

Владимир Никонов

АШТАНГА-ЙОГА

Магические пассы

МОСКВА
2023

УДК 233-852.5Й
ББК 86.42
Н64

Все права защищены.
Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Никонов, Владимир

Н64 Аштанга-йога. Магические пассы / В. Никонов. — М.: 1000 бестселлеров, 2023. — 176 с.

ISBN 978-5-00144-548-7

Владимир Никонов (род. 22 октября 1981 года, Краснодар) — соавтор интернет-проектов с посещаемостью свыше 3 миллионов человек в месяц:

- b17.ru — сайт психологов № 1 в России;
- koob.ru — крупнейшая онлайн-библиотека по саморазвитию;
- mindmachine.ru — лидер в области разработки приборов для саморазвития.

Автор почтовой рассылки «Для ума», одной из самых старых в Рунете (выходит с 2003 года), и пяти книг. Озвучил более 2500 подкастов.

Кандидат технических наук. Многодетный отец. Практикует аштанга-йогу 7 лет.

«Магические пассы» — так называли шаманы древней Мексики систему движений, дыхания и поз тела, которую они открыли в состояниях повышенной осознанности. Магические пассы вызывают прилив жизненных сил, воодушевление, ясность сознания, помогают сконцентрироваться на достижении цели. Занимаясь аштанга-йогой, автор книги сделал вывод, что асаны — это и есть магические пассы, только более высокого уровня.

Практика аштанга-йоги включает техники саморазвития: работу с телом, эмоциями, умом, дыханием, вниманием.

Цель книги — рассказать об аштанга-йоге словами того, кто наблюдал и фиксировал изменения в себе с первых тренировок. Описать открытия и достижения на этом пути.

Занимайтесь аштанга-йогой! Это магические пассы!

УДК 233-852.5Й
ББК 86.42

Не для продажи и коммерческого использования.

Руководитель проекта Ж. Фролова

Корректор А. Якупова

Верстка И. Нагорновой

Дизайн обложки М. Сафиуллиной

Издание подготовлено издательством «1000 бестселлеров»

Приглашаем к сотрудничеству авторов и организации.

г. Москва, 2-я Фрезерная, д. 14.

Электронная почта (e-mail): book_house@list.ru

Сайт: www.k-d.moscow Тел.: +7 (903) 401-71-04.

Общероссийский классификатор продукции

ОК-005-93, том 2; 953000 — книги и брошюры.

Подписано в печать 26.08.2022. Формат 70х100/16.

Усл. печ. л. 14,3. Тираж 100 экз. Заказ №

ISBN 978-5-00144-548-7



© Никонов В., текст и иллюстрации, 2022
© ООО «1000 бестселлеров», оригинал-макет, 2022

Оглавление

Глава 1 . ПОЧЕМУ АШТАНГА-ЙОГА	6
За что я люблю аштанга-йогу.....	9
В поисках того самого	13
Чего не может купить миллионер	14
Смена парадигмы физического саморазвития	16
Первый в своем роде.....	18
Аштанга-йога — для мужчин	18
Поддерживайте свое тело в форме	21
Когда нужна физическая нагрузка	23
Кое-что получше бега.....	25
Как я пришел в йогу	26
Во что вкладывать время	28
Аштанга-йога. Честная игра	29
Аштанга-йога — игра на всю жизнь.....	31
Зачем заниматься аштанга-йогой.....	35
Энергия на аштанга-йоге	36
Почему люди не занимаются аштанга-йогой.....	37
Что упускают монахи в своем развитии.....	38
Успехи на аштанга-йоге	40
Глава 2. РАБОТА С ТЕЛОМ	42
Выбери сейчас свое будущее тело	44
Освобожденное тело.....	47
Пересоздавая тело	50
Застывшие тела	51
Накачайте себя энергией	53
Разогрейте тело	54
Как привести позвоночник в порядок	55
Как решить проблемы со спиной.....	57
Аштанга-йога и остеохондроз.....	59
Болит спина? Займись аштанга-йогой.....	60
Твоя жизнь изменится, когда... ..	62

Худеем на аштанга-йоге.....	63
Аштанга-йога для балансировки веса.....	65
Аштанга-йога и пропорции тела.....	67
Омоложение с помощью аштанга-йоги.....	68

Глава 3. РАБОТА С МЫСЛЯМИ И ЭМОЦИЯМИ 70

Кто питает навязчивые мысли.....	72
7 способов избавиться от навязчивых мыслей.....	75
Эмоциональная нефть.....	78
Освободите энергию из напряженных мышц.....	80
Как добыть энергию, когда одолевает тоска.....	81
Поиск уязвимостей в психике. Три способа.....	82
«Я» и голографическое кино.....	86
Аштанга-йога против панических атак.....	89
Аштанга-йога + исцеляющее рыдание.....	90
Ясное мышление.....	92
Особое состояние мысли.....	94
Как войти в состояние потока. Разгон мозга.....	96
Волны бесконечности.....	98
Йога как разговор с Богом.....	99

Глава 4. КАК ЙОГА ИЗМЕНИТ ЖИЗНЬ 100

Полтора часа смысла в день.....	102
Энергия в творчестве и жизни.....	103
Что дают занятия аштанга-йогой.....	105
Ясное восприятие.....	107
Внутренний целитель и аштанга-йога.....	110
Раскрывая тайны тела.....	111
Выносливость на аштанга-йоге и в жизни.....	112
Жар изнутри. Туммо.....	114
Голографические сновидения.....	116
За пределами желаний.....	118
Как получить больше удовольствия от еды.....	119
Три неожиданных эффекта от аштанга-йоги.....	120

Глава 5. ОСОБЕННОСТИ ПРАКТИКИ 122

«Дерево» идет на аштанга-йогу.....	124
Учитесь у начинающих.....	126
Внутренний огонь аштанга-йоги.....	127
Магические пассы аштанга-йоги.....	129
Что делать, когда не хватает мотивации?.....	132
Почему йога работает? Установите ей приоритет № 1.....	134
Духовно неправильный йог.....	136
Аштанга-йога и состояния сознания.....	137
Знать – понимать – делать!.....	138
Дыхание в аштанга-йоге.....	140
Прогресс в тренировках по аштанга-йоге.....	141

Глава 6. СЕКРЕТЫ УСПЕХА 144

Будущее влияет на настоящее.....	146
Перемещаясь во внутреннем времени.....	148
Сбросы памяти.....	151
Как найти ГЛАВНОЕ. Секрет успеха.....	153
Проблема законов успеха.....	154
Создавая превосходство.....	157
Что нельзя делегировать.....	158
Упорный идет дальше всех.....	159
Долгий путь к успеху.....	161
Секрет секрета успеха.....	162
Богатство и время.....	164
Всестороннее развитие.....	167
Сперва главное, а потом все остальное!.....	168
Моя лучшая инвестиция за 7 лет.....	170
Саморазвитие как национальная идея.....	171

Вместо заключения. СОВЕТ ИЗ БУДУЩЕГО 175

Глава 1

ПОЧЕМУ АШТАНГА-ЙОГА



За что я люблю аштанга-йогу

Меня часто спрашивают: «А почему ты занимаешься именно аштанга-йогой?» Отвечаю.

1. Аштанга-йога — это СИСТЕМА.

Комплекс упражнений первой серии аштанга-йоги включает более 40 асан.



Фотографии в книге от @aleks_ji (ВКонтакте).

Ты повторяешь их изо дня в день. Одно и то же.

Кто-то скажет, что это скучно. Ничего подобного! Каждая асана готовит тебя к следующей. В порядке асан есть смысл.

Раньше я ходил на другие виды йоги, и на каждом занятии было что-то новое. Сегодня мы делаем позы сидя, завтра — стоя, а по средам стоим на голове. Никакой последовательности не наблюдалось, ведь каждый раз ты делаешь что-то новое. Может, у тренера и есть система, и он растягивает ее на месяц. А если ты пропустил тренировку? Целая серия асан может для тебя выпасть.

В аштанга-йоге порядок упражнений задан. Каждая асана готовит тебя к следующей. Системный подход.

2. Прогресс на каждом занятии.

В любых тренировках важна обратная связь. Ты должен видеть свой прогресс, чтобы была мотивация заниматься дальше.

Когда ходишь на обычную йогу, то ощущения изменений может не быть месяцами.

В аштанга-йоге результат виден после каждой (!) тренировки.

Прогресс в асанах замечаю ежедневно. Это фантастика. Каждый день ты становишься все лучше и лучше. Новички уже после первых тренировок чувствуют прогресс. Это побуждает к занятиям.

3. Аштанга-йога лечит спину.

Если у вас проблемы с осанкой, сколиоз, болит спина, то аштанга-йога — это то, что вам нужно. Сам соблазнился тренировками, когда прочитал объявление, что это йога для спины.

Встретил на эту тему шутку в интернете:

«Раньше у меня болела спина, поэтому я начала заниматься аштанга-йогой. Теперь болит все остальное. Я очень довольна».

Аштанга-йога помогает исправить осанку. И при сколиозе помогает. Вот рентгеновские снимки позвоночника участницы нашей группы:



До и после занятий аштанга-йогой (прошел один год)

И ее свидетельство: «До того как я начала заниматься аштанга-йогой, я многое испробовала, чтобы как-то повлиять на свой сколиоз. К сожалению, врачи склонны считать, что подобные искривления невозможно исправить, и все, что они могут сделать — облегчить боли и сделать искривление менее заметным.

Но в аштанга-йоге эти правила не работают!))

Спасибо еще раз, это целиком ваша заслуга. Если бы не вы, ваши преподаватели и ваша школа, не было бы таких результатов!) Ольга».

4. Аштанга-йога — это динамика.

Тыходишь в зал и на одном дыхании делаешь весь цикл асан. Тут нет сиделок и чаепитий. Работа в динамике на полтора часа.

После занятий аштанга-йогой вы не сможете воспринимать другие виды йоги. Они будут казаться вам слишком пассивными.

5. Аштанга-йога — это выносливость.

Можно ходить в тренажерный зал и жать там 100 кг из положения лежа. Но пусть такие качки придут на занятие аштанга-йоги хоть раз. Лужи пота на коврик и ощущение себя деревом покажут, что йоги выносливее качков на порядок. Аштанга-йога — для сильных.

6. Аштанга-йога — это красивые люди.

Что может быть лучше, когда рядом с тобой занимаются красивые женщины? Особенно когда приходит черед Прасарита Падоттанасаны. Такой приятный фон для занятий (в голове сейчас так и слышу голос тренера: «Вова, ты забыл о дришти. Соберись»).

Дришти — техника концентрации внимания, используемая в йоге. Во время выполнения асан ты должен не смотреть по сторонам, а сосредоточиться взглядом на определенных точках. Глаза у тех, кто занимается уже долго, находятся как минимум в нирване.

Но, серьезно, приятно заниматься в таком окружении. Оно стимулирует к тренировкам. Боюсь только, что женщины на йоге видят другую картину: большие толстые потные мужики. Но они работают над собой! У них есть потенциал!

В реальной жизни девушек с аштанга-йоги не узнать. Они ведь одеты! Так и хочется подойти и сказать: «Девушка, а, случайно, мы

с вами вместе йогой не занимаемся? Разденьтесь. Встаньте в позу «собака мордой вниз». Вот! Теперь я вас узнаю».

Говорят, что самое большое количество красивых людей, собранных в одном месте, можно увидеть в зале йоги на родине аштанга-йоги в Майсоре (Индия). Нам есть к чему стремиться!



Занимайтесь йогой. Аштанга-йогой.
Она улучшит ваше здоровье.
Проверено лично.

В поисках того самого

Однажды, когда ждал приема у нотариуса, я просматривал журналы в фойе. И попала мне статья, в которой автор писала, что люди ищут что-то по жизни, сами не зная, что, а она это что-то нашла. И это... белый порошок.

Уж не знаю, как такую статью с пропагандой наркотиков пропустили в модном журнале, но сама суть: можно найти то, что ищешь, в форме, в которой ты этого не ожидаешь. Сам никогда не пробовал белый порошок и сказать не могу. Но нашел другой путь того самого. Это тренировки по аштанга-йоге.

Да, да, снова йога. Аштанга-йога. Если мысленно вернуться на 10 лет назад и вспомнить ситуации, которые меня накрывали, то сейчас я, исходя из своего опыта, вижу, что полтора часа йоги меня тогда бы здорово спасли. Они бы вывели меня из тех состояний, в которые я эмоционально западал, не знал, что делать, не понимал, куда идти.

И вот оно! Найдено! Если ищете способ справиться с депрессивными состояниями, то попробуйте путь аштанга-йоги. Может, и для вас она будет тем самым. «Не знаешь, что делать? Крути аштанга-йогу».

Главное — удержаться на занятиях первые 5 лет. Будет бесчисленное количество ситуаций, когда захочется пропустить тренировку, а потом и сойти с пути. Держитесь! Награда придет через 5 лет. Кажется, что это очень-очень долго. На самом деле это время — ничто. Хотите вы этого или нет, время все равно пройдет. Годы пролетят в любом случае! И вы однажды окажетесь в точке +5 лет. И каким вы там будете, зависит от того, как вы проведете отпущенное вам время.

Это очень удобно — просыпаться утром в теле, которое прокачено в предыдущие годы. Время прошло, а результат сохранился.

Попробуйте путь аштанга-йоги. Может, это то, что вы ищете.

Чего не может купить миллионер

Богатые — это успешные люди, которые стремятся развить свой успех. Но, как мне кажется, многие из них упускают фундаментальную истину: есть вещи, которые невозможно купить за деньги.

Этой простой истины не понимают как миллионеры, так и миллиардеры. Доказательством этого непонимания служат их тела. Богачи никак не выглядят на те деньги, что у них есть. А за деньги пока невозможно сменить возраст или тело. Кто-то пробует и покупает себе в прямом смысле новое сердце, которое продлевает жизнь затухающего тела.

Богатые люди, по идее, ищут способы улучшить свою жизнь. Обнаружил, что таким способом является... аштанга-йога.

Если бы вдруг рядом с моим домом в Краснодаре не материализовалась первая студия аштанга-йоги в нашем городе, то я никогда бы и не узнал об этом направлении.

У меня своя картина мира (допускающая искажения пространства-времени). В моей картине мира из будущего могут появляться объекты при условии, что ты сам станешь их причиной в настоящем. Появление студии аштанга-йоги рядом с моим домом было прямым указанием, что это «оно самое». Благодаря тому, что я пишу на большую аудиторию, имею возможность раскрыть секрет сразу многим: аштанга-йога — это то, что нужно человеку. Особенно богатым людям. Почему именно им?

Потому что у них есть целеустремленность. И, как мне кажется, они смогут по достоинству оценить результаты. Ведь благодаря тренировкам ты приобретаешь новое тело.

Почему аштанга-йога, а не тренажеры, бадминтон или фитнес? Аштанга-йога, по моим ощущениям, возвращает тело в естественное состояние. Посмотрите на маленьких детей — им не нужны никакие тренировки, их движения естественны, без каких-либо зажимов. Вот в это состояние можно вернуться.

Мне странно смотреть на сгорбленных миллионеров. Как так? Тело важнее машины и особняка. Ты в теле как-никак живешь. Почему же не отдать упражнениям приоритет? Невозможно купить результаты работы с телом, которые получишь благодаря тренировкам. Сколько бы денег у тебя ни было.

**Занимайтесь аштанга-йогой,
а все остальное вы сможете купить.**

Смена парадигмы физического саморазвития

Человек рождается, а его уже окружает созданная до него цивилизация. Вещи и институты мира принимаются им как сами собой разумеющиеся. Они не подвергаются критике. Не возникает даже вопроса, что могло быть иначе!

Например, физическая подготовка. В зрелом возрасте мир предлагает тебе фитнес и тренажерные залы. Когда человек решает привести свое тело в форму, хотя бы к летнему отдыху на море, его выбор невелик. Он идет на фитнес или в качалку. А куда еще? Туда же все идут. Они побежали, и я побежал. Встал на беговую дорожку и побежал.

Вам никогда не казалось, что беговые дорожки в фитнес-залах — это глупо? Люди за стеклами на витринах фитнес-залов топчутся на месте, как в жизни. Хочешь ходить? Ходи! Пешком иди на фитнес (почему там полные стоянки машин — что мешает те полчаса, что бежишь на месте, бежать в зал?), поднимайся на свой этаж по лестнице, а не на лифте, ходи в походы на природу.

Пишу к тому, что традиционные формы поддержания тела в форме не подвергаются сомнению или критике. Кого сделало здоровее многолетнее тягание штанги? Вот вы знаете таких людей?

Есть ли альтернатива качалкам и фитнесам?

Да, это практика аштанга-йоги. У меня есть мечта, чтобы люди во всей стране вместо походов в качалку крутили аштанга-йогу. Чтобы тренажерные залы были переоборудованы в студии йоги.

Вам кажется это странным? Да, возможно, но только потому, что мы приняли как есть то, что нам предложили люди до нас. Они создали индустрию спорта, которой нужны тренажеры, гантели, штанги,

беговые дорожки с телевизором... Для аштанга-йоги нужен только коврик, тут бизнес на аксессуарах не сделаешь.

Про фитнес говорят, качков показывают, а про аштанга-йогу никто не слышал, потому что традиции такой в нашей стране нет. Нужно менять парадигму физического саморазвития! Посмотрите, как красиво выглядят люди, которые практикуют йогу. Это результат. Тело приходит в форму, улучшается здоровье, ты чувствуешь энергии, струящиеся по телу. Достигнете ли вы такого штангой, а не аштангой? :)

Нас затолкнули в узкий мир тренажерных залов, а ведь есть альтернатива, проверенная веками. Йога. Аштанга-йога. Вижу свою миссию в продвижении этого пути физического саморазвития в нашей стране. Да будет так!



Первый в своем роде

Почему так трудно мотивировать окружающих на занятия йогой? Аштанга-йога — это проверенная тысячелетиями система. Куда бы ты ни пошел, ты придешь к йоге.

Особенно трудно убедить мужчин. Им бы побегать да в качалку походить. Seriously говорю, что мужчине достаточно прийти в зал аштанга-йоги, чтобы автоматически войти в топ-10 мужчин-йогов своего города. Почему же они не занимаются?

Да потому, что нет такой культуры. Обычая. Семейной традиции.

Если вы начнете заниматься йогой (аштанга-йогой), то станете первым в своей семье (роде), кто встанет на путь йоги. Первым за миллионы лет эволюции!

Аштанга-йога — для мужчин

Аштанга-йога — йога парадокса.

Эта йога, на мой взгляд,
исключительно для мужчин.
Сильных и выносливых.

Но знаете, каково соотношение мужчин к женщинам на тренировках по аштанга-йоге?

1 (!) к 10 (!!!!!!!!!!!).



И кто тогда сильный пол? Где настоящие мужчины?

Они, скорее всего, в тренажерных залах и фитнес-центрах. Качалка и йога — два полюса. Они противоположны. Я не выжму штангу весом 100 кг, но бодибилдер на аштанга-йоге упадет в лужу пота после поз стоя.

Аштанга-йога — йога для мужчин, но занимаются ею почему-то главным образом женщины. Мне это нравится тем, что я могу на тренировке созерцать формы прелестных созданий. И почему в практике йоги нет точки для дришти (концентрации внимания) «прекрасный пол»?

Так как аштанга-йогой занимаются в основном женщины, то я пришел к выводу, что в Краснодаре не наберется и десятка (!) мужчин, которые делают асаны лучше меня.

Решил проверить свою догадку и спросил у тренера по аштанга-йоге, сколько мужчин ею занимается в Краснодаре.

— Ой, Владимир. Много, очень много... Давай посчитаем.

И начинает на пальцах считать. Один, два, три... То есть нас, мужчин, можно по пальцам пересчитать! В России практиков-мужчин будет максимум пару сотен человек. За 10 лет тренировок можно войти в топ-100 среди мужчин. Кто бы мог подумать!

Посетил семинар по аштанга-йоге Дарьи Глушаковой. Тренинги по йоге тем хороши, что там стопроцентное и наглядное доказательство превосходства тренера. Это на любых других мероприятиях может возникнуть сомнение в компетенции ведущего. А на йоге в бараний рог скрутился на раз-два — вот тебе и доказательство.

Йога — необычная практика. Задашь на семинаре вопрос шутки ради, а окажется, что он имеет глубокие корни. Например, у меня, когда начинаю тренировку, увеличивается кожный покров. Как будто кожа вытягивается из таза и становится на размер больше. Как в одежде — из S в M. Мне нравится этот эффект, но пугает, что это

происходит каждый раз во время практики. То есть тело стягивается вовнутрь, если им не заниматься. И оказалось, что гуру йоги описали такой эффект расширения кожи.

Или напомним, что пора бы уже лечь спать разобрать Шавасану, и выясняется, что это сложнейшая асана анабиоза йогов, где они отключают тело. И в аштанга-йоге нет как таковой Шавасаны.

Мужчины, включайтесь в практику аштанга-йоги. Всего за 10 лет тренировок вы сможете войти в топ-100 России по аштанга-йоге среди мужчин.

Поддерживайте свое тело в форме



Если вы не будете заниматься своим телом, то настанет время, когда вашим телом будут заниматься другие люди.

Вы хотите быть в старости немощным стариком, за которым ухаживают дети или внуки? Вы такой лежите на кровати, а они за вами горшки выносят. Если нет, то нужно начать заниматься собой, своим телом как можно раньше! Прямо сейчас, если вы еще не начали.

Меня поражают люди, которые игнорируют свои тела. Никак не поддерживают их в форме. Обычно оправдание бездействия сводится к тому, что нет времени на это. Тут нужно понять фундаментальную вещь. Время на заботу о теле все равно придется отдать! Но ты можешь это время растянуть в рассрочку, поддерживая свое

здоровье ежедневными усилиями, или же отдать оптом, восстанавливаясь после болезней.

Люди, которые не могут найти время для отдыха, рано или поздно найдут время для болезни.

Это будет то же самое время!!! Но не сейчас, а потом, в старости. И придется отдавать его с процентами.

Удивительно, как можно не понимать таких вещей!

Мне странно смотреть на бизнесменов, специалистов по здоровью, психологов, которые не поддерживают тело в форме. Они как будто не понимают главного. Как можно консультировать людей, решать их проблемы, если ты сам запустил себя? Толстый психолог вызвал бы у меня подозрения. Хотя тут можно выкрутиться и сказать, что это он так карму других людей на себя берет. Оправдание бездействию всегда найдется. :)

Для себя я нашел путь аштанга-йоги. Это удивительная система, где каждый раз открываешь в себе что-то новое. Появляется новая подвижность, обнаруживаются части тела, о которых ты не подозревал. Самочувствие кайфовое после тренировок.

Почему же этой йогой занимается так мало людей? Они что, скептики? Лентяи? Фома неверующие? Хочется кричать: «Люди, что вы творите? Вот же выход. Занимайтесь — и будет вам здоровье и счастье».

Еще одно оправдание бездействия состоит в том, что новые идеи должны пройти испытание временем. Мало ли к чему это потом приведет? Вот женщина в Южной Корее писала книги про счастье, а закончила жизнь самоубийством. Или писатель пропагандировал

здоровый образ жизни, аюрведу и помер в 60 лет. Может, эту аштанга-йогу тоже нужно временем проверить? Тысячи лет истории мало. Нужно посмотреть, что там будет с другими? Проблема только в том, что, пока ты будешь смотреть, время безвозвратно уйдет.

Вижу свою цель в продвижении аштанга-йоги. Почему о ней мало слышно? Да потому, что тяжело это. Десять мужчин на миллионный город занимается, и всего трое на миллион, кто больше пяти лет тренируется. И теперь представьте, что эти люди, которые занимаются аштанга-йогой, должны еще уметь писать тексты и, более того, иметь аудиторию. В результате вероятность узнать об этом направлении йоги стремится к нулю. Вот и популяризирую аштанга-йогу, потому что вижу результаты.

Время все равно пройдет, и то, какими мы станем спустя десятилетие, определяется нашими решениями сегодня. Начните заниматься аштанга-йогой. Мое дело — рассказать вам о своей находке.

Когда нужна физическая нагрузка

С возрастом приходит понимание неизбежности занятий самим собой в физическом плане. Тело будет требовать нагрузки!!!

И каждый решает этот вопрос по-своему. Велосипед, ходьба, плавание, тренажерный зал... Мой тесть на пенсии каждый день проезжает на велосипеде по 100 км, кто-то ходит по горам по 25 км в день, кто-то плавает в бассейне часами, тягает штанги...

Все способы нагрузки хороши, сложность только в том, что тому же велосипеду или ходьбе требуется пространство. Десятки километров, которые не так-то и легко найти. Если бы мы жили в Швейцарии,

то там все условия созданы: множество трасс для хайкинга (пеших прогулок) и велосипеда.

Но что же делать в наших городах, чтобы получить нагрузку?

Предлагаю вам ультранагрузку. Тренировки по аштанга-йоге! Все, что вам потребуется из пространства, — это коврик, а дальше вы, не сходя с него, будете в течение часа крутить кренделя так, что нагрузки хватит по самое не хочу.

Йога с виду обманчива. Кажется, что это легко, что это на растяжку, что это для женщин... Ну-ну. Попробуйте выполнить полностью этот цикл: <http://ashtanga.tv>.

Обычно уже на вступительных асанах «Приветствия солнцу» (Сурья Намаскар) мужчины, обливаясь потом, хотят покинуть зал и забыть навсегда про эту аштанга-йогу. Казалось бы, что проще: поднять руки, опустить их, отжаться, вытянуться, подняться... Повторить 5 раз. На самом деле нагрузка колоссальная для человека, который не занимался раньше собой. И ведь это только асаны для разогрева!!! А за тренировку нужно сделать под 50 асан, и речь лишь о первой серии! (Всего, говорят, есть 6 серий аштанга-йоги, но посмотреть финальную серию могут только самые настойчивые.)

Пишу это вот к чему: когда вы почувствуете, что вам не хватает физической нагрузки, начните крутить йогу. Аштанга-йогу. Вы не только получите приятную усталость от тренировки, но и начнете шаг за шагом, асана за асаной улучшать свое здоровье! Совместите приятное с полезным.

Теперь вы знаете, где искать комплексную физическую нагрузку. На тренировках по аштанга-йоге.

Кое-что получше бега...

Тело человека не создано для того, чтобы сидеть по 8 часов в кресле.

Телу нужны движение, работа, жизнь! Если не заниматься им, вести малоподвижный образ жизни, то организм даст тебе знак. В лучшем случае можно отделаться камнями в почках, в худшем — инсультом. Если не понимаешь по-хорошему, то будет по-плохому. Чтобы начать заниматься йогой, мне в свое время хватило камней, которые дробили лазером...

К сожалению, большинство людей — это чудики, которые игнорируют потребности своего организма, а потом жалуются на боли в спине и ухудшение здоровья. И кто им виноват? Заниматься нужно!

Какую нагрузку давать телу? Мое окружение, например, выбирает бег. Товарищи бегают марафоны! Не скажу, что сторонник бега, но это лучше, чем ничего.

Для фанатов бега предлагаю перейти на новый уровень и начать крутить аштанга-йогу. Это динамичный вид йоги, «бег» на коврике в течение полутора часов. При обычном беге задействуются не все мышцы, а вот йога позволяет добраться до глубинных мышц и нагрузить (расслабить) их. Уверен, что аштанга-йога — это следующая ступень после бега.

Есть и другие виды спорта. Как решить, чем заниматься? Предлагаю простое наблюдение. Выберите направление спорта и посмотрите на тела людей, которые им занимаются уже больше 10 лет. И вы все увидите!!!

Например, аштангисты, которые аштанга-йогу крутят, — красивые и подтянутые люди. Говорят, что в Майсоре можно встретить самое большое количество красивых людей в одном месте.

Посмотрите видео на YouTube по запросу ashtanga yoga. И сравните увиденных людей с... пожилыми боксерами.

Идите от обратного. Найдите образы людей (чем старше, тем лучше), которые вам нравятся, и узнайте, чем они занимаются. Проверьте, что такие люди не исключение, что их много. И практикуйте!

Занимайтесь своим здоровьем. Не ждите, когда тело даст вам знак. Рекомендую аштанга-йогу. Чем раньше начнете, тем лучше!

Как я пришел в йогу

Вселенная дает знаки. Ведет. Для особо упрямых расставляет флажки, за которые не нужно заходить. При их пересечении «бьет», чтобы направить на путь истинный.

Например, здоровье. В детстве я занимался спортивной акробатикой. Неудачно прыгнул с батута, и локоть вышел с другой стороны. Операция под наркозом. Казалось бы, остановись! Но снова вернулся в акробатику, и на этот раз в локте отломилась деталь и плавала... Тренировки закончил. Восстановился.

Футбол. В этой игре можно извлечь эмоции, которые сам никак у себя не вызовешь. Они рождаются только в коллективе, в игре. Но жизнь так и может пройти в беготне за мячом. Разорвал я мениск в игре со священниками. И с футболом попрощался.

Волейбол. Выбил мизинец — наблюдал в операционной, как дрелью сверлят палец, и чувствовал запах стружки. Палец не сгибался, теперь после операции не разгибается. Ну и ладно, их еще девять есть.

Знаки со всех сторон. В итоге пришел к тренировкам по аштанга-йоге. И мое здоровье впервые стало улучшаться!!! Выпрямляется

осанка, уходят мышечные зажимы, приливает энергия! Судьба загнала меня в йогу силой.

Пытаюсь донести идею аштанга-йоги до читателей. Не верят! Ждут, когда так же судьба приведет. Чего ждать? Начинайте заниматься аштанга-йогой прямо сейчас. Найдите студию в своем городе. Учитесь по видеоурокам в интернете.

Не ждите, когда судьба будет вас в нее запихивать. Начинайте прямо сейчас.



Во что вкладывать время

Осознайте, что время, которое вы тратите на тренировки, — это ЭКОНОМИЯ времени. Его инвестиция. Кто не может найти время на занятие собой, тому вынужденно придется найти время на болезни. Как этого можно не понимать?

Ты сейчас тратишь полтора часа в день, чтобы потом с тобой просто-напросто ничего не случилось!!! Ты будешь здоров и через десятилетия, ты не будешь находиться в больницах, у тебя не будет болеть тело, ты не будешь страдать от лишнего веса. Время все равно придется отдать. Вопрос только когда и как. Или в здоровье сейчас, или потом в больницах. По затратам времени то на то и выйдет. Только при инвестициях времени в аштанга-йогу ты получаешь здоровое тело, а при ничегонеделании — стареющее тело (это я пишу, как человек, подбирающийся к 40 годам).

Через месяцы тренировок на аштанга-йоге наблюдаются необычные эффекты.

Тело, принимая непривычные положения, начинает воспринимать их как новые асаны. Например, шел и пропустил ступеньку на лестнице (с кем не бывает), и нога провалилась. Так и вывих получить можно, а после занятий йогой такое движение воспринимается как лечебное, как асана, и даже какой-то позвонок становится на место. :) Тело быстро ориентируется в новой ситуации и моментально перестраивается, как трансформер. Так, во время вылазки в пещеру мне нужно было преодолеть препятствие, спуститься в грот.

Ноги-руки враскорячку, а тело кайфует от того, какая новая поза для него придумана. В этот же момент неподготовленные люди не могут никак спуститься: пластика тела не позволяет.

После тренировок по аштанга-йоге начинаешь чувствовать потоки энергии. Раньше думал, что это выдумки из эзотерической литературы. Тонкие каналы, нади... А тут реально ощущаешь, как струятся потоки по телу. Волны, вибрации. Вы, когда их почувствуете, ни с чем не перепутаете. Причем есть сильные вибрации, а есть тонкие, как маленькие ручейки, которые растекаются по отдельным частям тела, а потом ты находишься как бы в вибрационном шаре. Прямо оргазмические впечатления.

Вы думаете, что люди просто так йогой занимаются? Они там кайфуют! Инвестируйте время в йогу! В аштанга-йогу.

Аштанга-йога. Честная игра

Чем можно измерять успех? Деньгами?

Если бы деньги зарабатывались только умом и сообразительностью, то это был бы показатель успеха. А так деньги не пахнут. Их получают и недостойные люди путем коррупционных схем или же законно, но по наследству. Количество денег не показатель.

Вот успехи в аштанга-йоге не спишешь на какой-то обман. Тут все по-честному. Тут не применяются стероиды и усиленное спортивное питание для создания рук-базук. В йоге кто больше работает над

собой, тот и получает лучший результат, который демонстрируется в красивых телах и выполнении сложных асан. Тут видно и понятно, кто есть кто. Заслуженно!



Аштанга-йога — это честная игра.

Аштанга-йога — игра на всю жизнь

Получил письмо от читателя: «Подскажите, сколько, какие именно и по какому графику в днях вы выполняете упражнения по аштанга-йоге? Просто мне кажется, что за один день все упражнения с сайта выполнить очень сложно, а делать все регулярно — утомительно. Дмитрий».

Комплекс из более чем 40 асан аштанга-йоги, который представлен в видеоуроках на сайте ashtanga.tv, выполняется за одну тренировку.

Сам делаю большинство асан за исключением нескольких, потому что, как говорит сэнсэй, тело еще не готово. В Гарбха Куккутасане у меня еще с трудом пролазят руки в лотосе.

Для начинающих достаточно выполнять позы стоя и завершающие.

На занятие у меня уходит примерно 1 час 20 минут. Четыре-пять тренировок в неделю. Студия аштанга-йоги расположена всего в 7 минутах ходьбы от моего дома. Это больше, чем ЗНАК, чтобы ею заниматься. ;)

Большинство книг, где предлагается всего по несколько упражнений (например, «Пять тибетских жемчужин»), — это ясельный уровень. Читатели спрашивают: почему же так?

Посмотрите сайт ashtanga.tv. Асаны, представленные на нем, выполняются за одну тренировку. И это всего лишь первая серия аштанга-йоги. На ее усвоение может уйти 10 лет. А теперь внимание... В аштанга-йоге 6 (!) серий.

Карл, их 6!!! И шестую выполняют только БОГИ аштанга-йоги, находящиеся где-то в Майсоре в Индии.

Это не значит, что делают последовательно все 6 серий. Выполняется одна, своего уровня, но вы оцените масштаб работы.

Неподготовленный человек обольется потом и почувствует себя деревянным всего лишь на «Приветствии солнцу» (5 раз подряд сделать).

Теперь понимаете, почему упражнения из книг по работе с телом находятся на ясельном уровне? Но это тоже уровень! Путь в тысячу шагов начинается с первого шага.

**Аштанга-йога — это вызов.
Игра на всю жизнь.**



Спустя шесть лет Гарбха Пиндасана стала получаться!

Зачем заниматься аштанга-йогой

Моя бабушка в 92 года следит за перипетиями моей жизни в соцсетях. При личной встрече говорит мне: «Вова, я видела, ты там в такие позы закручиваешься — класс! Но зачем ты это делаешь???»

Действительно, зачем? Если отвлечься от истинных моих целей, которые будут звучать слишком «пафосно», то занимаюсь йогой ради получения удовольствия. Аналогия: почему люди стремятся покупать себе дома и дорогие машины? Они хотят повысить уровень и качество своей жизни. Если задуматься, то автомобиль и дом — это не что иное, как вторая оболочка тела. Внешний кокон. Но есть же еще и первая оболочка — само тело!

Именно от тела мы получаем сигналы радости и удовольствия. Это наш дом. Следовательно, нужно в первую очередь заниматься телом. Вкладывать в него силы. Здоровое тело нельзя купить за деньги — можно только создать внутренней работой над собой. Как этого не понимают богатые люди? Они окружают себя особняками, яхтами и «суперджетами», а сами (некоторые, но не все) живут в сгорбленных полных телах.

Проблема в том, что у людей нет опыта нахождения в других, более развитых энергетически телах. Им не с чем сравнивать, поэтому и непонятно, к чему стремиться.

Для меня йога — это путь. Я уже не могу не заниматься йогой.

Ты каждый день узнаешь что-то новое о своем теле, открываешь неизведанные резервуары энергии, к тебе приходят ясные мысли.

Когда ты распробуешь удовольствие от нахождения в теле, полном энергии, то уже нет дороги назад. Представьте, что вы переехали из двухзвездочного отеля в пятизвездочный по системе «все включено». Вы захотите возвращаться обратно?

Энергия на аштанга-йоге

Утверждаю, что аштанга-йога дает энергию. Но что это значит?

Энергия — понятие расплывчатое. В таких ситуациях, чтобы объяснить, нужно привлечь метафору или опыт, который знаком каждому изнутри.

Вспомните ощущения, когда вы выздоравливали. После недель болезни, вялого и апатичного состояния наступает день, когда чувствуешь, что здоров. Ощущаешь прилив энергии. Он заметен лишь несколько часов — во время перехода из больного в здоровое состояние. Потом уже привыкаешь и не замечаешь.

Так вот, после тренировки по аштанга-йоге ощущается точно такой же переход. Только из нормального состояния в «повышенное». Когда ты осознаешь, что можешь находиться на других энергетических уровнях, твое прежнее состояние кажется уже больным. :) Как тут не заниматься!

Из таких состояний мне непостижимо, как люди упускают это. Особенно богатые и успешные. У них ведь все есть, и им доступно то самое, что не купишь за деньги. Только начни заниматься — и перед тобой откроются новые энергетические уровни с хорошим настроением и кайфом!

Добавлю, что вы, возможно, сталкивались с состояниями депрессии, уныния, гнетущих, навязчивых мыслей, тяжелых воспоминаний.

Кажется, что из них нет выхода, а он есть. На тренировках по аштанга-йоге пережег сотни таких состояний. Я в них был и вышел из них.



**Вот дверь — только открой ее,
только начни заниматься йогой,
аштанга-йогой.**

Люди всю жизнь могут искать решение, а когда им его даешь, не слышат тебя.

Аштанга-йога — то самое!!!

Почему люди не занимаются аштанга-йогой

В своих статьях рассказываю о пользе аштанга-йоги. Это везение, когда в жизни можно найти то самое. Свой путь.

Но только единицы из десятка тысяч читателей прислушались и начали практику. Остальные бездействуют и жалуются еще при этом на здоровье и жизнь. Понял, почему это происходит.

Я переболел модным «омикроном» и, как только выздоровел, накатил прививку «Спутником» (мне для поездки на пирамиды в Египет было нужно). Это комбо привело к тому, что неделю ощущал слабость, не было сил ходить. Изнутри этого состояния ясно видно, что тут не до йоги, тут бы с бочка на бочок перевернуться. Для меня такое состояние — редкость, а для других же — обыденность.

Это у меня есть возможность спать по 10–12 часов и проводить день по своему разумению. Если же не высыпаться, пахать как вол на офисном поле, то какая аштанга-йога?!

Аштанга-йогой, видимо, занимаются люди с изначально высоким уровнем энергии. Для большинства же людей этот энергетический барьер входа непреодолим. Нужно рекламировать йогу так: «Если у вас есть избыток энергии, то направьте ее поток на путь аштанга-йоги». Ом.

Что упускают монахи в своем развитии

Как вы думаете: для того, чтобы обрести просветление, нужно посещать тибетские храмы?

Я думал, что да, и поэтому отправился однажды в один из ведущих тибетских монастырей традиции Бон в предгорьях Гималаев. Монастырь Менри.

Там мы медитировали по 4 раза на день, пели мантры, практиковали перенос сознания... В результате даже посвящение получил. Мне воткнули прутик в голову, чем гарантировали благоприятное будущее перерождение.

Спустя годы с того посещения ко мне пришло озарение, что упускают монахи в монастырях. Без чего нельзя добиться собственного развития. Это... практика работы с телом. И конкретно... аштанга-йога.



У монахов же уйма свободного времени. Целый день. Его занимают лекциями, практиками, прогулками, но никак не аштанга-йогой.

Вот что они делают?

Практика аштанга-йоги, как мне кажется, ведущая практика по развитию тела и сознания. За свою жизнь попробовал разные виды спорта: от спортивной акробатики до волейбола. Спорт только приводил к травмам. Практика аштанга-йоги, которая случайным образом появилась в моей жизни (первая студия аштанга-йоги в Краснодаре материализовалась в доме по соседству с моим), для меня оказалась тем самым. Настоящим!

Вот уже много лет нахожусь на этом пути саморазвития. И что вижу? Аштанга-йога работает!!! И возникает вопрос: а почему тогда такие духовно просветленные монахи ее не практикуют? Это ведь всего полтора часа в день. Ничто по сравнению с другими их занятиями в течение дня. Почему же не выделить время для работы с телом?

Оправдание их бездействию может быть только одно: они не знают об этой практике. У них нет учителей. Других оправданий нет!!!

Если они не занимаются такой практикой, то их цели не те, что они афишируют. Оправданий у них нет. Только незнание. С эпохой интернета можно учиться дистанционно и одного учителя аштанга-йоги хватит на весь мир, а дальше спустя десятилетия вырастут ученики в этих монастырях и продолжают уже личную практику.

Вы можете сказать, что монахи соблюдают вековые традиции. Да нет. Они открыты новому: они, например, пьют кока-колу, чтобы взбодриться (стоял в очереди за монахами в магазине). Были бы у них кофемашины, они бы пили кофе. Надежду на их прогресс дает то, что у них на задних дворах растут не просто сорняки. :)

Если монахи выбрали такой путь самосовершенствования, то они обязаны включить в него полтора часа практики аштанга-йоги. Иначе какой же это путь?

Как мне кажется, человек, который знает, что существует аштанга-йога, но ее не практикует, упускает фундаментальную составляющую в своем развитии.



**Не упустите своего шанса в этой жизни.
Займитесь аштанга-йогой.**

Успехи на аштанга-йоге

Моя миссия — продвигать аштанга-йогу. У меня для этого есть все данные, начиная от телосложения до возможности рассказывать на большую аудиторию. Если не я, то кто?

Обнаружил, что до людей туго доходит, зачем вообще нужно поддерживать свое здоровье. Для себя нашел объяснение этому: исследования показывают, что у большинства людей затруднена работа долей мозга, ответственных за планирование будущего. У них нет даже такой концепции, как будущее! Они не могут представить себя через год, не говоря уже о десятилетиях. Этим объясняются вредные привычки и кредитомания. Живи сейчас, а будущего нет.

До людей доходит быстро то, что основано на инстинктах. Секс и выживание. Заметил, что люди массово ценят накачанный пресс. Это они понимают. Высшие материи в виде тонких энергий, струящихся по телу, — это слишком заумно.

Снял видеоролик, чтобы показать, как можно прокачать пресс на тренировках по аштанга-йоге. Причем на занятиях нет выделенных для этого упражнений. Прорисовка мышц достигается за счет снятия спазмов с них, а уже потом укрепления. Посмотреть можете на моем канале: <https://www.youtube.com/c/vlaimir>.

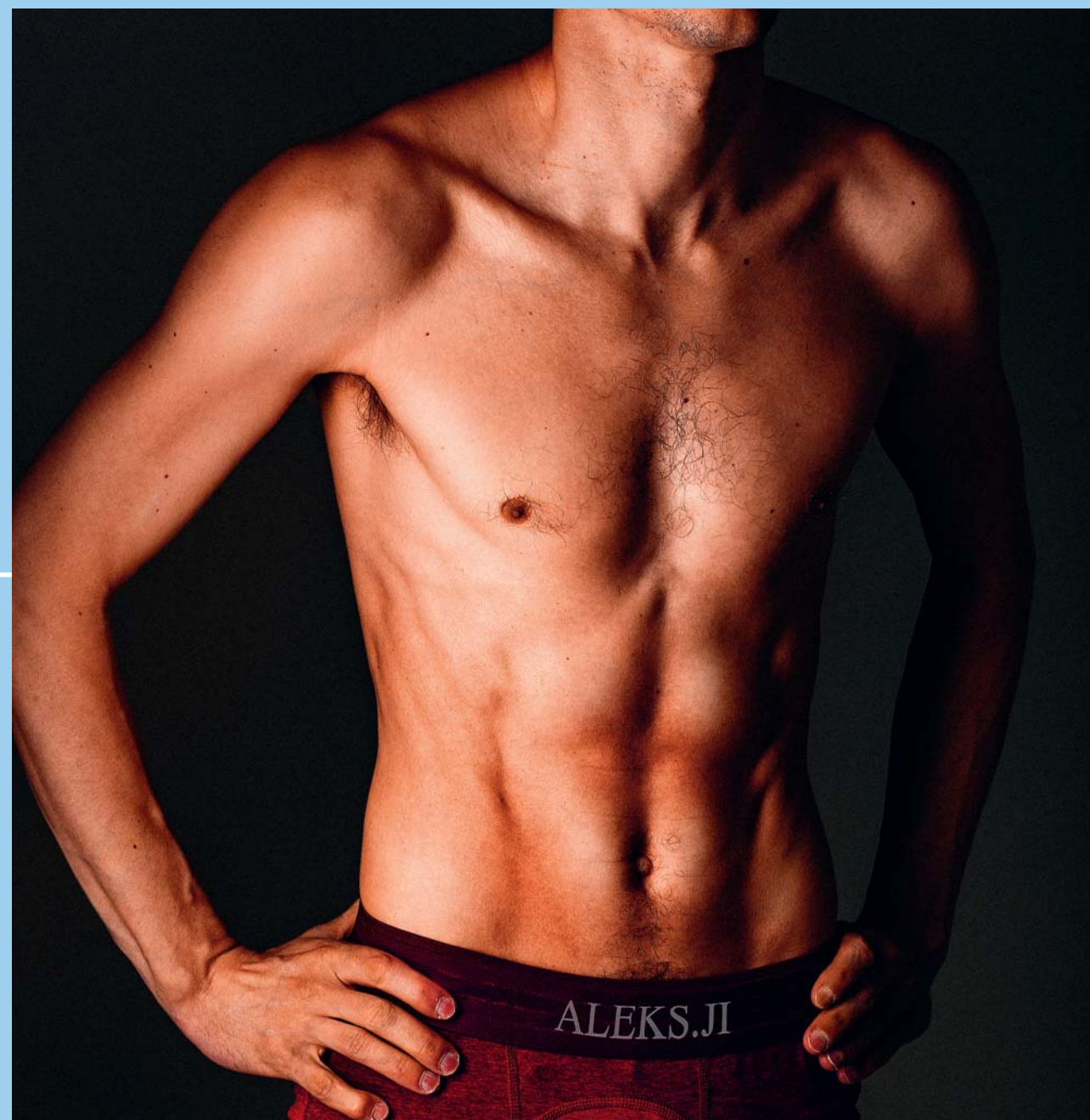
Пресс — это то, что понятно. Теперь о непонятном. :)

Улучшается восприятие по всем каналам. Зрение становится объемнее (уже даже картина мира на миллисекунды «трескается»), улучшается вкус. Если после тренировки по аштанга-йоге пойти в ресторан (нужно положительное подкрепление ;)), то вкус блюд — божественный! И я уже не говорю о других высших формах удовольствия. Там просто космос. Из всех этих состояний мне непонятно, чем люди вокруг занимаются. Страдают, болеют, беднеют...

Вот же выход! Занимайтесь аштанга-йогой. Мое дело — рассказать вам об этом и показать результаты.

Глава 2

РАБОТА С ТЕЛОМ



Выбери сейчас свое будущее тело

Что вы чувствуете, когда видите на улице старых, дряхлых и сгорбленных людей?

Вам их жалко?

Мне — нет.

Это их выбор. Ведь как нужно было жить, чтобы довести свое тело до такого состояния? Это же десятилетия (!) бездействия.

Такие старики похожи на потрескавшиеся сваренные яйца. Эти люди так и не вылупились из скорлупы своего тела. И эта скорлупа сжала их вовнутрь.

Бездействие — это тоже действие. Многие умирают гораздо раньше своих тел. Как говорил дон Хуан из книг Карлоса Кастанеды, не имеет значения, когда умрет такой человек. Завтра или двадцать лет тому назад. Его жизнь и смерть ни на что не повлияет.

Мне хочется выглядеть здоровым и красивым в 80 лет. Поэтому начал заниматься собой уже сейчас, для чего практикую 5 раз в неделю аштанга-йогу.

И вот, спустя годы тренировок, мое тело немного освобождается от зажимов, но работы еще на десятилетия! Ведь 30 лет нормально не занимался телом. Только перегружал его на акробатической дорожке.

Какой будет твоя старость, ты определяешь сам сегодня своими действиями.



«Ничто в жизни не вызывало у меня такого раздражения, как тот неоспоримый факт, что дон Хуан Матус, по возрасту годившийся мне в дедушки, бесконечно моложе меня.

По сравнению с ним я был малоподвижен, самоуверен и многословен. Да я был просто дряхлым! Он же, напротив, был быстр, изобретателен, подвижен и находчив. Короче говоря, дон Хуан Матус обладал тем, чего не было, несмотря на молодые годы, у меня, — юностью. И он получал огромное удовольствие, при каждом удобном случае напоминая мне, что молодой возраст — это еще не юность и что молодость вовсе не препятствие для дряхлости.

Он советовал мне внимательно и беспристрастно понаблюдать за окружающими: я без труда найду множество подтверждений тому факту, что даже в двадцать лет люди становятся дряхлыми, бессмысленно повторяя то, что уже когда-то говорили и делали.

Один раз я не выдержал и спросил:

— Но в чем секрет твоей молодости, дон Хуан?

— Я изменил собственные представления, — ответил он, широко распахнув глаза, что, по-видимому, должно было означать замешательство. — У меня нет представлений, которые подсказывали бы мне, что настала пора стареть. Я не собираюсь выполнять соглашения, которые не заключал.

Запомни хорошенько: маги не бросают слова на ветер, когда заявляют, что не намерены выполнять соглашений, которых не заключали. Одно из таких соглашений — страдать от старости.

<...>

Я попросил дона Хуана пояснить на примере, что означает «возведение плотины на пути сметающего все потока». Мне хотелось зрительно представить себе эту картину. Дон Хуан согласился.

— В свои годы, — начал он, — я наверняка должен страдать от высокого кровяного давления. Если бы я попал на прием к доктору, тот с первого же взгляда решил бы, что перед ним старый индеец, которому досаждают неопределенность, разочарования и плохое питание. Все перечисленное, естественно, должно было привести меня к высшей степени вероятному и вполне предсказуемому появлению гипертонии, как неизбежного следствия моего возраста.

Но на самом деле у меня нет подобных проблем, и не потому, что я крепче, чем большинство людей, не говоря уже о моих сверстниках, и, конечно же, не благодаря моим генетическим особенностям. Дело в том, что магические пассы позволили моему телу выйти за пределы тех образцов поведения, которые способствуют повышению кровяного давления. Не будет преувеличением сказать, что каждый раз, когда я, выполняя магические пассы, похрустываю суставами, я отгораживаюсь от потока ожиданий и манеры поведения, следование которым обычно и приводит в моем возрасте к гипертонии».

(Карлос Кастанеда, «Магические пассы. Практическая мудрость шаманов древней Мексики»).

Не ждите старости. Саморазвивайтесь.
Результат через десятилетия станет очевиден.
Выбор, каким ты будешь, нужно сделать сейчас.

Освобожденное тело

Вы слышали о мышечных зажимах? Телесном панцире?



Только начав заниматься аштанга-йогой, я осознал всю глубину зажатости тела. Оно буквально было скомкано сильнейшим напряжением.

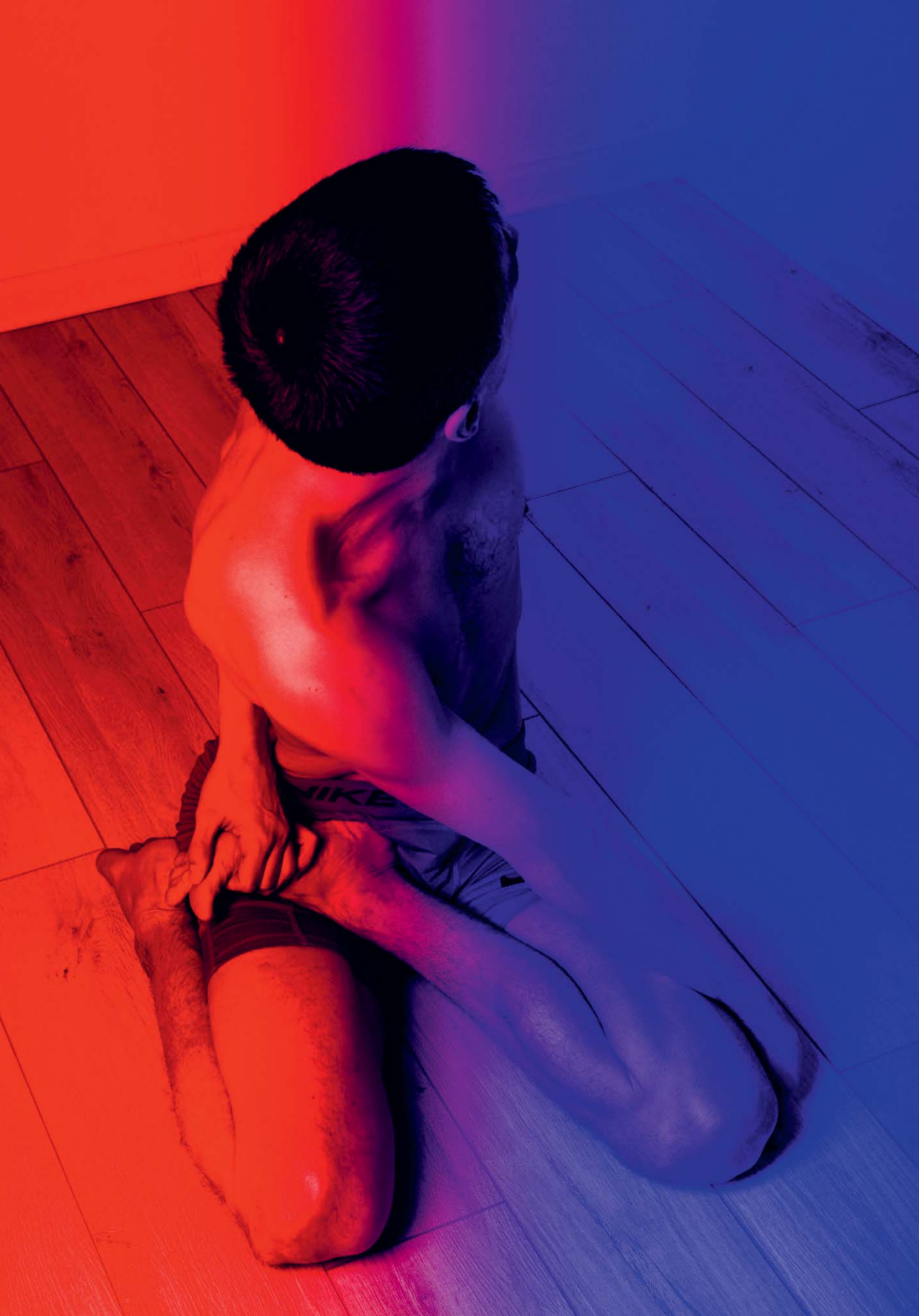
Хотите узнать, как сильно напряжено ваше тело? Вспомните ощущения, когда сводит судорогой икроножную мышцу. Вот именно так и напряжены мышцы по всему телу. Но ты этого не чувствуешь, ведь «мертвые не потеют».

Проверить себя на мышечные зажимы вы можете простым тестом. Зайдите на наш сайт с видео по аштанга-йоге ashtanga.tv и попробуйте выполнить любые асаны на свой выбор. Получается?

Только не говорите, что у вас нет растяжки для этого. Дело не в растяжке! Запомните это! Асану не дают выполнить НАПРЯЖЕНИЯ (!) мышц. Это твердые комки мышц утратили свою способность быть пластичными. Только добравшись до зажатой мышцы и проработав ее, ты понимаешь, какое же сильное было напряжение внутри тебя. И это напряжение каждый день тянуло из тебя энергию, вызывало навязчивые мысли, лень и слабость.

Кроме того, я считаю, что мышечные зажимы являются одним из источников внутренней болтовни. Если вас преследуют навязчивые мысли, то, освободив свое тело от напряжения, вы избавитесь от надоедливого внутреннего диалога.

У меня есть подозрение, что напряженные мышцы подтравливают эмоциями ум. Ведь почему мышцы зажаты? В них скоплены скрытые



в детстве эмоции. Чтобы когда-то подавить плач, нужно было хорошенько напрячься...Теперь, во взрослой жизни, это напряжение периодически будоражит ум, запуская не реализованные в детстве эмоции.

Эти токсичные эмоции вызывают в уме соответствующие мысли-оправдания: нужно же как-то логически объяснить себе, почему тебе так эмоционально плохо. Человек воспринимает эти мысли как свои, накручивает себя, создает на основе этих мыслей эмоции и питает ими, в свою очередь, напряженные мышцы. Получается замкнутый круг. Вырваться из него можно, освободив свое тело от мышечных зажимов. На это уйдут годы работы, но оно того стоит.

Однажды на йоге добрался до глубинной зажатой мышцы, которая не позволяла мне сделать Джану Ширшасану. Я почувствовал это препятствие как напряженный комок мышц, который не давал мне наклониться к ноге. В жизни я даже не подозревал, что у меня в этом месте есть какие-нибудь мышцы. Ничего там не чувствовал такого.

Начал прорабатывать зажим, и мышца стала сокращаться и биться (ощущение боли как от судороги). Затем мышца расслабилась, наверное, впервые за десятилетия моей жизни. Со временем в процессе тренировок эта мышца стала мягкой и подвижной и позволила мне улучшить свою практику.

Если вы не знаете, напряжено ли ваше тело или нет, то оно **НАПРЯЖЕНО**. Вы платите за постоянное напряжение своего тела личной энергией, которая это напряжение поддерживает. Лень и слабость — это нехватка энергии, которая уходит на поддержание зажатости тела.

**Освободите свое тело. Займитесь йогой.
Аштанга-йогой.**

Пересоздавая тело

Однажды на тренировке по аштанга-йоге в одной из асан вдруг из моего тела раздался... ХЛОПОК. По звуку похоже, когда крышку от банок с маринадами выгибает туда-сюда. Хлопок был настолько громким, что вся группа обратила на меня внимание. Что со мной произошло?

Начал болеть бок. Добрый коллега по цеху йоги высказался, что это могло треснуть ребро. И мне нужно срочно на рентген и томографию. Я же подумал, что мое тело — мой друг, а не враг (этого, кстати, многие люди не понимают) и оно не будет травмировать меня в простой асане, доводя дело до перелома ребра.

На следующий день продолжил тренировки и обнаружил, что боль начала двигаться вместе с какими-то то ли шариками, то ли мышцами по ребрам. Она мигрировала. Это говорило мне о том, что это все же не перелом, а что-то связанное с зажимом и его освобождением от скрытого напряжения. Связки и мышцы начали двигаться!

В теле же все взаимосвязано.

Освободишь от зажима одну мышцу — потянет и другие.

Тело начнет переконфигурироваться.

Асаны на следующий день после хлопка стали даваться легче. Открылись новые ресурсы для исцеляющего рыдания. Как будто вся эта боль — это сдержанный плач. И его нужно разрядить. Выпустить из себя.

Вспомнил, что есть поверье: если в теле что-то происходит, то это может быть связано с отношениями с кем-то из близких. Позвонил и проведал, чтобы наверняка, свою бабушку, которая в этот момент приболела. Боль чуть уменьшилась.

Хлопок в теле, как мне видится, связан с высвобождением какого-то сильного зажима. В результате изменились, в который уже раз, мысли. Выследил тролля, который поставлял мне навязчивые мысли о всяких негативных сценариях. Договорился с ним, что нам нужно объединиться и использовать его энергию в мирных целях. Например, для творчества.

По стечению обстоятельств тролль in my head проецировался во вне! Наш сайт по психологии b17.ru в это время как раз навязчиво атаковал тролль, создавая субличности и публикуя бредовые комментарии. Мне в этот момент показалось, что тролли, которые паразитируют на психике людей, пространственно распределены. Это одна сущность-паразит, которая держит под своим колпаком массы людей. Психически слабых людей эта сущность захватывает полностью!!! И принуждает их выносить болтовню во внешний мир в виде комментариев!

Перестройка тела и психики продолжается.

Застывшие тела

У вас бывает так, что вы сильно ворочаетесь перед сном? Принимаете разные позы, сворачиваетесь в клубок?

Есть мысль, почему так происходит. Согласно данным психологии, в каждом из нас живет множество личностей. Они периодически выходят на поверхность и захватывают наше сознание. Простой

пример такого захвата — спонтанные истерики у женщин (камбэк в маленьких обиженных девочек).

Подумал, что если у наших субличностей разные возрасты, то и тела у них должны быть разные!

Однажды на сеансе у остеопата мы работали с ощущениями размеров тела. Я вошел в транс, и меня спросили: «Как твои ощущения в теле?» Я, лежа на спине, почувствовал тело в теле. В большом теле лежал маленький ребенок, пятки которого заканчивались где-то на моих коленях. Круть! Потом мы расширили тело ребенка до моих настоящих размеров.

На сеансах холотропного дыхания часто один из эффектов — это сковывание тела. Спазмы в руках и ногах при этом объясняются обычно гипервентиляцией. Но в один из таких моментов я осознал, что внутри меня лежит «застывшее тело». Оно было создано из хронического напряжения мышц. Направив дыхание в область напряжения, с сильной болью снял блоки. Застывшее тело ожило!

Предположу, что мышечные блоки по всему телу — это не что иное, как застывшие тела субличностей. Например, когда мы проваливаемся в сон, то, возможно, проходим через субличность эмбриона, и она закручивает тело в калачик.

Что делать с застывшими телами?
Что, что? Размораживать. :)
Работать с телом.

Практика йоги (аштанга-йоги) поможет оживить и объединить тело. Думаю, что всего лет за пять тренировок можно привести тело и психику в порядок.

Займитесь своим телом.

Накачайте себя энергией

Вы ленивы? Лень — это нехватка жизненной энергии.

Энергия блокируется в мышечных зажимах по всему телу. Но мы эти блоки НЕ ЧУВСТВУЕМ!

Если бы мы могли добраться до них сознанием, то мы бы их расслабили и ощутили, какое титаническое напряжение там скрывается.

Как снять эти зажимы?

Раньше думал, что существуют секреты, как этого можно быстро добиться. Читал книги по психологии тела. Что-то там делал. Но особо не помогало. И сейчас понял почему.

Работа с телом — это труд на годы.

Представьте, сколько лет вы зажимали свое тело. И теперь вы хотите за несколько часов получить результат?

Когда начал заниматься аштанга-йогой, ощутил всю зажатость своего тела. Оказалось, что сознание «забыло» доступ ко многим мышцам. Их не получается расслабить, они постоянно в напряжении.

Например, у многих зажаты плечи. Слово «зажаты» можно оценить только тогда, когда ты что-нибудь расслабишь. :) А так человек не чувствует никакой зажатости! Все нормально! Только вот энергии не хватает. Расслабить мышцы получается только в асанах йоги. И вот тут начинает появляться энергия.

Посудите сами. Энергия, которая раньше уходила на напряжение мышц, высвобождается. Сил становится больше. Спать хочется меньше.

Научитесь расслабляться. Многие идут качаться, чтобы добыть энергию. Да, это дело хорошее. Но в накачанном теле еще больше напряжения. А проблема — в расслаблении.

Займитесь йогой. Аштанга-йогой.

Разогрейте тело

Представьте: ночью мы несколько часов лежим неподвижно, а потом встаем и сразу беремся за дела. При таком подходе тело далеко не сразу придет в нормальное рабочее состояние.



Тело, как машину на морозе, нужно прогревать в начале дня.

Как это ни банально звучит, но начните делать с утра зарядку. Разогрейте тело для работы.

В качестве разминки использую комплекс аштанга-йоги.

Попробуйте с утра сделать разминку и посмотрите, как изменится ваше самочувствие в течение дня.

Как привести позвоночник в порядок

Знаете ли вы, что у космонавтов в невесомости рост может увеличиваться на 3 %?

У этого феномена есть объяснение: так как в невесомости позвоночник теряет свои изгибы, мышцы расслабляются, зазоры между позвонками увеличиваются, сам позвоночный столб вытягивается, а вместе с ним и рост человека. На Земле начинает действовать сила притяжения, и все возвращается в привычное состояние.

Для среднего роста (около 170 см) 3 % — это приблизительно 5 см. Хотели бы вы на столько подрасти?

Этого можно добиться, не покидая нашу Землю. Начните заниматься йогой. Аштанга-йогой.

Однажды после трех лет тренировок, выполняя Прасарита Падоттанасану, обнаружил, как мой позвоночник начинает удлиняться...

Это странное чувство, когда из области таза выдвигаются новые сантиметры позвоночника. По субъективным ощущениям это было удлинение на 3–5 сантиметров. Эрекция позвоночника? ;)

После того как что-то выдвинулось из меня, асаны стало делать проще. У меня появились дополнительные сантиметры в позвоночнике, которые позволили принимать позы в йоге легче, чем раньше. Ушло напряжение с части спины.

На следующей тренировке в довольно сложной асане Курмасана почувствовал удлинение в середине позвоночника, там, где раньше и не ощущал его вовсе. Так приятно! Даже не хотелось из этой асаны выбираться. Лежал бы и лежал. Кайф.

Аштанга-йога позволяет удлинить позвоночник и привести его в порядок.



Как решить проблемы со спиной

Саморазвитие — это умение заглядывать в будущее. Представлять, каким ты будешь через много лет.

Проблема в том, что никто не знает, каким он станет в будущем. Если школьникам рассказать, что на встрече одноклассников 20 лет спустя они не узнают друг друга и будут спрашивать себя: «Кто все эти люди? Почему та милая девушка из 10 «А» теперь выглядит как толстая тетка и хлещет водку, а парни отрастили животы и полысели?», школьники не поверят.

Время берет свое. И оказывается, что к 40 годам многие мужчины имеют проблемы со здоровьем. В частности, со спиной. Я хожу в общественную баню, чтобы быть ближе к народу, да и парюсь заодно. Так вот, мужики в бане только и говорят, что у кого болит. Их не смущают их пивные животы, но они жалуются на проблемы со спиной. И главное, как они представляют себе решение этой проблемы? Они считают, что достаточно найти толкового костоправа или знахаря, желательно, чтобы он жил где-нибудь в глухом месте, съездить к нему пару раз, и их проблема со спиной чудесным образом разрешится.

Не разрешится. Как человек, который прочитал десятки книг по телесной психологии и уже более пяти лет занимается аштанга-йогой, скажу, что проблемы со спиной так быстро не решаются. Если запускать здоровье десятилетиями, то вояж к какому-либо специалисту не исправит ситуацию! Тут требуется гораздо больший труд.

Считаю, что все проблемы со спиной уйдут после того, как человек проведет 1000 тренировок по аштанга-йоге. Тысячу!!! Все эти книги

с пятью упражнениями от тибетских лам... это детский сад. Телесная психология Александра Лоуэна и Вильгельма Райха — только начальный, базовый уровень, первый класс. Ну не решатся проблемы однократным приложением доктора к тебе. Нужно самому работать над собой и установить планку в 1000 занятий.

Отвлекусь. Мне даже видится предложение для тюрем. У заключенных, по идее, уйма свободного времени. Идеально для занятий йогой. Предлагаю осужденных за нетяжкие преступления выпускать досрочно, как только они смогут выполнить, например, Капотасану. Если тюрьма не может перевоспитать человека, то пусть это сделает аштанга-йога.

Возвращаясь к проблемам со спиной. 1000 тренировок цикла аштанга-йоги — и проблемы решатся. Результаты будут видны уже после первого десятка занятий. Наш сайт <http://ashtanga.tv> вам в помощь. На нем собраны упражнения, которые нужно открутить за одну тренировку (никто не говорил, что это будет легко). Начинать можно с асан «Приветствия солнцу», а дальше подключать остальные. Торопиться не нужно. Лучше делать в удовольствие.

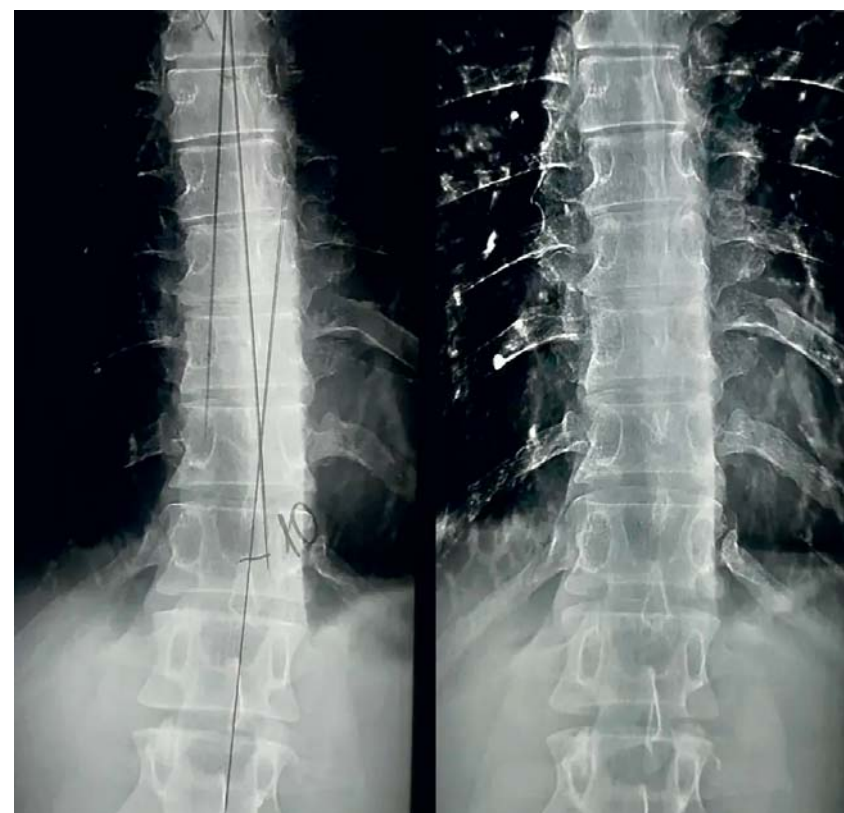
В идеале найдите студию аштанга-йоги в своем городе и начните заниматься. Время все равно пройдет!!! Здоровье само по себе лучше не станет.

Занимайтесь собой!

Только ежедневная работа над собой поможет противостоять потоку времени и стать лучше.

Аштанга-йога и остеохондроз

Вот пример пользы аштанга-йоги. Мой друг Сергей Бутырин (Эрос), известный тем, что объехал без денег 43 страны (продавал в Китае открытки с изображениями Путина и Си Цзиньпина и на это жил), принял участие в проекте «Аштанга-йога с нуля». Он сделал томографию позвоночника до начала и после шести месяцев занятий. Вот результат. Позвоночник выправился на 3 градуса.



В результатах исследования написано: «Высота дисков равномерная», а была «равномерно снижена». «Замыкательные пластинки уплотнены», а раньше были еще и «заострены». «Остеохондроз грудного отдела позвоночника» откатился до уровня «начальные проявления остеохондроза».

И все это лишь за полгода тренировок.

Болит спина? Займись аштанга-йогой

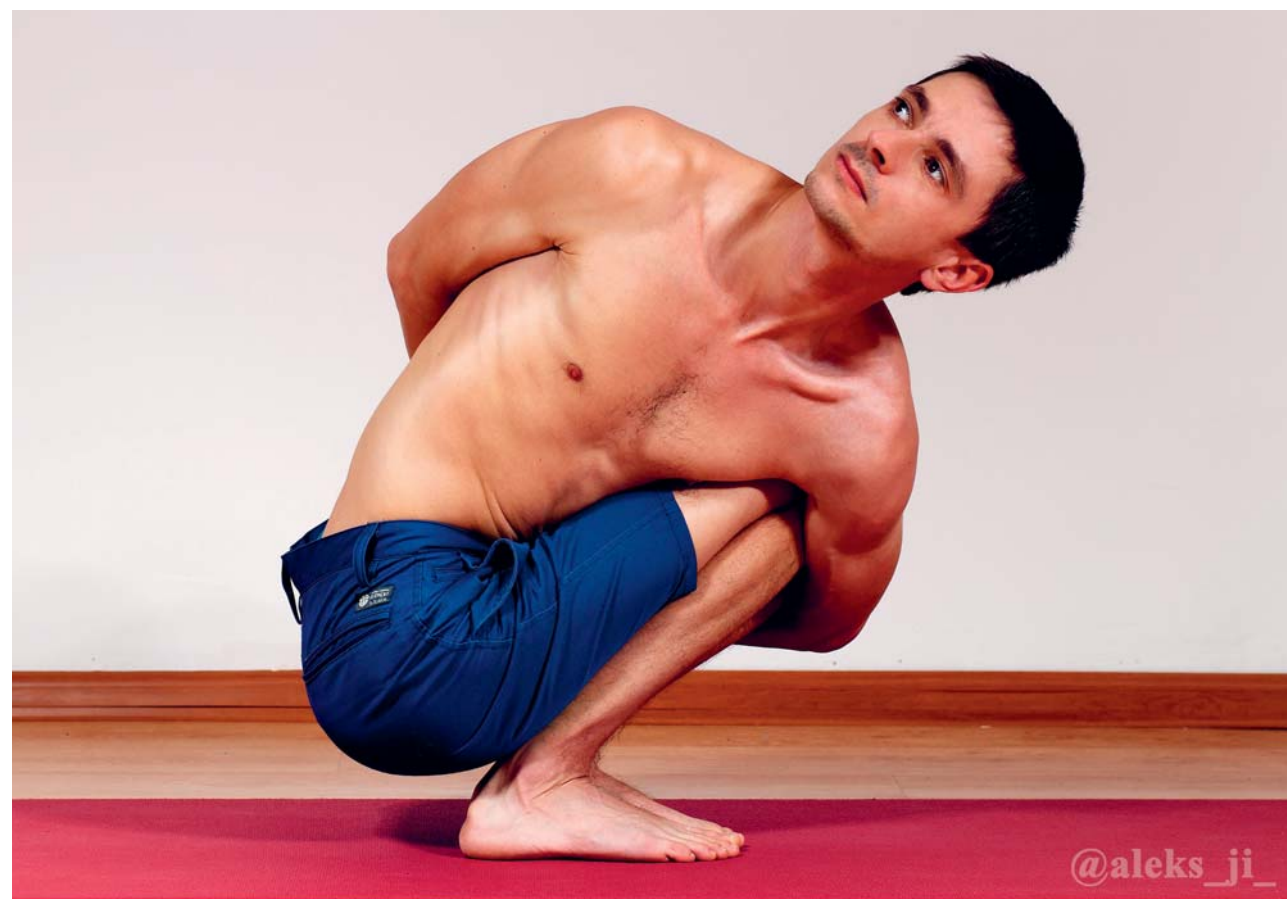
Читатель спрашивает: «Вы много пишете про аштанга-йогу. Подумал, что вы можете поделиться советом. Я бы хотел сам начать заниматься. Но когда начинаю любым спортом заниматься, даже не перегружаясь, то в спину отдает. Как безопасно начать?»

Боли в спине — это показания (!) для занятий аштанга-йогой. Есть вещи, которые я в этой жизни не понимаю и не хочу понимать. Мне жалуются люди на боли в спине: там что-то защемило, здесь разогнуться не могу, сделать даже шаг без боли не получается. Я на этих людей смотрю как на чудаков. Тебе уже тело кричит, что им нужно заниматься, а ты его игнорируешь. Интересно, сколько бы автомобилисты могли ездить на своей машине, не обращая внимания на лампочки тревоги? Значит, когда машина подает знак, что ей нужно менять масло, водитель отправляется на станцию техобслуживания, если летит движок, то отдает в ремонт, — почему же люди заботятся о машинах больше, чем о своих телах?

На моих глазах в зале йоги у людей проходили боли в спине. Почему йога, аштанга-йога, а не другие виды спорта? Потому что йога работает с естественной нагрузкой тела. С самим телом. Безопасно.

Ты не можешь его перегрузить или травмировать, потому что тело рассчитано на такие массы и пропорции. При поднятии тяжестей для новичка нагрузки превосходят естественные. Даже, например, казалось бы, походы по горам с рюкзаком должны укреплять здоровье. Но после каждой такой вылазки чувствую боли и разбитость в теле, потому что таскать тяжелый рюкзак не входит в эволюционную программу организма.

Болит спина? Займись аштанга-йогой.



@aleks_ji_

Твоя жизнь изменится, когда...

«Когда твой крестец заработает, твоя жизнь изменится», — сказал мне однажды мастер-йог и растворился в пустоте. Больше я его не видел...

— Что это значит? — спросил я спустя несколько лет у своего сэнсэя по аштанга-йоге.

— Откуда мне знать? — ответил он и ударил меня палкой по голове:

(Вы же знаете эту добрую традицию дзен? Задает тебе сложный вопрос ученик — бей его палкой по голове. Ибо дзен нужно чувствовать, а не спрашивать о нем.)

И вот спустя десятилетие с того утверждения йога мой крестец начал двигаться. Ну как двигаться — он просто обнаружился и зафиксировал мое внимание своим присутствием.

Странное состояние, когда у себя в теле находишь (!) новую деталь, да еще когда она двигается!.. Пытается двигаться. В результате стало получаться достать до пола головой в Прасарита Падоттанасане.

Убедился еще раз, что йога — это не про растяжку. Это только кажется, что йоги так гнутся, потому что они гибкие. Нет!!!

Когда прорабатывается напряжение мышц, то уходят зажимы, в теле появляются новые степени свободы, новые шарниры,



о которых ты и не знал! За счет их движения и получается выполнять асаны. Дело не в гибкости.

Крестец найден. Жду теперь, когда он заработает и моя жизнь изменится.

Куда еще изменится? Об этом вы узнаете в следующих главах. ;)

Худеем на аштанга-йоге

Хотите похудеть? Спросите меня как!

На аштанга-йоге сэнсэй вставил батарейку в весы, и мы обрели способность замерять вес до и после занятия. Выяснилось, что за обычную тренировку теряю 200 граммов, а за усиленную — все полкилограмма. Мои более упитанные коллеги по коврику теряют от килограмма до полутора чистого веса!

Хотите сбросить вес? Привести тело в форму? Занимайтесь аштанга-йогой!

Аштанга-йога для балансировки веса

Новый год — самое время задуматься о своем весе. Оливье, селедка под шубой, тортики, бесчисленное количество шоколадных конфет — это все не проходит бесследно и безнаказанно. ;)

Тренировки по аштанга-йоге позволяют сбалансировать вес. Уменьшить его, если наел лишние килограммы, и увеличить, если никак не можешь поправиться.

Особенность моего организма была такая, что вес держался на одной отметке в 50 килограммов и не хотел набираться, несмотря ни на что! Сколько бы я ни ел, все впустую. И вот годы тренировок по аштанга-йоге включили механизм набора массы. Поправился на 5 килограммов и стал отдаленно понимать проблемы людей с лишним весом. Масса набирается стремительно!!!

Ешь и ешь... и прям чувствуешь, как увеличиваешься в размерах. Но в моем случае питание конвертируется в мышечную массу, распределяется по кубикам пресса, бицепсам, может, и в рост что идет. Понимаю теперь, как мгновенно разносит людей. Почему у них животики растут. Если бы не моя генетика и не аштанга-йога, то оглянуться бы не успел, как растолстел.

Аштанга-йога возвращает вес в его нормальное состояние. Ведь если задуматься, то в наших ДНК есть модель идеального образа тела на заданный возраст. Неправильное питание, экология,



малоподвижный образ жизни уводят тело от его баланса. Вот люди и сбиваются с пути и становятся тучными.

Йога, аштанга-йога, позволяет вернуть тело в его естественное состояние. Кому нужно похудеть — похудеет, кто не может набрать вес — наберет его.

Занимайтесь аштанга-йогой, и у вас все будет в порядке с весом.

Аштанга-йога и пропорции тела

В китайской социальной сети Weibo в свое время набрал популярность тренд: пользователи обменивались фотографиями с измерением размера ноги, сообщает The Sun. На это пользователей сподвиг эпизод из аниме-шоу Case Closed. В одной из серий главный герой детектив Конан утверждал, что размер ноги человека равен длине предплечья. Как только этот момент показали по телевизору, увлеченные зрители начали проверять данную теорию.

Проверьте и вы! У меня длина стопы равна длине предплечья. Можете попробовать завернуться в такое положение и замерить. Можно померить, поставив обувь на руку.

Есть множество других пропорций в теле человека вплоть до золотого сечения.

На тренировках по аштанга-йоге обнаружил, что асаны выравнивают тело как раз под истинные пропорции. Возвращают тело в гармоничное состояние. С возрастом же пропорции изменяются, тело все дальше отходит от идеала, заложенного в ДНК.

Аштанга-йога, как и другая йога, может, как раз и призвана скорректировать пропорции тела?

Йоги древности так подбирали позы, чтобы одни части тела задавали нужные пропорции другим.

Так, на тренировках по аштанга-йоге сэнсэй допустил меня к новой асане — «Эка Пада Ширшасане». В этой асане обнаружил, что, чтобы ее выполнить, мне не хватает длины внешней поверхности тела (от пупка). Пропорция не та! Нужно растянуться внешне и внутренне, чтобы сделать эту позу. Причем в этой асане идет точечное воздействие на мой зажим в области лопаток, который и не позволяет так свернуться.

Сделаю предположение, что нарушения здоровья являются следствием изменения пропорций тела. Йога позволяет вернуться к естественному состоянию. Занимайтесь йогой! Аштанга-йогой.

Омоложение с помощью аштанга-йоги

Аштанга-йога омолаживает!

За годы тренировок заметил, что кожа держится в тонусе за счет постоянных растяжений. Ваш нынешний покров кожи, если вы не страдаете от лишнего веса, скорее всего, не соответствует той площади, которая могла бы быть, если бы тело развернулось.

У многих людей сутулость, свернутость тела, и кожа сжалась под новый размер. У меня это ощущается так, как будто надел водолазку, которая села после стирки. И требуется время, чтобы растянуть кожу, а потом уже внутренние органы смогут расправиться и привыкнуть к новому объему.

Здоровая и молодая кожа — это ваш выбор!

Если не хотите получить дряблую кожу со временем, то занимайтесь йогой!



Глава 3

РАБОТА С МЫСЛЯМИ И ЭМОЦИЯМИ



Кто питает навязчивые мысли

Откуда приходят навязчивые мысли?

Гипотезы существуют разные: от паранормальных, что мысли вызывают неорганические сущности из других измерений, до вполне биологических, что это бактерии из кишечника имеют прямой канал для связи с мозгом.

Кто бы ни был источником тревоги, ему нужна энергия для возбуждения мозга (описываю свою теорию). Откуда же черпаются силы для раздражения мыслей?

Энергия извлекается из мышечных зажимов в теле! Для поддержания мышц в напряжении, в сжатом состоянии постоянно нужна энергия. Зажимы и являются теми аккумуляторами, которые подпитывают собой навязчивые мысли.

Опишу, как происходит процесс появления этих мыслей. Что-то (оставим вопрос о первопричине) создает определенный эмоциональный настрой у человека. Например, вызывается чувство тревоги, одиночества, безысходности. Эти негативные ощущения усиливаются автоматическим сканированием памяти на схожие в жизни ситуации. То есть подключаются все истории из прошлого, где было похожее переживание (человек не помнит эти ситуации, вот почему и нужно делать перепросмотр жизни). В результате сила эмоционального воздействия увеличивается в разы.

На следующем этапе в игру вступает ум. Ему нужно как-то определить причину эмоционального дискомфорта и оформить ее в слова. Для этого он ищет схожие по уровню заряда слова и лепит из них мысли. Он делает это так же, как создаются сновидения. Только во сне это фильмы из образов, а днем это предложения

навязчивых мыслей. Когда слова найдены, они включаются, как заезженная пластинка.

Человек слаб. Он не в силах осознать, что мысли — это не он. Он ведется на них и накручивает себя эмоционально еще сильнее!

Состояние ухудшается, депрессия разрастается. Какой же выход?

Нужно разряжать аккумуляторы зажимов. Обычный человек не чувствует никакого напряжения. Это ему ни о чем не говорит (поэтому и не чувствует). В теле тысячи зажимов. Сознательная связь с мышцами утрачена, вот ты и не получаешь обратной связи об их состоянии. А они напряжены!

Сбросить заряды с мышц можно с помощью работы с телом. В книгах Александра Лоуэна и Вильгельма Райха описаны эти техники. Другой вопрос, что это всего лишь 0,001 % той работы, которую нужно проделать. Я снимал с себя десятки зажимов и поражаюсь, как же все зажато у меня.

Для работы с телом использую аштанга-йогу вместе с перепросмотром жизни. Стоит мне подобраться к новому зажиму, как меня начинают атаковать навязчивые мысли. Для меня это показатель, что я уже рядом. В книгах по телесной психологии предлагают для разрядки бить подушки руками, орать, изгибаться... Да, это работает, но это лишь тысячная часть работы! Тысячная!!!

Зажимы могут прятаться где угодно. Чтобы добраться до них, нужно извернуться в прямом смысле слова. Так, перед написанием этого текста освободился от зажима в спине в асане Маричи-асана. Я в этой позе буквально разрыдался изнутри. Нахлынули



воспоминания, как крутил свой позвоночник на акробатической дорожке. Сальто, винты, двойные винты... Как я вообще цел остался?

Как только зажим разряжается, то исчезает полностью класс мыслей, который тебя до этого раздражал. Они теряют поставщика энергии. Если вы хотите избавиться от навязчивых мыслей, то работайте с телом. Разговоры тут бесполезны!!! Нужно разрядить зажимы и освободить энергию тела.

Проверено лично. Это работает!

7 способов избавиться от навязчивых мыслей

В чем причина навязчивых мыслей?

Так как никто не знает, откуда приходят мысли, то и теории строятся самые разные.

Например, что невидимые неорганические существа питаются эмоциональной энергией человека. Для этого они сканируют память людей на выявление в ней эмоционально заряженных воспоминаний, раздражают их, человек начинает переживать, накручивать мысли — тут его на живца и берут.

Человек как домашнее животное для этих существ. Эта теория описана в книгах Карлоса Кастанеды, Роберта Брюса и многих других.

Есть и более приземленная теория: навязчивые мысли могут быть вызваны биохимией организма. Витаминки какой-нибудь не хватает — вот и все дела... С другой стороны, биохимия определяется в числе прочего бактериями, которые триллионами живут в нас. Их вес достигает нескольких килограмм. Может, они и думают навязчиво за человека?

В случае с навязчивыми мыслями человек — марионетка. Он не усиливает свое сознание, не занимается практиками саморазвития и получает результат в виде болтовни в своем уме. Бездействие тоже действие.

Как же можно избавиться от навязчивых мыслей?

Так как сам прошел этот путь, расскажу о найденных закономерностях.

Навязчивые мысли связаны с напряжением тела. Зажатостью мышц. На тренировках по аштанга-йоге отчетливо это чувствую. Если вдруг во мне активируется сама собой болтовня про политику, акции, несправедливости всякие, то мне это говорит о том, что я приближаюсь к разрядке какого-то внутреннего зажима. Чем больше крутится мыслей, тем ближе я к цели. В большинстве случаев так и оказывается. Комок мышц расслабляется, асана идет глубже, а мысли волшебным образом исчезают.

Если же до разрядки дело не доходит, то навязчивые мысли могут преследовать меня днями, а то и неделями. На них, как мне кажется, влияет еще общий новостной фон в стране. Как будто ты чувствуешь все мысли и психические состояния людей одновременно. Если новости идут негативные, то это облако депрессии прямо витает в воздухе.

На навязчивые мысли влияет погода. Состояние перед дождем, отсутствие солнца. Если это все накладывается на негативные новости, то пространство искрит, как тебе кажется, негативом. Так, у нас в Краснодаре в момент сильно навязчивых мыслей, ощущаемых мной, вышли из строя два энергоблока на ТЭЦ. И город погрузился в темноту. Пространство чувствуется.



КАК ЖЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ?

1. Ждать у моря погоды. Дождь, арктические циклоны, солнце сами почистят пространство. Нужно только иметь терпение переждать навязчивые мысли.
2. Депривация сна. Не спать одну ночь. Исследования показывают, что депривация сна помогает побороть депрессию в 50 % случаев.
3. Поплакаться. Техника исцеляющего рыдания поможет сбросить мышечное напряжение и освободит от навязчивых мыслей.
4. Если исцеляющее рыдание не дает результатов, то подключить к расслаблению глубинные мышцы. Для этого нужно, извините за пример, вставить два пальца в рот (техника работы с деликатным свечением) и вызвать тошноту. В результате сократятся глубинные мышцы. Если делать натошак, то вообще сказка. Это самая быстрая техника для того, чтобы привести себя в порядок, когда мысли грузят тебя.
5. Оргазм. Все, что нужно человеку, — это любовь. Самая приятная практика. Как ее делать, сообразите сами. ;)
6. Перепросмотр жизни. Эта техника работает всерьез и надолго. Нужно вспомнить каждого человека, с которым общался в течение жизни. Вспомнить истории, которые с тобой происходили. Пережить их заново. В результате при сканировании памяти неорганическими существами (нужно же вас как-то запугать :)) эти воспоминания не будут активированы и не запустят в тебе эмоциональный отклик.

7. Обратиться за помощью к специалистам. Остеопату и психологу. Они помогут вам. Используйте наш сайт b17.ru для поиска личного психолога. Остеопата ищите по рекомендациям.

Эти семь техник испытаны мной лично. Они работают. Навязчивых мыслей у меня практически не наблюдается. Вместо них теперь создаются статьи, пишутся книги, приходят идеи в бизнесе.

Начните работать над собой. Отслеживайте по количеству и качеству мыслей свой прогресс на пути саморазвития. Успехов!

Эмоциональная нефть

Как мне кажется, непроработанные эмоции, как токсины, откладываются в мышцах тела. Вызывают их напряжение. Мышечные зажимы. Тело покрывается панцирем.

Мы не чувствуем зажимов, потому что все настолько сильно зажато, что нервные окончания не дают отклика. Да и привыкли мы уже порядком к естественно зажатому состоянию тела.

Мои тренировки по аштанга-йоге позволяют добраться до глубоко зажатых мышц. Настала очередь груди и лопаток. У меня там сутулость, грудь вогнута. Без занятий аштанга-йогой мог бы еще и горб вырасти. Нужно спасать положение.

Тело наконец-то подготовилось к освобождению груди. В асанах у меня стал слышен... хруст в области солнечного сплетения. Щелк-щелк туда-обратно. Верхние позвонки обрели подвижность и гуляют как хотят, вызывают хрустящие переживания. Вся эта катавасия приводит к невероятным скачкам эмоционального напряжения. Накатывают волны печали и тоски. Стоит пропустить один день тренировок, как эмоционально жить не хочется. Но позанимаешься — и возрадуешься жизни. Думаю уже: зачем в это ввязался???

Как мне кажется, непроработанные эмоции откладываются в теле, как нефть в земле. Когда-то были динозавры и баобабы, а когда их век отошел, они превратились, по теории, в нефть, и теперь не разберешь, кто чем был. Нефть есть нефть. С отложенными эмоциями похоже: не поймешь, откуда идет грусть. Все, что ты можешь делать, — перерабатывать эту эмоциональную нефть. Спалить ее в исцеляющем рыдании.

Рыдание сбрасывает напряжение с глубоких мышц таза. В результате лучше получаются сгибы и наклоны в йоге.

Напомню, что йога — не про растяжку! Согнуться мешает напряжение мышц. Уходит напряжение — приходит подвижность тела и ума. Перестают волновать многие вещи.

Если непроработанные эмоции хранятся в теле, как нефть в земле, то единственный способ их переработать — это «пробурить скважины», достать эмоции на свет и «сжечь» или во что-нибудь превратить. Просто поговорить об этом не получится. Эти отложения нужно извлечь!!! Поэтому не вижу для многих психологических проблем иного решения, кроме как напрямую работа с телом.

Освободите энергию из напряженных мышц

«Все осознание, воспоминания, восприятие, накопившиеся в наших икрах и бедрах, в нашей спине, плечах и шее, начинают расширяться и распадаться. Как бусинки бесконечного разорванного ожерелья, они раскатываются без связующей нити жизни...»

Карлос Кастанеда, «Сказки о силе»

Все больше прихожу к пониманию, что воспоминания твоей жизни прописаны по всему телу. Как на флешках.

Травмирующие переживания из детства могут быть записаны в напряжении каких-либо мышц. Когда ты до них добираться, например на аштанга-йоге, то воспоминания распаковываются в полном объеме и с эмоциональной окраской представляются осознанию.

Сам уже разрядил бесчисленное количество таких зажимов. В результате получил спокойствие, умиротворенность — короче, пофигизм. :)

Человек, который ни разу не снимал мышечный блок, даже представить себе не может, какое напряжение он носит в себе. Чтобы это понять, вспомните, какую боль вы испытываете, когда сводит судорогой икроножную мышцу.

Ради интереса попробуйте прямо сейчас сократить икры и держать до тех пор, пока не появится пронизывающая боль.

Ое-е-е-е... е-е-е-е... ое-е-е-е-е...

Чувствуете напряжение? Вот такое напряжение и сдерживается по всему вашему телу. И ладно в икрах оно не так заметно, но когда ты его носишь с собой в области грудной клетки, то это не вау.

С практикой работы над телом напряжение уходит. Например, специально вызываю спазмы икр, чтобы сбросить напряжение. И с каждым днем оно все меньше и меньше.

Вам не хватает энергии?

Начните работать с телом. Высвободите энергию из напряженных мышц.

Как добыть энергию, когда одолевает тоска

Что делать, когда мучает грусть, накатывают тоскливые воспоминания, сил ни на что не хватает? Где взять энергию?

Обнаружил, что именно воспоминания, заряженные болью, и есть те самые источники энергии. Только с другим знаком. У меня в жизни были необъяснимые приступы глубокой тоски, которая неожиданно накатывала вдали от дома. Будь то пляж в Whitley Bay (Англия), пляж Клифтон (Южная Африка) или городок Краби в Таиланде. Может, на меня так действовала энергия тех мест?

Глубокие негативные переживания внедрялись там в память, не отпускали меня. Они были беспричинны! И постоянно напоминали о себе со временем, вгоняя в печаль.

И вот после чтения книги «Зональный трейдинг», где автор, консультирующий биржевых трейдеров, рассказывает, что энергию можно вытянуть из негативных воспоминаний и направить в другое русло, у меня это получилось! Рассказываю технику.

Нужно разогреть свое тело на аштанга-йоге, а затем войти с этой энергией в негативное переживание. Вспомнить его, и оно... сгорит в дыхании уджайи. Энергия уйдет из этих воспоминаний, ты ее оттуда выпустишь. Как будто воздушный шарик сдуешь. Все, что нужно, — это ЭНЕРГИЯ!

Негативные воспоминания, навязчивые мысли, захватывающие эмоции — все это источники энергии, которые нужно кинуть в топку. Пережечь их внутренним пламенем.

Сейчас, оглядываясь на 10 лет в прошлое, вижу, что моему телу категорически не хватало энергии. Тренировки по аштанга-йоге, перепросмотр жизни позволили поднять уровень энергии, а вместе с этим решение эмоциональных вопросов пришло само собой! Нужно только разогнать себя до энергий выше тех негативных, которые захватили твою психику.

Делайте главное. Занимайтесь своим телом и психикой. Рекомендую для этого практику аштанга-йоги.

P. S.

Как писал Айенгар, «...йога берет под свою защиту тех, кто практикует ее и живет в ней».

Поиск уязвимостей в психике. Три способа

По образованию я инженер по защите информации, поэтому рассматриваю проблемы психики с точки зрения информационной безопасности.

Хакеры ищут уязвимости в программах, дыры, и внедряют туда свой вредоносный код или получают доступ к управлению системой.

Психика человека содержит уязвимости, которые можно самостоятельно обнаружить, если провести аудит самого себя. Предлагаю 3 способа поиска уязвимостей в психике.

1. ПРОСМОТР ФИЛЬМОВ.

Создатели блокбастеров — это одни из лучших хакеров психики. Они знают уязвимости зрителя и создают кино, которое эксплуатирует слабости человека.

Хорошим фильмом считается такой, который вызывает у зрителя эмоции. Чем больше эмоций, тем лучше! У такого фильма будет высокий рейтинг.

Если во время просмотра фильма тебе хочется плакать, радоваться или начинает учащенно биться сердце, комок подбирается к горлу, то это значит, что фильм нашел в тебе уязвимость. Этот момент нужно отследить!

Сначала с этим ничего не сделать, просто отметить, что были эмоции. При работе над собой такие «дыры в психике» закрываются, и там, где раньше ты бы пустил слезу, теперь видишь лишь игру актеров, которые стараются вызвать в тебе эмоцию.

Например, фильм «Первому игроку приготовиться» нашпигован крючками, призванными зацепить эмоции. Можно смотреть и бессознательно переживать, не понимая, почему ты это делаешь, а можно сознательно обходить ловушки, которые расставили создатели фильма, чтобы ты поймался в них. Расчувствовался на пустом месте!

Фильм «Первому игроку приготовиться» показывает, до чего доводит людей отсутствие практики саморазвития и перепросмотра жизни. Вместо того чтобы вспомнить свое детство и проработать его (хотя бы подышать на сеансе холотропного дыхания), создатель компьютерной вселенной умирает, так и не разрешив своих

внутренних конфликтов, а разгребать их остается миллионам игроков, которые за него (!) должны решить его проблемы из детства. Этакий перепросмотр твоей жизни другими людьми за деньги. Навивно.

Саморазвитие можно отслеживать по фильмам. Когда вы перестанете испытывать эмоции, которые вам навязывают, эксплуатируя уязвимости психики, тогда вы на верном пути. У вас есть прогресс! Однажды вы будете смотреть кино, вокруг вас будут рыдать люди, а вы будете не понимать, как во все это можно верить.

Вижу новый вид терапии: совместный просмотр фильмов с психологом. Клиент смотрит слезливый фильм и отмечает, что его задевает, психолог тут же дает обратную связь. Работает по горячим следам! Кстати, сам психолог, в моем понимании, не должен переживать и нервничать по какому-либо поводу. (Ты же психолог.)

Используйте фильмы для сканирования психики на уязвимости. Это еще и приятно: кино посмóтрите.

2. МУЗЫКА.

Определенные музыкальные произведения со времен молодости могут внедриться в системы памяти и связаться с какими-то переживаниями, которые сейчас уже неактуальны. Например, музыка, под которую ты в первый раз танцевал медленный танец.

Как мне кажется, воспоминания связываются с напряжением в мышцах тела. И освободиться от негативных переживаний, навязчивых мыслей можно с помощью расслабления мышц. Для этого я занимаюсь аштанга-йогой. Тренировку провожу под...

сентиментальную музыку из прошлого. В идеале нужно вспомнить и найти ту композицию, которая вызовет в тебе исцеляющее рыдание в асане. Плач завязан на напряжение определенной группы мышц, и, когда ты до них добираться, ты выпускаешь весь плач, собранный там от твоего рождения.

Музыкальную композицию нужно слушать, совмещая с йогой, до тех пор, пока ты не перестанешь на нее эмоционально реагировать.

3. СИТУАЦИИ ИЗ ЖИЗНИ.

Уязвимости в психике хорошо поддаются анализу в обычной жизни. Нужно отследить ситуации, которые вызывают у тебя волнение. Те моменты, когда в голове запускается каскад навязчивых мыслей.

С помощью перепросмотра нужно искать причину такого поведения. О том, что ты ее нашел, догадаешься, когда тебя напрочь перестанет волновать то, что заставляло беспокоиться раньше.

Эти 3 способа (фильмы, музыка, ситуации в жизни) испытаны мной. Они работают! В результате получаешь тишину в голове, отсутствие неконтролируемых эмоций, простор для творчества. Это состояние трудно передать словами — нужно испытать его изнутри, чтобы понять. Но при работе над собой человек рано или поздно придет к этому.

Для начала просто НАБЛЮДАЙТЕ за эмоциями, которые у вас вызывают фильмы, музыка, жизнь. Наблюдайте, и все! Этого будет достаточно для первого шага. Затем подключите работу с телом, например йогу.

Задайтесь намерением найти причины внезапного срабатывания эмоций, и вы обнаружите свои уязвимости, закроете их.

«Я» и голографическое кино

Вы знаете, что изображение на сетчатку наших глаз поступает двухмерным? Третье измерение, как и цвета, создает мозг.

Мир, который мы видим, можно представить в виде голограммы, которую порождает и проецирует мозг. Нужно отметить, что в эту голографическую картину помещается и само наше тело! И наше «Я»!

Как мы выглядим на самом деле, непонятно. Есть голограммы нас и мира вокруг нас.

Так как мы сами создаем голограммы и помещаем себя внутрь их, то возможны и смещения точки сборки голограмм. В этом случае вся наша картина мира может «поехать», двинуться и ухватить наше «Я» за собой. В результате возникают, как я их называю, захваты психики.

Привычное «Я» исчезает, а его место занимает другая субличность. Человек находится под полным контролем новой личности и ведет себя, мягко говоря, непривычно для окружающих.

Поскольку большинство людей отождествляются со своими «Я», то они считают, что это «они» злятся, переживают, слушают навязчивые мысли... При повышении уровня энергетики и развитии сознания можно отследить, как происходит замещение одного «Я» на другое «Я».

Образно описал бы этот процесс так. Представьте себе комнату. Ее наполнение, как воздух, — это наше «Я». Есть еще и наблюдатель,

который отождествился с содержимым комнаты — с «Я». Когда наполнение комнаты меняется, то и наблюдатель принимает новое содержание, становится им. Наблюдатель полностью сливается с «Я». Так вот, при определенном уровне тренировок можно сохранять часть своего наблюдателя беспристрастным: 99 % тебя отождествилось с новой личностью, а 1 % тебя наблюдает за процессом как бы из угла комнаты.

В итоге возникают странные состояния сознания. Личности в момент, например, эмоционального конфликта перещелкиваются мгновенно, заполняя человека целиком. Человек несознательный думает, что это он злится, тревожится, одиночится. :) На самом деле у него произошла смена личностей. Увидеть этот процесс может его внутренний наблюдатель.

Для меня этот процесс выглядит странно. Вот идет одно эмоциональное состояние, и тут бац-бац-бац — и обнаруживаю себя захваченным другим состоянием. 99 % меня — это новое состояние, и только 1 % смотрит на это и знает, что нужно подождать, когда тебя отпустит полностью. Нужно ждать.

С захватом личности перестраивается все голографическое содержание мира. Я как наблюдатель ощущаю себя в 4D-фильме, который разворачивается с моим участием. Я знаю сценарий, например, ссоры. Знаю, что будет дальше, какие слова будут сказаны, какие процессы пойдут. Но могу только наблюдать.

Мое тело говорит и показывает, а мне нужно только ждать, когда это «кино» закончится.

Посмотрите вокруг себя — этот мир создаете вы. Вплоть до окружающих персонажей и себя.

Это создание настолько мощное и скоростное, что мы не успеваем заметить, как оно порождается. Нужно тренировать наблюдателя, чтобы замечать переключения личностей и надеяться на обретение целостности.

Для себя я нашел способ работы с такими эмоциональными захватами. Я как наблюдатель стараюсь «дотащить» свое хреновое состояние на аштанга-йогу и там в дыхании уджайи (красиво звучит ;)) сжигаю его. Весь день я собираю тревожащие меня мысли и сохраняю их, чтобы не упустить состояние, до тренировки. В асанах на аштанга-йоге концентрируюсь на депрессивных мыслях, вызываю их (что, зря целый день копил, что ли) и эмоционально разряжаю через работу с мышечными зажимами.

Как мне кажется, мысли используют напряженные участки тела для своей говорильни. Поэтому лишаю их энергии, устраняя зажимы через исцеляющее рыдание. После тренировки становится очень хорошо. Мысли больше не тревожат, а если придут новые волнения, то на следующий день будет еще одна тренировка — там мы их и переработаем в дыхании уджайи.

Пишу это, чтобы вы могли концептуально представить, что с вами происходит. Если вас одолевают навязчивые мысли, то вам нужно работать с телом и развивать в себе наблюдателя, который сможет сохранять трезвость ума во время захватов психики.

И однажды вы увидите себя в качестве наблюдателя внутри голографического фильма с вашим участием! И спокойно сможете следить за происходящим процессом.

Аштанга-йога против панических атак

Проснулся с ощущением страха в области чуть ниже пупка. Возможно, что это была паническая атака. Обстоятельства семейной жизни способствовали тому.

Как будто нечто открывало меня внизу живота. Было неприятно, тошнило. Использовал технику работы с деликатным свечением — не помогло. Нацепил кулон Q-Link как защиту от энергетического воздействия извне — не помогло. Еще раз техника работы с деликатным свечением — мимо. Да что же это такое! Как отцепить эту энергетическую хрень?

Одно спасение — на коврик, крутить аштанга-йогу. И уже на первых асанах «Приветствия солнцу» в области ниже пупка прошел сильнейший спазм. Он затронул какие-то глубокие мышцы. Начало отпускать.

В следующих асанах стали ощущаться новые явления в области спины! Кожа спины начала двигаться и растягиваться по диагонали! По ощущениям как будто вы надеваете майку, которая раньше была вам по размеру, а тут вдруг после стирки уменьшилась и стягивает вас. Представили? Теперь снимите ее, расправьте плечи и наденьте свежесглаженную рубашку на голое тело. Чувствуете разницу?

Где-то такие же ощущения кайфа! Что-то освободилось во мне. Снялся зажим. Паническая атака ушла.

Если вы чувствуете панические атаки, то попробуйте добраться до них через аштанга-йогу. Однажды это произойдет — и вы испытаете облегчение!

Аштанга-йога + исцеляющее рыдание

Исцеляющее рыдание — одна из эффективных техник саморазвития.



Хотите испытать ее? Просто поплачьте навзрыд так, чтобы задействовались мышцы, участвующие в плаче.

Обнаружил, что если совместить занятия аштанга-йогой с техникой исцеляющего рыдания, то прогресс в практике заметно ускоряется.

По моим наблюдениям зажимы в теле связаны с нереализованными эмоциями. Эмоции буквально кучкуются и утрамбовываются в мышцах, превращая их в каменные блоки. Чтобы разрядить зажатую в мышцах энергию, нужно выпустить из них эмоции.

Аштанга-йога как раз и помогает освободить тело от зажимов. Занимаясь йогой, ты снимаешь напряжение и выпускаешь вместе с ним эмоции. То ли я проработал так сознание, что у меня легко эмоции выходят на поверхность, то ли просто впечатлительный. :) Но факт — для меня освобождение мышц связано с плачем. Например, делаю асану, а она дальше не идет. Упирается тело в мышечный блок. Продолжаю практику, и начинают накатывать эмоции. О! Значит, я на верном пути!

Возьмите на заметку, что лучше всего выпускать эмоции через работу с телом тогда, когда невыносимо плохо. Значит, эмоция созрела для выхода. Думаю, что идеальное время для саморазвития — это момент, когда приходят мысли о самоубийстве (раньше давно такое было, а сейчас больше не тревожит вовсе). Чем ближе ты подобрался к разрядке мышцы, тем сильнее она начинает выделять «эмоциональные токсины», и эмоциональное состояние твое ухудшается. Тут главное — найти силы продолжить работу с телом.

Возвращаясь к йоге. Если в какой-то асане хочется плакать, то нужно это сделать! Начать всхлипывать, чтобы задействовать весь комплекс мышц, участвующих в плаче. В идеале через йогу нужно вызвать рыдание.

Мастера йоги скажут, что тут Владимир Никонов занимается самодеятельностью. Если бы он правильно дышал, то обошлось бы и без плача и эмоций. Но у меня так! И это для меня работает.

Совмещая занятия аштанга-йогой с техникой исцеляющего рыдания, я замечаю прогресс. Другой вопрос, что какое-то странное это совмещение...

Уверен, что больших результатов можно было бы добиться, совмещая аштанга-йогу с приятной техникой саморазвития — оргазмом. Но, видно, это еще дело будущего. :) Наш мир слишком закомплексован для свободных течений сексуальной энергии.

Ну а может, лекарство и должно быть горьким, как плач? Попробуйте совместить практику аштанга-йоги с техникой исцеляющего рыдания. Проверено на себе. Работает.

P. S.

Уже после написания этой заметки нашел в интернете (без ссылки на точный источник): Свами Крипалванданджи однажды сказал, что плач включает в себя все принципы йоги: «Плач — одна из величайших молитвенных песен. Тот, кто познал плач, познал духовные практики».

Ясное мышление



**Чтобы получить «то»,
нужно делать «не то».**

Этот афоризм я сам придумал (позже мне подсказали, что это от Юрия Мороза мне пришло :)).

Суть афоризма в том, что для достижения успехов в чем-либо иногда нужно делать что-то совершенно другое. Не относящееся к делу.

Например, чтобы достичь ясности ума, нужно заниматься телом, крутить аштанга-йогу. В результате тренировок приходят кристально чистые мысли, которые сверхэффективны. Отследил, наблюдая за собой, как это работает, как появляются мысли.

Возьмем, по аналогии с умом, компьютер. Для решения конкретных задач на нем необходимо установить сперва программы. Например, если нам нужно подготовить книгу к изданию, то мы можем поставить Word, с программой «Блокнот» оформить книгу будет сложнее. Если нужно обработать фотографии, то программой Paint не обойтись, лучше поставить Capture One. Выбор программы для работы — залог успеха! Аналогично нужно устанавливать программы в свой ум. Сами собой они с неба не падают, инструкции пользователя при рождении нам не выдают, в школе мышлению не обучают.

Узнать приемы мышления можно из книг по творческому мышлению. У нас в библиотеке «Куб» есть раздел с книгами для тренировки мышления (<https://www.koob.ru/superlearning/>). Эти книги нужно прочитать и установить оттуда техники мышления. Изучить как вариант базовые основы ТРИЗ.

После установки программ для работы мышления нужно научиться формулировать задачи для них. Задавать правильно вопросы и ставить цели.

Также для быстрой работы ума с целью решения поставленных задач нам нужно освободить память (путем перепросмотра жизни) и разогнать процессоры (прокачка тела на аштанга-йоге). Когда это будет сделано, задачи будут решаться сами собой моментально. Это будет так же легко, как щелкнуть пальцами. Удивительное состояние, когда ясные мысли приходят сами, и ты можешь конвертировать их во что угодно. Например, в деньги.

Ясное мышление — это очень удобно. По факту подсознание само все делает и дает ответ. Тебе нужно лишь заранее установить программы для работы с мышлением, задать цели и разогнать энергии.

Займитесь установкой программ для работы с мышлением. Читайте книги о творческом мышлении, впитывайте как губка эти программы. И они со временем начнут работать сами собой на ваше благо!

P. S.

Самых крутых результатов можно достичь, если установить программы мышления «дзен» и «абсурд». Они выключают мышление, выворачивают его наизнанку, и вы получаете ответы без какого-либо мышления, просто из информационного поля.

Особое состояние мысли

Хотели бы вы, чтобы к вам приходили гениальные мысли? Чтобы по щелчку пальцев рождались идеи?

Обнаружил, по крайней мере у себя, что существует особое состояние ума, в котором ясно мыслится. Какой бы ты вопрос ни задал сам себе, тут же получаешь четкий ответ. В такие моменты ясного мышления у меня появлялись мысли, которые позволили создать и развить интернет-проекты (их посещает около 3 миллионов человек в месяц).

Что же это за состояние? Его нужно... выследить! Наблюдать за своим сознанием, подглядывать за его работой и ловить моменты перехода, смены режима. В этом мне помогли занятия с майнд-машиной.

Назначение майнд-машин — тренировать различные частоты работы мозга.

Тренироваться можно и без майнд-машин. Лучше всего это делать при засыпании. Нужно отслеживать этапы погружения в сон до самой последней секунды перед засыпанием.

У себя определил, что переход от бодрствования ко сну имеет одни и те же стадии. Начинается с того, что мысли путаются, в сознании вспыхивают слова, о которых ты не думал вовсе. Осознаю, что этот этап пройден. Следом начинает чесаться нос. Это звоночек, что сон уже близко, — отмечаю, что сменяется режим работы сознания. Еще один заметный переход наблюдаю прямо перед засыпанием: по телу проходит приятнейшая вибрация. Сплошное удовольствие, как будто перезагрузка.

Между стадиями «чесется нос» и «приятная вибрация», как мне кажется, и находится то самое состояние кристально чистой мысли. Несколько секунд, в течение которых так приятно поговорить с умным человеком. С самим собой. :)

Вы не представляете, какое это удобное состояние. Легко приходят мысли, которые дают ответы на твои самые сложные вопросы. Предварительно нужно только определить, какие проблемы хочешь решить. Например, выбрать то главное, что ты сделаешь на следующий день. Или решить задачу, которая тебя волнует.

Считаю, что нужно замечать состояния, в которых ты ясно мыслишь, и укреплять их — больше там находиться, сосредотачиваться на них, чтобы потом было легко войти в такое состояние и использовать его.

Эти состояния могут приходиться и среди дня. Так, мысли мне сваливаются еще во время тренировок по аштанга-йоге, на доли секунды приходят откровения. Ловлю их и разворачиваю в действие.

Наблюдайте за собой, отслеживайте переходы в сознании. Проще всего это делать при засыпании, когда мы проходим несколько стадий погружения в сон. Можно использовать майнд-машины или

аудиопрограммы моего партнера Андрея Патрушева для наработки опыта измененных состояний сознания.

Ловите моменты мысли!

Как войти в состояние потока. Разгон мозга

«Поток — состояние полной поглощенности деятельностью, когда все остальное отступает на задний план, а удовольствие от самого процесса настолько велико, что люди будут готовы платить только за то, чтобы заниматься этим»

Михай Чиксентмихайи

Как войти в состояние потока и начать творить?

У меня стало получаться пребывать в этом состоянии до шести часов! В течение этого времени могу сосредоточенно писать статьи и читать на сверхскоростях.

Чтобы войти в состояние потока, мне нужно: **выспаться, разогнать жидкости и поработать с телом.**

1. ВЫСПАТЬСЯ.

Не представляю и не понимаю, как могут люди работать, когда им хочется спать. В этом состоянии ведь отключен творческий режим: на него не хватает энергии. Работа проходит впустую! Зомбиленд.

Лучше бы люди высыпались и придумывали, как им оптимизировать свою работу, чтобы выйти из рутины.

2. РАЗОГНАТЬ ЖИДКОСТИ.

Чтобы включиться в работу, у меня есть целый ритуал. С утра готовлю себе черный-черный кофе. Капучино.

После кофе мозг начинает входить в нужный режим. Но, бывает, еще не хватает его мощности для создания текстов. Тогда усиливаюсь работой с майнд-машиной «Навигатор» или программой Андрея Патрушева «Эндорфины-2».

После зарядки мозга аудиоэндорфинами наступает черед разгонки кофе по телу. Для этого идеально подходит минеральная вода с газом. За время написания одной статьи может уходить литр! У меня на столе стоит полуторалитровая бутылка воды для этих целей.

После этого уже нельзя не работать. Статьи сами собой вылетают.

3. РАБОТА С ТЕЛОМ.

К разгону мозга кофе и аудиопрограммами добавляю работу с телом на аштанга-йоге.

После тренировки мозг входит в состояние потока на несколько часов (!!!). За это время можно успеть написать статью, поработать над своей новой книгой, прочитать быстро книгу. Так, однажды в состоянии потока 6 часов работал над нашей с Иваном Полонейчиком книгой по магнетическим текстам (уже в продаже).

Как видите, состояние потока далеко не простое состояние. Чтобы войти в него, нужно хорошенько разогнать свое сознание. Найдите, что вводит вас в состояние потока. И творите!

P. S.

Паттабхи Джойс, основатель Института исследования аштанга-йоги в Майсоре, однажды в шутку сказал: «No coffee, no prana» («Нет кофе — нет праны»).

Волны бесконечности

Давеча угостили меня друзья пивом. По телу, прокачанному на аштанга-йоге, алкоголь быстро распространился и вызвал легкое опьянение. И рассказало мне пиво, почему его пьют. :)

Если метафорично, то причина употребления пива, как и других алкогольных напитков, — это... накатывание волн бесконечности.

Силы Вселенной зовут маленькое «я» человека, а оно так замучено и заперто, что этот призыв рождает боль внутри. И чувствует человек себя плохо, что-то внутри около солнечного сплетения тоскует. И принимает он пиво, и утихает боль.

Просветленный писатель Джед МакКенна называет эту нашу внутреннюю сущность «маленьким ублюдком»:



«Как только я пришел к пониманию, что ученики — никакие не искатели и что духовность — просто тщеславное развлечение, замешанное на страхе, я также понял, что где-то глубоко внутри у каждого ученика светит слабый луч надежды, который я теперь называю маленьким ублюдком.

Маленький ублюдок — это настоящий искатель, крошечный аспект нас самих, который ненавидит бесконечный лес заблуждений и хочет сжечь его, пусть даже он сам сгорит вместе с ним. Как только я осознал, что он там, я начал адресовать свои слова не столько внешней личности, сколько задиристому маленькому ублюдку внутри. Искатель никогда не бывает подлинным, потому что личность всегда основана на эго, а эго никогда по доброй воле не навредит себе. Маленький ублюдок — единственная надежда, хотя чья это надежда — остается занимательным вопросом».

И его можно давить, увеличивая количество употребленного (мне рассказывали про людей, которые за день выпивают 12 литров пива), или же начать работать с ним. С этим «маленьким ублюдком». Выясняя, что он хочет, делая перепросмотр жизни, работая с телом.

Когда на меня накатывают волны бесконечности, которые пробуждают эту часть меня, то начинаю крутить аштанга-йогу. И мне становится лучше, боль уходит. Ее можно было бы глушить алкоголем, но это путь в никуда, так проблему не решишь. Эта боль — призыв к саморазвитию, к другой жизни, к другим поступкам в этой необъятной Вселенной. Можно убежать от этого, а можно работать с этим. Пробуждаться!

Люди, которые пьют, чувствуют боль, но не знают, где выход. А он есть! Книги Джеда МакКенны и Карлоса Кастанеды в помощь. Плюс тренировки по аштанга-йоге.

Кто ищет, тот найдет.

Йога как разговор с Богом

Про йогу хотелось бы объяснить, что большинство людей принципиально не понимают ее сути. Они думают, что это физические упражнения типа фитнеса, что смысл в том, чтобы сделать асану и возрадоваться. Это не тот контекст!

Слово «йога» в переводе означает «единение». Смысл в том, что это путь к Богу. Слишком пафосно звучит? Тогда йога как связь со своим высшим «Я». Во время практики тыходишь в поток — и тебе из ниоткуда приходят инсайты, а в повседневности разворачиваются удивительные события.

Йога как разговор с Богом. Способ достучаться до небес. Вот в чем истинная суть йоги.

Глава 4

КАК ЙОГА ИЗМЕНИТ ЖИЗНЬ



Полтора часа смысла в день

Вы ищете смысл жизни?

Смысл — понятие простое, если знать, как к нему подойти. Смыслы лежат в будущем. Будущее постоянно меняется. Одно и то же событие сегодня может обрести разные смыслы в будущем. Неизвестно даже, как смысл догонит тебя со временем. Может, смысл появится через 100 лет после твоей смерти. Что-то с чем-то свяжется, и родится нечто новое. Обретется смысл.

Когда мы ищем смысл своей деятельности, то подразумевается, что действия из сейчас создадут что-то в будущем. И мы тогда сможем сказать, что у того, чем мы занимались, был смысл.

Не знаю, как вас, но меня часто терзают мысли и состояния, что делаю «не то» и нахожусь «не там». Существование кажется бессмысленным. Где же «там» и «то»? Неизвестно.

Но при всей этой бессмысленности жизни нашел для себя гарантированные полтора часа смысла в день. Это тренировка по аштанга-йоге. Коврик — это ТАМ! И мои действия на нем — это ТО. Тут у меня нет сомнений.

Коврик и тренировка на нем — это моя машина для путешествий по параллельным вселенным. Каждая тренировка, каждые полтора часа в день продвигают меня в развитии тела и сознания. На эти полтора часа я перемещаюсь в новую для себя вселенную. Обретаю новое тело, новые мысли, создаются новые ситуации. В этом есть смысл. Будущее изменяется.

Ищете смыслы? Найдите смысл хотя бы на час-полтора в день! А там, глядишь, и другие смыслы подтянутся, развернутся. Для себя нашел смысл в этих полутора часах тренировки. И день уже прожит не зря.



Начните с малого. Найдите смысл на небольшой промежуток в течение дня, а остальное время можно отдать и бессмысленным вещам...

P. S.

Хотя и в каждой секунде есть смысл... она переводит к следующей...

Энергия в творчестве и жизни

«С точки зрения среднего человека, — сказал дон Хуан, — магия — это чепуха или зловещая тайна, выходящая за пределы его понимания. И в этом он прав — не потому, что это действительно так, но потому, что среднему человеку не хватает энергии, чтобы иметь дело с магией»

Карлос Кастанеда

Все, что нам нужно, — это энергия!

Но как почувствовать эту энергию, о чем вообще речь?

Как мне кажется, свой энергетический уровень можно определить по способности к творчеству. Заметил, что когда энергии в изобилии, то могу в день легко написать несколько статей, озвучить подкасты на пару часов без перерывов, открутить комплекс аштанга-йоги, запросто прочитать 100 страниц с ходу. Сновидения становятся яркими, голографический проектор реальности

работает в них на полное погружение. Быстро выздоравливаешь в случае болезни.

Это состояние энергетической наполненности легко определить по сравнению с тем, когда уровень привычной энергии падает. У меня, бывает, не получается озвучить даже один подкаст: речь сбивается, ошибки в словах, спутанность мысли.

Помню время, когда на съемки одного видеоролика уходили часы!!! Я снимал обзоры книг. Каждый дубль длиной всего в одну минуту получался только с двадцатой попытки! Сейчас же могу и по три часа подряд говорить на камеру.

Энергию видно на тренировке по аштанга-йоге. Раньше падал на коврик в лужу пота в середине тренировки, укрывался ленью и засыпал... Сейчас полтора часа с удовольствием откручиваю.

Действительно, все, что нам нужно, — это энергия! Вот только надо еще научиться ее чувствовать и определять, на каком энергетическом уровне ты находишься, по косвенным признакам. Например, по количеству прочитанных страниц книги, которые вызывают утомление.

Повышайте энергию! Занимайтесь, например, аштанга-йогой.

P. S.

Отец подошел ко мне и говорит: «Мы с мамой за тебя волнуемся, ты стал поздно возвращаться домой (мы живем рядом) с тренировок по йоге. Ты что, вступил в секту аштанга-йоги?» Ага! Штас. Там полтора часа выдержать на коврике — уже усилие, чего там задерживаться? Папа, это все женщины!!!! ;) И на них ведь тоже нужна энергия.

Что дают занятия аштанга-йогой

Уже 7 лет занимаюсь аштанга-йогой и продвигаю ее. Если я не расскажу, то мало кто расскажет о получаемых эффектах. Пишу для того, чтобы оставить следы, отметки на пути...

Аштанга-йога повышает чувствительность по всем каналам восприятия информации. Зрение улучшается даже относительно нормального, цвета становятся ярче и сочнее, объекты — объемней. Гулять по улицам и глазеть по сторонам после тренировки доставляет эстетическое удовольствие. Проблемы со зрением зачастую психосоматические (книга «Опыт дурака, или Путь к прозрению» Мирзакарима Норбекова в помощь), но, оказывается, можно улучшать и хорошее зрение.

При большом потоке энергии столкнулся с новым феноменом: трехмерные объекты изменяют свою форму. Вы, наверное, сталкивались с такой ситуацией: издали видите объект и не поймете, что это. То ли человек, то ли тряпка на ветру колыхнется. Восприятие не может определиться и мечется от одного варианта к другому. Только подойдя поближе и разглядев, вы понимаете, что это было. А теперь представьте, что такая неопределенность проявляется в распознавании людей.

Ты знаешь, что перед тобой один человек, но тебе рисуется совершенно другой образ. Причем не мысленно, а натурально в 4D. Слышал, что во время секса люди представляют себе других партнеров. Товарищи, прокачайте энергию, и по вашему желанию партнер РЕАЛЬНО будет другим. Завораживающее зрелище. Это рассказываю к тому, чтобы показать, какие бонусы есть от йоги. ;)

Улучшается восприятие вкуса. Яблочный штрудель и чай с вишней приобретают божественный вкус. Понимаю Марселя Пруста, который описывал на десятках страниц, как он поглощал пирожное «Мадлен». И сравните, сколькими словами вы сможете описать, например, торт «Наполеон»? Задача — заполнить ощущениями десяток страниц текста. Как видите, есть к чему стремиться. Когда энергия прокачивается, можно писать такие длинные кулинарные истории. Вот так:



«Но в то самое мгновение, когда глоток чаю с крошками пирожного коснулся моего нёба, я вздрогнул, пораженный необыкновенностью происходящего во мне. Сладостное ощущение широкой волной разлилось по мне, казалось, без всякой причины. Оно тотчас же наполнило меня равнодушием к превратностям жизни, сделало безобидным ее невзгоды, призрачной ее скоротечность, вроде того, как это делает любовь, наполняя меня некоей драгоценной сущностью: или, вернее, сущность эта была не во мне, она была мною. Я перестал чувствовать себя посредственным, случайным, смертным. Откуда могла прийти ко мне эта могучая радость? Я чувствовал, что она была связана со вкусом чая и пирожного, но она безмерно превосходила его, она должна была быть иной природы. Откуда же приходила она? Что она означала? Где схватить ее?»

Марсель Пруст



Повышение качества слуха и обоняния происходит у меня пока на доли секунды. С осознанием интересно. Вышел из бани (после нее тоже очищается восприятие) и чувствую, что иду босиком. Ямки,

песок, глина, бугорки — все так четко воспринимается стопами, а потом понимаю, что иду-то в обуви, как обычно.

И ведь получается, что мы так объемно можем постоянно воспринимать мир по всем органам чувств. Но нам не хватает на это энергии, или каналы забиты. А может, мозг так все четко и воспринимает, но доводит до осознания приглушенно, насколько сил хватает.

Ясное восприятие

В фильме «Бердмэн» происходит диалог между молоденькой девушкой и популярным актером:

— Если бы ты не боялся, что бы ты хотел со мной сделать?
— Я бы хотел вырвать твои глаза, вставить их в свой череп и оглядеться, чтобы посмотреть на эту улицу тем же взглядом, который был у меня в твоём возрасте.

Жестко. Актер предпочитает увидеть мир глазами юности, нежели заняться сексом с девушкой.

Вы помните, как выглядел мир в детстве? Были ли там ярче и сочнее цвета?

У меня сохранилось такое воспоминание. Мама вывозит меня гулять на игрушечном самосвале. Я качусь вдоль полей и деревьев и поражаюсь цветам. Возможно, это была первая весна в моей жизни, и мне было тогда всего несколько месяцев.

Как вернуть такое восприятие?

Работаю над собой уже несколько лет. Перепросмотр, аштанга-йога, остеопатия. Мое зрение стало еще лучше, но эффекта как в детстве больше не было. Как будто между мной и миром стоит экран.

Философы объясняют это состояние тем, что мы не видим реальный мир, а берем его из памяти. Это как кеш на компьютере. В целях экономии энергии мозг подставляет картинку из памяти, а не реальности.

Обнаружить такие подстановки можно в тот момент, когда ты возвращаешься домой из длительного путешествия. Мозг еще не перестроился на привычную картину мира и сканирует твой дом, как в первый раз. И ты видишь мир по-другому. Такое восприятие держится от нескольких минут до пары дней.

Как только мы вернулись с Сейшельских островов, сразу же пошли семьей гулять в центр города Краснодара. Смотреть на город свежим взглядом.

Зашли подкрепиться в кафе. Поели, выхожу на перекресток улиц Красной и Мира и чувствую, что мир вокруг изменился. Другие дома и деревья. Как в первый раз вижу. Проскальзывает мысль: «Вот это меня накрыло от блинчика с клубникой. Нужно с ними завязывать».

Сильнейшее измененное состояние сознания (утром выпил три чашки кофе + этот блинчик со сливками и клубникой да и память о Сейшелах) — и у меня получилось! Я стал видеть мир как тогда, в детстве. Уставился на здание музыкального театра с открытым ртом. Таких красивых фиолетовых оттенков никогда раньше не видел. Дома ожили!

В теле ощущение изменения размеров. Меньше стал. Дома выросли. Потрясающие ощущения. Ходишь и все рассматриваешь.

Через несколько минут отпустило, и восприятие стало прежним. Начал анализировать причину. Может, дело было в солнечном свете? Он так падал по-зимнему. Или все вместе сработало? Но экран на несколько минут пропал!

Подобное состояние описано у Экхарта Толле:



«Вдруг я почувствовал, что меня втягивает в какую-то воронку или вихрь энергии. Меня охватил сильный страх, а тело начало трястись. Я услышал слова: «Ничему не сопротивляйся». Они как будто прозвучали у меня в груди. Я чувствовал, что меня втягивает в какую-то пустоту. Внезапно страх полностью исчез, и я почувствовал, что падаю в эту пустоту. Что было потом, я не помню.

Наутро я проснулся с чувством, будто только что родился. Все казалось мне свежим, чистым и чрезвычайно живым. Все мое существо было наполнено живой тишиной. Когда я в тот день бродил по городу, мир казался мне только что появившимся на свет, полностью лишенным прошлого.

Я был изумлен умиротворением, которое я чувствовал внутри, и красотой, которую видел снаружи, даже в гуще автомобильного движения. Я больше не судил и не интерпретировал то, что воспринимали мои органы чувств, — комментарии ума почти совсем отсутствовали.

С того дня я воспринимаю мир и взаимодействую с ним через тишину, а не через ментальный шум. Умиротворение, которое я ощутил в тот день больше 20 лет назад, никогда не покидает меня, хотя степень его интенсивности меняется».



Техники саморазвития работают! Им нужно только время.

Награда в виде ясного восприятия и тишины в уме стоят работы над собой.

Внутренний целитель и аштанга-йога

В каждом из нас есть внутренний целитель, который поддерживает наше здоровье. Благодаря ему мы и живы.

Много пишу о пользе аштанга-йоги для здоровья и осознал, что упустил важнейшую деталь. Исцеление тела происходит само собой! Внутренний целитель как-то сам выбирает материал для проработки. Целитель знает очередность и план действий. Аштанга-йога создает пространство и формы для исцеления.



Заметил также, что от уровня энергии в теле зависит, до каких зажимов ты доберешься в этот раз. Под энергией тут понимаю состояние бодрости, как после кофе. Когда такой энергии много, то в исцеление включаются глубокие зажимы. У меня это проявляется в рядке мышц челюсти, лица, лба. Как-то сознание туда добирается.

В наших ДНК есть план идеального тела для заданного времени. ДНК сама его развернет, если ей помочь. Работа делается сама собой. Нам нужно лишь помогать своему внутреннему целителю. И тренировки по аштанга-йоге этому способствуют.

Раскрывая тайны тела

«Кто я?» — этот вопрос ищущий задает сам себе и не находит ответа.

Подумалось, что настоящим «Я» можно назвать ту программу, которая управляет жизнедеятельностью организма. Организует дыхание, сердцебиение, пищеварение, рост клеток... Этот центр по праву может сказать: «Я! Я это делаю!» Но он молчит.

Что же мы тогда принимаем за «Я»?

Мы даже не можем контролировать мысли и эмоции, не говоря уже о функционировании тела. Может, это второе «Я» — проекция первого? Или «Я» из мира воображения? Или «Я» — это порождение языка, который ходит по своим же следам? Есть над чем подумать.

Заметил, что тренировки по аштанга-йоге помогают глубже проникнуть в «Я» системное, которое управляет телом. Это «Я» на

порядок умнее нас. Вы только представьте, что было бы, если бы вас допустили на уровень управления своим телом. Каково это — управлять триллионами клеток? Нас туда и не пускают, как детей малых. Приоткрывают по чуть-чуть дверцы для настойчивых.

В аштанга-йоге я вышел на новый уровень. Поймал потоки движения энергии. Они как вибрации, которые исходят из макушки, как ручейки, текущие по телу. Так вот, когда в очередной раз они начали ощущаться, то выполнил бандхи (втянуть живот чуть ниже пупка и подтянуть точку около ануса) — и поток вибраций пошел вверх! И более того, нисходящий и восходящий потоки встретились в области солнечного сплетения. Точно как в книгах! Не скажу, что это прямо-таки оргазм, нет, такие обычные вибрационные ручейки сверху и снизу. Занимательно!

Наблюдение и практику аштанга-йоги продолжаю. Посмотрим, какие еще секреты мне раскроет тело.

Выносливость на аштанга-йоге и в жизни



Есть вещи, которые можно увидеть только с высоты.

Например, с 13-го этажа небоскреба тебе видно то, что недоступно людям внизу на улице. Или с Международной космической станции открываются такие виды на Землю, о которых раньше человечество даже не мечтало.

Взгляд с высоты можно перевести в энергетическую форму. Ведь с высотой увеличивается потенциальная энергия объекта. Открываемые с верхних точек картины пропорциональны энергии, затраченной на подъем на эти точки. Получается, что чем больше энергии вложено, тем больше будет видно!

На Большом адронном коллайдере этим делом и занимались — получали огромные энергии, чтобы прощупать пространство. Чем больше хочешь увидеть, тем больше тебе нужно энергии.

И вот подумалось, что энергию-то можно накапливать и внутри наших тел. Внутреннюю энергию. Тренировки по аштанга-йоге вывели меня на новый уровень энергии. И с него мне стали видны энергии других людей!

И вижу, что большинство находится в низкоуровневых энергетических состояниях. Мне такие люди видятся тусклыми, вялыми, выключенными. Сам такой был, но не замечал этого. И как такие люди живут? Как они сексом занимаются? Это же скуотища.

Аштанга-йога повышает уровень энергии. Как мне кажется, выносливость на йоге пропорциональна выносливости в сексе. Это я вам придумал мотивацию, чтобы вы занимались йогой. Один на коврике через пять минут упадет, а другой полтора часа крутить асаны будет.

Если мужчины добавят еще в свою жизнь даосские техники — для этого нужно прочитать Мантека Чиа, прямо рекомендую, проверено десятилетиями (и какие потом дети рождаются!), то их уровень энергии стабилизируется и повысится.

Высокоэнергетическое состояние позволяет видеть больше. Из него люди кажутся сильно запущенными. Ты этого не видишь, пока сам находишься на таком же уровне. Стоит чуть поднять энергию, как это становится заметно.

Занимайтесь аштанга-йогой, и вы повысите выносливость во всех аспектах жизни.

Жар изнутри. Туммо

Исследователь измененных состояний сознания Алексей Ксендзюк в книге «По ту сторону сновидения: технология трансформации» писал:



«Когда болезнетворный вирус попадает внутрь организма, наше осознание его не фиксирует — вирус беспрепятственно размножается и разрушает организм своими токсинами. Если в результате усиления осознания вирусы, бактерии и прочие формы оказываются доступны нашему вниманию и восприятию, у нас появляется возможность противостоять его вторжению с помощью собственной физиологии и биофизики — уничтожить его, изгнать, нейтрализовать».



Заметил, что практики работы с сознанием и телом действительно помогают быстро выздоравливать. При первых еле заметных симптомах простуды тело поднимает резко температуру на пару минут. Это происходит при засыпании или пробуждении, когда форма сознания изменена.

Подъем температуры показывает мне, что сознание и тело отследило угрозу и ликвидировало ее. Болезнь уходит. Согласитесь, что это удобно! Две минуты внутреннего жара — и ты здоров.

Также заметил, что температура поднимается на несколько секунд, когда начинаю заниматься аштанга-йогой. В первой асане «Собака мордой вниз» в рамках первого «Приветствия солнцу» чувствую жар. Причем он ощущается только при первом заходе

и держится только до следующей асаны. Могу продлить этот подъем температуры на минуту, задержавшись в позе. Может, так действует перевернутое состояние? Удивительно то, что работает только раз в день и только в этой асане.

Размышляя дальше об этом эффекте, подумал: а ведь аштанга-йога разогревает тело изнутри. По традиции, описанной в книге «Йога-мала», аштанга-йогой нельзя заниматься на открытом воздухе, чтобы не улетучивался пот:



«Однако если пот от упражнений попытаться высушить на открытом воздухе, то тело истощится и его энергия улетучится, а практикующий будет слабеть с каждым днем. Таким образом, пот от йогических упражнений следует высушивать постепенно, втирая его в тело ладонями рук, а не выставлять тело на открытый воздух или вытираться полотенцем. Это положение проверено опытом многих йогов, и к нему стоит прислушаться».



Действительно, температура помещения оказывает существенное влияние на практику. Однажды занимался дома и не мог понять, почему не идет дело, нет подъема энергии. А потом обнаружил, что забыл закрыть дверь на балкон, с которого через открытое окно заходил холодный воздух.

В теплом помещении и благодаря практике аштанга-йоги тело разогревается изнутри до таких температур, что пот может выброситься из тела, как из душа. Жар охватывает тебя всего. Йоги древности не знали про вирусы, но опытным путем они открыли путь к здоровью. Разогревая тело изнутри, можно «сжечь» любые вирусы!

Может, в этом и кроется секрет их здоровья? В повышении температуры тела, которое они вызывают практикой? Вспомните истории, что испытанием для йога было высушить мокрое полотенце на морозе.

По ходу написания этой заметки вышел на термин «туммо». Это тибетский термин, означающий внутренний жар, скрытое тепло организма. Нужно подробнее изучить эту тему! Туммо найдено на практике, теперь подключим теорию.

В «Википедии» вычитал: *«До революции в России туммо активно применялось буддийскими монахами для обогрева храмов и личных жилых помещений»*. О как! Можно и на услугах ЖКХ еще сэкономить! :)



**Практикуйте аштанга-йогу,
разогревайте тело изнутри —
и будете здоровы!**

P. S.

На YouTube по запросу «Туммо. Жар изнутри. Аштанга-йога в действии» вы сможете увидеть это редкое явление, заснятое на видео.

Голографические сновидения

Вы хотели бы записывать свои сны, а потом просматривать их на экране?

Такая функция уже возможна для... художников-мультипликаторов. Они запоминают сны, а потом воспроизводят их в мультфильме.

Вы можете прямо сейчас посмотреть, как выглядят яркие сновидения и измененные состояния сознания (даже в Амстердаме летать не нужно) в мультфильме «Рик и Морти» (2-й сезон, 2-я серия).

Художники воспроизводят свои сны. Откуда это знаю? Сам видел такие сновидения. Там даже музыка похожая играет.

Во сне мне показываются сюжеты точно такие, как в мультфильме «Рик и Морти». Был бы художником — нарисовал.

Вышел на новый уровень сновидений — голографические. Обстановка сна и персонажи создаются по желанию мысли как голограммы. Они трансформируются друг в друга на лету как 3D-модели. Устойчивость сна зависит от личной проработанности. Представьте, какой простор для реализации, например, сексуальных фантазий?

С помощью ярких осознанных снов можно и нужно решать психологические проблемы. Задаешь тему для решения, собираешь сновидческую терапевтическую группу, и они решают твой вопрос. Удобно!



КАК УВИДЕТЬ ГОЛОГРАФИЧЕСКИЕ СНЫ?

1. Прочитать книги Карлоса Кастанеды. Там все написано, каким бы сказочным это ни казалось.
2. Усиливать уровень энергии. Это как процессор и память для компьютера. Чтобы увидеть голографические сны, нужна определенная мощность.
3. Делать перепросмотр жизни, чтобы ты управлял сном, а не он тобой.
4. Работать над остановкой внутреннего диалога. Сновидения начинаются после определенной паузы тишины (у каждого свой порог).

5. *Поднимать уровень энергии через работу с телом. У Кастанеды это были магические пассы. По сравнению с аштанга-йогой эти пассы только начальный уровень. Йога в помощь.*

За пределами желаний

Какие у вас есть желания? Многие люди мечтают о доме, машине, яхте... реактивном самолете (и зачем он нужен, когда можно летать в складчину на больших самолетах?).

Задумайтесь, что материальные предметы — это конфигурации атомов. Различные их комбинации, в той или иной структуре. Разная упаковка желаний.

Можно еще мечтать о переживаниях.оргазмических. Разные комбинации нейронов... и тех же самых атомов.

Достижение цели мне представляется в виде подъема к потолку. Ты достигаешь цели, становишься обладателем предмета или испытываешь пиковое чувство, а потом опускаешься назад. Вниз. Снова поднимаешься к новой цели, новому предмету, переживанию. Вверх-вниз...

И вот однажды мне привиделось, что я пересек эту границу. Этот потолок желаний. За ним были бескрайние пространства без структуры. Желания померкли на фоне этого пространства сознания. И зачем мне нужны различные комбинации атомов в виде вещей?

А люди ведь не знают, что сами себе поставили границу желаний и постоянно бьются о нее, не в состоянии пересечь.

Пришло ясное понимание, что попасть в это состояние сознания можно через путь аштанга-йоги. Собственно, аштанга-йога и позволила мне увидеть это пространство.

И это достойная цель. Путь силы.

Рекомендую аштанга-йогу. Хватит блуждать в мире желаний, выходите на другие уровни!

P. S.

Для вдохновения найдите и посмотрите в интернете аштангистов: David Robson и Jelena Vesić.

Как получить больше удовольствия от еды

Практика йоги, аштанга-йоги, очищает каналы восприятия, и ты начинаешь замечать простые, но не очевидные вещи. Например, обнаружил, как можно получать больше удовольствия от еды.

За вкус отвечают язык и его рецепторы. В следующий раз, когда будете принимать пищу, убедитесь, что она касается всех частей языка. Не только кончика, но и середины, основания. Там расположены рецепторы, информацию с которых вы, возможно, не получали.

Поэкспериментируйте на определенных видах продуктов. По ощущениям — как будто расширяется диапазон восприятия, ты, как в музыке, чувствуешь больше частот.

Это еще и к тому, что необязательно ходить по модным ресторанам, чтобы получать больше удовольствия от еды, от жизни. Можно прокачать чувствительность тела с помощью йоги, аштанга-йоги, и получать больше радости от простой еды.

Попробуйте ощущать пищу всем языком.

Три неожиданных эффекта от аштанга-йоги

Уже 7 лет практикую аштанга-йогу и отмечаю изменения, которые происходят с умом и телом на этом пути. Если не напишу об эффектах, результатах, то забуду, да и мало кто об этом еще сможет рассказать.

1. Заметил, что при ходьбе тело стало проворачиваться вдоль позвоночника. Скручиваться в вертикальной плоскости. То ли позвоночник разблокировался, то ли зажимы ушли, но ощущения от каждого шага поменялись.

Если вы понаблюдаете за людьми, то увидите, что они ходят как роботы (вспомните, как вы пародируете походку роботов, а ведь люди зажатые так и ходят на самом деле). Вращения таза и позвоночника у роботов нет, а у человека освобожденного — есть.

2. Обнаружил и подтвердил для себя связь между навязчивыми мыслями и вирусной нагрузкой на организм. При снижении иммунитета активируются вирусы, живущие в нас; они любят «поговорить». В прямом смысле вирусы активируют внутреннюю речь. Например, вирус герпеса говорит про политику. Если вы заметили повышение политического новостного фона в голове, то самое время укрепить иммунитет.

Занятия йогой привели к тому, что я могу не только наблюдать эти диалоги, но и самоустраняться из них. Теперь, если иммунитет снижается, навязчивые мысли активируются, то не вовлекаюсь в них. Они звучат, как включенный телевизор в дальней комнате, на который можно не обращать внимания. Говорит и пусть говорит. Энергетика подрастет — и мысли уйдут сами собой.

Кажется, что внутренний диалог даже можно использовать для диагностики здоровья. Пошли вдруг мысли про политику — выпей витаминку, закинься антибиотиком (вот что прочищает мысли). Организм штурмуют вирусы, им нужна твоя эмоциональная энергия вовлеченности в какой-нибудь процесс. Вот вирусы и подкидывают мысли, с помощью которых могут подпитаться эмоциями гнева, раздражения, страдания и взломать клетки. Выдерживайте такие провокации. Игнорируйте их — быстрее станете здоровыми.

3. Преображается тело. Раньше смотрел в зеркало и не нравился сам себе. Потом, после занятий йогой, смотреть в зеркало стало приятно. А теперь достиг состояния, когда это все не имеет значения. Радует только внутренний свет, который обогревает тебя изнутри из области около пупка. Как внутренняя сила.

Занимайтесь аштанга-йогой. В жизни не так много настоящих вещей. Осознайте, что с момента зарождения жизни на планете Земля никто из ваших предков не вставал на путь йоги. Путь развития сознания. Вы будете первым. Это уже потом, спустя тысячелетия, ежедневные практики йоги будут само собой разумеющимися. Мы же находимся в самом начале пути человечества.

Глава 5

ОСОБЕННОСТИ ПРАКТИКИ



«Дерево» идет на аштанга-йогу

*Пускай живешь ты дворником, родишься вновь — прорабом,
А после из прораба до министра дорастешь,
Но если туп, как дерево, — родишься баобабом
И будешь баобабом тыщу лет, пока помрешь.*

Владимир Высоцкий

Даже у дерева баобаба есть выход. Путь йоги. Аштанга-йоги.

Многие не идут на йогу, потому что чувствуют себя «деревьями». В том смысле, что они придут на тренировку и будут там деревянными.

Да! Так и будет. На аштанга-йоге ты сразу осознаешь всю глубину глубин бытия тела как баобаба. Но... в этой исходной «деревянности» и находится весь смысл!

Чем более зажатым ты себя почувствуешь, чем труднее тебе будут даваться асаны, чем быстрее ты упадешь в изнеможении на мокрый от пота коврик, тем для тебя и лучше!!!

Ведь ты же и так себя нормально чувствуешь в своем теле. Ни о какой аштанга-йоге не думаешь. Живешь и живешь. Все хорошо у тебя. И тут вдруг оказывается, что ты «дерево» на йоге. О чем это говорит? О твоём огромном ПОТЕНЦИАЛЕ!!! О том, что ты живешь, может быть, только на 10 % от своих возможностей...

Йога тебе показывает, что ты можешь быть лучше! Намного лучше.



Чем ты деревянней, тем у тебя больший потенциал для роста, о котором ты даже не представлял. Поэтому нужно радоваться тому, что у тебя на йоге сначала ничего и не получается. Это же прекрасно!!! Какой ожидается рост в будущем! Какие перспективы!

У аштанга-йоги есть только один минус. Ты к ней привыкаешь. Узнаешь, каким может быть твое тело, какие энергии оно может пропускать через себя. И уже нет пути назад, к прежней жизни, без аштанга-йоги.



Займитесь йогой. Аштанга-йогой.
Сходите на тренировку и узнайте свой потенциал.

Постарайтесь сделать фото или даже рентген позвоночника до первого занятия, чтобы вам было потом с чем сравнить. Я упустил этот момент. Раньше сутулился сильно. Сейчас ситуация исправляется.

Рекомендую йогу. Аштанга-йогу!

Учитесь у начинающих

Открою вам один секрет обучения: учитесь у начинающих специалистов. Эксперт — это любой человек, который знает больше, чем вы.

Гуру, которые имеют уже сотни и тысячи учеников, не смогут передать знания с таким же энтузиазмом, как начинающие. Тем более люди, которые уже долго преподают, отдаляются от начального уровня знаний.

Когда в моем городе Краснодаре открывается что-то новое, интересное мне, то спешу быть первым, кто пройдет обучение. Этим

гарантированно получаю максимум к себе внимания и знаний. Так было, когда проходил первые курсы по скорочтению и тренировке памяти, учился работать на детекторе лжи, учился в первой школе телевидения. Сейчас занимаюсь практически персонально аштанга-йогой: центр йоги только открылся, и пока люди не набежали, со мной тренер занимается индивидуально. Лет через пять такой подход станет невозможен. Они раскрутятся. И ты будешь заниматься оптом в группе из 30 человек. Нужно ловить момент.

Многим людям не нравится, когда их обучают новички. Например, когда тренера иногда замещают его лучшие ученики. Мой опыт показывает, что нужно радоваться этому событию. Ты получаешь шанс учиться у человека, который еще недалеко ушел от тебя. Он выдает тебе фишки, которые тренер уже и не вспомнит.



Учитесь не только у опытных, но и у начинающих профессионалов.
Это выгодно.

Внутренний огонь аштанга-йоги

Вижу свою миссию в продвижении аштанга-йоги.

Аштанга-йога — это то самое для тех, кто понимает. Придумал аналогию, которая сможет поддержать вас на пути йоги. Представьте, что вам нужно вскипятить воду. Вы ставите чайник на газовую плиту, зажигаете огонь. Какая бы маленькая конфорка ни была, как бы вы ни скрутили огонь, если он будет постоянно гореть, то вода

вскипит. Это лишь вопрос времени. И теперь представьте, что будет, если попытаться вскипятить воду урывками. Сперва поставил на большой огонь, потом отключил, потому что по делам нужно, снова включил, отключил, потому что отвлекли, и так воду до кипения не доведешь. Она будет остывать в перерывах.

В аштанга-йоге главное, как мне кажется, — это провариться, пропитаться, промаслиться в ней как можно дольше. Пусть это будет маленький огонь, но постоянно горящий!

Помню, в первые годы занятий на аштанга-йоге падал в поту на коврик в самом начале тренировки, не было сил, лень. Не хватало энергии. Спустя семь лет занятий меня не оттащишь. Делаю полностью первую серию и начало второй (аштанга-йога — многосерийный сериал). Кто лишит себя такого удовольствия? Да, первые 10 минут занятия даются тяжело, но в конце тренировки ты получаешь по телу волны энергии, сравнимые с оргазмом. Как тут не позаниматься?

Вы бы отказались с утра от чашки крепкого кофе, если его любите? Вот от аштанга-йоги тоже не откажешься, когда распробуешь. Главное в аштанга-йоге, как мне видится, — время, которое ты уделишь занятиям. Не нужно гнаться за тем, что получается или не получается какая-то поза. Дело не в этом! Дело во времени. Пусть это будет хотя бы 5 минут в день. Насколько тебе хватит энергии. Сделайте первые асаны «Приветствия солнцу» — и уже достаточно!

Занимайтесь аштанга-йогой! Найдите студию в своем городе. Разожгите и удержите свой внутренний огонь.

Магические пассы аштанга-йоги

Карлос Кастанеда в книге «Магические пассы» писал:



«— Как древние маги изобрели магические пассы, дон Хуан? — спросил я.

— Их никто не изобретал, — ответил он резко. — Если считать, что их кто-то изобрел, то это заставляет предполагать вмешательство разума, а разум не имеет к магическим пассам ни малейшего отношения. Их не изобрели — их открыли древние шаманы. Мне рассказывали, что все началось с ощущения необычайного прилива жизненных сил, которое шаманы испытывали в состоянии повышенного осознания. Они были настолько зачарованы этим всепоглощающим ощущением, что не жалели усилий, стремясь научиться вызывать его и в обычном, бодрствующем состоянии».



В книге Карлоса Кастанеды «Магические пассы» описаны движения, которые приводят ум и тело к новым состояниям. Это не просто физические упражнения и не просто специальные позы — это настоящие попытки достичь оптимального состояния бытия.

Занимаясь аштанга-йогой, обнаружил, что это и есть магические пассы, только более высокого уровня! Те, кто их создал, были хорошо прокачаны духовно и энергетически. Они сделали аштанга-йогу не только многосерийной (где переход к новой серии движений может занимать 5 лет или даже 10), но и многоуровневой!

Новичкам в аштанга-йоге кажется, что все дело в упражнениях, асанах. Они первые месяцы купаются в собственном поту, изнемогая от физических нагрузок. 99 % пробующих аштанга-йогу пропадают из зала после первой тренировки.

Проходят годы, чтобы у тебя что-то начало получаться. И тут оказывается, что асаны — это не главное. Это фасад. Нужно еще во время асан суметь удержать замки! Бандхи! Сконцентрировать внимание. Напрягать и удерживать определенные мышечные узлы.

Спустя время выясняется, что и бандхи не главное. Нужно концентрироваться во время асан на специальных точках, дришти, а не закрывать глаза, пытаясь раньше времени уйти в нирвану.

Мысль древних практикующих была в том, чтобы в одну практику включить как можно больше техник саморазвития. Работа с телом, вниманием, концентрация, деконцентрация. И все это нужно делать одновременно! И бандхи держать, и на дришти концентрироваться, и асаны крутить. Но это только начало...

Смысл в другом. Он в том, чтобы войти в поток ДЫХАНИЯ!

Аштанга-йога — это дыхательная практика на самом высоком уровне.

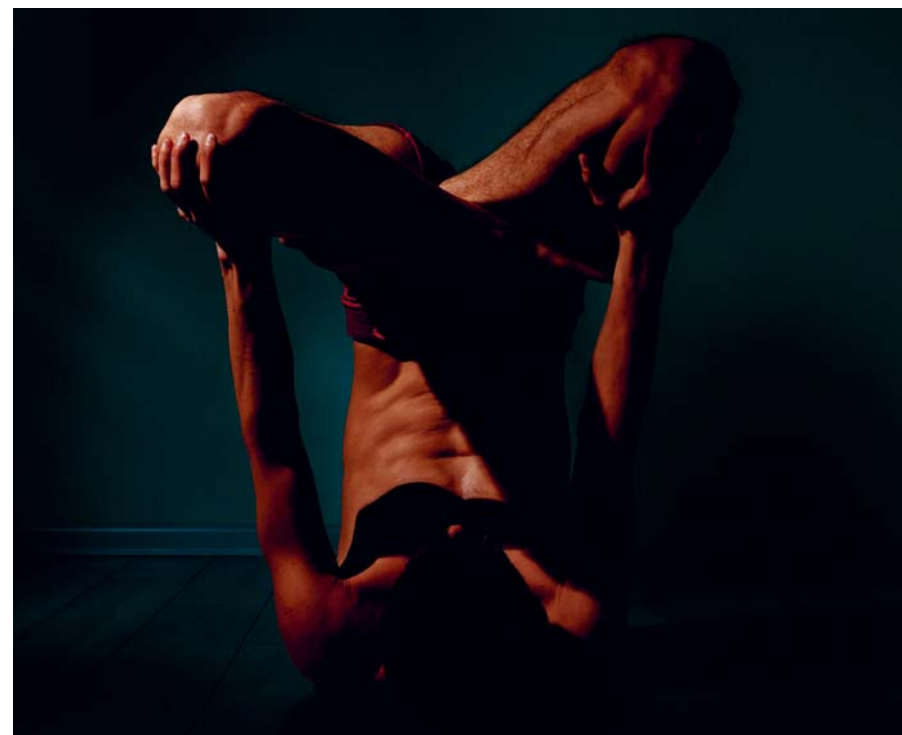
Когда прокачанный аштангист дышит, то кажется, что дыхание присутствует в пространстве само собой, отдельно от тела. Мерещится, что и не человек это перед тобой. Нечто.

В одну практику аштанга-йоги упаковали лучшие из лучших техник работы над собой. Асаны, бандхи, дришти, дыхание. В связи с этим подумал: а почему не расширить арсенал практики тем,

что было недоступно древним практикующим? Например, у них не было электричества, интернета, музыки.

Во время практики я включаю эмоциональную музыку, которая в идеале должна вывести меня на эмоции. Добавляю в практику технику работы с исцеляющим рыданием. Делаю перепросмотр жизни.

Асаны многие не получают не потому, что гибкости нет, а потому, что мышцы зажаты и не дают движения. Зажимы, как мне кажется, вызваны подавленными эмоциями, в том числе остановленным плачем. Выпусканием плача и гнева (етить-колотить подушки, а не ближнего своего) достигается существенный прогресс в практике. До сих пор не понимаю, почему рядом со мной на ковриках занимающиеся не рыдают. Хотя, видимо, им еще не хватает энергии для



этого: был свидетелем, как на семинаре Александры Сагитовой ученики рыдали!!! У них получилось!!! Сперва стонали, а потом рыдали — все как положено! ;)

Дальше — больше. Считаю, что тренировка по аштанга-йоге должна заканчиваться оргазмом, пробирающим все тело. Для этого можно было использовать противоположный пол, чтобы он разгонял во время асан сексуальную энергию по телу. Например, мягко проводил перышком по позвоночнику снизу вверх. Между прочим, если тренер противоположного пола, то он выбрасывает, как мне кажется, такой поток энергии, как будто горячим воздухом от фена энергия проходит сквозь тебя. Сжигает все омрачения ума и тела.

У меня и самого были внезапные внутренние выбросы жара, когда меня правили в асанах. Как будто что-то внутри сгорало, а из пор тела пробивался пот, как из гейзеров вода била. Я в бане так не потею.

После тренировки ты чувствуешь себя совершенно по-другому. Входишь в состояние, полное энергии. Умные мысли по делу и без дела приходят сами собой.

Занимайтесь аштанга-йогой! Это магические пассы!

Что делать, когда не хватает мотивации?

Получил вопрос от читателя: «Хотел бы вас спросить: даете ли вы консультации по мотивации для занятия йогой?»

Во как! Такой бизнес упускаю! ;)

Йога, аштанга-йога, — это 99 % практики и 1 % теории. Чего тут говорить? Заниматься нужно. Но я понимаю читателя. Не хватает энергии, и одолевает лень. Как быть в такой ситуации?

Если еще раз посмотреть на комплекс аштанга-йоги, то его объем может повергнуть в уныние.



И это только первая серия. Я кручу еще добавок половину второй.

Сделайте первый шаг. Выполняйте только начальный комплекс асан — «Приветствие солнцу».

Если и это сложно, то начните с малого: подняли руки вверх, посмотрели на них, опустили, дотянулись до пола — все! На этом план на день выполнен. Вы молодец.

На следующий день повторите это движение. И делайте так бесчисленное количество дней, пока не соьетесь со счета. Когда почувствуете, что можете идти дальше, добавьте еще движение. Асану. В году 365/366 дней. Это маленький шаг для сегодня, но огромный — для всей практики. Именно так делаю сложные для себя асаны. По чуть-чуть, а потом однажды бац — и получилось.

Если не хватает мотивации, то начните с самого малого и продолжайте повторять изо дня в день. Со временем мотивация придет! Вам захочется заниматься йогой. И вопрос «Как себя мотивировать для занятия йогой?» перейдет в ту же плоскость, что вопрос «Как мотивировать себя выпить чашку крепкого кофе?». Действуйте!

Почему йога работает? Установите ей приоритет № 1

В интернете гуляет множество статей с заголовком «Почему йога НЕ работает». В них рассказываются истории, как люди пришли на йогу, а она повредила их тела.

Как говорил один учитель аштанга-йоги на эту тему, «уж лучше сломать себе что-нибудь на йоге, нежели пойти и повеситься». Небольшие физические травмы — это ничто по сравнению с тем, что дает йога.

Эдди Штерн написал книгу «One simple thing. Почему йога работает? Новый взгляд на науку йоги». Автор предисловия к ней — сам Дипак Чопра (он практикует аштанга-йогу). Ну Дипак Чопра! Вы должны его знать, хорошо пишет.

Эдди Штерн толково объясняет суть йоги. Аштанга-йоги. Только я начал читать эту книгу, как увидел мысли точь-в-точь такие,

к которым пришел сам. Большинство людей не понимает сути йоги. Они думают, что это гимнастика для тела, когда на самом деле асаны — это ключ к работе с умом! Физические позы — это внешний план, фасад, через который можно достучаться до ума. Дело не в том, как у тебя получается выполнять то или иное движение, а в том, как работают концентрация и ум в этот момент. При выполнении асан возникают новые нейронные связи в мозге, он по-другому начинает думать. Движения тела — движение мысли.

Йога работает, когда ты ей ставишь главный приоритет в жизни. На этом сходит с пути 99 % учеников. Для них аштанга-йога — это что-то сродни фитнесу. Можно сходить — можно пропустить. Если в жизни появляется какое-то событие: поездка за границу, свидание, встреча с друзьями, день рождения, сделка, то тренировка по аштанга-йоге становится в последний ряд. И ей пренебрегают ввиду важности других событий.

Нужно осознать, что сперва йога, а потом все остальное. Можно крутить ее в отелях, перед важными делами... Ее нужно поставить номером один в приоритетах. Когда это будет сделано, то она заработает!!! Я даже себе эпитафию придумал: «Крутите аштанга-йогу», и скульптура в позе лотоса. :)



**Когда ты делаешь главное, то все
остальное получаешь просто так!
Бонусами. Магией.**

P. S.

«Йога-сутры» Патанджали: «Мы можем укорениться в практике, когда она выполняется без перерывов, в течение долгого времени, с преданностью».

Духовно неправильный йог

Традиция аштанга-йоги, которой занимаюсь, требует соблюдения ряда принципов.

Например, нужно заниматься в четыре утра, не подходить к холодильнику за несколько часов до практики.

Как же так? Я могу начать крутить йогу в любое время, хоть в час ночи перед сном. На голодный желудок практика никак не идет, мне нужно обязательно подкрепиться, желательно два раза перед тренировкой. Выпить капучино (третья кружка — за 10 минут до начала занятий). После тренировки отметить это все пельмешками со сметаной.

Какой-то из меня неправильный йог получается.

Аштанга-йога начинает затягивать, подчиняя себе весь распорядок дня. Отбрасывается все лишнее. Пришел инсайт, почему же так трудно ее практиковать.

Вы посмотрите на самых продвинутых мастеров аштанга-йоги и задайтесь вопросом: чем они занимаются по жизни? И вы обнаружите, что они ведут группы по аштанга-йоге! У них есть свои залы, ученики. Это их жизнь и работа.

Обычному человеку с кутерьмой его хаотической жизни встать на путь аштанга-йоги тяжело. Слишком много отвлекающих факторов. Поэтому в практике добиваются выдающихся результатов те, кто посвящает все свое время аштанга-йоге. Это путь йога. Я же предлагаю путь духовно неправильного йога. :)

**Заниматься как занимаешься,
и будь что будет!!!**

Аштанга-йога и состояния сознания

В книгах по аштанга-йоге, которую практикую, рекомендуют начинать заниматься в четыре утра, не есть за много часов до тренировки, держать бандхи, концентрировать внимание на дришти, следить за дыханием...

Для новичка эти требования невыполнимы: слишком много всего — и для чего? Осознал, что дело в том, что книги пишут продвинутые мастера. И они дают рекомендации из своего текущего опыта и состояния сознания. Они пишут, как им кажется, для таких же, как они.

Учителя описывают в книгах пункт назначения, но новичок находится только в начале пути. Вставать и начинать тренироваться в четыре утра — не для него: он не находится в том состоянии сознания, когда это условие станет понятным и естественным.

Проснулся как-то я в четыре утра на море. Чудесное время: птички поют, пространство наполнено энергией. Но морально еще не готов в это время заниматься. Понимание и действие придет позже.

Для начала можно тренироваться как тренироваться. Так, перед занятием йогой в день этой заметки съел запеканку, запил кофе и колой.

Аштанга-йога постепенно меняет сознание. Под сознанием понимаю образ мыслей и эмоции, которыми ты занят целый день. Ты попадаешь в состояние, которое можно описать со стороны как «ты сошел с ума». Меня уже устроят жизнь в домике йога без излишеств, пробуждение в четыре часа утра, чтение книг... Мирская жизнь с погоней за деньгами и удовольствиями представляется мелкой и неинтересной. Хотя есть и то, и другое, и третье... Ни в чем себе не отказываю.

На меня сваливаются (так фантазирую, и мне это все кажется) новые состояния сознания (мысли и эмоции). Представьте, должны же быть формы восприятия и осознания выше человеческих желаний. Это выход за пределы мыслей и эмоций людей на этой планете. Эти состояния описывают йоги, и я их начинаю понимать. Во время занятий аштанга-йогой по телу растекается сила. Чувствую, как укрепляются мышцы, о существовании которых и не подозревал. Энергия перераспределяется по телу. Пробегают приятные вибрации.

Как мне кажется, уловил проблески состояний, о которых пишут йоги. И такими темпами можно уйти на путь аскезы, но я еще держусь и омрачаю свой ум. Иначе слишком быстрые будут перемены.

Помните, что в книгах по йоге описываются состояния мастеров для мастеров. К этому еще нужно прийти. Нужно только идти.

Знать — понимать — делать!

Знать и понимать — это разные вещи.

Человек может знать много всего, но никак не применять эти знания в жизни, потому что на более глубоком уровне он на самом деле не понимает эти знания.

Понимание рождает действие.

Например, в аштанга-йоге при выполнении асан нужно концентрировать взгляд на дришти, объектах внутри или вне тела. Большую часть времени надо смотреть на кончик носа, сводя глаза.



То, что нужно концентрировать взгляд на кончике носа, — это знание. Но само по себе оно не ведет к тому, что ты так и будешь делать. Многие годы на аштанга-йоге я просто закрывал глаза во время выполнения асан: может, мне энергии не хватало концентрироваться или думал, что так лучше уйти в себя, с закрытыми глазами.

И вот однажды прочел в книге Айенгара «Сердце Йога-сутр», почему следует смотреть на кончик носа:

«Если сосредоточить взгляд на кончике носа, глаза перестают двигаться. Неподвижность взгляда успокаивает мозг, придавая устойчивость уму и сознанию. Двигаясь, глаза вовлекают в движение мозг (мастишка), ум (манас) и сознание (читта).

Таким образом, смотреть на кончик носа — простой способ «читта стамбха вритти». Спокойствие и неподвижность взора снимают

напряжение головного мозга, стабилизируют ум так, что он становится внимательным как к своим состояниям, так и к своей цели». И сразу стало понятно! Концентрация на кончике носа успокаивает ум.

У меня были состояния сознания, когда внезапно на улице глаза сами скатывались ко взгляду на нос. Меня это еще удивляло. Как будто какая-то другая личность так смотрит на мир. Оказывается, что это техника йогов!

Как только понял смысл такого взгляда в йоге, так сразу начал его применять. И моему уму это понравилось! Он кайфует, сводя глаза к кончику носа. Мысли успокаиваются, и тыходишь в поток.



Стремитесь к пониманию! Одного знания недостаточно! Понимание приведет к действию.

Дыхание в аштанга-йоге

Меня часто спрашивают: «Чем аштанга-йога отличается от других видов йоги?»

Одно из отличий — в контролируемом дыхании. Только спустя 7 лет тренировок на аштанга-йоге смог приблизиться к пониманию важности дыхания. Передам вам эту мысль.

Прямо сейчас сделайте вдох (обратите на него внимание). Оцените по шкале от 1 до 10 глубину вдоха. Чем глубже, тем больше будет число. Например, у вас получилось 6. Теперь сделайте вдох на +2, в нашем примере — на 8. Чувствуете, что вы можете дышать глубже?

Обратите внимание, какие мышцы тела задействуются, когда вы делаете более глубокий вдох. Заметьте, что дыхание может застревать где-то в теле, вызывать напряжение, даже боль. Так вот, осознал, что с помощью такого дыхания как раз можно снять зажимы тела естественным образом. Сделать это изнутри!

Асаны, которые крутят йоги, — это как бы внешний слой мышц. То, куда мы можем дотянуться сознательно, приняв позу. Дыхание же органично изнутри растягивает мышцы, снимает зажимы, насыщает кровь кислородом. Представьте, если бы ваше дыхание было на +2 глубже. Насколько энергичнее вы бы себя чувствовали.

Прогресс в аштанга-йоге подвел меня к этой мысли про дыхание. Теперь работаю с ним. За счет глубоких вдохов-выдохов у меня позвонки на места ставятся.

P. S.

Углубленное дыхание во время практики аштанга-йоги, которая длится около полутора часов, к тому же вызывает измененное состояние сознания за счет работы с ритмом дыхания.

Прогресс в тренировках по аштанга-йоге

Мое тело и объем прочитанной литературы по телесным практикам позволяют почти идеально отслеживать результаты занятий аштанга-йогой.

Первое время сочетал аштанга-йогу с практикой исцеляющего рыдания (с ее помощью можно вылечить многие заболевания). Неисчислимо количество раз плач разряжал спазмы мышц внизу живота. Процесс занял годы. И вот все закончилось. Мышцы пришли в свой

естественный тонус, личная история с травмирующими воспоминаниями была перепросмотрена. Эх, какое было время! Поплачешь — и все пройдет. ;) Теперь слезинки из меня больше не выдавить.

Пошел дальше. Плач плачем, но книги по телесной психологии советовали не заморачиваться и исцеляться сразу оргазмами. Направлять потоки энергии по телу для снятия блоков. Вы не представляете, как много можно решить проблем со здоровьем таким приятным процессом. На сей радостной ноте продолжаю практику; чувствую, диссертацию на эту тему можно будет написать (по крайней мере, так себе это объясняю). ;)

Почему-то в кругах йогов идею о том, что тренировки по аштанга-йоге нужно завершать оргазмом (не сразу, конечно, но...), не разделили и подвергли меня остракизму (изгнанию) и критике. Приходится одному теперь ставить эксперименты на этом поле. Изучаю мужскую сторону, но кто-то из женщин должен пойти аналогичным путем исследования. Для науки. ;)

Впервые, пожалуй, за многие годы пришло ощущение радости и счастья!

Тренировки по аштанга-йоге продолжаю, об их результатах буду вам писать. Пока практика показывает, что после многих лет плача и депрессии тучи расходятся, выглядывает солнце и чувствуешь радость от жизни.

Занимайтесь аштанга-йогой!

P. S.

Обнаружил, что если во время тренировки по аштанга-йоге сформулировать намерение, чего ты хочешь, то оно практически сразу реализуется. Магия в чистом виде.

Глава 6

СЕКРЕТЫ УСПЕХА



Будущее влияет на настоящее

«Считается, что стремление заниматься йогой в этой жизни связано с тем, что человек уже практиковал йогу в прошлых жизнях»

Джойс Паттабхи, «Йога-Мала»

Прошлые жизни — это, конечно, интересно. Но на наш личностный рост влияет и будущее.

Если ты сейчас не у дел, то в будущем мало что изменится. Ждать нечего.

То, где ты сейчас находишься, — результат твоих действий в прошлом и... будущем. Если текущая линия судьбы тебя не устраивает, то пора начинать ее менять.

Работать над собой. Делать что-то новое. Пробовать различные варианты и смотреть, идет дело или нет. Следить за знаками.

Пример из жизни. Была у меня постоянная слабость и сонливость. Остеопат сказал, что мне нужно заниматься восточными практиками для выравнивания энергии в теле. И вот тут же после его слов «случайно» рядом с моим домом открывается школа аштанга-йоги. Это знак.

Иду туда и понимаю, что это мое. Начинаю заниматься. Прогресс есть. Сил стало больше, слабость исчезла. Значит, нужно продолжать

заниматься. Будущее обнадеживает, раз с самого начала все сложилось так удачно.



«Несгибаемое намерение (а только такое намерение бывает успешным) — это результат ежедневной преданности Силе на протяжении многих будущих лет. Если вы обращаетесь к намерению, и оно не «работает», это значит, что в будущем вы будете не очень усердным практиком.

Сегодня вы очень много работаете, но через год или через несколько лет, очевидно, охладите к дисциплине. Этого еще не случилось, но плоды вы пожинаете уже сейчас. Обратный эффект происходит так же. Такой вот фокус Бесконечности.

Общий итог психоэнергетической практики как бы «размазан» во времени. Частично вы пользуетесь силой, приобретенной в будущем. А через 10–20 лет вы как бы «делитесь» собственной энергией с самим собой в прошлом, когда вы были новичком и только начинали заниматься дисциплиной».

Алексей Ксендзюк, «Осознанное сновидение и внетелесный опыт»



Если тебя не устраивает настоящее, то нужно начинать его менять. Прямо сейчас.

Перемещаясь во внутреннем времени

«Философ — это человек, который говорит, а его не понимают»

Федор Гиренок

Этот афоризм про мою философию времени.

Вот вы не замечаете вращения Земли?

На экваторе, между прочим, скорость вращения равна 1670 км/ч. Земля еще вращается вокруг Солнца. А сама Солнечная система кружится вокруг центра Галактики, которая тоже летит на огромных скоростях по космосу...

И мы... НЕ ЗАМЕЧАЕМ.

Плюс мы скользим во времени. Пишут, что скорость нашего движения во времени равна скорости света (!). Не замечаете?

**Если мы чего-то не ощущаем,
то не значит, что этого нет.**

Мы можем перемещаться в пространстве вариантов. В миры, где мы богаты, знамениты и счастливы. Но для этого нужно двигаться во... ВНУТРЕННЕМ времени, которое нельзя ощутить со стороны.

Время есть внешнее и внутреннее.

Представьте себе встречу двух человек. Одному, студенту, 20 лет, а другому, предпринимателю, 40 лет. Несмотря на то, что они

пересеклись в одной точке пространства-времени, их внутренние часы различаются. Предприниматель на 20 лет старше студента. Его временная траектория жизни уходит в то время, когда студента еще на свете не было. У предпринимателя преимущество перед студентом в целую его жизнь, в 20 лет. За это время много чего можно достичь.

Когда вы видите у людей дорогие машины, дома и поместья, то обращайте внимание на их возраст. Это сила времени создает богатство. Если разумно жить, то за 20 лет можно обеспечить себя всем чем угодно.

Люди — это машины времени. Время внутри них.

Во времени можно перемещаться пассивно и активно. Большинство людей — обыватели. Они пассивны. Время течет вокруг них, ничего не меняя, разве что люди становятся дряхлее.

Со временем можно работать АКТИВНО. Для этого нужно заниматься вещами, которые передаются во времени. Вот, например, йога. Чтобы переместиться в совершенное тело, нужно лет десять тренировок. По-другому туда никак не попасть.

Есть состояния, которые можно достичь, только упаковывая время в себя. По-другому никак.

Когда начинаю тренировку по аштанга-йоге, то представляю, что захожу в машину времени. Пространство — картинка вокруг меня — не меняется, но во внутреннем времени я двигаюсь! С каждой тренировкой я все дальше и дальше ускользаю в пространстве вариантов. Туда, где у меня совершенное тело.

Время можно сохранять и накапливать. Это с виду мы живем в одном общем пространстве-времени. На самом деле, как мне представляется, каждый из нас живет в своем блоке пространства-времени с дополнительным измерением (внутренним временем).

Именно это внутреннее время и определяет разницу в успехах. Одни люди накопили много времени и переместились

в благоприятный для себя блок, а другие потратили это же время впустую. Вот жизнь у людей и разная.

Несмотря на то, что мы пересекаемся в одном как бы общем пространстве-времени, внутренние часы у нас разные. И сохранен у каждого свой объем времени.



Вот сейчас пишу вам из блока времени, где моими «Я» прочитано больше 1000 книг, написано более 2000 статей и созданы десятки сайтов, приносящих прибыль. Мгновенно попасть в этот блок

нельзя — только работая и двигаясь во внутреннем времени, накапливая его, это стало возможно.

Успех человека во многом определяется тем, сколько времени он накопил внутри себя. Проблема людей в том, что у них нет накоплений. Ни финансовых, ни в здоровье, ни во времени. Они живут одним днем. С таким ресурсом никуда не уйдешь. Нужен накопленный временной ресурс, который будет работать на тебя.



Вкладывайте время в себя. Самое простое, что вы можете делать, — это читать книги.

Через 1000 книг ваша жизнь изменится (при условии, что вы будете делать то, что там написано). Занимайтесь своим здоровьем, пишите статьи, создавайте вещи, которые будут перемещаться вместе с вами во времени.

Накапливайте внутреннее время. Развивайтесь.

Сбросы памяти

Почему многие люди не добиваются успехов в жизни?

Как мне кажется, я нашел одну из причин. Неудачи объясняются особенностями работы нашей памяти: она периодически сбрасывается. Обнуляется.

Неделя пролетает за неделей. Попробуй вспомнить, что ты делал на прошлой. И ничего не вспоминается...

Говорят, что у рыбок гуппи память стирается после нескольких кругов по аквариуму. В результате у них каждую минуту новый мир. Бескрайняя неизведанная вселенная воды. И никакой депрессии! Ты не успеешь заскучать, если память будет постоянно сбрасываться.

Возможно, что у людей аналогично. Каждую неделю, а может, даже день, происходит перезагрузка памяти. И день как новый! Ты повторяешь изо дня в день одно и то же и не помнишь, что все это уже было.

Успеха можно добиться, если целенаправленно прикладывать усилия в заданном направлении на протяжении длительного времени. Если же память обнуляется, например, каждую неделю, то человек не способен выйти за пределы этой недели возможностей. У него в запасе для действий есть только неделя, а потом сброс.

Вот вам и объяснение неудач: мы просто забываем, что хотели сделать, и начинаем все заново. По кругу.

Выход вижу в постановке фундаментальных целей, фиксации их на бумаге и постоянном напоминании себе, куда ты двигаешься. Нужно разорвать этот порочный круг памяти, успевать передавать самому себе дела на новый виток времени. Двигаться вперед, за пределы колеса памяти.

Нужно использовать моменты осознанности, чтобы делать вещи, которые передадутся в твое будущее. Для этого сам каждый день пишу статьи, читаю книги, кручу цикл аштанга-йоги. Накапливаю время, не даю ему бесследно исчезнуть.

Понаблюдайте за собой. Не бывает ли у вас сбросов памяти?

Как найти ГЛАВНОЕ. Секрет успеха

Принцип 80/20 гласит, что 20 % наших действий дают 80 % результата. Тогда как 80 % (большая часть того, чем мы занимаемся) дают только 20 % эффекта.

Секрет успеха состоит в нахождении тех самых заветных 20 % и отбрасывании всего остального. Причем внутри 20 % эффективных действий скрыто то же самое распределение 20/80...

В итоге можно найти одно свое главное действие, дающее 99 % результата. Но как его найти? Как определить главное?

Пришла такая аналогия. Представьте, что каждое ваше действие — волна, которая распространяется в будущее. Главным считается то действие, эффект от которого будет присутствовать на максимальном удалении во времени. Продолжаться в будущее.

Например, после ужина помыл посуду. Эффект от этого действия продержится до следующего дня, а потом опять мыть. Это не значит, что не нужно мыть посуду или убирать дом. Это только для примера того, насколько далеко в будущее может распространяться эффект от действия.

Не все дела одинаково полезны. Одни действия затухают уже через несколько минут, а другие уходят в бесконечность. Приоритет нужно отдавать делам, которые максимально долго будут сохраняться во времени. Например, я для этого пишу статьи, озвучиваю

подкасты, снимаю видео, фотографирую, занимаюсь аштанга-йогой. Моя задача — сохранить (упаковать в действия) как можно больше времени из дня текущего в день завтрашний.

Проблема людей в том, что они не могут различить главное и второстепенное. Они занимаются категорически «не тем», когда нужно заниматься только «тем».

Для нахождения главного задавайте себе вопрос: «Как долго для меня продержится во времени эффект от действия, которое совершаю?»

Главным будет то, что имеет максимальную длительность. В вашей жизни уже есть примеры таких сверхэффективных действий: когда-то вы научились читать, писать, плавать, водить машину или велосипед, завели полезные знакомства. Те действия до сих пор присутствуют с вами. Это было главное.

Секрет успеха в том, чтобы уделять больше времени ГЛАВНОМУ!

Проблема законов успеха

Законы успеха существуют, как законы физики. Они есть, и они работают!

После своих многолетних исследований на этом поприще обнаружил, что проблема законов успеха в их... простоте. Они настолько просты, что не доходят до понимания людей.

Например, фундаментальный закон успеха, что нужно делать ГЛАВНОЕ, а все остальное перестать выполнять, ну никак не может осмыслиться окружающими. Ты говоришь людям, что им нужно делать, чтобы добиться успеха, но они не могут то ли поверить в простоту, то ли по каким-то другим причинам начать это делать.

Я бы мог написать толстенное исследование, где бы объяснял, что в мире живет более 7 миллиардов человек, что мы конкурируем друг с другом, что, если делать второстепенные вещи, далеко не уедешь. Что нужны концентрация, фокус, сосредоточенность на чем-то одном. На том, что ты делаешь лучше всех.

Нужно перестать делать 80 % того, что ты делаешь, и заняться теми 20 %, которые дают результат. Это секрет! Для меня это означает, что мне нужно каждый день позаниматься аштанга-йогой, написать статью, почитать книгу. Все! Больше мне делать нечего. Да, это скучновато, когда у тебя занято всего 2–4 часа в день, но это работает! Делать главное и не делать всего остального.

Хотите стать сильнее и эффективнее — избавьтесь от 80 % того, что вы делаете в течение дня, и ваша жизнь при этом никак не изменится. Затем начните делать в 2 раза больше ГЛАВНОГО, и ваша жизнь улучшится в 2 раза. В принципе, можно перестать искать законы успеха до тех пор, пока вы на практике не осознаете, что нужно делать главное и не делать всего остального. Когда придет понимание этого простого закона успеха, можно идти дальше.



**Сила не в прибавлении, а в вычитании!!!
И не я это придумал.**

Вычитал. Проверил на собственном опыте. Проблема законов успеха как раз в личном опыте. Я понимаю, что значит делать ГЛАВНОЕ и не делать всего остального. Другие же не понимают этого в принципе, и между нами стена непонимания.

Делайте ГЛАВНОЕ.



Создавая превосходство

По результатам одного исследования, 90 % водителей считают, что водят машину лучше большинства.

Мне неизвестно, что это было за исследование и насколько точна цифра, но фактом является то, что большинство водителей оценивают свои навыки выше среднего.

Как вы понимаете, такого массового мастерства быть не может. Но кто же признается себе в том, что он хуже среднего? А позиция среднего не устроит по определению. Вот и живут люди в вымышленных мирах, где они лучше окружающих, но в реальности успехов нет, потому что мы все по умолчанию середнячки.

Как же можно получить превосходство в мире, где общество усреднено? Как мне кажется, преимущества можно добиться, если найти ГЛАВНОЕ и повторять его изо дня в день. Само время создаст преимущество. Например, я прочитал и аккумулировал знания из 1000 книг. Столько книг невозможно прочитать даже за год. Это отрыв от остальных, который невозможно быстро сократить. Нужно вложить столько же времени и сил. Книг у меня настолько много, что пришлось часть вынести в гараж и сделать там книжный шкаф.

Я написал уже более 2000 статей и озвучил их на 250 часов. Издал пять книг. Это тоже преимущество, поднимающее меня выше среднего. Если написать одну статью, то большого отрыва от других не будет, но 2000 — это уже значительно.

Или взять тренировки по аштанга-йоге. Думаю, что уже открутил около 500 циклов. Для обычного человека даже одна тренировка — это пот и слезы. Невозможно 500 тренировок сделать за короткий

период. Это превосходство не получить без аналогичных затрат ресурсов времени.

По умолчанию мы находимся в позиции среднего. Чтобы создать превосходство, нужно уходить в отрыв, пока другие дремлют. Пока они не осознали силу накопления времени.

Шаг за шагом можно добиться преимущества перед окружающими только за счет повторения главных вещей. За счет времени.



**Найдите ГЛАВНОЕ и повторяйте его.
Уходите в отрыв! Создавайте свое
превосходство!**

Что нельзя делегировать

Секрет успеха — найти главное и делать только его, все остальное не имеет значения.

Но как найти это главное?

Это будет то действие, которое вы не сможете делегировать другим. Например, мне копирайтеры предлагают:

«По вашим материалам я мог бы писать для вас статьи, которые вы могли бы использовать в качестве контента для блога и социальных сетей или делать полезные рассылки для ваших подписчиков.

Я прекрасно понимаю, что у вас нет времени этим заниматься. Именно поэтому я могу с радостью взять эту задачу на себя».

Нет, не понимают! У меня как раз есть время, чтобы писать статьи, читать книги, заниматься аштанга-йогой. Это для меня ГЛАВНОЕ. Я-то больше ничего другого и не делаю.

Главное нельзя делегировать, на то оно и главное. Этот секрет вычитал однажды у миллионера Дэна Кеннеди, а потом сам дошел. Дэн Кеннеди писал, в частности, что если вы хотите быть богатыми, то нельзя отдавать работу с вашими деньгами посредникам. В пример он приводил высокооплачиваемых в США врачей, которые говорили с клиентами о чем угодно, кроме денег и оплаты. По мнению Дэна Кеннеди, это было ошибкой. Финансовая сторона дела — это главное, и ее нельзя отдавать на сторону.

Посмотрите, чем вы занимаетесь, и определите, что можно делегировать из вашей работы, а что нельзя. Сконцентрируйтесь на той деятельности, которую можете делать только вы, и ваша продуктивность возрастет.

Упорный идет дальше всех

*Джон Калвин Кулидж-младший (президент США) говорил:
«Ничто на свете не может заменить собой упорство. Талант
не может — нет ничего обычнее талантливое неудачника.
Гениальность не может — непризнанный гений вошел в поговорку.
Образование не может — в мире полно образованных изгоев.
Только упорство и решимость всемогущи».*

Более лаконично об этом сказано в «И-цзин»: «Упорный идет дальше всех» (Марк Тайр, «23 привычки эффективных инвесторов от Уоррена Баффета и Джорджа Сороса»).

Ищете ключевое качество, нужное для достижения успеха? Так это действительно упорство. Но не в смысле упрямого барана, который

бьется головой о стену в надежде ее пробить. А в том плане, что ты видишь цель и настойчиво идешь к ней.

Проанализировал свой путь и обнаружил, что именно упорство помогло мне достичь результатов. Однажды понял, что мои навыки и знания в лучшем случае выше среднего. Как тогда добиться результатов, если ты середнячок?

Настойчивостью! Упорством. Так, в неравной борьбе с бюрократической машиной заслужил звание кандидата технических наук. Защита диссертации — это долгий путь, где цель постоянно отодвигается от тебя. Когда ты думаешь, что уже сделал 90 % работы, а выясняется, что только ее начал...

Большинство наших проектов, которые стали популярны в рунете, реализованы благодаря упорству. Так, канал по личной безопасности (<https://zen.yandex.ru/alb>) появился из настойчивости. Мы с Александром Телемаковым (который организует съемки этого канала и которого там бьют постоянно ;)) были одними из самых первых учеников у тренера Завгороднего Виктора Николаевича. За десятилетия тренировок через зал прошли сотни людей. А осталось всего несколько учеников (вы их сможете увидеть на видео). Мы протащили идею показать тренировки на видео сквозь толщу времени, и она сработала!

Секрет успеха в том, чтобы превзойти окружающих за счет упорства и настойчивости. Для меня это стратегия «брать числом».

Пишу каждый день по статье — в итоге издано пять бумажных книг. Озвучиваю написанное — в результате самое большое количество

подкастов (почти 2000 роликов) в рунете (https://www.b17.ru/go_4e), созданных одним человеком. Инвестирую... тут не афиширую. Читаю книги ежедневно (около 1000 прочитанных). Кручу аштанга-йогу, и мое тело улучшается с каждой тренировкой.

При средних способностях можно добиваться значительных результатов за счет накопления маленьких действий на больших промежутках времени.

Желаю вам быть упорными. И все у вас получится!

Долгий путь к успеху

Свобода стоит дорого, но цена не невозможна

Карлос Кастанеда, «Сказки о силе»

Вы хотите добиться успеха?

Само слово «успех» подразумевает скорость, как будто нужно успеть к чему-то. Отсюда и создается впечатление, что успех приходит мгновенно.

На самом деле путь к настоящему успеху долг. Он занимает как минимум пять–десять лет работы. И это не так уж и много для обретения здоровья и финансовой независимости. Главное — нужно знать об этой дистанции и быть готовым пройти ее до конца. Иначе можно попасть в ловушку маленького срока. Человек проработал над чем-то год, два, а результата нет. Он бросает дело. А результат был бы, продержись человек дольше.

Возьмем работу с телом. Вот, например, осанка. Люди скажут тебе: «Встань у стенки, постой двадцать минут с ровной спиной, и делов». А в действительности проблема может быть куда серьезнее. У тебя

может быть зажато все тело с детства. И первые признаки свободы тела ты получишь только через полтора года занятий йогой (аштанга-йогой).

Один известный йог говорил, что занятия аштанга-йогой измеряются ДЕСЯТИЛЕТИЯМИ (!).

Большинство моих знакомых сделали «джампинг» с йоги уже после второго занятия.

Чувствуете разницу: бросить все уже через два занятия или быть готовым заниматься десятилетиями? Через 10 лет разница между этими подходами будет колоссальная.

Путь к настоящему успеху занимает время. Много времени. Но оно того стоит.

Секрет секрета успеха

Хотелось бы вам узнать секрет успеха?

Или выпить волшебную таблетку и стать здоровым?

Да, такие секреты и «таблетки» существуют. Но у них есть свой секрет.

Их действие растянуто во времени.

Секретом здорового и сильного тела может быть аштанга-йога. Но что даст только одна тренировка? Секрет секретов в том, что им нужно время.

Раньше думал, что достаточно просто открыть тайну — и твоя проблема решится. Например, я сутулился. Это мне не доставляло особого неудобства, но на фотографиях было заметно.

Узнав о многих техниках саморазвития, решил, что мне достаточно сделать перепросмотр жизни, определить момент, когда моя спина начала искривляться, вспомнить его — и все готово...

Перебирал в памяти фрагменты жизни, связанные с нагрузкой на спину. Тяжелый рюкзак в первом классе, штанга на плечах в качалке, фляки, темпы, двойные винты (а-ля скручивание позвоночника) на акробатической дорожке... Но от этих воспоминаний как-то спина ровнее не становилась.

Папа говорил, что решить вопрос с осанкой легко: «Просто стой ровно у стенки несколько минут». Не помогало.

Только занявшись йогой, аштанга-йогой, я понял, как сильно у меня все зажато. Зажимы идут по всему телу от пяток до кончика носа. И каждый из зажимов нужно проработать, добравшись до него, разрядив напряжение.

Три года тренировок на аштанга-йоге — и позвоночник стал выпрямляться. Сходил на сеанс к костоправу. Доктор отметил, что с позвоночником у меня уже все в порядке, только заметны еще его ушибы (на акробатической дорожке и батуте, бывало, приземлялся далеко не на ноги).

Аштанга-йога помогает. Но мне потребовалось 3 года, чтобы только начать чувствовать изменения в спине. Уверен, что через 5–10 лет тренировок буду выглядеть молодым и стройным.

Волшебные таблетки требуют времени. Это секрет.

Секрет успеха — в маленьких действиях, повторяющихся из года в год. Вот он, секрет секретов.

Богатство и время

На форуме b17.ru встретил: «Не могу понять, откуда у людей столько денег», «Никто кроме меня не задавался таким вопросом, откуда у людей деньги на излишества?»

Богатые люди давно нашли ответ на этот вопрос. Сам вскрыл эту тему, когда мне еще не было 30 лет. Создал тогда курс «Могущество времени», который объяснял, почему одни люди богаты, а другие нет. И что нужно делать, чтобы разбогатеть.

Вкратце мысли такие.

Не вся деятельность одинаково полезна. На большинстве работ по определению невозможно стать богатым.

Нужно заниматься принципиально (!) такими делами, где хотя бы теоретически возможны большие деньги.

Еще один секрет, который открыл не я, а Роберт Кийосаки в своих книгах о богатом папе, заключается в том, что богатые люди не работают ради денег (это нужно понять). Работа ради денег — тупик. Чем же тогда заниматься?

В моей философии нужно делать то, результаты чего передаются и накапливаются во времени. Например, написал статью, и она существует без моего участия. Создал сайт, и он работает на автопилоте. Овладел новым знанием, и оно всегда при тебе. Наглядный пример: вы когда-то научились плавать, писать, читать, водить автомобиль... — результаты тех затрат времени доступны вам прямо сейчас. Вот такой деятельностью и нужно заниматься.

Но заработать деньги — это еще полдела. Нужно суметь их сохранить. Любой человек, в принципе, за долгие годы работы пропускает через себя десятки миллионов рублей. И где эти деньги? На что они ушли? Почему они не работают на вас прямо сейчас? При накоплении определенной суммы можно жить на одни проценты.

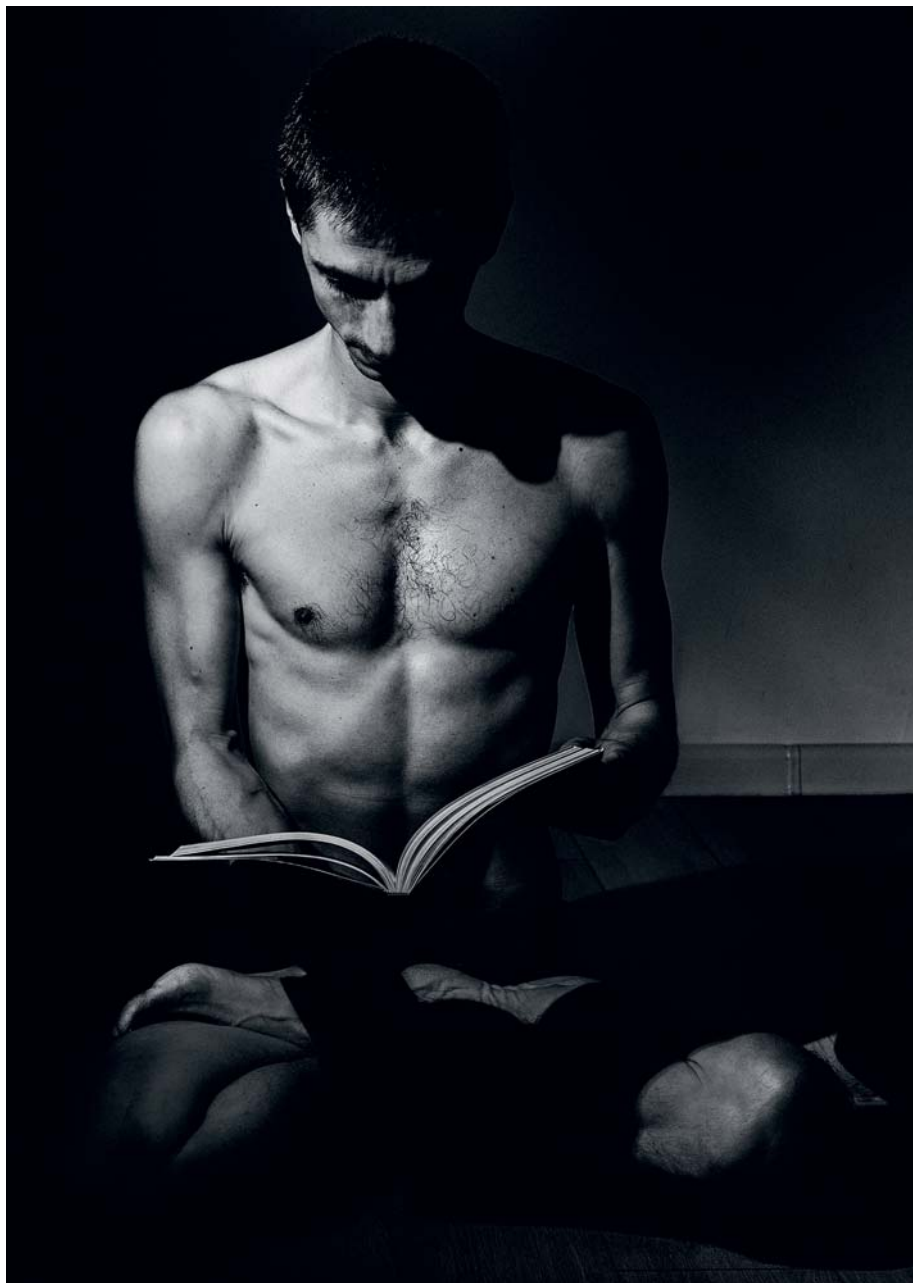
Придумал аналогию. Представьте, что вам нужно попасть в город N. Вы знаете, где он находится. Нужно лишь выбрать средство передвижения и начать двигаться к цели. И вы ее достигнете, это лишь вопрос времени.

Богатство же, как и многие другие желаемые состояния, расположено на определенном расстоянии от вас. Но эта дистанция определяется не километрами, а временем (!). Например, рождение ребенка отдалено от момента зачатия на девять месяцев. Тут никак не срежешь углы. Нужно выждать эти девять месяцев и перейти в соответствующий блок пространства-времени. В случае с рождением этот переход осуществляется автоматически.

Для достижения других состояний нужно целенаправленно двигаться внутри (!) времени. Например, цель «накачанный пресс» находится на отдалении во временном интервале, определяемом физической формой в начальный момент и количеством тренировок для получения пресса. Сам собой только жир на бочках накапливается.

С богатством аналогично. Где-то существует блок пространства-времени, где вы богаты. (Это идея из трансерфинга реальности Вадима Зеланда.) Не хватает лишь компаса (цели) и усилий для целенаправленного движения во времени! Это в пространстве ты видишь, куда идешь. При перемещении между блоками времени пространство не изменяется — меняешься ты!

Например, 10 лет тренировок на аштанга-йоге — и ты осознаешь себя в здоровом теле. Проблема людей в том, что они не только



не вкладывают время в свое развитие, но и занимаются личностной деградацией. Когда можно идти в плюс, они закачивают время в минус вредными привычками. И потом вдруг обнаруживают себя на операционном столе, где им что-то вырезают, или инфаркты, инсульты... слабоумие. Реальность предупреждает человека через болезни, если он свернул с пути. Если человек не слушает знаки, то реальность добивает его. Странно, что Вселенная дает через знаки шансы каждому. Могла бы просто списывать в утиль.

Секреты успеха открыты. Полки книжных магазинов заполнены книгами о богатстве, где даны реальные практики. Ты их только выполняй! Но что покупают люди в книжных? Донцову, которая сама является убийцей... времени. Или что люди смотрят по ТВ? Шоу клоунов-артистов, которые захватили медиaprостранство. Поющие под фанеру головы становятся образцами для подражания. И потом люди-зрители удивляются, что не так с их жизнями.

Успех — постоянное обучение. Вложение времени в свое развитие.

Задайтесь целью — и вы ее достигнете. Это лишь вопрос времени и целенаправленных усилий.

Всестороннее развитие

Секрет успеха — это одновременно концентрация на главном и постоянный поиск новых знаний. Профессионал не должен заикливаться только на своей работе, нужно изучать разные области, чтобы оттуда перетаскивать знания в свою. Комплексно их использовать.

Виджу, что многие умнейшие люди этого не понимают. Например, лучший из лучших маркетологов Дэн Кеннеди в своих книгах (рекомендую их все прочитать, если хотите стать неприлично богатыми) нигде не писал (я не встречал), что доход нужно инвестировать.

Дэн Кеннеди — долларовый миллионер. Если бы он инвестировал в фондовый рынок США с момента начала своей работы, он был бы уже миллиардером. При этом он успешно играл на спортивных тотализаторах, но решил, что проще зарабатывать деньги самому. Также Дэн Кеннеди не знал об аштанга-йоге, и заработанные деньги не спасли его от проблем со здоровьем.

Стратегией должно быть постоянное скольжение по разным областям знаний. Поиск в них главного и объединение с другими областями. Так, сам я начинал с изучения скорочтения, а потом выяснил, что его можно объединить с практиками перепросмотра жизни и ускорить чтение за счет повышения энергетики тела.

Будьте всесторонни! Мы живем в уникальное время, когда нам стало доступно с помощью интернета знание из разных областей. Мы можем стать первыми, кто обнаружит связи между ними и создаст что-то новое.

Сперва главное, а потом все остальное!

Моя боль — перестал понимать поведение людей. (Говорят, что это к просветлению или сумасшествию — когда ты не понимаешь, кто именно сошел с ума. ;)) Люди вместо того, чтобы делать главное, занимаются второстепенным.

Пойми главное, а второстепенное исчезнет само собой.

Так, психологические проблемы можно решать бесконечно. Вы только зайдите на наш крупнейший в мире форум по психологии на www.b17.ru. Там у людей миллионы проблем. Некоторые истории, даже если захочу, придумать не смогу. Но я знаю истинную их причину. Нужно понять природу человека: мы существа, живущие одновременно в двух мирах — реальности и грезах. В мире воображения можно нагаллюцинировать бесконечное количество проблем (у психологов всегда будет работа). Как можно, не зная, кто ты, не понимая своей природы, пытаться решать проблемы, которые создаются тем, кого ты не знаешь?



**Пойми себя — и поймешь все остальное.
Главное — осознать свою природу как
человека, остальное решится само собой.**

Если же упускается главное, то остальное бессмысленно. Например, люди не знали природы болезней и лечили кровопусканием. Не знали о микробах и не мыли руки. Это когда они не знали! А теперь представьте, что люди знают о микробах, санитарии, гигиене, но игнорируют знания: не моют руки, пьют загрязненную воду, а потом еще кровопусканием от всего этого лечатся. Бессмысленно, но именно так в XXI веке обстоят дела с тем же физическим здоровьем.

Если уже начинает болеть спина, то нужно заняться аштанга-йогой, а не ходить на МРТ (или сходить и начать тренировки). На основе результатов от аштанга-йоги мое миропонимание пошатнулось. Я не могу понять, что делают другие люди, когда хотят решить свои проблемы со здоровьем.

Зачем они ходят к врачам, психологам, собираются в тренинговые группы, сидят в кружках на стульях и обсуждают проблемы?

Зачем??? Если они перед этим не открыли серию аштанга-йоги, то они занимаются бессмыслицей. Они ведь хотят решить свои проблемы. Они хотят, чтобы их жизнь улучшилась? Так? Тогда почему не делают главное? Простительно, если не знают. А если ленятся?

Сперва главное, а потом все остальное. Открыл аштанга-йогу, и после этого трениговая группа обретет смысл, психолог обретет смысл, даже выпитая бутылка пива станет осмысленной...

Считаю, что если человек не работает над телом на йоге, то остальное обесмысливается.

Моя лучшая инвестиция за 7 лет

Куда вкладывать время и энергию?

Мой опыт к 40 годам показал, что лучшей инвестицией оказались тренировки по аштанга-йоге. Результат занятий всегда при тебе. Он не зависит от курса валют и котировок биржи.

Ты ощущаешь каждой клеточкой тела прогресс на пути йоги. Я не говорю о том, что даже чувствуешь, как струится прана по телу.

Люди мечтают о машинах и домах, этих вторичных оболочках тела, копят на них, а те все время убегают с ростом инфляции. Инвестируйте в свое тело!

Каждое утро ловлю кайф от того, что осознаюсь в теле, которое выглядит и чувствует себя лучше, чем вчера.

Рекомендую для этого практику аштанга-йоги.



Саморазвитие как национальная идея

Человеку и нации для здоровой жизни нужны идеи. Смыслы.

Но смыслы лежат в будущем, а мы живем в настоящем. Поэтому нужно придумать такую идею-смысл, которая бы находилась в будущем и постоянно манила к себе. Соблазняла новизной.

Такой идеей является саморазвитие. Работая над собой, ты каждый день изменяешься. Становишься лучше, чем был вчера. Без саморазвития человек остается, при хорошем раскладе, там, где был. Большинство же людей ветер времени сносит на путь деградации. Свалку истории.

Плюс саморазвития в том, что ты никогда не знаешь, каким будешь завтра. Это же так интересно — посмотреть, кем ты можешь стать!

Под саморазвитием понимаю перепросмотр жизни. Память человека так устроена, что на тебя сейчас опосредованно влияет все, что происходило с момента зачатия (и еще раньше...). Нужно с позиции взрослого человека перепросмотреть свои воспоминания и заново отыграть травмирующие ключевые моменты формирования личности.

В результате после такой работы ты можешь проснуться новым человеком, которого не будет тревожить то, что еще вчера раздражало: например, поток навязчивых мыслей и неконтролируемые всплески эмоций. Побочный эффект от таких практик — ты увидишь, что тебя окружают люди-лунатики, которые живут во снах и непонятно чем занимаются.

Саморазвитие — это работа над телом. Для меня это практика аштанга-йоги. Так классно получать с годами обновленное тело!

Саморазвитие дает результаты в бизнесе и доходе. Так как ты каждый день становишься другим, то в голову приходят новые (!) идеи. Другой вопрос, что на определенном уровне бизнес перестает тебя интересовать. Ну заработаешь ты миллионы — и что дальше?

Саморазвитие открывает пути в иные миры. В то время как космические аппараты бороздят обратную сторону Луны, ты можешь в осознанных сновидениях прямо со своей подушки отправиться на исследование целых вселенных внутри тебя. Разве эти миры не манят? Какой смысл ходить в кинотеатры и играть на компьютере, когда внутри тебя, возможно, находится квантовый компьютер со сверхвозможностями? Ты его только исследуй.

Только от усилий личности зависит, в какую сторону пойдет ее движение.

Саморазвитие может стать национальной идеей. И разве есть другие? Человек — это существо, которое находится между животным и сверхчеловеком.

Занимайтесь саморазвитием.



Вместо заключения

СОВЕТ ИЗ БУДУЩЕГО

Представьте, что у вас есть возможность обратиться к самому себе на 10 лет моложе. Что бы вы себе порекомендовали?

Подойдут любые советы за исключением подсказок типа: вкладывайся в биткоин, ты узнаешь, что это такое... или покупай квартиру в Сочи.

Серьезно, что бы вы себе посоветовали? По деньгам, здоровью, проведению времени. И теперь начните воплощать эти советы прямо сейчас. Организуйте так свою жизнь, чтобы спустя 10 лет в будущем вам не о чем было сожалеть. Чтобы вы даже не знали, что бы себе порекомендовать такого.

Вот мне 10 лет назад мало бы помог какой-нибудь совет из будущего, потому что я и так делал то, что нужно. Если глубже по времени спуститься вниз, то мне бы помогла рекомендация:

Начинай заниматься аштанга-йогой как можно раньше.