

- [Сидерский Андрей](#)
    - [От автора](#)
    - [Не путь](#)
    - [Путь](#)
    - [Информация](#)
    - [Индивидуальный подход](#)
    - [Концептуальные аспекты динамики бытия](#)
    - [Йога](#)
    - [Интегральный тренинг](#)
    - [Хатха-йога](#)
    - [Один из вариантов возможных частных физиологических концепций](#)
    - [Дополнительные техники очищения энергетической структуры](#)
    - [Принципы психоэнергетической безупречности](#)
    - [Виды тренировочных техник и режимы практики](#)
    - [Описание тренировочных техник](#)
-

**Сидерский Андрей**

## **"ХАТХА-ЙОГА. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ ОЧЕРК"**

*«Редкая удача выпадает семейству, выбранному йогином для своего рождения, и благословенна та страна, где живет он. Бессмертно все, что дается ему. Видящий сущность творения сжигает карму миллионов воплощенных существ, просто глядя на них, говоря с ними и к ним прикасаясь.*

*Один йогин стоит тысячи тысяч обычных людей, сотни святых и тысячи священников.*

*Кому дано постичь истину царственной йоги? Воистину священна страна, где такой живет. Всего лишь глядя на него, поколения Несведущих достигают освобождения. Что говорить о тех, кто действительно у него учится? Знающий внешнюю и внутреннюю практику йоги достоин твоего восхищения, и моего, равно как и восхищения всех людей на этой Земле.»*

**Сватмарама "Хатха-йога прадипика"  
(около XI в.)**

*«Воистину, множество трудных и почти неодолимых препятствий ожидает йогина на пути его, однако ему надлежит продолжать практику, несмотря ни на какие опасности, даже тогда, когда оказывается он от гибели на волос...»*

**"Шива самхита" (Автор и дата создания трактата не установлены, ориентировочно — XII-XIV в.)**

## От автора

Данная работа есть результат только моего собственного опыта. За нею не стоит никакая авторитетная традиция, она не является изложением доктрины какой бы то ни было официально оформленной или хотя бы просто признанной школы тайного или явного знания. Источниками любых интерпретаций, объяснений, определений и "общетеоретических выкладок", которые могут встретиться в этой книге, являются только моя индивидуальная практика, мое индивидуальное восприятие и мое индивидуальное понимание того, что было преподано мне моими учителями. Естественно, мой личный индивидуально-персональный опыт, равно как и его понимание, является узко ограничено частным, и именно так к нему следует относиться, ни в коем случае не абсолютизируя и не распространяя за те пределы, в которых он фактически может быть адекватно интерпретирован и применен. И если я не начинаю каждое свое утверждение со слов "как мне кажется...", "по-моему...", "мне представляется...", "с моей точки зрения...", "возможно...", "я позволю себе предположить, что..." и т. п., то поступаю так лишь для того, чтобы не запутывать еще больше и без того, как мне кажется, не слишком удобочитаемый текст.

Тем не менее, я прошу читателя, встретив в тексте однозначные на первый взгляд утверждения типа "есть...", "является...", "имеет место..." и т. д., помнить о том, что нет никаких догм и речь идет всего лишь об одном-единственном варианте объяснения — том, который я в настоящий момент по каким-то своим субъективным причинам считаю для себя наиболее приемлемым и «рабочим». Но, насколько бы «рабочим» он ни оказался в моем индивидуальном случае, это — всего лишь один из множества возможных и невозможных вариантов, любой из которых при каких-то условиях может оказаться в не меньшей степени заслуживающим рассмотрения... Таким образом, речь в этой книге идет не о хатха-йоге вообще, а только о практике того конкретного стиля, которым пользуюсь я. Никому ничего не навязывая и не предлагая, я просто непредвзято и отрешенно излагаю практическую информацию в том виде, в каком сам ее применяю. Я никому не советую использовать ее точно так же, как это делаю я.

Более того, я призываю всех, кто по каким-то причинам решит с нею ознакомиться, ни в коем случае ее не применять, предварительно не

осмыслив и творчески не переработав "под себя". Знакомство с нею может стать для читателя отправным пунктом очередного этапа его собственного странствования в его собственных потоках информации. А что он там обнаружит и что с этим будет делать — не знает никто, кроме него самого. И никому не может быть дела до того, во что это для него выльется. В конечном счете в игровом эксперименте, условно именуемом жизнью, каждый имеет право на свой собственный выбор своего собственного хода и, разумеется, на соответствующий выбранному ходу результат. И никто не вправе помешать ему этот выбор сделать.

## Не путь

Прямой перевод санскритского слова «хатха» — сила, мощь, усилие, напряжение, натуга, насилие, принуждение, необходимость.

"Йога" — упряжка, сбруя, узда, применение, средство, прием, уловка, магия, волшебство, связь, взаимообусловленность с чем-либо, приобретение, выигрыш, работа, усердие, прилежание, сосредоточение, размышление, созерцание, этимология, структурное происхождение, правило, согласование, управление, контроль.

Я намеренно не привожу никаких вариантов перевода сочетания «хатха-йога». Предлагаю читателю самостоятельно подобрать вариант, наиболее соответствующий его собственному пониманию.

Хатха-йога не есть Путь, ибо никоим образом не ведет к развитию сердечности. Хатха-йога не имеет Сердца. Всякий же Путь без Сердца не есть истинный Путь.

Хатха-йога есть технология интегрального совершенствования комплекса инструментов, посредством использования которых осознающее существо движется по Пути осознания. То, куда оно движется и Зачем, определяется его индивидуальным выбором и никак от практики хатха-йоги не зависит. Технологическая тренировочная практика не может быть фактором, определяющим религиозную, культурную и социально-иерархическую принадлежность индивида. Наоборот, религиозная, культурная и социально-иерархическая принадлежность индивида в большинстве случаев являются теми факторами, которые определяют характер применения им технологической тренировочной практики как инструментального средства. Например, согласно ряду источников, один из величайших йогов-практиков раннего средневековья — Матсьендратх, разработавший целый класс йогических асан, — был буддистом. Некоторые источники склонны считать буддистом также и Горакшу, вклад которого в формирование и развитие хатха-йоги был не менее значительным. Среди выдающихся йогов прошлого и нынешнего столетия были и есть как индуисты и христиане, так и буддисты, даосы, и даже научные атеисты, а также те, кто не верит ни в науку, ни вообще во что бы то ни было, кроме фактов непосредственного восприятия.

Из многих технологий интегрального совершенствования хатха-йога может быть отнесена к разряду отличающихся наибольшей эффективностью в освоении искусства владения органическим телом,

искусства накопления и перераспределения энергии во всех компонентах индивидуальной энергетической структуры, искусства обретения контроля над Силой и управления намерением посредством воли. Возможно, именно хатха-йога в древние времена использовалась как одна из высших ступеней в технике общефизической и общеэнергетической подготовки отборных воинов — воинов-магов, чье участие в боевых действиях зачастую становилось решающим фактором, ибо они не только в совершенстве умели модулировать психологический настрой как своих, так и вражеских солдат, но также владели особым воинским искусством — посредством волевых манипуляций намерением они могли формировать ситуации, приводившие к неожиданному стечению совершенно случайных и непредсказуемых, но тем не менее роковых для противника, объективных обстоятельств<sup>1</sup>. Впрочем, и в настоящее время тренировочные методы хатха-йоги применяются в отличающихся особой эффективностью индийских школах боевых искусств в качестве практик "психоэнергетического наполнения" боевых техник — подобно тому, как используются техники цигун в тренировочных технологиях дальневосточных боевых систем. Кстати, согласно одной из, возможно, не лишенных оснований, версий, Бодхидхарма, который, если верить легенде, "пришел с Запада" и положил начало традиции Шаолиня, принадлежал к клану практиков индийского боевого искусства калари-пайятт.

Последовательная корректная практика хатха-йоги приводит к накоплению и концентрации огромного количества энергии на всех уровнях энергетической структуры человеческого существа. "Застойная консервация" этой энергии разрушительна. Энергия накапливается и концентрируется для того, чтобы быть использованной. Поток жизни — поток непрерывно происходящих с нами изменений. Чем больше в нашем распоряжении энергии, тем значительнее изменения. То, изменяемся мы в направлении развития, свободы и осознания или же в направлении деградации, закрепощения и автоматизма, зависит не от количества энергии, имеющейся в системе нашей энергетической структуры, и даже не от того, в какой степени процессы ее перераспределения подконтрольны нашей воле, а прежде всего от того, куда и как мы эту энергию вкладываем или не вкладываем в процессе проживания своей личной судьбы.

Формулы контроля — правила и ограничения, сформулированные в своде принципов ямы и ниямы — призваны по мере возможности предохранить практикующего хатха-йогу от смертельного дыхания вышедшего из-под власти воли вихря Силы, гиперконцентрированной за

счет практики. Но далеко не во всех случаях формул контроля оказывается достаточно. Энергия накапливается и концентрируется для того, чтобы быть вложенной в движение — движение по Пути. Путь — это жизнь. Что человек делает со своей жизнью, зависит только от него самого. Более того, по большому счету, формулы контроля в действительности таковыми не являются. Принципы ямы и ниямы — не свод абстрактных правил, а описание того, каким становится образ жизни человека вследствие практики йогических тренировочных техник. Если практикующий в какой-то момент не приведет свой образ жизни в строгое соответствие со сформулированными в правилах ямы и ниямы принципами, он попросту не выживет. Хатха-йога, вернее, накопленная в результате ее практики энергия, убьет его.

Обусловленная практикой концентрация энергии в структуре человеческого существа приводит к усилению всех ее свойств. Все проявления человека приобретают гипертрофированный характер, хатха-йогин внутри себя сталкивается с самим собой — таким, какой он есть, со всеми своими достоинствами, недостатками и проблемами — но «усиленным» во много раз по сравнению с состоянием обычного среднего человека, хатха-йогу не практикующего. И то, что он с таким собою будет делать — сумеет ли совладать с животным автоматизмом в себе и развить качества осознающего существа, — зависит от его способности трезво и отрешенно взглянуть на самого себя, отделить в себе человеческое от звериного и сознательно перераспределить энергию так, чтобы вложение ее в процесс жизни — в процесс продвижения по Пути — привело не к деградации, а к развитию — эволюционному движению сознания от животного состояния к собственно человеческому. Это — битва, ибо таков ультимативный вызов, который решается бросить самому себе тот, кто вступает на тропу хатха-йоги. Опасность деградации велика—в нас еще слишком сильны могущественные животные ментальные программы, выражающиеся во множестве обуревающих нас противоречивых желаний. Предельная отрешенность и полнота контроля необходимы для того, чтобы с ними совладать. Хатха-йога дает и контроль, и отрешенность. Но это — жестокий контроль безупречно отлаженного механизма и холодная равнодушная отрешенность вышедшего на охоту хищника. Чтобы использовать их «наоборот» — для избавления себя от диктата сидящего в каждом из нас зверя, нужно что-то еще. Это "что-то еще" — самое главное, то, что превращает нашу жизнь в Путь. Я назову это самое главное "что-то еще" Сердцем или Любовью, ибо другие слова для обозначения ЭТОГО мне не известны. Точно так же, как неизвестно мне, откуда ЭТО берется и

на что похоже... Просто возникает и оказывается существующим и не поддающимся ни выражению, ни описанию какими бы то ни было средствами. Ощущение ЭТОГО может явственно присутствовать в образах, навеваемых «настоящим» искусством, что, однако, все равно нельзя считать описанием, скорее — игрой восприятия. Или игрой с восприятием...

Итак, прежде чем двигаться дальше, запомним — хатха-йога не есть Путь, но лишь технология обеспечения нашего продвижения по Пути отрешенно и безупречно контролируемой энергией. То же, на что мы потратим эту энергию, не зависит от тренировочных алгоритмов хатха-йоги. Это зависит только от нас, от того выбора самих себя, который мы делаем в каждое мгновение своей жизни. Используя энергию и уровень владения информацией о сущности устройства Мира, даваемые практикой хатха-йоги, каждый из нас может с одинаковым успехом как на десятилетия сохранить силу и молодость, так и прикончить себя в течение нескольких месяцев, как превратиться в полностью осознающего себя свободного бога, так и стать скованным «встроенными» — ментальными программами до состояния зомби-автоматизма жестоким самодовольным похотливым животным, обладающим чудовищными силами и способным разрушить любые преграды на пути к реализации желаний и страстей, «надиктованных» ему «поставщиками» программ. Это — крайности, для их достижения успешность практики хатха-йоги должна быть максимальной. Между ними — весьма богатый спектр состояний. Где на этой шкале окажемся мы, полностью зависит от того, в какой степени в своем ежесекундном выборе самих себя мы сверяемся с Сердцем нашего жизненного Пути, и вообще, является наша жизнь Путем или это просто равнодушное прозябание в ожидании смерти, то есть имеется ли в ней Сердце как таковое.



## Путь

Путь есть Жизнь. Жизнь — как процесс накопления осознания, процесс развития способности осознавать — находить или создавать в себе резонансные зоны. Мир — вибрационная картина, опознавание — резонанс, осознание — наличие в энергетической структуре контролируемых волей зон, способных входить в резонанс с осознаваемым.

Каждый из нас, живущих здесь и сейчас, — центр Вселенной, точка концентрации самоосознания Мира. И наша главная ответственность в любом из воплощений — это ответственность перед самими собой за развитие собственного индивидуального свободного осознания. Истинная свобода без Сердца невозможна.

Для развития осознания необходимо творческое действие, ибо только таким способом постигается механика созидания — механика творческого бытия Мира. Поэтому наша главная ответственность перед Миром здесь и сейчас — это ответственность за максимальное развитие и полноценную реализацию тех талантов и способностей к творчеству, которые заложены в нас нашим рождением. Истинное творчество без Сердца невозможно. Результаты нашего творчества могут быть использованы и используются другими человеческими существами в их творческих действиях, направленных на развитие осознания. Только так мы можем действительно помочь им на их Пути. В этом — суть сострадания, которое, так же как свобода и творчество, без Сердца не бывает.

Невозможно по-настоящему творить, пользуясь чужой энергией. Поэтому наша главная ответственность здесь и сейчас перед самими собой и перед всеми, кто нас окружает в нашей жизни, — это ответственность за энергию. Кому дано — с того и спрос. Наш индивидуальный поток Силы никогда не бывает могущественнее, чем это необходимо нам для максимального раскрытия наших творческих возможностей в нашем данном конкретном воплощении. И если нам кажется, что энергии у нас — в избытке, значит, мы чего-то не учли, значит, мы живем и творим не в полную силу, то есть поступаем безответственно. И нам придется в других своих воплощениях проходить все то же самое вновь и вновь — до тех пор, пока мы не научимся полностью контролиро-вать всю свою энергию и полностью вкладывать ее в творчество. Только творческий подход к каждому действию, к каждой мысли и каждому слову учит осознанности. Только максимальная осознанность в каждое мгновение жизни развивает

осознание. Только неуклонное развитие осознания в каждое мгновение жизни позволяет нам выполнить главную и, пожалуй, единственную миссию своей жизни — концентрацию и кристаллизацию в себе самоосознания Мира.

Если мы не вполне распоряжаемся своей энергией и не вполне ее контролируем, всегда найдется кто-то, кто сделает это за нас. В своих, естественно, интересах... Либо мы просто будем бесконтрольно рассеивать ее на то, без чего вполне можно было бы обойтись. И нас будет постоянно преследовать ощущение того, что нам не хватает сил, не хватает энергии на что-то еще... Что-то, что мы могли бы и, по идее, должны были бы сделать, но...

Если мы не имеем полноценного осознанного доступа ко всему объему своего потока Силы, мы не сумеем полноценно реализовать свои способности к творчеству, мы не сумеем полностью справиться со своей миссией, мы поступим безответственно.

Если мы жертвуем своей энергией, бесконтрольно раздавая ее направо и налево в альтруистических порывах, мы поступаем безответственно. Хотя, конечно, так зачастую бывает проще, легче и удобнее. Однако таким способом мы не только лишаем себя возможности выполнить ту творческую задачу, которая возложена на нас в данном конкретном воплощении Миром и нами самими, но и мешаем сделать это тем существам, которым отдаем свою энергию. Мы потакаем их слабостям лишая их стремления использовать трудности как шанс для преодоления этих слабостей. Мы тратим энергию и время жизни, отведенные нам для творческого развития, на то, чтобы лишать себя возможности развиваться и мешать развиваться другим. Мы забываем, что единственное, чем мы действительно можем помочь другим в их реальном развитии, — это результаты нашего творчества.

Мы можем, более того, мы должны вкладывать энергию в развитие детей — до тех пор, пока они не станут достаточно самостоятельными, чтобы больше в нас не нуждаться. И точно так же мы можем и должны вкладывать энергию в поддержку стариков — с того момента, как они начинают терять свои собственные силы. Но все это мы должны делать исключительно осознанно — и лишь в самой необходимой мере. Вообще, если мы по каким-то причинам осознанно решаем снабжать кого-то или что-то энергией из данного нам потока Силы, мы должны отдавать себе отчет в том, для чего мы это делаем и каков будет реальный результат подобного действия в нашем творчестве и творчестве тех, кто нашей энергией воспользуется.

Чем в большей степени мы стремимся контролировать свою собственную энергию, чем осознаннее мы ею распоряжаемся и чем эффективнее используем ее в своем собственном творчестве, тем ответственнее мы поступаем по отношению к Миру, самим себе и другим человеческим существам. Ведь все живущие здесь, точно так же, как и мы, являются точками концентрации самоосознания Мира.

# Информация

Информация — ин-формация — внедрение формы. Наложением качественной и количественной информации на поле энергии рождается образ реальности. От того, какую информацию и как мы посредством резонанса накладываем своим восприятием на пространственно-энергетическое поле, каковым является Вселенная, полностью зависит воспринимаемая нами картина Мира. Осознавание — обработка и практическое усвоение информации. Осознание — результат накопления оформленной информацией энергии. Накопление энергии — процесс. Для его реализации необходима информация о принципах, на которых он построен, и о практических приемах воплощения этих принципов в реальность. В итоге все всегда упирается в информацию. Информация — самый ценный и самый важный аспект любого знания.

Технологическая информация — самый ценный и важный вид информации, поскольку именно она позволяет постичь сущность процессов создания восприятием тех или иных объектов реальности. Технологическая информация о практике совершенствования человеком самого себя — самый ценный вид технологической информации, поскольку именно благодаря ей... Я не думаю, что необходимо продолжать...

## Индивидуальный подход

"Сколько людей — столько и мнений." При всей нашей друг на друга похожести каждый из нас неповторим и видит реальность хотя бы чуточку по-своему, поскольку зерна понятий, принципов, идей, случайно оброненные либо заботливо высаженные на благодатную либо бесплодную, тщательно возделанную либо вовсе невспаханную ниву нашего индивидуального информационного поля, всходят или не всходят, дают плоды или усыхают исключительно в своем собственном порядке и качестве, свойственном данному конкретному индивиду го информируемого индивида. Поэтому любая информация, в особенности — технологическая, становится по-настоящему «рабочей» для данного конкретного человека, только будучи преобразованной им сообразно его индивидуальным свойствам и тем условиям, в которых он себя воспринимает.

Каким бы универсальным и емким ни казался нам чей-то опыт, он всегда — чей-то, и для того, чтобы извлечь из него максимум практической информации для себя, нам необходимо его "под себя" трансформировать. Поэтому наиболее адекватный подход к любой технологической информации, и в частности — к представленной здесь, — творческое осмысление, «прочувствование», анализ и трансформация "под себя" в процессе своей собственной практики.

Никакая технологическая информация не может быть непреложной истиной и непоколебимой догмой, поскольку эволюционное совершенствование — одно из главных свойств любых технологий. И в подходе каждого нового «информируемого» она должна, она просто обязана хотя бы чуточку мутировать. Отбор информационных мутаций — то, благодаря чему развиваются технологии. Развитие технологий — то, благодаря чему расширяется диапазон явлений, включаемых нашим восприятием в картину Мира.

Пользоваться предлагаемыми кем-то схемами и подходами если и имеет смысл, то лишь до тех пор, пока не появится "чувство собственной тропы", собственного образа действия, собственного подхода. И как только это случается, мы оставляем в стороне все чужие тропы, пройденные или проходимые кем-то другим, и становимся на свою собственную — неизведанную и единственно верную для нас, испытательному информационному полю данного конкретно- го информируемого

индивида. Поэтому любая информация, в особенности — технологическая, становится по-настоящему «рабочей» для данного конкретного человека, только будучи преобразованной им сообразно его индивидуальным свойствам и тем условиям, в которых он себя воспринимает.

Каким бы универсальным и емким ни казался нам чей-то опыт, он всегда — чей-то, и для того, чтобы извлечь из него максимум практической информации для себя, нам необходимо его "под себя" трансформировать. Поэтому наиболее адекватный подход к любой технологической информации, и в частности — к представленной здесь, — творческое осмысление, «прочувствование», анализ и трансформация "под себя" в процессе своей собственной практики.

Никакая технологическая информация не может быть непреложной истиной и непоколебимой догмой, поскольку эволюционное совершенствование — одно из главных свойств любых технологий. И в подходе каждого нового «информируемого» она должна, она просто обязана хотя бы чуточку мутировать. Отбор информационных мутаций — то, благодаря чему развиваются технологии. Развитие технологий — то, благодаря чему расширяется диапазон явлений, включаемых нашим восприятием в картину Мира.

Пользоваться предлагаемыми кем-то схемами и подходами если и имеет смысл, то лишь до тех пор, пока не появится "чувство собственной тропы", собственного образа действия, собственного подхода. И как только это случается, мы оставляем в стороне все чужие тропы, пройденные или проходимые кем-то другим, и становимся на свою собственную — неизведанную и единственно верную для нас, и пытаемся идти по «ей», ступая как можно более осознанно, и тогда каждый наш следующий шаг становится уникальной победой нашей индивидуальной информации над непокорной стихией нашего индивидуального энергетического поля — еще одним шагом в развитии осознания. Это, однако, не означает, что мы напрочь отказываемся от «чужой» информации. Мы впитываем в себя все и творчески перерабатываем в себе, делая достоянием своего движения по своей тропе...

## Концептуальные аспекты динамики бытия

*(частный вариант возможной интерпретации с опорой на по возможности традиционную для йогических текстов терминологию)*

Ничто есть непроявленное всё. Изначальная пустота не-пространства содержит в себе потенцию всей полноты проявлений интегрального пространства, а проявление сознания в Мире говорит о том, что сознание есть изначальное качество Мира. Сознание не выделилось бы в отдельный определяющий ход эволюции фактор, если бы не существовала потенциальная возможность такого поворота событий.

Стремление к самоосознанию становится причиной, побуждающей Ничто явить из себя Всё, формируя в пустоте не-пространственного небытия, состояние которой есть однородность абсолютного покоя — «тамас», или «инь», полноту пространственно-

В философской доктрине санкхья эта тенденция в состоянии бытия Мира получила название «тамас», или «тамо-гуна», в даосской философской доктрине ее обозначают термином «инь». Полноту пространственного бытия, состояние которого есть неоднородность непрерывного движения — «раджас», или «ян». Тогда проявленное творение оказывается локальным концентрированным явлением, возникающим при оплодотворении неподвижной покоящейся пустоты принципом движения. Тамо-гуна или инь-начало в той схеме будет началом женским, ибо посредством оплодотворения тамаса или инь мужским началом раджо-гуны или ян из пустоты покоящегося небытия возникает полнота движущегося бытия.

Раджас и тамас естественно стремятся компенсировать друг друга, взаимно друг в друге растворившись и тем самым возвратив проявленной динамике полноты всего изначальное устойчивое состояние покоя пустоты ничего. Равновесие дифференцированного в бытие небытия, таким образом, производит впечатление неустойчивого. Для его фиксации и дальнейшего структурирования неоднородного пространства вплоть до образования квазижестких форм субстанциональных видов материи мира необходим некий фактор, поддерживающий динамическое равновесие раджаса и тамаса в состоянии творческой среды — саттва. Назовем этот

фактор намерением Мира осознать себя посредством сознания, сконцентрированного в проявленных формах. Таков в нашей условной модели ключевой принцип творения. Сообразно ему, тамас и раджас — инь и ян — вряд ли могут существовать по отдельности, ибо произведены дифференциацией одного. Соединяясь, они аннигилируют. Безжизненная пустота непроявленного трансформируется в полноту творческой среды проявленного вследствие реализации осознаваемого намерения, которое из взаимодействия двух тенденций выводит третью, принципиально и качественно отличную от каждой из двух. Именно благодаря действию намерения составляющие дифференцированной в неоднородность интегральности пустоты — те, что стремясь друг друга пожрать, поддерживают взаимное существование, — порождают полноту космической творческой среды, являющей проявленное формальное бытие. Причем под чередованием бытия непроявленного и проявленного понимается не некий протяженный во времени процесс, но вечно мгновенное взаимопреобразование их друг в друга, поддерживаемое в состоянии перманентного динамического равновесия стремлением Мира к самоосознанию.

### *Энергия и Сила. Намерение. Воля*

Свойство интегрального пространства Мира образовывать в себе зоны динамической неоднородности назовем изначальной энергией. Сообразно расслоению непроявленного в нашей условной модели на три аспекта проявлений качество энергии также неизбежно оказывается тройственным. Энергию в совокупности с информацией о ее качестве назовем «Силой», или — традиционно — «праной». Соединяющая в себе компенсированные качества Сила в изначальном ее состоянии непроявленной потенции формирования абсолютной активности, абсолютной инертности и их равновесного состояния — Изначальная Сила, проявление которой приводит к формированию трех аспектов Силы — Силы тамаса, или Силы инь, Силы раджаса, или Силы ян, и Силы в равновесном состоянии саттвы.

Пространство проявленного мира находится в непрерывном движении. Изменение распределения зон неоднородности пространства назовем потоком энергии. Поток энергии, «оформленной» каким-либо из



качеств, назовем потоком Силы, или потоком праны. Отдельный поток Силы какого-либо одного из двух изначальных качеств существовать не может. Как только однородность небытия нарушается импульсом намерения сотворить проявленное, Изначальная Сила проявляется в форме двух потоков Силы противоположного качества, возникающих друг из друга, друг в друге растворяющихся и пребывающих в состоянии динамического равновесия. Сама по себе Изначальная Сила не существует. Она проявляется только как динамическое равновесие противоположных начал.

Потенциальное состояние целостного Мира — единая однородная пустота небытия пространства и оплодотворяющего принципа — трансформируется в проявленное состояние дифференцированного творения вследствие действия намерения Мира осознать себя. Механизм приведения намерения в действие назовем «волей». В непроявленном воля является единственным универсальным законом. Других нет. Как только возникает проявленное, некоторая часть воли «связывается» в объективные законы его организации и функционирования. Наиболее фундаментальным общим законом структурной организации пространства проявленного является закон вихря. Пространственная структура всего проявленного вихреобразна — от самых недр микромира до мега-формирований Универсума все организовано в форме вихрей. Это явственно прослеживается в организации материи «физического» мира — от элементарных частиц до галактик и метagalactic.

На более «грубых» уровнях организации бытия число законов и степень их частности увеличиваются. Чем менее многомерно подпространство, чем более структурированы и формально фиксированы его формации, чем «грубее» соответствующий ему уровень материи, тем меньше в нем существует степеней свободы, тем большая часть универсальной воли связана в нем в жесткие законы, детерминирующие организацию его материи, и тем меньшая доля воли может быть проявлена как свободная воля существ, осознающих себя в данном мире — подпространстве интегрального Мира.

Отсюда — столь фатальная ограниченность обычного человека множеством непреложных физических и производных от них законов в трехмерном физическом мире — единственном из подпространств пространства интегрального Мира, где обычное человеческое существо себя осознает — пусть в большинстве случаев не полноценно, но все же... И отсюда же — фантастическая возможность постичь организацию Мироздания, исследуя проявления воли в трехмерном пространстве

физического мира, где ее можно "разложить по полочкам", изучая неизменные проявления ее аспектов в форме объективных законов. Наименее многомерный и ограничивающий свободу волеизъявления тремя пространственными измерениями и однонаправленным линейным временем физический континуум оказывается, таким образом, оптимальным «местом» для исследования и изучения механизмов действия воли и приведения в действие намерения. Именно «здесь» находятся "информационные ключи" к управлению процессом концентрации осознания. То, что мы можем осознать за период пребывания здесь в форме осознающих существ, воплощенных в органических телах, мы не сумеем осознать больше нигде. Ибо в более многомерных пространствах так называемых

тонких" миров разница между свободной волей и объективным законом в значительной степени размыта. Поэтому научиться даже таким простым вещам, как различение между намерением и желанием, эмоциями и чувствами, «там» значительно сложнее, чем "здесь".

### ***Соотношение «тонкого» и «грубого». Свобода***

Творение разворачивается от более «тонкого» к более «грубому». Когда предел достигнут и элементарная структура материи Мира сформирована вплоть до самого «грубого» уровня, в котором еще возможно пространственное бытие хотя бы в однонаправленном линейном потоке времени, происходит интеграция, из распределенной потенции осознания рождающая локализованное осознание, которое развивается от «грубого» к «тонкому» путем воплощения саморазвивающегося сознания во все более усложняющихся живых материальных структурах. Чем выше сложность организации сознания, тем на более «тонком» плане существо способно себя осознавать и развивать. Выполнение же осознанных действий на «тонких» планах позволяет осуществлять реорганизацию фундаментальных проявлений материи планов более "грубых".

Таким образом, внося незначительные изменения в процессы, происходящие на более «тонких» планах, можно значительно существеннее и фундаментальнее влиять на явления более «грубых» планов, чем посредством попыток изменить «грубое» непосредственно. Изменения, осуществляемые непосредственным воздействием на «грубое», также

«отзываются» в «тонком», однако ограниченной воле «грубого» самоосознания эти «отклики» неподконтрольны. Степень реальной свободы обладающего самоосознанием существа определяется уровнем его свободы воли и количеством энергии, распределением которой существо способно осознанно управлять, то есть фактическим запасом имеющейся в его распоряжении наличной энергии. При переходе от «тонкого» к «грубому» значительная часть энергии воздействия «сворачивается» в измененные состояния материи. Чтобы осуществить незначительные изменения распределения материи в «грубом», нужно иметь возможность вложить огромное количество собственной энергии в изменяющие действия воли в «тонком». Либо с филигранной точностью произвести какие-либо манипуляции управления чужими потоками энергии. Уровень свободы воли и способность управлять распределением энергии определяются уровнем самоосознания и степенью полноты осознанности.

# Йога

Йогой назовем состояние тотальной интегрированности самоосознания, в котором человеческое существо равно полноценно осознает и контролирует все свои фактические проявления на всех уровнях бытия интегрального Мира. Накопление фактического опыта осознанного функционирования в условиях человеческого социума, обеспечивающее некоторый этап эволюции сознания, — так можно интерпретировать основной смысл воплощения самоосознающей Сущности в форме человеческого существа. Пребывание в состоянии йоги увеличивает эффективность социального функционирования человеческого существа за счет повышения психоэнергетического уровня его биологических и социальных проявлений, а также за счет полноценного осознания сути явлений, действий, их результатов, последствий и взаимосвязей на различных планах бытия Мира.

Вряд ли имеет смысл практика, ведущая к состоянию йоги, но не имеющая под собой стремления овладеть искусством управления намерением и волей. Сфера жизненных проявлений воплощенных человеческих существ — полигон, на котором из воплощения в воплощение отрабатывается это искусство. Чем выше осознанность, тем выше уровень доступа к управлению Силой посредством воли как инструмента реализации намерения. Охота за Силой — таков действительный алгоритм и сущность того, что принято именовать "процессом духовного развития".

## *Энергетическая структура человеческого существа*

Энергетической структурой человеческого существа назовем материальный носитель всех его функциональных проявлений. Энергетическая структура представляется целостным многомерным мультипространственным образованием, обладающим сложной структурной и функциональной организацией и существующим во временных пространствах, характеризующихся многонаправленностью спирально замкнутых потоков времени. Поскольку картина Мира в основе

представляет собой вибрационный процесс, способность восприятия, скорее всего, определяется способностью воспринимающих органов входить в вибрационный резонанс с подлежащими восприятию объектами и на основе резонансного отклика строить образ воспринимаемой реальности. Поэтому непосредственное восприятие энергетической структуры в целом представляется возможным лишь при условии наличия у воспринимающего способности воспринимать все ее вибрационные компоненты всех уровней размерности во всех слоях мультипространственной мультивременной реальности.

Реальность, лежащая "за границей" некоторого множества пространственно-временных потоков бытия, на которые «настроено» восприятие данного конкретного человеческого существа, оказывается для него фактически несуществующей. В текущий период земной истории восприятие некоторого среднего представителя вида Homo Sapiens ориентировано на резонанс с энергоинформационным полем, представляющим собой вибрационную структуру трехмерного «геометрического» пространства так называемого «физического» мира. Поэтому картина Мира интегрального пока остается за пределами возможности постижения. Однако в своей эволюции мы уже достигли того уровня зрелости, когда накопление значимых мутаций приводит ко все более и более массовым и все более и все более существенным отклонениям границ вибрационного диапазона восприятия от некоторой условной "физиологической нормы" в сторону его расширения. Поэтому среди нас находится все больше и больше тех, кто способен "заглянуть за грань" обыкновенной реальности и "увидеть что-то еще". Но способностью полноценного восприятия интегральной картины Мира и соответственно человеческой энергетической структуры во всей ее целостности обычное «земное» (то есть сущностно принадлежащее к планетарному потоку эволюции) человеческое существо пока овладеть не в состоянии. Встречающиеся же отклонения от «нормы» еще слишком редки и слишком различны, чтобы можно было говорить о каких-либо устойчивых тенденциях. Поэтому «видение» разных людей зачастую представляет их восприятию совершенно различные образы «параллельной» реальности. Естественно, ведь речь идет об «обрывочном» восприятии, причем, вполне возможно, иногда даже просто разных "пространственных слоев" интегральной реальности. Если же учесть возможные различия образовательно-культурной базы, интеллектуальных способностей и эмоционального настроения, становится ясно, почему «видение», казалось бы, одного и того же явления разные «видящие»

зачастую описывают по разному, давая совершенно различные, вплоть до диаметрально противоположных, интерпретации.

Возможностями объективной приборной оценки процессов, протекающих «там», мы пока не располагаем, поскольку «тамошняя» реальность для нас фактически не существует. Мы объективно не можем создать приборы из несуществующей материи несуществующих миров — приборы, способные регистрировать явления и процессы, которых нет, ибо они имеют место и протекают в многомерных пространствах и временах, не обладающих для подавляющего большинства из нас даже умозрительным бытием. Таким образом, похоже, что единственный путь проникновения «туда» — за грань ограниченной тремя пространственными и одним временным измерениями реальности — это целенаправленное расширение диапазона нашего собственного восприятия со всеми вытекающими из него последствиями. Для чего и разрабатываются технологии интегрального тренинга. Естественно, как и любые технологии, интегральные тренинговые технологии претерпевают эволюционные изменения в соответствии с развитием объекта их приложения — эволюционирующего человеческого существа.

Возможно, благодаря массовому применению в человечестве интегральных тренинг-технологий в некотором будущем «физического» мира значительное число человеческих существ разовьет в себе способность непосредственно воспринимать интегральный образ энергетической структуры. Однако пока что мы можем лишь описывать ее строение в виде достаточно условных, но именно поэтому более-менее доступных интерпретациям «трехмерного» восприятия, моделей. Условно подобные модели можно рассматривать как своего рода "трехмерные сечения" или "трехмерные срезы" многомерных структур. Ниже представлен один из возможных вариантов описания одной из возможных моделей.

С точки зрения наблюдателя, чье восприятие обладает усредненными характеристиками, свойственными восприятию обычного человеческого существа, вооруженного современными техническими средствами, энергетическая структура состоит из трех компонент — органической, электромагнитной и вихревой<sup>1</sup>.

Органическая компонента воспринимается как тело, образованное «физическим» веществом — наиболее «плотной» субстанцией трехмерного «физического» мира.

Электромагнитная компонента воспринимается как совокупность электромагнитных полей и электрических токов, присущих органической

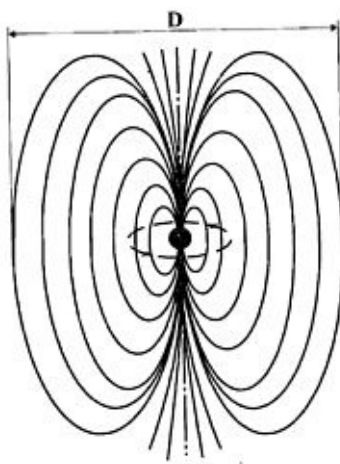
компоненте и существующих внутри и в ближнем пространстве вокруг нее.

Органическая и электромагнитная компоненты в совокупности образуют то, что принято именовать «физическим» телом. «Физическое» тело — составляющая энергетической структуры, принадлежащая трехмерному пространству «физического» мира.

Вихревая компонента энергетической структуры есть собственно пространство Мира — «разуплотненный» физический вакуум, структурированный вихреобразными неоднородностями, которые можно рассматривать либо как результат суперпозиции вихревых производных спинов всех частиц, входящих в состав "физического тела", либо как «пространственную» предпосылку формирования этих частиц. Традиционно вихревую компоненту энергетической структуры принято именовать "энергетическим телом", или "совокупностью тонких тел", поскольку вихревые поля — отнюдь не единственная ее составляющая.

"Энергетическое тело" имеет многоуровневое строение, обусловленное многоуровневой вихревой организацией развернутого пространства проявленного бытия. Небытие не обладает существованием пространства. Пространство как таковое есть атрибут проявленного бытия и имеет вихрь в основе своей структурной организации.

Точечный вихрь элементарной частицы — первичный точечный вихрь — генерирует вихревое поле — первичный пространственный вихрь (см. рисунок).



*Рисунок. Очень условная графическая модель соотношения между первичным точечным вихрем и генерируемым им вихревым полем. Величина  $D$  стремится к бесконечности*

Первичный пространственный вихрь, генерируемый вихрем элементарной частицы, содержит "вращение пространства в чистом виде" лишь в точках своей продольной оси. Каждая точка оси первичного пространственного вихря есть точечный вихрь второго уровня, который, в свою очередь, генерирует вторичный пространственный вихрь. Вихревое поле каждого последующего уровня генерирует на один уровень более высокое пространство точечных вихрей, каждый из которых генерирует пространственные вихри соответствующего им порядка.

Одно измерение каждого пространства последующего уровня организации совпадает с одним измерением пространства предыдущего уровня, поскольку совпадают оси генерирующего и генерируемого пространственных вихрей. Однако два измерения, обусловленных «разворачиванием» генерируемого пространства, в каждом последующем пространстве являются дополнительными. Таким образом, каждое пространство более высокого уровня организации имеет на два измерения больше, чем предыдущее. Кроме того, на каждом уровне организации интегрального пространства каждый вихрь генерирует в нем динамическую матрицу вибрационных отражений, «отражаясь» во всех вихрях соразмерного ему пространства и соответственно во всех вихревых структурах всех развернутых уровней проявленного бытия. Таким образом, в одном из своих ключевых аспектов интегральный мир есть матрица взаимных отражений составляющих его субмиров, развернутых в пространствах ограниченной размерности, в пределе составляющих интегральное пространство проявленного.

Как отмечено выше, вихревые поля не есть единственная составляющая «тонкого». Говорить о "чисто вихревой" или "абстрактно пространственной" природе «тонких» компонент энергетической структуры человеческого существа некорректно, ибо все они обладают не только собственно структурой пространства, но также вполне материальным бытием в соответствующих им пространствах, образуя там пространственно-энергетические структуры, которым свойственны характеристики и свойства, в многомерных пространствах эквивалентные характеристикам и свойствам «физических» пространственно-энергетических структур в трехмерном. "Что вверху — то и внизу, что внизу — то и вверху." Точно так же, как первичный точечный вихрь обладает массой и зарядом — вторичными по отношению к спину характеристиками энергетического состояния, — точечные вихри более высоких порядков обладают своими «тонкими» материальными характеристиками, в их многомерных пространствах соответствующими



массе и заряду трехмерного континуума. Очевидно, что в случае "взгляда снизу" математическое описание тех компонент пространственно-энергетических структур, которые образованы «тонкой» материей и «тонкими» полями, должно выглядеть намного сложнее, чем описание их «физических» составляющих, так как пространства, в которых имеет место бытие «тонкого», обладают как минимум двумя дополнительными измерениями по сравнению с трехмерным «физическим» континуумом. Естественно, то, что мы «здесь» привыкли именовать «временем», "там" также может оказаться «устроенным» несколько иначе.

Каждое «тонкое» тело имеет образованную материей соответствующего ему пространства составляющую, «вписанную» в «физическое» тело, так как каждый «первичный» трехмерный вихрь содержит в себе вихри всех более высоких порядков.

С точки зрения "наблюдателя снизу" — из «физического» мира трехмерного пространства — "материальная картина Мира" формально разворачивается «снизу-вверх» — от ограниченного «плотного» к безграничному «тонкому». Однако фактическим толчком к ее формированию является намерение непроявленного Единого осознать самое себя, а движущей силой — воля Мира — источник свойства энергии, благодаря наличию которого происходит развертывание бытия проявленного.

Возникая в непроявленном, энергия становится тем, благодаря чему небытие расслаивается в первичном вихре бесконечно многомерного единого пространства, "сверху вниз" генерируя всю цепочку пространств вплоть до наиболее «грубого» и жестко организованного трехмерного, в котором возможно существование не только вихревой собственно пространственной организации — "тонкой материи", — но и относительно фиксированное восприятием существование материи «грубой», или «физической». Поэтому каждое «тонкое» тело является «управляющим» для смежного с ним более «грубого» и опосредованно через него — для всех «нижележащих» тел. Пространственно-энергетические характеристики каждого последующего более «грубого» тела могут быть описаны через многомерные производные функции первого порядка от соответствующих пространственно-энергетических характеристик тела, на один уровень более "тонкого".

Смысл существования проявленного бытия состоит в реализации процесса самоосознания Мира в самом себе. Посредством течения бытия потенция осознания трансформируется в собственно самоосознание.

Смысл последовательного «уплотнения» планов проявленного бытия

вплоть до пространственно наиболее ограниченного «физического» мира состоит в изолированном «выделении» факторов и законов осознания в "чистом виде", то есть в состоянии, наименее подверженном влиянию многомерных взаимосвязей. Отсюда стремление Мира максимально ограничить воздействие свободной воли на ход процессов трансформации осознания путем «связывания» как можно большей ее части в жесткие объективные естественные законы — физические, химические, биофизические, биохимические, психологические, социопсихологические, социологические и т. п., детерминирующие ход естественных и социальных процессов. Чем ниже размерность пространства, тем в большей степени воля Мира в нем связана в объективных законах и тем меньшая ее часть проявляется в форме свободной воли осознающих себя в этом пространстве существ. Наиболее доступные восприятию объяснения законов — примеры проявления их действия. Знание элементов и понимание наиболее прямых и непосредственных путей их взаимодействия открывает доступ к осознанию стоящих за этим взаимодействием многомерных "тонких" взаимосвязей.

## Сознание

Соотношение между энергетической структурой и воплощенным в ней сознанием можно условно проиллюстрировать на примере соотношения между компьютером и его программным обеспечением. Энергетическая структура — это «железо», сознание — воплощенный в «железе» "софт", то есть программное обеспечение. Дух (Интегральный Универсальный Разум как потенциальная разумность процесса Вселенной) — «пользователь» — тот, чье функционирование стоит за работой этого «комплекса». Уровень осознанности — степень способности человека осознавать в своих проявлениях функционирование Духа, осознавать себя как «пользователя» и осознанно управлять функционированием комплекса "энергетическая структура—сознание". Чем более сложным и «тонким» является устройство и организация энергетической структуры, тем более совершенное сознание может быть в ней воплощено и соответственно тем более высокого уровня функции могут быть реализованы. И тем более серьезными и разрушительными последствиями чреваты «сбои» и ошибки.

Развитие энергетической структуры и сознания обеспечивается только за счет "тренировки жизнью", то есть за счет накопления опыта функционирования, или жизненного опыта, в последовательных воплощениях. Практика систем интегрального тренинга может существенно интенсифицировать процесс приобретения этого опыта, поскольку ведет к существенному расширению диапазона восприятия.

### *Система нади, десять пран, чакральная система*

Интегральное «видение» энергетической структуры представляет восприятию образ вложенных друг в друга яйцеобразных коконов, внешне напоминающих сильно сжатые к вертикальной оси тороидальные тела, образованные множеством обладающих сложной пространственной организацией спирально струящихся плазмopodobных световых нитей. Традиционно эти «коконы» именуют «тонкими» телами, «оболочками» или «кошами». Каждое «тонкое» тело соотнесено с определенным планом бытия в пространстве, обладающем соответствующими количествами пространственных и временных измерений, и, следовательно, с воплощенными на данном уровне организации энергетической структуры аспектами сознания, обеспечивающими определенный уровень самоосознания и осознания соответствующих этому уровню структурных и функциональных аспектов организации бытия интегрального Мира.

Интегральное «видение» энергетической структуры как целостного с точки зрения восприятия, замкнутого в трехмерном континууме «физического» мира является внепространственной и вневременной функцией. Энергетическая структура отдельного человеческого существа воспринимается при этом изолированно, будучи как бы "одиноким взвешенным" в бесконечности того, что можно было бы образно условно назвать "энергетической Вселенной". Одновременное интегральное «видение» двух человеческих существ вряд ли возможно. Для одновременного «тонкого» восприятия самих энергетических структур двух и более человеческих существ и их взаимодействия, фокусировка настройки восприятия должна быть смещена на уровень одной из «тонких» компонент. В таком случае при достаточной «частотной» ширине диапазона восприятия и достаточном для реализации «тонкого» восприятия и интерпретации его результатов количестве энергии в

энергетической структуре «видящего» возможно восприятие более чем одного уровня организации энергетической структуры более чем одного индивидуального существа.

Для практического осуществления такого несколько «ограниченного» варианта «видения» в качестве объекта исходной концентрации внимания «видящего» выбирается «объем» энергетической структуры, «вложенный» в трехмерный объем органического тела, с последовательным «уходом» концентрации внимания «вглубь», то есть расширением диапазона «настройки» "в направлении" все более и более «тонких» компонент энергетической структуры. «Тонкие» составляющие энергетической структуры при этом могут восприниматься как гигантские сгустки энергетических полей, распределенные в пространстве безграничной Вселенной и организованные в виде вложенных друг в друга огромных «многослойных» конусоподобных спиральных вихрей, обращенных вершинами вниз, а основаниями уходящих в бесконечность вверх. Если рассматривать несколько человеческих существ сразу, это выглядит так, словно все они являются неким единым гигантским космическим существом, имеющим несколько "точек выхода" или точек касания поверхности планеты — несколько органических тел. Различие же между "индивидуальными составляющими" этого "единого существа" — только в их вибрационных характеристиках. По крайней мере, так это может выглядеть при попытке трехмерной интерпретаций воспринимаемой картины. Вероятнее всего, в некотором пределе так оно и есть, однако предел этот, скорее всего, оказывается значительно более «дальним», чем может показаться на первый взгляд. Не следует забывать о многомерности "собственно пространственных" и временных пространств, "откуда мы родом". То, что при "поверхностном взгляде" из трехмерного «физического» мира может показаться "единым космическим существом", в действительности имеет очень сложную многоступенчатую иерархическую структуру, каждый из уровней которой образован множеством индивидуальных функциональных существ, могущих иметь свои "точки выхода" в пространство проявленного в «физическом» мире. Поэтому, будучи Единым, мы тем не менее можем истоками тех «нисходящих» в «физический» мир потоков, "точками выхода" которых являются наши воплощенные в органических телах личности, иметь самые разные Сущности, принадлежащие к самым разным «местам» и «слоям» Интегрального Мира.

Говоря о «нисходящих» в «физический» мир потоках, я имею в виду следующее. При вертикальном положении тела относительно поверхности

Земли оси конусов совпадают и образуют нисходящий из Бесконечности «сверху» "трубкоподобный" спиральный поток. Стенки этой «трубки» — два спиралевидных потока энергии, струящейся «вниз» из Бесконечности (один поток) и «вверх» в Бесконечность (второй поток) и у поверхности Земли «сворачивающейся» в то, что на более грубых уровнях восприятия интерпретируется как тело человеческого существа. Прежде чем «развернуться» в форму тела, энергия накапливается вокруг самой нижней точки нисходящего/восходящего потока (вершины самого нижнего конуса) в форме свитого спирально скрученной плазмopodobной нитью яйцеобразного утолщения, плотность распределения энергии в котором значительно выше, чем в нисходящем и восходящем потоках, а скорость потока — ниже. Это выглядит так, словно энергия нисходящего потока аккумулируется в этом утолщении, именуемом «кандой», и там «запасается». Из канды как бы «произрастают» "вторичные", «третичные» и так далее потоки, формирующие "тонкую основу" «физического» тела. Все они замкнуты на канду подобно тому, как вытянутая из клубка нити петля начинается и заканчивается в клубке. Таким образом, "энергетическая основа" «физического» тела «внешне» напоминает "упорядоченную путаницу" волокнообразных потоков энергии, или каналов, традиционно обозначаемых термином «нади». Сеть нади является той основой, которая в процессе развития человеческой энергетической структуры как бы «обрастает» энергетическим полем, распределение которого управляется процессами, проистекающими в системе нади. В йогической традиции это «вторичное» по отношению к системе нади поле, именуемое также "внутренним энергетическим телом", образно описывается посредством концепции десяти пран — десяти различных по своим функциональным проявлениям и локализации компонент "эфирного дубля" — самого «грубого», то есть самого «ближнего» к органическому телу из всех "тонких тел".

На эфирном дубле «собрано» физическое тело, существующее и развивающееся благодаря поступлению и ассимиляции еще более «грубой» энергии и пластического материала (питание и дыхание). Соотношение между системой нади и десятью пранами можно приблизительно проиллюстрировать на примере соотношения между комплексом "скелет плюс нервная система" и остальной органической плотью: сеть нади — "скелет и нервная система" энергетического тела, зоны функционирования десяти пран — его "исполнительные ткани".

Система нади представляет собой довольно сложно организованную сеть нитеобразных потоков энергии с большим количеством узлов. Каждый

узел — функциональный энергетический центр, который является своего рода шлюзом, регулирующим поступление и скорость перераспределения энергии в некотором множестве определенных участков каналов-нади. Поэтому традиционное название этих узловых центров — «врата» — марма. От того, насколько корректно функционируют мармы, зависит характер распределения энергетических потоков в каналах-нади, а от него, в свою очередь — то, насколько полноценным будет функционирование десяти пран. Ну, а распределение десяти пран уже имеет самое прямое отношение к состоянию «физического» тела.

Часто мармы путают с чакрами и грантхи, утверждая, что чакр и грантхи — много, что они могут находиться в любой части тела и т. п. Это — ошибка. Грантхи — узловые точки интерференции всех компонент энергетической структуры, чакры — энергетические вихри, «произрастающие» из грантхи, обладающие «сквозным» существованием во всех пространствах, где представлена энергетическая структура человеческого существа, и определяющие состояние энергетической структуры как интегрального мультипространственного формирования. Мармы — энергетические «шлюзы» системы нади — значительно более «локальные» образования, «привязанные» лишь к одному из уровней организации энергетической структуры и отвечающие непосредственно за распределение энергии в соответствующей компоненте энергетической структуры, а опосредованно — за распределение энергии в более «грубых» компонентах.

Собственно же чакральную систему в общих словах можно было бы описать примерно следующим образом.

"Сердцевина" традиционно именуемой «сущимной» "трубки" осевого нисходящего/восходящего потока "среднестатистического" (по положению на настоящий момент эволюционного развития) человеческого существа пуста и мертва, в ней нет никакого движения энергии, однако именно здесь локализованы "точки конвергенции" «тонких» компонент энергетической структуры — вершины гигантских «нисходящих» конусов, именуемые «узлами», или «грантхи». Каждый узел грантхи — точка на энергетической оси человеческого существа в пределах объема его «физического» тела, в которую «сходится» пространственная структура соответствующего «тонкого» тела. На нынешнем этапе своего эволюционного развития обычное человеческое существо потенциально имеет семь индивидуальных «тонких» тел и соответственно семь узловых точек их конвергенции в трехмерном пространстве — семь грантхи. Под потенциальным наличием семи «тонких» тел я понимаю существование

пространственной предпосылки накопления соответствующим образом структурированной энергии. То есть пространство уже обладает организацией, необходимой для того, чтобы в нем существовала соответствующая структура распределения энергии. Это подобно тому, как существование лампочки еще не есть свет, для освещения комнаты нужно, чтобы по спирали внутри лампочки потек ток. В то же время, если есть сама лампочка, выключатель и проводка, подключенная к источнику электропитания, то для освещения помещения нужно просто знать, где находится выключатель и как им нужно пользоваться. Ну, и естественно, не лениться это сделать...

Для того чтобы наполнить энергией пространственные структуры "больших вихрей" тонких тел, нужно заставить поток энергии «войти» в "мертвую зону" внутри «трубки», образованной нисходящим/восходящим главным спиральным потоком. Ибо только оттуда энергия может «войти» в грантхи и распределиться по всему объему соответствующего тонкого тела.

Пока человек функционирует в режиме, при котором вся наличная энергия расходуется на поддержание физиологических и психических процессов жизнедеятельности, ни о каком "вхождении в мертвую зону" не может быть и речи. И только при условии наличия в системе значительного количества избыточной энергии можно «вытянуть» из клубка канды "дополнительную петлю" и 'заставить поток этой петли течь вверх по пустой сердцевине центрального «канала», по пути сквозь соответствующие грантхи последовательно проникая в «тонкие» составляющие энергетической структуры, наполняя их энергией и превращая тем самым в «рабочие» функциональные компоненты системы. Входя сквозь грантхи, восходящий поток энергии спиральным вихрем «пропитывает» соответствующую компоненту структуры, и она словно "вспыхивает живым огнем". Вся практика хатха-йоги направлена в конечном счете на то, чтобы накопить в системе достаточное для решения этой задачи количество энергии и научиться в совершенстве ее контролировать. Человек при этом становится совершенно другим существом — развив в себе таким образом новые аспекты функционального механизма энергетической структуры и научившись интерпретировать информацию, соответствующую тем уровням бытия, к которым эти аспекты принадлежат, он обретает возможность «видеть», чувствовать и знать фундаментальные вещи, восприятию, осознанию и пониманию обычных "энергетически ограниченных" человеческих существ принципиально недоступные.

Входящий в соответствующее тому или иному грантхи «тонкое» тело

поток энергии образует в самой вершине конуса «тонкого» тела — в трехмерном «срезе» в пределах формы органического тела — то, что традиционно именуется «чакрой» — вихревую зону с чудовищно высокой плотностью распределения энергии. Фактически вся энергия, которой предстоит распределиться по стремящемуся к бесконечности объему «тонкой» компоненты, «транзитом» проходит сквозь эту зону, прежде чем "развернуться в структуре. Если поток энергии, обеспечивающий наполнение той или иной компоненты «тонкого» тела, отсутствует, говорить о наличии в энергетической структуре соответствующей чакры некорректно, ибо в таком случае фактически существуют лишь соответствующий гранти и потенциальная возможность формирования чакры и разворачивания в пространстве соответствующей «тонкой» компоненты энергетической структуры.

По большому счету, то, что при дифференцированном «видении» тонких компонент энергетической структуры воспринимается как "конусы тонких тел", в действительности является лишь зонами "стягивания в точку" полюсов пространственно-энергетических «пузырей», сформированных потенциальной возможностью концентрации упорядоченного самоосознания в зоне контакта космической среды и поверхности планеты. При условии достаточно искусного владения техникой «видения» в принципе можно «отследить» в пространстве Мира отдельную компоненту энергетической структуры как один из "пузыреобразных слоев" интегрального «пузыря». Это достигается за счет очень точной фиксации, восприятия в диапазоне, соответствующем данной конкретной воспринимаемой компоненте.

### ***Человеческая форма***

Фактически нет никакой принципиальной разницы между «грубой» материей «физического» мира и «тонкой» материей «высших» миров. И то, и другое есть структурированное энергией, определенным образом организованное и обладающее определенными характеристиками пространство. То, что мы воспринимаем реальность «физического» мира как нечто отдельное, отличное от всего остального, вернее, то, что мы, как правило, вообще не воспринимаем ничего, кроме «физической» реальности, обусловлено исключительно настройкой нашего восприятия.



Изменение настройки требует энергии и осознанности. Без достаточных «вложений» энергии изменить настройку невозможно. При недостатке осознанности ее изменения могут быть неконтролируемыми, что грозит нарушениями адекватности человека его среде обитания, в частности, социальной адекватности, так как изменение диапазона восприятия изменяет фактическую реальность бытия. Ключами к контролируемым изменениям настройки восприятия являются намерение как стимул, ставящий перед Миром задачу изменения, и воля как инструмент реализации намерения, то есть средство управления перераспределением энергии.

Исходная настройка восприятия человеческого существа на «физический» мир есть результат социальной обусловленности в ситуации жесткой конкурентной борьбы за выживание в среде себе подобных на протяжении многих тысяч лет.

Таким образом, в своем нормальном состоянии среднестатистический представитель вида *Homo Sapiens* является "наблюдателем снизу". Иерархия организации его восприятия «перевернута» по отношению к фактической иерархии уровней организации интегральной реальности Мира. Поэтому человек в современном среднестатистическом состоянии (условно назовем это явление "обычным человеком") более-менее полноценно осознает свои проявления лишь на уровне так называемого физического мира — самой «грубой», или «вещественной», компоненты интегральной реальности. В существовании полевых или эфирных феноменов мы отдаем себе чувственный отчет крайне редко и, как правило, в болезненных состояниях. Эмоциональная компонента наших проявлений, будучи доступной для восприятия, практически нам неподконтрольна. О том, что происходит с нами в ментальной сфере, мы в большинстве случаев просто не имеем понятия, хотя и подозреваем, что в нас есть некий аспект сознания, иерархически стоящий выше эмоциональной сферы и в принципе способный ее контролировать, однако в подавляющем большинстве случаев нами осознанно не задействованный. О том же, что происходит на уровнях Интегральной Реальности, более «тонких», чем ментальный, мы вообще не подозреваем. Соответственно мы не подозреваем и о существовании более «тонких», чем ментальное тело, компонент нашей собственной энергетической структуры, именуемых "телами души и телами Духа". Чьи-то рассказы "о божественном" — не в счет, ибо реально существует для нас лишь то, что мы фактически воспринимаем. Хотя именно тела души и тела Духа есть то, что мы в действительности из себя представляем как космические существа.

Нормальное состояние сознания обычного современного среднестатистического представителя вида Homo Sapiens представляет собой неконтролируемый психоэмоциональный фон, который условно можно было бы назвать "психоэмоциональным белым шумом". Составляющие его перепутанные друг с другом, окрашенные самыми разными эмоциями мысли и желания живут своей собственной жизнью, причем образ этой жизни с контролем над волей, вниманием и осознанием самого индивида, в котором она протекает, в подавляющем большинстве случаев никак не связан. Более того, "самостоятельная жизнь" психоэмоционального мусора, подобно броуновскому газу заполняющего все свободное виртуальное пространство нашего сознания, сковывает все наше внимание и выедает львиную долю имеющейся в нашем распоряжении свободной энергии, поэтому, как правило, о реальной управляемой воле и фактически контролируемом внимании в случае обычного среднестатистического человеческого существа говорить вообще не приходится. Таких инструментов в его распоряжении просто нет. Обычный человек не управляет в себе ничем. Более того, он на сто процентов управляем. Его поведение импульсивно, поскольку контролируется импульсами, которые являются не более чем амплитудными выбросами из сферы «белозумного» психоэмоционального мусора. Каждый такой выброс — флуктуационный импульс в сознании, либо особо ярко эмоционально окрашенный, либо обладающий повышенной по отношению к общему уровню "психоэмоционального белого шума" интенсивностью (либо — и то, и другое). Общая картина распределения таких флуктуационных импульсов есть то, что воспринимается как личность. Естественно, ни о каком самоосознании на уровне личности не может быть и речи, поскольку само по себе явление личности является чисто виртуальным образом, который существует лишь до тех пор, пока хаотически булькающее варево неконтролируемых эмоций, мыслей и желаний выбрасывает импульсы — руководства к действию.

Устойчивое прекращение неконтролируемой психоэмоциональной деятельности, которое, если верить Патанджали, является единственной фактической целью йогической практики, неминуемо приводит к стиранию личности. В терминах толтекской традиции это явление именуется "утратой человеческой формы". С момента утраты человеческой формы, собственно, и начинается эволюция осознания как таковая. До этого момента ни о какой свободе "собственного энергетического волеизъявления" не может быть и речи. Пока не преодолена власть "белого

шума", воля остается под контролем личности, то есть под контролем иллюзорного нечего, до уровня полного автоматизма зависящего от огромного количества случайных факторов. Впрочем, не только случайных. Не секрет, что знание основ психотехники позволяет целенаправленно влиять на формирование личностей человеческих существ. Будучи подкрепленной современными техническими средствами и владением технологиями психоэнергетического воздействия, базовая психотехника превращается в искусство программирования поведения как отдельного человека, так и сообществ человеческих существ на любом уровне и в любых сколь угодно широких масштабах... При условии знания некоторых «азов» корректировка спектра "психоэмоционального белого шума" — не такая уж сложная задача...

Устранение неконтролируемых флуктуации состояния сознания (читта-вритти-ниродха) сообщает восприятию свойство фактической ясности, прекращает неконтролируемое рассеивание огромного количества энергии, «съедаемой» "белым шумом". Результатом становится способность осознанно контролировать распределение энергии в системе в целом, что позволяет перенаправить потоки прана-вайю и апана-вайю и «наполнить» "тонкие" компоненты энергетической структуры за счет введения в сушумну распрямленных витков из канды.

# Интегральный тренинг

Интегральный тренинг есть комплексный тренировочный алгоритм, пользуясь которым, человеческое существо может целенаправленно изменять характеристики своей энергетической структуры на всех уровнях ее организации, осознанно развивая и совершенствуя как саму энергетическую структуру, так и все ее функциональные проявления.

Соответственно технология интегрального тренинга — это практическая технология корректного применения вышеупомянутого алгоритма. Целью практики любой технологической системы интегрального тренинга является достижение состояния йоги — "читта-вритти-ниродхах" — то есть избавление от человеческой формы, независимо от того, каким языком пользуется практикующий и каким термином он это состояние обозначает.

Наиболее «рабочими» и эффективными для существ, чье восприятие сконцентрировано преимущественно в трехмерном «физическом» континууме, являются системы интегрального тренинга, основанные на трансформации «физической» компоненты энергетической структуры и осознании законов ее функционирования с последующим «выходом» на осознанное управление процессами, протекающими в «тонких» компонентах. Под "последующим выходом" в данном случае понимается не столько соотношение процессов во времени, сколько их положение в структуре "технологической иерархии".

Практика подобных систем интегрального тренинга расширяет диапазон восприятия за счет введения в "сферу осознаваемого" результатов деятельности тех мозговых структур, которые в исходном состоянии работают на подсознание и сверхсознание и, таким образом, в процессе осознанной жизнедеятельности обычного человеческого существа участия не принимают. Расширение диапазона восприятия обеспечивает расширение "поля воспринимаемой реальности". За счет установления контроля над деятельностью бывших ранее неподвластными волевому управлению компонент сознания человеческое существо обретает способность фактически воспринимать уровни Интегральной Реальности, за обработку информации с которых эти компоненты отвечают. Соответственно у человека появляется возможность осознанно действовать в сферах Интегрального Мира, являющихся материальным воплощением вышеупомянутых уровней Реальности. Результатом

становится обретение адекватного видения иерархической структуры Мира и естественным образом следующее из него изменение иерархической организации сознания человеческого существа, которая «переворачивается» и становится соответствующей фактической иерархии компонент энергетической структуры. Тем самым энергетическая структура и сознание приводятся в гармоничное состояние взаимной функциональной сбалансированности. Центр самоосознания смещается с уровня личности на уровень Сущности, соответствующий телу Духа, что позволяет сохранить «наработанный» уровень осознанности при переходе "через смерть" за счет сохранения непрерывности потока самоосознания. В случае обычного человеческого существа, центр самоосознания которого находится на уровне личности, соответствующем «физической» компоненте энергетической структуры, разложение «физического» и «ближних» к нему «тонких» тел при переходе "через смерть" нарушает непрерывность потока самоосознания.

Результат практики любой полноценной системы интегрального тренинга, в пределе, — переход сознания на более высокий функциональный уровень. В соответствии с терминологией Р.А.Уилсона — переход на уровень функционирования более высокоорганизованного контура. Смысл прекращения неконтролируемых процессов в сознании — уменьшение количества задействованной энергии, которая при переходе «втянется» в переходный процесс. Чем больше энергии задействовано в режиме текущего функционирования, тем более разрушительными для системы могут оказаться переходные процессы — это известно из банальной электротехники. Минимизация текущей психоэнергетической активности — способ защитить систему от разрушения при переходе в принципиально новый функциональный режим. Достаточно типичен случай, когда в процессе творчества при спонтанном переходе сознания на более высокий функциональный уровень органическое тело не выдерживает перегрузки, обусловленной переходными процессами. Ранняя смерть некоторых из наиболее ярких творческих индивидуальностей человечества может служить примером.

## **Хатха-йога**

Хатха-йога есть полноценная гимнастическая технология интегрального тренинга, позволяющая достичь состояния йоги, пользуясь эффективными и самодостаточными техническими методами.

Самодостаточность тренировочной практики хатха-йоги состоит в ее непосредственности и обусловлена тем, что орудием практики и объектом воздействия техник является наиболее «материальная» компонента энергетической структуры — «физическое» тело, а сами тренировочные техники устроены таким образом, что их воздействие на «физическое» тело вполне определенным образом «отражается» на всех компонентах энергетической структуры вплоть до самых «тонких». Сообразно функциональному развитию энергетической структуры появляется возможность функционального развития воплощенного в ней сознания. Развитие сознания открывает путь к повышению уровня осознанности. Повышением уровня осознанности обеспечивается расширение диапазона восприятия, что естественным образом приводит к раскрытию новых уровней самоосознания и в результате — к достижению состояния йоги.

Фактическое расширение диапазона восприятия опирается на способность замечать изменения состояния сознания, а также состояний внутреннего и внешнего «психоэнергетических» пространств, что, в свою очередь, требует развития способности предельно концентрировать внимание и сохранять высший уровень концентрации в течение длительных промежутков времени, достаточных для того, чтобы «точечная» концентрация на состоянии отдельного объекта переросла в пространственную концентрацию на состояниях энергетических и психических пространств, пересечением которых данный объект является.

### ***Технологический алгоритм***

В основе технологического алгоритма хатха-йоги лежит система физических упражнений, состоящих из элементов, именуемых асанами. Каждая асана есть особое положение органического тела, которое помимо непосредственного тренирующего воздействия на собственно

«физическое» тело формирует вполне определенную пространственно-энергетическую конфигурацию «тонких» составляющих энергетической структуры и тем самым оказывает соответствующее этой конфигурации развивающее воздействие на сознание. За счет отстройки и уплотнения распределения энергии в осевых компонентах «тонких» составляющих структуры асана позволяет значительно повысить «энергонасыщенность» последней на всех уровнях. Тем самым «тонкие» составляющие энергетической структуры становятся более «заметными» и в большей степени доступными для восприятия. Соответственно в сознании развиваются механизмы, позволяющие практикующему обрести контроль над "приобретенным восприятием" новыми "тонкими органами" либо над новыми свойствами и качествами органов, бывших "известными восприятию" "до того".

Для достижения максимального тренирующего эффекта и максимальной психоэнергетической эффективности практика асан совмещается с практикой специальных техник управления распределением энергии в «тонких» компонентах энергетической структуры. Этот класс техник называют пранаямой — "искусством управления Силой". Целый ряд практических приемов пранаямы в своей основе имеет техники управления дыханием как "средством доступа" к осознанному контролю над процессами накопления и перераспределения энергии в так называемом «эфирном» теле — «тонкой» компоненте энергетической структуры, самой «ближней» к «физическому» телу по уровню организации. Освоение приемов управления потоками энергии «эфирного» плана открывает путь к освоению контроля над энергиями более высоких уровней.

За счет повышения концентрации энергии в "эфирной копии" при корректной практике комбинации асана-пранаяма возникают новые внутренние доминанты концентрации восприятия и происходит переориентация направления внимания, в обычном состоянии обычного человека рассеянно направленного вовне. Восприятие «втягивается» вовнутрь и внимание направляется на состояние "пространства внутренних ощущений". При достаточно интенсивной практике достигается столь высокая степень "сворачивания восприятия вовнутрь", что внимание полностью отключается от внешних объектов. Такое состояние именуется пратьяхарой — «отключением», или "стягиванием внимания внутрь".

На этой стадии практики возникает состояние «остановки», именуемое также состоянием "внутреннего безмолвия". Свойственный

обычному человеку в его нормальном состоянии неуправляемый безудержный поток мыслей, обусловленный потоком внешней «трехмерной» информации и чужими "психоэнергетическими наводками", прекращается, ибо поток внешней информации временно «отсекается», а внутренние психоэнергетические «наводки» возможны лишь в том случае, когда имеют место эмоциональные и прочие подобные реакции на внешние события и ситуации, за энергетические потоки которых может «зацепиться» психоэнергетическое воздействие.

Стягивание внимания внутрь приводит к предельной концентрации внимания на состоянии внутреннего "психоэнергетического пространства". Это именуется «сосредоточением», или "концентрацией внимания" — дхараной.

Углубление устойчивой концентрации на внутреннем психоэнергетическом пространстве приводит к осознанию связей внутреннего и внешнего, ибо внутреннее есть лишь ограниченная обусловленностью восприятия область бесконечности. Концентрация энергии в энергетической структуре и концентрация внимания приводят к осознанию связей внутреннего пространства с воспринимаемыми как внешние составляющими «тонкого» тела. Восприятие охватывает все более и более обширные сферы «психоэнергетических» пространств, в которых имеет место бытие энергетической структуры практикующего, концентрация внимания становится «объемной». Сфера восприятия расширяется, охватывая бесконечность, внимание отслеживает взаимосвязи и соотношения между пространствами различных уровней организации. Это состояние именуют «созерцанием» — дхьяной.

В результате созерцания приходит фактическое восприятие целостности и единства энергетической структуры, не разделенной на «внутреннее» и «внешнее», "грубое" и «тонкое», "ограниченное" и «бесконечное». Соответственно самоосознание практикующего становится самоосознанием единого и целостного бесконечного существа, не ограниченного пространственными рамками «физического» тела и временными рамками человеческой жизни. Это состояние называется "единением" — самадхи. В зависимости от уровня концентрации энергии в энергетической структуре, развитости самой структуры и положения, занимаемого Сущностью в Космической Иерархии (то есть от фактического уровня развития самоосознания), возможны различные по полноте и глубине стадии состояния самадхи. Объектом сосредоточения может быть любое явление, обладающее энергетической структурой или же проявляющее себя в качестве комплекса функциональных



характеристик какой-либо структуры, то есть любой предмет, любое существо — как органическое, так и неорганическое, любое состояние, явление, действие — все, что угодно.

Углубление концентрации на объекте с последующей трансформацией в созерцание и выходом в состояние единения включает структуру объекта первичной концентраций в структуру созерцающего. Имеет место слияние энергетических структур созерцаемого и созерцающего в восприятии последнего, именуемое самьямой. Результирующее постижение свойств, качеств и законов функционирования объекта созерцания приводит к возникновению у созерцающего способности посредством волевого манипулирования намерением управлять состояниями энергетической структуры объекта созерцания, внедрять функциональные свойства и качества своей энергетической структуры в энергетическую структуру объекта созерцания, распространять свойства энергетической структуры объекта созерцания на свою собственную энергетическую структуру и пользоваться проявлениями законов функционирования энергетической структуры объекта созерцания для трансформации своей собственной энергетической структуры.

В состояниях самадхи и самьямы человек осознает устройство своей энергетической структуры, ее соотношение с энергетическими структурами других существ и с бытием, развернутым в «тонких» пространствах Интегрального Мира, получая возможность согласовать иерархию компонент энергетической структуры с иерархией компонент сознания и уровней самоосознания. В итоге он обретает полный контроль над всеми функциональными компонентами своего существа, с наивысшего доступного ему уровня самоосознания контролируя функции уровней энергетической структуры посредством управления соответствующими уровнями сознания.

### ***Понятие о полярной и дипольной практиках***

Под полярной практикой понимается индивидуальная практика, в ходе которой энергетическая структура практикующего «привыкает» к выполнению отдельных тренировочных техник и их комбинаций в различных режимах и обучается реализовывать заложенный в них психоэнергетический потенциал. Фактически полярная тренировочная

практика является подготовительной по отношению к так называемой дипольной тренировке. Человеческий диполь — единая энергетическая структура, образованная замыканием транзитных энергоинформационных потоков энергетических структур двух разнополюх человеческих существ. Дипольная тренировка есть практика технологии гармоничного соединения, уравнивания и самоосознания двух основополагающих Сил, двух изначальных факторов проявленности бытия Мира, в дальневосточных традициях именуемых ЯН и ИНЬ. В практике дипольной тренировки мужское и женское человеческие существа совместно выполняют парные комбинации тренировочных техник, сбалансированные по «силовым» характеристикам за счет замыкания индивидуальных транзитных энергоинформационных потоков "через Бесконечность" в гармоничные контуры осознанного психоэнергетического взаимодействия.

### *Понятие базовой тренировочной техники*

Под техниками базовой практики понимаются тренировочные техники, представляющие собой достойный вызов для обычного человека, характеристики тела и сознания которого изначально находятся в диапазоне некоторой "социально принятой" биологической нормы. Другими словами, техники базовой практики — это техники, пригодные для полноценного прохождения пути хатха-йоги подавляющим большинством обычных людей. В зависимости от уровня тренированности на различных этапах этого пути используются базовые практики различных уровней сложности.

Иногда к разряду базовых практических техник ошибочно относят примитивизированные варианты йогических упражнений, лишенные некоторых из основных признаков собственно йогических техник. Это — профанация. Полноценными йогическими тренировочными техниками можно считать лишь те, которым свойствен вполне определенный уровень психоэнергетического воздействия по комплексной отстройке и развитию как «грубых», так и «тонких» компонент энергетической структуры. Применение упрощенных вариантов тренировочных техник, оптимизирующее воздействие которых в значительной мере ограничено уровнем органической компоненты энергетической структуры и отдельными аспектами так называемой "эфирной копии", оправдано на

начальных этапах либо в комплексе йога-терапевтических мероприятий, когда в силу ограниченности возможностей практикующих применение полноценных базовых тренировочных практик невозможно. По мере повышения уровня тренированности целесообразен как можно более быстрый и бескомпромиссный переход к практике полноценных базовых тренировочных техник.

### *Усложненные тренировочные техники*

В силу некоторых причин для отдельных индивидов уровень интенсивности вызова, предъявляемого базовыми практиками к энергетической структуре, в частности, к ее органической компоненте, может оказаться недостаточным. Во избежание потерь общей эффективности тренировочной практики таким людям приходится в целях компенсации тех или иных аспектов своего состояния пользоваться усложненными тренировочными техниками.

Например, для женщин, с детства тренировавшихся в соответствии с какими-либо методиками, предусматривающими развитие гипермобильности суставов и повышенной эластичности сухожильно-мышечного комплекса, базовые асаны в своем подавляющем большинстве могут оказаться недостаточно эффективными для генерирования мощных потоков так называемой "сухожильной праны". Поэтому им необходимо применять для работы, например, с прогибами назад и "шпагатными растяжками" весьма и весьма усложненные варианты тренировочных техник. В то же время вытянутые и кольцевые наклоны вперед, глубокие продольные скручивания и работа с коленными и голеностопными суставами в асанах типа "тронных поз" и «лотоса», а также многие силовые элементы вполне могут оказаться для них достаточно эффективными и в базовых вариантах.

И наоборот, для артистов, работающих в жанре «вытекания» в наклонах и "кольцевых складываниях" достойным вызовом могут оказаться базовые прогибы назад и некоторые из «шпагатов», в то время как для работы типа "нога за головой" и "две ноги за головой" им придется искать способы существенного усложнения базовой практики.

Гимнастам и акробатам придется усложнять базовые силовые техники и базовую работу на равновесие — стойки на голове и на руках. А вот

базовые варианты асан со сложенными в «лотос» ногами, различные варианты «мостов» и "тронных поз" им в большинстве случаев даются точно с такими же трудностями, как и всем остальным.

У многих спортсменов-пловцов высокой квалификации могут возникнуть проблемы с предъявлением достойного вызова сухожильно-мышечному комплексу рук и плечевых суставов, в то же время базовая силовая работа и работа на равновесие в стойке на руках будет для них достаточно эффективной...

Бывают ситуации, когда в роли фактора, упрощающего освоение базовой техники и стимулирующего использование усложненных вариантов, выступают врожденные особенности строения органического тела.

Например, врожденная сглаженность физиологических изгибов позвоночного столба (плоская спина) приводит к тому, что человек с легкостью осваивает глубокие прогибы назад и «шпагатные» техники, однако имеет некоторые проблемы с наклонами вперед, продольными и спиральными скручиваниями позвоночника, а также с техниками, требующими большой силы.

Малый рост при относительно коротких ногах и руках и относительно длинном туловище позволяет с легкостью осваивать базовые силовые элементы, балансирующие техники, глубокие прогибы назад, вытянутые и кольцевые наклоны, работу с коленными, тазобедренными и голеностопными суставами. Поэтому на определенном этапе человеку, обладающему таким строением органической компоненты энергетической структуры, для сохранения эффективности практики приходится находить усложненные варианты упражнений этих типов. Зато для него оказываются вполне достаточными базовые варианты "узловых замыканий", требующих «переплетания» рук и ног, «обвивания» конечностей вокруг скрученного или сложенного туловища.

Тяжелый таз при узких плечах требует применения усложненных вариантов асан, предусматривающих работу на равновесие сидя и стоя, в то же время упрощая выбор асан на равновесие в стойке на руках...

Конкретная работа с усложненными вариантами асан всегда индивидуальна. Точно так же, как индивидуален процесс поиска усложненных техник для каждого конкретного практикующего. Полагаю, что описанию усложненных вариантов имеет смысл посвятить отдельную работу, рассчитанную на ограниченный круг особо заинтересованных практикующих.

## *Принцип прогрессивной тренировки*

Главный принцип практики любой технологии интегрального тренинга — вызов. Тренировка ради простого "поддержания формы" принципиально ущербна и ведет к деградации.

В каждой тренировке достигать большего, чем было достигнуто в предыдущей, добраться до предела своих возможностей и чуть-чуть превзойти самого себя — таков путь практики хатха-йоги. Будучи вполне освоенными йогином, гимнастические тренировочные техники хатха-йоги утрачивают для него значительную долю своей эффективности, превращаясь в "автоматическую рутину". Для того чтобы сохранить и развить осознанность в ходе тренировочного процесса и достичь максимального эффекта при минимальных затратах времени на собственно тренировку, имеет смысл пользоваться как можно более сложными из доступных асан. Чем сложнее асана, тем более универсальным оказывается ее воздействие на энергетическую структуру. Существует огромное число тренировочных техник хатха-йоги — от основных базовых асан до сверхсложных вариантов. Некоторые из последних за всю историю человечества удавалось освоить лишь отдельным наиболее выдающимся Мастерам. Благодаря такому широкому спектру элементов потенциальное разнообразие и уровень сложности составленных из них возможных тренировочных последовательностей не имеют предела. Любой практикующий, каким бы высоким ни был его уровень тренированности, может найти для себя в хатха-йоге достойный вызов и тем самым достичь еще большего совершенства.

Гимнастические практики хатха-йоги относятся к категории наиболее эффективных тренировочных техник, поэтому для освоения асан вряд ли стоит пользоваться какими-либо «подводящими» упражнениями. Зачем применять менее эффективную тренировочную технику для освоения более эффективной тренировочной же техники? Не целесообразнее ли сразу пользоваться тем, что дает максимум тренирующего воздействия? Просто — постепенно, от простого к сложному, и очень-очень внимательно...

Кроме того, каждая асана является пространственной янтрой — конфигурацией энергетической структуры, обеспечивающей формирование резонансных зон в определенной полосе вибрационных характеристик. Чем сложнее применяемые в практике комплексы асан,

тем более высокочастотные вибрации в более широком диапазоне частот становятся доступными восприятию практикующего. Чем сложнее асана, тем выше характерная для нее плотность распределения энергии в зоне максимальной концентрации субстанции «тонких» компонент энергетической структуры (то есть в пространственных пределах, ограниченных зоной существования "физического тела"), соответственно тем более явным оказывается "периферический отклик". Естественно, что конфигурирующий эффект такой асаны будет существеннее, чем ее более простых (менее плотно "закачивающих энергию" в систему) аналогов. Что неизбежно делает ее предпочтительной при выборе наиболее радикальных техник, направленных на расширение диапазона восприятия и совершенствования сознания как виртуального инструмента.

### ***Принцип естественности развития тренировочной практики***

Смысл прогрессивной тренировки — не в том, чтобы "тупо навязывать" системе непосильные формы и, невзирая ни на что, «загонять» тело в некую новую для него непосильную ситуацию. Если форма упражнения слишком труднодостижима, его содержание не раскроется восприятию практикующего.

Смысл практики асаны как таковой — в том, чтобы прочувствовать внутренне содержание формы, осознать естественный для нее "рисунок распределения энергии" и, пользуясь дыханием как инструментом управления распределением энергии, сделать этот «рисунок» максимально энергетически насыщенным, то есть с максимальной эффективностью использовать форму конкретной асаны как фактор уплотнения распределения энергии в структуре, как фактор формирования резонансных откликов.

Очевидно, что легче прочувствовать энергетическую сущность формы в тех асанах, которые доступны для выполнения. В более сложных чрезмерное напряжение и неустойчивость формы в некоторой мере препятствуют «тонкому» восприятию.

С другой стороны, полностью освоенные простые формы довольно быстро исчерпывают себя, поскольку не дают желаемого эффекта — принципиально достижимый с их помощью уровень уплотнения распределения энергии в системе уже достигнут, восприятие приучено к

работе в соответствующем диапазоне и, чтобы двигаться дальше, нужно предъявить системе вызов в форме более сложной асаны, являющейся развитием исчерпавшей себя более простой. Но это должно случиться естественным образом, само по себе, как неизбежный результат практики. Мы не навязываем системе новую для нее ситуацию, а в какой-то момент вдруг обнаруживаем, что такая ситуация уже сложилась. Мы не стремимся загнать тело в сложную асану, мы просто в какой-то момент вдруг обнаруживаем недостаточность простой и, ориентируясь на внутренние ощущения, генерируемые асаной, находим тот вариант усложнения формы и тот способ осуществления такого усложнения, которые воспринимаются нами как наиболее естественные и энергетически обоснованные.

Сигналом для начала поиска и применения новой — более сложной — формы, являющейся развитием данной конкретной более простой асаны, служит ощущение наличия "свободного места" в структуре внутреннего энергетического тела, сопровождающееся ощущением привычности, легкости и изрядного "запаса прочности" в состоянии органического тела. Неудовлетворительная плотность распределения энергии внутри при полной подконтрольности воле внешней формы — признак того, что данная форма может быть развита в более сложную.

Таким образом, главным отличием асаны от чисто физкультурных гимнастических упражнений является приоритетность осознания внутренних энергетических процессов как источника и смысла существования внешней физической формы.

### *Энергетическая сущность асаны*

Пытаться осваивать все более и более сложные асаны необходимо. Но только по мере возникновения ощущения энергетической недостаточности ставших привычными простых форм. Для этого асана должна быть асаной, а не просто гимнастическим упражнением или акробатическим этюдом. Является же она таковой, если ее внешняя форма строится на основании внутренней, энергетической целесообразности.

"Твердая плотная мягкая легкая — такова асана". Твердое плотное энергетическое тело, мягкое расслабленное органическое. В любой асане форма органического тела должна как можно полнее сохранять свойство естественной расслабленности тела в наиболее непринужденном

положении. Это необходимо для того, чтобы не нарушался естественный рисунок распределения десяти пран. Тогда свойственный собственно асане рисунок перераспределения Энергии гармонично накладывается на распределение энергии в системе, уплотняя его сообразно собственной структуре асаны. Внутреннее становится более плотным и твердым при условии мягкости и расслабленности внешнего. Естественно, если для придания телу положения, свойственного той или иной асане, определенные группы мышц должны быть напряжены до предела, их невозможно расслабить, не нарушив форму асаны. Однако все мышцы, напряжение которых не является необходимым условием сохранения формы асаны, расслаблены. В этом случае характерному для данной конкретной асаны перераспределению энергии в системе ничто не мешает.

Необходимо осознание состояния внешнего и внутреннего. Осознаванием внешнего достигается совершенство формы, осознаванием внутреннего достигаются восприятие потоков энергии в форме и способность управлять ими посредством дыхания. Интеграция осознания внешнего и внутреннего позволяет использовать дыхание для того, чтобы «вливать» тело в форму асаны.

Асана — не застывшая статическая форма, а процесс — движение. После того как внешнее движение, приводящее тело в соответствующее положение, закончилось, остается движение внутреннее — процесс перераспределения энергии. И то, и другое управляется дыханием, ибо процесс «втекания» внешнего в форму тоже управляется ощущением движения энергии внутри. Сформировавшийся в результате удержания асаны рисунок распределения энергии в системе (после того как он перестал изменяться) используется двояко — как объект созерцания и как исходное распределение для следующего шага изменения.

### *Переходные движения*

Созерцание оформившегося рисунка распределения энергии в системе внутреннего энергетического тела позволяет ощутить текущую тенденцию изменения этого распределения и согласовать с нею естественно развивающееся ее движение либо неподвижность органического тела. Так осуществляется переход из одной асаны в естественно и гармонично следующую за ней другую с использованием переходных движений,



наиболее целесообразных для данного конкретного момента. Возможен вариант, когда движение "уходит внутрь", превращаясь в погружение внимания во все более и более «тонкие» слои энергетической структуры. Так рождается созерцание устройства энергетической структуры как интегрального образования и обретается контроль над распределением в ней энергии. Физическое тело при этом сохраняет неподвижность, пребывая в форме одной из устойчивых асан. Под устойчивостью асаны понимается способность практикующего с минимальным напряжением либо вообще без напряжения фиксировать форму асаны в течение достаточно длительных промежутков времени (обычно вход в более-менее углубленное созерцание занимает как минимум несколько минут, хотя бывают и мгновенные «провалы»; однако само по себе созерцание в подавляющем большинстве случаев также имеет тенденцию растягиваться во времени).

Возможных вариантов стилей выполнения переходных движений — множество. Есть способы жесткие и мягкие, быстрые и медленные, с приоритетной отстройкой «тонкой» структуры, сопровождаемой «доводкой» положения физического тела, и с приоритетной отстройкой положения физического тела, сопровождаемого «наполнением» внешней формы «тонким» содержанием. Существуют также многочисленные способы комбинирования различных режимов и форм переходных движений. Фактически система спонтанно самоорганизующихся переходных динамических фаз асан на достаточно высоком уровне развития тренировочной практики является тем, что в дальневосточных системах интегрального тренинга с недавнего времени принято обозначать термином «цигун» — искусством управления потоками "жизненной силы". Не будучи никак терминологически обозначенным, это искусство существовало всегда в качестве неотъемлемой компоненты практики асан. Практику слитного выполнения асан в едином потоке перетекающих одна в другую форм, основанную на интуитивном чувствовании психоэнергетической логики движения и осознании внутреннего потока изменения состояний как побудительного мотива, обозначают термином «асана-дхара» — поток положений тела. Также используют термины «хатха-дхара» — "поток силы", «хатха-ната» — "танец силы", «Шива-ната» — "танец Шивы".

*Дыхание вообще*

Осознание... Чем длиннее жизнь, тем больше можно успеть. Если должным образом пользоваться временем жизни...

Длительность жизни определяется дыханием. Каждому человеку на жизнь «отпущено» его личное строго определенное количество некоторых «средних» дыхательных циклов. Исчерпав свое дыхание, человек умирает.

Повышенная интенсивность дыхания — то, от чего возможное «отпущенное» человеку на одну жизнь количество дыхательных циклов может уменьшаться. Усиленная вентиляция усиливает газообмен и тем самым «выжигает» жизненный ресурс организма.

Снижением интенсивности дыхания количество потенциально возможных дыхательных циклов может быть увеличено.

Два пути увеличения продолжительности жизни — снижение интенсивности дыхания и увеличение длительности дыхательного цикла.

Уменьшение глубины дыхания при сохранении обычной его интенсивности не есть путь. Физиологически оно может казаться оправданным, поскольку оптимизирует соотношение поступления кислорода и накопление углекислого газа в организме. Однако для развития осознания требуется интегральная оптимизация состояния всей энергетической структуры в целом. «Изолированной» оптимизации органической компоненты недостаточно. Да это и невозможно. Попытки "чисто физиологической" оптимизации в конце концов ни к чему не приводят, поскольку дает себя знать энергетическая недостаточность «тонких» компонент.

Обычное дыхание — своего рода "вентильный процесс", регулирующий поступление энергии в «тонкие» компоненты энергетической структуры и ее накопление в них. Глубина и полнота дыхания — характеристики, от которых непосредственно зависит его «вентильная» эффективность.

Таким образом, единственный целесообразный путь оптимизации дыхания — растягивание дыхательного цикла при сохранении нормальной глубины и полноты дыхания. Частота дыхания и его интенсивность таким способом могут быть уменьшены в несколько раз без ущерба для психоэнергетической эффективности дыхания. Дополнительное существенное повышение психоэнергетической эффективности дыхания в процессе тренировочной практики достигается применением специальных технических приемов, которые описаны ниже.

Традиционно интенсивность дыхания в хатха-йоге принято оценивать по длине струи выдыхаемого воздуха. Под длиной струи понимается

максимальное расстояние от ноздрей, на котором пух на птичьем пере еще колеблется во время выдоха. Оценивают "длину выдоха" в индивидуальных единицах — "поперечных пальцах". Организм человека «рассчитан» на «пропускание» определенной "суммарной длины дыхания" за жизнь. Исчерпав свою длину дыхания, человек умирает. Коррекция возможного суммарного количества дыхательных циклов осуществляется за счет изменения интенсивности дыхания.

Максимальной интенсивности дыхание достигает в наиболее неконтролируемых состояниях — во время занятий сексом, во время сна, при спонтанных эмоциональных реакциях организма на жесткие психологические и прочие стрессы, а также при занятиях спортом.

В тренировочной практике хатха-йоги максимальная интенсивность дыхания имеет место в процессе выполнения дыхательных техник, предусматривающих вентилирующее и гипервентилирующее дыхание. На уровне «физического» тела они подготавливают органическое тело к практике растягивания дыхания (в том числе в тех упражнениях, где само по себе медленное ровное непрерывное дыхание — уже почти подвиг), за счет чего достигается значительно большая степень" удлинения дыхательного цикла, чем без такой подготовки. На уровне «тонких» компонент вентилирующие и гипервентилирующие техники очищают энергетические потоки и обеспечивают уплотнение распределения энергии в системе — своего рода "импульсную подкачку" энергетической структуры, в частности, тех ее элементов, которые отвечают за расширение восприятия. Однако на умении делать из воспринятого в результате расширения восприятия выводы, которые имели бы значение для развития осознания, это никаким особым образом, как правило, не сказывается. Для того чтобы делать корректные выводы, необходим реальный жизненный опыт — опыт фактического проживания, прочувствования, осмысления, понимания и осознания разнообразных ситуаций. В накоплении и реализации такого опыта — смысл жизни человека в человеческом социуме. Практика дыхательных техник, какие бы фантастические функциональные возможности она ни открывала перед энергетической структурой практикующего, может быть лишь дополнением к практике осознанного не-деяния в жизни каждого дня, которая, собственно, и есть путь обретения психоэнергетической безупречности. Поэтому вентилирующие и гипервентилирующие техники имеет смысл использовать ограниченно и лишь там, где это действительно необходимо, — чтобы не сокращать себе жизнь. Ибо продолжительность жизни во многих случаях может иметь решающее значение для

достижения потенциально доступного данному индивиду в данном его воплощении уровня осознания.

В основном же базовое дыхание в практике хатха-йоги — ровное, очень медленное, очень плавное, непрерывное и свободное. В особенности важно добиться такого дыхания в наиболее напряженных асанах и связках, ибо это есть один из практических элементов, посредством которых обретается контроль над Силой.

### *Дыхание и тренировочная практика*

«Не должно дыхание ни останавливать, ни оставлять его на произвол, но овладев им, в нить Текучего золота его превратить, драгоценные жемчужины асан на нее нанизав. Ибо дыханием движется сила тело же движется Ее потоками. Так практикуется асана.»

Обуздание дыхания и его удлинение есть смысл и сущность всякой истинной тренировки.

Ибо лишь посредством этого дыхание само собой утверждает в бездыханности.

Естественной же бездыханностью поток суеты в коловращении вихря обыденного сознания преобразуется в безмолвие равновесия.

Отвлечение чувств самопроизвольно порождается возникающей от этого отрешенностью.

Внимание втягивается в середину и там сосредоточивается.

Тогда рождается созерцание — ни к чему не привязанное, целостное и ни с каким действием не сопряженное.

Когда же созерцание не имеет никакой цели даже самой что ни есть наивысшей, оно самопроизвольно охватывает всю сферу осознания.

Поскольку нет ничего, что ограничивало бы его сосредоточением на аспектах бытия, пусть даже на тех, которым все подвластно.

Отрешенным же созерцанием бесконечности в которой проявленное и непроявленное в равновесии единства существуют самодостаточно, перетекая друг в друга сообразно изменениям восприятия Единым себя самого, постижение истинного устройства Мира порождается. Знание намерения и овладение искусством управления им следует. Умение управлять намерением дает полноту власти над волей.

Всякое дыхание всегда начинается с полноценного выдоха. Без него не

может быть настоящего вдоха. Без настоящего вдоха практика пранаямы не имеет смысла, поскольку вдох в ней — действие, при котором происходит поглощение Силы, выдохом же Сила распределяется.

### *Дыхание в асане. Пранаяма*

Внедрение в состояние энергетического тела свойственного асане рисунка распределения энергии осуществляется за счет «вливания» тела в форму посредством дыхания. Дыхание в данном случае используется двояко: (1) — как своего рода "реперный процесс", используемый для фиксации внимания на ощущениях, производимых в нервной системе «физического» тела потоками энергии в каналах и пространственных зонах «тонкого» тела, и соответственно для отслеживания перераспределения энергии в них и (2) — как "триггерный процесс" для управления этим перераспределением. Подобного рода осознанное применение дыхания превращает его в связующее звено между физиологическими и электромагнитными процессами, протекающими в «физическом» теле, с одной стороны, и осознанием психоэнергетических процессов, протекающих в «собранных» на «физическом» теле «тонких» телах, с другой.

Осознанное целенаправленное управление процессами перераспределения энергии в энергетической структуре в целом традиционно обозначается термином "пранаяма" — "искусство управления энергией", или "искусство управления силой". На начальных этапах практики вся пранаяма строится на управлении психоэнергетическими процессами посредством созерцания дыхания и управления им. По мере обретения все большей полноты контроля над состояниями энергетической структуры как интегрального формирования акцент в реализации контроля перераспределения энергии постепенно смещается в сторону управления посредством исключительно внимания и намерения. Дыхание при этом теряет свое значение реперного и триггерного процессов, и на первый план выходят концентрация внимания и прямое созерцание «тонкого» как таковое.

Наиболее удобным для созерцания «тонких» процессов, сопутствующих практике асаны, является дыхание типа «растворяющегося». Вдох и выдох плавно перетекают друг в друга,

длительность дыхательного цикла — как можно больше, но без ощущения недостатка кислорода. Дыхание должно ощущаться как комфортное и течь плавно, без рывков и неконтролируемых остановок. Глубина дыхания принципиального значения не имеет — главное, чтобы дыхание было естественным, медленным и плавным. Для того чтобы в максимальной степени использовать потенциал дыхания как реперного и триггерного процессов, имеет смысл дышать, слегка сузив гортань — так, чтобы чувствовать мягкое протекание воздушной струи вдоль ее задней стенки. Голосовая щель при этом производит негромкий шипяще-гудящий звук.

Для замыкания передне-заднего кольца<sup>1</sup> (восходящая ветвь — от промежности до «родничка» вдоль середины спины, нисходящая — от «родничка» до промежности вдоль середины передней поверхности туловища) используют "языковое замыкание" — джихва-бандху. В зависимости от интенсивности потока и требуемого уровня управления им применяется передний или задний варианты джива-бандхи — «воздушный» или «огненный», именуемые соответственно вайю-набхи-мудра и джала-набхи-мудра. В первом случае кончик языка удерживается замкнутым на верхнюю десну непосредственно над передними зубами, во втором — кончик языка касается мягкого нёба как можно глубже — поближе к задней стенке гортани. Максимальный вариант джала-набхи-мудры, достижимый лишь в результате усердной практики увеличения длины языка, именуется «кхечари-мудрой». Как правило, в процессе практики асаны, когда дыхание течет плавно и непрерывно, применяется вайю-набхи-мудра — «воздушный» вариант джихва-бандхи, в котором кончик языка все время касается верхней десны над передними зубами.

В случае, когда ощущения подсказывают практикующему целесообразность целенаправленной коррекции потоковой плотности распределения энергии в системе, применяют различные типы дыхания с паузами и специальными мышечными манипуляциями.

В качестве примера можно привести алгоритм интенсификации прямого потока в срединном кольце (вверх — вдоль спины, вниз — вдоль передней поверхности туловища):

- после вдоха задерживают дыхание и разрывают контакт языка и верхней десны, тем самым размыкая переднюю нисходящую ветвь срединного кольца;
- во время задержки дыхания сильно сжимают анальный сфинктер, мышцы промежности, тазового дна, сфинктер мочевого пузыря и мышцы внутритазового пространства, подтягивают к спине "малый брюшной пресс" (часть мышц брюшного пресса, расположенную ниже пупка) —

"корневой замок" — мула-бандха;

- повторяют мула-бандху несколько раз, добиваясь явственного ощущения потока некоторого ощущения, восходящего вдоль середины спины;

- вытягивают шею, прижимая подбородок к подъязычной выемке — позвоночник в шейном отделе растягивается, в особенности — его задняя поверхность — горловой замок ("джаландхара-бандха");

- поток направляется в затылок;

- замыкание кончика языка на мягкое нёбо сзади — «джала-набхи-мудра» — поток концентрируется в области темени;

- подбородок поднимается, передняя поверхность шеи вытягивается — обратный горловой замок ("випарита-джаландхара-бандха"); одновременно с выполнением випарита-джаландхара-бандхи язык скользит по нёбу вперед в положение вайю-набхи-мудры — поток проходит сквозь голову вперед и концентрируется в середине лба, мозг «пропитывается» энергией;

- выдохом поток опускается вдоль середины передней поверхности туловища в промежность;

- дыхание задерживается после выдоха, позвоночник вытягивается от промежности до темени, для чего вновь выполняется горловой замок — джаландхара-бандха — осевой канал освобождается для проведения центрального восходящего потока;

- вновь выполняется мула-бандха и расслабленная передняя стенка живота прижимается к позвоночнику, за счет втягивания живота путем поднятия диафрагмы (уддияна-бандха) — этим стимулируется вхождение энергии в пустой срединный канал.

Существуют также алгоритмы повышения плотности обратного потока в срединном кольце, общего повышения плотности распределения энергии в сети системы нади (бхастрика-пранаяма), общего очищения системы нади (попеременно-поочередное дыхание разными ноздрями — анулома-вилома- или нади-шодхана-пранаяма), перераспределения плотности энергетической насыщенности между правой и левой половинами энергетической структуры (сурья-бхедана- и чандра-бхедана-пранаямы — солнечное и лунное дыхание), общего очищения энергетической структуры с повышением общей потоковой плотности распределения энергии (огненное дыхание — постепенный переход от капала-бхати- к бха-стрика-пранаяме). Особое значение имеют техники полукольцевых замыканий, известных как маха-бандха и маха-вэддха. Они позволяют собрать потоки переднего и заднего срединных полуколец в основании «пустого» центрального канала. Техника, известная как маха-

мудра, направляет собранные маха-бандхой и маха-вэддхой потоки вверх по центральному каналу, «оживляя» его и наполняя энергией чакральные вихри. Кроме того, имеются специальные техники. Например, так называемое "львиное дыхание" с замыканием кончика языка на середину груди — симха-мудра — позволяет замкнуть срединное кольцо через область сердца, создав и тем самым сформировать область повышенной плотности распределения энергии в зоне функционирования потока прана-вайю. Техники "языкового дыхания" — ситали- и сита-кари-пранаямы — охлаждают тело, выполняя роль "техник закалки тонкого". Их практика придает «тонкому» телу свойство «твердости», благодаря чему контроль над состояниями сознания обретает свойство стабильности.

Все техники «дыхательного» управления потоками энергии в «тонком» теле возникают сами собой в процессе практики потока асан — асана-дхары. Для отстройки собственно асана-дхары и консультаций по различным техникам пранаямы лучше обращаться к компетентному учителю, который появляется в пределах досягаемости только после того, как практикующий проделает значительный объем самостоятельной работы и «упрется» в практические вопросы, для ответа на которые ему требуются консультации с более опытным практиком. Однако в любом случае ключевым аспектом любого развития являются самостоятельная практика и творческий подход к ней.

В ходе практики асан раньше или позже возникает ощущение, что необходимости изменять положение тела больше нет, распределение энергии управляется только за счет управления дыханием. Поток асан останавливается на какой-либо удобной позе (чаще всего это — «лотос» — падмасана), и пранаяма «выделяется» в самостоятельный процесс, отдельный от смены положений тела в асана-дхаре. По мере практики такой «выделенной» пранаямы развивается способность управлять перераспределением энергии в системе только посредством манипуляций вниманием и намерением. Дыхание становится очень медленным и поверхностным и в итоге за ненужностью замирает (так называемая "кевала-кумбхака" — исчезновение дыхания где-то между выдохом и вдохом). Таков спонтанный переход к созерцательным практикам, являющимся психотехническим инструментом совершенствования и функционального развития сознания. В процессе происходит осознание и накопление осознания.



## ***Концентрация внимания при практике асаны***

В зависимости от конкретной формы, принимаемой телом практикующего в той или иной асане, точки приложения концентрации внимания и техники концентрации могут быть различными. Общий принцип один — луч сосредоточения всегда проходит через межбровье — середину лба. Например, если возникает ощущение необходимости сосредоточить внимание, скажем, в области промежности, мы «добираемся» до нее через межбровье, «скользнув», например, по кончику носа и от подбородка «уйдя» вниманием внутрь торса. Точно так же, допустим, ощутив целесообразность сосредоточения на опорных точках (например, на ладонях в стойке на руках), мы «уходим» вниманием в руки, пройдя сквозь межбровье и спустившись в основание шеи. И т. п.

"Проходя" вниманием сквозь межбровье — середину лба, мы можем «промодулировать» концентрацию намерением. Например, сосредоточивая внимание на группах растягиваемых в конкретной асане мышц, мы модулируем концентрацию намерением расслабить растягиваемые мышцы...

# Один из вариантов возможных частных физиологических концепций

## *Растягивание мышечной ткани*

Тело ребенка растет. Активно растут кости и органы. Мышцы и сухожилия растут пассивно, будучи растягиваемыми растущими костями. Рост мышц стимулирует рост и разветвление нервной системы и увеличение количества нервных связей, что, в свою очередь, стимулирует усложнение конфигурации нервной системы в целом и центральной нервной системы в частности.

После того как рост костей скелета закончился, перманентное растягивание мышц прекращается. Усложнение конфигурации нервной системы соответственно останавливается. Функциональные возможности нервной системы взрослого человека ограничены той ее конфигурацией, которая успела сформироваться за период роста. Принцип работы мышечной ткани — сокращение. Постоянное сокращение без растягивания приводит к уменьшению длины мышц и сжатию костной структуры. Внутрисуставные пространства уменьшаются, диапазон движения все более и более ограничивается, функциональные возможности нервной системы за ненадобностью атрофируются.

Практика подавляющего большинства асан хатха-йоги построена на растягивании мышц. Каждая полная классическая асана — это положение тела, в котором имеет место предельное растягивание определенных групп скелетной мускулатуры. Чем более широкий спектр асан используется в практике, тем полнее эффект проработки скелетной мускулатуры растягиванием. Растягивание ведет к — см. выше. Конфигуративное и функциональное развитие нервной системы как совокупности центральной и периферической компонент открывает пути к развитию реализованного в ней сознания.

Последовательное повышение уровня сложности применяемых тренировочных практик — физиологическая необходимость. По мере

практики мышцы и сухожилия приобретают эластичность, позволяющую им «справляться» с предъявляемыми требованиями. «Мышцерастягивающий» эффект практик, ставших привычными, таким образом снижается. Для поддержания его на прежнем уровне необходимо вводить в практику новые элементы, бросающие опорно-двигательному аппарату и нервной системе вызов, уровень которого достаточен для того, чтобы их развитие не останавливалось. В таком случае благодаря последовательному совершенствованию функциональной конфигурации нервной системы перманентно существует возможность совершенствования воплощенного в ней осознания. Кроме того, возможно, именно растягивание скелетной мускулатуры и сухожильных тканей «напоминает» организму о том его состоянии, в котором он находился в период роста, в результате чего в его системах и органах в зрелом и даже пожилом возрасте могут вновь включаться в работу механизмы, свойственные состоянию молодости. В частности, возможно, именно этим эффектом может быть обусловлено восстановление системой пищеварения способности полноценно перерабатывать молочные продукты, в том числе, что особенно важно при практике хатха-йоги, — свежее молоко.

### ***"Рабочая" боль и расширение диапазона восприятия***

Не бывает глубокого растягивания мышц и сухожилий без некоторых болевых ощущений. «Рабочая» боль в асане — мягкая тупая несильная боль, которая при статической фиксации асаны не нарастает, а при длительной фиксации и достаточно глубоком расслаблении в асане имеет тенденцию к исчезновению. Нарастающая боль означает некорректное отношение к практике и говорит о том, что данное конкретное положение в данном конкретном состоянии практикующего обладает для него потенциальной травмоопасностью. Исчезновение боли при длительной фиксации асаны обусловлено не только «втеканием» тела в форму за счет расслабления и "тканевого привыкания", но также естественной реакцией организма на боль — выделением специфических гормональных веществ, повышающих порог болевой чувствительности. Они действуют подобно психотропным веществам — смещают диапазон восприятия. Однако, поскольку процесс — естественный, через некоторое время после окончания практики диапазон восприятия возвращается в исходное

состояние без сколько-нибудь разрушительных для системы последствий. Повторяющиеся изо дня в день "экскурсы восприятия в параллельные слои реальности" постепенно обучают практикующего искусству осознанного управления положением диапазона восприятия. При умелом использовании этого искусства возможно устойчивое контролируемое расширение диапазона восприятия.

***Растягивание мышц и концентрация энергии в эфирной компоненте энергетической структуры***

Суммирование вихревых полей структурных составляющих комплексных систем происходит по принципу суперпозиции. Каждая из частиц, составляющих атом, обладает в структуре атома своим собственным вихревым полем — своим собственным вихрем. Однако вихревое поле атома в целом есть не «механическая» сумма вихрей составляющих его частиц, но отдельный единый вихрь, «учитывающий» в себе энергию вихревых полей частиц. Точно так же вихревое поле молекулы есть не «геометрическая» сумма вихревых полей атомов, эту молекулу составляющих, а единый вихрь, являющий собою результат суперпозиции вихревых компонент атомов, входящих в структуру молекулы. Соответственно вихревое поле клетки живого организма — единый вихрь, образованный в результате суперпозиции вихревых полей всех внутриклеточных структур, являющихся, в свою очередь, результатами суперпозиции вихревых полей, составляющих эти структуры молекул. И наконец, вихревая компонента образованного клетками органа есть результат суперпозиции вихревых компонент всех его клеток и представляет собой единый пространственный макровихрь. И точно так же единым макровихрем оказывается вихревая компонента всего организма живого существа в целом. Таким образом, вихревое поле каждой мышцы и каждого сухожилия представляет собою один вихрь. Растягивание концентрирует энергию в его оси. Ось вихря — зона «сквозной» энергетической связи вихрей разных порядков. Растягивание мышечных и сухожильных тканей — способ концентрации энергии в осях их вихревых компонент. Необходимо сопутствующее максимальному растягиванию расслабление способствует повышению «проходимости» вихревых потоков, традиционно именуемому "очищением каналов тонкого тела".

Посредством должным образом организованного дыхания и манипуляций вниманием достигается осознанное управление распределением энергии в структуре. Корректное сочетание растягивания, расслабления, напряжения, дыхания и концентрации внимания позволяет посредством практики асаны накапливать в энергетической структуре значительное количество энергии за счет существенного повышения плотности ее распределения в составляющих энергетическую структуры потоках.

Растягивание мышц и сухожилий реорганизует в первую очередь структуру эфирной копии — вихревой компоненты физического тела — и приводит к повышению плотности распределения энергии в осевых зонах ее вихревых потоков. Соответственно для выравнивания плотности распределения энергии в эфирной копии в целом система начинает накапливать энергию, черпая ее из потоков, существующих в пространстве, и придавая ей характеристики, делающие ее "пригодной для употребления". Вследствие существования осевой зоны сквозной взаимоопределенности состояния вихревых компонент всех уровней энергетической структуры трансформация состояния вихревой компоненты физического тела ведет к соответствующей трансформации вихревых компонент более «тонких» составляющих, поскольку все они являются лишь последовательно разворачивающимися друг из друга порядковыми ступенями одного и того же вихревого процесса. Таким образом, корректно отстроенные физические упражнения, каковыми являются асаны хатха-йоги, могут становиться техниками управления концентрацией и распределением энергии на всех уровнях энергетической структуры.

### ***Статическая компонента практики***

Статическая фиксация определенных фаз упражнений — способ углубления и усиления эффекта растягивания и расслабления мышечных тканей, растягивания сухожильных тканей и наполнения структуры энергией посредством правильно организованного дыхания и корректной концентрации внимания.

Напряжение и пережимание тех или иных групп мышц и соответственно частичное или полное пережимание кровеносных сосудов, пучков нервных волокон и тому подобное формируют своего рода "узловые

зоны перераспределения потоков" в системе нади и во всей эфирной копии «физического» тела, что приводит к образованию специфической, свойственной данной конкретной асане конфигурации интегральной энергетической структуры в целом. В сочетании с положением «физического» тела в пространстве, в частности — в сложившемся на Земле комплексе планетарных гравитационных, электромагнитных и вихревых условий, это формирует определенную конфигурацию взаимодействия энергетической структуры человеческого существа с некоторой интегрированной энергетической структурой пространства.

Чем глубже и полнее энергетическая структура оказывается введенной в конфигуративное состояние внутреннего равновесия и пространственного информационно-энергетического взаимодействия, характерного для данной конкретной асаны, тем более полным и глубоким оказывается влияние результирующей конфигурации энергетической структуры на состояние сознания. Соответственно, чем более полно в практике асаны выражена статическая компонента фазы фиксации, тем в большей степени асана оказывается психоэнергетической практикой, обеспечивающей устойчивое повышение концентрации энергии в системе, а также расширение диапазона восприятия и развитие сознания как такового, проистекающее из корректного устойчивого конфигурирования сконцентрированной энергии. В случае в основном динамической практики асаны имеет место эффективное развитие «физического» тела и существенное повышение "потоковой пропускной способности" энергетической структуры, что приводит к существенному повышению общего уровня здоровья и общего энергетического тонуса организма. Однако в качестве средства развития сознания и наработки качественно нового уровня осознанности динамическая практика асаны высокой эффективностью не обладает.

***Концентрация внимания и созерцание как способы реорганизации и функционального развития энергетической структуры и сознания***

Концентрация внимания на процессе практики и состоянии энергетической структуры является ключом к восприятию распределения энергии в энергетической структуре. Углубление концентрации приводит к возникновению созерцания, позволяющего осознанно охватить вниманием

состояние энергетической структуры в целом и проекцию этого состояния на состояние сознания в доступном восприятию диапазоне. Соответственно возникает реальная возможность выполнения осознанных волевых манипуляций, направленных на изменение распределения энергии, наличествующей в воспринимаемом комплексе "энергетическая структура — сознание" и поступающей в него благодаря корректно отстроенному процессу дыхания. Концентрация внимания в граничных зонах диапазона восприятия позволяет сместить туда концентрацию энергии и в конечном счете приводит к расширению диапазона восприятия, что в свою очередь позволяет осознанно развивать энергетическую структуру в новых для восприятия диапазонах. Субъективно это воспринимается как настойчивое стремление «рассмотреть», что «там» — в смутно ощущаемых сферах "за гранью восприятия", а рассмотрев — научиться осознавать и осознанно контролировать то, что «там» происходит.

### *Эмоции и чувства*

Любые состояния сознания в пределе есть не более чем определенная картина распределения участков возбуждения и торможения в коре головного мозга. Грубо говоря, все наши эмоции и чувства принадлежат личностному уровню функциональной организации и фактически являются распределением электрических потенциалов тех или иных точек организованного в материю пространства.

Между тем, что я называю чувством, и тем, что я называю эмоцией, нет никакой разницы за исключением одной маленькой детали — степени осознанной контролируемости соответствующего состояния. До тех пор пока чувство подконтрольно воле, оно является фактором роста осознанности, поскольку может быть осознано в комплексе с причинами, следствиями и сопутствующими флуктуациями физиологических состояний. Когда чувство выходит из-под контроля, тем самым превращаясь в эмоцию, "планка падает" и "гайки перегреваются". Расход энергии на поддержание «взвинченного» состояния резко повышается, а возможность реализации процесса осознания оказывается под большим вопросом... Одним из существенных преимуществ хатха-йоги перед некоторыми другими системами интегрального тренинга является

свойство асан (при условии устойчивой, глубокой и регулярной практики) не позволять чувствам выплескиваться за пределы, вне которых они превращаются в неконструктивные эмоции. Фактически речь идет все о том же снижении интенсивности переходных процессов при смене режимов функционирования системы.

### **Обратный поток (випарита-карани)**

В арсенале практических средств хатха-йоги особое место отводится классу техник, которые могут быть объединены под общим названием випарита-карани. Общим для всех техник типа випарита-карани является перевернутое положение органического тела в пространстве — головой вниз. Кроме того, для техник випарита-карани характерно отсутствие глубокого растягивания и сильного напряжения.

В результате при нормальном обычном состоянии конфигурации энергетической структуры ее «физическая» компонента оказывается перевернутой на сто восемьдесят градусов по отношению к нормальному положению, занимающему наибольшее время в период бодрствования. Вместе с «физическим» телом переворачиваются его трехмерные «срезы» в многомерных пространствах бытия «тонких» компонент энергетической структуры. Однако сами по себе «тонкие» составляющие энергетической структуры, начиная с «эфирного» тела, являются сложно организованными «тонкими» телами человека как гигантского космического существа. И тот объем, который "физическое тело" занимает в зоне контакта поверхности планеты с космосом, есть лишь локализованная точка концентрированного функционального проявления этого грандиозного энергетического существа в трехмерном пространстве. При изменении положения этой точки относительно поверхности планеты положение «большой» энергетической структуры существенно не изменяется, так же как не изменяются направления основных потоков энергии в ней.

Таким образом, "физическое тело" и комплекс его «тонких» копий оказываются перевернутыми по отношению к "большим коконам" «тонких» компонент энергетической структуры, а направления основных «тонких» энергетических потоков в объеме «физического» тела — обратными. Этим обусловлен эффект обращения субъективного потока времени в пространствах бытия «тонких» составляющих энергетической



структуры, начиная с «эфирной», во время выполнения випарита-карани. На «физическом» плане такой результат регулярной практики техник этого типа проявляется как замедление, а в ряде случаев — приостановка и даже частичное обращение процессов старения органической составляющей «физического» тела. Техники, в практике которых перевернутое положение органического тела сочетается с напряжением и растягиванием мускулатуры, вряд ли следует относить к классу техник випарита-карани, поскольку в полной мере эффект обращения потоков проявляется лишь в случае свободного их протекания, то есть при обычной, ничем дополнительно не структурированной, конфигурации энергетической структуры. Безусловно, эффект практики любых перевернутых асан содержит в себе элемент эффекта обратного потока, однако степень выраженности его может быть различной — в зависимости от сложности и энергетичности конфигурирующего воздействия конкретной асаны. Разумеется, обращение потоков может быть использовано для того, чтобы придавать конфигурации черты, другим способом недостижимые, что имеет место в целом ряде перевернутых асан высоких уровней сложности. Однако отнюдь не во всех случаях это приводит к изменениям положения «тонких» компонент энергетической структуры в пространствах времени многомерных пространственно-временных континуумов.

***Механизм обращения потоков может быть интерпретирован следующим образом.***

Обусловленный перевернутым положением тела в гравитационном поле Земли обратный по сравнению с обычным рисунок распределения давления физиологических жидкостей стимулирует обращение направления основных потоков эфирного дубля. Это, в свою очередь, стимулирует обращение направления потоков в основных каналах сети нади, что при условии наличия в системе достаточного количества энергии способствует возникновению восходящего потока в сушумне. Поскольку в данном случае воздействие на систему оказывается "иерархически перевернутым", то есть обращение процесса в управляемых компонентах «включает» обращенные процессы в компонентах управляющих. В итоге общему процессу свойственна более значительная инерционность, чем в «прямом» варианте, когда управляющие компоненты управляют

управляемыми.

Поэтому техники типа випарита-карани требуют достаточно длительного времени фиксации для того, чтобы эффект обращения потока проявился и закрепился. Кроме того, им должен быть в полной мере свойствен общий признак асаны как таковой: стхира-сукхам-асанам — твердое плотное внутреннее, мягкое легкое внешнее. Поэтому особое внимание в практике техник обращенного потока уделяется совершенству и естественности внешней формы, естественности распределения энергетических потоков «внутреннего» тела, свободному протеканию потоков в сети нади, точности и полноте восприятия управляемых дыханием процессов перераспределения энергии в системе.

Вследствие обращения направлений двух основных пранических потоков в «тонкой» копии органического тела практика випарита-карани может на первых порах приводить к формированию так называемой "конгестивной зоны" в области солнечного сплетения и желудка. Прана-вайю — поток, в «тонком» теле обычного человека направленный вверх от солнечного сплетения, начинает течь вниз. Апана-вайю — поток, управляющий реализацией функций выделения и обычно направленный вниз от солнечного сплетения, в «тонком» теле йогины направляется вверх. Посередине — в зоне действия потока самана-вайю, отвечающего за ассимиляцию в системе поступающего с пищей пластического и энергетического материала, обращенные потоки встречаются.

Со временем реорганизация энергетической структуры приводит к устойчивым принципиальным изменениям режимов функционирования энергетических потоков, однако поначалу, сталкиваясь в области функционирования так называемого "пищеварительного огня", обращенные потоки праны и апаны формируют на уровне солнечного сплетения "конгестивную зону" — локальное повышение плотности распределения энергии в «тонкой» копии, что приводит к гиперактивности органов, расположенных в соответствующей части органического тела. Первым обычно страдает желудок — формирование конгестивной зоны может приводить к резкому повышению кислотности со всеми вытекающими последствиями — вплоть до достаточно типичных — "чисто йогических" вариантов гиперацидных гастритов и язвы желудка и/или двенадцатиперстной кишки. Соответственно очень важным аспектом корректировки практики асан при значительном объеме практики техник типа випарита-карани является корректная организация питания и образа жизни практикующего, что позволяет свести эффект конгестивной зоны к минимуму. По мере развития практики новый режим взаимодействия

потоков становится привычным и повышенная плотность распределения энергии в системе выравнивается. Этому способствует практика как можно большего числа как можно более разнообразных асан в динамическом режиме, а также практика «распределяющих» техник пранаямы.

### ***Стратегические интересы***

Силы, дающие хатха-йогу и системы интегрального тренинга, равные хатха-йоге по положению в иерархии изначальных учений, относятся к тем уровням космической иерархии, функционирование на которых осуществляется в масштабах Вселенной. Поэтому никто из высших Сущностей, ответственных за поток энергии и информации хатха-йоги, не имеет непосредственных собственных стратегических интересов ни на Земле, ни в Системе, ни даже в Галактике. Никто из них не стремится к захвату власти ни над материальными, ни над психическими пространствами планеты. Земля рассматривается как уникальный полигон для подготовки и тренировки Сущностей, способных принимать осознанное творческое участие в процессах космического созидания. Поэтому те, кем дается истинное изначальное учение хатха-йоги, заинтересованы прежде всего в максимальной свободе каждого практикующего, в его творческом подходе к жизни и к практике, в достижении им максимально высокого уровня осознанности. «Зомби-автоматизм», слепая вера, поклонение кумирам, претензии на владение абсолютной истиной и отрицание других учений и подходов, а также приверженность догмам не приемлются ни в каком виде.

Если какие-либо из подобных проявлений поощряются в той или иной школе, заявляющей о своей принадлежности к хатха-йоге, информационно-энергетический поток этой школы не является изначальным и не несет в себе Силу изначального учения хатха-йоги. Вероятнее всего, в основе потока энергии такой школы лежит некое эгрегорное формирование, паразитирующее на психоэнергетических потоках ее адептов. Школы и Учителя, являющиеся выходами в мир людей исходного информационно-энергетического потока хатха-йоги, имеют стратегическую заинтересованность в том, чтобы духовный потенциал как можно большего числа человеческих существ раскрывался в полной мере,

а сами человеческие существа активно включались в процессы космического созидания в качестве свободных и полноправных компонент Монокосма, обладающих полноценно развитым индивидуальным осознанием.

### *Условия*

Практика техник хатха-йоги становится средством достижения состояния йоги лишь при выполнении ряда условий, определяющих образ жизни практикующего. Без выполнения этих условий при переходе сознания на более высокий уровень функционирования тело практикующего разрушается вследствие чрезмерной интенсивности переходных процессов. Таким образом, даже если практикующий изначально не склонен выполнять условия более-менее безопасного перехода, в конечном счете ему приходится смириться с необходимостью внести определенные изменения в свой образ жизни. Без этих изменений он рискует расстаться с инструментальным обеспечением системы (физическим телом) прежде, чем оно успеет выполнить свои функции по обеспечению перехода сознания в следующий эволюционный контур.

Правильное питание, физическое и психическое здоровье и психоэнергетическая безупречность — таковы вышеупомянутые условия.

При достаточно интенсивной корректной практике технических методов образ жизни сам собой приходит в соответствие с необходимыми условиями. Со временем практикующий начинает чувствовать, какая пища пригодна для него, какая — нет. Повышение уровня тренированности, насыщение энергетической структуры энергией, ее отстройка и функциональная оптимизация приводят «физическое» тело в состояние здоровья, а ко всему, что не соответствует принципам психоэнергетической безупречности, просто пропадает интерес.

Если исходное состояние энергетической структуры таково, что для ее полноценного «включения» в процесс тренировочной практики одних только собственно тренировочных техник недостаточно, на начальных этапах используются дополнительные техники очищения. Когда необходимость в применении дополнительных техник внутреннего очищения отпадает, их прекращают применять, поскольку при выполнении "психоэнергетических условий" ямы и ниямы сочетание асаны с

пранаямой вполне самодостаточно и в случае, когда энергетическая структура «обучена» им пользоваться, обеспечивает наиболее полноценное ее очищение на всех уровнях.

## **Дополнительные техники очищения энергетической структуры**

Я привожу здесь предельно краткие описания дополнительных техник очищения энергетической структуры лишь в наиболее общем виде, руководствуясь следующими соображениями:

- я не вижу смысла превращать краткий концептуальный очерк в детальное практическое руководство;
- все упомянутые ниже техники уже были не раз подробно, точно и полноценно описаны — одни в моих предыдущих работах, другие в работах других авторов, сделавших это как минимум не хуже, чем мог бы сделать я;
- наиболее эффективными способами передачи практической информации я считаю (1) непосредственную передачу, что называется "из уст в уста", и (2) ставшее сегодня доступным практически для любого человека видео.

### ***Очищение потоком внутреннего огня (агни-сара-дхаути-крийя)***

Динамическое чередование диафрагмального вакуумного втягивания живота, традиционно именуемого уддияна-бандхой, с полным расслаблением и выпячиванием брюшной стенки — все это в паузе между предельно полным выдохом и вдохом. Частота втягиваний-выпячиваний — один цикл в одну-две секунды. Один полный круг агни-сара-дхаути-крийи — сто один цикл. Осваивается постепенно.

Диафрагмальное вакуумное втягивание живота выполняется за счет напряженного поднятия диафрагмальной мышцы, отделяющей полость грудной клетки от брюшной полости. Выпячивание живота осуществляется за счет напряженного опускания той же самой диафрагмальной мышцы.

После того как исчерпывается необходимость в практике дополнительных техник очищения энергетической структуры, агни-сара-дхаути-крийю можно время от времени практиковать в качестве «встроенной» в асану техники психоэнергетического контроля — в те

моменты, когда возникает ощущение целесообразности применения подобного технического приема.

Утром сразу же после пробуждения агни-сара-дхаути-крийя может применяться как отдельная самостоятельная практика для полноценного «включения» энергетической структуры в поток "дневной активности". Таким использованием агни-сара-дхаути-крийи, кроме того, обеспечивается «текущее» огненное очищение организма, к которому имеет смысл время от времени прибегать, в особенности, если по каким-то причинам образ жизни не вполне соответствует "стопроцентно йогическому".

Статический, динамический и пульсирующий брюшной жгут (наули и наули-крийя)

Изолированное напряжение мышц живота называют брюшным жгутом, или наули. Фиксированное напряжение — статический брюшной жгут, или собственно наули. Волнообразное перемещение зоны напряжения поперек живота — динамический брюшной жгут, или наули-крийя. Брюшной жгут выполняется посредством предельного изолированного напряжения соответствующей группы мышц на фоне полного расслабления всех остальных мышц живота в фазе фиксации диафрагмального вакуумного втягивания живота в паузе после предельного полного выдоха.

Напряжение прямых мышц — срединный брюшной жгут — мадхьямика-наули. Брюшной жгут, смещенный влево, — левосторонний брюшной жгут — вама-наули. Брюшной жгут, смещенный вправо, — правосторонний брюшной жгут — дакшина-наули.

Для выполнения срединного брюшного жгута в фазе фиксации диафрагмального вакуумного втягивания живота наклоняются вперед и, упершись руками в бедра над коленями, пытаются как бы с силой согнуться еще больше, пользуясь для этого только прямыми мышцами живота. Однако руками не позволяют телу сгибаться. В результате напряженные прямые мышцы живота выпячиваются в виде продольного валика, соединяющего лобковую кость и середину грудной клетки. В брюшной полости создается довольно глубокий вакуум, что способствует обильному притоку крови к внутренним органам и праны к соответствующим им органам эфирной компоненты энергетической структуры.

Правосторонний брюшной жгут выполняется посредством смещения напряжения вправо за счет переноса давления преимущественно на правую руку. Аналогично левосторонний брюшной жгут выполняется за счет

переноса давления преимущественно на левую руку. В правостороннем и левостороннем вариантах статического брюшного жгута зона вакуума смещается соответственно в правую и левую части брюшной полости.

Динамический брюшной жгут выполняется за счет плавного переноса напряжения с одной руки на другую и обратно. При этом жгут напряженных мышц перемещается поперек живота. Физиологически более оправдано начинать практику динамического брюшного жгута справа.

Зона вакуума в динамическом варианте наули перемещается сообразно перемещению жгута напряженных мышц — глубокий вакуумный массаж внутренних органов и их промывание втягиваемой в область вакуума кровью.

Пульсирующий брюшной жгут представляет собой динамичное чередование срединного брюшного жгута с глубоким вакуумным втягиванием живота — мадхьямика-наули с уддияна-бандхой. Частота — один-два цикла в секунду, число циклов — на сколько хватит задержки дыхания.

Если позволяет положение тела, любые брюшные манипуляции выполняются с фиксацией подбородочного замка — джаландхара-бандхи и корневого замка — мула-бандхи.

Обычная последовательность может быть такой: начинают с фиксации срединного жгута, затем выполняют несколько циклов динамического жгута справа налево, затем — на один цикл больше — слева направо, затем еще один цикл справа налево и заканчивают несколькими циклами пульсирующего жгута. Все это — в течение одной паузы после выдоха. Можно повторить несколько раз. Осваивается постепенно, однако тянуть с освоением нецелесообразно. В большинстве случаев для полноценного освоения достаточно нескольких недель.

Прана распределяется и накапливается. Эффект подобен эффекту используемой в даосской йоге практики "железной рубашки".

Чтобы вдохнуть после выполнения любого варианта брюшного жгута либо последовательности, составленной его несколькими вариантами, сначала расслабляют мышцы живота, затем диафрагму и только после того, как устранено вакуумное втягивание живота, открывают голосовую щель и делают мягкий медленный спокойный вдох — так, как это описано там, где речь идет о технике выполнения уддияна-бандхи.

Так же, как агни-сара-дхаути-крийя, все варианты брюшного жгута могут использоваться в качестве «встроенных» в практику асаны техник психоэнергетического контроля — там, где в соответствии с собственными ощущениями практикующего это целесообразно.



## Очищение рвотой (вамана-дхаути-крийя)

Обращает вверх нисходящий эфирный поток, именуемый апана-вайю, который отвечает за реализацию функций выделения. Отвечающий за газообмен и ассимиляцию энергии восходящий поток, именуемый прана-вайю, реактивно обращается вниз. Обычное для человеческого организма течение процессов, приводящее к рассеиванию жизненной силы, преобразуется. Энергия накапливается в зоне локализации самана-вайю — серединного эфирного потока, отвечающего за работу органической функции переваривания пищи, в частности, в области солнечного сплетения — нижней части "поля среднего света", откуда может быть использована для развития эфирной компоненты энергетической структуры. Параллельно обращается поток второго эфирного слоя внутреннего времени, что приводит к функциональному омоложению системы.

Практикуются две основные разновидности очищения рвотой — "действие слона" (куньджала-вамана-дхаути-крийя) и "действие тигра" (багха-вамана-дхаути-крийя).

Слон набирает хоботом воду и затем с силой выбрасывает ее. Такова куньджала-вамана-дхаути-крийя. Натощак выпивается такое количество воды, чтобы желудок оказался наполненным доверху. Выполняется несколько циклов наули-крийи, затем вызывается рвотный рефлекс и вся вода отрывается. Окончание крийи — пустой желудок и кисловатый с горечью вкус во рту.

Тигр отрывает остатки съеденной пищи после того, как наиболее питательная часть ее усвоена. Такова багха-вамана-дхаути-крийя. Спустя некоторое время после еды выпивают воду, заполнив желудок, выполняют наули-крийю и вызывают рвотный рефлекс. Усвоенная «тонкая» часть пищи остается, ее субстанциональная часть, на усвоение которой требуется затратить дополнительную энергию, выбрасывается. Полстакана молока смягчает избыточный огонь. Лучше, если молоко будет теплым. Еще лучше вместо чистого молока выпить полстакана-стакан молочного рисового отвара (половину чайной ложки белого или желтого риса варят в одном стакане молока до стадии «восковой» готовности, молоко выпивают, дав ему немного остыть, рис съедают, тщательно разжевывая до состояния

однородной кашицы). Многократный языковый массаж зубов и десен по кругу с внутренней и внешней сторон стимулирует выделение большого количества слюны. Проглотив слюну, можно также получить эффект смягчения пищеварительного огня. Слон обращает потоки.

Тигр — приучает энергетическую структуру концентрировать Силу. В избытке опасен, ибо пищеварительный огонь может выйти из-под контроля. Восстановить баланс не так просто. Потому практикуется ограниченно и лишь изредка — в тех случаях, когда нужно избавиться от излишка съеденной пищи, когда организму остро не хватает энергии, при чрезмерном повышении кислотности желудочного сока вследствие питания, не соответствующего требованиям йогической практики, либо чтобы избавиться от застойной избыточной концентрации энергии в зоне солнечного сплетения и желудка.

Наули-крийя в практике вamana-дхаути-крийи может выполняться неглубоко.

Оптимальным для практики обоих вариантов вamana-дхаути-крийи принято считать положение сидя на корточках с расставленными на ширину плеч ступнями. Можно практиковать в наклоне стоя. После того как необходимость в более-менее регулярной практике вamana-дхаути исчерпается, используют от случая к случаю по мере надобности.

### ***Промывание толстого кишечника (басту-карма)***

Используют гладко отполированную бамбуковую трубку длиной в ладонь, диаметр которой примерно такой же, как диаметр среднего пальца. Края закруглены и тщательно отполированы. Поверхность пропитана воском.

Трубку смазывают вазелином или топленным маслом, вставляют в анус, входят в воду по пояс и выполняют срединный статический брюшной жгут. Можно выполнять, сидя в воде на корточках. Например, в ванне. Поверхность воды — на уровне пупка. Толстый кишечник наполняется водой. Дальше — все, как при обычной клизме.

Проблема в условиях нормального человеческого жилища с отдельным санузлом состоит в том, что выскакивающий по зову природы из ванной комнаты цивилизованный йогин без штанов, который опрометью бросается в туалет, шлепая мокрыми ногами по лакированному

паркету и оставляя за собой лужи, может в отдельных случаях производить нежелательное впечатление как на собственных домашних, так и на гостей, вовсе не обязательно подготовленных к подобным сюрпризам. Поэтому лучше просто налить чистую воду в таз, достаточно большой и глубокий для того, чтобы в нем можно было сесть на корточки, погрузив тело в воду до уровня пупка. Таз устанавливается в туалете, дверь которого запирается изнутри. Оптимальная температура воды — комнатная.

Практикуют по мере необходимости. Если таковой нет — не практикуют.

Лучше всего в пресном водоеме с чистой водой. Можно в море. Однако в наше время отыскать открытый водоем с достаточно чистой, не слишком холодной и не слишком соленой водой — еще одна большая проблема, поэтому тот, кому применение бастикрии по каким-либо причинам представляется целесообразным, можно порекомендовать обычную клизму в сочетании с наули-крией.

### ***Очищение сквозным потоком ветра (вата-сара-дхаути-нрийя)***

Глощают воздух, пока желудок не наполнится им до предела. Удерживают воздух в желудке, не позволяя ему выходить через пищевод. Воздух поступает в кишечник и начинает проходить сквозь него. Через полчаса остаток воздуха из желудка отрывают. То, что успело попасть в кишечник, проходит насквозь и спустя некоторое время естественным образом удаляется через задний проход.

Способствует очищению поверхности слизистых оболочек пищеварительного тракта, заживлению язв, устранению воспалительных процессов, избавлению от анаэробных инфекций. Очищает кровь, оптимизирует внутреннюю секрецию.

Можно практиковать в любое время. Никогда не повредит. Однако, как нетрудно догадаться, в большинстве случаев процесс сопровождается возникающими время от времени несколько неблагозвучными аудиоэффектами и не совсем благоприятными, с точки зрения воздействия на обоняние, временными флуктуациями состояния атмосферы вокруг практикующего. Что в приличном обществе может привести к ненужным осложнениям... Поэтому, дабы не оскорбить слух и нюх уважаемых им господ (и, разумеется, дам), истинный йогин, который к тому же еще и

джентльмен (пусть не формально, но по сути своей, конечно же, — всенепременно), старается практиковать вата-сара-дхаути-крию либо в полном одиночестве, либо в изолированном кругу таких же йогов, как он сам...

### **Очищение тканью (вастра-дхаути-крия)**

Заглатывание и извлечение длинной полоски марли. Как правило, используют обычный медицинский бинт.

В кружку, наполненную подсоленной до вкуса слезы чистой водой, кладут размотанный широкий пятиметровый бинт. Второй конец предварительно привязывают к ручке кружки, чтобы случайно не проглотить бинт целиком. Если этого не сделать и бинт окажется проглоченным полностью, возможны роблемы. Лучше тщательно следить за тем, чтобы второй конец всегда оставался снаружи.

Постепенно заглатывают бинт, начиная со свободного конца.

Закончив заглатывать бинт, выпивают немного воды и несколько раз выполняют наули-крию, Затем бинт вытаскивают — очень осторожно и не торопясь. Если бинт не выходит, выпивают еще немного воды, расслабляются и снова мягко пытаются его вытащить. Ни в коем случае не применяют грубую силу. Бинт не выходит, если зажат сфинктером. Расслабление сфинктера позволяет беспрепятственно его извлечь. Можно выполнить вamana-дхаути-крию. Впрочем, по окончании практики вастра-дхаути-крии вamana-дхаути-крию целесообразно выполнять в любом случае.

Имеет смысл каждый раз пользоваться свежим бинтом и после окончания практики вастра-дхаути-крии его выбрасывать.

Сочетание вастра-дхаути-крии с наули-крией — самый эффективный способ очищения эфирной компоненты энергетической структуры и стимуляции процесса концентрации в ней энергии.

При язве желудка или двенадцатиперстной кишки практикуется только в стадии ремиссии.

Осваивают постепенно. В первый раз заглатывают столько, сколько получится, во второй — больше, в третий — еще больше и так до тех пор, пока не обучаются заглатывать весь бинт почти до самого второго конца. Прекращают применение, как только необходимость в практике вастра-

дхаути-крийи оказывается исчерпанной.

### ***Очищение стеблем (даньда-дхаути-крийя)***

Практикуется аналогично очищению тканью, но вместо бинта традиционно используют отрезок стебля лотоса длиной в два-три локтя. Замена стебля лотоса — обычный медицинский желудочный катетер.

Катетер заглатывают, оставив его конец снаружи. Затем, не вынимая катетер, выпивают около литра чистой прохладной воды. При этом тщательно следят за тем, чтобы катетер не оказался проглоченным полностью. Затем вызывают рвотный рефлекс и в течение того времени, пока вода выливается, вытаскивают небольшой отрезок катетера. Затем процедуру повторяют, с каждой порцией выливающейся воды вытаскивая еще один небольшой отрезок катетера. После того как весь катетер вышел, выливают всю оставшуюся в желудке воду, несколько раз вызывая рвотный рефлекс.

Как и вастра-дхаути, способствует обращению направления потока апаны и реактивному обращению направления основного потока праны и потому также обладает омолаживающим действием на организм. Избавляет от многих проблем, связанных с функциональными и некоторыми органическими нарушениями работы органов пищеварения. Поднимает общий энергетический тонус организма за счет развития способности эфирных копий внутренних органов концентрировать дополнительную энергию.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки практикуется только в стадии ремиссии.

Если нет необходимости, не практикуют.

### ***Промывание носоглотки (джала-нэти-крийя)***

Чистую холодную пресную воду зачерпывают ладонями, погружают в нее нос и втягивают сквозь обе ноздри в рот, после чего выплевывают. Зачерпывают еще, одну ноздрю зажимают основанием ладони, второй

втягивают воду. Выплюывают. Повторяют, сменив ноздри. Набирают в рот немного воды, наклоняются так, чтобы голова оказалась обращенной макушкой вниз, и через ноздри выдувают воду изо рта. Вновь зачерпывают пригоршню воды и еще раз втягивают ее обеими ноздрями, после чего выплюывают. Таков первый способ — самый эффективный, но и наиболее жесткий. Весьма опасен.

То же самое с морской водой — менее жесткий способ. Если вода холодная — также опасен. Если вода чересчур соленая — неприятен и чреват раздражением слизистой оболочки носоглотки.

Чистую прохладную пресную воду наливают в кружку и солят до вкуса слезы. Погружают в нее нос и втягивают воду в рот. Выплюывают. Пальцем зажимают одну ноздрю, вторую погружают в воду, втягивают воду в рот, выплювают. Набирают в рот немного воды. Выдувают через нос. Вновь погружают нос в воду, сквозь ноздри втягивают воду в рот, выплювают. Менее жесткий способ. Может быть опасным при склонности к воспалительным процессам в носоглотке и придаточных полостях. Менее опасен, если не выполнять третью фазу — выдувание воды изо рта через нос.

Для практики четвертого способа нужен специальный сосуд — нэтипот. Можно заменить чисто вымытым заварочным чайником. Воду наливают в сосуд. Носик вставляют в одну ноздрю. Наклоняя голову и сосуд, добиваются такого их взаимного положения, при котором вода беспрепятственно протекает сквозь нос из одной ноздри в другую и выливается наружу. Пока вода течет сквозь, небольшое ее количество втягивают в рот. Затем выплювают. Меняют ноздрю. Сколько воды протекло с одной стороны, столько же пусть протечет и с другой. Немного воды втягивают в рот и выплювают. Температура воды — сообразно целям. Жесткая психоэнергетическая практика для получения максимально выраженного эффекта в эфирном теле — вода холодная пресная. Чуть менее эффективная практика — вода холодная, но подсоленная до вкуса слезы. И то, и другое весьма опасно. Гигиеническая практика — вода приятно прохладная подсоленная. Менее эффективно, однако почти совсем безопасно, если нет очагов воспаления. Терапевтическая практика — вода теплая. При воспалительных процессах — вода очень теплая, подсоленная с добавлением щепотки пищевой соды и двух-трех капель пятипроцентного раствора йода на 200 мл. Максимальной психоэнергетической эффективностью обладает контрастный вариант промывания носоглотки. Сначала — очень теплая, практически горячая по субъективному ощущению, подсоленная вода, затем — холодная

подсоленная вода. Все это — с использованием сосуда для промывания носоглотки. Затем — пресная холодная вода в соответствии с первым способом. Фаза с набиранием воды в рот и выдуванием через нос не обязательна. Всю процедуру можно один-два раза повторить. Очень эффективно и в период освоения — очень опасно. Однако при корректной практике дает результат, которого невозможно добиться никакими другими способами.

Практика промывания носоглотки стимулирует концентрацию энергии в эфирных структурах Адж-ня-чакры, чем способствует накоплению большого количества энергии, которая может быть использована для формирования воли и развития способности ею управлять. Стимуляция нервных окончаний в слизистой оболочке носоглотки притягивает внимание к середине головы. Концентрация внимания ведет к концентрации энергии и развитию тех аспектов восприятия, которые связаны с этой зоной.

Усиливается динамика кровообращения в области носоглотки. При корректной практике устраняются заболевания носа, носоглотки, придаточных полостей, глаз. Нарушенное зрение может восстанавливаться.

Способствует повышению остроты зрения и развитию способности «тонкого» восприятия, соответствующего «физическому» зрительному восприятию.

При некорректном использовании возникают соответствующие проблемы. Осваивается с осторожностью и постепенно, однако решительно. После того как необходимость в практике джа-ла-нэти исчерпается, эту технику можно время от времени применять в качестве гигиенической процедуры. Частая практика промывания носоглотки в таком случае смысла не имеет.

Практикуя джала-нэти, следует помнить о том, что по окончании практики некоторое количество воды остается в носоглотке и впоследствии самопроизвольно выливается наружу. Разумеется, в самые неподходящие моменты. Практика асан удаляет остатки воды. Поэтому между выполнением джала-нэти и "выходом в свет" цивилизованному йогину имеет смысл уделить время достаточно интенсивной практике асан.

***Очищение носоглотки нитью (сутра-нэти-крия)***

Два тонких пучка ниток длиной в локоть — таков инструмент, именуемый сутрой. Один конец каждого пучка пропитывается воском на длину ладони. Адекватная замена — уретральный катетер диаметром два-три миллиметра. Катетер обладает преимуществом — после использования его достаточно вымыть горячей водой с мылом. Сутру, изготовленную из ниток, после употребления лучше всего выбросить.

После практики джала-нэти в каждую ноздрю вставляют по сутре, которую предварительно смачивают в подсоленной воде. Если в качестве сутры используется катетер, его вводят в ноздрю закругленным концом. Когда конец сутры покажется из отверстия в нёбе, его захватывают пальцами и вытаскивают изо рта. То же самое проделывают со второй сутрой. Ритмичными движениями несколько раз протягивают обе сутры одновременно из носа в рот и обратно, удерживая их за концы. Тем самым осуществляется внутренний массаж носоглотки. Затем обе сутры вытаскивают через рот и еще раз выполняют джала-нэти.

Сутра-нэти существенно усиливает действие джала-нэти. Отдельно от джала-нэти не практикуется. Всегда вставляется между двумя последовательными выполнениями джала-нэти. Психоэнергетический эффект — тот же, что и у джала-нэти, но выражен жестче. Соответственно негативные последствия некорректной практики могут быть более опасными.

Осваивать сутра-нэти следует крайне осторожно. Как только необходимость в этой практике себя исчерпает, целесообразно прекратить ее применение.

**ВНИМАНИЕ!** При избыточной, неосторожной или неправильной практике оба варианта нэти могут привести к травматическим повреждениям носоглотки и серьезным нарушениям функций ее слизистой оболочки. В результате возможно развитие достаточно тяжелых хронических заболеваний.

*Сквозное промывание пищеварительного тракта (вари-сара-дхаути-ирийя или шаннх-пракшалана)*



Самый эффективный способ очищения всего пищеварительного тракта.

В нескольких литрах охлажденной до температуры очень теплого, почти горячего, супа кипяченой воды растворяют морскую или нерафинированную поваренную соль из расчета 5–6 г на каждый литр. Вкус подсоленной воды — вкус слезы. Если вода недостаточно подсолена и разогрета, пищеварительный тракт не «включится» в режим "сквозного сифона". Вода будет поглощаться слизистыми оболочками желудка и кишечника и выводиться обычным путем, что сведет на нет эффект процедуры и создаст неадекватную нагрузку на почки и мочевыводящую систему. Если вода будет пересоленной или чересчур горячей, возможно возникновение раздражения слизистых оболочек пищеварительного тракта. Температура воды — температура супа, поглощение которого приносит удовольствие.

Утром натощак выпивают один стакан воды, приготовленной вышеописанным способом.

Выполняют четыре упражнения, способствующих продвижению воды по пищеварительному тракту.

Первое упражнение. Наклоны вправо-влево. Исходное положение — стоя, ступни на ширине плеч. Наклоняясь, стараются следить за тем, чтобы туловище сгибалось только из стороны в сторону. Сгибания вперед и скручивания в наклоне стараются избегать. Повторяют без остановок четыре раза в обе стороны — всего восемь наклонов. Это упражнение должно заставить воду из желудка пройти в двенадцатиперстную кишку.

Второе упражнение. Динамичные повороты в стороны. Махами рук помогают туловищу скручиваться как можно сильнее. Никаких пауз и остановок между поворотами. Исходное положение — стоя, ступни на ширине плеч. Чем мощнее и динамичнее движение — тем лучше. По четыре поворота в обе стороны — всего восемь. Вода продвигается по тонкому кишечнику.

Третье упражнение. Динамичные повороты туловища со скручиванием в упоре-прогибе (урдхва-мукха-шванасана). Руки прямые, ступни на ширине плеч, бедра и колени не касаются земли, ноги полностью выпрямлены. При повороте вправо стараются увидеть обоими глазами левую ступню, при повороте влево — правую. Тщательно следят за тем, чтобы поворачивался только торс. По четыре поворота в каждую сторону. Всего — восемь. Никаких пауз и остановок. Таз не поворачивается. Вода продолжает продвигаться по тонкому кишечнику и переходит в толстый

кишечник.

Четвертое упражнение. Сидя на корточках с расставленными на ширину плеч ступнями, кладут руки на колени. Поворот торса влево — правое колено опускается вниз до касания земли. Взгляд направлен назад. Поворот торса вправо — вниз идет левое колено. По четыре поворота в каждую сторону — всего восемь. Никаких пауз и остановок. При поворотах стараются как можно сильнее сжать соответствующую сторону брюшной полости: поворачиваясь влево — правую, поворачиваясь вправо — левую. Вода продвигается по толстому кишечнику к прямой кишке. Четвертое упражнение. — единственное, в котором направление первого поворота имеет значение. Начинают всегда со сжатия правой стороны живота, чтобы начать проработку толстого кишечника с его восходящей ветви.

Все четыре упражнения выполняются в быстром темпе в виде непрерывной последовательности. Общая продолжительность практики одной такой последовательности — около одной минуты. В некоторых школах хатха-йоги выполняемая в практике сквозного промывания последовательность крий состоит из пяти и даже из шести упражнений. Опыт показывает, что четырех, приведенных выше, — достаточно. Выполнив последовательность крий, выпивают еще один стакан воды и сразу же еще раз проделывают все четыре крийи. Затем выпивают еще стакан и снова выполняют всю последовательность упражнений. Продолжают пить воду и выполнять упражнения до тех пор, пока не будет выпито шесть стаканов воды.

После шестого повторения последовательности крий идут в туалет и пытаются справить большую нужду. В случае неудачи выпивают еще один стакан воды и еще раз повторяют всю последовательность крий. Как правило, эвакуация происходит после шестого стакана. Причем после обычных твердых каловых масс выделяются более светлые размягченные.

Если после седьмого стакана эвакуация не происходит, выполняют бастии-карма-крию или просто делают клизму — пол-литра теплой несоленой воды. Таким способом можно "включить механизм" дефекации, после чего режим "сквозного сифона" включается сам собой. После первой дефекации, на каком бы этапе она ни произошла, продолжают пить подсоленную воду, сопровождая выпивание каждого стакана однократной практикой последовательности и походом в туалет. Заканчивается практика варисара-дхаути-крийи тогда, когда из заднего прохода будет вытекать чистая вода. Как показывает практика, во избежание раздражения "походы по большой нужде" во время практики варисара-дхаути не

рекомендуется завершать применением туалетной бумаги. Вместо нее лучше использовать прохладную воду и каждый раз смазывать кожу вокруг заднего прохода смягчающим кремом или оливковым маслом. Впрочем, полная замена туалетной бумаги прохладной водой — принципиально целесообразный элемент общей коррекции повседневного образа жизни для всякого, кто решился испытать себя на тернистом пути хатха-йоги. После прекращения процедуры вода из заднего прохода будет выходить еще примерно в течение часа. Чтобы закрыть «сифон», можно выполнить кунджала-вамана-дхаути-крию. Если в процессе практики обнаруживается, что вся выпитая вода скапливается в желудке и не поступает в кишечник вообще, имеет смысл выполнить последовательность крий несколько раз подряд без перерыва. Если и это не помогает, выполняют стойку на плечах в любом варианте. Потерпев неудачу даже после этого, выполняют вамана-дхаути и откладывают практику варисара-дхаути до лучших времен.

# Принципы психоэнергетической безупречности

Основные принципы безупречности представлены пятью принципами ямы — пятью ограничениями—и пятью принципами ниямы — пятью правилами.

Вот пять ограничений,

1) ахимса — отказ от насилия по отношению к кому бы то ни было и к чему бы то ни было, в том числе по отношению к самому себе и к естественному порядку вещей в мире;

2) сатья — отказ от лжи, в первую очередь — от самообмана;

3) астейя — отказ от стремления обладать тем, что нам не принадлежит;

4) брахмачарья — сдержанность, отказ от потакания своим страстям, желаниям и слабостям, то есть отказ от всего, без чего на пути развития осознания можно обойтись, от любых действий, которые ведут к затратам энергии, не оправданным с точки зрения расширения восприятия;

5) апариграха — отказ от принятия подарков и благодеяний в каких бы то ни было видах и вариантах, полная самодостаточность, готовность всегда рассчитывать только на свои силы.

Вот пять правил:

1) шауча — соблюдение чистоты во всех проявлениях на всех уровнях тела и психики;

2) сантоша — спокойствие и принятие всего таким, каково оно есть;

3) тапас — постоянная упорная тренировка;

4) свадхья — устойчивое устремление к повышению уровня осознанности;

5) Ишвара-пранидхана — смирение и принятие истинной иерархической структуры Мира, в которой главенствует Дух.

Сочетание пяти ограничений с первым и вторым правилами есть отрешенность. Третье, четвертое и пятое правила — то, чем отрешенность преобразуется в безупречность.

*Питание*

Пища должна быть не обильной и простой. Продукты, используемые для приготовления пищи, — свежими и, по возможности, максимально натуральными. Целесообразно избегать длительных и многочисленных кулинарных операций. Чем проще — тем лучше. Естественно, без фанатизма, ибо потребление неудобоваримой пищи не есть логический способ действия. Простота не всегда означает примитивность.

Кроме того, имеет смысл избегать также всевозможных излишеств. Пища слишком соленая, слишком кислая, слишком острая, слишком горячая, слишком холодная и так далее для питания того, кто практикует хатха-йогу, непригодна. Остывшая и разогретая, прокисшая, высушенная, подгнившая и просто не слишком свежая — нездорова и потому ее также следует избегать. Стимуляторы, психотропные вещества, табак, алкоголь — не лучшее, что хатха-йогин может избрать для себя в качестве вызова, последствия принятия которого ему предстоит преодолеть.

Оптимальный подбор продуктов обеспечивается корректно отстроенной достаточно интенсивной тренировочной практикой. Тело само подскажет практикующему, что, когда и как имеет смысл есть. Внимательное и отрешенное отношение к фактическим ощущениям поможет сориентироваться наилучшим образом.

Количество пищи должно быть таким, чтобы примерно через час после еды в животе не было ощущения тяжести, которое мешало бы полноценно тренироваться. Для быстрого и качественного усвоения съеденного имеет смысл обращать внимание на тщательное пережевывание. Вряд ли целесообразно ограничивать себя диетическими концепциями, сформулированными где-то, когда-то, кем-то, неизвестно для кого, неизвестно в каких условиях. То же самое касается и расписаний питания. Каждый из нас — тот, кто он есть, каким он является в данный конкретный момент времени в данном конкретном месте пространства и в данном конкретном своем состоянии. И потому только он один может сделать целесообразный для себя выбор. Максимально возможный уровень осознанности в каждое мгновение жизни — единственное, что имеет значение.

Возникающий в результате практики асан "внутренний огонь" может привести к чрезмерной сухости органического тела и потере его тканями эластичности. Употребление достаточного количества свежего и чистого прохладного молока возвращает эластичность скованным "внутренним огнем" тканям. Масло из молока коровы способствует сохранению развитой в процессе практики асан «рабочей» мобильности суставов.

Мера важнее всего. Избыток и недостаток равно разрушительны.

### ***Принцип вибрационного соответствия***

По мере практики в процесс осознанного развития включаются все более и более «тонкие» компоненты энергетической структуры. Чем «тоньше» материя, тем выше частотная составляющая ее вибраций. Соответственно в результате повышения плотности распределения энергии в «тонких» компонентах и усложнения их структурной и функциональной конфигурации совершенствуется и становится более тонко и сложно организованным «физическое» тело как результирующий «выход» энергетической структуры в трехмерное пространство континуума с однонаправленным потоком времени. Естественно, для построения, поддержки и энергоснабжения его требуется пища, отличная от той, которая могла быть пригодной для него до того, как подобного рода изменения начали происходить.

Чем выше уровень развития способности управлять восприятием, чем тоньше и сложнее организация функциональных механизмов в «грубом» и в «тонком», тем более ответственно человеческое существо вынуждено подходить к выбору продуктов, которыми питается, тем более легкой и «высокочастотной» должна быть пища. Например, если для обычного человека употребление в пищу «тяжелых» мясных продуктов — дело обычное, то для практикующего на высших ступенях йогического развития слишком тяжелым продуктом может оказаться даже кожица свежего спелого яблока. Это не означает, что его организм не справится с «тяжелой» пищей, скажем, с тем же мясом. Просто на переваривание пищи в этом случае ему придется затратить огромное количество слишком ценной тонко организованной энергии. В итоге питание тяжелой пищей может оказаться существенным тормозом в развитии как "аппаратной части" человеческого существа, так и сознания, и следовательно — в накоплении осознания. Вряд ли целесообразно допускать подобные ситуации, поскольку наша главная ответственность перед Миром — это ответственность за развитие Его, то есть нашего собственного, осознания. Естественно, возможны варианты. Например, тому, чья дхарма — учить, передавать опыт развития энергетической структуры и сознания, в отдельных случаях в ходе работы в современном социуме бывает удобно

употребить некоторое количество «грубой», "тяжелой", а иногда даже «грязной», пищи для того, чтобы целенаправленно привести вибрационные характеристики отдельных функциональных зон собственной энергетической структуры в соответствие с вибрационными характеристиками энергетических структур тех, кого он намерен учить. Ситуаций и возможных вариантов выбора может быть множество. И каждый раз ключом к правильному решению оказывается перманентная максимальная осознанность, обеспечивающая максимальную осознанность в каждое данное конкретное мгновение.

# Виды тренировочных техник и режимы практики

## *Общий принцип организации практики*

Буква... Слог... Слово... Предложение... Текст... Произведение искусства.

Из многих букв в различных сочетаниях составляются слоги. Слогов может быть значительно больше, чем букв.

Из слогов в различных сочетаниях составляются слова, которых неизмеримо больше, чем слогов.

Из слов в различных сочетаниях составляются предложения. Никто, никогда и нигде не сумеет сосчитать все возможные варианты всех потенциально возможных предложений.

Из предложений составляются тексты. Глупо даже пытаться оценить общее количество всех потенциально возможных текстов, ибо оно еще более бесконечно, чем потенциальное количество предложений.

Далеко не всякий текст есть произведение искусства. Для истинного творчества, посредством которого может быть выражен Дух и в котором присутствует Сила, одного владения языком — даже самого совершенного и технически безупречного — недостаточно.

Практику йоги целесообразнее всего рассматривать как процесс общения человеческого существа с Бесконечностью в самом себе, в ходе которого происходит постижение, развитие и совершенствование им самого себя и своих взаимоотношений с Миром. Йогическая тренировочная техника — язык этого общения.

Буква — слог — слово — предложение — текст — произведение искусства.

Поза — упражнение — связка — сет — последовательность — поток (асана — крийя — виньяса — витара — витхи — дхара).

Таково соответствие.



## ***Поза (асана)***

Поза (асана) — специфическое положение физического тела, оказывающее определенное воздействие на конфигурацию энергетической структуры. Существует огромное количество асан, из которых фактически в практике используется две-три тысячи. Наиболее распространенных — около полутысячи, из них базовых — порядка трехсот.

Нет двух различных асан, которые бы идентично воздействовали на энергетическую структуру. Поэтому для достижения наибольшей полноценности и разносторонности физического и психоэнергетического развития целесообразно строить практику так, чтобы в ней использовалось как можно большее количество доступных для выполнения асан.

Имеются генеалогические ряды сходных асан, аналогичных по типу воздействия, но различающихся по его эффективности. Чем сложнее элемент, тем выше эффективность его развивающего и совершенствующего воздействия на физическое тело, «тонкие» компоненты энергетической структуры и сознание. Поэтому обычно в программу практики по мере повышения уровня тренированности вводят новые — более сложные — асаны, заменяя ими их менее действенные относительно простые аналоги.

## ***Упражнение (крийя)***

Простое упражнение (простая крийя) — соединение одной асаны и промежуточных движений, посредством которых тело приводится в соответствующее этой асане положение, а затем из него выводится. Составное упражнение (составная крийя) — короткий комплекс, составленный несколькими энергетически и логически взаимосвязанными простыми крийями, то есть комбинациями «родственных» асан и соединяющих их переходных движений. Каждой асане соответствует несколько простых крий. Каждая составная крийя имеет как минимум несколько вариантов, то есть может существовать несколько различных составных крий, построенных на основе одних и тех же простых крий. Общее количество возможных разнообразных крий значительно больше, чем общее количество возможных единичных асан.

Два различных варианта крийи, по-разному составленной из одних и тех же асан, оказывают различное воздействие на энергетическую структуру и сознание практикующего. Поэтому в практике стараются использовать как можно больше разнообразных вариантов крий, по мере повышения уровня тренированности усложняя и развивая их структуру.

### ***Связка (виньяса)***

Связка (виньяса) — короткий комплекс, составленный несколькими энергетически и логически гармонично взаимосвязанными крийями. Из одних и тех же крий может быть составлено как минимум несколько различных вариантов виньясы. Общее количество возможных виньяс значительно больше, чем общее количество возможных крий и общее количество асан. Две виньясы, по-разному составленные из одних и тех же крий, обладают различным воздействием на энергетическую структуру.

И, точно так же, как в случае с асанами и крийями, степень полноты и разносторонности тренирующего, развивающего и совершенствующего воздействия практики на энергетическую структуру зависит от количества, разнообразия и уровня сложности применяемых виньяс.

### ***Сет (витара)***

Сет (витара) — энергетически и логически целостный относительно короткий комплекс, составленный несколькими виньясами. Обычно сет строят таким образом, чтобы он сам по себе представлял полноценную завершённую тренировочную программу, которая обеспечивала бы как можно более разностороннюю проработку физического тела и конфигурации «тонких» компонент энергетической структуры, в некоторых случаях — с возможной акцентуацией тех или иных аспектов. Выполнение большинства сетов занимает от десяти минут до одного часа. Поэтому сетовый тренинг — весьма удобный вид практики для тех, кто из-за высокой плотности рабочего графика не располагает большими промежутками свободного времени, которые могли бы быть выделены для

тренировки.

В подавляющем большинстве случаев сет начинается с расслабления и дыхательной практики и заканчивается расслаблением и практикой созерцания. Поэтому асаны, в которых начинают и заканчивают практику сета, это, как правило, — либо позы, специально предназначенные для расслабления, либо позы, специально предназначенные для дыхания и созерцания.

Точно так же, как в случае с асанами, криями и виньясами, нет двух различных витар, которые оказывали бы идентичное воздействие на энергетическую структуру. Даже если витары составлены из одних и тех же виньяс и отличаются только по структуре. Поэтому в практике обычно стараются использовать как можно большее число сетов, отличающихся друг от друга по составу и структуре. Для развития практики пользуются последовательным структурным и техническим усложнением.

### *Повторение*

В различных комбинациях с другими элементами одна и та же асана может выполняться многократно в течение одних и тех же суток. Одну и ту же крию и, тем более, один и тот же сет повторять в течение одних и тех же суток нежелательно, чтобы повторно не накладывалось на энергетическую структуру уже сформированный рисунок конфигурации; Как показывает опыт, углубление тренировочной проработки в уже проработанных до максимальной глубины зонах структуры может повлечь за собой разрушение основы, на которую накладывается пространственно-временной рисунок конфигурации. Что при стабильном повторении чревато возникновением тренировочных травм, функциональных физиологических и психических расстройств, а также неадекватными изменениями потока общей жизненной ситуации практикующего и утратой волевого контроля над ней.

Имеет смысл владеть искусством выполнения как можно большего количества разнообразных асан, уметь комбинировать их в как можно большее количество разнообразных крий и строить из этих крий, как можно большее количество разнообразных витар, чтобы промежутки времени между повторениями одних и тех же комбинаций одних и тех же элементов были максимальными. При достаточном разнообразии

используемых в практике комбинаций асан и крий один и тот же сет в одном и том же неизменном виде может вообще никогда не повторяться. Поэтому творческий подход к построению индивидуальной практики имеет принципиальное значение.

### *Последовательность (витхи)*

Последовательностью (витхи) — называют тренировочный комплекс, составленный из нескольких последовательно выполняемых сетов. По-разному организованные последовательности, составленные из одних и тех же сетов, оказывают различное тренирующее воздействие на «физическое» тело и по-разному развивают энергетическую структуру и сознание... Целесообразно строить практику так, чтобы даже при использовании в ней одних и тех же элементов организация практикуемых последовательностей была как можно более разнообразной. Оптимальным является такой вариант построения программы практики, в котором используется как можно больше как можно более разнообразно организованных в крийи, виньясы, сеты и последовательности асан. Тренировки истинных мастеров никогда не бывают идентичными одна другой.

Последовательность может практиковаться в концентрированном и распределенном вариантах.

Концентрированный вариант практики последовательности — сеты выполняются один за другим без перерыва. Каждый последующий сет начинается с расслабления после предыдущего. Распределенный вариант — сеты выполняются отдельно один от другого, в течение суток занимая те места в общем потоке жизни, которые могут быть отведены практике, исходя из рабочего графика практикующего. При этом каждый сет может «оформляться» как отдельная короткая тренировка, то есть начинаться и заканчиваться практикой дыхательных и созерцательных техник. Распределенная практика достаточно длинной последовательности при напряженном рабочем графике может растягиваться на несколько суток, что вполне нормально.

### *Поток (дхара)*

Поток (дхара) — оптимальный вид практики, в котором практикующий узнает, каким будет следующий элемент тренировки только тогда, когда начинает его выполнять, делая именно то, что оказывается единственно правильным в данный конкретный момент времени в данном конкретном состоянии энергетической структуры. Предельная осознанность и точное чувствование процессов, происходящих во время практики во всех слоях энергетической структуры, знание того, к какому результирующему состоянию сознания требуется прийти, и опыт свободного владения как можно более значительным количеством тренировочных техник позволяют практикующему использовать в своей практике режим свободного потока.

### ***Тренировочные режимы***

Существует множество школ хатха-йоги, в каждой из которых используются свои тренировочные режимы. Соответственно за многие столетия людьми было придумано немало названий для обозначения различных тренировочных режимов на разных языках. Фактически же все разнообразие тренировочных режимов можно свести к трем банальным основным типам — статический, динамический и комбинированный.

### ***Статический режим***

При тренировке в статическом режиме каждая асана рассматривается как самостоятельный элемент практики. Фазы фиксации ключевых положений — длительные, объект созерцания — форма. После каждого упражнения выполняется расслабление в одном из предназначенных для этого положений. В работе с телом отрабатывается сила и владение устойчивостью формы, в работе с вниманием — точность, глубина и устойчивость статической «лучевой» концентрации.

Статический режим позволяет развить способность предельной концентрации внимания и благодаря этому достичь максимального

эффекта в отстройке энергетической структуры и исследовании характеристик ее конфигураций, соответствующих конкретным асанам. Кроме того, статический режим можно эффективно использовать для освоения и отработки новых элементов.

Несмотря на то что полярная практика в статическом режиме обеспечивает чудовищную концентрацию энергии в осевых зонах элементов вихревой компоненты энергетической структуры, из-за относительно невысоких скоростей «транзитных» энергетических потоков она не позволяет достичь максимума энергоинформационной потоковой плотности в объеме энергетической структуры. Это обусловлено тем, что каждая последующая асана выполняется после расслабления, которое «снимает» значительную часть "объемного эфирного; эффекта" предыдущей. Поэтому, несмотря на высокую потенциальную возможность концентрации энергии, тренировка в чисто статическом режиме не дает максимально возможной для практикующего в данном конкретном его состоянии насыщенности «тонкого» тела энергией.

Отдельные конфигурации соответствующих конкретным асанам состояний сознания осваиваются глубоко, так как каждый из них как бы закрепляется расслаблением. Однако, поскольку управление переходами из состояния в состояние осуществляется не непосредственно, а "сквозь расслабление", отсутствует непрерывность динамической трансформации конфигурации энергетической структуры. Динамика контроля состояний, то есть динамика управления потоком сознания, представлена лишь косвенно и далеко не в максимально возможной степени.

На уровне органического тела статический режим развивает силу, гибкость и растяжку, однако почти не дает прироста текучести и динамической силовой выносливости, равно как и качеств сознания, соответствующих этим свойствам органической компоненты энергетической структуры.

Для крийя-практики статическим является режим, в котором в каждом упражнении для длительной статической фиксации выделяется одна ключевая асана. Все остальные составляющие крийю элементы рассматриваются как фазы входа и выхода и подлежат «скользящему» транзитному прохождению без фиксации и, возможно, даже без обозначения окончательных положений тела, соответствующих каждой промежуточной асане. При практике в статическом режиме обычно стараются строить тренировку так, чтобы каждая последующая асана была компенсирующей относительно предыдущей как по воздействию на тонкие компоненты энергетической структуры, так и в чисто

физиологическом смысле.

### ***Динамический режим***

При практике в динамическом режиме все элементы крийи, виньясы или сета выполняются слитно, со «скользящим» прохождением ключевых положений. Вместо фиксаций — короткие, длительностью в несколько секунд, задержки, как бы «отмечающие» ключевые положения. Объект созерцания — движение, плавное перетекание из формы в форму. В работе с телом отрабатывается плавность, точность и координация движений. В работе с вниманием — динамическое управление концентрацией. Нет глубины концентрации, однако имеется "широта охвата" разнообразных объектов. Принцип концентрации — "скользящий луч". Благодаря интенсивной динамике транзитных вихревых потоков энергетической структуры, практика в динамическом режиме способствует распределению энергии в ее объеме, очищению структуры и выравниванию плотности объемного распределения энергии в структуре до уровня максимальной присутствующей в ней плотности.

Динамическая тренировка в любом стиле хатха-йоги составляется из коротких связок асан — так, чтобы каждая последующая связка была полноценной энергетической и физиологической компенсацией предыдущей. Психоэнергетическая или физиологическая несбалансированность динамической практики чревата травмами и функциональными расстройствами, которые в ряде случаев могут оказаться весьма и весьма серьезными. Одними из ключевых аспектов правильно организованной динамической практики являются непрерывность дыхания и точность согласования его с движениями. Дыхание в этом виде тренировки — та непрерывная нить, на которую нанизываются жемчужины асан. Посредством дыхания осуществляется управление праническими потоками, благодаря которым движется тело.

### ***Комбинированный режим***

Комбинированный режим является основным практическим режимом. Он вводится в практику после того, как в результате тренировок в статическом и динамическом режимах освоены составляющие сет формы и техника их слитного выполнения в сете. Так же как и динамическая практика, практика в комбинированном режиме подобна ожерелью, в котором плавно перетекающие одна в другую длительно фиксируемые ключевые формы нанизаны на непрерывную нить ровного медленного дыхания. Тренировка в комбинированном режиме есть не физкультурная, а чисто психоэнергетическая практика. Концентрация — объемная. Объект созерцания — функциональное взаимодействие индивидуальной энергетической структуры практикующего с пространством Мира. Длительные остановки движения в фазах фиксации асан, совмещающиеся с предельным растягиванием дыхания, позволяют в максимальной степени использовать отстраивающий энергетическую структуру и обеспечивающий максимальное накопление энергии в осевых зонах вихревых компонент мышц и сухожилий эффект статической практики. Плавное энергетически полное и связанное перетекание тела из формы в форму и «взрывное» динамичное выполнение отдельных связок позволяют увеличить скорость прохождения транзитных потоков в структуре и обеспечить повышение плотности распределения энергии во всех объемах энергетической структуры до уровня плотности распределения энергии в осевых зонах.

Тренировка в комбинированном режиме строиться из длинных связок-каскадов асан и крий, последовательно углубляющих проработку какого-либо аспекта конфигурации энергетической структуры. Как правило, ключевой в каждой конкретной тренировке является одна самая длинная и психо-энергетически наполненная связка, остальные выполняют роль частичной компенсации и гармоничного «обрамления». В отличие от статического и динамического режимов, практика в комбинированном режиме не предусматривает полной взаимной компенсации всех техник, поскольку рассчитана в основном на достижение психоэнергетического «постэффекта», сохраняющегося в энергетической структуре на протяжении многих часов после окончания практики. Эффект тренировки учитывается в последующих тренировках таким образом, чтобы компенсация воздействия на энергетическую структуру имела место после того, как результат воздействия на сознание закрепится в форме качественных изменений сферы восприятия и самоосознания. Поэтому практика в комбинированном режиме является наиболее эффективной и за считанные тренировки позволяет достичь эффекта, на достижение



которого в случае чисто статической или чисто динамической практики требуются годы.

В то же время именно необходимость сверхвысокой точности и абсолютной корректности построения тренировочного процесса в целом делают комбинированную практику весьма опасной. Дело в том, что в случае комбинированной практики не работают никакие рекомендации, никакие схемы, никакие логические механизмы. Корректно отстроить практику в комбинированном режиме можно только на основании точного чувствования потоков Силы, фактического «видения» процессов, происходящих во время практики в «тонких» компонентах энергетической структуры, и умения отслеживать взаимодействие энергетической структуры и сознания. То есть — на основании практического опыта восприятия, накопленного то ли в предыдущих воплощениях, то ли в результате практики в двух более простых режимах, то ли благодаря непосредственному психоэнергетическому контакту с Учителем.

### ***Принцип компенсации***

Практикуя асаны в любом из упомянутых выше режимов, стараются строить общую тренировочную последовательность таким образом, чтобы к моменту завершения тренировки получить полную и гармоничную компенсацию всех «односторонних» воздействий на систему. Асаны с прогибом назад обязательно компенсируются асанами с наклоном и складыванием вперед, повороты, скручивания и сгибания вправо — поворотами, скручиваниями и сгибаниями влево, асаны с растягиванием промежности — асанами, обладающими эффектом випарита-карани, асаны типа стойки на плечах — асанами типа «рыбы» и т. п. Асаны, выполнение которых связано с предельным напряжением тех или иных групп скелетной мускулатуры, обязательно компенсируются асанами, до предела растягивающими и расслабляющими те же самые группы мышц. Принцип гармоничной компенсации — общий для всех видов гимнастической тренировочной практики.

### ***Расслабление и шавасана***

Расслабление применяется всякий раз, когда возникает необходимость снять напряжение или «переварить» результат воздействия практики на состояние сознания. Продолжительность промежуточного расслабления в процессе практики обычно невелика. Оптимальное соотношение практики и расслабления в пределах одной тренировки — 1/1.

Шавасана — "поза трупа" (она же — мритасана — "поза смерти") к расслаблению имеет отношение лишь постольку, поскольку органическое тело в ней оказывается полностью расслабленным. В действительности же шавасана — это практика отработки отделения "эфирного дубля" от органической компоненты. Сущность шавасаны, как говорилось выше, состоит в выделении эфирного дубля, образованного всеми пранами, кроме дхананджайи. В этом — условное сходство шавасаны с состоянием смерти, и отсюда — название практики. После смерти в теле также остается только дхананджайя-вайю. Выполняется шавасана в положении лежа на спине или на животе. Практика шавасаны может занимать от нескольких минут до нескольких дней, а в отдельных крайне редких специфических случаях в исполнении особо выдающихся мастеров — до нескольких недель.

При достаточно глубокой проработке энергетической структуры в процессе практики асана-дхары промежуточное расслабление может спонтанно преобразоваться в шавасану. Практикующему имеет смысл отслеживать подобного рода трансформации и пользоваться ими, чтобы соответствующим образом переключать режим контроля работы сознания.

## *Мастерство*

В практике истинного Мастера любая асана соединяет в себе все семь ступеней технологического алгоритма от собственно асаны как формы до самьямы, а по генерируемому качеству состояния сознания полностью отвечает условиям ямы и ниямы. Любая Асана, когда бы, где бы и как бы Мастер ее ни практиковал, в его исполнении полноценно гармонична и завершена и сама содержит в себе свою собственную компенсацию по всем направлениям во всех аспектах — независимо от того, выполняется она в последовательности других техник или совершенно отдельно, сама по себе, симметрична она или асимметрична, проста или сложна,

общеизвестна либо встречается в практике только данного конкретного Мастера. Совершенство практики Мастера — не в совершенстве выполнения им гимнастических форм, а в том могущественном потоке Силы, который он генерирует в пространстве вокруг себя. Присутствие этого потока всегда ощущается, если он есть, а магнетическое воздействие его на сознание человеческих существ, оказавшихся в сфере его влияния, — очевидно. Это — тот самый поток Силы, который помогает людям захотеть стать свободнее, сильнее, совершеннее...

## Описание тренировочных техник

Все основные асаны поверхностно описаны во многих книгах. Пытаться полностью, детально описать асану с учетом всех нюансов состояния внешнего и внутреннего — бессмысленно. Точно так же бессмысленно пытаться перечислить и хотя бы кратко описать все асаны вообще — их слишком много. Пытаться же описывать последовательности асан, в особенности — последовательности, возникающие в ходе потоковой практики, — занятие и вовсе нелепое, поскольку при огромных затратах времени охват информации будет еще менее эффективный, чем в случае попыток описания индивидуальных асан. К тому же сегодня в нашем распоряжении есть такая замечательная вещь, как видео... И можно просто посмотреть, как, какие асаны и в каких последовательностях практикует тот или иной мастер.

### *Плавита-садхана*

Под общим названием «плавита-садхана» объединяется ряд тренировочных практик, «собранных» на техниках плавания и свободного ныряния. Поскольку для полноценной практики плавита-садханы необходима основа в виде хорошего владения техникой плавания современными спортивными стилями, в частности, брассом и кролем, а также умение нырять и правильно обращаться с приемами выравнивания внутреннего и внешнего давления при нырянии на глубину 20 м и более, я считаю некорректным открытое общедоступное изложение деталей практических алгоритмов в силу безответственности подобного рода действий. Наиболее общие азы начального приближения к практике плавита-садханы вполне корректно даны в работе С.Есудиана и Э.Хейч "Йога и здоровье современного человека". Андрей Лаппа также уделил внимание плавита-садхане в своей книге "Йога — традиция единения" и в качестве примера даже частично привел одну из возможных схем построения тренировки.