина перебуває в сильному внутрішньому конфлікті, тому що енергія шукає виходу, а виходу немає.

Як і інші енергетичні характеристики, рихлість та ригідність поля певним чином відображаються як на фізичному тілі людини, так і на її емоційному стані (астральному тілі).

Муладхара

Рихлість муладхари на рівні поведінки може виражатися в тому, що в людини є схильність володіти більшою кількістю майна, ніж вона спроможна «потягнути». **Ригідність муладхари** — стан постійного затиску

тазового дна. Людина йде життям, тримаючи мулабандху. Ця ситуація досить поширена через те, що в європейській культурі підвищено негативне ставлення до всіх процесів, пов'язаних із дефекацією, сечовипусканням та ін. Психотип людини з ригідною муладхарою відповідає поняттю анально-фіксованого типу, прийнятому в психоаналізі.

Характерний приклад анально-фіксованого типу — це чехівська «людина у футлярі». Вона одягається на випадок «раптом ще похолоднішає». Щодня в той самий час — на роботу, з роботи, на вихідних у нього прогулянка (з пункту «А» в пункт «Б» — усе розписано, зафіксовано). Це й є ригідність муладхари, коли людина не в змозі відступити від тих схем, за якими вона звикла жити. На фізичному рівні ви можете визначити ригідність муладхари за затисненням тазового дна й обмеженою рухливістю таза і стегон. Як правило, у такої людини дуже слабка розтяжка ніг у боки.

Свадхіштхана

Рихлу свадхіштхану легко діагностувати за підвищеною рухливістю таза, причому неконтрольованою. Це особливо добре видно, коли людина стоїть. У неї постійно вивалюється таз, найчастіше вперед. Рух ногою — таз вивалився. Таке відчуття, що таз живе своїм життям. Іноді можна помітити, що низ живота між пупком і паховою зоною в такої людини теж трішки випав, тобто є нижнє пузико. На поведінковому рівні рихла свадхіштхана призводить до того, що в людини збудливість висока, а здатність досягти оргазму — низька, так буває частіше в жінок. У чоловіка ознака рихлої свадхіштхани — висока збудливість, але швидке сім'явиверження, зумовлене нездатністю втримати енергію. Швидке сп'яніння від алкоголю — також ознака рихлої свадхіштхани.

Ригідність свадхіштхани — це нездатність випускати сексуальну енергію. Нездатність виявляється в тому, що людина не може зізнатися самій собі в тому, що вона відчуває бажання, не може висловлювати це бажання, сексуально проявлятися тощо. На фізичному рівні це виявляється в наявності затиску внизу живота. Це призводить до того, що поперек набуває вигнутої форми, а таз відходить трохи назад. Кумедно, але в багатьох манекенниць, яких розглядають як ідеал сексуальності, постава саме така. Ходить така дівчина «качкою», зрушуючи таз трохи назад. Жінки з ригідною свадхіштханою важко збуджуються, а чоловікам властива

підвищена сором'язливість.

Маніпура

Рихла маніпура призводить до форми поведінки, яка називається «панти». Людина має тенденцію брати на себе більше, ніж варто було б. Для людини з рихлою маніпурою характерна поява «м'якого пузика».

Зверніть увагу, що в чоловіків маніпура часто розрихляється після шлюбу. Є досягнута ціль, родина, стабільне матеріальне становище, боротися за щось ще особливого бажання вже не виникає, бо є якась стабільність, є на кого покластися... Людина «реалізувалася» — частину маніпури віддала фірмі, частину — дружині, частину — ще кудись. Начебто б усе нормально, водночас будь-яка стресова ситуація людину пробиває, тому що маніпура вже делегована. У такому випадку починає відразу створюватися пух. Пух може з'являтися не тільки в чоловіків, хоча в них воно більш виражене, але й у жінок.

Стан ригідності маніпури проявляється в постійно напруженому пресі. Як правило, такий стан довго не тримається, тому що він швидко закінчується виразкою шлунку. Людина перебуває в стані дуже потужної внутрішньої агресії, яка не випускається назовні – «киплячий казан злості». Найчастіше така агресія перетворюється на аутоагресію, що й викликає появу виразки.

Анахата

Рихлість анахати в чоловіків діагностувати досить складно за зовнішніми ознаками, тому що нічого особливого не видно. У жінок діагностувати легше. Як правило, коли анахата в жінки рихла, то її груди відвисають. Доки молода дівчина або жінка живе яскравими переживаннями, емоціями, сама є джерелом випромінювання емоцій, у неї груди «стоять». Як тільки емоції послаблюються, жінка починає «йти на поводу» в емоційній сфері, груди збільшуються й потихеньку відвисають. Емоційна рихлість анахати виражається в тому, що людина легко піддається навіть слабким емоційним впливам. Яскраво виражений тип емоційно рихлої людини — це людина, що дивиться який-небудь серіал і плаче, коли черговий злісний персонаж мучить чисту й безневинну героїню.

Ригідність анахати легко діагностувати. У нашій культурі ригідність анахати трапляється часто у зв'язку з особливостями виховання.

Діагностувати ригідність анахати простіше всього за проблемами з диханням (виникає нездатність дихати грудьми). На психологічному рівні ригідність анахати — це нездатність висловлювати почуття. Почуття в людини можуть і бути, але висловити їх, віддатися їм вона не може. Найчастіше людина навіть не усвідомлює, що почуття в неї є. Вона відчуває певний дискомфорт, але сформулювати свій стан більш явно і зрозуміло не може. Це проблема нашої культури, що «люблю я чи не люблю, люблю чи ненавиджу — не знаю». Якщо почуття заблоковані, але чакра сильна, то вони однаково намагаються якось виявитися, «розривають» людину, і чакра пробивається.

Вішуддха

Рихлу вішуддху можна вирізнити за нечіткістю висловлювань та через вживання слів-паразитів. Коли людина багато говорить, а що саме вона прагне сказати, зрозуміти неможливо, — це означає, що вішуддха сильна, але рихла. Балакучість — рихлість вішуддхи.

Особливо коли людина видає інформацію, яку не потрібно було б розповідати.

Ригідна вішуддха діагностується за постійно гіпертрофовано напруженою шиєю. Іноді в людини настільки сильно затиснені там м'язи, що можна помітити, як людина починає ними «грати», тому що м'язова система не може перебувати в безперервній нарузі, її потрібно знімати. Тому ця напруга взагалі не усвідомлена.

Людині з ригідною вішуддхою є що сказати, але внутрішнього дозволу на це немає. Інший варіант ригідності — це ригідність шиї. У такому випадку — це ознака гіпервідповідальності, коли людина не в змозі відмовити. Вона бере на себе занадто багато, що починає її обтяжувати, «пригинати до землі» і, врешті-решт, виникає шийний остеохондроз. Саме такій ситуації відповідає вираз «сидіти на шиї».

Аджна

Рихлу аджну можна спостерігати у людини з світоглядом, що не стабілізувався. Щойно вона бачить нову ідею, відразу «кидається на неї», особливо якщо цю ідею їй спеціально підносять: «Вживаємо «Гербалайф»?!». Вона щиро буде переконувати усіх навколо, що потрібно вживати «Гербалайф». Потім нова ідея — клізми — усе, ставимо клізми.

Відбувається перескакування з однієї ідеї на іншу, тобто людина не піддає критичному аналізу кожную концепцію, намагаючись синтезувати її у свій світогляд, а стрибає з однієї ідеї на іншу, як із хвилі на хвилю. Ідеї можуть бути навіть протилежні одна одній.

За виразом чола рихлість аджни, на жаль, не діагностується.

Ригідність аджни виражається в постійному наморщуванні чола, під дією установки, що постійно треба ходити й думати, або в гіпертрофованому напруженні м'язів очей. З цим симптомом ригідність аджни найчастіше не прямо пов'язана, він виникає через те, що людина багаторазово блокує плач. Дитині забороняють плакати, потім вона забороняє сама собі виражати емоції через очі. Виникає постійна напруга навколо м'язів очей, що накопичується. На рівні поведінки ригідність аджни виглядає як нездатність сприймати іншу точку зору й тим самим розширювати свій світогляд.

Ознакою рихлості будь-якої чакри є те, що в людини ця чакра легко пробивається. Наприклад, незначний емоційний вплив по анахаті — ви йдете й бачите дохлу кішку, вас починає «викручувати», тому що ви легко приймаєте на себе цей стан. Це ознака рихлості анахати.

Силові асани

Силові асани усувають рихлість ефірного поля через його ущільнення. На відміну від розтягуючих та скручених асан, ефект силових асан ґрунтується на стягуванні енергії до максимально напруженої зони м'язів. **На фізіологічному рівні відповідний вплив виражається в тремтінні тієї зони, що ущільнюється..** Якщо тремтіння не виникає — поза має помилки у виконанні. **Виконувати ущільнюючі (силові) пози слід досить довго, долаючи внутрішній опір..** Виконання таких поз «до легкого дискомфорту» ефекту не дає. Небажання протистояти труднощам, напружуватися, перетерплювати дискомфорт саме і є астральним складником рихлості поля, і навпаки, ущільнення ефірика стимулює розвиток відповідних якостей.

Під час виконання ущільнюючих поз слід звернути особливу увагу на дихання, яке має тенденцію збиватися. **Дійсно, неконтрольовані емоції — це рихлість поля.** Свідомість — дзеркало подиху. Якщо переривається подих, то й потік свідомості переривається.

При перенапруженні м'язів або перевтомі після виконання силових поз неприємні ефекти можна зняти за допомогою бхастрики.

Ущільнення поля маніпури

Парватасана — поза гори

санскр. पर्वतासनम्

[parvatāsanam]

पर्व [parva] - гора

आसन [āsana] - поза



Поза стабілізує й ущільнює ефірик у передній частині маніпури.

Техніка. Стаємо в позу для віджимання, можна на долоні або на кулаки, зап'ястя на рівні грудей, руки паралельні. Лопатки не висувати, тазовою областю не провисати. Стояти в такому положенні потрібно до відчуття тремтіння в зоні преса. Іноді виникає додаткова вібрація в області нирок. Ефект від асани можна підсилити, вимовляючи мантру «хум».

Критерій правильності виконання. Вібрація в зоні преса.

Помилкове виконання парватасани



Вигинання спини лопатками та тазом
що характерно для людей із ригідною свадхіштханою



Провисання, характерне для людей із рихлою маніпурою
В обох випадках ущільнення маніпури не відбувається

Упор позаду



Асана ущільнює ефірне поле маніпури з боку спини

Техніка. Аналогічно до попередньої асани, але шиєю вниз.

Критерій правильності виконання. Вібрація в нижній частині спини.

Ущільнення поля свадхіштхани

Кандхарасана — поза шиї

санскр. कन्धरासनम्
[kandharāsanam]

कन्धर [kandhara] - шия

आसन [āsana] - поза



Техніка. Упор на лопатках. Лягти на спину, підтягнути ноги до сідниць. Можна обхопити їх руками. Спираючись на шию та лопатки, підняти таз - ноги зігнути в колінах.

Критерії правильності виконання. Вібрація в нижній частині живота й по передній частині стегон.

Ардхашалабхасана — поза напівсарани

санскр. अर्धशलभासनम्
[ardhaśalabhāsanam]

अर्ध [ardha] - половина

शलभ [śalabha] - сарана

आसन [āsana] - поза



Початкова позиція. Лягти на підлогу обличчям униз. Руки вздовж тіла.

Техніка. Підняти одну ногу, не згинаючи її в коліні й не відриваючи таз від підлоги.

Критерій правильності виконання. Вібрація в районі нирок. Найбільш типова помилка під час виконання вправи — це відривання таза від підлоги й підняття ноги внаслідок скручування хребта. Ефект (ущільнення поля й вібрація) у такому випадку не наступає.

Помилкове виконання ардхашалабхасани



Таз відірваний від підлоги

Поза виглядає більш ефектною, але не ущільнює поле



Те ж саме, плюс поза виконується внаслідок скручування хребта

Травмонебезпечно для слабкого або хворого попереку

Шалабхасана — поза сарани

санскр. शलभासनम्
[śalabhāsanam]

शलभ [śalabha] - сарана

आसन [āsana] - поза

Аналогічно попередній, але піднімаються обидві ноги. Ефект від асани аналогічний, але сильніший.

Дханурасана — поза лука (без використання рук)

санскр. धनुरासनम्
[dhanurāsanam]

धनुस् [dhanus] - лук
आसन [āsana] - поза



Початкове положення. Лежачи на животі, руки вздовж тулуба.

Техніка. Піднімаємо голову, руки та плечі й одночасно піднімаємо ноги, не розводячи їх у голеностопах.

Урдхвадханурасана — поза лука догори

санскр. ऊर्ध्वधनुरासनम् [ūrdhva dhanurāsanam]

ऊर्ध्व [ūrdhva] - догори

धनुस् [dhanus] - лук

आसन [āsana] - поза



Адхомукхашванасана – поза собаки обличчям вниз або поза кішки

санскр. अधोमुखश्वानासनम्
[adhomukhaśvānāsanam]

अधोमुख [adhomukha] - обличчям вниз

श्वान [śvāna] - собака

आसन [āsana] - поза



Початкове положення. Лежачи на животі з упором рук на рівні грудей.

Техніка. Підняти таз таким чином, щоб руки й спина знаходились на одній прямій лінії. Спина повинна бути рівною. Вигинання повинне здійснюватися тільки за допомогою таза. Ноги в колінах не згинати. Якщо можливо, поставити п'яти на землю.

Критерій. Вібрація в нижній частині живота.



Помилкове виконання пози кішки

Вигин у поперековій частині спини - ущільнення поля свадхіштхани не відбувається, тому що енергія залишається у животі



Ускладнений варіант виконання вправи

Навасана — поза човна

санскр. नावासनम्[nāvāsanam]

नाव [nāva] - човен

आसन [āsana] - поза



Навасана



Навасана. Спрощений варіант

Вірабхадрасана – поза видатного героя або поза ластівки

санскр. वीरभद्रासनम्

[virabhadraśanam]

वीर [vīra] - герой

भद्र [bhadra] - видатний, успішний

आसन [āsana] - поза



Ущільнення муладхари

Куккутасана - поза півня

санскр. कुक्कुटासनम् [kukkuṭāsanam]

कुक्कुट [kukkuṭa] - курка, півень

आसन [āsana] - поза



Утримання поперечного шпагату

Стоячи, ноги роз'їжджаються в поперечному шпагаті. М'язи стегон фіксують розведення ніг. Натяг м'язів на внутрішній стороні стегон стабілізує рихлість муладхари. Головне в техніці виконання вправи - відсутність руху таза.



Вигляд спереду



Помилковий варіант виконання
поперечного шпагату
Таз відведений назад.

Уткатасана - потужна поза

санскр. उत्कटासनस् [utkaṭasāsanam]

उत्कट [utkaṭa] - сильний, потужний

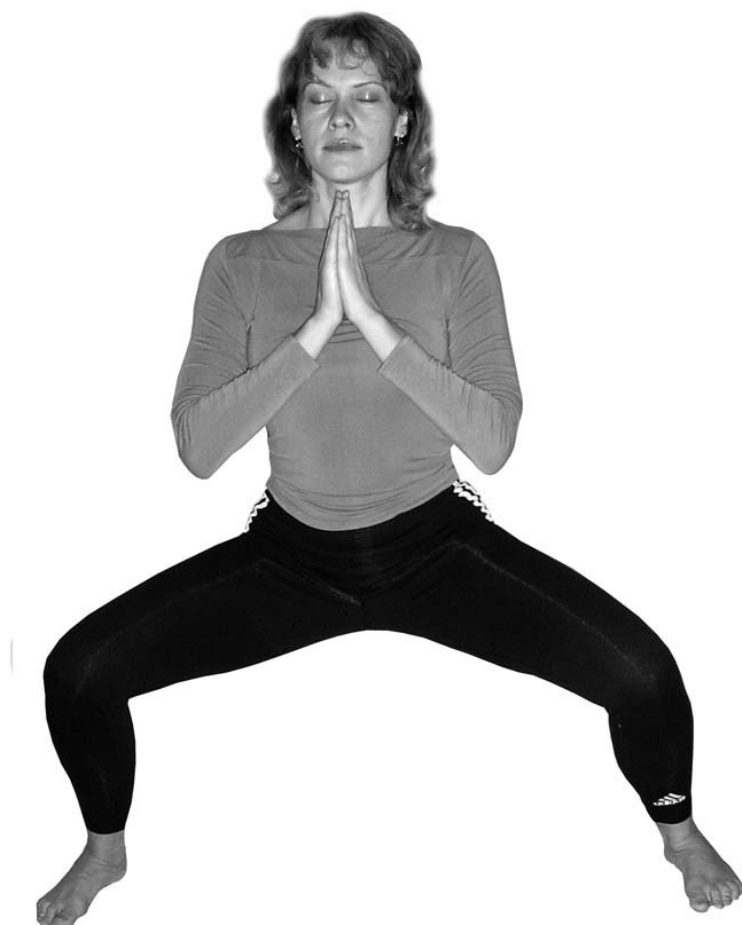
आसन [āsana] - поза



Уткатасана



Уткатасана із з'єднаними ногами



Спрощений варіант
Поза вершника в цигуні

Ущільнення бокових зон

Самтуланасана - поза на балансування

санскр. संतोलनासनम्

[saṁtolanāsanam]

सम् [sam] - разом

तोल [tola] - баланс

आसन [āsana] - поза



Уттхіта паршваконасана - поза піднятого бічного кута

санскр. उत्थितं पार्श्वकोणासनम्

[utthitaṁ pārśvakoṇāsanaṁ]

उत्थित [utthita] - піднятий

पार्श्व [pārśva] - бік

कोण [koṇa] - кут

आसन [āsana] - поза



Використання силових поз у йогівських комплексах

Силові пози є необхідною складовою практики йоги, навіть якщо в практикуючого немає рихлості чакр. Коли людина розтягує тіло, вона вичищає канали та ними енергію, ефірик починає «набухати». Таким чином енергетичність росте, але ймовірність втрати енергії теж росте. Щоб цього не відбувалося, необхідно розтягуючі асани компенсувати ущільнюючими, тобто асанами, які ефірик, навпаки, ущільнюють, «зжимають» у відповідних зонах.

Ущільнюючі асани обов'язково потрібно комбінувати з розтягуючими, причому комбінувати пропорційно. Якщо робити тільки ущільнюючі асани, ефірик буде ригідним, тобто людина буде ходити, як «стійкий олов'яний солдатик». Якщо робити тільки розтягуючі асани, людина буде занадто рихлою, тобто «дим у повітрі» — це теж погано, особливо для соціального життя.

Йога завжди допомагає знаходити рівновагу між гнучкістю й щільністю через розширення й зібраність як фізичного тіла, так і психологічного стану (що, втім, одне й теж). Практика ущільнюючих поз гармонійно поєднується з «ущільнюючими» медитаціями, тобто техніками ущільнення астрального поля.

БІЛЬШ СКЛАДНІ ВПРАВИ ТА ЇХНІЙ ЕНЕРГЕТИЧНИЙ ВПЛИВ

Модифікації й різновиди основних асан

Як уже було відзначено вище, за регулярної практики вправи йоги викликають специфічне звикання. Асани та пранаями, що раніше суттєво впливали на ваш стан, викликали потужне відчуття руху енергії, стають звичними й вже не спричиняють подібних ефектів. Механізми такого звикання наступні:

1. Адаптація організму до навантажень. Людина, що практикує асани, поступово розширює можливості своїх тіл як фізичного, так і енергетичного. Для нейтралізації цього «звикання» використовуйте більш складні варіанти асан.

2. «Розморожування» зон з найбільшою кількістю «заблокованої» енергії, яка й була джерелом сильних відчуттів. Для усунення цього звикання необхідно вводити в практику техніки набору енергії ззовні (див. розділ [«Техніки роботи з енергією»](#)).

3. Психологічне звикання до нових відчуттів, що впливає на рівень зосередження під час виконання вправ. Увага, а за нею й енергія розсіюються. Для усунення цього звикання слід більш регулярно використовувати медитацію на актуалізацію під час виконання вправ.

Для того, щоб можна було продовжити ефективну практику йоги, треба виконувати більш складні вправи. Також ускладнені асани можуть бути корисні для людей із високою природною гнучкістю. Аналіз таких вправ показує, що за природою свого впливу, а отже за енергетичними ефектами та відчуттями **ці пози подібні базовим асанам, наведеним у попередньому розділі.**

Вірно й зворотнє: використання ускладнених асан виправдане тільки тоді, коли повністю вичерпано резерв базових. Якщо ні, то практика більш

складних асан призведе тільки до того, що буде вичерпано внутрішні резерви організму. Як сказано у «Шветашвара упанішаді»: «Якщо не можеш опанувати всі асани, опануй одну, але досягни в ній повної зручності».

Отже, розглянемо більш складні вправи йоги, які можна використовувати після повного оволодіння вправами початкового рівня, включно з внутрішніми критеріями оволодіння.

Бхуджангасана та її різновиди



Бхуджангасана з посиленням прогином та опорою на руки
(2-й різновид Бхуджангасани)



Бхуджангасана з розведеними ногами



Бхуджангасана із зігнутими в колінах ногами
(3-й різновид Бхуджангасани)

Загальна специфіка поз із широко розведеними ногами полягає в тому, що вони ведуть енергію не центральним (передньосерединним) меридіаном, а меридіанами, що пролягають по передній або задній поверхні тіла збоку від центральної лінії.

Асани, споріднені бхуджангасані

Асани, споріднені з бхуджангасаною, спрямовані на розтягування передньосерединного меридіана. Як і в бхуджангасані, вхід у такі пози необхідно здійснювати вигинаючи хребет зверху вниз хребець за хребцем. За умови правильного виконання пози викликають рух енергії та, зрозуміло, відчуття руху жару по хребту знизу догори.

Чакрасана - поза колеса

санскр. चक्रासन [cakrāsanam]

चक्र [cakra] - колесо, коло, आसन [āsana] - поза



Капаліасана - стійка на голові з опорою на череп

санскр. कपाली आसन
[kapālī āsanam]

कपाल [kapāla] - череп, коло, आसन [āsana] - поза

У позі виникає природне натягнення передньої поверхні тіла.





Пріштхасана

санскр. पृष्ठासन[prīṣṭhāsanaṃ]

पृष्ठ [prīṣṭha] - задня частина спини, आसन [āsana] - поза

Сарпасана та її різновиди



Сарпасана — поза змії

санскр. सर्पासन [sarpāsanam]
सर्प [sarpa] - змія, आसन [āsana] - поза

Сарпасана — це вправа, яка поєднує ефект бхуджангасани та скрученої пози. Вхід у сарпасану здійснюється із бхуджагасани, шляхом повороту голови, а слідом за нею і плечей, хребець за хребцем, зверху вниз.

Сарпасана. Ускладнені варіанти. Різновиди сарпасани задіюють різні меридіани спини. Залежно від складності варіанта енергія зміщується ближче до хребта.



Специфіка виконання. У процесі виконання сарпасани одна половина тіла повинна бути повністю напружена, а інша — повністю розслаблена.

Критерії. У сарпасані задіюються несиметричні меридіани, тому натяг повинен йти від скроні до пахової зони. Жар піднімається каналом на стиснутій частині спини.

Асани, споріднені з пашчимоттанасаною



Конасана - поза кута

санскр. कोणासनम् [koṇāsanaṃ]
कोण[koṇa] - кут, आसन[āsana] - поза

Рекомендована людям з підвищеною гнучкістю у попереку, яка перешкоджає досягненню енергетичного ефекту від пашчимоттанасани



Йоґамудра

санскр. योग मुद्रा [yoga mudrā],
योग [yoga] - поєднання, сполучення, मुद्रा [mudrā] - печатка, знак



Курмасана - поза черепахи

санскр. कूर्मासनम् [kūrmāsanam]

कूर्म [kūrma] - черепаха, आसन [āsana] - поза

Для ще більш гнучких людей



Курмасана
Спрощений варіант



Пранамасана - поза поклону
санскр. प्रणामासनम् [praṇāmāsanam]
प्रणाम [praṇāma] - поклін, आसन [āsana] - поза



Марічасана - поза Марічї
санскр. मरीच्यासनम् [marīcyāsanaṁ]

मरीच्य [marīcya] - мудрець Марічья, आसन [āsana] - поза
Вихідним положенням для цієї пози є пашчимоттанасана.

Асани, споріднені з падахастасаною



Двіконасана - поза подвійного кута

санскр. द्विकोणासनम् [dvikoṇāsanaṃ]

द्वि [dvi] - два

कोण [koṇa] - кут

आसन [āsana] - поза

Посилює вплив на задньосерединний меридіан.



Падахастанасана із зігнутою в
коліні ногою

Посилює вплив на канали опорної ноги

Триконасана та її різновиди



Триконасана. 1-й різновид

Рука ставиться близько до однойменної стопи. Асиметрія пози забезпечується положенням тазу.



Триконасана. 2-й різновид

Рука ставиться близько різнойменної стопи.

Внутрішній критерій правильності виконання наведених різновидів триконаسانی той самий, як і для описаного вище спрощеного варіанту. Відмінність полягає в тому, що натягіння йде лише через одну ногу (ту, до

якої здійснюється нахил).

Асани, споріднені з халасаною



Урдхваконасана - поза перевернутого кута

санскр. ऊर्ध्वकोणासनम्
[ūrdhvakōṇāsanaṃ]

ऊर्ध्व [ūrdhva] - догори

कोण [koṇa] - кут

आसन [āsana] - поза



Чакрасана крія - поза колеса, що рухається

санскр. चक्रासन क्रिया
[cakrāsana kriyā]

चक्र [cakra] - колесо, коло

क्रिया [kriyā] - дія

आसन [āsana] - поза



Карнапідасана - поза тиску на вуха

санскр. करेणपीडासनम्
[karṇapīḍāsanam]

करेण [karṇa] - мати довгі вуха

पीडा [pīḍā] - тиск

आसन [āsana] - поза

«Ардха»-асани (асиметричні пози, що впливають на бокові меридіани)

Асиметричні пози впливають на периферійні (ті, що лежать осторонь від центральної лінії, і паралельні передньо-, задньосерединному меридіанам) канали. Найчастіше назви таких поз позначаються часткою «ардха», що означає «половина». Однак із цього не випливає, що ардхапозити простіші за виконанням, ніж їх повні аналоги. Проте через свою специфіку вони впливають на одну половину тіла.

Ардхабхуджангасана - поза напівзмії

санскр. अर्धभुजङ्ग

[ardhabhujāṅga]

अर्ध [ardha] - половина

भुजङ्ग [bhujāṅga] - змія

आसन [āsana] - поза



Фази входу в ардхабхуджангасану

Ардхадханурасана - поза напівлука

санскр. अर्धधनुरासनम्
[ardhadhanurāsanam]
अर्ध [ardha] - половина
धनुस् [dhanus] - лук
आसन [āsana] - поза



Ардхауштрасана - поза напівверблюда

санскр. अर्ध उष्ट्रसन

[ardha uṣṭrāsana]

अर्ध [ardha] - половина

उष्ट्र [uṣṭra] - верблюд

आसन [āsana] - поза



Вірасана - поза героя

санскр. वीरासनम् [virāsanam]

वीर [vīra] - герой

आसन [āsana] - поза



Ардхапашчимоттанасана та її різновиди

Ардхапашчимоттанасана - поза
розтягування половини спини

санскр. अर्धपश्चिमोत्तानासनम्
[ardhapaścimottānāsanam]
अर्ध [ardha] - половина
पश्चिम [paścima] - задній
उत्तान [uttāna] - розтягнений
आसन [āsana] - поза



Джанушіршасана - поза голова до
коліна

санскр. जानुशीर्षासनम्
[jānuśīrṣāsanam]
जानु [jānu] - коліно
शीर्ष [śīrṣa] - голова
आसन [āsana] - поза



Перший варіант

Тріангмукхападапашчимоттанасана -
поза трьох частин: обличчя, стопи и
спини

санскр. त्र्यङ्गमुखपादपश्चिमोत्तानासनम्
[trīaṅgamukhapādapaścimottānāsanam]
त्रि [tri] - три, अङ्ग [aṅga] - частина, मुख [mukha] -
обличчя, पाद [pāda] - стопа, पश्चिम [paścima] - задній,
उत्तान [uttāna] - розтягувати вгору, आसन [āsana] -
поза



Другий варіант

Ардхабaddхападмапашчимоттанасана -
поза схопленого напівлотоса й
розтягнутої спини

санскр. अर्धबद्ध पद्मपश्चिमोत्तानासनम्
[ardhabaddha padmapaścimottānāsanam]

अर्ध [ardha] - половина, बद्ध [baddha] - схоплений, पद्म [padma] - лотос, पश्चिम [paścima] - задній, उत्तान [uttāna] - розтягнений, आसन [āsana] - поза



Другий варіант

Ардхападахастасана та її різновиди

Ардхападахастасана - поза зап'ястя до стопи

санскр. अर्धपादहस्तासनम्

[ardhapādahastāsanam]

अर्ध [ardha] - половина

पाद [pāda] - стопа

हस्त [hasta] - рука, зап'ястя

आसन [āsana] - поза



Паршваттонасана - поза розтягнутого боку

санскр. पार्श्वोत्तानासनम्

[pārśvottānāsanam]

पार्श्व [pārśva] - бік, उत्तान [uttāna] - розтягнений, आसन [āsana] - поза

Шиванатараджасана - поза Шиви Натарджи

санскр. शिवनाटराजासनम्
[śivanāṭarājāsanaṃ]

शिव [śiva] - Шива

नाट [nāṭa] - танець

राजन् [rājan] - повелитель

आसन [āsana] - поза



Ардхатадасана - поза напівгори

санскр. अर्धताडासनम्

[ardhatāḍāsanam]

अर्ध [ardha] - половина

ताड [tāḍa] - гора

आसन [āsana] - поза



Помилковий варіант
виконання Ардхтасани
Винесене стегно затуляє боковий
меридіан



Паріг'хасана - поза перекладини

санскр. परिघासनम् [parighāsanam]

परिघ [parigha] - перекладина

आसन [āsana] - поза



Паршвахаласана - поза плуга в бік

санскр. पार्श्वहलासनम्

[pārśvahalāsanam]

पार्श्व [pārśva] - бік

हल [hala] - плуг

आसन [āsana] - поза



Перевернуті пози

Віпарітакарані - поза зворотного руху

санскр. विपरीतकरणी

[viparīta karaṇi]

विपरीत [viparīta] - перевернутий, зворотний

करण [karaṇa] - вправа, рух



Віпарітакарані — дуже складна асана, щоб виконувати її без помилок, необхідна гнучкість тазової зони. По суті, це сполучення перевернутої та силової пози.

Початкова позиція. Лежачи на підлозі.

Техніка. Підняти ноги так, щоб пальці ніг були на рівні носа, але таз не відривати від підлоги. Спина залишається прямою, ноги також випрямлені й під кутом близько 70 градусів до тулуба, куприк — лежить на підлозі, вигин — тільки в тазу, в спині не повинно бути «дуги». Це напівперевернута силова поза.

Ефект та механізм дії. Поза ущільнює поле в передній частині свадхіштхани, одночасно виштовхуючи енергію передньосерединним меридіаном нагору. Останній ефект досягається тільки за умови ідеально рівної й горизонтальної спини. Віпарітакарані впливає на жінок так само, як наулі на чоловіків, тобто сприяє підніманню сексуальної енергії (її ефірної складової). Це може бути корисно як засіб боротьби з фрустрацією, викликаною сексуальним незадоволенням.



Помилкове виконання віпарітакарані
Спина й таз відірвані від підлоги

Ші́ршасана - стійка на голові

санскр. शीर्षासनम् [śīrṣāsanam]

शीर्ष [śīrṣa] - голова

आसन [āsana] - поза



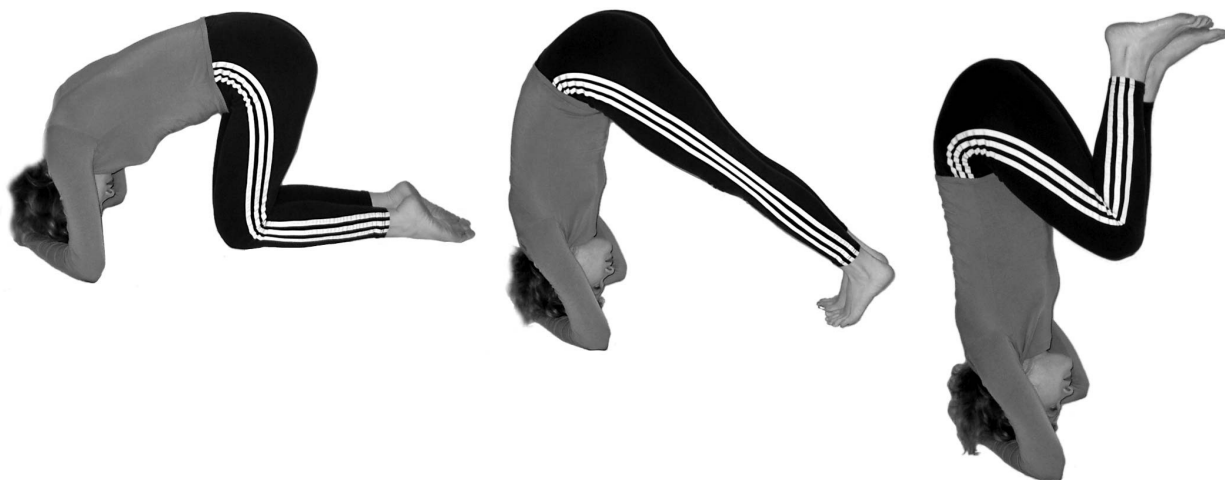
Ші́ршасана — одна з найважливіших поз йоги й впливає на весь організм. Однак переходити до вивчення ші́ршасани рекомендується не раніше, ніж вдасться повністю позбутися проблем із шийним остеохондрозом (найкраще в цьому можуть допомогти сарпасана та скручені пози), оскільки якщо цього не зробити, то ші́ршасана може призвести до защемлення шийних хребців.

Ші́ршасана не завжди виходить відразу. Для того, щоб з нею впоратися, не треба боятися падати на спину, цьому може допомогти практика перекидів.

Початкова позиція. Перебуваючи у ваджрасані, впертися верхівкою голови в підлогу й з'єднати руки на потилиці (пальці накладити один на один, але не переплітати).

Техніка. Випрямити хребет, поступово пересуваючи ноги ближче до голови й випрямити коліна. Відірвати ноги від підлоги й обережно підняти їх вгору.

Ефект та механізм дії. Ші́ршасана призводить до перерозподілу крові в порожнинах тіла, зокрема припливу крові до голови, за умови не перенапруженої шиї в момент виконання вправи. Відчуття «приходу» енергії в голову є критерієм того, що асану можна завершувати. Крім того, під час виконання ші́ршасани енергетизується група м'язів, що відповідають за рівновагу. Яка саме група, залежить від площі опори, тобто взаємного розташування рук (більш докладно див. розділ [«Підсилювачі асан»](#)).



Фази входу в шіршасану

Види шіршасани



Капаласана
(шіршасана із прогином)



Шіршасана з розведеними ногами



Шіршасана зі скрученим хребтом

Видавлюючі пози

Маюрасана - поза павича

санскр. मयूरासनम् [mayūrāsanaṃ]

मयूर [mayūra] - павич

आसन [āsana] - поза

Маюрасана — поза, що видавлює енергію, її треба виконувати з прямою спиною. Енергія, яку ви видавлюєте ліктями з нижньої частини — маніпури, підшлункової залози, рухається наче в бхуджангасані. Її можна замінити: як розтягуючущу — бхуджангасаною, а як видавлюючу — позою лежачи на животі з кулаками під животом (ця поза допоможе, якщо ви переїли). Якщо ви розумієте, що ще не в змозі виконати асану без помилок, то, краще її не робити взагалі.

Гомукхасана - поза голови бика

санскр. गोमुखासनम्

[gomukhāsanaṃ]

गोमुख [gomukha] - голова корови, бика

आसन [āsana] - поза



Силові пози підвищеного рівня



Мерудандасана - поза гори Меру або хребетного стовпа

санскр. मेरुदण्डासनम्
[merudaṇḍāsanam]
मेरु [meru] - гора Меру
दण्ड [daṇḍa] - палиця, стовбур
आसन [āsana] - поза



Ніраламбапашчимоттанасана - поза розтягування спини без опори

санскр. निरालम्बपश्चिमोत्तानासनम्
[nirālambapaścimottānāsanam]

निः [niḥ] - без

आलम्ब [ālamba] - опора

पश्चिम [paścima] - задній

उत्तान [uttāna] - розтягнений

आसन [āsana] - поза



Толангуласана - поза вагової шкали

санскр. तोलांगुलासनम्
[tolamṅgulāsanam]

तोला [tolā] - ваги

अङ्ग [aṅga] - частина

आसन [āsana] - поза

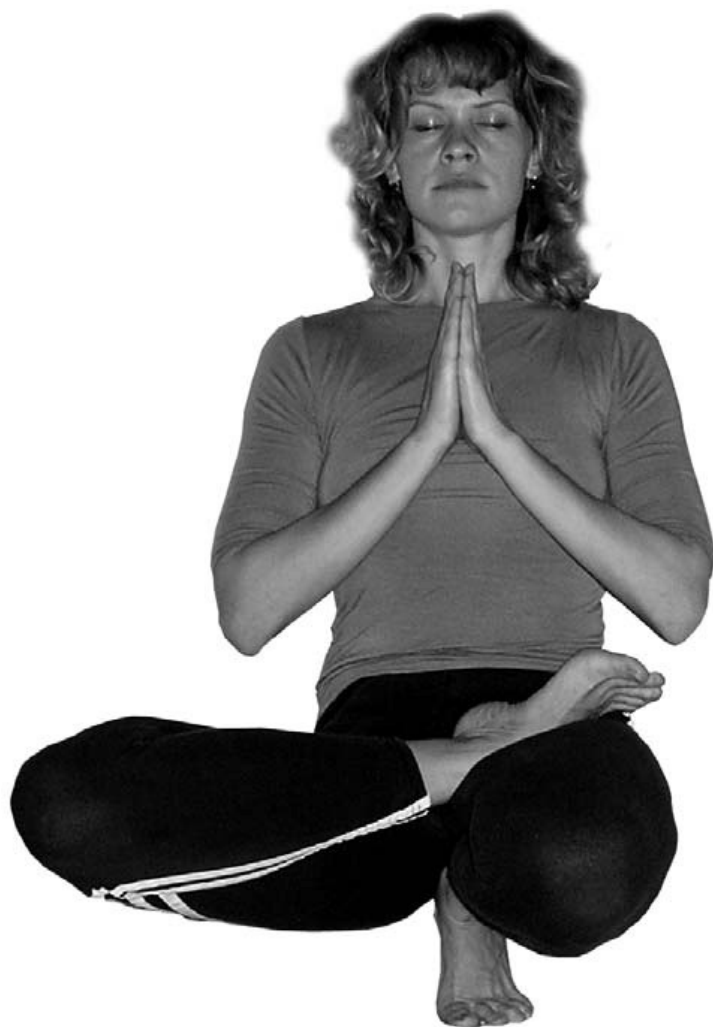
Пози утримання рівноваги



Врікшасана - Пози дерева
на одній нозі

санскр. वृक्षासनम्
[vṛkṣāsanaṃ]

वृक्षः [vṛkṣa] - дерево
आसन [āsana] - поза



Падангуштхасана
(поза навшпиньках)

санскр. पादाङ्गुष्ठासनम्
[pādāṅguṣṭhāsanaṁ]

पाद [pāda] - нога, стопа

अङ्गुष्ठ [aṅguṣṭha] - великий палец

आसन [āsana] - поза

Пранаями підвищеного рівня складності

Бхастрика та її різновиди

На фізіологічний ефект бхастрики можна впливати, змінюючи положення очей, голови, а також перекриваючи одну з ніздрів (асиметричні бхастрики). З огляду на це, виділяють шість видів бхастрики.

«Стоячі» бхастрики

Стоячі бхастрики відрізняються одна від одної за положенням тіла, у якому вони виконуються. Техніка виконання однакова і є звичайною бхастрикою.

1. Стоячи, руки в намасте, голова прямо, очі відкриті, погляд сфокусовано на точці на підлозі, що розташована на відстані приблизно 1,5 м від пальців ніг, тобто очі дивляться під кутом 45° униз.

Увага! Принциповим у даній техніці є те, що вниз скошені тільки очі, але не голова.

2. Стоячи, руки в намасте, голова закинута назад. Очі відкриті, погляд сфокусовано на міжбрів'ї.

Увага! а) голова повинна закидатися тільки завдяки шийі не за рахунок спини; б) м'язи задньої поверхні шийі повинні бути розслаблені.

3. Стоячи, руки в намасте, голову й шию тримаємо наче робимо легку розслаблену джаландхарабандху. Очі відкриті, погляд сфокусовано на крилах носа.

Увага! Задня поверхня шийі повинна бути натягнута, а передня, по можливості, розслаблена.

4. Положення як у другому варіанті, але погляд потрібно направити на крила носа.

Нагадую, що після закінчення інтенсивного дихання бхастрика потребує кумбхаку.

Ефекти й механізми впливу. Як і звичайна бхастрика, вищезгадані різновиди викликають гіпервентиляцію та внутрішній гідравлічний масаж. При цьому різні положення голови дають можливість регулювати приплив і відтік крові до неї. Дійсно, приплив крові до голови здійснюється через артерії, що розташовані в передній частині шиї, тоді як природний (безклапанний) дренаж — через венозну систему в задній частині шиї. Натягіння відповідної зони призводить до послаблення транзитного кровотоку, що підсилює приплив (3-й різновид) крові до голови або її відтік (2-й і 4-й). Це «тренує» як судинну систему, так і адаптивні здатності мозку.

«Асиметричні» бхастрики

Принцип дії асиметричних бхастрик ґрунтується на збільшенні щільності потоку повітря за рахунок зменшення перерізу повітрогону, що подібно до того, як це відбувається під час акапалабхаті.

1-й різновид

Початкове положення. Як в акапалабхаті, тобто рука, що дає, у йонімудрі поряд із носом.

Техніка. Подих здійснюється у звичайний для бхастрики спосіб, але тільки через одну ніздрю.

Після виконання половини циклу ніздрю перемінити.

2-й різновид

Аналогічно попередньому, але вдихаємо повітря через одну ніздрю, а видихаємо — через іншу.

Бхрамарі

санскр. भ्रमरी [bhramarī] - бджола

Бхрамарі належить до вібраційних пранаям.

Початкова позиція. Будь-яка медитативна поза.

Техніка. Вдихати повітря з гудінням, за тональністю наче гудіння бджоли. Вдихати повітря з гудінням на пів тона нижче. І в тому і в іншому випадках в черепі повинна спостерігатися фізіологічна вібрація (у різних зонах голови).

Анулома вілома

санскр. अनुलोमविलोमः

[anulomavilomaḥ]

अनुलोम [anuloma] - по ходу волосків

विलोम [viloma] - проти волосків

Дана вправа є однією з найважливіших вправ у переході від хатха-йоги до більш високих її ступенів. Однак опановувати її треба поступово.

I-й етап

Сісти в одну з медитативних асан. Рука, що дає, в йонімудрі, що бере — у дх'янамудрі. Дихаємо ритмічно, та поперемінно закриваємо ніздрі за схемою: вдихаємо через ліву ніздрю — видихаємо через праву — вдихаємо правою — видихаємо лівою. Чоловіки починають із лівої ніздрі, жінки — із правої. Ритм подиху природний. Вправу виконувати хоча б 10 хвилин.

II-й етап

Додати затамування подиху (див. розділ [«Виконання вправ із затамуванням подиху»](#)).

III-й етап

Додати роботу з енергією (див. розділ [«Техніки роботи з енергією»](#)).

Більш складні елементи розминання

На більш просунених рівнях або якщо дозволяє рівень фізичного розвитку, розминання можна ускладнювати щоб надати йому більшої ефективності. Насамперед, рекомендую додати перед розминкою самомасаж (звичайний і за точками), а після розминання суглобів — кілька аеробних вправ, що навантажують серцево-судинну систему, а також вправи, що активізують роботу внутрішніх органів (бандхи та криї). Потім можна розім'яти голосову систему - зробити сімхасану та закінчити динамічним комплексом Сур'янамаскар (у сонячний період доби) або Чандранамаскар (особливо сприятливий у повний місяць).

Самомасаж

Самомасаж може складатися з контактного чи безконтактного масажу обличчя, вух, голови, шиї, внутрішніх органів черевної порожнини, рук та ніг.

Підсилювачі під час розминання

Тим, у кого вправи розминання вже викликають звикання, можна звернути увагу на пальці. Проведіть дуже простий тест: руки перед собою, пальці випрямте. Через деякий час ви помітите, що деякі пальці почнуть згинатися. Ті пальці, які згинаються — найменше енергетизовані, тобто ослаблені й пов'язані з ними меридіани. У цьому випадку, розминаючи зап'ястя, слід акцентувати увагу на цих пальцях та пов'язаних з ними м'язово-сухожильних меридіанах. Додатковий ефект можна викликати, склавши в процесі розминки пальці в кулаки або в одну з мудр. **Розминання в цьому випадку потрібно виконувати на муладхарній збірці**, тобто прислухаючись до реакції тіла та навантажуючи сухожилля.

Елементарний варіант посилити розминання ніг — виконувати його, піднімаючи ногу вище, ніж зазвичай. Навантаження зростає пропорційно куту. Другий варіант — ногу відводимо убік, продовжуючи обертання — у такий спосіб задіюються додаткові м'язи. Залежно від кута відведення ноги включаються різні м'язово-сухожильні меридіани.

Бандхи та криї

Бандхи та криї виконуються або як самостійні вправи, або разом з асанами та пранаямами. Їх можна додавати також під час розминання. Оскільки об'єктом впливу вправ є внутрішні органи, їх доцільно виконувати в самому кінці розминання (спираючись на логіку «від периферії до центру»).

Мулабандха

санскр. मूलबन्धः [mūlabandhaḥ]

मूल [mūla] - основа, корінь

बन्धः [bandhaḥ] - замок

Початкова позиція. Вправу можна виконувати практично в будь-якому положенні. Під час розминки можна стоячи. Однак максимальний ефект дає мулабандха, яка виконується в падмасані (позі лотоса й саме лотоса, а не напівлотоса), внаслідок специфічного натягу пахових м'язів. Ефект у інших положеннях суттєво не відрізняється між собою.

Техніка. Одночасно скорочувати м'язи сфінктера ануса, тазового дна та статевих органів. Вправу можна робити у швидкому темпі або утримувати м'язи щільно зімкнутими деякий проміжок часу.

Внутрішній критерій відсутності помилок під час виконання мулабандхи — відчуття «підйому» всіх внутрішніх органів.

Уддіянабандха - поза рибалки

санскр. उड्डीयनबन्धः [uḍḍīyanabandhaḥ]

उड्डीयन [uḍḍīyana] - зліт, устремління вгору

बन्ध [bandha] - замок



Початкова позиція. Подібна поза полегшує виконання вправи, оскільки знімає напругу з живота.

Техніка. Повністю видихнути повітря й потім підтягнути живіт до спини й під ребра. Іноді одночасно має сенс зробити джаландхарабандху й муладхарабандху. Вдихнути повітря й одночасно вийти з пози рибалки,

розслабивши живіт. Уддіянубандху роблять зазвичай три рази за підхід.

Особливості виконання. Як вже неодноразово згадувалося, подих повинен бути рівномірно поділений за тривалістю часа, коли ви вдихаєте та видихаєте повітря. Не варто виконувати бандху до потемніння в очах, а потім перелякано ковтати повітря. Час виконання повинен бути таким, щоб вдихнути повітря можна було без ажіотажу.

Принцип дії бандх був наведений вище.



Уддіянабандха крія

санскр. उड्डीयनबन्धक्रिया

[uḍḍīyanabandhakriyā]

उड्डीयन [uḍḍīyana] - зліт

बन्धः [bandhaḥ] - замок

क्रिया [kriyā] - дія

Початкова позиція. Як у попередній вправі.

Техніка. Після виконання уддіянабандхи розслабляти м'язи живота, щоб він «вивалився», а потім втягувати його під ребра. Повторити процедуру кілька разів, поступово збільшуючи темп. В ідеалі довести швидкість виконання до двох разів у секунду. Втім, важливо знайти свій власний ритм, а також змінювати швидкість виконання, щоб не виникав ефект звикання.

Наулі

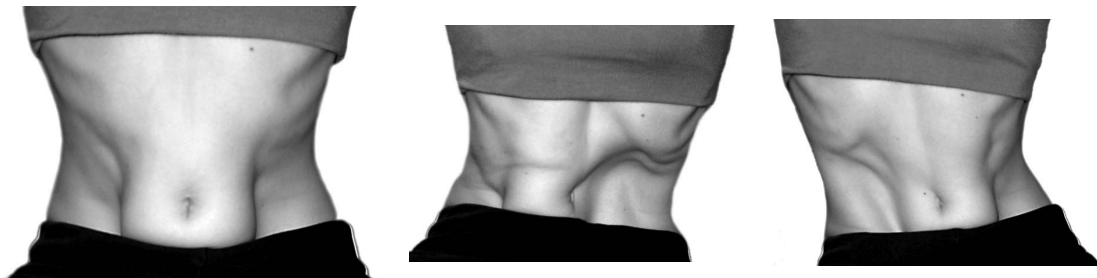
санскр. नौलि [nauli] - плаваючий

Початкова позиція. Поза рибалки.

Техніка. Втягнути живіт і випнути прямий м'яз, потім спробувати його розкрутити. Якщо один раз цей м'яз випнувся, то більше проблем не буде. Спина повинна бути прямою — це полегшує підйом енергії.

Критерії. Під час виконання наулі повинен виникнути жар, який з'являється внизу та відразу починає підніматися вгору.

Особливості. У початковій фазі виконання вправи слід тримати джаландхарабандху, якщо цього не зробити, то енергія може піти з голови вниз. Коли ж енергія (жар) доходить до горла, джаландхарабандху необхідно зняти, щоб пропустити енергію в голову. У такому випадку виникає відчуття «просвітлення» в очах, начебто стало світліше в самому приміщенні. Таке відчуття й визначає індивідуально, як довго виконувати вправу.



УВАГА! Наулі піднімає чоловічу¹ сексуальну енергію вгору. Тому ця вправа насамперед корисна тим, хто практикує брахмачарью або секс без еякуляції. Вона вберігає від застійних явищ та пов'язаного з ними простатиту. Однак якщо не довести енергію до голови — вона легко та практично неконтрольовано опускається вниз.

Уддіянабандху, уддіянабандху крію та наулі вважають гігієнічними процедурами, їх потрібно виконувати щодня. Вправи, які робляться серійно, чоловікам слід виконувати непарну кількість раз, а жінкам — парну.

Примітки

1.

Для жінок аналогічно діє віпарітакарані. [↑](#)

Як розім'яти дихальну систему

Сімхасана — поза лева

санскр. सिंहासनम् [siṃhāsanam]

सिंह [siṃha] - лев

आसन [āsana] - поза

Цю вправу краще виконувати під час розминання після наулі, оскільки в цей момент енергія піднята догори.

Початкова позиція. Стоячи або сидячи.

Техніка. Необхідно зробити повний йогівський вдих. Із силою вперти кінчик язика у верхнє піднебіння, так, щоб відчувти напругу м'язів горла. Схиліть голову й шию вперед, зробіть кілька обертів головою в нижній та верхній півсферах. У разі безпомилкового виконання напруга переміщується по м'язам горла: під час руху головою у верхній півсфері — по нижній частині, та навпаки. Далі необхідно висунути язик наскільки зможете (так, щоби відчувся натяг у горлі й задній частині язика), та заричати, наче лев. Ричати потрібно до повного звільнення легенів від повітря. Затамувавши подих потрібно знову вперти язик у піднебіння й зробити ще кілька обертів головою.

Принцип дії. Легко відстежити на власному досвіді, що, упираючи язик у піднебіння, людина напружує м'язи горла, які зазвичай практично не напружуються. Під час обертів голови навантаження «перекочують»: коли голова рухається у верхній зоні — напружується нижня, що близька до горла — та навпаки. Чим вище впирається язик (можна вперти в зуби, а можна у близьку зону піднебіння чи у далеку), тим глибші зони горла задіюються. Отже, перша й заключна частини вправи є внутрішнім масажем горла, напруженням м'язів, інакше цю зону промасажувати не можна через її недосяжність.

Ричати слід не горлом і голосовими зв'язками, а нутром, ніби здійснюєте вібраційний масаж. Якщо ричати горлом, то крім зриву голосу, ніякого ефекту не буде. Для того, щоб правильно виконати вправу, потрібно не просто витягнути язик «щоб показати», треба витягнути його наскільки це можливо. Зверніть увагу, що чим сильніше ви витягаєте язик (причому розслаблений), тим на більш глибоку частину гортані йде навантаження. Це дозволяє варіювати терапевтичний ефект асани.

Існує різновид сімхасани, коли язик висувається не донизу, а нагору. Вона дозволяє задіяти м'язи горла, що майже не використовуються у повсякденному житті. Під час виконання асани потрібно слідкувати за натягом в задній частині шиї, щоб він не зникнув - тоді буде ефект.

Махамудра

санскр. महामुद्रा [mahāmudrā]

मह [maha] - великий

मुद्रा [mudrā] - печатка, знак



УВАГА! На відміну від пашчимоттанасани махамудра виконується із прямою спиною. Нахил досягається тільки завдяки тазовим кісткам. Мудра виконується з трьома бандхами та на затримці дихання. Наведена вправа належить до вправ підвищеного рівня. Не рекомендую практикувати її без додаткових пояснень, що мають бути отримані від Вчителя.

Сур'янамаскар (комплекс «Вітання Сонця»)

1. Пранамасана - поза поклону

санскр. प्रणामासनम्

[praṇāmāsanam]

प्रणाम [praṇāma] - поклін

आसन [āsana] - поза



Стати прямо, ступні разом, обличчям до сонця або у напрямку сонця (якщо воно ховається за хмарами). З'єднати долоні перед грудьми в положенні намасте. Закрити очі й розслабити все тіло. Концентруватися на відчуттях у ньому принаймні півхвилини. Це підготує вас до практики. Спробуйте (саме) свідомо розслабити м'язи тіла. Подих: зробити декілька повних йогівських подихів.

2. Хастоттанасана — поза піднятих догори рук

санскр. हस्तोत्तानासनम्
[hastottānāsanam]

हस्त [hasta] - рука, зап'ястя

उत्तान [uttāna] - розтягувати, розширяти, піднімати вгору

आसन [āsana] - поза



Вдихаючи повітря, піднести обидві руки над головою, одночасно піднімаючись навшпиньки. У кінцевому положенні руки випрямлені в ліктях та паралельні між собою; долоні повернені вперед. Продовжувати ритмічне дихання.

3. Падахастанасана - поза зап'ястя коло стоп

санскр. पादहस्तासनम्

[pādahastāsanam]

पाद [pāda] - стопа

हस्त [hasta] - рука, зап'ястя

आसन [āsana] - поза



Видихаючи, повільно опуститися на всю стопу, нахилитися вперед та покласти долоні на підлогу перед ступнями, або обхопити ноги руками. Рух тіла повинен бути безперервним та без будь-яких ривків. Прогин здійснювати, починаючи від нижніх хребців до верхніх, як у пашчимоттанасані. Ноги тримати прямими. Якщо можливо, спробуйте торкнутися колін чолом або підборіддям. Продовжуйте ритмічне дихання.

Людам із не дуже гнучкою спиною (нерухливим попереком) може бути важко досягти ідеальної зовні форми падахастанасани. Їм слід стежити за наявністю відчуття натягу по всій задній поверхні тіла: від пальців ніг до верхівки.

4. Екападапрасаранасана - поза розтягування однієї ноги

санскр. एकपादप्रसारणासनम्
[ekapādaprasāranāsanam]

एक [eka] - один

पाद [pāda] - стопа, нога

प्रसारण [prasāraṇa] - розтягнення, розповсюдження

आसन [āsana] - поза





Вдихаючи повітря, перемістіть праву (жінкам ліву) ногу назад (по підлозі) наскільки це можливо. Одночасно зігніть ліву ногу в коліні, зберігаючи ліву ступню на тому ж місці (простіше кажучи, зробіть глибокий випад лівим коліном уперед), одночасно прогинаючись у спині від верхніх хребців до нижніх (як у бхуджангасані). Долоні торкаються підлоги, руки (у ліктях) прямі.

5. Парватасана - поза гори

санскр. पर्वतासनम्
[parvatāsanam]
पर्वत [parva] - гора
आसन [āsana] - поза



Вдихаючи відірвіть праве коліно від підлоги й одночасно опустіть обличчя вперед. Випрямляючи тіло в попереку, витягніть ліву ногу назад (випрямляючи її у коліні одночасно з підняттям з підлоги коліна правої ноги) та поставте пальці лівої ступні поруч із пальцями правої. У результаті ви опинитеся в положенні «упор», яке і є поза гори.

6. Аштанганамаскарасана - поклоніння вісьмома точками

санскр. अष्टाङ्गनमस्कारासनम्
[astāṅganamaskārāsanam]

अष्ट [aṣṭa] - вісім

अङ्ग [aṅga] - частка

नमस् [namas] - вітання, поклін

आसन [āsana] - поза



Ця поза називається так тому, що в кінцевому положенні тіло торкається підлоги у восьми місцях. Іноді це положення називають «зигзаг».

Видихаючи, потрібно прийняти положення «рачки» і, продовжуючи видихати, зигзагоподібно сковзнути чолом по підлозі під час руху голови й тулуба вперед. Наприкінці цього руху дозвольте грудям просковзнути по підлозі й покладіть підборіддя. У кінцевому положенні на підлозі повинні бути вісім точок: підборіддя, груди, обидві долоні, обидва коліна й пальці обох ніг.

7. Урдхва Mukhaśvānāsana - поза собаки обличчям вгору

санскр. ऊर्ध्वमुखश्वा नासनम्
[ūrdhvamukhaśvānāsanam]

ऊर्ध्व [ūrdhva] - вгору

मुख [mukha] - обличчя

श्वा [śvāna] - собака

आसन [āsana] - поза



Вдихаючи, потрібно продовжити зигзагоподібний рух тілом, одночасно випрямляючи руки таким чином, щоб спина прогнулася назад (у попереку). Послідовність натягу — зверху вниз. У кінцевому положенні голова й верхня частина тулуба повинні бути закинуті назад, наскільки це можливо та зручно, але треба слідкувати, щоб не “заламувалася” шия. Коліна не торкаються підлоги. Під час переходу в дану позу з попередньої місце розташування рук та стоп змінюватися не повинне.

8. Адхомукхашванасана - поза собаки обличчям додолу або поза кішки

санскр. अधोमुखश्वानासनम्

[adhomukhaśvānāsanaṁ]

अधोमुख [adhomukha] - обличчям додолу

श्वान [śvāna] - собака

आसन [āsana] - поза



Видихаючи, підняти таз максимально нагору, не міняючи положення рук та

ніг. У результаті тіло у положенні, що схоже на арки. Руки та спина повинні скласти одну пряму лінію. Ноги прямі.

9. Екападапрасаранасана - поза розтягування однієї ноги

санскр. एकपादप्रसारणासनम्
[ekapādaprasāranāsanam]

एक [eka] - один

पाद [pāda] - стопа, нога

प्रसारण [prasāraṇa] - розтягіння, розповсюдження

आसन [āsana] - поза



Це положення дзеркально повторює четвертий етап Сур'їнамаскар. Зігнути ліву ногу й поставити її ступню між руками. Одночасно підняти голову догори (аналогічно четвертій вправі, але в дзеркальному виконанні) та інше. Виконується також коли **вдихаєш** повітря.

10. Падахастасана - поза зап'ястя коло стоп

санскр. पादहस्तासनम्
[pādahastāsanam]

पाद [pāda] - стопа

हस्त [hasta] - рука, зап'ястя

आसन [āsana] - поза



Повторюємо третю вправу, що описана вище. Виконується також тоді, коли **видихаєш** повітря.

11. Хастоттанасана - поза піднятих догори рук

санскр. हस्तोत्तानासनम्
[hastottānāsanam]

हस्त [hasta] - рука, зап'ястя

उत्तान [uttāna] - розтягувати, розширяти, піднімати вгору

आसन [āsana] - поза

Асана аналогічна другій фазі Сур'янамаскар, однак навшпиньки підніматися не потрібно, натомість треба прогнутися в спині на рівні серця.

Під час руху **вдихніть повітря..**



12. Пранамасана - поза поклону

санскр. प्रणामासनम्

[praṇāmāsanaṃ]

प्रणाम [praṇāma] - поклін

आसन [āsana] - поза



Кінцеве положення, аналогічне початковому. Під час прийняття даної пози потрібно **видихати**. Залишаючись у такому положенні дихайте ритмічним диханням до початку продовження практики (або до початку виконання наступного циклу Сур'янамаскар).

Примітки щодо виконання Сур'янамаскар

Усі вправи робляться в єдиному дихальному ритмі. Рухи повинні підлаштовуватися до притаманного людині ритму подиху, а не навпаки. Кожен рух повинен виконуватися однією поступовою дією, з повним усвідомленням. У кожній позі виконується кілька циклів ритмічного дихання.

Декілька малих пранаям

Малі пранаями не зовсім характерні для стилю йоги й використовуються не всіма Школами. За легендою, перелік цих вправ було знайдено одним з Учителів у старій бібліотеці. Однак, з огляду на те, що малі пранаями не згадуються в жодному з відомих мені йогівських першоджерел, схилиюсь до думки, що вони є запозиченням із якоїсь іншої системи. Зважаючи на маніпуРНу спрямованість вправ, найбільш ймовірним джерелом мені здаються бойові школи, яких в Індії було в достатку. Під час виконання малих пранаям слід звернути увагу на три моменти.

1. Пранаями повинні виконуватися на маніпуРНій збірці.
2. Вправи робляться на затримці подиху. Усі особливості виконання кумбхаки (див. вище) повинні бути враховані.
3. Руки в пранаямах 1, 2, 3, 7, 8 повинні бути прямими в ліктях, плечі опущені. Таке положення дозволяє направити енергію до анахати. Якщо зробити інакше, вправи втрачають більшу частину ефекту (див. розділ [«Хатха-йога. Перші кроки»](#)).

Пранаяма №1 (дерево)

Початкове положення. Стоячи, ноги разом, руки опущені вниз уздовж стегон.

Техніка. Вдихаючи повітря, підняти руки через сторони й з'єднати їх долонями над головою. Лікті слід тримати прямими, тіло натягнуте від кінчиків пальців рук до кінчиків пальців ніг. Виконати кумбхаку. Видихаючи, опустити руки у зворотній послідовності. Вдихати та видихати одноковий проміжок часу.

Пранаяма №2 (лижник)

Початкове положення. Стоячи, ноги разом, руки опущені вниз уздовж стегон.

Техніка. Вдихаючи, підняти прямі руки перед собою, стиснувши кулаки. Виконати кумбхаку. Тримаючи кумбхаку зробити різкі (на маніпурній збірці) махові рухи руками нагору-вниз по максимальній амплітуді. Руки повинні рухатися синхронно, паралельно одна одній. Уникайте мимовільного згинання ліктів, що характерно для людей із пробитою анахатою. Коли затримка почне викликати дискомфорт — поверніть руки в положення паралельне підлозі та видихніть повітря, виголошуючи «Ха». Опустіть руки.

Пранаяма №3 (млин)

Початкове положення. Стоячи, ноги разом, руки опущені вниз уздовж стегон.

Техніка. З повним йогівським вдихом підняти прямі руки перед собою, вказівний та середній пальці стиснуті великим, мізинець та безіменний палець випрямлені. Зробіть кумбхаку. Далі відведіть одну руку назад (кут між руками 180°). Вправа вимагає синхронно обертати руки лише завдяки резерву плечей, ключиці не рухаються. Закінчення як у попередній вправі.

Ця пранаяма сприяє розвитку плечового пояса.

Пранаяма №4

Пранаяма полягає в повільному віджиманні від підлоги з утриманням кумбхаки. Звільнення від затримки здійснюється видихом «ха».

Пранаяма № 7 (молот)

Початкове положення. Стоячи, ноги ширше плечей.

Техніка. Вдихаючи, підняти прямі руки через сторони нагору, з'єднуючи їх над головою в замок. Утримуючи кумбхаку, розкручувати корпус, задіюючи поступово більше нижчі зони спини (як завжди, хребець за хребцем). Дійшовши до максимальної амплітуди обертання, коли обертається весь корпус, почати послідовно зменшувати амплітуду, зупиняючи обертання відділів хребта знизу нагору. Зупинивши обертання повністю, зробіть видих «Ха».

Пранаяма № 8

Початкове положення. Стоячи, ноги ширше плечей.

Техніка. З повним йогівським вдихом підняти прямі руки перед собою. Стиснути кулаки. Зробити кумбхаку. Різко розвести руки, максимально «розправивши» грудну клітку. Звести руки, з'єднавши тильними частинами зап'ястя (центральне положення). Зробити розворот тіла, залишивши одну руку перед собою, а іншу відвівши назад. Голова повернута у бік відведеної руки (тобто дивиться назад). Повернутися в центральне положення. Виконати те саме в іншу сторону. Повторювати цикл до закінчення кумбхаки. Зробити видих «Ха».

ПРИМІТКА. Розвороти виконуються тільки внаслідок скручування хребта. Лікті повинні бути прямими. Рухи різкі, на маніпурній збірці.

Пранаяма № 10 (дихання для зміцнення нервів)

Початкове положення. Стоячи, ноги разом або ледве розведені.

Техніка. Вдихаючи одночасно підняти руки перед собою до рівня плечей, долонями нагору. Потім, стиснувши кулаки й затримавши подих, із зусиллям (ніби долаючи внутрішній опір) зігнути руки в ліктях. Аналогічно, з напругою, розігнути. Коли руки досягнуть положення паралельно підлозі, миттєво розслабити їх, і розслаблені закинути в зігнуте положення. Знову з напругою розігнути. Повторити цикл кілька разів. Завершити видихом «Ха».

Ефект зміцнення нервів досягається в цій вправі за рахунок швидких змін напруга-розслаблення. Дійсно, **чим здоровіша нервова система людини, тим ширший в неї діапазон станів від пікової напруги до пікового розслаблення й відпочинку.** Напроти, проблемній людині важко як повністю розслабитися, так і сильно напружитися. Розширення такого діапазону — одна із цілей йоги.

Пранаяма № 11 (збудження легеневих клітин)

Початкове положення. Стоячи.

Техніка. Вдихаючи, гулко простукати напруженими пальцями грудну клітку знизу догори. На затримці масажувати грудну клітку. Видихаючи, знову простукати. Пранаяма підсилює струм крові через альвеоли легенів, що сприяє поліпшенню газообміну, а також відходу мокротиння. Тому після виконання пранаями слід відкашлятися. Також пранаяма сприяє розвитку грудних м'язів.

Різнovid. Постукування здійснюється сильніше — кулачками. Видихаючи, в голос гудіти відкритим ротом. Такий різновид пранаями сприяє «відкриттю» голосових резонаторів.

Гімнастика для «прочищення» м'язово-сухожильних меридіанів (МСМ)

Принцип очищення МСМ збігається з тим, який ми вже використовували під час виконання асан: для того, щоб відкрити канал, треба послідовно його натягувати таким чином, щоб натяг пройшов через усі точки каналу.

1. Очищення меридіана перикарда

Початкове положення. Стоячи, руки вздовж тіла, зап'ястя та пальці паралельні підлозі. Вдихаючи продовжуючи натягувати пальці на себе, піднімаємо руки через сторони нагору таким чином, щоб натяг змістився від пальців до ребер по внутрішній поверхні рук.

Критерії. Вправа матиме ефект тільки у разі значного натягу пальців, прямих ліктях та опущених плечах. Усіх трьох вимог складно (але необхідно й корисно) дотримуватися людям із пригніченою анахатою та проблемним меридіаном. У зоні, де починається втрата натягу, має місце «засмічення» каналу.

2. Очищення меридіана трьох обігрівачів

Початкове положення. Те ж саме, але зап'ястя стиснуті в кулаки, які вивернуті таким чином, щоб тильна сторона зап'ястя була паралельна підлозі.

Техніка аналогічна попередній вправі.

3. Очищення меридіана серця

Початкове положення. Стоячи, руки паралельні підлозі, пальці витягнуті.

Техніка. Вдихаючи, скручуємо руку від зап'ястя уперед таким чином, щоб натяг від мізинця пройшов по руці до грудей.

4. Очищення меридіана легенів

Аналогічно попередньому, але скручування виконується назад, так, щоб натяг від великого пальця дійшов аж до ключиць.

5. Прочищення меридіана товстої кишки

Аналогічно вправі 3, але руки стиснуті в кулаки. Натяг іде від кісточки вказівного пальця до шиї.

6. Прочищення меридіана тонкої кишки

Аналогічно вправі 3, але руки стиснуті в кулаки.

Техніку прочищення шести меридіанів ніг пропонуємо читачеві знайти самостійно, спираючись на викладений принцип.

ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ЙОГІВСЬКИХ КОМПЛЕКСІВ

Розглянемо побудову йогівських комплексів та принципи, які дозволять досвідченим читачам самостійно визначати послідовність асан для власної практики. Звертаю увагу, що **наведені принципи рекомендовані для більш-менш здорових людей, які займаються для підвищення енергетичності та духовного розвитку.** Принципи побудови терапевтичних комплексів будуть розглянуті в одному з наступних розділів.

Принцип компенсації

На прикладі наведених вище комплексів ми познайомилися з найпростішим принципом побудови таких комплексів — принципом компенсації, що передбачає у кожній наступній асані компенсувати ефект від попередньої. Наприклад, бхуджангасана збуджує вегетативну нервову систему й піднімає енергію до голови, а наступна за нею пашчимоттанасана заспокоює й опускає енергію. У результаті виконання такого комплексу людина приходить до того ж стану, з якого починала, тільки на більш високому енергетичному рівні. Дрібні аномалії стану компенсуються тим, що у разі подібного розкручування енергії вона сама заповнює різні «дірки» в ефірному полі й розгладжує «бугри». Організм сам вибирає необхідний йому вплив подібно до того, як вибирає необхідну активну речовину зі складної мікстури, яка містить протилежні за впливом компоненти.

Побудова комплексу за принципом компенсації є найбільш безпечною на початковому рівні практики, тому що небажані або надлишкові впливи асан (наприклад, додаткове підвищення тиску в людини з гіпертонією) компенсуються протилежними за дією асанами. У разі напрацьованої чутливості до свого стану людина, що займається, може самостійно варіювати час перебування в кожній асані відповідно до своїх потреб.

Принцип посилення впливу (розкручування енергії)

Як вже вказано вище, асани діляться на шість категорій: розтягуючі, скручені, силові, здавлюючі, перевернуті та рівноважні. Крім цього, асани можна розбити на чотири групи залежно від напрямку хребта до лінії обрію.

Кожен канал можна пропрацьовувати в чотирьох площинах, що дозволяє зрозуміти принцип подоби асан. Наприклад, під час бхуджангасани задіюється передньосерединний меридіан у горизонтальній площині, уштрасана — той же канал у вертикальній (поворот на 90 градусів), чакрасана — животом догори (ще на 90 градусів), і поза скорпіона допрацьовує той самий меридіан із поворотом на 270 градусів. Інший приклад - пашчимоттанасана, падахастасана, халасана й піндасана в шіршасані (стійка на голові — ноги поруч із головою) задньосерединний меридіан у чотирьох зазначених площинах. Аналогічна четвірка скручених асан: ардхаматсієндрасана, тріконасана, паршва шіршасана (стійка на голові зі скрученим хребтом), паріврітта паршваконасана.

Легко помітити, що інтенсивність впливу асани зростає від площини до площини, що й визначає разом із принципом компенсації методику їхнього об'єднання в комплекс.

Кожна наступна група асан повинна включати асани, що пов'язані з однією площиною, та бути збалансована за впливом. Групи асан повинні бути спрямовані на послідовне пропрацювання всіх чотирьох площин до максимального рівня доступності (за складністю вправ).

Природа посилення впливу асан кожної з наступних груп пов'язана з дією сили тяжіння. Наприклад, натяг меридіану в падахастасані більший, ніж у пашчимоттанасані тому, що корпус сильніше притягується до землі через силу тяжіння. В уштрасані сила тяжіння підсилює натяг, тоді як у бхуджангасані, навпаки, вона створює спротив.

Крім цього, зміна площини виконання вправ дозволяє задіяти гуморальний механізм.

Принцип «розгойдування»

Згадані вище принципи побудови комплексів ґрунтуються на послідовній компенсації впливу кожної з асан, що призводить до порівняно невеликого «розгойдування» активності вегетативної нервової системи від асани до асани. Такий підхід є досить безпечним, що дозволяє використовувати його людям, що займаються на початковому рівні. Однак для більш досвідчених практиків, що мають добре здоров'я та «звикли» до скомпенсованих комплексів, може стати у нагоді більш складний варіант побудови комплексу.

Принцип «розгойдування» полягає в послідовному виконанні все більш складних вправ однієї групи (наприклад, бхуджангасана — уштрасана — дханурасана тощо), які потім компенсується послідовною групою протилежних асан (пашчимоттанасана — падахастасана — халасана та ін.). У такому варіанті амплітуда «розгойдування» ВНС (і, відповідно, ступінь її тренуваності) суттєво більша, ніж у описаних вище варіантах.

Принцип використання стихій у йогівських комплексах

Різні типи вправ відповідають різним стихіям і активізують їх в організмі. Проаналізуємо такі відповідності на прикладі розглянутих комплексів вправ (див. розділ [«Хатха-йога. Перші кроки»](#)).

У кожному комплексі присутні блоки, які пов'язані з першоелементами або стихіями, принаймні з п'ятьма. Так, наведене вище розминання відповідає стихії Дерево, вона виводить організм людини з іньського, пасивного, сонного стану, та розганяє кров тощо.

Малі пранаями відповідають стихії Вогонь, вони виконуються на маніпурній збірці, тонізують, підвищують тиск та інтенсивність кровообігу. Асани (можливі й інші акценти під час виконання) спонукають енергію рухатися всередині ефірика, відповідають першоеlementу Вода.

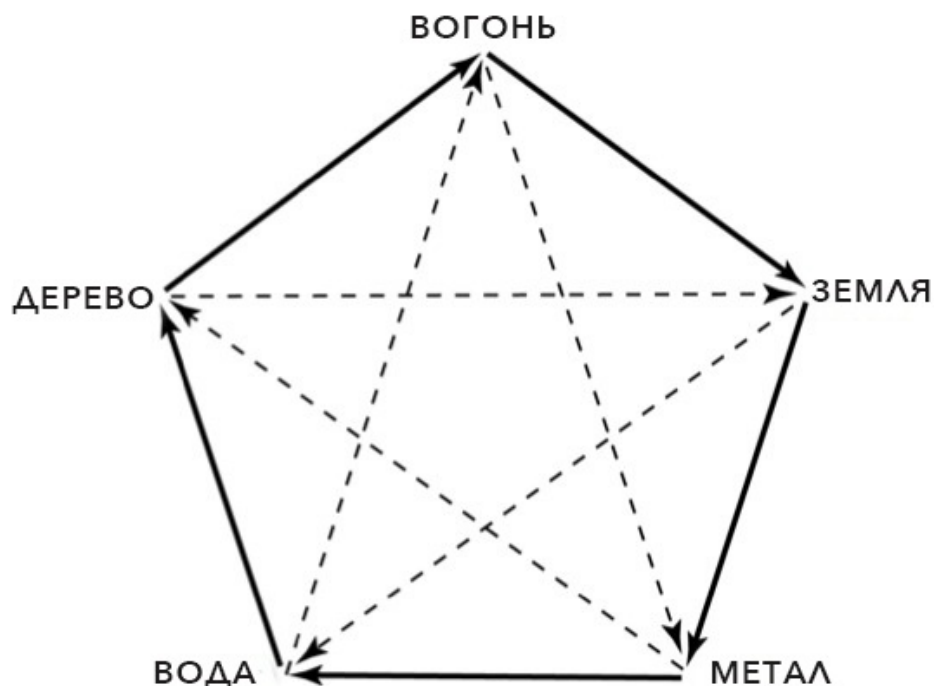
Великі пранаями відповідають стихії Повітря, що еквівалентна за певним допущенням стихії Метал у китайській традиції. Вірно й те, що акапалабхаті, капалабхаті, анулома вілома, бхастрика — це все пранаями, що виконуються легенями й накачують організм повітрям, а з іншого боку охолоджують легені (трансформують енергію із янського стану в іньський).

Силові асани ущільнюють тому відповідають стихії Землі.

Узгодження занять із погодними умовами

Комплекс має складатися з усіх стихій, за винятком тих випадків, коли в зовнішньому середовищі є надлишок якоїсь певної стихії.

Наприклад, якщо ви займаєтеся під час спеки, то перевантажувати себе малими пранаями немає сенсу, тому що в навколишньому середовищі й так багато вогню, тому навіщо його ще більше підсилювати. Надлишок вогню почне руйнувати Воду й Дерево — і людина почне спочатку потіти, а потім може статися тепловий удар.



Якщо ж ви займаєтеся в негоду, то асан потрібно робити менше, тому що якщо ви додасте воду, то це погіршить стан — важкості в організмі стане більше. Розминальні вправи, гімнастику для суглобів, навпаки, сприятливо робити в дощову погоду, тому що дерево переробляє Інь на Ян.

Під час дощової погоди не слід також додавати до комплексу багато малих пранаям, тому що надлишок Вогню вступить у протиріччя з Водою й відбудеться перевантаження серцево-судинної системи.

Аналогічно, великі пранаями не дуже сприятливо практикувати в умовах високої вологості, тобто за надлишком стихії Води, оскільки Повітря (воно ж Метал) народжує Воду, якої й так забагато. Для того щоб компенсувати надлишок Води, організм почне витрачати Вогонь. Перевитрата Вогню може призвести до проблем із серцем.

Навпаки, у спеку виконання великих пранаям сприятливе, оскільки Метал народжує Воду (чистий Інь), що призводить до охолодження організму. На фізіологічному рівні охолодження відбувається завдяки взаємодії повітря з легенями.

Зважаючи на співвідношення стихій у навколишньому з вашим власним, ви можете самостійно будувати комплекси у такий спосіб, щоб усі стихії гармонійно підсилювалися.

На дисбаланс стихій організм може відреагувати негативно. Наприклад,

виконання тільки одних асан без розминання призводить до відчуття «засміченості» суглобів, важкості у всьому тілі, тому що Вода — першоелемент Інь, важкий, і, щоб компенсувати його, потрібно підсилювати аспекти Ян.

Якщо практикувати великі пранаями у вітряну погоду, то ви підвищуєте кількість стихії Повітря, внаслідок чого може виникнути відчуття запаморочення, розбовтаності, вас буде качати та інше. Тобто тоді, коли цю стихію ви нічим не компенсували.

На природі баланс стихій інший, відмінний від кімнатного, тому іноді «кімнатним йогам» складніше займатися на природі, комплекс треба будувати інакше. На природі вище щільність природних ефірних енергій і ефект «підживлення» виникає швидше, ніж у залі. Крім того, є зовнішні потоки енергії, які можуть заважати вольовій роботі з енергією. Наприклад, людині, що сіла боком до Сонця, набирати енергію спереду буде проблематично, тому що створювані ним потоки будуть «вивіюватися» більш сильною енергією Сонця.

Говорячи про вплив навколишнього середовища й погоди на оптимальний для організму комплекс, зазначимо також необхідність враховувати атмосферний тиск. Під час пониженого атмосферного тиску потрібно компенсувати млявість, що виникає за таких умов, починаючи комплекс з акцентом на збудливих передньорозтяжних асанах на кшталт бхуджангасани, тоді як у разі підвищеного атмосферного тиску потрібно починати з йога-мудри й акцентуватися на задньорозтяжних асанах, що заспокоюють.

Принцип прямування за тілом (вільний комплекс)

Даний принцип є найвищим, найбільш ефективним і, по суті, головним на поглиблених рівнях занять йогою. Сутність його полягає в тому, що, перебуваючи в стані актуалізації потреб свого фізичного (а, отже, й ефірного) тіла, людина, що займається, **практикує виконання тих асан, яких вимагає її тіло**, покладаючись на природні механізми саморегуляції організму. Здавалося б, такий метод настільки природний, що інші навіть не потрібні, і навчання йогої треба було б починати відразу з нього. Однак, на жаль, це не так.

Запропонуйте групі людей зробити природні рухи, які підказує їхнє тіло (на кшталт Ошевського *латіхана*)¹ і простежте за ними. Одразу побачите, що рухи не виглядають «вільними» чи природними. Навпаки, кожна людина виконує циклічну групу стереотипних рухів, яка здебільшого до жодного катарсису не веде. Рухи лише здаються вільними, а в дійсності, таємно від свідомості, контролюються... свідомістю! А зовсім не тілом.

Аналогічна ситуація може мати місце у випадку занять йогою. Недосвідчений практик може зіткнутися з таким ж перешкодами під час практики природного заняття:

1. Нездатність актуалізувати дійсні потреби тіла. Здебільшого людина у дорослому віці дуже слабо відчуває свої реальні потреби, замінюючи актуалізацію на звичку. Якби це було не так, то шкідливі саморуйнівні звички типу паління, випивки або нездорового харчування напевно зникли б самі по собі.

2. Напівсвідоме, що стоїть за небажанням напружуватися (у духовному сенсі), бажання виконувати ті пози, які добре виходять. Однак, зважаючи на принцип подоби енергетичної й фізичної вибудов, саме ці пози найменше потрібні організму.

3. Демонстративність, тобто бажання (у тому числі несвідоме) «красиво» виглядати під час виконання вправ йогої на шкоду реальним потребам організму.

4. Навіюваність — підсвідоме бажання робити те саме, що робить сусід на килимку або інструктор.

5. Особисті динамічні стереотипи, які доволі часто виявляються в людей, що займалися в яких-небудь «канонічних» школах. Такі люди, починаючи виконувати вільний комплекс, швидко «звалюються» до одного зі звичних для них канонічних комплексів.

Отже, метод прямування за тілом можна застосовувати тоді, коли з'являється впевненість у достименності актуалізованих потреб тіла та здатність розрізняти дійсні й привнесені бажання.

Під час групових занять слід враховувати, що на відміну від ситуації синхронного виконання комплексу, наведена практика не сприяє утворенню загального потоку, тому інколи людям, що займаються, здається, що ефект від такого типу занять слабкіший.

Я пропоную вводити в практику природні заняття в середині другого курсу як додаток до практики стандартних комплексів, що «розігривають» спільним Поток, а після третього року занять в якості основного методу.

Примітки

1.

Якщо бути точним, латіхан — техніка суфійська, але в тій інтерпретації «вільного танцю», яка відома сучасним практикам, була запропонована Ошо. [↑](#)

Узгодження асан та пранаям

Найбільш сприятливим для початкового рівня є таке розташування пранаям, коли чакри «пропрацьовуються» зверху вниз. Це пов'язано з тим, що повітря проходить дихальними шляхами саме зверху вниз. Оптимальне розташування пранаям для комплексу початкового рівня: капалабхаті, уджая, бхрамарі, кумбхака, бхастрика, анулома-вілома, сукх-пурак.

Як вже згадувалося раніше, пранаями закріплюють ефект кожної асани, енергетизуючи сформовану з її допомогою поставу. З іншого боку, ефект від пранаям більший, якщо вони виконуються після очищення усіх каналів асанами. Розуміння цих принципів наводить на думку про можливість побудови комплексу, де асани й пранаями «перемішані» одна з одною. Наприклад, для досвідчених людей, можна рекомендувати наступну схему роботи із проблемними зонами та проблемними ситуаціями. Виконуються одна-дві асани, що впливають на чакру спереду; одна-дві асани, що впливають на чакру позаду; одна, що працює діагонально так, як описано в розділі [«Хатха-йога. Перші кроки»](#). Після цього виконуються вправи на дихання, що закріплюють відповідний ефект на потрібній чакрі. Потім можна перейти до наступної чакри.

Кумулятивні зв'язки

Деякі вправи мають тенденцію багаторазово посилювати ефект одна одної у разі виконання поспіль. Ефект можна ще підсилити, якщо знову виконати подібну групу асан кілька разів. Приклади кумулятивних зв'язок: «збудження легеневих клітин» — сімхасана, йога-мудра — капалабхаті.

Акценти під час дихання

Якщо під час виконання комплексу виникає необхідність додатково підсилити певну чакру, можна досягти цього, практикуючи комплекс із типом дихання, відповідним до цієї чакри. Причому, залежно від того, чи прагнемо ми чакру стимулювати (накачати) чи «почистити» (забрати зайву енергію), акцент у відповідному типі дихання має бути на вдих або на видих. Особливо потужний ефект дає акцентоване на вдиху або видиху дихання в таких вправах як капалабхаті та бхастрика. Медитативні уявлення, на яких можна концентруватися під час формування дихання різних типів, пов'язані з відчуттям «безперервного» заповнення або, відповідно, спустошення легенів. Лише «випадково» вони перериваються протилежною фазою подиху.

Акцентування дихання на чакрі можна також підсилити практикою артикульованого проголошення чакральних мантр. Критерієм вірного виконання є розігрів необхідної чакри.

ВИКОНАННЯ АСАН ІЗ ЗАТРИМАННЯМ ПОДИХУ (ПІДВИЩЕНИЙ РІВЕНЬ)

Вплив затримання подиху на організм

Методики виконання асан із затриманням подиху належать до технік підвищеного рівня, тому що, щоб затамувати подих необхідно мати добрий стан фізичного здоров'я та здатність до самоаналізу. Якщо людина виконує асани, затримуючи подих, але не має гарної серцево-судинної системи, здорових легенів тощо, то вона може остаточно «зірвати» собі серце.

Коли ми затримуємо подих, це посилює вплив асан на організм, насамперед — на серцево-судинну систему. **Якщо вдихнути та затримати - підсилюється рух енергії вгору й піднімається тиск, а якщо видихнути повітря та затримати дихання - це підсилює рух енергії донизу та знижує тиск..** Спираючись на цей принцип, якщо додати затримання дихання, ми можемо посилити рух енергії, який природно виникає донизу або нагору під час виконання асани.

Є три типи дихання з затримання подиху: «вдохове», «видихове» й комбіноване.

«Вдохове» дихання здійснюється за принципом: **вдох—затримка—видих**. Співвідношення ритмів вдиху, затримки й видиху повинно бути таке, щоб у цьому ритмі ви могли дихати будь який час, так само як і в ритмічному диханні, якщо ви його правильно запустили. Потрібно знайти природний темп, що відповідає вашим фізіологічним циклам, та спробувати його добудувати. Критерієм того, що ви вірно обрали тип дихання, є те, що ви можете дихати в такому ритмі довго, і після 5-6-ти циклів вам не потрібно переводити подих. Для початку візьміть темп вдиху й видиху той самий, що й під час ритмічного дихання з невеликою

затримкою на кілька секунд.

«**Видихове**» дихання будується за схемою **видих—затримка—вдих**.
«Видихове» дихання заспокоює, знижує тиск й сприяє руху енергії вниз.

Узгодження асан із затамуванням подиху

Розуміючи принцип руху енергії, можна зрозуміти й принцип використання наведених типів дихання в комплексах. Ефект від асан, які потрібно виконувати, коли вдихаєш повітря (тобто передньопрогнуті асан, що сприяють підняттю енергії: *бхуджангасана*, *уштрасана*, *дханурасана* тощо), підсилюється «вдоховим» диханням, яке виконується протягом асани.

Навпаки, такі асани як *йогамудра*, *пашчимоттанасана*, *падахастасана*, *халасана* потрібно виконувати на видиховому диханні, оскільки вони за своєю природою опускають енергію вниз і, додаючи таке дихання, ми знову ж підсилюємо ефект.

Отже, за допомогою затримання дихання ми підсилюємо підняття енергії догори або опускання донизу.

УВАГА! Наступні техніки сильно впливають на тиск, тому у разі наявності виражених проблем у цій сфері, слід бути обережними. Якщо ви знаєте, що у вас дуже високий тиск — **вдохове** дихання робити не можна, якщо тиск знижений — **видихове** дихання також краще не застосовувати. І навпаки — обидва типи дихання можуть чудово залучатися як терапевтичні техніки.

Дихання з затримками, як і всі інші дихальні техніки, треба робити у своєму індивідуальному ритмі, тобто співвідношення довжини вдоху, видиху й затримки має бути таке, щоб людина, яка займається, без додаткового напруження могла утримувати обраний ритм досить довго. Можна, авжеж, прочитавши індійські підручники з йоги, намагатися робити сорока секундні затримки вдоху. Але скільки ж дихальних циклів вдасться зробити, перш ніж виникне гостре бажання перевести подих та заспокоїти серцебиття?

Затримка повинна бути мікро-, а не макростресом, і не повинна «збивати» дихання й роботу серця. До того ж, оскільки ритм дихання пов'язаний зі станом психіки, то якщо збивається ритм дихання, то і

досягнутий психологічний стан теж втрачається. Тому затримки повинні бути гармонійно вплетені в природний ритм дихання. Треба мати на увазі, що всі ці типи дихання надають додаткове навантаження. Якщо ви відчуваєте, що ваша серцево-судинна система не може впоратися, або ви втомилися, серце починає поколювати, у голові «молоточки стукають» або починає боліти голова, — це означає, що із цими типами дихання варто поводитися обережніше.

Під час виконання асан із затримками **треба виконувати затримки дозовано**. Не слід напружуватися ні вдихаючи, ані видихаючи. Стан має бути спокійним. Напружувати щелепи, руки, прес та інше (як це часто трапляється під час затримок дихання внаслідок патогенних дуг) не треба.

Затримка подиху виконується м'язами гортані, а напружувати при цьому руки не обов'язково.

На затримці після наповнення легень повітрям в жодному разі не повинна падати грудна клітка. Груді повинні бути максимально розправлені, начебто ви продовжуєте вдихати. У такому випадку тиск легенів на серце мінімальний, що дозволяє серцю битися з максимальною амплітудою. У іншому випадку амплітуда серцебиття зменшується, і серце починає битися частіше.

Бажано, щоб ритм дихання разом із затриманням був однаковий хоча б впродовж однієї вправи (в ідеалі — усього комплексу). Це необхідно для того, щоб досягти необхідного співвідношення кисню та вуглекислого газу в крові (див. розділ [«Типи вправ йоги та механізми їхнього впливу»](#), саме на яке й впливає ритм затримок дихання. Завдання практика йоги — за допомогою вірного співвідношення затримок досягати бажаного стану. Якщо затримки змінюються, то це означає, що стан «пливе».

Здатність затримувати подих в першу чергу залежить від вегетативного тонусу людини. Людям, яким важко напружуватися (з домінуючою парасимпатичною системою), добре даються затримки після видиху, а людям, яким важко розслаблюватися (з домінуючою симпатикою) — вдовхві затримки. Як і скрізь, у йозі діє принцип компенсації: **людині слід освоювати техніку, яка йде гірше**. Тобто людям, у яких коефіцієнт вегетативного тонусу більше одиниці (стан, коли людина постійно перебуває в тонусі), варто навчитися подовжувати затримку на видиху, а тому, хто постійно в розслабленому стані, слід подовжувати затримку після вдовху.

Необхідно знайти свій природний та фізіологічний ритм дихання, в якому ви можете дихати протягом усього комплексу, не змінюючи емоційного стану.

Урешті, можна виконати асану на одному-єдиному дихальному циклі, сполучивши фази входу й виходу з рекомендаціями щодо подиху, а перебування в позі із затримкою подиху. Деякі школи пропонують такий спосіб як головний. Таке виконання напрочуд ефективне, але за умови дуже гарного здоров'я й дуже чистих каналів. Остання умова є важливою з наступних причини - ефект асани досягається тоді, коли під час її виконання енергія встигає пройти відкритим каналом. Час проходження відрізняється в різних людей та залежить від чистоти каналу, варіюючись від декількох хвилин до декількох секунд. Якщо канал брудний, а затримка коротка, то її тривалості може не вистачити, і виконання асани не призведе до ефекту.

Крім того, слід пам'ятати, що стійкість свідомості в процесі виконання комплексу (дхарана) безпосередньо пов'язана з єдиним ритмом дихання протягом усього комплексу. Тому практикувати таку техніку має сенс тоді, коли ви в змозі виконати всі заплановані асани

Зранку¹ є сенс робити акцент на вдиховому диханні. Можна продовжити асани передньопрогнуті, щоб тонізуватися, а ввечері (якщо ви не прагнете собі нічного безсоння або воно у вас є і ви прагнете його позбутися), сконцентруватися на видиховому диханні.

Примітки

1.

Мається на увазі індивідуальний біологічний ранок, який для кожної людини настає у свій час. Для «сов», наприклад, пізніше, ніж для «жайворонків». Займатися до того, як настане індивідуальний ранок, взагалі не варто. ↑

Виконання динамічних комплексів із затриманням подиху (на прикладі Сур'янамаскар)

Сур'я- й Чандранамаскар, як і інші динамічні комплекси, також можна робити на «затримковому» диханні. Такий варіант виконання дозволяє суттєво прискорити настання ефекту комплексу й, відповідно, скоротити час занять. Принцип узгодження асан та типу дихання той самий, що й у статичних комплексах. Тобто обраний тип дихання має посилювати природний ефект асани. Відмінність від звичайних комплексів полягає в тому, що вихід з однієї асани є водночас входом в іншу й виконується на одному подиху.

Намасте — ритмічне дихання, хастоттанасана (поза з піднятими руками) — дихання вдихового типу, падахастасана — видихового типу, екападапрасаранасана (випад ногою вперед) — вдихового типу, парватасана (передній упор) — знову вдихового типу, аштанганамаскарасана («зигзаг») — видихового, «собака» вдихового, «кішка» — видихового типу тощо. В ідеалі, кожна вправа має виконуватися на одній-єдиній затримці, за умови, що її тривалості вистачає для того, щоб повністю встигнути відкрити відповідний канал.

ТЕХНІКИ РОБОТИ З ЕНЕРГІЄЮ

Робота з енергією за допомогою дихання

Практику роботи з енергією під час виконання вправ хатха-йоги можна розбити на кілька етапів.

На першому рівні людина працює з енергією, яка вже перебуває всередині її організму, тобто переганяє енергію з однієї зони в іншу. Як правило, на першому рівні цієї кількості енергії досить, тому що певна кількість енергії перебуває в людини в її м'язових затисках. Фактично, ми звільняємо енергію з контрактур та м'язових затисків і розподіляємо її більш адекватним способом.

Якщо читач певний час виконував вправи за тією методикою, що наведена в книзі, то ймовірно помітив, що виникає фізіологічне й енергетичне звикання. Тобто ті асани, які викликали відчуття жару або інші фізіологічні відчуття, пов'язані з рухом енергії, перестають викликати настільки сильний ефект, як на початку практики. Це пов'язане не тільки зі звиканням. Запаси «заблокованої» у м'язах енергії, які використовувалися на тому рівні практики, вже було розподілено у тілі. Тіло стає м'якше, у м'язах вже менше блокувань. Це чудово! Але для того, щоб продовжувати практику, треба переходити на наступний рівень — набір енергії ззовні.

На початковому етапі я не рекомендую працювати з візуалізацією енергії, тому що це досить складний метод, який ховає певні пастки. Існують більш прості та водночас дуже ефективні методи роботи з енергією, які дійсно дозволяють набрати енергію з навколишнього середовища.

Перше джерело енергії, з яким можна працювати — це повітря. Існує дуже цікаве правило, яке вже згадувалося вище: ми набираємо енергію тими зонами, якими ми «прислухаємося» до тілесних відчуттів. Дане правило легко проілюструвати звичайним експериментом. Витягніть руки долонями навпроти одна одної. «Прислухайтесь» правою долонею до

відчуття тепла, що йде від лівої. Через якийсь час права долоня почне нагріватися, а ліва — холонути. Змініть напрямок прислухання: почніть «прислухатися» лівою долонею до відчуття тепла з правої. Холонути почне права долоня, а нагріватися ліва. Це відбувається із зазначеної вище причини: та долоня, на відчуттях якої Ви зосереджуєтесь, поглинає енергію, у цьому випадку з іншої долоні. По суті, концентрація на відчуттях — це і є поглинання ефірної енергії.

Якщо ми прагнемо зняти енергію з повітря, ми повинні «прислухатися» до відчуття повітря всередині або зовні себе.

Якщо ми прагнемо набрати енергію, пов'язану з певною чакрою або, навпаки, зняти надлишкову енергію із чакри, ми повинні прислухатися до відчуття повітря на рівні даної чакри. Якщо ви прагнете прокачати якийсь канал, ви повинні прислухатися до відчуття повітря на рівні бажаного каналу.

Наведений принцип стосується всіх органів почуттів. В одній із Шкіл є вправа, що полягає в дуже повільному поїданні апельсина: спочатку вони на нього дивляться, нюхають, торкаються, потім повільно ріжуть, відчуваючи, як виділяються ефірні олії, потім їдять, відчуваючи кожен відтінок смаку. У результаті людина наїдається невеликою кількістю апельсина, тому що коефіцієнт поглинання ефірного поля апельсина дуже великий. Якщо ви з'їдаєте цей апельсин швидко, не звертаючи уваги на відчуття, то ви з'їдаєте переважно фізичне тіло апельсина, не з'їдаючи його ефірного поля.

Кожен із каналів сприйняття пов'язаний з однією із чакр і підживлює енергією переважно її.

Теж саме відбувається під час роботи з ефірною енергією повітря: якщо ви дихаєте неусвідомлено, то ви переважно споживаєте кисень. Якщо ви акцентуєтесь на відчутті проходження повітря, то ви знімаєте з повітря *прану*.

Є дві базові дихальні вправи, які можна практикувати самотійно або накласти на базовий комплекс асан для підвищення їх ефективності. Перша вправа має назву «Продихування чакр». Ця вправа спрямована на накачування чакр енергією повітря.

«Продихування» чакр

Техніка вправи полягає в тому, що під час подиху Ви звертаєте увагу на відчуття проходження повітря через кожну із зон дихання: носоглотку, гортань, грудну клітку, район сонячного сплетення, живіт. Вочевидь, що ці райони пов'язані із чакрами — від вішуддхи до свадхіштхани. Сахасрара й муладхара не накачуються через подих, тому що сахасрара підживлюється енергією космосу, муладхара — енергією землі. На кожну чакру рекомендується робити 3-4 дихання.

Чим краще ви прислухаєтеся до цих відчуттів, тим більше енергії ви знімаєте з повітря.

Зверніть увагу, що відчуття від проходження повітря можуть бути різними - *тиск* повітря, його *лоскіт*, *прохолода* або *тепло*, *запах*, *звук*... **Залежно від того, на чому ви концентруєте увагу, типи енергії, що ви отримуєте з повітря, будуть різними.** Саме цей факт є ключем до розуміння зв'язку чакр з органами почуттів, про що згадується в класичних трактатах, але не наведено жодних пояснень.

Згідно з індійськими джерелами, муладхара пов'язана з нюхом, свадхіштхана — смаком, маніпура — зором, анахата — дотиком, вішуддха — слухом. Мені здається, що такий зв'язок не досить точний, і у тексти або їх інтерпретації вкралися помилки. Дійсно, муладхара (фізичне тіло) підживлюється переважно їжею, і в такий спосіб відповідає ймовірніше **смаку**. З іншого боку, практично в усіх рослин, тварин та людини носієм еротичного почуття є **запах**. Тому я вважаю, що муладхара відповідає смаку, а свадхіштхана — запаху.

Застосовуючи наведену схему відповідностей до технік «знімання» прани з повітря, можна сказати наступне - якщо ваша увага зосереджена на тому, як пахне повітря, то у цей час організм підживлюється енергією, що за своїми якостями схожа на енергію свадхіштхани, якщо увага приділена температурі повітря (відчуттю тепла) — маніпури, дотику чи лоскоту повітря — анахати, звукам дихання — вішуддхи.

На поглибленому рівні потрібно вчитися концентрувати власну увагу на заздалегідь обраному типі відчуттів. Це тренує органи почуттів і звичку концентруватися, а також підводить до формування сіддх. На початковому рівні краще зосереджуватися на тих типах відчуттів, які даються легше.

Через «продихування» чакру можна **накачати** або **почистити**. Накачується чакра тоді, коли акцент робиться на відчутті входження повітря. Чиститься чакра при акценті на відчуття на видиху. Наведені вправи можна виконувати окремо або поєднувати.

«Продихування» каналів

Знімати енергію з повітря можна не тільки на рівні окремих чакр, але й уздовж усієї довжини енергетичних меридіанів. Особливо корисно енергетизувати в такий спосіб активні меридіани, тому цю техніку має сенс поєднувати з виконанням асан.

В усіх передньонатягуючих асанах — бхуджангасані, дханурасані, уштрасані та інших подібних вправах слід зробити акцент на відчутті проходження повітря передньосерединним меридіаном, тобто прислухатися до відчуття проходження повітря передньою поверхнею легенів.

У задньонатягуючих асанах: йогамудрі, пашчимоттанасані, падахастасані, слід прислухатися до відчуття проходження повітря задньою поверхнею легенів.

На поглиблених рівнях практики можна узгодити опанування наведеного типу прокачування через концентрацію на диханні з етапами виконання асани. У такому випадку під час виконання асани — концентрація на відчуттях та відповідно точка знімання енергії зміщується разом із точкою, що розділяє натягнуту й ще не задіяну частину меридіана («точкою натягу»). У момент проходження енергії в статичній (основній) частині асани точка знімання накладається на місце природного проходження енергії. Наприклад, під час виконання бхуджангасани в момент проходження тепла хребтом догори слід концентруватися на проходженні видихуваного повітря задньою поверхнею легенів, бажано, у тій же зоні, де йде тепло. Така практика поступово призводить до здатності рухати тепло тілом, тобто контролювати енергію всередині організму без виконання асан — тільки свідомим зусиллям.

У скручених асанах: триконасані, сарпасані, ардхаматсієндрасані спочатку слід прислухатися до відчуття проходження повітря в розтягнутій легені (відчуйте, що ви дихаєте однією легенею), а під час підйому енергії на видиху — у стислій.

«Продихування» в пранаямах

Аналогічні ключі використовуються під час виконання пранаям. Наприклад, під час виконання анулома-віломи, вдихаючи правою ніздрею, слід прислухатися до відчуття руху повітря в правій легені, начебто ви заповнюєте повітрям тільки її. Коли ви видихаєте лівою ніздрею, то прислухайтеся до відчуття, як повітря виходить з лівої легені.

Під час капалабхаті треба контролювати повітря в носоглотці, лобових і гайморових пазухах. У бхастриці повинно бути гостре відчуття повітря в районі маніпури.

Зазначимо, що проблемні зони «продихувати» складніше. Як і під час виконання асан, людина підсвідомо намагається оминати такі зони увагою. На рівні пробитих й ослаблених чакр складніше прислухатися до відчуття руху повітря, хоча саме це необхідно для їхньої стабілізації. Відчуття в районі збуджених чакр, навпаки, можуть бути занадто сильними, тому їх слід ігнорувати.

Робота з енергією за допомогою візуалізації

Візуалізація — найбільш складна техніка роботи з енергією. Я застерігаю від цієї практики на початкових стадіях занять йогою, оскільки візуалізацію дуже легко сплутати з уявленням енергії, яке, по суті, не дає ніяких результатів. Різниця між роботою з енергією й уявленням, що ви працювали з енергією, така ж, як різниця між обідом і уявленням, що ви пообідали.

Техніки «прокачування» в асанах

Оскільки асана являє собою природний енергетичний контур, то **будь-яка робота з енергією в асані повинна являти собою накладання додаткової енергії, що набирається ззовні, на вже наявний природний рух енергії в організмі**. Вольове керування рухом енергії, що не відповідає природному руху, здебільшого даремне або шкідливе.

Зрозуміло, що рух енергії відрізняється у фазах входу, виходу та стабільного знаходження в асані. Наприклад, під час входу в «бхуджангасану» відкривається передній канал, й енергія може опуститися від точки входу (підборіддя, третє око, або вішуддха — у кого як, зважаючи на індивідуальні особливості) переднім каналом до тієї точки, до якої дійшов натяг. У статичному положенні енергія продовжує опускатися до нижньої точки, яка різна в різних різновидах асани. Коли енергії накопичується досить багато, вона рано або пізно проривається нагору. Вона піде нагору меридіаном, що перебуває між передньо- і задньосерединним меридіаном, десь посередині, ближче до спини, можна сказати, практично хребтом, тим самим замикаючи енергетичний цикл. Це і є основна дія бхуджангасани.

У разі свідомої роботи слід накладати енергію з необхідною вам властивістю на цей природний хід енергії. Під час тривалого перебування в позі можна багаторазово прокачуватися різними енергіями, послідовно набираючи їх під час входу і проводячи зазначеною системою каналів. На початковому етапі такі рухи енергії можна узгоджувати з подихом (наприклад, у бхуджангасані енергія йде по передній частині тіла вниз, коли

людини вдихає повітря, та по задній нагору, коли видихає). Надалі, з прочищенням каналів, можна відмовитися від такого узгодження.

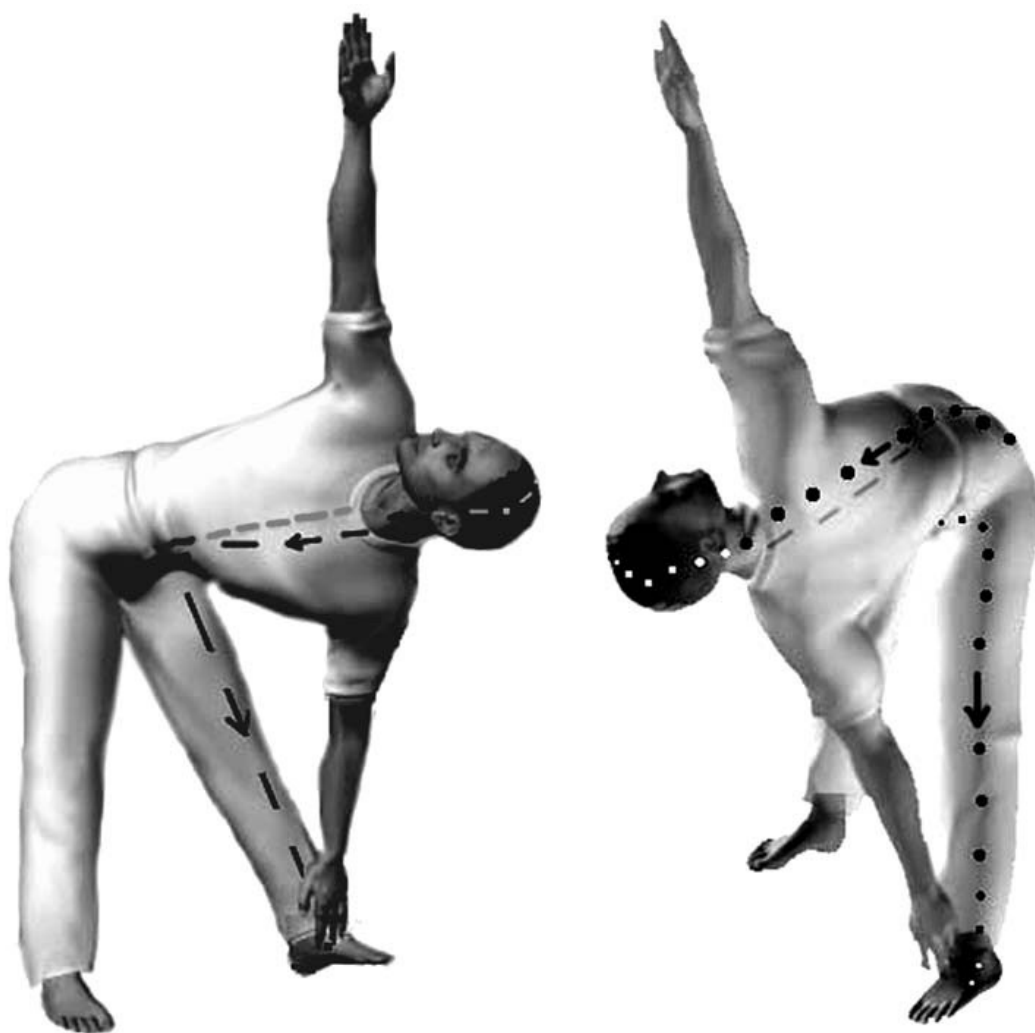
Зрозуміло, що під час виконання асан задіюються не тільки передньо- та задньосерединні меридіани. В асиметричних позах, як правило, підключаються меридіани, що лежать осторонь від центральної лінії. Можуть також бути задіяні меридіани, що проходять руками чи ногами, якщо вони досить натягнуті.

ПРИМІТКИ

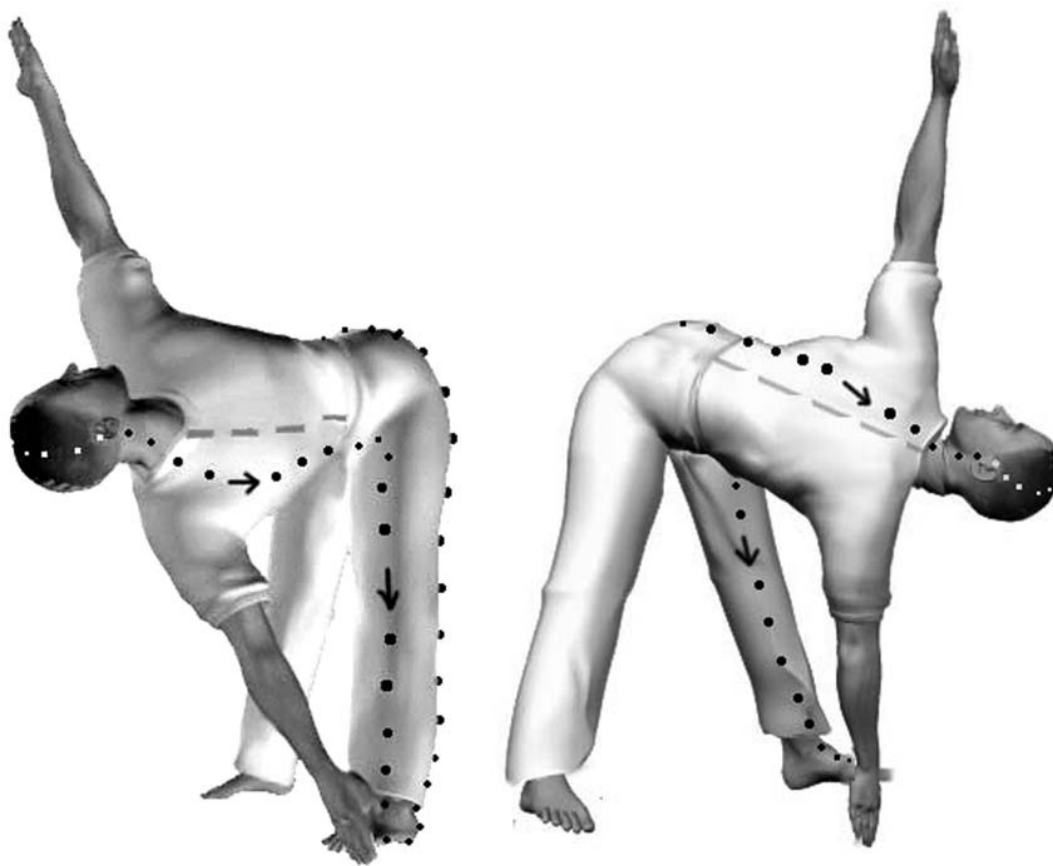
1. Енергія може рухатися тільки відкритими, тобто натягнутими каналами, тому прокачування в асанах має сенс тільки у разі досконало побудованій формі асан.
2. Рух енергії в статичній асані повинен являти собою замкнений цикл.
3. Невеликі зміни в техніці виконання асани можуть призводити до істотних змін структури енерготоків (див. розділ [«Підсилювачі асан»](#)). Та навпаки, для включення й енергетизації різних каналів потрібні різні модифікації асан.



Рух енергії в сарпасані



Рух енергії в триконасані



Рух енергії в триконасані
(Не зазначені канали на руках і на зовнішній нозі)

Чоловічий та жіночий варіант «прокачувань»

Специфіка енергоструктур представників різної статі така, що **чоловікам легше набирати енергію зверху, а жінкам — знизу**. Крім того, **чоловікам простіше набирати енергію, коли він вдихає повітря, а жінці — коли вона видихає**. Зазначимо також, що в бхуджангасані й подібних до неї асанах енергія набирається зверху вниз, а в пашчимоттанасані й подібних знизу нагору. Отже, асани умовно можна розділити на «чоловічі» й «жіночі», що відповідає ефекту, який вони викликають — тонізуючому чи заспокійливому відповідно, а також уявленню китайської медицини щодо того, що передній меридіан відповідає Інь, а задній відповідає Ян. Але оскільки ми виконуємо всі асани незалежно від статі, то виникає питання про відмінність прокачування.

Чоловічий варіант

Енергія набирається зверху. Припустимо, ви плануєте виконати бхуджангасану, набрали енергію зверху, вдихнули повітря та повели енергію вниз, усе природно, так, як ми зазвичай і робимо цю асану. Під час виконання пашчимоттанасани, енергію ви, як і раніше, набираєте зверху. Краще за все для цієї цілі підходить фаза асани, коли ми перед входом в асану додаткову вдихаємо. Саме в цей час ми й набираємо енергію зверху та проводимо її передньою поверхнею тіла до куприка (у йогабудрі) або п'яток. У результаті, коли ми вдихаємо повітря та починаємо входити в асану, в нас є можливість підняти енергію догори тим каналом, що відкривається.

«Добирання» додаткової енергії здійснюється зверху, коли ми вдихаємо.

Жіночий варіант

У бхуджангасані на видиху, що передує початку виконання асани, енергія набирається знизу й ведеться спиною нагору до зони третього ока. Вдихаючи повітря здійснюється звичайний вхід в асану, в цей час опускаємо енергію вниз переднім меридіаном.

У пашчимоттанасані енергія набирається під час нахилу, коли

видихається повітря, й одразу ведеться у задньосерединний меридіан.

«Добирання» додаткової енергії здійснюється знизу, коли ми видихаємо.

УВАГА! При роботі з енергією не слід бути ненажерливим. Ємність чакр чи ефірику обмежені. Можна «переїсти»: й енергія більше не влезитиме. Якщо ви прокачуєтеся добре, ефективно, то після певної кількості прокачувань можна відчувати перенасиченість та лінь. Це означає, що досить. Якщо перебрати з енергією, то ефект виникає приблизно такий самий, як від фізичного перевантаження. Наступного ранку — крепатура й розбитість. Іноді у разі «пережирання» виникає відчуття розкоординованості та все лінки (не розслабленості, а лінності) замість бадьорого стану, який є нормою після занять. Свою індивідуальну енергетичну норму слід встановити експериментальним шляхом.

УВАГА! Іноді під час прокачування або відразу після нього виникає відчуття важкості. Головна причина — недобудованість фізичної форми асан. Практикуючи, ви можете намагатися вольовим зусиллям протягнути енергію неочищеними або закритими каналами. Це викликає енергетичну втому й хибний розподіл енергії в організмі, що сприймається як відчуття важкості.

Іншою причиною відчуття важкості може стати несприятлива енергія в місці занять. Наприклад, якщо прокачатися в щільно завантаженому суспільному транспорті, то енергія, що набирається, пройде через усі аури пасажирів, що перебувають у безпосередній близькості від людини, що займається і принесе купу енергетичного бруду, змінивши свої властивості. Можливо, його сусідам таке чищення піде на користь, але чи оздоровить це самого практикуючого? Місце для енергетичних занять слід обирати обачно, з урахуванням його енергетичних (а не тільки фізичних) властивостей та особливо слід звертати увагу на поєднуваність енергії місця з вашою. Навіть на природі не кожне місце може бути придатне для конкретної людини.

Рух енергії в зовнішньому ефірику

Зовнішній ефірик — це частина ефірного поля, що лежить за межами фізичного тіла. Існують вправи, які викликають рух енергії саме в цій частині ефірика. До того ж, певні системи, наприклад тань-цзи, приділяють головну увагу саме зовнішньому ефірику.

Ущільнення зовнішнього ефірика внаслідок «загрібаючих» рухів руками

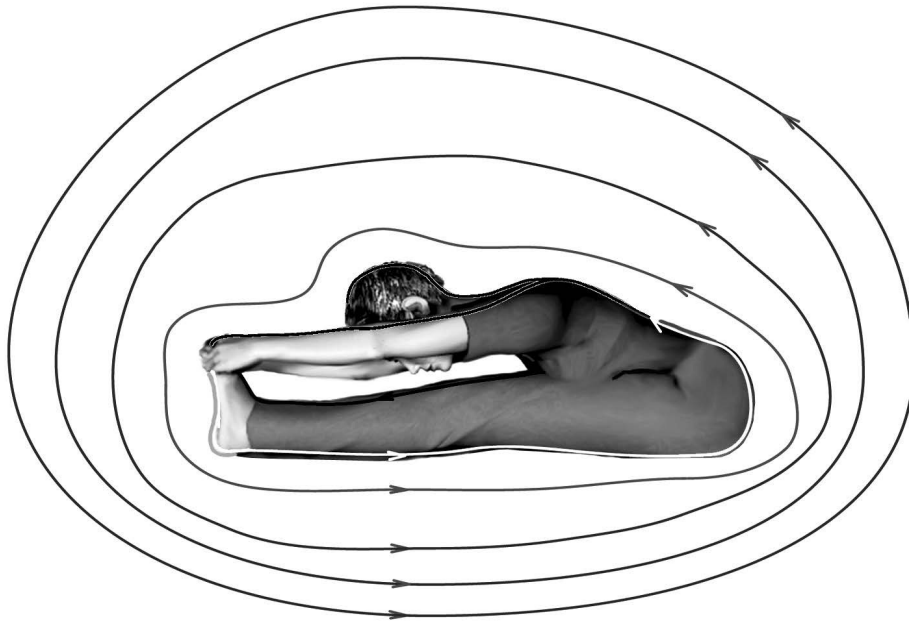
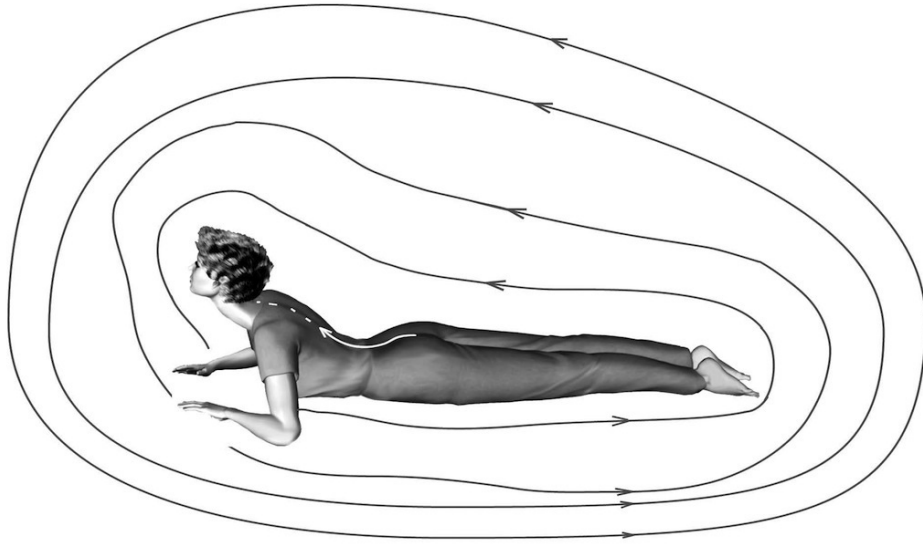
У якості пояснення для розуміння руху енергії в зовнішньому ефірику найбільш вдало підходить гідродинамічна модель. Наприклад, під час входу в пашчимоттанасану між долонями й щиколотками практикуючого виникає ущільнення енергії в зовнішньому ефірику внаслідок надлишку енергії, яку «підгорнула» людина своїми долонями. Цей надлишок починає рухатися відкритим по ногам каналом. Аналогічно відбувається і в падахастасані, триконасані та ін. Під час виходу навпаки відбувається розгладжування долонями частини енергії, що не розподілилася. Розуміння цього механізму пояснює необхідність правильного положення долонь та рук під час виконання асан. Однак все ж таки зауважимо, що наведені ефекти надто тонкі, і на початкових рівнях не актуальні.



Ущільнення енергії в зовнішньому ефірику

«Вихід» енергії в зовнішній ефірик у процесі «прокачування»

У зовнішньому, як і у внутрішньому ефірику, є канали, які задіюються під час виконання вправ. Як правило, їхнє наповнення починається від центру до периферії у разі переповнення внутрішнього ефірика. Приклади наведені на малюнках.



Рух енергії в зовнішньому ефірику.

«Прокачування» у динамічних комплексах

Принцип руху енергії під час виконання динамічного комплексу відрізняється від руху енергії під час статичного виконання вправ. Ми маємо на увазі не тільки Сур'я- чи Чандранамаскар, а й інші динамічні комплекси. Асана в динамічному комплексі не містить статичної частини, тому не забезпечує проходження енергії повним замкненим циклом. По суті, енергія рухається тільки разом із натягненням. А цикл замикається наступними асанами комплексу. Наприклад, у Сур'янамаскар хастоттанасана (поза з піднятими руками) викликає рух енергії передньою поверхнею тіла вниз, а наступна за нею, падахастасана замикає цикл, проводячи її задньою поверхнею тіла нагору. Далі аналогічно. Кожна пара асан замикає цикл руху енергії, одночасно підсилюючи її потік. Відбувається ніби «розкручування» енергії та її прискорення. Зрозуміло, що такий порядок руху енергії забезпечується (тільки!) у разі правильного виконання вправ, насамперед — дотримання послідовностей входу й виходу. В передньонатягуючі асани слід входити від голови, а в задньонатягуючі від куприка або навіть від п'яток. Тобто перехід із пози собаки в позу кішки, наприклад, починається з підйому таза, а не з опускання голови.

Відповідно, прокачування зовнішніми енергіями повинні закріплювати подібний рух енергії головними каналами.

Робота із сонячними мантрами

Перший етап

Зосереджено повторювати мантру (нічого не візуалізуючи) у піднесеному стані. Повторювати, повторювати, повторювати доти, доки не виникне відчуття потоку. Оскільки енергія сонячних мантр чиста, то вона, як правило, відчувається у вигляді тепла, появи рум'янцю тощо. Подібно тому, як на фізичному рівні існує «інертність», так і на астральному рівні енергія з'являється трохи з запізненням. Для того щоб досягти каналу, необхідно велику кількість разів повторювати мантри. Психіка повинна встигнути налаштуватися на потрібну хвилю. Чим довше людина практикує, тим швидше викликається енергія. Після певної практики достатньо два-три рази повторити мантру, щоб пішла енергія. Однак на початковому етапі мантру треба виголошувати довго.

УВАГА! Є ефект, який я називаю «зірвати мантру». Це відбувається, якщо людина після певної кількості повторень починає виголошувати мантру недбало, не артикулюючи її, літери, та водночас не усвідомлюючи недоліки. Зрозуміло, що потік за такої умови зникає або слабшає. Щоб цього не сталося, слід бути свідомим.

Індуси, для того щоб не було зриву мантр, сакралізують процес їх проголошення, обставляють його різними ритуалами. Наприклад, перед тим як використовувати мантру, потрібно промити рота. Здається, навіть полоскати рота, якщо мантри все одно вимовляються подумки? Відповідь зрозуміла — щоб відокремити сакральне та профанне, «накачати» процес проголошення.

Другий етап

Коли відчуття потоку виникло, тоді намагайтеся роздивитися, якого він кольору. Навіть якщо не роздивилися, однаково можете візуалізувати потік, що йде на вас.

Сила потоку залежить від безлічі факторів — може, на Сонці сьогодні

якісь аномалії, і мантри працюють сильніше або слабкіше (наприклад, я помітив, що мантри Сур'янамаскар найсильніші в періоди піків сонячної активності). Тому, у будь-якому разі, **не можна починати візуалізувати енергію до того, як ви достеменно відчуєте, що потік з'явився**, інакше виникне «зрив мантри».

Засвоєнню сур'янамаскарівських мантр добре сприяє пряме сонячне світло. Бажано, щоб воно падало безпосередньо на практикуючого. Особливо сприятливо починати практику із сур'янамаскарівськими мантрами навесні, після дня весняного рівнодення – якраз максимальний пік посилення сонця й мантри дуже сильно «вставляють», швидше відчуєте.

Форми роботи можуть бути різними, хоча однаково коли-небудь варто спробувати побачити колір цієї енергії. У колірної схеми є перевага. У людини діапазон розпізнавання кольорів набагато більший, ніж діапазон розпізнавання тактильних відчуттів. Сур'янамаскарівські мантри сприймаються людиною як теплі й приємні. Розпізнати яка з них ледь тепліша, а яка ледь холодніша — дуже складно, але за кольором вони відрізняються досить сильно.

Зауважимо, що кольори сонячних мантр складні. В основі сур'янамаскарівських енергій завжди лежить сонячна енергія — жовтогарячого кольору, але на неї накладаються ще дві енергії: сузір'я та планети — виходить досить складна суміш.

Емоційний аспект роботи із сонячними мантрами

Оскільки Сур'янамаскар впливає насамперед на анахату, то відчуття «налаштованості» на Сонце дуже сильно сприяє в отриманні енергії. Взагалі дуже складно працювати з енергією в закритому стані. Якщо людина не відкривається, то ніякої енергії вона одержати не може. Тому Сур'янамаскар слід робити в піднесеному, спрямованому вгору стані.

Для того щоб будь-яка дія здійснилася, її треба наповнити своїм духом. У мантри потрібно вкладати міць! У рівному стані анахата закрыта й енергія не входить у тіло. Усі асани, пранаями, мудри й мантри повинні бути астрально наповнені. Тоді вони працюють.

Медитативний аспект роботи із сонячними мантрами

На відміну від багатьох інших типів мантр, сонячні мантри, тобто імена Сонця, які містяться в них, мають переклад. Кожне з таких імен несе в собі натяк на певну рису характеру, яка може стати притаманна людині. Практика медитації над сутністю й появою нової властивості, особливо паралельно з повторенням мантри, є більш високим рівнем роботи з мантрами. Взагалі, медитація над змістом слів — це особливий спосіб духовної роботи. Наведемо переклад головних 12 імен:

Ом МіТРаайа намаха

ॐ मित्राय नमः [oṃ mitrāya namaḥ]

Аспект приязності

Ом Равайє намаха

ॐ रवये नमः [oṃ ravaye namaḥ]

Аспект руйнування

Ом Суур'яайа намаха

ॐ सूर्याय नमः [oṃ sūryaya namaḥ]

Аспект творіння

Ом Бхаанаве намаха

ॐ भानवे नमः [oṃ bhānave namaḥ]

Аспект створення світла

Ом Бхаагаайа намаха

ॐ भागाय नमः [oṃ bhāgāya namaḥ]

Той, хто ділить, розподіляє

Ом Пушне намаха

ॐॐ पुष्णे नमः [oṃ puṣṇe namaḥ]

Аспект створення їжі

Ом Хіраньягарбхаайа намаха

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः [oṃ hiraṇyagarbhaya namaḥ]

Тут наведена аналогія сонця з Золотим зародком, з якого, згідно індійської міфології було створено Світ

Ом Маріічайе намаха

ॐ मरीचये नमः [oṃ marīcaye namaḥ]

Аспект смерті

Ом Аадітьяайа намаха

ॐ आदित्याय नमः [oṃ ādityāya namaḥ]

Згідно індійської міфології Адітья (неподільна) це матір Сонця, у цій мантрі має значення імя по-матері (аналог імя по-батькові) сонця

Ом СавіТРе намаха

ॐ सवित्रे नमः [oṃ savitre namaḥ]

Аспект милосердя

Ом Аркаайа намаха

ॐ अर्काय नमः [oṃ arkāya namaḥ]

Сонце як об'єкт поклоніння

Ом Бхааскаараайа намаха

ॐ भास्काराय नमः [oṃ bhāskārāya namaḥ]

Аспект створення світла

Можливо переклад й не ідеально відображає сутність імен (дослівний переклад з однієї мови на іншу неможливий), але для початку практики — достатньо. Загалом у Ведах і Махабхараті (Араньякапарва) наведено 108 імен Сонця.

ПІДСИЛЮВАЧІ АСАН

У прадавніх трактатах стверджувалося, що Владика Йоґи Шива знав вісімдесят чотири мільйони асан. Зараз у йозі використовується близько двохсот, включно з найдетальнішими. Де ж інші? Звідки могло взятися таке різноманіття?

Постає також інше питання: чому різні школи пропонують різні техніки виконання тих самих (за назвою) асан?

Відповідь на ці питання наступна. **Незначні**, іноді практично мікроскопічні зміни в техніці виконання асан іноді призводять до принципової **зміни їхнього ефекту, області впливу та спрямованості дії**. Найчастіше такі відмінності пов'язані з положенням рук та ніг або навіть пальців на них. У деяких вправах руки та ноги мають функцію додаткового навантаження, що дозволяє зосередити зусилля в необхідній області, у деяких — специфічне положення пальців активізує м'язово-сухожильні меридіани. Такого роду модифікації вправ ми будемо називати **підсилювачами**.

Наведемо конкретні приклади підсилювачів, які дозволять читачеві зрозуміти зміст запропонованого підходу та його вплив на практику йоґи.



Асана впливає переважно на середню частину спини



Асана впливає переважно на попереk та зону крижової кістки



Асана впливає переважно на верхню частину спини

Кожну асану можна трохи модифікувати за допомогою невеликих змін у положенні рук та ніг у такий спосіб, щоб її вплив став більш чітко локалізований. Наприклад, ви виконаєте йогаудру. Зона хребта, на яку піде навантаження, залежить від положення рук, які є додатковим «грузилом». Тож, якщо ви прагнете навантажити переважно середню зону хребта, руки потрібно відвести за спину, тоді головне навантаження піде на середню частину хребта.

Якщо ви прагнете навантажити нижню частину хребта, має сенс

використовувати руки як грузила. У цьому випадку ви кладете руки перед собою так, щоб вони тягнули вас за плечі, і навантаження піде на поперекову зону, причому чим далі ви кладете руки, тим на більш нижні хребці здійснюється локальний вплив.

І, нарешті, якщо ви знаєте, що найбільш проблемна зона у вас — шия і трохи нижче шиї, то руки ви можете завести за голову. У такому випадку навантаження на верхню зону хребта й шию буде максимальне.

Сарпасана

Підсилювачем цієї асани є кут відведення ноги вбік. Чим сильніше нога відведена вбік, тим на більш високі м'язи спини здійснюється вплив. Це стосується всіх різновидів цієї асани.



Зона максимального впливу асани
— в районі маніпури на лівій
половині тіла



Зона максимального впливу
асани — під лівою лопаткою



Зона максимального впливу
асани — трохи вище лівої
сідниці

Пашчимоттанасана

У пашчимоттанасані підсилювачем можуть виступати руки. Їхнє положення визначає зону хребта, що працює (принцип такий самий, як у йогамудрі).

Ардхаматсієндрасана

В ардхаматсієндрасані підсилювачем є положення верхньої ноги, чим ближче ви підтягуєте цю ногу до себе, тим на більш нижні зони хребта впливає асана (за умови, що ви її робите із прямою спиною й не відриваєте сідниці з підлоги). Тобто, якщо у вас страждає попереk, то слід робити ардхаматсієндрасану зі стопою, що стоїть практично біля таза, а якщо страждає зона грудей — слід поставити п'ятку майже біля коліна.



Найбільше скручується попереk



Найбільше скручується середня частина
спини



Найбільше скручується грудний відділ

Марічасана

«Підсилювачем» цієї асани можна вважати той кут, з яким стопа повернута до зігнутої ноги. Чим сильніше ви розвертаєте стопу, тим на більш високому рівні тулуба відчувається тиск від марічасани. Тобто, якщо вам необхідно вплинути на кишечник, стопа повинна стояти практично паралельно, якщо ви прагнете вплинути на район діафрагми, селезінки або печінки (якщо зігнутою ногою є права), стопа має бути розвернута максимально.



Найбільший вплив асани у зоні свадхіштхани



Найбільший вплив асани у зоні маніпури



Найбільший вплив асани у зоні анахати

Триконасана

Підсилювачами в триконасані є рівень розведення ніг та кут між стопами.

Дханурасана

Підсилювачі в дханурасані ті самі, що й в уштрасані.

Уштрасана

Підсилювачем в уштрасані є відстань між колінами. Чим ширше розведені коліна, тим більш нижчі чакри задіюються.

Найбільший вплив у зоні анахати





Найбільший вплив у зоні
свадхіштхани

Ардхашалабхасана

Підсилювачем асани є кут відведення ноги в сторону. Чим далі відведена нога, тим більш задіяні м'язи верхньої частини спини.

ПРИМІТКА. Інший принцип підсилювачів залежно від відстані між ногами, пов'язаний не тільки з перерозподілом ваги, але й із дією різних м'язово-сухожильних меридіанів.

Шіршасана

Підсилювач шіршасани — відстань між руками. Чим ширше розведені руки, тим менше площа опори, тим важче утримувати рівновагу, і тим нижче розташовані чакри, задіяні в цьому процесі.



Найбільший вплив асани у зоні анахати



Найбільший вплив асани у зоні вішуддхи



Найбільший вплив асани у зоні
муладхари

Підсилювачі є практично в кожній асани. Спираючись на розуміння їхніх принципів, можна самостійно побудувати асани й комплекси у такий спосіб, щоб вони впливали на значущі зони.

Йога — це не догматичне вчення, а набір принципів та інструментів, які кожен практикуючий може й повинен використовувати творчо, узгоджуючи зі своїми цілями й задачами.

МЕДИТАЦІЇ

Вважається, що медитація є одним із прадавніх засобів впливу на власну психіку. Однак, відома як могутній інструмент духовного розвитку, медитація може обернутися й потужним знаряддям саморуйнування людини. З одного боку, медитація оповита таємницею тисячоліть, а з іншого - є впливом захоплено-дилетантського ставлення сьогодення, що у поєднанні призвело до того, що лише дуже малий відсоток тих, хто займається медитативними практиками, власне досягає позитивних змін психіки. Головна причина полягає у відсутності належного системного підходу до медитацій. Окрім того, найчастіше забувається головне: **медитація є інструментом, але не метою духовного розвитку**. Для того ж, щоб ефективно застосувати будь-який інструмент, необхідно знати його призначення, правила експлуатації, а також мати чіткий план щодо того, чого хочеться досягти. Саме останнього пункту найчастіше й не вистачає під час занять у недосвідчених учнів. Застосування медитації можна порівняти з хаотичним ковтанням пігулок людиною, яка знає, що ліки лікують, але не обізнана в тому, що вони кардинально відрізняються за своїм впливом на організм.

Та вважаю за потрібне зауважити, що все ж таки існували раніше та існують зараз школи, які мають наукове бачення медитативних практик. Наприклад, на початку навчання в тибетському монастирі, учень одержував завдання практикувати тільки одну зі 108 класичних медитацій, саме ту, яка, на думку його вчителя, найбільше відповідає потребам психіки учня. Схоже ставлення існує й в авторитетних школах йоги.

У цьому розділі ми розглянемо принципи визначення, які саме медитації чи медитативні техніки можуть бути корисними на початкових рівнях занять йогою.

Психологічні аспекти медитації

З психологічної точки зору можна виділити п'ять головних напрямків, що вважаються складовими частинами внутрішньої роботи над власною психікою:

1. Актуалізація психічних процесів.
2. Розвиток свідомості й самосвідомості.
3. Очищення підсвідомості.
4. Розпрограмування надсвідомості.
5. Досягнення внутрішньої цілісності.

Розглянемо докладніше кожен із напрямів і його джерела.

Актуалізація психічних процесів

Значний обсяг інформації, яка сприймається органами почуттів, не фіксується свідомістю. Людина дивиться й не бачить, слухає й не чує, їсть, але не відчуває смаку їжі. Головна причина цього полягає в тому, що свідомість людини більшу частину часу не знаходиться в «теперішньому», а зайнята вирішенням різних проблем, згадуванням минулого, проговорюванням того, що не було вчасно висловлене. Схожа ситуація і з почуттями, емоціями й бажаннями, які далеко не завжди усвідомлюються, однак впливають на наше життя, зумовлюючи наші дії та стосунки. Все це, згідно з гештальт-підходом, зменшує кількість вільної енергії, яку має людина, а внаслідок цього — адаптативність до життєвих ситуацій. Вирішення полягає у тренуванні людини знаходитися в теперішньому як на рівні органів сприйняття, так і чуттєвої сфери.

Уявлення про важливість актуалізації психічних процесів з'явилися вже в давніх системах психопрактик. Величезну увагу цьому класу технік приділяла тантра. Серед 112 медитацій, що наведені у «Віджнянабхайраватантрі», значна кількість присвячена саме актуалізації.

«Відчини двері почуттів. Відчуй навіть, як повзе мураха. Тоді прийде ЦЕ».

«Віджнянабхайраватантра»

Актуалізація завжди була важливою складовою дзена. Так, відома притча про майстра дзен, який знову став учнем після того, як не зміг згадати, з якого боку від парасольки він поставив сандалії, тобто він усвідомив, що згадану дію він виконав механічно.

Серед сучасних езотеричних шкіл найбільшу увагу актуалізації приділяли Г. Гурджієв, який заговорив про техніки актуалізації навіть раніше Ф. Перлза й Ошо. Одна з найяскравіших гурджієвських технік, мабуть, - «Стоп-кадр». Вона виконується у наступний спосіб: група учнів, що займаються повсякденними справами, у найнесподіваніший момент одержує команду «Стоп», почувши яку, вони повинні замертти, усвідомлюючи положення, в якому їх застала команда. В «Оранжевій книзі» Ошо описані такі актуалізуючі техніки: «Курильна медитація», «Деавтоматизація» та ін. Найбільш повно актуалізація психічних процесів

розглянута в гештальт-психології Ф. Перлза, яка досить швидко із психотерапевтичної системи перетворилася в напів езотеричну школу. Головна цінність запропонованих психотехнік полягає в тому, що вони не лише розширюють свідомість за допомогою актуалізації, але й м'яко привчають людину до рефлексії, необхідної для роботи на більш поглиблених рівнях.

Розвиток свідомості й самосвідомості

Послідовники сучасних езотеричних систем надають дуже велике значення кристалізації свідомості й розвитку самосвідомості. Це вочевидь корелює з виникненням екзистенціальної філософії й відповідними дискурсами. Не виключено також, що відповідні психопрактики стали актуальними під впливом відповідних філософських ідей. Так, термін «кристалізація свідомості» в окультну традицію ввів Г. Гурджієв. Цим терміном він позначив процес формування в людини стійкого внутрішнього світу. Відомий дослідник творчості Гурджієва проф. А. Ровнер зазначав, що певні з його ідей виникли під впливом творчості Ніцше. Найвищу цінність становила усвідомленість у вченні Д. Крішнамурті. Дуже багато ефективних технік, спрямованих на кристалізацію свідомості, наведені в вченнях К. Кастанеди.

Серед технік, які пропонує К. Кастанеда, потрібно насамперед відзначити техніку «Розмірковування про Смерть». Суть її полягає в тому, щоб постійно усвідомлювати, що будь-який момент нашого життя, у тому числі й поточний, може виявитися останнім, оскільки «смерть завжди стоїть за лівим плечем». Ефект подібної медитації базується на тому, що останній момент життя, коли майбутнього вже немає, а минуле не має ніякої цінності, людина напевно спробує прожити найбільш повноцінно, а виходить, усвідомлено. Проте навряд чи цю техніку можна назвати принципово новою. Дана психотехніка практично у тому ж вигляді була наведена в самурайському кодексі Бусідо. Філософське ж обґрунтування таких технік міститься в роботах Хайдеггера й Сартра. Надзвичайно ефективними в якості методів кристалізації свідомості є запропоновані К. Кастанедою вправи зі сталкінгу — мистецтву усвідомленої дії — наприклад, «Перевтілення», «Перевтілення жінкою» та ін. Ефект цих технік пов'язаний із тим, що коли людина змушена грати незвичну для себе роль, вона неминуче повинна підключати свідомість, здійснюючи кожен крок. За сприятливого збігу обставин, вибір принципово незвичної ролі, а краще такої, що зовсім не відповідає всьому попередньому досвіду людини, дає цій людині можливість відчути своє внутрішнє буття.

Якщо говорити про систему Г. Гурджієва, варто відзначити насамперед техніку «Стоп-кадр», наведену вище. Ефект кристалізації свідомості досягається в ній завдяки зв'язку цього процесу з актуалізацією.

Серед медитацій Ошо, що мають ту ж ціль, можна згадати медитації «Чи ти тут», «Станьте космонавтом внутрішнього простору», «Не намагайтеся себе обдурити», описані в «Помаранчевій книзі», та ін.

Зауважимо, що низка медитацій класичних езотеричних систем також сприяли кристалізації свідомості. Так, у йозі використовувалася техніка «Споглядання вогню або світла в точці поміж бровами».

Під час виконання цієї медитації, потрібно відчувати світло, що випускається наче зсередини, щоб свідомість була його джерелом, а не спостерігати його збоку. Вже досліджена техніка «Вирощування духовної дитини» — варіант кристалізації свідомості, який практикується даоською йоґою.

Очищення підсвідомості

Поняття «очищення підсвідомості», тобто відреагування тих почуттів чи емоцій, що витісняються та викликають невротичну напругу, також з'явилося завдяки ідеям психоаналізу. Хоча безпосередньо техніки подібного очищення використовувалися людством завжди. Все розмаїття методів очищення підсвідомості можна розділити на дві категорії:

Аналітичні — ґрунтуються на усвідомленні різних підсвідомих об'єктів та використанні їхніх побічних проявів (сновидінь, емоційного напруження тощо). Для практики аналітичних медитацій необхідно мати вже досить розширену свідомість (міцне Его за термінологією психоаналітиків) та гарну здатність до рефлексії. Більшість аналітичних технік виходять з тих чи інших шкіл психоаналізу, хоча за своєю сутністю вони подібні до буддистської віпасани, наведеної вище.

Катарсичні — ґрунтуються на безпосередньому відреагуванні почуттів і емоцій, які турбують людину, та не вимагають їхнього усвідомлення. До них належать терапія криком, дихальні техніки подібні ребефінгу, холотропному диханню тощо.

Очищення підсвідомості є важливим етапом роботи над собою не тільки тому, що це дозволяє знизити характерний для сучасної людини невротизм, але й тому, що звільняє психічну енергію, необхідну для більш глибокої внутрішньої роботи. Досить великий набір технік запропонував Ошо, причому різноманітність технік дозволяла підібрати кожній людині саме ту медитацію, яка необхідна для звільнення її від конкретного типу нереалізованих емоцій. Фактично Ошо відтворив на новому рівні буддистську практику індивідуального добору медитацій. Ось деякі техніки, наведені в «Помаранчевій книзі».

«Динамічна медитація» — безумовна знахідка Ошо. Ефективна медитація катарсичного типу.

«Медитація сміху» - допомагає звільнитися від нереалізованої емоційної енергії та є практикою удаваного сміху протягом певного часу. Необхідно досягти того стану, коли сміх полетіть самотужки, без примусу.

«Побиття подушки» — сприяє виходу нереалізованої агресії.

«Дихайте як собака» — катарсична медитація, що використовує силу дихання. Сприяє відреагуванню агресії.

«Медитація Натараджа» — катарсична медитація, що допомагає відреагувати енергію, яка лежить в основі поспіху й метушливості.

«Тряска» — катарсична медитація, розбиває закови у м'язах, вивільняє підсвідомі бажання.

«Вдивляння у дзеркало» — ефективна медитація, що сприяє актуалізації підсвідомих страхів.

«Увійдіть у ваш страх» — ефект, аналогічний тому, що й від попередньої медитації.

Характерною рисою медитацій, запропонованих Ошо, є те, що практично всі вони катарсичні.

У системі К. Кастанеди є цікава техніка «Стирання особистої історії» або «Повернення втраченої енергії», яку з психологічної точки зору можна інтерпретувати як спрямовану на очищення підсвідомості. Найбільш докладно ця техніка описана в книзі Тайші Абеляр «Магічний перехід». Сутність її полягає в «поверненні власної втраченої енергії із ситуацій минулого, у яких її було загублено, а також у звільненні енергії, отриманої у таких ситуаціях від інших людей».

Надзвичайно ефективні засоби очищення підсвідомості існують у трансперсональній психотерапії. Серед них можна згадати холотропне дихання, ванвейшин та ребефінг, що засновані на катарсичній силі дихання, психоаналітичні техніки, тілесно-орієнтована психотерапія та багато інших. Психотерапевтичні техніки, на відміну від йоґічних, передбачають наявність терапевта, який коригує дії пацієнта, що суттєво підвищує їхню терапевтичну ефективність (за умови, якщо терапевт - висококваліфікований фахівець). Загалом, варто зазначити, що психотерапія стала новим мостом в езотеризм для європейської культури.

Розпрограмування надсвідомості

Розпрограмування надсвідомості, тобто звільнення від стереотипів, настанов та комплексів, закладених під час виховання, також розглядається послідовниками сучасних езотеричних систем як елемент роботи над собою.

На той факт, що саме вміст надсвідомості є джерелом більшості психологічних проблем, вказував ще Фрейд. Творець трансактного аналізу Е. Берн уперше досконально описав роль батьківського програмування в житті людини, однак ефективних технік звільнення від подібних програм він не запропонував. Проте такі техніки, як рефреймінг (ця техніка описана нижче), з'явилися пізніше, завдяки еріксонівському гіпнозу, нейролінгвістичному програмуванню (НЛП), але здебільшого їхня сутність полягає не в розпрограмуванні надсвідомості, а в її перепрограмуванні, тобто заміні одних програм на інші, більш ефективні для конкретної людини. Потрібно також зауважити, що сама можливість розпрограмування й перепрограмування надсвідомості призвела до появи певних філософських та етичних питань, пов'язаних із перевагами однієї системи цінностей (отже, і переліку її програм) над іншою. Найбільшу увагу ідеї розпрограмування приділяють послідовники «бунтарського» дзена й подібних йому систем. Цікаво, що трансактний аналіз, як і здебільшого інші системи, що практикують внутрішнє розпрограмування, з'явився в другій половині 20-го сторіччя, коли суспільство з величезним ентузіазмом ревізійнувало старі цінності, фактично займаючись розпрограмуванням своєї «колективної надсвідомості». З іншого боку, у той період широка громадськість уперше зіштовхнулася з ідеями і практичними результатами кібернетики, що спровокувало бажання змалювати психіку людини у відповідних термінах. «Свідомість та тіло — частини однієї кібернетичної системи». Кібернетична модель приваблює своєю удаваною простотою. Однак, незважаючи на те, чи згоден ти з цією моделлю, чи ні, важко не помітити, що її прийняття сприяє більш швидкому розототожненню зі своїми формами поведінки, ніж філософські міркування психологічних шкіл гуманітарної спрямованості.

Наведемо техніки внутрішнього розпрограмування, які використовують різні езотеричні системи.

«Внутрішнє полювання» — техніка запропонована К. Кастанедою. Суть

її полягає у свідомому «вистежуванні» стереотипних вчинків, що заважають розвитку, і поступовому їхньому усуненні. Ті ж самі цілі переслідують вправи «Зміни зовнішнього вигляду», «Ламання розпорядку», «Деструктуризація Его», що наведено в працях цього автора.

«Рефреймінг» — техніка, яка використовується в нейролінгвістичному програмуванні, однак має вочевидь магічне коріння. Ґрунтується на пошуку ситуацій, коли надсвідома програма хибна, й абсурдно її дотримуватися. У момент усвідомлення такої ситуації в людини може настати катарсична розрядка програми.

Здобуття внутрішньої цілісності

На найвищому рівні внутрішньої роботи у більшості окультних систем працюють над здобуттям внутрішньої цілісності, тобто синтезу різних частин людської психіки (субособистостей). Взагалі, розуміння, що людина не є цілісною є одним із найцікавіших спостережень, що було зроблено майже одночасно містиками та психологами. Сама категорія субособистості, яка активно застосовується в гештальтпсихології, психосинтезі, а пізніше з'явилася в соціології у вигляді рольової теорії Міда, вперше була введена Г. Гурджієвим, однак про існування субособистостей вочевидь писав ще Патанджалі.

«4.4. Створені чітти (чітта — «свідомість», тому я вважаю, що мова йде про субособистості) утворилися лише від самоті.

4.5. Хоча діяльність створених чітт (субособистостей) різна, вони всі керуються однією первинною свідомістю.

4.6. Між різними чіттами та, що утворюється через самадхі, позбавлена бажань (мова йде про формування стійкої базової особистості на базі Внутрішнього Спостерігача).

«Йогасутра»

Субособистості становлять собою стійкі структури, частково наділені свідомістю, емоціями, бажаннями та іншими характеристиками, які, по суті, наче виражають грані особистості людини. Гурджієв порівнював психіку людини з полем битви між різними частинами її психіки за контроль над поведінкою людини. У відсутності «Хазяїна», тобто дійсного «Я» людини, яке має бути викристалізоване з інших складників психіки шляхом важкої внутрішньої роботи, ця боротьба триває постійно. Боротьбу цю легко спостерігати, коли людина сумнівається, намагається зробити вибір між двома альтернативами. Такий сумнів за своєю сутністю і є боротьба двох або декількох субособистостей, що дотримуються протилежних думок. Вибір людини залежить від того, яка з них переможе. Іншим яскравим прикладом взаємодії субособистостей є внутрішній діалог — бесіда субособистостей. Гурджієв ще не був знайомий з ідеями

кібернетики, тому описав процес радше термінами механіки, однак у його описі вочевидь прослідковується мотив програмованості людської психіки. Головну мету його системи можна виразити таким чином: «Людина повинна перестати бути машиною і спробувати стати людиною». Із цього завдання випливали конкретні техніки роботи із субособистостями.

У роботі із субособистостями можна виділити дві мети. **Мінімальна мета — це досягнення когерентного стану психіки**, тобто стану, у якому відсутня боротьба між різними субособистостями — усі вони співпрацюють для досягнення однієї мети. Для цього використовуються різні техніки внутрішнього договору, можна скористатися шестикроковою моделлю внутрішнього договору, запропонованою НЛП. Більш складним завданням є повна інтеграція всіх субособистостей, тобто досягнення цілісного стану свідомості. Характерною рисою цього стану є здатність людини, яка його досягла, залишатися собою в будь-якій ситуації, тобто в неї немає ні зовнішньої, ні внутрішньої потреби відігравати будь-які ролі. Техніки, які допомагають досягти подібних станів, наведені в працях Роберто Ассаджолі та його послідовників (наприклад, Д. Рейнуотер). Певні техніки можна знайти у Ошо, наприклад медитація «Смішні пики», «Погляд у дзеркало» можуть бути використані для актуалізації наявних у вас субособистостей.

У класичних езотеричних системах також існують методи, які можна інтерпретувати як роботу, спрямовану на синтез субособистостей та досягнення внутрішньої цілісності. Насамперед, це тибетський метод злиття з ідами. Дійсно, з психологічної точки зору ідамів можна інтерпретувати як персоніфікації різних частин людської психіки, тим паче, що в традиції тибетської йоги ідами відверто визнаються «породженнями розуму». У цьому випадку злиття з ідами можна розглядати як техніку послідовної символічної актуалізації субособистостей, що належать до різних шарів несвідомого з наступним їхнім синтезом. Тибетські джерела зауважують, що під час подібної практики слід бути обережним, тому що у випадку, коли енергоємність субособистості вище енергоємності свідомості, остання може розчинитися в субособистості — саме тому тибетські вчителі дають учням конкретну послідовність ідамів для медитації.

Робота з тонкими тілами

Як вже було відзначено в розділі [«Типи вправ йоги та механізми їхнього впливу»](#), медитацію можна розглянути не лише із психологічної, але й з енергетичної точки зору. У цьому варіанті медитація по суті є вправою для астрального (рідше ментального — таких медитацій мало) тіла. Серед цілей такої вправи можна виділити наступні:

1. Залучення до енергообігу незадіяної частини астрального поля. Ця мета еквівалентна розширенню свідомості й очищенню підсвідомості, що вже обговорювалися раніше.
2. Пошук власних «ключів» для роботи з енергією.
3. Маніпуляції полями чакр та «поставами».

Пояснимо останню мету докладніше. Існує два граничні стани астрального поля кожної чакри: стан **граничного ущільнення** та стан **граничного розширення** астрального поля чакри.

Наприклад, стан граничного ущільнення анахати досягається за допомогою медитації «на розототожнення з чужими емоційними станами». На енергетичному рівні практикуючий «викидає» зі свого поля всі стани, які, навіть перебуваючи в його полі, не є його власними, те, що він почерпнув ззовні: дратівливість, поспіх, інші чужі емоції та ін. Ущільнення аджни є розототожненням з усіма ролями, що грає зараз людина, позбавленням від станів деперсоніфікації. Ущільнення маніпури дає готовність за необхідністю розраховувати тільки на себе, свадхіштхани — чітке відчуття власних бажань тощо.

Протилежний стан — розширення поля анахати, у ньому ви можете відчувати стан іншої людини — емпатія. Стан граничного розширення поля анахати — це коли людина здатна відчувати емоційний стан будь-якої людини, місця або егрегора, при цьому відчувати наче свій. Розширення поля верхніх чакр є творчість, розширення аджни — здатність до сприйняття «знаків світу», одержання інформації від різних егрегорів, вішуддхи — вміння спиратися на чужу точку зору як свою, маніпури — використовувати ситуації й ресурси світу та ін.

Значущість розширених станів полягає в тому, що **тільки в розширеному стані чакра набирає енергію**. Людина, нездатна до

розширення поля якоїсь чакри (що відповідає її ригідності), рано чи пізно прийде до знеструмлення цієї чакри.

У жодному з граничних станів жити не можна, ці стани досягаються тільки в медитації.

Зміст практики ущільнення-розширення поля полягає в тому, щоб тренувати свою здатність в досягненні граничних станів та збільшити доступний діапазон станів на кожній чакрі. Подібна емоційно-психологічна гнучкість дозволяє знайти та сформуванати стан поля, що буде оптимальним для поточної життєвої ситуації.

Практика медитації — це і є створення ієрархії станів від граничного ущільнення до граничного розширення астрального поля та знаходження свого стану рівноваги, а також напрацювання вміння брати той стан, який найбільш відповідає ситуації.

Крім розширення та ущільнення полів існує значна кількість так званих «постав» кожної чакри — специфічних станів конфігурації поля, що певним чином впливають на оточення. Деякі постави носять патогенний характер, наприклад, постави, «які чіпляють», що викликають негативне ставлення навколишніх людей. Прикладом постави, що чіпляє, є стан «ну... хто на мене...», який сприймається навколишніми як виклик, тому рано чи пізно призведе до конфлікту. Існують корисні постави, наприклад, стан «керівника», який сприймається як авторитетна людина не тільки своїми підлеглими, але й усіма навколишніми, навіть якщо вони не знають його особисто. Умовно постави можна розділити на такі, що дають, беруть і нейтральні. Останні дають можливість людині залишатися непоміченою.

Кожна постава, що свідомо досягається людиною, є сіддха. Завданням йоги на більш високих (ніж розглянуті в даній книзі) ступенях, є формування здатності до досягнення якомога більшої кількості постав.

Обітниці

Практика медитацій може бути суттєво посилена практикою *обітниць*. Практично у всіх езотеричних традиціях обітниці були одним із найбільш сильних інструментів психологічного самовпливу, які використовуються практично в усіх культурах. Однак найвищого розвитку практика обітниць досягла саме в індійській культурі. Махабхарата, інші індійські міфологічні джерела буквально бувають описами величезних духовних успіхів, досягнутих завдяки обітницям. У християнській традиції ця практика суттєво примітивізувалася, тому до нашого часу дійшло переконання в тому, що ціль обітниць — розвиток волі. Однак у східній традиції обітниці використовуються для значно глибшої внутрішньої роботи. За механізмами впливу обітниці можна розділити на дві групи.

Обітниці, **що обмежують** якісь функції людини, наприклад *брахмачарья*¹ (контроль сексуальної енергії), обітниця мовчання, голодування тощо. Людина, обмежуючи якийсь прояв своєї природи, досягає накопичення й посилення певної внутрішньої енергії, що дозволяє актуалізувати її, а потім поставити під свідомий контроль.

«Як тільки виникає імпульс що-небудь зробити — зупинися».

«Віджнянабхайраватантра»

Обітниці, що позитивно визначають форму на поведінки людини, сприяють накопиченню енергії, актуалізації внутрішніх проблем і їх вирішенню. Чим довше триває обітниця, тим більш глибокі внутрішні проблеми розкриваються.

Примітки

1.

Щодо визначення терміну дивіться статтю [«Брахмачар'я та стримання в Йозі. Історія плутанини»](#) ↑.

Робота з ментальним тілом.

Джняна йоґа

Ментальне тіло має такі складові.

1. **Світовідчуття** людини, що виражає глибинне ставлення людини до себе та світу, її індивідуальну матрицю, призму, через яку вона дивиться на світ. Світовідчуття містить у собі емоційний аспект та з'єднує астральне і ментальне тіло. Як правило, світовідчуття не усвідомлюється людиною, хоча усвідомити його можна (і, загалом, не дуже важко). Здебільшого світовідчуття можна виразити у вигляді певної метафори, наприклад, такою метафорою є опис чотирьох типів світовідчуттів (в оригіналі «життєвих позицій» за Берном: I'm OK — You OK, I'm not OK — You OK, I'm OK — You not OK, I'm not OK — You not OK).

Світовідчуття, незалежно від того, усвідомлене воно чи ні, пронизує все життя людини і значною мірою його визначає. Несприятливе, негармонійне світовідчуття може суттєво погіршити якість життя, вплинути на здатність людини до реалізації як у соціальному, так і духовному плані, і навіть на її здоров'я. Тому завдання актуалізації світовідчуття, а потім, за необхідністю, його корекції досить важливе.

Структурною складовою світовідчуття є емоційне наповнення. Для прикладу можна взяти будь-яке життєво значуще поняття, тобто ментальну структуру та зосередитися на ньому. У цьому випадку можна помітити, що більшість з таких понять несуть емоційний елемент. Негативні емоції стосовно чого-небудь ускладнюють контакт із відповідним об'єктом на фізичному рівні. Наприклад, негативне наповнення категорії «соціум» робить людину менш соціально адаптованою, а категорії «гроші» — бідною.

2. **Світогляд** людини є більш складною конструкцією. Світогляд складно виразити лише метафорою. Великі філософи списували десятки томів для того, щоб «розгорнути» свій світогляд. Втім, здебільшого для людей їхній світогляд слабо усвідомлюваний, а іноді й не структурований. Найбільші проблеми виникають у тому випадку, якщо світогляд є внутрішньо суперечливим. У такому разі подібні протиріччя рано чи пізно проявляться на фізичному рівні.

Основою кожного світогляду є індивідуальні цінності людини — певні об'єкти, стани або тези, що для неї безсумнівно значущі. Людина може як усвідомлювати, так і не усвідомлювати власні цінності. В останньому випадку може виникнути проблема — людина, що починає жити в ціннісній сітці, відмінній від власної, й індукованій ззовні (наприклад, субкультурою, в якій вона опинилася), починає руйнуватися. Причому не в переносному, а в найбуквальнішому значенні. Тому завдання актуалізувати свої цінності та світогляд є зовсім не забавною грою, а життєвою необхідністю на шляху духовного розвитку.

Зі світогляду логічно випливають **змісти**. Світогляд обов'язково містить у собі змістоутворюючий, ціннісний елемент, інакше це не світогляд, а певне «знання про...». Змісти, як і цінності, не завжди усвідомлюються. Можливим (та розповсюдженим) є варіант псевдосвітогляду, коли те, що людина вважає своїм світоглядом, у дійсності ним не є, тобто не визначає по-справжньому її життя, а є лише системою раціоналізацій, спрямованих на пояснення особистих проблем і небажань їх вирішувати. Проаналізувавши життєвий шлях більшості великих мислителів минулого, можна помітити, що вони стали «великими» саме тому, що не тільки змогли відрефлексувати й перебудувати власний світогляд, але й жити цілком відповідно до нього, втілити його в реальність.

Важливе завдання джняна йоги — досягнення конгруентності власних життя і світогляду.

3. Спосіб мислення. Внутрішня логіка, яка може суттєво відрізнитися від загальноприйнятої «аристотелевої» логіки.

Наука останніх десятиліть довела можливість існування неаристотелевих логік, подібно тому, як можуть існувати інші геометрії, відмінні від звичайної евклідової геометрії. Спосіб мислення, властивий конкретній людині, може бути не гармонійним всередині та реалізовуватися у вигляді тих чи інших психологічних, а потім уже й фізичних проблем. До речі, існують дослідження, які доводять, що психічно хворі люди мають специфічні, властиві тільки їм, типи логік.

Основою роботи з ментальним тілом є рефлексія мислення, тобто здатність бачити внутрішні протиріччя в самому мисленні, а також уміння відслідковувати методологію мислення, стиль свого мислення та стиль мислення іншої людини, коригувати мислення під певне завдання.

Подальші техніки джняна йоги виходять за межі цієї книги.

ЙОГАТЕРАПІЯ. ДЕЯКІ ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ТЕРАПЕВТИЧНИХ КОМПЛЕКСІВ

УВАГА! Цей розділ написано для інструкторів, цілителів та досвідчених учнів. Якщо вам не все зрозуміло, не складайте собі терапевтичні комплекси самі, зверніться до фахівця.

Здебільшого у книгах з йоги наводяться терапевтичні особливості вправ йоги, перелічуються органи, на які ці вправи впливають та які лікують. Однак якщо із «впливом» погодитися легко, та й перевірити відповідну інформацію нескладно — досить лише зробити асану та відрефлексувати відчуття, то з лікуванням справа є складнішою. Дійсно, кожен орган може хворіти багатьма хворобами, що мають принципово різні причини й потребують іноді зовсім протилежного відношення до лікування. Тому зазначений вище підхід є дилетантським.

Вправи йоги є сильними ліками, але, як усякі ліки, вони потребують вірного використання, та у разі хибного використання можуть завдати шкоди.

Для того, щоб зрозуміти головні принципи йоґатерапії, розглянемо методологію, яка лежить у її основі.

Зрівноважування гілок вегетативної нервової системи (ВНС)

Згідно із сучасними уявленнями, підтримка здорового функціонування організму здійснюється вегетативною нервовою системою (ВНС), яка, зі свого боку, розділяється на симпатичну та парасимпатичну гілки. Цікаво, що це уявлення добре співвідноситься з уявленнями індо-тибетської медицини, яка виділяла два джерела, що лежать в основі функціонування організму: «жар» і «холод».

Люди з ідеальним балансом гілок ВНС трапляються рідко. Як правило, рівновага зрушена в той чи інший бік.

Якщо рівновага порушена сильно та не компенсована, з'являються больові симптоми й функціональні розлади. У симпатиків частіше бувають такі хвороби як гіпертонія, атеросклероз та ішемічна хвороба серця. Для парасимпатиків характерні виразка шлунка та дванадцятипалої кишки, бронхіальна астма та інше.

Сучасна медицина об'єднала зовнішні ознаки в спеціальні таблиці (таблиця Вейна).

Також можна з досить високою точністю визначити ерго- і трофотропну активність за допомогою тесту Люшера, що часто застосовується в психології.

Симпатикам більш показані нахилені асани типу пашчимоттанасани та йоґамудри. Вправи слід виконувати в неквапливому темпі, на свадхіштханній або анахатній збірці, із тривалою фіксацією в асанах. Добре впливає попереднє виконання вправ типу шавасани. Також симпатикам підходить дихання через ліву ніздрю (Чандрабхедана), виконання комплексу Чандранамаскар, лівосторонні скручення, дихання животом.

Для лікування дисфункцій, що пов'язані із надлишковою активністю парасимпатичної системи, краще підходять передньопрогнуті асани типу бхуджангасани¹. Вправи краще виконувати в швидкому темпі. Краще виконувати комплекс Сур'янамаскар на

маніпурній збірці, додаючи малі пранаями, грудне дихання, капалабхаті, бхастрики, кумбхаки, правобічні скручені асани, дихання через праву ніздрю (Сур'ябхедана). Усе вищенаведене тонізує симпатичну систему.

Принципи врахування фактора домінування гілок ВНС у складанні терапевтичного комплексу докладно викладені в статті Сергія Агапкіна «Побудова індивідуальної практики у відповідності з принципами індо-тибетської медицини».

Однак наведена вище схема поділу людей на симпатичний та парасимпатичний тип не є безумовною. Помічено, що іноді для однієї людини характерні ознаки, перелічені в різних стовпцях таблиці Вейна, тобто в однієї людини можуть бути ознаки збудженості як симпатичної, так і парасимпатичної системи. Це спостереження відповідає йогівській концепції пригніченості та збудженості чакр як енергетичної причини хвороб. Оскільки чакри співвідносяться з вузлами вегетативної нервової системи, **можлива ситуація, коли в людини одна чакра (та відповідна їй частина ВНС) може бути збуджена, а інша — пригнічена.**

Оцінка вихідного вегетативного тону за Вейном

Ознака	Симпатикотонія (перевага симпатики)	Ваготонія (перевага парасимпатики)
Колір шкіри	Блідий	Схильність до почервоніння
Судинний малюнок	Не виражений	Мраморність, акроціаноз
Сальність шкіри	Знижена	Підвищена, вугровий висип
Потовиділення	Зменшене	Підвищене, гіпергідроз
Дермографізм	Рожевий, білий	Червоний, піднімається
Мерзлякуватість	Відсутня	Характерна

Температура тіла під час інфекцій	Схильність до гіпертермії	Частіше невисока, схильність до субфебрилітету
Переносимість задушливих приміщень	Задовільна	Погана
Непритомності	Рідко	Характерні
Запаморочення, вестибулопатія	Не характерні	Характерні
Апетит	Підвищений	Може бути знижений
Маса тіла	Схильність до схуднення	Може бути схильність до повноти
Число серцевих скорочень	Схильність до тахікардії	Схильність до брадикардії
Артеріальний тиск	Схильність до підвищення	Схильність до зниженого
Кардіалгії	Можливі	Трапляються, без видимих причин
Почуття нестачі повітря, «дихання»	Не характерні	Характерні
Схильність до нудоти, блювоти, болів у животі	Не характерна	Можлива
Болі в ногах вечорами, уночі	Не характерні	Можуть бути
Головні болі	Бувають, частіше у разі емоційної	Часті, у разі перевтоми,

	напруги	мігренеподібні
Сон	Неспокійний	Глибокий, тривалий

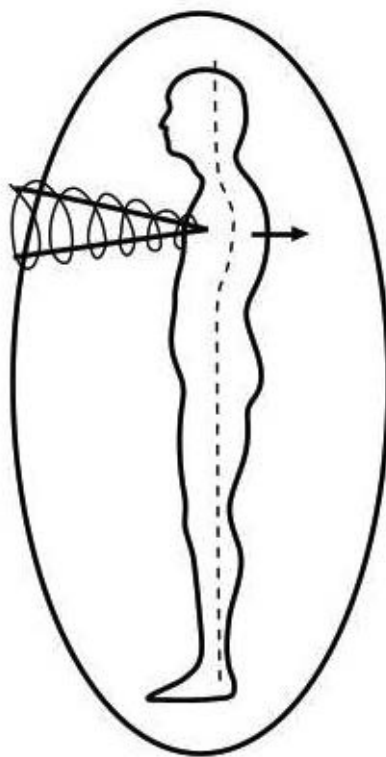
Примітки

1. Згідно з дослідженнями, проведеними автором із використанням теста Люшера, виконання бхуджангасани підвищує коефіцієнт вегетативного тону в 1,5 рази. [↑](#)

Енергетичні аномалії людини як причина хвороб

Збудженість та пригніченість чакр

Згідно з йогічною концепцією стан людини визначається її тонкими тілами й полями, насамперед ефірним та астральним, які, зі свого боку, спроектовані на фізичне тіло. Причиною викривлення цих тіл є порушення людиною Природних законів, насамперед несприятливі енергетичні зв'язки з іншими людьми, так звані «хвости». Прикладами таких зав'язок може бути образа однієї людини на іншу, відчуття провини або повинності, заpadання або надмірна прихильність.



Пробій ефірного поля

«Хвости» умовно можна розділити на ті, що беруть, тобто такі, якими

енергія йде від людини, та ті, що дають, якими енергія, навпаки, приходить. Той самий хвіст для одного учасника зав'язки є таким, що дає, а для іншого — таким, що бере. Довгочасний приплив або відтік енергії призводить до деформації спочатку аури людини, яка виконує роль буфера (з'являються так звані «дірки», «бугри» та «вм'ятини»), а потім її внутрішньої енергоструктури. При досить довгому відтоку енергії чакра, на якій локалізовано хвіст, переходить у пригнічений стан, а при досить довгому припливі — у збуджений. При цьому трохи змінюється їхня локалізація. Досліди показують, що **збуджена чакра рухається вперед**, до передньої поверхні тіла, а **пригнічена, навпроти — назад**.

За поставою хребта можна визначити звичні для людини збуджені та пригнічені чакри. Існує загальний принцип: постава хребта відтворює чакральну структуру. **У людини на рівні збудженої чакри хребці висувуються вперед, і вона починає вигинатися вперед. На рівні пригніченої чакри людина починає сутулитися.**

На відміну від вищезгаданої ситуації з рихлістю поля, тобто випадків, коли людина може рухати будь-якою зоною довільно, у разі пригніченої чакри вона стійко сутулиться в одному місці. Навіть коли їй пропонують випрямитися, вона не може цього зробити, тому що з точки зору внутрішніх відчуттів такої людини, її внутрішнє відчуття «прямизни» в дійсності відповідає її природній зовнішній «кривизні». Якщо в людини, наприклад, пригнічена анахата, то вона постійно сутулиться в області серця. Залежно від того, як саме пригнічена анахата, людина може сутулитися у верхній, середній та нижній анахаті.



Постава людини зі збудженою свадхіштханою

Якщо в людини постійно пригнічена маніпура, вона завжди намагається сісти так, щоб підібрати живіт у себе, зона йде в себе й закривається (щоправда, це вже називається не «сутулість»). Якщо в людини пригнічена вішуддха, вона має тенденцію ховати її в плечі, піднімаючи їх та схиляючи донизу голову. Якщо вішуддха збуджена — людина «дивиться через ніздрі» — у неї завжди трохи закинута голова.

Якщо в людини збуджена аджна, то вона ходить, як страус — голова постійно знаходиться попереду тіла. Якщо аджна пригнічена, то голова закидається трохи назад. Якщо свадхіштхана пригнічена, то людина ховає цю зону, якщо збуджена — то випинає. Чому це відбувається, зрозуміти легко на енергетичному рівні.

Розглянемо, наприклад, серцеву чакру. Якщо анахата пригнічується, то вона спрямовується назад, й ефірне поле людини рухається за чакрою. Утворюється дірка, яка не є природною для людини. Тому вона намагається розрівняти свій ефірик єдиним доступним для себе шляхом — вона починає сутулитися на відповідний кут. Людина зсутулилася, краї дірки зблизилися, щільність ефірика приблизно вирівнюється, як попереду, так і позаду. Те ж саме відбувається тоді, коли чакра збуджена. Коли чакра

рухається вперед, то попереду виникає бугор, а позаду виникає западина. Людина за допомогою розправлення плечей компенсує їх.

З якими ж порушеннями пов'язане пригнічення чакри? Чакра пригнічується найчастіше тоді, коли людина з цієї чакри витрачає занадто багато енергії. Варіантів подібної трати енергії може бути декілька.

Перший варіант — гіпертрофоване випромінювання. Найчастіше до цієї фази чакра переходить від перезбудження. Наприклад, у людини є порушення по аджні, вона постійно намагається всім «всунути» свій світогляд, інші запекло пручаються, але вона їх переконує, давить, доводить логічно, люди однаково пручаються, але вона їх «розводить по поняттях» і т. д. У остаточному підсумку або люди здаються, або «посилають» її, але енергію така людина в будь-якому випадку витрачає. Цей стан гіпер випромінювання вимагає сильного збудження чакри, поки людина перебуває в цьому стані. Людину, у якої збуджена аджна, практично ні в чому неможливо переконати. Будь-яка ваша спроба поспілкуватися з нею на аджні призведе до того, що вона вам теж наведе масу прикладів, і навіть, якщо ви зможете знайти більш логічні аргументи, вона однаково ніколи вас не послухає.



Постава людини з пригніченою анахатою

Пройшов рік, два (у кожного свій час) і чакра переходить у стійко пригнічений стан, тобто людина витратилася. Якщо в людини пригнічена аджна, їй дуже складно зібратися, її думки легко перестрибують з одного на інше, важко фіксуються на чомусь конкретному, зате вона легко западає то на одному, то на іншому — стан загального дисбалансу.

Другий варіант — втрата через «хвости». Якщо на чакрі багато хвостів, що беруть, то енергія йде з неї без свідомого зусилля власника. Це схоже на ситуацію з боржником, у якого відсотки за кредитом автоматично знімаються відразу, як тільки гроші надходять у банк, і він їх навіть не бачить. До речі, людина, яка почуває себе винною, дійсно віддає енергію з маніпури.

Опишемо стисло стани, пов'язані з дисфункцією інших чакр.

Пригніченість вішуддхи можна сформулювати як невиразність. Людина ніяк себе не проявляє, вона може бути всередині дуже цікавою людиною - змістовні думки, вишукане внутрішнє бачення світу, що ніяк не проявляється назовні. Якщо ж у людини стан збудженої вішуддхи, то чакра її ніби штовхає щось сказати, навіть тоді, коли казати нема чого.

Стан **пригніченої анахати** - це емоційна пригніченість, депресія, людина схильна до всіляких емоційних переживань, їй важко відчувати радісні почуття, стани тощо. Навпаки, якщо в людини анахата збуджена, то в неї підвищена емоційність, стан наче «Остапа понесло» — людину несе від її власних емоцій. Це може в остаточному підсумку закінчитися вигоранням анахати.

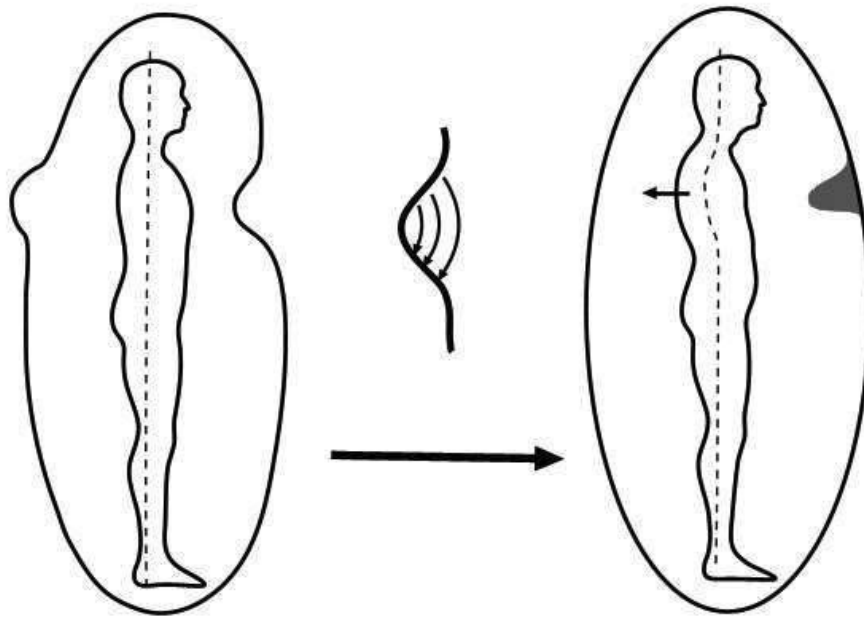
Людина з **пригніченою маніпурою** — бездоганний тип керованого, у підлеглого повинна бути пригнічена маніпура, тоді він швидко виконує всі розпорядження, щоправда, на енергії керівника. Якщо в людини маніпура збуджена, то є тип «довічного збирача».

Стан **пригніченої свадхіштхани** — це стан сексуальної недорозвиненості, зниженої сексуальності, нудьги. Стан збудженої свадхіштхани виникає у разі тривалої нереалізації бажання.

Із приводу стану муладхари складно що-небудь сказати, вона не рухається вперед-назад, як усі інші чакри. Однак вона може пробиватися.

Можливі й інші варіанти збудження чакр, коли чакра збуджується не від того, що людина гіпертрофовано по ній реалізується, а через те, що вона набрала на неї занадто багато енергії у той чи інший спосіб. Наприклад, у

неї гіпертрофовано виражена *чорна форма* поведінки по відповідній чакрі, а вона «з'їсти» не може.



Механізм пригнічення анахати у разі пробитості поля

Спираючись тільки на візуальні ознаки, важко здогадатися, чому саме у людини збудилася чакра. Для цього треба проаналізувати її поведінку та стан протягом певного проміжку часу. Якщо в неї довгостроково стійко збуджена чакра, то, швидше за все, вона її не *випалює*, а навпаки **переїдає**, тобто знімає з навколишніх більше енергії, ніж може «переварити». Яким чином, наприклад, можна «перегодувати» аджну? Ви набираєте чиюсь енергію на аджну, наприклад, якщо руйнуєте світогляд, та не даєте нічого взамін, вносите сумнів у чужі переконання. Маючи розвинений ментальний апарат, легко переконати людину в тому, що вона неправа, навіть якщо це не так. Якщо в людини починається розпад світогляду, а нового світогляду не виникає — енергію, що звільнилася, отримує ваша, провокуюча на порушення, аджна. Але якщо її вродженої ємності й сили не вистачає, аджна «перегодовується» і виникає стан перезбудження аджни. Якщо в людини перезбуджена аджна, то виникає стан «повноти» голови, думати важко, більше нічого в голову не лізе.

В можливості передбачити форми поведінки людини є значний прикладний зміст. Наприклад, якщо хтось постійно «переїдає», імовірно,

він буде переїдати також і вашої енергії. Відповідно, якщо ви бачите, що в людини перезбуджена маніпура, то можна сказати, що людина «зав'язала» на себе занадто багато людей на маніпуру. Їй дуже багато людей винні, вони «вібрують», віддати не можуть і не віддати не можуть. Або така людина зі збудженою маніпурою «підсадила» на себе дуже багато людей через те, що зробила фірму, у якій всі бояться зайвий раз писнути, віддають маніпуру, що не влезить. У такому випадку ви вже можете чітко передбачити, що, найімовірніше той самий тип відносин буде перенесено і на вас зі спробою «підпорядкувати», зробити винним, зобов'язати, «зав'язати на себе».

Здебільшого поведінка людей стереотипна. Людина, як правило, має обмежену кількість стереотипів та переносить звичний їй тип відносин на всіх оточуючих.

Розглянемо стисло зв'язок між станом чакр та типовими хворобами.

Аджна

Анатомічно з аджною зв'язані головний мозок, очі, лобні й гайморові пазухи, ніс, верхні зуби. Як і будь-яка інша чакра, аджна буває збудженою, пригніченою, заблокованою й рихлою.

Аджна пригнічується тоді, коли людина занадто часто «западає» й розтрачує енергію. «Западіння», по суті, це розтрата енергії уваги. Наприклад, ви «западаєте» зараз на тому, що в цей момент у вас робиться вдома. Ваша енергія уваги прикута до дому — частина енергії аджни перебуває поза вами. Якщо людина має тенденцію «западати» на багатьох речах одночасно або взагалі схильна до «западіння», то спочатку її аджна перезбуджується, а потім, після перевитрати енергії, стає стабільно пригніченою. Це може призводити до різних головних болів тупого характеру. Взагалі, головні болі бувають різного характеру: давляча, пульсуюча, гостра, тупа тощо. Причини їх різні. Мігрені пов'язані з перезбудженістю аджни, але частіше вони пов'язані зі свадхіштханою, а саме — із ситуацією, коли енергія свадхіштхани починає потрапляти в аджну.

Тупий головний біль та всілякі затьмарення свідомості, стани дискоординації, стани, коли людина сіла й «полетіла» (вона не задумалася, тому що коли людина думає, у неї очі активні, а в тому стані очі порожні) — всі такі стани пов'язані з пригніченістю аджни або з чималою «діркою» на аджні. Такі дірки й «хвости» на аджні утворюються тоді, коли людина

«підчепила» дуже багато людей на свій світогляд або на свою логіку. Наприклад, гіпнотизер — фахівець із класичного гіпнозу за Шарко, веде сеанс. «Зараз я порахую до 10 і ти заснеш...», — це чисто аджнівське випромінювання, далі людині дається якась настанова. Що таке «настанова»? Гіпнотизер бере «шматок» своєї аджни і «вкручує» його в аджну іншої людини. Комуś від цього може полегшати, але в гіпнотизера енергії стає менше. Природу не обдуриш.

Найчастіше такі проблеми бувають у шкільних вчителів, які вчать дітей переважно впливом на аджні: «Треба робити так, ти зрозумів, треба так!!!». Якщо чакра в такого вчителя не чорна, або він порушує чорні закони, то виникають «хвости» на аджні, і надалі аджна постійно пригнічена, що призводить до перерахованих вище захворювань.

Специфічні синдроми на аджні, менш загальні, але які теж трапляються — це стан невдоволення, який виражений через аджну. Невдоволення може виражатися різними шляхами: через анахату (образа), вішуддху (бурчання, критика). Може воно виражатися й через аджну, людина специфічно «спідлоба» дивиться на світ: «Очі б мої тебе не бачили». Як правило, такий стан «б'є» по гайморових пазухах та призводить до гайморитів, синуситів та ще й випадіння, розхитування верхніх зубів чи дірок у них. Існують люди, у яких верхні зуби погані, а нижні гарні. Це, як правило, пов'язане з тим, що в людини «верх» незадоволений, а маніпура нормальна, тому що нижні зуби більше пов'язані з маніпурою, а верхні — з гайморовими пазухами, носом і аджною. Іноді в спортсменів після травм носа починають псуватися верхні зуби.

Є ще цікаві специфічні синдроми, пов'язані з аджною. Наприклад синдром недоплаканості. Людині, а частіше дитині в дитячому віці утовкмачували — плакати погано, треба приховувати свої почуття. Емоції, точніше емоційна енергія, виділяється, але не йде з тіла й відкладається в м'язах, що пов'язані із відповідною чакрою. У розглянутому випадку — з аджною. Невиплакані сльози перенапружують очі та м'язи обличчя¹, що виливається у постійно напружене чоло: таке відчуття, що людина весь час трохи насуплена. Згодом, оскільки на блокування цих емоцій витрачається енергія аджни (хоча це емоції анахати), аджна від цього «вилітає». Людина починає страждати на головний біль.

Настанова: «Очі б мої не бачили» може бути закладена у вигляді цілісної програми. Наприклад, батьки часто повторюють дитині: «Очі б мої

тебе не бачили...», а дитина повторює все за батьками й у неї теж буде ця програма «очі б мої не бачили», і вона багато чого «не бачить». Отже, вона сама собі на енергетичному рівні руйнує очі, а одночасно й печінку. Іноді це порушення може призвести до діабету. Існує такий кумедний зв'язок: печінка пов'язана з очима, а очі з печінкою.

Іноді низька щільність поля на аджні виникає внаслідок того, що в людини відсутнє внутрішнє право на власний світогляд. Вона постійно прислухається до того, що говорять оточуючі (газети, книги, ЗМІ). Але ж сьогодні говорять так, завтра інакше... А енергія, яка могла б бути витрачена на те, щоб сформувати власну точку зору, спливає. Думати своєю головою стає ще важче. Якщо поле рихле, якщо чакра слабка, то обов'язково хто-небудь це поле згодом з'їсть. Тому людина з рихлою аджною рано чи пізно «саджає» собі кого-небудь на аджну. Фізіологічно це може призвести до тіку лівого ока, який виникає тоді, коли людині нав'язали невластиву їй точку зору. Причому людина може й не усвідомити цього. Іноді таке відбувається у разі непомірного інтересу до різноманітних філософських та езотеричних систем. Має місце така свого роду аджнівська всеїдність. Людина читає, читає, читає, слухає всіх підряд. При цьому вона проводить крізь себе зовсім різноманітні енергії, а свого світогляду не викристалізовує. Але в дійсності всі чужі системи — це лише цеглинки, з яких потрібно будувати свій світогляд. Це кармічне завдання людини по аджні. Якщо людина цього не робить, то вона лише роздає свою енергію системам та авторам, у неї виникають проблеми з аджною.

Із цим можуть бути пов'язані інші хвороби голови й симптоми, локалізовані з лівого боку.

Взагалі, стосовно аджни має значення де болить на правому чи на лівому боці.

Вішуддха

Вішуддха пов'язана зі щитовидною та паращитовидною залозами, з вухами та усім, що міститься в гортані, зі стравоходом, трахеями, верхньою частиною бронхів. Іноді від проблем вішуддхи може страждати верхня частина легенів (хоча взагалі легені відповідають за анахату), язик (ним ми балакаємо), шийні хребці.

Найпоширеніший варіант збудження вішуддхи — це збудження внаслідок невислюваності. У людини виникає бажання щось сказати, іноді

приємне, іноді неприємне, у неї є своя думка. А свою думку потрібно висловлювати. Однак в людини існує програма, що блокує право на вільне висловлювання власної думки. Енергія однак є, енергія накопичується у вішуддхи, але не випромінюється. Водночас виникає «клубок у горлі», який є першою, ще чисто енергетичною підказкою про те, що із чакрою не все гаразд. Надалі подібний «клубок» може призвести до різних захворювань. Якщо цей «клубок» складається із образ, то, як правило, він призводить до захворювань типу астми. Бронхіти теж пов'язані з великою кількістю невимовленого невдоволення або з культивуванням у собі стану невдоволення, але в цьому випадку мова йде вже про анахатні стани.

Іноді вішуддха може збуджуватися внаслідок того, що людина поводить на вішуддсі по-чорному, тоді як вона в неї біла. Тобто вона провокує людей на зацікавленість якоюсь інформацією, люди на неї починають западати, енергія йде на вішуддху, але не засвоюється. Це призводить до збудження, у людини виникають захворювання, що пов'язані з гіпофункцією відповідних органів.

З погляду здорового глузду, якщо чакра збуджена, то органи повинні збуджуватися, а якщо пригнічена — то пригнічуватися. У дійсності все навпаки. **Якщо в людини вішуддха збуджена, то в неї буде синдром недостатності функції щитовидної залози. А якщо пригнічена, то — надмірності.** «Зоб»² — це синдром пригніченої вішуддхи, а не збудженої.

Із пригніченою вішуддхою пов'язані астма, бронхіти та інше. Вішуддха дуже часто, як це не дивно, пригнічується через критику. Критика, взагалі, пов'язана з недостатньою кількістю маніпури, але коли людина критикує, вона випромінює енергію вішуддхи. Критика — це надто категоричне висловлювання власної думки. Робиться це тоді, коли ніхто не питає. Із цим пов'язані також всілякі захворювання горла, гланд, тобто різноманітні запальні процеси в зоні горла. Найпростішою й найрозповсюдженішою причиною захворювань горла, як правило, є критика — когось вилаяв, покритикував — захворіло горло. Пополоскав евкаліптом, морською сіллю — начебто відпустило. Хоча, у принципі, потрібно відразу розбиратися — кого ви й де насварили. Із критикою також зв'язано багато гострих хвороб зубів. Коли когось сильно насварили, починають боліти зуби, причому виникає саме гострий біль. Пародонтоз — більш складне захворювання, пов'язане з різними чакрами.

Вішуддхівське захворювання — глухота, не вроджена — кармічна, а

набута. Причина в тому, що в людини є тенденція не прислухатися чужої думки взагалі. Їй говориш, а вона «як об стінку горохом». Перекривається надходження енергії в чакру.

Ще одне захворювання, пов'язане з вішуддхою — заїкання. За моїми спостереженнями, заїкання пов'язане із пробоем вішуддхи або з пожиранням потоку вішуддхи кимось іншим. Іноді дитина не може вимовляти букви. У цьому випадку потрібно дивитися, хто на ній «сидить» (тобто забирає собі енергію, призначену для розвитку дитини; див. «Формування чакр у дитячому віці»). Якщо відокремити «поїдателя» від потоку, стан поліпшиться.

Синдром пробитої або відданої вішуддхи на психоемоційному рівні — втрата естетичних почуттів. Людині однаково, у що одягатися: гарно чи негарно, естетично чи неестетично, втрачається будь-який інтерес до своєї зовнішності.

Анахата

З анахатою пов'язана вся серцево-судинна система, насамперед серце, легені, усі хребці грудного відділу, руки, ребра й усі міжреберні проміжки, нижня частина бронхів (частина бронхів пов'язана з вішуддхою, а частина з анахатою, залежно від того, де саме бронхіт локалізований).

Стан анахати легко визначити, навіть якщо ви не бачите енергетик. Для цього досить розглянути руку людини: якщо в неї долоня в дрібних сухих зморшках, підсохла, те це говорить про пригніченість анахати. І, навпаки, якщо рука «соковита й м'ясиста», то анахата нормальна.

Блокована анахата спостерігається в людей з ригідною сферою почуттів. У людини із заблокованою анахатою відсутнє внутрішнє право на вільне висловлення будь-яких почуттів. Людина не може вільно любити, вільно ненавидіти, вільно радіти, вільно засмучуватися тощо. Почуття «затиснені в тиски» й блоковані. Таку людину навіть за відсутності хвороби легко визначити за деякими зовнішніми ознаками. По-перше, під час повного дихання йогів або взагалі під час дихання людина не дихає грудьми, вона дихає животом або ключицями, та груди не здатні розширюватися. По-друге, спостерігається «панцирність» — людина ходить як у панцирі, монолітно. Майже завжди це супроводжується всілякими проявами остеохондрозу, сколіозу. Взагалі, скрізь, де є ригідність в спині, можна говорити про блокування відповідної чакри. У перспективі

блокована анахата призводить до всіляких серцевих захворювань.

У подальшій перспективі, якщо в людини є блокування на вільне висловлення почуттів, це призведе до гіпертонії та пригніченості анахати. Існує кілька ланцюжків розвитку хвороби. З одного боку, пригнічення може статися тому, що невикористаний орган атрофується. Є такий загальний принцип, закон Ламарка. З іншого боку, на таку людину мають тенденцію западати: «Ах він сухар черствий!». Виникають анахатні претензії, пробої в області серця, відтоки енергії тощо. А пригніченість анахати призводить до підвищення тиску та гіпертонії. У перспективі існує ймовірність отримати інфаркт. Хоча інфаркт — це специфічна болячка. Розвивається інфаркт, за моїми спостереженнями тоді, коли на людину запало одночасно багато людей, причому запало специфічно, із серії: «Ходового вітру в згорблену спину». Тоді багато людей прагне позбутися людини, вона їм заважає. Можливі й інші причини. Пам'ятаєте фільм «Час бажань»? У героя стався інфаркт. Причина була в тому, що він жив не своїми бажаннями, жив чужими бажаннями, відповідно, віддавав свою анахату.

Збуджена анахата може бути пов'язана з тим, що людина стягує почуття інших людей. Наприклад, розповсюджена картина: сімейна пара в літах, у чоловіка — гіпертонія, у дружини — гіпотонія. В обох хворе серце. Претензії — «він мене не кохає, не розуміє, мало приділяє уваги», його бачення — «а я більше не можу!» Водночас він відчуває себе винним. Відчуття себе винуватим — це вже пробій анахати. Коли він намагається розрахуватися, енергії стає дедалі менше й менше, виникає дірка, а їй ця енергія, яку вона від нього одержує, у дійсності не потрібна. У дружини надлишок цієї енергії, вона її не з'їдає, анахата збуджується, тиск падає, голова болить.

Усілякі захворювання легенів: запалення легенів, туберкульоз та інше виникають від нестачі радості життя. Туберкульоз був не випадково «улюбленою» хворобою російської інтелігенції, яка виховувалася в журбі: «...англійський сплін чи руська туга».

Хвороби легенів насамперед пов'язані з таким почуттям, як туга. Туга — це нестача енергії вогню в легенях. Але не вогню в чистому вигляді, а енергії радості, живої енергії. Якщо людина вміє радіти життю, то все класно. Пам'ятаєте відомий фільм «Формула кохання» — «Папенька каже, що смакувати одні радості від життя негідно». Тут мається на увазі захват від життя, свадхіштхана — це задоволення, а захват, спрямований на

якийсь об'єкт, більше стосується анахати. Причому «Папенька» цей лежав паралізований, що змушує глибоко замислитися про цінність його життєвої позиції.

Буває, що запалення легенів виникає тоді, коли людина дуже сильно з кимось посвариться. Лайка та висловлювання з великою претензією до людини, можуть призвести до пробою анахати (причому брудними енергіями), який, зі свого боку, може стати причиною легеневого захворювання. Бронхіти виникають у разі невдоволення життям. Людині все не так, вона сидить та культивує в собі цей стан. Якщо стан тимчасовий, то виникає гострий бронхіт, якщо постійний — хронічний.

З анахатою пов'язані всілякі захворювання грудного відділу хребта, тобто остеохондрози, сколіози та інше. Остеохондроз, як найбільш «популярне» захворювання нашого часу (за все своє життя я бачив не більше п'яти людей, в яких не було остеохондрозу), пов'язаний із блокуванням або пригніченістю відповідної чакри. Якщо чакра блокована або пригнічена, то людина сутулиться відповідним чином. Сутулість стає хронічною, м'язи трохи запалюються, підсилюючи відповідне положення хребта, хребет повторює положення м'язів. Якщо в людини болі починаються від плечей і закінчуються сонячним сплетенням, то сміливо можна тренувати більш вільне вираження почуттів.

Сколіози, викривлення хребта пов'язані з іншим аспектом. Як уже згадувалося вище, у людини правий бік тіла «чоловічий», а лівий — «жіночий». Коли в людини на якомусь боці енергії стає менше, то людина починає сутулитися у відповідний бік. У такому випадку в людини порушення такого характеру: вона вміє випромінювати почуття, але не вміє приймати його, або навпаки; або до неї є якісь конкретні претензії від представників певної статі — тільки від чоловіків або тільки від жінок, особливо в дитячому віці, коли існує потужний зв'язок з одним із батьків — маму сильно люблю, а тата — ні, або навпаки.

Увігнутість хребта виникає тоді, коли чакра збуджена. Людина одержує енергії більше, ніж може переварити.

Усілякі міжреберні невралгії, які теж найчастіше пов'язані з анахатою, з огляду на мою практику, виникають унаслідок локальних порушень. Людина десь там «прострелила почуттями». Ця проблема добре знімається мануальною терапією, достатньо вправити відповідний хребець, і біль через пару днів проходить.

Мастопатії виникають через блокування анахатних почуттів. Вони виникають у жінок, у яких анахатної енергії багато, але вони не вміють її висловлювати й випромінювати. Це застій анахатної енергії, усередині кипить і вирує, а зовні немає. За моїми спостереженнями це іноді пов'язано з надто дисциплінованою родиною. Наприклад, суворим батьком, який дівчинку тримав у залізних кліщах. Блокування почуттів немає, у тому випадку, коли жінка діє наступним чином, коли є анахатна енергія — вона випромінює, немає — не випромінює. Але у тому випадку, коли енергія є, а жінка її не випромінює, то досить імовірна мастопатія.

У молодому, особливо в дівочому віці, мастопатія може виникнути внаслідок того, що дівчинці вже настав час жити статевим життям, а вона цього не робить. Така мастопатія, якщо не дуже запускається, зникає після знаходження постійного партнера. Оскільки в нас живучі повчання — «поки заміж не вийде — ні-ні...», то бажано вчасно все встигнути.

Зараз багато молоді з деформованою грудною кліткою. Верхня анахата - рідкісна річ. В анахати є кілька сегментів. Верхня анахата відповідає за любов до Бога, Природи, Космосу — трансцендентальну любов — бхакті. Середня анахата відповідає за кохання, дружбу з рівними, за партнерські стосунки. А нижня анахата відповідає за любов до свого: мій будинок, мій собака, моя дружина. Людина сутулиться в тій зоні, яка в неї пригнічена. Зараз верхня анахата велика рідкість, нижня ще хоч зрідка прорізається. Тому так поширена «негритянська» (як у виконавців репу) хода в молоді. Пояснити, як можна любити Бога, неможливо, якщо в людини цей сегмент анахати відсутній.

На психоемоційному рівні синдромом пробитої анахати є депресія й образливість.

Маніпура

Маніпура пов'язана з такими органами: шлунок, шлунково-кишковий тракт (за винятком верхньої частини стравоходу); кишечник — насамперед тонкий, товстий кишечник більше пов'язаний із муладхарою; верхня частина нирок та надниркова залоза (адреналін та інше); печінка, селезінка; хребет на рівні маніпури; підшлункова залоза.

Пригнічена маніпура формується в людей, які постійно «прогинаються», яких «давлять». Така людина не схильна брати на себе відповідальність за свої вчинки, а перекладає її на когось. Людина схильна

жити в борг. Людина не здатна захищати свої інтереси.

Маніпура відповідає за домінування, за здатність людини домінувати серед схожих на себе. Якщо в людини ця здатність послаблена або блокована, то вона свою енергію маніпури віддає іншим людям. Що вони їй у відповідь повертають, те й «їсть». Якщо вона віддає більше, ніж у неї є, якщо вона постійно пригнічена — формується образ «маленької людини», маніпура, природно, пригнічується. У медицині такий стан називають психологічним стресом. У людини постійно присутнє почуття тривоги типу «як я буду жити». Страху — це все синдроми пробитої маніпури.

Втрата енергії маніпури — це відчуття страху і тривоги. Пробита, пригнічена маніпура призводить насамперед до підвищеної кислотності, гастриту. Виразка — результат того, що людині нав'язують чужу позицію, а вона її приймає. Вона б прагнула змінитися, але не може, тому що не вміє відстоювати себе — виразка забезпечена. У психології є така концепція, що виразка — це аутоагресія. Коли на людину «наїжджають», у неї виникає агресія, але агресію вона не може вивести на іншу людину й направляє її на себе — самоїдство.

Захворювання печінки пов'язані найчастіше зі злістю людини, яка може висловлюватися, а може й не висловлюватися. Людина збирає в собі злість і від цієї злості ще й «кайфує». Печінка й жовчний міхур — це «чоловік-дружина» за китайською системою. Якщо в людини збуджується печінка, то пригнічуються протоки жовчного міхура. Жовч не викидається інтенсивно, виникають застої, у застійній жовчі формуються пластівці, які злипаються та утворюють камені.

Усілякі захворювання підшлункової залози, на кшталт панкреатитів, виникають через специфічні маніпурні порушення. Мій власний досвід в цій області малий. Але найбільш імовірна причина багатьох захворювань — це відсутність внутрішнього права на ініціативу. Людина добра, маніпура в неї є, але проявити ініціативу, зробити щось своє (нижня маніпура) не може — тоді в неї виникають захворювання підшлункової залози.

Захворювання дванадцятипалої кишки — захворювання пригніченої маніпури, самоїдство. Радикальних відмінностей щодо причин від звичайної виразки я не помічав.

Маніпурна хвороба, як це не дивно, діабет. Причиною є загальне відчуття невдоволення життям, те не так, це не так, тобто відсутність

«внутрішнього горіння».

Хвороби збудженої маніпури. Тенденція вирішувати всі проблеми тільки за допомогою маніпури, стан «вічного воїна». Це може бути пов'язано із блокуваністю анахати або свадхіштхани. Для таких людей характерні почервоніння обличчя, сухість статури. У людини пригнічується анахата або свадхіштхана, іноді й те, й інше, виникає перезбудження капілярної системи, капіляри починають лопатися. Маніпура збуджується, а кислотність у цьому випадку знижується. Людина випромінює занадто багато маніпурної енергії, а усередині в неї її не залишається. У такої людини стає гіперчутливим шлунок, вона схильна до отруєнь.

Ще один цікавий момент — нездатність зачаття часто пов'язана з **пригніченою маніпурою**. Якщо в пацієнтки пробита маніпура, особливо якщо вона пробита батьком, у неї можуть виникнути проблеми із зачаттям. Доки вона не «зніме» батька з маніпури (не навчиться не залежати від нього емоційно), доти зачаття проблематичне. Хоча начебто б матка перебуває на рівні свадхіштхани, але попри все те пов'язана вона із плодом через маніпуру, і, як видно, енергія йде до плода через маніпуру матері, а не через свадхіштхану. Якщо маніпура пригнічена, то плід не може отримувати енергію навіть на початкових етапах, жінка вагітніє, і в неї відбуваються викидні. Необхідно знімати з маніпури того, хто там сидить, забирати свою залежність від чийх би то не було думок, концепцій, ставлень, почувати себе самотійною, незалежною людиною. З кармічної точки зору, це зрозуміло: якщо людина не є самотійною й незалежною, то нова народжена людина буде психологічно неповноцінною. Кому це треба? Тому душа, що бажає втілитися, й ігнорує таких батьків.

Свадхіштхана

Зі свадхіштханою пов'язані статеві органи (чоловічі, жіночі), сечовий міхур, нижня частина нирок, ниркові лоханки, сечоводи, сечівник, яєчники, матка — у жінок, нижня частина попереку (окрім куприку, який пов'язаний із муладхарою), стегна.

Найпоширенішим порушенням є роздавання якихось обіцянок, «розпускання» свадхіштханних полів, якщо це не реалізується. Жінка або чоловік поля «розпустили», народ позападав, на секс налаштувався, а потім — відбій. Сутність цього порушення полягає в тому, що в людини є блокуване бажання, тобто відсутній внутрішній дозвіл на отримання

задоволення. Хочеш — роби. Та якщо в людини бажання є, а внутрішнього права на це немає, то рано чи пізно виникають захворювання. У жінок це призводить до захворювання придатків, запалення яєчників.

Ще один цікавий тип порушень. Оскільки європейська культура базується на християнстві, то в нашій культурі є загальна настанова на негативне ставлення до сексу. Ця настанова настільки глибоко лежить у нашій культурі, що навіть коли свідомо думаєш, що все добре й можна, однаково в глибині душі (ця настанова дуже глибоко лежить у нашому менталітеті) вона залишається, і викорчувати її дуже складно. Якщо ця настанова активно діє, то людина може бути схильна до всіляких захворювань грибкового характеру (молочниця й подібне). З іншого боку, якщо людина не вміє просто кайфувати, отримувати задоволення, жити кайфами повною мірою, то можливі різні застійні захворювання, наприклад, у чоловіків — простатити. Крім того, за наявності внутрішніх обмежень можуть виникати захворювання поперекової області, знижена гнучкість цієї області.

Ще одна психологічна причина, яка б'є по свадхіштхані й може призвести до тих чи інших хвороб і в чоловіків, і в жінок — страх вагітності. У жінок — страх завагітніти, у чоловіків — страх за жінку. Це може призводити до розвитку різних захворювань, запалень.

Синдроми збудженої свадхіштхани. Збуджена свадхіштхана може виникнути тоді, коли в людини дуже багато енергії на свадхіштхані, але вона не реалізується й не виводиться на «хвости». Людині хочеться, але «хвости» вона «не розпускає». Це може призвести до циститу — запалення сечового міхура та стати причиною припливів крові до голови, головних болів, мігрень, тобто це синдром збудженої свадхіштхани й водночас невмінням виводити енергію зі свадхіштхани.

Із цією ж причиною пов'язана значна частина шизофреній, які формуються в пубертатному віці, коли дівчині вже настав час жити статевим життям, а родина «вішає їй лапшу на вуха», що ще не можна, ще рано. А гормони вже «грають», вони не знають, що за паспортом не час. Існує ще таке захворювання як припливи крові до голови. Дівчина сидить, а потім обличчя стає червоним, як помідор. А причина та ж сама. Проходить це все, якщо знаходиться постійний партнер, який буде її задовольняти.

Усілякі бажання, які з'явилися й не реалізувалися, можуть «лягати» на стегна у вигляді стегнових напружень. У чоловіків це, як правило,

пов'язано з передньою поверхнею стегон, у жінок — із задньою поверхнею стегон, що є причиною целюліту. У жінок синдром повноти пов'язаний із нереалізованою свадхіштханою.

Хвороби передміхурової залози (простати) пов'язані з відсутністю внутрішнього права на отримання задоволення, емоційна ригідність, не почуттєва ригідність, а саме емоційна, і в перспективі — із западінням жінок на цю ригідність. Чоловік не може повністю отримати кайф від жінки, відпустити себе в сексі, що призводить до постійного пошуку нових партнерок: спробував, щось не те, пішов шукати іншу, знову не те. А проблема всередині - відсутнє право на повне задоволення. Іноді причиною стає бажання «показати себе» в ліжку, довести свої чоловічі здатності. Результат той самий — простатит.

Фіброми, кісти й подібні хвороби пов'язані з якимись конкретними «западіннями» на жінок із боку чоловіків, іноді з обманами, причому обмани можуть бути двох видів — обмани чоловіків і обмани себе. В одному випадку чоловік «западає», а в іншому випадку жінка вдає, що їй добре.

Муладхара

Ми вже, природно, до неї перейшли, тому що проблеми безпліддя пов'язані не зі свадхіштханою, а з муладхарою. З муладхарою зв'язаний купер, передміхурова залоза, таз, товстий кишечник, пряма кишка. Типові захворювання муладхари — геморой. Геморой є, як правило, наслідком жадібності.

Жадібність — це гіпервиведення власних муладхарних полів на речі. Що таке виведення полів муладхари? Людина виводить поле і вважає, що це моє, нікому не віддам. Вона вивела поле й полем тримає всі предмети. У мене є один знайомий, що страждає гемороєм. Він говорив, що як настає приступ геморою, треба з будинку що-небудь викинути — і відразу легше. Жадібність призводить до різних проблем із кишечником, іноді закріпів.

І, навпаки, невиконання муладхарою своєї функції, проблеми з муладхарою можуть спричинити понос. Хоча найчастіше понос пов'язаний із маніпурою. Це нездатність маніпури належною мірою перетравлювати енергію. Муладхара відповідає за матеріальне, стихію Землі. З муладхарою пов'язана проблема поганих зубів, що кришаться, слабких кісток, іноді

артритів, артрозів і т. д. Артрити, артрози — це ураження тканини суглобів, що пов'язане з такою суто муладхарною якістю, як впертість — людина не може поступитися принципами.

З муладхарою пов'язані тромбофлебіти й інші захворювання, які виникають через занадто густу кров, що свідчить про надлишок стихії землі в організмі. З муладхарою пов'язана гіперчутливість. Буває інколи така чутливість у людини, що на неї пальцем показуєш, а вона відчуває, куди на неї показали. Це слабкість муладхари. Стихія землі стабілізує фізичне тіло, вона стабілізує й ефірне, й астральне тіло. Стихія землі має свій прояв на фізичному тілі, на ефірному тілі та на астральному тілі.

До мене зверталися пацієнти-йоги, які давно займалися, і самі собі фрустрували муладхару. Потреби муладхари — потреби матеріального, захищеності. «Мій будинок — моя фортеця» — образ муладхарної людини. А вони вважали: «Ми йоги, нам нічого не потрібно, матеріальний світ не для нас», — повикидали все з будинку, про життя своє не піклувалися. Тобто людина відмовилася повністю від будь-яких муладхарних проявів. Спочатку розвився синдром гіперчутливості, а потім почали сипатися зуби.

ПРИМІТКА. Зверніть увагу, що про причини хвороби я говорю як про можливі. Для кожної конкретної людини потрібно з'ясовувати причини окремо.

Примітки

1.

Щоб зрозуміти, як саме, підійдіть до дзеркала й подивіться, які м'язи напружуються під час плачу. ↑

2.

Мається на увазі гіпотиреоїдний зоб /гіпотиреоз/, при якому щитовидна залоза може бути збільшена за розміром, так організм намагається компенсувати зниження її гормональної функції. Буває ще еутиреоїдний та гіпертиреоїдний зоби. Їхня природа інша. ↑

Відновлення цілісності поля та стабілізація чакр

Терапевтичні комплекси асан

З огляду на наведену вище чакральну концепцію хвороб, можна зрозуміти принцип побудови терапевтичних комплексів. Завданням такого комплексу є «вирівнювання» поля, енергетизація пригнічених чакр і заспокоєння збуджених (усунення надлишку енергії). Якщо причиною збудження чакри є її ригідність, накопичена нереалізована енергія, то потрібно також астрально працювати з відповідними проблемними ситуаціями, тобто використовувати астральні техніки в асані — стогнати, відреаговувати біль тощо. Наступний етап — це очищення каналів на ефірному рівні. Критерієм успіху в цій справі є виникнення певного комплексу відчуттів: поколювання, оніміння, вібрації, відчуття вивільнення тепла з відповідної області. Після цього можна переходити безпосередньо до роботи із чакрами.

Зверніть увагу, що якщо чакра пригнічена, то на відповідному рівні ефірного тіла попереду «дірка», а позаду «бугор». Тобто, необхідно виконувати такі вправи, які будуть працювати як із діркою, так і з бугром. Загальний принцип перекачування дірки в бугор той самий, що ми використовували у звичайних комплексах: **енергія рухається зі стиснутих областей у розтягнені**. Для того щоб перекачати бугор в дірку, необхідно розтягувати в районі дірки та стиснути у районі бугра.

Якщо чакра пригнічена, то для того щоб простимулювати її, тобто заповнити попереду, необхідно виконати передньо-розтягуючі вправи на цю чакру. Це може бути бхуджангасана або уштрасана з акцентом на цю чакру.

Якщо у вас чакра збуджена, позаду в ефірику «дірка», а попереду «бугор», то слід виконати комплекс нахилених вправ, які б «стискали» збуджену зону ефірика.

В розділі «Силові пози» раніше згадувалося, що свіжонакачана чакра рихлішає, тобто енергія з неї легко губиться. Особливо якщо людина не усвідомлює причини у своїй поведінці, що спричинили хворобу, та не зняла «хвосту». Для того щоб накачана в «дірку» (неважливо, перебувала вона

попереду чи позаду) енергія там і залишилася, тобто вправи мали тривалу дію, необхідно ущільнити її силовими асанами, що впливають на цю зону.

Ефект від виконання асан закріплюється ритмічним диханням та іншими пранаямами. Якщо чакри пригнічені, пранаями має сенс робити перед терапевтичним комплексом для залучення в організм додаткової енергії. Рекомендовано тонізуючі пранаями типу бхастрик. Ідеально, якщо під час дихання задіюються м'язи проблемної зони. Якщо робота йде над збудженою чакрою — має сенс виконувати повне дихання йогів у розслабленому стані після комплексу.

Отже, мінімальний терапевтичний комплекс, спрямований на стабілізацію чакри, включає три вправи: розтягуючі, ущільнюючі та пранаяму. Подібну зв'язку слід повторювати кілька разів поспіль в одному темпі.

Ефект від зв'язки можна трохи підсилити, додавши скручену позу з акцентом на зоні, що проробляється. Скручені пози підсилюють енергопотік, тому корисні як для збуджених, так і для пригнічених чакр.

Взагалі всілякі захворювання, пов'язані з остеохондрозом, неважливо шийний, грудний чи поперековий (він же радикуліт), в основному лікуються за допомогою ардхаматсієндрасани й інших скручених поз (за умови вірно вибудованої спини).

УВАГА! Ардхаматсієндрасана, виконана з кривою спиною, сприяє утворенню остеохондрозу. Причому дуже швидко. Це відбувається внаслідок травмування міжхребцевих дисків за умови одночасного скручування та здавлювання (на фізіологічному рівні), а також застрягання енергії в зоні кривої спини (на енергетичному рівні).

У менш запущених випадках, коли чакра є рихлою або ригідною, але ще не пригніченою або збудженою, можна обмежитися меншою кількістю вправ. Мінімальний комплекс у цьому випадку виглядає так.

Для рихлої чакри — силова поза й інтенсивна пранаяма (бхастрика) для усунення надлишкової напруги (якщо її було спричинено).

Для ригідної чакри — розтягуюча поза на глибокому (на муладхарній збірці) ритмічному диханні з емоційним відреагуванням

(простогненням), і плавне дихання для розподілу енергії, що вивільнилася з-під вставки.

Стабілізація чакр за допомогою дихання

Пригніченість та збудженість чакр впливає на насиченість вдиху й видиху під час дихання відповідною зоною. Так, **якщо чакра пригнічена, людина має тенденцію до більш активного видиху**. Така людина ніби «позбувається» повітря. Прикладом є глибоке «зітхання» грудьми людиною із пробитою пригніченою анахатою (тобто така людина перебуває в депресії). Ця точка зору підтверджується думкою професора, доктора медичних наук Анатолія Петровича Зільбера: «...здебільшого у «дихальних хроніків» особливо у разі переваги в них обструктивних¹ розладів (тобто пов'язаних із прохідністю повітря — примітка А.С.) спостерігається паттерн дихання з активним видихом, коли потрібна його пасивація».

Навпаки, людина зі збудженою чакрою має тенденцію до більш активного вдиху. Їй ніби важко розлучитися з повітрям.

Стабілізувати чакру можна за тим самим принципом, змінивши звичний дихальний паттерн, тобто активуючи вдих і пасивуючи видих для пригніченої чакри, і пасивуючи вдих і активуючи видих для збудженої. Зрозуміло, що максимальний ефект надасть робота з дихальними м'язами на рівні проблемної чакри.

Найпростіше цей засіб використовувати під час ритмічного дихання. Однак в принципі його можна об'єднати з будь-якими пранаямами, у тому числі інтенсивними.

Примітки

1.

Подібного типу розлади якраз і пов'язані з пригніченням чакр. [↑](#)

Вплив на меридіанну систему за допомогою вправ йоґи

Як ми вже відзначали, асани впливають не тільки на внутрішні органи, а й на розташовану на поверхні м'язів систему м'язово-сухожильних меридіанів. Локалізація меридіанів така, що їхній хід найчастіше перебуває на досить великій відстані від органів, з якими вони пов'язані. Тому багато асан лише опосередковано впливають на органи, які фізіологічно не задіяні під час їх виконання. Наприклад, сарпасана розтягує меридіан шлунка, падахастасана — сечового міхура, а всі скручені пози — жовчного міхура.

Подібно до чакр, кожний із меридіанів може перебувати в «надлишковому» (збудженому) і «недостатньому» (пригніченому) стані¹. У першому випадку виникає болючий ефект, якщо меридіан здавлювати, у другому — якщо його розтягувати.

Розтягування меридіанів їх стимулює. Спираючись на цей факт і знання головних принципів Чжень-Цзю терапії, можна складати комплекси для лікування обраних органів.

Примітки

1.

Детально з ознаками надмірності й недостатності меридіанів та органів можна ознайомитися в класичній монографії Табеева Д. М. «Керівництво з голкорексфлексотерапії». Зрозуміло, що ця теорія є поглядом китайських класичних лікарів на баланс гілок ВНС, а наведені таблиці є детальнішим, хоча й більш давнім варіантом таблиць Вейна [↑](#)

Гармонізація балансу ВНС за допомогою асиметричних типів дихання й виконання асан

Майже всі базові асани та пранаями йоги передбачають однаковий вплив на Іду й Пінгалу, вони симетричні за своєю суттю й передбачають, що й людина теж симетрична, хоча насправді люди здебільшого асиметричні (згадайте свій останній візит до фотографа: «Сядьте рівніше, підніміть плече, поверніть голову...»).

Справа в тому, що дисбаланс гілок ВНС виражається ще одним способом — в асиметріях тіла. Оскільки симпатична й парасимпатична гілки ВНС пов'язані з Ідою та Пінгалою, які проєціюються на ліву та праву ніздрі відповідно, їхній дисбаланс на рівні будь-якої чакри призводить до того, що людина несвідомо приймає несиметричні пози, коли їй самій здається, що сидить вона рівно й симетрично.

Головний принцип проєцювання тонких тіл на фізичне полягає в тому, що людина, як правило, закриває ту зону, яка в неї пробита, де не вистачає енергії. Це стосується не тільки скручування вперед — людина сутулюється на рівні пробитої чакри, а й усіляких самовільних нахилів тіла вбік. Якщо в людини, наприклад, на рівні вішуддхи в лівому каналі не вистачає енергії, то вона буде постійно дивитися трохи вліво, якщо в правому — то вправо, якщо в людини не вистачає енергії в одному з каналів на рівні анахати — у людини буде ледь помітно опущене плече; на рівні свадхіштхани — постійно виноситися стегно тощо.

Можна побачити нерівномірний розподіл енергії в каналах за асиметрією ніг. Є «закон накопичення помилок»: чим далі від джерела, тим видніше початкові помилки. Іда й Пінгала йдуть зверху вниз, тому, чим далі вниз, тим більше видна асиметрія. Це пояснює, наприклад, чому деякі можуть сидіти в одному варіанті напівлотоса й не можуть у протилежному.

Однією з найпоширеніших проблем є неусвідомлений нахил голови, який пов'язаний із надмірністю «ха» (правого) або «тха» (лівого) пелюстка аджни. Підкреслимо ще раз: **самій людині здається, що сидить вона рівно та симетрично.**

І навпаки: впливати на той чи інший канал можна, змінюючи симетрію поз або співвідношення інтенсивності дихання різними ніздрями. Наприклад, симпатикам можна порекомендувати виконувати дихальні вправи не у звичайній позі, а повернувши голову трохи вправо, активізуючи тим самим лівий канал. Можна також подовжити час перебування в правобічних позах (позах, де голова повернена праворуч), таких як сарпасана, ардхаматсієन्द्रасана та ін.

Розгортаючи тіло на рівні різних чакр, можна виявляти досить диференційований вплив на організм. Під час виконання асиметричних пранаям, таких як акапалабхаті, дихання може бути не поперемінно, а через одну ніздрю.

Деякі індійські джерела рекомендують активізувати потрібний тип дихання, заткнувши одну з ніздрів ватою під час виконання асан, однак мені здається, що такий засіб занадто екстремальний, і навряд чи його можна рекомендувати для використання в терапевтичних цілях.

Принцип асиметрії можна застосувати і під час виконання асан. Наприклад, якщо в людини активний лівий канал, можна порекомендувати їй робити йоґамудру не симетрично, а з невеликим (приблизно 10-15 градусів) поворотом корпусу вліво. Втім, навіть якщо лише спробувати свідомо вирівнювати асани, спотворені унаслідок патологічної асиметрії каналів, це вже дасть певний гармонізуючий ефект.

Усвідомленість — головний ключ йоґи, а тим більше йоґатерапії.

ЙОГА Й ХАРЧУВАННЯ

Мабуть жодна тема не є настільки заплутаною й суперечливою, як здорове харчування. З одного боку, очевидно, і це легко перевірити на власному досвіді, спосіб харчування впливає на стан (і фізичний, й емоційний). З іншого — тільки перелік нинішніх систем «здорового харчування» зайняв би кілька сторінок. Найсумніше, що багато з них радикально суперечать одна одній. До того ж, мені відомо багато випадків, коли система харчування, що прекрасно підходила одній людині, що давала їй силу і здоров'я, виявлялася вкрай руйнівною для іншої. Люди все ж таки різні й харчуватися повинні по-різному. Отже не існує єдиної системи харчування - універсальної, що пасує всім. Однак є принципи, спираючись на які, можна побудувати власну систему харчування.

Принцип харчування всіх тіл

Як уже говорилося, йога виділяє вісім тіл людини, з яких чотири «смертні» тіла, що руйнуються після смерті людини, потребують харчування.

Фізичне тіло харчується жирами, білками, вуглеводами, мікроелементами, вітамінами й іншими речовинами, які повинні бути правильно збалансовані.

Ефірне тіло підживлюється ефірною енергією, зокрема, що міститься в їжі. Для того, щоб їжа була багатою на ефірну енергію, вона повинна бути «живою», тобто максимально природною, яка пройшла мінімальну кількість циклів обробки та зберігання. Наприклад, зелень, вирощена на грядці без добрив, більш «жива», ніж «гідропонна» зелень. Свіже м'ясо більш «живе», ніж заморожене, і тим паче консерви (зовсім мертвий продукт). Визначити ступінь «живості» продукту можна помацавши розмір і якість його ефірика — у живих продуктів він, як правило, більший та щільніший. Існує легший спосіб. Живі продукти псуються повільніше, ніж такі ж мертві (якщо останні не піддавалися спеціальній обробці — у цьому випадку їх вживати взагалі не можна). Наприклад, зелень, зірвана безпосередньо з грядки, може лежати 2-3 дні без шкоди для себе, а гідропонна, зірвана зранку, до вечора виглядає тьмяною — ефірика ж немає.

Недостатнє підживлення ефірика призводить до його виснаження, тобто зниженої вітальності й підвищеної хворобливості людини. На мою думку, це є проблемою сучасної цивілізації, як синдром хронічної втоми, алергічні хвороби тощо — усе це наслідки недокорму ефірика.

Астральне тіло підживлюється враженнями на різний смак. Колись дієтологи ставили експеримент: годували людину збалансованою, але односмаковою їжею. Людина почала хворіти, тому що астральне тіло не підживлювалося. Саме тому людство протягом усієї історії приділяло чималу увагу смачності їжі. Саме тому їжа в ресторані, накручена астральними полями персоналу, специфічно подана, дорожче, ніж домашня (хоча остання смачніша).

Є також їжа, що має лише астральну складову, але не має ефірної чи фізичної, наприклад спеції, смакові добавки, напої типу «Кока-коли», отримані хімічним шляхом.

Розуміння принципу підживлення тіл пояснює один із коренів ще однієї значущої проблеми сучасного світу — ожиріння. Середньостатистична людина позбавлена досить яскравих та різноманітних вражень і відчуває специфічний емоційний голод. Один із засобів втамування такого голоду — їжа. Але тут виявляється, що в їжі є не тільки астральна, а й фізична складова... З огляду на сказане, стає зрозумілим, що один із методів боротьби із зайвою вагою — заповнення свого життя досить якісними й різноманітними враженнями. І бажано не тільки «консервованими» (з телевізора).

Ментальне тіло харчується думками та ідеями. «Знання є їжею», — стверджує «Шива сутра». Чому людство створює все нові страви (старих мало, чи що?), а найдорожчим в ресторані є блюдо «від шеф-кухаря»? Тому, що в ці страви вкладена ментальна енергія, енергія творчості. Утім, загалом ментальне тіло підживлюється все-таки не їжею, а інформацією та ідеями.

Принцип відповідності їжі до конституційного типу людини

Як вже згадувалося вище, різні люди повинні харчуватися по-різному. В Законах Ману представникам різних каст пропонувалася різна дієта й різні харчові обмеження. Однією зі схем, що допомагають підібрати свій тип харчування, є аюрведична схема трьох дош.

Доші (санскр. दोष [doṣa] - порушення співвідношення елементів у тілі, दुष् [duṣ] - бути нечистим, поганим, хибним) — один з головних принципів індо-тибетської медицини. *Вата* (санскр. वात [vāta] - вітер), *нітта* (санскр. पित्त [pīta] - жовч), *капха* (санскр. कफ [kapha] - слиз) — три основи людського тіла. Співвідношення цих дош визначає тип тілесної конституції. Знання власного типу дозволяє людині регулювати свій спосіб життя, дієту, індивідуальну практику, щоб досягти ідеального балансу. В індо-тибетській медицині вважається, що вата виникла від злиття *Вітру* (вайю, санскр. वायु [vāyu] - вітер, повітря) й *Ефіру* (акаша, санскр. आकाश [ākāśa] - ефір), пітта з *Вогню* (агні, санскр. अग्नि [agni] - вогонь) й *Води* (апо, санскр. आपस् [āpas] - вода), капха — з *Води* (апо) й *Землі* (прітхві, санскр. पृथ्वी [pṛthvī] - земля). Перевагу доші, навіть їхнє процентне співвідношення, можна визначити за конституційним типом людини. Для кожної з переважаючих дош в аюрведі рекомендований свій тип харчування.

Принцип використання гун

Як відомо, в індійській традиції виділялося 3 базових стани (гуни), в яких може перебувати будь-яка система, у тому числі й людина. Ці стани називалися *саттва* (санскр. सत्त्व [sattva] - існування, реальність, अस् [as] - бути, існувати), *раджас* (санскр. रजस् [rajas] - пристрасть, रज्ज् [rañj] - бути забарвленим) і *тамас* (तमस् [tamas] - тьма, невігластво, तम् [tam] - бути виснаженим).

До **саттвічних** належать: свіжі фрукти, овочі, зелень, пророщені зерна, свіжі натуральні молочні продукти, природні (не хімічні) солодоці.

До **раджастичних** належать: спеції та прянощі, страви з їхнім вмістом, свіже (парне) м'ясо, певні види алкоголю (якісний коньяк, текіла).

До **тамасичних** належать: усі консервовані продукти, коренеплоди (картопля), м'ясо, сало, алкогольні напої типу пива тощо.

Вживання в їжу продуктів, що належать до кожної із груп, впливає на відповідні гуні стани. Деякі індійські тексти, особливо релігійної спрямованості, пропонують вживання тільки саттвічних продуктів. Однак у житті трапляються ситуації, для вирішення яких має переважати зовсім не саттва. Наприклад, активні дії вимагають надлишку раджаса. Іноді після занадто інтенсивних духовних вправ або підвищеної активності людині необхідно «заземлитися», і в цьому може допомогти тамас.

Слід також враховувати, що належність людини до тієї чи іншої варни також визначає найбільш сприятливий тип харчування. Так, переважною гуною в харчуванні брахмана (передбачається, що людина займається діяльністю, що відповідає її касті) повинна бути саттва, кшатрія — раджас, вайш'ї — раджас й тамас, шудри — тамас.

Відрізняється за кастовою ознакою і структура харчування. Так, брахман має їсти мало, але різноманітно, а шудра — щільно й щедро.

Принцип відповідності їжі до місця й часу

Наш організм — результат багатомільйонорічної еволюції. В процесі цієї еволюції ми пристосувалися харчуватися відповідно до сезонів природного Сонячного циклу. Сто років тому були винайдені холодильники, інші досконалі методи зберігання — і діста вперше перестала безпосередньо залежати від пори року. Але організм, як і раніше, налаштований на інше. Тому за основу раціону краще брати те, що на даний момент плодоносить природа вашого регіону. Якщо надворі весна — це свіжа зелень, літо — ягоди, овочі та фрукти, осінь — зернові й коренеплоди, зима — м'ясні блюда. Це важливо також й тому, що «живі» продукти, які з'їдаються вами, енергетично пов'язані зі своїми «родичами». Пам'ятаю наступний випадок: в один із років був чудовий урожай сніжного кальвіну, і залишки врожаю вдалося зберегти в льосі до пізньої весни. Однак у день, коли зацвіли яблуні, увесь залишок торішнього врожаю згнив. Увесь. Відразу. Це ще раз показує, що їжа, яку ми їмо, містить свою інформацію й живе своїм життям. І це треба враховувати.

Аналогічним чином, **оптимальною для людини є їжа, що виросла в її регіоні¹**. Природа — взаємозалежна гомеостатична система, яка забезпечує власних дітей усім необхідним саме там, де це потрібно. Тому саме вирощена на вашій землі їжа містить ті речовини й енергії, які необхідні для вашого життя. Я, зрозуміло, не закликаю відмовитися від бананів та апельсинів, однак враховувати цей принцип потрібно.

Примітки

1.

Непрямим підтвердженням цього принципу є такий медичний факт: здебільшого харчова алергія у мешканців середньої смуги буває на цитрусові та шоколад, тобто продукти, вирощені на інших континентах, тоді як у афроамериканців, навпаки, ніколи не буває алергії на цитрусові. [↑](#)

Принцип слідування природним бажанням

Зрозуміло, що організм людини є надзвичайно складною самоорганізованою системою і, здавалося б, сам може визначити корисні, необхідні або шкідливі для себе продукти. У ранньому дитячому віці так і відбувається. Відомий експеримент — маленькій дитині запропонували (помістили в одну кімнату з нею) велику кількість різноманітних продуктів харчування. Дитина повзала кімнатою й куштувала. Коли потім підраховали кількість з'їденого, виявилось, що обрана дієта була ідеально збалансована, хоча смакові комбінації були жахливими з погляду дорослої людини. Куди ж зникає подібна здатність у дорослому віці? **Вона руйнується стереотипами харчування, що нав'язуються у процесі виховання**¹. Тому доросла (старше 5 років), та ще й обтяжена хворобами людина, що вирішила дотримуватися принципу «їсти все, що хочеться», не тільки не допомагає своєму організму, а тільки збільшує свої проблеми. Для того щоб мати можливість повернутися до природного харчування, потрібно добре очистити свій організм - фізичне тіло від харчових шлаків, психіку від харчових звичок, переконань щодо того, як «треба» харчуватися. Останнім часом стало необхідно чистити й астральне тіло від індукованих рекламою бажань «з'їсти те» або «спробувати інше».

Одним з найкращих засобів очищення тіла та психіки є голодування. Після правильного виходу з голодування тіло на певний час повертає здатність до визначення ступеню корисності для себе тих чи інших продуктів. Найчастіше після голоду страви, що зазвичай приваблювали (наприклад, вишукані тістечка), викликають відразу одним своїм виглядом. Однак згодом організм знову забруднюється й починає вимагати дедалі більш збочених продуктів.

Цей критерій, до речі, слід враховувати під час визначення, чи не час голодувати. Якщо хочеться «чогось такого з'їсти, а чого, не знаю...», то це організм терміново вимагає голодування.

Крім голодування в йозі є маса так званих «очищень» організму, на яких ми не плануємо зупинятися в межах цієї книги, оскільки вони чудово описані в книзі Ар Еддара (Васильєва) «Трактат про харчування».

Наведемо тут лише головні принципи оздоровчого голодування.

Примітки

1.

Наприклад, до 6 місяців на язику немає сольових рецепторів, але якщо їжу починати підсолювати — вони формуються дуже швидко. Інколи батькам ніколи готувати їжу, тому на першому році часто-густо дають консервовану дитячу їжу замість здорової сільської, усе це сприяє формуванню спочатку монокомпонентної, а потім і полікомпонентної харчової алергії. Надалі вона прогресує в нейродерміти, полінози і бронхіальну астму. Цікаво, що якщо батьки суворо виконують лікарські рекомендації й не дають алергенний продукт протягом 6-12 місяців, організм дуже часто «забуває» про алерген і надалі на цю їжу немає ніякої реакції. [↑](#)

Принципи оздоровчого голодування

1. Голодування найкраще проводити на повний або молодий місяць.
2. У день перед голодуванням не переїдати. Бажано утримуватися від м'яса. Увечері повечеряти нежирним кефіром та поставити клізму.
3. Під час голодування **не можна:**
 - чистити зуби (особливо під час тривалого голоду);
 - приймати ліки;
 - курити, вживати алкоголь тощо;
 - переобтяжуватися.
4. Під час голодування **обов'язково:**
 - пити воду (2-3 літри на день);
 - ставити клізму щовечора;
 - чистити язик й ротову порожнину;
 - гуляти на свіжому повітрі.
5. Під час голодування **рекомендується:**
 - займатися йогою (краще в першій половині дня);
 - якщо холодно, то прийняти гарячу ванну (якщо сильне серце) або душ;
 - якщо болить голова, то поставити додаткову клізму або очистити шлунок (викликати блювоту).
6. **Вихід із голодування за тривалістю повинен дорівнювати строку голодування.** Неправильно здійснений вихід руйнує позитивний ефект голодування. Вихід здійснюється в три етапи, приблизно рівні за часом:
 - уживання розведених соків (відсоток води поступово зменшувати). **Не вживати** соки помаранчевих фруктів та моркви;
 - овочеві салати (не заправляти);
 - каші (без солі й масла).

Після виходу з голодування утримуватися від вживання м'ясних та недієтичних продуктів протягом часу, рівного тривалості голодування.

ЙОГА ТА СЕКС. СЕКСУАЛЬНІ ПРАКТИКИ В ЙОЗІ

*“Пристрасті цей світ зобов’язаний,
пристрастю він звільняється”.*

«Хеваджратантра»

Тема, винесена до заголовку цього розділу, у дійсності складна й, безумовно, заслуговує на окрему книгу, тому ми обмежимося декількома загальними зауваженнями, точніше, застереженнями, які допоможуть практикам уникнути найбільш значних неприємностей.

Ставлення до сексу в сучасних навколойогівських колах зводиться до двох зовсім протилежних підходів. Деякі, особливо індійські джерела, характеризуються вкрай негативним ставленням до сексу, проповідують так звану брахмачарью — повну або часткову (позашлюбну або не пов’язану із зачаттям дітей) статеву помірність. Така точка зору уроджена впливом на йогу релігійних доктрин, своєрідним «орелігійнюванням» йоги, що досить сильно спотворює її справжній дух. Усі сучасні релігії так чи інакше демонізують секс, оскільки, блокуючи людям свадхіштхану, релігійні егрегори підживлюються нереалізованою людьми сексуальною енергією. Прадавні релігії ставилися до сексу менш драматично, хоча також використовували сексуальну енергію у своїх, переважно магічних, цілях. У всіх народів існували свята родючості, пов’язані із груповими оргіями, бурхливими сексуальними проявами, табуйованими у повсякденному житті. Згадаємо, наприклад, Таїс Афінську, яка віддалася на зораній землі для підвищення родючості. Подібні ритуали були й у слов’ян, котрі використовували свадхіштханну енергію, що накачується в процесі сексуальних ігор та групового сексу, щоб викликати дощ у сільськогосподарський період (Івана Купала).

Вивчаючи прадавні індійські джерела, наприклад Махабхарату, або менш давні, такі як «Океан сказань» Сомадеви (приблизно V століття н. е.), можна помітити, що в них немає властивого сучасним індійським школам

пуританізму. Йоги й аскети в цих описаннях живуть в ашрамах разом із дружинами, закохуються в апсар або просто гарних жінок тощо. Схоже поводяться Боги індійського пантеону. Секс не фетишизується, але й не демонізується в давньоіндійській культурі. Ставлення до нього природне, хоча його сила усвідомлюється й використовується. У тому числі й в магічних цілях:

«Воістину, жінка — це вогонь. Лоно — його паливо. Волоски — дим. Дітородні частини — полум'я. Введення всередину — вугілля. Насолода — іскри. На цьому вогні боги приносять у жертву сім'я».

«Бріхадараньяка упанішада»

Цікаво й те, що термін «брахмачар'я», який майже завжди інтерпретується як «статева помірність», у дійсності перекладається як «брахманське учнівство» або «навчання у брахмана» (ачар'я — саскр. «учень») та не пов'язаний безпосередньо зі статевою помірністю.

Звідки ж узявся нездоровий пуританізм сучасних індійських шкіл? Відповідей на це запитання, вочевидь, декілька. По-перше, позначився вплив ісламу, а потім й християнства в періоди завоювання Індії. По-друге, позначилося сприйняття сучасної західної людини, що переломлює всі індійські ідеї через свою власну призму. І, нарешті, об'єктивна проблема деезотеризації йоги, ширший доступ бажаючих у раніше закриті школи, що змусило сховати найбільш ефективні техніки роботи, замінивши їх, щоб уникнути серйозних наслідків, зрозумілою пересічній людині «релігійною жуйкою».

Існує й інша галузь «вивчення» сексуальних практик. Кожна більш-менш освічена людина «знає», що Тантра — це йога сексу (хоча в дійсності це не так), читала Камасутру, яка в її свідомості стосується Тантри (хоча це теж не так), думає, що на Сході є духовні практики, що використовували секс (у дійсності вони є в усіх культурах, включно з європейською). Хтось чув про «Дао кохання» й китайські техніки сексу без сім'явиверження. Хтось навіть практикує, одночасно плутаючи цю техніку з індійською ваджролі мудрою. У більш простих варіантах сучасної «тантри» сексуальна практика сприймається як практика сексуального прояву, що саме по собі прекрасно, але перебуває мабуть у сфері психотерапії, а не езотерики та йоги. Вище наведене є проблемою й інших згадуваних поглядів. Те, що

помилково приймається неофітами за прадавні практики, у дійсності (у найкращому випадку) є їхнім відлунням або гранично спрощеними формами, позбавленими справжнього сенсу. Велика кількість із них мають пастки. Наприклад, псевдо даоські практики сексу без сім'явиверження з підйомом енергії призводять до того, що заняття сексом стає досить механістичною та ефірно-орієнтованою процедурою. «5 тисяч любовних поштовхів» нічим не відрізняються від ранкової пробіжки або будь-якої іншої навантажувальної вправи. Втрачається емоційний (астральний) компонент заняття сексом, що призводить до швидкого руйнування свадхіштхани і збідніння астрального тіла. Зникає бажання займатися сексом... Даоси, звісно, знали, як уникнути цієї проблеми, але чомусь «забули» сказати. Це все ж таки езотеричні техніки. Інша пастка пов'язана з тим, що без компенсаторних вправ (щонайменше наулі) практика сексу без еякуляції може викликати застійні явища в простаті, які рано чи пізно, можуть призвести до простатиту. Ще одна пастка цієї техніки полягає в тому, що вона блокує природний енергопотік між чоловіком та жінкою. Чоловік не випромінює енергію, а жінка, віддаючи енергію, швидко старіє. Виникають кармічні борги...

Аналогічна ситуація має місце й із сучасною «тантрою». Класична тантра — це техніка розвитку астрального тіла. В усіх ритуалах тантри й не тільки сексуальних, культивується вміння відчувати, вміння випробовувати різні емоційні стани, причому в пікових формах. Тантричні техніки не призначені для здійснення контролю над сім'явиверженням, вони спрямовані на викликання максимально гострих відчуттів, уміння їх переживати й у цьому стані залишатися усвідомленим.

Під час ритуалу робиться все навпаки: п'ють вино (правовірні індуїсти вино не вживають, для них це як для нас пити сечу), потім їдять м'ясо, рибу, курять марихуану та займаються груповим сексом. Людина переживає пікові стани, що породжені порушенням табу. Але чи відчуває подібні пікові стани сучасна людина, яка й так їсть м'ясо, п'є вино тощо? Для неї подібний ритуал не буде носити пікового характеру і стане лише засобом «відтягнутися». Помилково плутати тантру з розпустою. Різниця в тому, що в тантричних ритуалах пікові стани призначені для того, щоб навчитися ставити енергію цих станів під свідомий контроль. Внаслідок розпусти у людини не виникає досвід контролю відповідних енергій.

Ступінь контролю людиною будь-яких астральних енергій

визначається здатністю залишатися свідомою, причому не тільки в думках, а й у діях, у ситуаціях, коли ці енергії проявляються. Наприклад, ви можете вважати, що ви дотримуетесь «брахмачар'ї», сидячи в ізольованому місці, у холодній та сирій келії. Та якщо навколо запах пахощів та оголені жінки, то ця думка може й не підтвердитися.

Те ж саме стосується й інших чакр. Людина контролює свої стани доти, доки на якійсь чакрі енергії не виявилось більше за ту кількість, з якою вона може впоратися. Тому для розвитку чакри необхідно працювати з піковими станами. Чим, власне, і займається справжня тантра. Зрозуміло, необхідні додаткові практики «окультурення» досвіду подібних станів, гармонічного «внесення» їхніх результатів у повсякденне життя. У тантрі вони були, а чи є вони в сучасних «тантристів»¹?

Яке ж реальне ставлення йоги до проблеми сексу? Воно, з очевидністю, впливає із самої суті йоги: йога — це керування енергією. В тому числі й сексуальною, що включає керування бажанням, відчуттями й оргазмом.

Для чоловіка останнє передбачає можливість правильно піднімати сексуальну енергію вгору без сім'явиверження, для жінки — піднімати цю енергію вгору довільно, тобто викликати в себе оргазм. Рівень контролю енергії чоловіком визначається тим, наскільки довго він спроможний займатися сексом. Для жінки полягає у зворотному — наскільки швидко вона в змозі відчувати оргазм під час занять сексом. І те й інше залежить від чистоти каналів і здатності до сублимації енергії вгору. Контроль ефірної енергії для чоловіка характеризується умінням підняти її задньосерединним меридіаном, а для жінки — здатністю контролювати свої рухи під час оргазму, не «втрачаючи» його.

Однак контроль сексуальної енергії не пов'язаний тільки із сексом. Сексуальна енергія мотивує людину до великої кількості вчинків. Усвідомлення, виділення цих мотивів — також елемент керування такою енергією.

Якщо сексуальну енергію використовувати за призначенням, вона надає велику кількість сиддх. Сексуальною енергією можна притягти будь-яку людину, тому що на неї реагують практично всі. «Той, хто щодня розмірковує над Свадхіштханою, стає владикою кохання та обожнювання», — стверджує «Шивасамхіта».

Сексуальна енергія впливає на тварин. Якщо в людини хоча б трохи відкрита свадхіштхана, то вона знаходить контакт із тваринами. Наприклад,

собака протилежної статі припиняє на неї гавкати, вона перестає для собаки бути агресивним об'єктом. Впливає ця енергія й на рослини². Крім того, вона є майже універсально зцілювальною енергією та пов'язана, як зазначено вище, зі стихією Води.

Важливим аспектом сексуальних практик у йозі та тантрі є обмін між партнерами енергією, причому не тільки ефірною, а й астральною. Чоловік та жінка є носіями принципово різних типів астральних енергій. Чоловік несе в собі тип духовно-структуруючої енергії, тоді як жінка несе енергію активності. Взаємне наповнення учасників пари цими енергіями може суттєво гармонізувати кожного з них, однак можливі й несприятливі варіанти енергообміну, у яких баланс енергії суттєво порушується в той чи інший бік. Надлишок «чоловічих» енергій робить секс занадто прісним та «розумним». На фізичному рівні це втілюється в тому, що жінка (а за нею й чоловік) матимуть страх проявити свої бажання. Надлишок «жіночих» енергій призведе до того, що чоловік «втратить розум». Його накриють емоції (не завжди позитивні), і пара втратить духовні засади. Та сама проблема стосується сексу між декількома партнерами.

Секс чоловіка з кількома жінками буде енергетично вигідний усім учасникам (та відповідно емоційно приємний) тільки у тому випадку, якщо «чоловічого» стрижня партнера достатньо, щоб контролювати сумарну емоційність усіх партнерок. Навпаки, сексуальне бажання жінки, що практикує секс із декількома чоловіками, має бути сильніше за їхнє підсвідоме суперництво один з одним. У разі недотримання цих умов можуть бути енергетичні (і не тільки) проблеми.

Звертаю увагу, що це правило стосується не тільки групового сексу, тобто прямого й одночасного обміну енергією між учасниками, а й ситуації, коли людина має декілька незнайомих між собою сексуальних партнерів.

Важливим складником езотеричної тантри є практика сексу в трансперсональних станах свідомості, що сприяє розвитку астрального тіла.

Хатха-йога для свадхіштхани

Ноги, особливо те, наскільки вони розтягнені, пов'язують зі свадхіштханою. Авжеж, якщо в людини «легка» емоційна сфера, то в неї ноги розтягнені. Якщо в неї легко «розпускається» поле свадхіштхани, то їй не важко сісти на шпагат, зробить падахастасану. Якщо навпаки, то це означає, що стосовно проявів свадхіштхани існують емоційна напруга. Розтяжка сприяє розкриттю поля свадхіштхани.

Для «розкручування» поля свадхіштхани гарною вправою є обертання, що виконується стегнами. Причому обертання стегнами може бути різним. Коли ми обертаємо ними максимально, на муладхарній збірці, так, щоб відчувався натяг в кожній точці оберту, тоді через певний час у животі виникає жар. Іншою подібною вправою є обертання стегнами, але потрібно «посилати» стегна так, щоб вони оберталися автоматично, ніби незалежно від вас. Ви розкрутили, а потім відпустили й вони крутяться за інерцією. Ця вправа сприяє здатності свадхіштхани працювати незалежно від третього ока. Для людей із сильним третім оком коштує зусиль навчитися тому, щоб ваша емоційна сфера текла сама собою, відпускати емоційну сферу.

Наприклад вправа, що називається «Тибетський маятник». Вона будується за тим же принципом, що й друга. Обертання стегнами йде не колом. Людина стає прямо, затискає кулаки, начебто фіксує їх в одній точці, і починає зворотно-поступальні рухи нижньою частиною корпусу. Вправу слід виконувати довго — до півгодини поспіль. Інерційно запускається ритм, підіймаючи енергію вгору.

Для всіх згаданих вправ важливо, щоб поштовх до обертання стегнами йшов «від землі», а не від корпусу. Якщо це не так, це свідчить, що під час сексу людина задіює не природну енергію, а енергію своєї свідомості, тобто займається сексом не через власне бажання. Такий секс виснажує.

Очищення свадхіштхани від нереалізованих бажань досягається для чоловіків уштрасаною. Уштрасана також сприяє вмінню продовжити статевий акт та інше. А для жінок — віпарітакарані. У чоловіка нереалізована сексуальна енергія відкладається на передній частині стегон, а в жінок — на задній, у районі сідниць. Якщо в жінки місця на сідницях болючі, то це свідчить про нереалізовану сексуальну енергію.

Примітки

1.

Про змінені стани свідомості та проблеми їхнього окультурення можна прочитати в моїй монографії «Релігійні психопрактики в історії культури». [↑](#)

2.

Щоб переконатися в цьому, достатньо поставити квітку, що погано росте, коло ліжка. [↑](#)

ЙОГА ТА ЗІРКИ

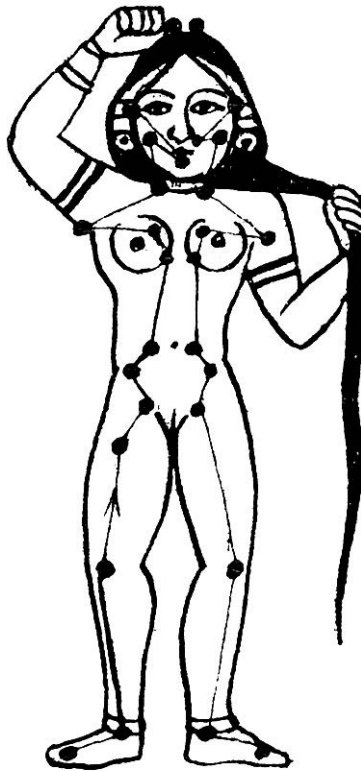
Взагі, астрологія є самостійною галуззю езотеричних знань, потужним (у вмілих руках) інструментом пізнання себе та світу. Вивчення астрології вимагає часу й системності, тому в цій книзі ми обмежимося певними приватними зауваженнями щодо впливу небесних тіл на процес заняття хатха-йогою.

Вплив місячних циклів на організм

Вважається, що, коли Місяць рухається навколо Землі, він впливає на рух рідин як на планеті загалом (припливи й відливи), так і всередині біологічних об'єктів. Цей вплив поширюється і на людину. Так, можна помітити, що існує специфічний рух життєвої енергії всередині організму, який чимось нагадує припливи й відливи в природі: надлишок енергії описує повне коло тілом людини за 28 днів. Природа цих «припливів» до кінця не вивчена, однак можна припустити, що фізіологія цього явища пов'язана з підвищеним кровозаповненням капілярних судин у момент «припливу» до відповідного місця. Дійсно, астрологи давно помітили, що на певних фазах Місяця ті чи інші органи більш вразливі за інші. В цей проміжок часу не рекомендується робити операції на таких органах через ризик сильної крововтрати чи кровотеч, які складно буде зупинити.

Крім того, у зоні «припливу» активізуються й деякі інші функції, наприклад, відповідна зона стає більш ерогенною.

На повний місяць максимальна кількість енергії зосереджена в голові, на молодий місяць — у ногах та нижній частині тіла. Саме подібним рухом енергії пояснюється негативний вплив повного місяця на психоемоційний стан людей (особливо з нестійкою психікою). Цим самим пояснюються класичні ведичні рекомендації практикувати голодування на повний місяць (у цей час відбувається максимальне очищення за рахунок активізації рідин). Простеживши за своїм станом, легко також помітити, що на місяць у повні складніше займатися практикою хатха-йоги, більше хочеться медитувати та філософствувати, тоді як на молодий місяць тіло наче вимагає фізичного навантаження.



Рух енергетичного припливу під впливом місяця

Малюнок із раджастанської мініатюри XVIII століття

Рух енергетичного «припливу» всередині організму протягом лунного місяця зображений на малюнку. Класичні індійські трактати не уточнюють, чи відрізняється цей рух для чоловіків та жінок, однак ми вважаємо, що так — відрізняється і є дзеркальним. У чоловіків на молодий місяць точка максимального впливу місяця перебуває, відповідно, на лівій нозі, у жінок — на правій, потім до повного місяця вона йде лівою (для чоловіків) та правою (для жінок) половиною тіла. На місяць у повні вона перебуває в голові. І на другу фазу місяця, — вона спадає, відповідно, у чоловіків до правої, у жінок — до лівої ноги.

Отже, на зростаючому місяці «приплив» відбувається на тому боці, що набирає, й, як наслідок, активізуються функції припливу енергії, а коли місяць спадає — функції відтоку енергії, очищення організму. Використовувати це правило можна, наприклад, у такий спосіб: практики, спрямовані на посилення, розвиток чакри (у будь-якому сенсі, починаючи

від духовного й закінчуючи банальним накачуванням м'язів) краще робити на зростаючому Місяці, тоді як чистити організм краще, коли Місяць спадає.

Цікаво, що подібні принципи використовуються у фітотерапії. Наведу уривок.

«Отже, до цього моменту проходить рівно половина місячного циклу. Потім місяць, продовжуючи рухатись по колу, іде на спад і рухається вздовж чакр у зворотному напрямку. Знаючи, що чакр сім, а місячний цикл дорівнює 28 дням, легко підрахувати, що кожній чакрі відповідає два дні місячного циклу на зростаючому місяці (період припливу енергії) і два дні на спадаючому (період відтоку енергії).

Рослини, зібрані у відповідні періоди місяця, впливають на чакру аналогічно. Наприклад, борець отруйний, що має сині квітки, зібраний на одинадцятий і дванадцятий дні місячного циклу, нагнітає енергію в аджну, а зібраний у сімнадцятий та вісімнадцятий дні — навпаки, сприяє відтоку. Іншими словами, щоб очистити шосту чакру від негативної енергії, потрібно давати хворому відвари або настоянки синьоквіткового борцю (рослини роду *Aconitum*), зібраного на 17-й чи 18-й дні місячного циклу, а щоб заповнити дефіцит енергії в аджні, зібраного на 11-й чи 12-й дні циклу.

Клінічний приклад: тиреоїдит, що супроводжується зниженням функції щитовидної залози, потрібно лікувати, даючи синьоквітковий борець, зібраний на 11-й або 12-й день місячного циклу, а гострий ларингіт або тиреотоксикоз — тим же борцем, зібраним на 17-й або 18-й день.

Жовтоквіткові борці, як і безсмертник, кульбаба, чистотіл та інші, мають енергетичну активність маніпури (третя чакра), яка відповідає за весь комплекс органів системи травлення, систему білкового синтезу та детоксикації. Збір борців такого виду потрібно робити на 6-й і 24-й дні місячного календаря. Хронічний гіпоацидний гастрит, дискінезію жовчовивідних шляхів за гіпотонічним типом лікують жовтим борцем першого періоду збору, а виразкову хворобу дванадцятипалої кишки й гострий гепатит — борцем другого періоду збору.

Інші типи біологічних ритмів в організмі

Людина має досить складну систему біологічних ритмів. Деякі із цих ритмів добре відомі й навіть розрекламовані (підрахунок так званих «інтелектуального», «емоційного» та «фізичного» ритмів «вшитий» практично в кожний мобільний телефон, хоча достовірність цієї системи вкрай сумнівна). Деякі з них маловідомі або взагалі не вивчені. Найбільш актуальними з погляду практики йоги є індивідуальний добовий ритм. Індивідуальна доба відрізняється від реальної: на вулиці може бути вечір, а на вашому внутрішньому годиннику тільки ранок. Деякі астрологи вважають, що індивідуальна опівніч залежить від часу народження, однак у мене не було можливості перевірити цю інформацію.

Аналогічним чином будується індивідуальний річний цикл. Індивідуальне літо, тобто період максимальної активності, припадає на сезон, протилежний сезону народження. Відповідно, індивідуальна весна — це період творчості, а осінь — підсумовування результатів.

В китайській медицині згадується добовий ритм, що пов'язаний із переміщенням енергії меридіальною системою. З 12 каналів кожний перебуває на максимумі й мінімумі впродовж двох годин. Органи, що пов'язані з каналом, найбільш уразливі в період мінімуму. В цей же період їх краще накачувати енергією.

ВИСНОВОК

Жодна книга не замінить безпосереднього навчання у живій Традиції. Жодний текст не замінить спілкування з Учителем. Однак розуміння принципів тієї практики, що виконується, робить людину більш усвідомленою, тобто наближає до стану Йоґа. Саме для цього й була написана ця книга.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Астрал

астральне тіло Землі.

Бандха

санскр. बन्ध [bandha] - замок, вузол
м'язовий замок.

Біолокація

спосіб вимірювання ефірної енергії. Зазвичай біолокація була синонімом лозоходства. Далі цей термін розповсюдився. Раніше біолокатор (на відміну, наприклад, від екстрасенса або людини, що бачить тонкий план) використовує для актуалізації відчуттів спеціальні предмети: лозу, біолокаційну рамку, маятник.

Варган

музичний інструмент народів півночі, звук з якого отримується з пластини під час притискання інструмента до зубів, резонатором є череп.

Варна

санскр. वर्ण [varṇa] - фарба,
мотиваційна схильність людини до вибору діяльності. Виділяють 4 головні варни: брахмани (мислителі, творці та релігійні діячі), кшатрії (воїни та керівники), вайшью (торговці й комерсанти) та шудри (майстрові).

Васана

санскр. वासना [vāsanā] - запах, неусвідомлене враження
несвідоме бажання, що приховано штовхає людину до своєї реалізації.

Вегетативний тонус

ступінь збудженості або пригніченості вегетативної нервової системи.

Вимірюється, зокрема, коефіцієнтом вегетативного тону, який можна визначити фізіологічними або психологічними (тест Люшера) методами. Якщо коефіцієнт вегетативного тону більший за одиницю — в організмі переважають процеси збудження, якщо менший — гальмування.

Вільна енергія

запас енергії в людини, що ще не структурована під рішення якихось задач.

Віпасана

санскр. विपश्यना [vīpaśyana] - видивляння, розглядування
аналітична медитація в буддизмі, що ґрунтується на інтелектуальній інтерпретації всіх подій у дусі доктрини.

Вставка

набір програм, установок тощо, що блокують нормальну роботу чакри. Вставки вживляються певними егрегорами, що у такий спосіб забирають частину енергії людини.

Гіперкапнія

надлишок вуглекислого газу в крові.

Грандха

санскр. ग्रन्थि [grantha] - вузол, поєднання, сполука
ефірний складник чакри. Енергетична «воронка», що поглинає або випромінює ефірну енергію.

Дхарана

санскр. धारणा [dhāraṇā] - збереження
збереження заздалегідь обраного психологічного (та енергетичного) стану.

Его

у психоаналізі й термінології цієї книги — свідомою частиною людської психіки, що визначає її здатність до усвідомленості, рефлексії й духовного розвитку. Слід звернути увагу, що в багатьох системах під терміном «его» розуміють зовсім інше, а іноді прямо протилежне,

наприклад, сукупність надсвідомих установ, що визначає хибне «Я» людини.

Емпатія

здатність відчувати емоційний стан іншої людини.

Енергія

вона ж прана, ци, кі, санса, мана, дух.

Іда

санскр. इला [ilā] / इडा [idā] - прохолода

один із головних енергетичних каналів людини. Починається на лівій ноздрі. Відповідає парасимпатичній гілці ВНС.

Ідам

скорочена форма від санскр. इष्टदेवता [iṣṭadevatā] - обране шановане божество

у тибетській екзотеричній традиції сутність — захисник віри. В езотериці ідам виражає набір певних психічних станів, які варто напрацювати практику.

Крія

санскр. क्रिया [kriyā] - дія, виконання, активація, практика

різновид вправ йоги, переважно пов'язаних із масажем внутрішніх органів.

Кундаліні

санскр. कुण्डलिनी [kuṇḍalinī]

символ фізіологічної (матеріальної) енергії людини. Зображується у вигляді змії, згорнутої в три з половиною оберта в муладхарі.

Латіхан

медитативна техніка, що являє собою вільний танець.

Лімбічна система (вісцеральний мозок)

комплекс утворень головного мозку (нюхова цибулина, нюховий шлях, нюховий трикутник, поперекова звивина, гіпокамп, мигдалеподібне

тіло, зона перегородки і т. ін.), що бере участь у підтримці сталості внутрішнього середовища організму, регуляції вегетативних функцій і формуванні емоцій та мотивацій. Лімбічна система забезпечує вищий корковий контроль усіх вегетативних функцій серцево-судинної, дихальної, травної систем, обміну речовин та енергії. Ця частина кінцевого мозку може розглядатися як коркове представництво інтерорецепторів. Сюди надходить інформація від внутрішніх органів.

Манас

санскр. मनस् [manas] - розум, інтелект, погляд
у системі санх'ї — розум, що тлумачить.

Мудра

санскр. मुद्रा [mudrā] - печатка, знак, положення пальців
положення тіла, що впливає на емоційну сферу людини. Найбільш відомі мудри на пальцях - хасті.

Наді

санскр. नाडी [nadi] - судина, вена, канал
енергетичні канали.

Патогенна дуга

несвідоме напруження певної групи м'язів під час вольової спроби напружити чи розслабити іншу групу м'язів, фізіологічно ніяк не пов'язану з першою.

Підключка

здатність людини взяти певні трансперсональні стани, властиві тому чи іншому егрегору.

Пінгала

санскр. पिङ्गला [piṅgalā] - червона, гаряча
один із головних енергетичних каналів людини. Починається на правій ноздрі. Відповідає симпатичній гілці ВНС.

Постава

конфігурація ефірного й астрального тіл, яка визначає емоційний стан людини та сприйняття її іншими людьми.

Прат'яхара

санскр. प्रत्याहार [pratyāhāra] - тягнути в протилежний бік
стан зібраної в собі свідомості, відчуженість (насамперед емоційна)
від зовнішніх об'єктів; стан актуалізації «тут-і-зараз».

Санкх'я

санскр. सांख्य [sāṃkhya] - підраховування, перерахування
одна з найдавніших філософій йоги.

Сіддхи

санскр. सिद्ध [siddha] - виконаний, досягнений, завершений,
досконалий, успішний, той, хто досяг своєї мети
«паранормальні» здатності, що ґрунтуються на керуванні енергією.
Можуть бути як усвідомлені, так і неусвідомлені.

Субособистість

відносно самостійна частина людської психіки, побудована навколо
витісненого в несвідоме бажання або емоції. Цей термін широко
застосовується (у різних інтерпретаціях) у гештальтпсихології,
психосинтезі, НЛП. У сучасну традицію введений Г. Гурджієвим.

Сушумна

санскр. सुषुम्णा [suṣumṇā] - артерія, жила, прохід для дихання
центральный енергетичний канал, що відповідає хребту

Тен-Шу

у закритих японських традиціях це чакра, розташована в зоні
сонячного сплетення й відповідальна за відчуття людиною свого
Життєвого Шляху, Дхарми. В індійських та тибетських джерелах ця
чакра згадувалася або малювалася (див. у главі «Енергетична
структура людини» малюнок чакр з Атласу Тибетської медицини),

однак докладно не висвітлювалася через високий езотеризм теми. Я називаю цю чакру Сур'я чакрою.

Хара

у японській трьочакровій традиції нижня чакра відповідає за інстинктивно-біологічну частину людини. В порівнянні з індійською чакральною моделлю — умовне об'єднання муладхари, свадхіштхани та маніпури.

Хвіст

деструктивна енергетична зав'язка з іншою людиною або егрегором, пов'язана з порушенням природних законів, претензіями й «западіннями» з боку інших людей. Умовно хвости можна поділити на ті, що дають, і ті, що беруть енергію.

Холотропне дихання

катарсична техніка, що ґрунтується на гіпервентиляції легень для активізації несвідомого, виклику катарсису, а на піці — входження в трансперсональний стан. Розроблена С. Гроффом у межах трансперсональної психології.

Чакра

санскр. चक्रम् [cakram] - коло, колесо,
енергетичний центр людини.

Чжень-Цзю терапія

китайський метод лікування впливом на біологічно активні точки тіла. Дослівно: вколювання та припікання. Діапазон засобів впливу на БАТ ширший. Існують інші транскрипції терміну.

Чітта

санскр. चित्त [citta] - свідомість
Свідомість.

Яма

санскр. यम [yama] - контроль

згідно з Патанджалі — перший щабель йоги. Розповсюдженою є думка, що яма — етичні заповіді йоги. Це екзотерична точка зору. У дійсності, яма — це техніки збереження й накопичення вільної енергії, що необхідна для подальшої практики. Патанджалі виділяв 5 загальновідомих правил Ями. Шандільяупанішада розширила цей перелік до 10:

«Яма (помірність) існує десяти видів: ахімса, сатья, астея, брахмачар'я, дайя, арджава, кшама, дхріті, мітахара й шауча.

Ахімса — це неспричинення болю жодній істоті через дію свого розуму, мови чи тіла. Сатья — проголошення правдивих слів, яке сприяє благополуччю істот за допомогою діяльності розуму, мови та тіла.

Астея — відсутність прагнення вкрати чужу власність у діях розуму, мови та тіла.

Брахмачар'я — помилково вважається практикою утримання від сексу. Але насамперед означає контроль бажань. Також цей термін вживали як назву періоду навчання у брахмана, під час якого приписувалося дотримуватися статевої помірності.

Дайя — доброта до всіх істот у будь-якій ситуації.

Арджава — збереження непохитності розуму, мови та тіла під час виконання або невиконання відповідно запропонованих або заборонених дій.

Кшама — терпляче ставлення до всіх приємних чи неприємних речей, таких як хвала або хула.

Дхріті — збереження непохитності розуму під час знаходження або втрати багатства чи родичів.

Мітахара — це вживання масляної й солодкої їжі та залишення шлунка незаповненим на одну чверть.

Шауча — очищення. Існує у двох видах: зовнішня й внутрішня. Зовнішня — очищення тіла землею та водою; внутрішня — очищення розуму. Остання (тобто внутрішня шауча) повинна досягатися за допомогою адх'ятма-від'ї (науки про вище «Я»).

У Мокшадхармі згадується до 12 правил ями.

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

БАТ — біологічно активна точка.

ККД — коефіцієнт корисної дії.

ПДЙ — повне дихання йогів, воно ж ритмічне дихання.

ВНС — вегетативна нервова система.

ЦНС — центральна нервова система.

МСМ — м'язово-сухожильний меридіан.

ЗМІ — засоби масової інформації.

СН — комплекс Сур'янамаскар.

КНИГИ А. Г. САФРОНОВА

1. **Психологія духовного розвитку** (1996). Книга присвячена принципам та технікам медитації. Запропоновано системний підхід до медитацій, використовуючи який, учень або інструктор йоги могли б підібрати найбільш ефективні медитації, спрямовані на дійсне вирішення ситуації. Наведено більш 80-ти медитативних технік, проведено аналіз медитацій, використовуваних в інших Школах.
2. **Релігієзнавство** (1997). У книзі з езотеричних та психологічних позицій проаналізовані головні елементи релігійних систем, а також наведені важливі первісні релігійні форми.
3. **Лекції з психології** (1998). Книга написана на підставі курсу лекцій з психології, прочитаного автором у Харківській академії йоги.
4. **Психологічне айкідо. Ч. 1** (1998). Психологічне айкідо — особиста розробка автора і є частиною більш загальної концепції «Йоги соціальної взаємодії». Метою психологічного айкідо (ПА) є збереження психологічної та енергетичної цілісності в конфліктних ситуаціях. ПА є езотеричною системою, що ґрунтується на розумінні енергетичної сутності спілкування між людьми. ПА являє собою цілісну систему методів, які можуть бути опановані шляхом тренування.
5. **Психологічне айкідо. Побудова амортизуючих стратегій поведінки. Ч. 2** (2000).
6. **Стислі нариси історії езотеричних навчань** (2001). Книга написана на підставі однойменного курсу, прочитаного автором на Заочному відділенні Харківської академії йоги.
7. **Відкриття чакральної системи** (2001). Книга описує структуру чакральної системи й методи її розвитку та відкриття, напрацьовані автором.
8. **Психологія релігії**. (Київ, «Ніка-Центр», 2002). Книга присвячена цілісному розгляду релігії як психологічного феномена. Зокрема,

розглянуті такі питання як психологічні джерела релігії, роль змінених станів свідомості в системі релігійного досвіду, езотеричні психопрактики в релігійних традиціях світу, а також проблема маніпулятивного впливу на психіку з боку так званих неорелігійних організацій.

Підґрунтям книги стали матеріали оригінальних курсів «Психологія релігії», «Релігієзнавство », «Релігійна спадщина Сходу», прочитаних автором у Харківській академії культури (факультет культурології) та низці інших ВНЗ. Насьогодні книга аналогів не має, і може бути корисна як навчальний посібник для студентів, психологів, культурологів, релігієзнавців, а також людей, що цікавляться езотерикою та нетрадиційною психологією. Додатковий інтерес до цієї книги може виникнути у людей, які з різних причин пов'язані із проблемами неорелігій, оскільки вітчизняна література з релігієзнавства майже не приділяє уваги цьому питанню.

9. **Чакральна психодіагностика. Ч. 1** (2002). Книга присвячена практичним методам діагностики психологічного стану людини, особливостей її характеру, сили й розвиненості чакр за зовнішніми, помітними зору ознаками. У книзі використовується методологічний апарат та розбудовуються концепції «Відкриття чакральної системи».
10. **Чакральна психодіагностика. Ч. 2** (2002). Продовження попередньої книги.
11. **Формування чакр у дитячому віці** (2003). Книга з езотеричних позицій розкриває проблему дорослішання й виховання дітей.
12. **Методи аналізу казок** (2004). Книга присвячена методам отримання езотеричної інформації з казок та призначена переважно учням старших курсів Школи.
13. **Релігійні психопрактики в історії культури** (2004). Монографія присвячена дослідженню релігійних психопрактик як невід'ємного культурного феномену. Розглянуто прояви психопрактик у різних культурах, досліджено їхній генезис, еволюцію, взаємодію з іншими формами духовного життя.
14. **Теорія та практика психологічного айкідо** (2005). Книга являє собою розширений виклад ідей та практик психологічного айкідо.

15. **Чакральная психодіагностика** (2005).
16. **Психопрактики у містичних традиціях: від архаїки до сучасності.**
Монографія (2008).

ПЕРЕЛІК ЛІТЕРАТУРИ З РІЗНИХ АСПЕКТІВ ЙОҒИ

Антологія першоджерел

Шлях Шиви: Антологія давньоіндійських класичних текстів. - К., 1994.
Упанішади Тантри та йоґи. - М., 1999.

Філософія

Налімов В. Спонтанність свідомості. Наймовірніша теорія змістів та значеннева архітектоніка особистості. - М., 1989.
Радхакрішнан С. Давньоіндійська філософія. - М., 1993.
Смірнов Б. Л. Санкхья та йоґа: Філософські тексти.
Торчинов Е. А. Релігії світу: Досвід позамежного: Трансперсональні стани й психотехніки. - Спб.: Петерб. сходознавство, 2000.

Гігієна йоґи

Шрі Йогендра. Йоґа. Особиста гігієна. - К., 2001.

Очисні процедури й харчування

Ар Еддар (Васильєв). Трактат про харчування. - М., 1997.

Медичні аспекти йоґи

Бройтиган В., Кристіан П., Рад М.. Психосоматична медицина. - М., 1999.
Зільбер А. П. Респіраторна терапія в повсякденній практиці. - Т.: Медицина, 1986.
Еберт Д. Фізіологічні аспекти йоґи. - Спб., 1999.

Китайська традиція біоенергетики й голковколювання

Гаваа Лувсан. Традиційні й сучасні аспекти східної рефлексотерапії. - М., 1986.

Табєєва Д.М. Посібник з голкорексфлексотерапії. — М., 1980.

Тибетська традиція

Атлас тибетської медицини. - М., 1998.

«Чжуд Ши» — пам'ятник середньовічної тибетської культури. -
Новосибірськ, 1988.

Хатха йога

Ар Еддар (Васил'єв). Початок хатха йоги. - М., 2003.

Гіта Айєнгар. Йога для жінок. - Х., 2002.

Свами Вішнудевананда. Повна ілюстрована книга йоги. - М., 1990.

Шрі Патабха Джойс. Йога діпіка.

Сексуальні практики

Китайський ерос. - М., 1991.

Роберт ван Гулік. Сексуальне життя прадавнього Китаю. - М., 1992.

Слінгер П., Дуглас Н. Таємниці статі. - Мінськ, 1993.

Енциклопедія Тантри. - М., 2002.

Медична література

Бернштейн Н. А. Фізіологія рухів та активність. М.: Наука, 1990.

Бреслав І. С. Паттерни подиху. Л.: Наука, 1984.

Вегетативні розлади / Під ред. А. М. Вейна. М.: МІА, 2003.

Лоуєн А. Психологія тіла: біоенергетичний аналіз тіла. - М., 2005.

Маслоу А. Г. Далекі межі людської психіки. - М.: «Євразія», 1997.

Маслоу А. Г. Мотивація й особистість. - М., 2003.

Меєрсон Ф. З. Пшеннікова М. Г. Адаптація до стресових ситуацій та фізичних навантажень. М.: Медицина, 1988.

Райх В. Функція оргазму. - М., 1997.

Райх В. Характер та аналіз: Техніка та головні положення для тих, що навчаються й практикуючих аналітиків. - М., 1999.

Сельє Г. Стрес без дістреса. М.: Прогрес, 1982.

Томас В. Майерс. Анатомічні поїзди. 2007.

Міфологія

Темкін Є. Н., Эрман В. Г. Міфи прадавньої Індії. — М., 1985.

ДОДАТОК: КЛАСИЧНІ ТЕКСТИ З ЙОГИ

Найбільш значущі тексти з йоги

1. Адвайятарака Упанішада
2. Амрітабінду Упанішада
3. Віджнянабхайраватантра
4. Гхерандасамхіта
5. Дх'янабінду Упанішада
6. Йогасамхіта
7. Йогататтва Упанішада
8. Йога Рахасья
9. Йогасутра Патанджалі
10. Йога Упадеша
11. Йогакундаліні Упанішада
12. Свародойяшастра (те ж що й Шивасвародайя)
13. Теджабінду Упанішада
14. Хатхайогапрадипіка
15. Шатчакранірупа
16. Шивасутра
17. Шивасамхіта

Буддистські сутри, що містять гарні описання

медитативних практик

1. Махасаттіпатхана Сутра
2. Сутра повного усвідомлення подиху

Тибетські й китайські трактати з медицини

1. Чжуд Ши
2. Вайдур'я Онбо
3. Ней Цзин

Тексти з індійської філософії й міфології, корисні для практикуючих йогів

1. Авадхута Гіта
2. Айтрейя Брахмана
3. Айтрейя Упанішада
4. Амрітананда Упанішада
5. Амогханаштра Упанішада
6. Анандалахари
7. Апарокшанубхуті
8. Ананда Пахару
9. Анвалайяна Гріхьясутра
10. Аруні Упанішада
11. Атма Упанішада
12. Атхарваведа
13. Бхайравадамаратантра
14. Бхагавадгіта

15. Брхагандхарва Тантра
16. Бхатапарічхєда
17. Бхутадамаратантра
18. Брахмабінду Упанішада
19. Бріхавріча Упанішада
20. Бріхадараньяка Упанішада
21. Ваджрасучіка Упанішада
22. Веданта Сара Санкграха
23. Веданта Сутра (Брахма Сутра)
24. Віхвасара Тантра
25. Вішну Пурана
26. Вішну Тілака
27. Ганеша Атхарва Ширша
28. Горакшасатака
29. Гандхарва Тантра
30. Ганеша Пурана
31. Горакша Паддхіті
32. Гаутанья Тантра
33. Деві Бхагавата
34. Деві Махатм'я
35. Деві Упанішада
36. Дакшинамурті Сутра
37. Джабала Упанішада
38. Хармашастра

39. Дживанамукті Гіту
40. Джнянарвана Тантра
41. Закони Ману
42. Іша Упанішада
43. Ішвара Пранідхана
44. Ішвавасья Упанішада
45. Йога Чінтамані
46. Йогині Тантра
47. Йогині Яджнавілкья
48. Камадхену Тантра
49. Камікалавіласа Тантра
50. Кандарпарочанагехавідхана
51. Кантхашруті Упанішада
52. Катха Упанішада
53. Каушітакі Упанішада
54. Кена Упанішада
55. Кріяканда Варидхі
56. Канкала-Шаліні Тантра
57. Кулачудамані Нігама
58. Каліка Пурана
59. Куларпава Тантра
60. Кубджика Тантра
61. Кшуріка Упанішада
62. Лалітасахасранаяма

63. Лайяйоґасамхіта
64. Майсорского палацу рукопис
65. Мантра Маходатхі
66. Махабхарата
67. Маханірвана Тантра
68. Маркандея Пурана
69. Мандукья Упанішада
70. Манусмріті
71. Матсья Пурана
72. Мантрайоґасамхіта
73. Махавакья упанішада
74. Маханарайяна Упанішада
75. Мундака Упанішада
76. Нарада Панчаратра
77. Ніларудра Упанішада
78. Нітья Тантра
79. Пайнгала Упанішада
80. Парамахамса Упанішада
81. Пратьябхіджна Хрідайя
82. Прайога Сара
83. Пранатоміні
84. Пратхама Чаріта
85. Прашна Упанішада
86. Пурайячарьярпава

87. Рамапурватапанья Упанішада
88. Ригведа
89. Рудра Шамала
90. Самаведа
91. Сарва Упанішада
92. Субала Упанішада
93. Саммохана Тантра
94. Тайттірійя Упанішада
95. Теджабінду Упанішада
96. Хамса Упанішада
97. Шакта Ананда Тарангіні
98. Шатапха Брахмана
99. Шабдакападрума
100. Шатапха Брахмана
101. Шаткармадипіка
102. Шветашвара Упанішада
103. Чхандогья Упанішада
104. Шива Пурана
105. Шарада Тілака
106. Сушрутасамхіта
107. Тайтарійя Араньяка
108. Тайтарійя Брахмана
109. Тайтарійясамхіта
110. Тайтарійя Упанішада

111. Тантра Бхідхана

112. Уттпаті Тантра

113. Яджурведа

Інформацію про нові книги, розробки, групи й семінари Ви можете дізнатися на сайтах:

Офіційний сайт Української федерації йоги: www.in.yoga

Блог "Йогасутра: коментар сучасного практика": www.yoga-sutra.org

Youtube channel: [Andrey Safronov](#)

Academia.edu: [ASafronov](#)