

*Эту книгу я посвящаю Амбе,  
моей нежно любимой спутнице жизни*

### **ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ**

Упражнения, приведенные в данной книге, носят информационный характер. Рассматриваемые подходы предназначены дополнить профессиональную медицинскую помощь и лечение, а не заменить таковые. Упражнения не следует применять для лечения серьезного заболевания без предварительной консультации с квалифицированным специалистом в области здравоохранения.



# Оглавление

Благодарности .....	8
Пр о л о г. Ваше тело как глиняный сосуд .....	9

## Часть I

### Истоки йоги самопробуждения

Г л а в а 1. Путь навстречу внутреннему учителю .....	17
Г л а в а 2. «Кто я?». Методология йоги самопробуждения .....	50
Г л а в а 3. Инициация путешествия самопробуждения: использование запросов .....	65

## Часть II

### Упражнения-запросы йоги самопробуждения

Г л а в а 4. Раскрывайтесь навстречу объятиям гравитации, тянитесь к свету.....	71
Г л а в а 5. Корнями в земле, сердцем к небу.....	87
Г л а в а 6. Восстановление естественного положения тела путем уравнивания шейного и поясничного изгибов.....	103
Г л а в а 7. Перезаряжаем «аккумулятор» своего тела, расположенный в животе.....	122
Г л а в а 8. Отпускаем себя в движение из центра своей сущности.....	135
Г л а в а 9. Раскрываем тазобедренные суставы для выполнения поз сидя и позвоночных скручиваний.....	145
Г л а в а 10. Обнимаем планету Земля: раскрытие из живота в позах фронтального вытяжения.....	167
Г л а в а 11. Поднимаемся на четвереньки: балансируем стабильность и мобильность в поперечно-боковом движении.....	196
Г л а в а 12. Постигание парадокса полярных противоположностей: обретение индивидуальности через двустороннее движение.....	222
Г л а в а 13. Проходим путем героя: путешествуем по временной спирали позвоночного скручивания, чтобы прибыть в настоящее в наклоне вперед сидя... ..	246
Г л а в а 14. Волшебный путь в положение стоя прямо сейчас, в это мгновение.....	269
Г л а в а 15. Практика потока и раскрытия навстречу тайне жизни.....	289
Э п и л о г. Готовимся путешествовать дальше.....	312
Библиография .....	314



## Благодарности

*Я от всего сердца благодарю...*

Членов своей семьи, чьи уроки любви вдохновляют меня на воплощение моих стремлений: моего сына Джонатана; моих родителей, Джо и Мэри Стэплтон; моих сестер, Кей Флинт и Шарон Хикс; мою вторую семью, Мэрилин и Эрла Хендерсона-старшего, Джинджер, Дэнни и Эрла младшего.

Всех своих учителей, наставников и руководителей, в особенности йогина Амрита Десаи, моего гуру в вопросах парадоксов любви; Свами Крипалу, который является воплощением живой йоги; и Гильермо Келлара, моего первого учителя йоги.

Энн Хант, Ричарда Джордана, и всех учителей йоги в Носара, которые своей любовью к учебе и интересом к преподаванию даруют волшебство всем, кто принимает участие в деятельности Института йоги в Носара.

Своих товарищей по сообществам Крипалу и Омега за их дружбу и поддержку на протяжении моего пути.

Сьюзан Дэвидсон, которая научила меня прислушиваться к голосу собственной музыки и чей творческий гений утончения формулировок, сотрудничества и редактирования помог этой книге увидеть свет. Эхуда Сперлинга и Джона Грэхэма, которые верили в меня; а также всю команду издательства «Иннер Традишнз», чьи коллективные усилия помогают нашему пониманию эволюции обретать новые и новые грани.

Родриго Овьедо Виллалобоса и Джоанн Перейра из компании «Тьерра Фертил» за их неустанную творческую поддержку при производстве фотографий для этой книги.

Робина и Маршу Уильямс, чья добросердечная поддержка помогла сделать Институт йоги в Носара прекрасным местом для воспитания творческого духа посредством обучения йоге.

Всех, кто за прошедшие 30 лет моей практики ведения занятий, тренингов и мастер-классов для преподавателей йоги щедро дарил мне свое время и участие: дары гениальности, которой вы поделились со мной, сейчас предлагаются вниманию тех, кто держит эту книгу в своих руках.



## Ваше тело как глиняный сосуд

МНОГИЕ ТРАДИЦИИ МУДРОСТИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВЕКОВ человеческой истории рассматривали тело как храм духа. В рамках установления сознательных и функциональных отношений с телом я предпочитаю образ менее грандиозный, нежели храм. Такой пункт назначения, как храм, внушает благоговение и трепет. Если я хочу отправиться к храму, это означает, что я должен променять свой дом, свою повседневную жизнь на поиск божественного начала. Есть времена и места, когда такое путешествие действительно необходимо; в жизни случаются моменты, когда паломничество в сторону места, лежащего вдали от дома, является желанным и своевременным именно в силу даруемого им отделения от повседневной жизни. Однако я решил подойти к телу с иной точки зрения.

Вместо храма с величественными мраморными колоннами и высокими куполами я приглашаю вас в тот образ вашего тела, который является более личным и напоминает скорее уютное пространство перед очагом, где вы сидите вместе со своим самым близким другом. Близкий друг рядом с вами — это вы сами, не икона с изображением божества, не эксперт в вопросах мистической трансцендентности, а ваш собственный внутренний советчик.

Когда мы с Амбой, моей женой, планировали построить дом в джунглях на Тихоокеанском побережье Коста-Рики, я посетил семинар, посвященный современному использованию глиняного кирпича в Центральной Америке. Я вырос на юго-западе Америки, где ряд построек из глиняного кирпича — земляных сооружений из глины и соломы, чей возраст насчитывает тысячу лет, — сохранился по сей день. С тех пор как я себя помню, пребывание в стенах этих домов дарило мне приятное чувство защищенности, как если бы я находился в глиняно-земляной утробе.

В рамках семинара мы отправились в одну из старинных деревень Коста-Рики, чтобы своими глазами увидеть дома, которые стоят здесь вот уже более восьми сотен лет, успешно противостоя землетрясениям, извержениям вулканов и ливневым штормам. Войдя в один из глиняных домиков, я был поражен почти физическим ощущением множества видов человеческой деятельности, результатом которых стал этот безыскусно простой дом. Очувтившись внутри той магической хижины, где стены вибрировали энергией живого человеческого сообщества, я сел на пол перед резным камином и сформировал то видение йоги, которым делюсь с вами на страницах этой книги.

В отличие от многих взглядов, имеющих место в современном мире йоги, я хочу представить точку зрения, которая отталкивается от запроса на предмет того, кем вы уже являетесь; поставить перед вами зеркало, в котором вы сможете увидеть силу, красоту и мудрость, живущие внутри вас. За 30 лет собственной практики духовных и телесноцентрированных дисциплин я убедился, что переживания, приведшие к наиболее разительным переменам в жизни, происходили именно в том месте, которое располагается глубоко внутри моей сущности.

Я начинаю эту книгу метафорой скромной глиняной мазанки, чтобы сделать акцент на переживании бесконечности и простоты, которое мы, как человеческие существа, можем испытать, живя в своих «земляных» телах из плоти. Простая красота глиняного дома — вот символ путешествия, о котором пойдет речь в этой книге. Я желаю, чтобы время, инвестируемое вами в запросы йоги самопробуждения, помогло вам более глубоко оценить то надежное прибежище из плоти и крови, которым является ваше собственное тело. Я намерен, по крайней мере, помочь вам прийти домой, в комфортную защищенность вашей хижины, вашего уютного внутреннего укрытия.

Нередко на Западе йогу представляют как способ «стать лучше». Прельстившись обещаниями физического совершенства, небесных состояний сознания и достижения небывалой концентрации и самообладания, многие начинают заниматься йогой в отчаянной надежде обрести лучшее тело, власть над разумом и эмоциями, мечтая о жизни за пределами мирских человеческих переживаний. Однако овладение технологией йоги легко может превратиться в еще один способ отделения себя от природной мудрости, побуждающий человека в поисках мира и гармонии смотреть не в себя, а вовне, наружу. Чтобы вернуться в естественное состояние непринужденного пребывания в своем теле, необходимо совершить персональное путешествие, которое не требует от нас покидать пределы самих себя, дабы найти средство полноценного раскрытия нашего эволюционного потенциала. Чтобы прийти к себе домой, нужно вернуться к изначальному творческому началу, которое дарует нам свободу и благосклонность духа, позволяет начать жить такими, какими мы уже являемся.

Много лет подряд, проводя занятия по художественному образованию, в начале семестра я обязательно вывозил студентов на ближайшее месторождение глины, которое мне удавалось найти. Когда караван из 40 студентов прибывал на пустое поле или берег отдаленной реки, немедленно начинался невообразимый гвалт: открывались двери машин, хлопали крышки багажников, звенели лопаты и ведра, звучал непрерывный хор голосов, вопрошающих: «Зачем мы сюда приехали?» Когда мне становилось понятно, что я в состоянии перекричать утихающий гомон, предварительно попросив тишины, я делал официальное заявление:

— Когда вы станете учителями начальной школы, вы будете обязаны помогать детям в установлении гармоничного отношения к природе и миру, в котором они живут.

— Но, профессор Стэплтон, неужели нам нужно перемазаться в грязи, чтобы научиться учить этому? И потом, здесь же все эти комары и кузнечики...

Я рекомендовал всем присутствующим относиться к неудобствам как к препятствиям, мешающим в этой непривычной обстановке почувствовать себя дома. Как могут педагоги передать своим учащимся опыт, который они не сделали частью самих себя? И как еще мы можем погрузиться в переживание неизвестного, кроме как благодаря желанию справиться с изначальными неудобствами каждого момента в новой ситуации?

В течение каждого «глиняного дня» я видел: увлеченность новыми открытиями настолько захватывала участников, что досадные факторы бытового дискомфорта отеснялись на задний план. Мы становились первобытными людьми, ищущими древнейший материал, который поддается формовке человеческими руками, — глину. В процессе этого поиска мы причащались к мудрости, накопленной нашими предками.

Может быть, именно приятные ощущения от соприкосновения глины с кожей голых стоп и побудили первых людей наклониться и взять в руки комок этой липкой массы. Может быть, именно в счистке глины со стоп и родилось естественное увлечение: сжимать и сминать податливый материал в ладонях. Сколько жизней про-

шло в игривом, беззаботном увлечении материалом, прежде чем люди приступили к практическому использованию глины? Мы знаем наверняка лишь то, что в какой-то момент было совершено важное открытие: мягкий кусок земли, оставленный вблизи огня, затвердевал. Поняв это, охотники-собиратели смогли создавать чаши и кувшины — сосуды для перемещения провизии с одного места на другое.

Чтобы помочь студентам — будущим учителям начальных классов — ощутить запах молодой глины, подержать сырую глину в руках, измерить масштабы творческих способностей и усилий человека, вовлеченных в один поворот эволюционного колеса, однажды я запасся бутербродами и пригласил студентов на окраину заболоченного участка в Южной Флориде. Я удержался от искушения отвечать на их неизбежное: «Зачем мы сюда приехали?» предсказуемо профессиональным объяснением вроде: «Мы приехали сюда, чтобы понять, что глина берется не из полиэтиленового пакета „Уол-Март“\*, а из совсем другого места». Я хотел дать им больше, нежели просто хорошее понимание материала, который они будут использовать на своих будущих уроках. Я надеялся, что «глиняный день» задаст настроение, которое пробудит у них интерес к врожденным творческим способностям человека и процессу учения.

Как-то раз, читая лекцию группе студентов последнего курса, Букминстер Фуллер охарактеризовал комнату, где мы сидели, как прямолинейную коробку. Он подчеркнул, что в своем человеческом стремлении классифицировать имеющиеся знания мы зашли так далеко, что стали придавать своим домам и рабочим местам форму коробок, в пределах которых «раскладываем» и «храним» себя. Тогда как ранними домами людей были пещеры, навесы из веток и травы, органические сооружения из глиняного кирпича, короче говоря, всевозможные варианты построек, которые отгораживали людские тела, укрывая их от палящего солнца и ночного холода. Великий изобретатель и архитектор придерживался принципа, что форма пространства, в котором мы живем, по сути, формирует наше сознание. Фуллер дал высокую оценку тому, как разумно было жить и работать в пределах форм и сооружений, которые образовывались в результате органичного взаимодействия с природой; его любимой формой обитания людей была куполообразная.

Спустя годы йога-практики я по-прежнему благодарен Букминстеру Фуллеру за его простые слова в тот день. Он помог мне прийти к пониманию того, что мы живем в телесном доме, доме, который непрерывно формирует и реформирует наше сознание. Наши тела, подобно глине, которой мы придаем форму и которую украшаем по собственному замыслу, бесконечно податливы. Мы — создания, наделенные способностью как формировать, так и формироваться под воздействием миров, в которых живем.

Слово «адоб»\*\* не является исконно американским или испанским, как я всегда считал. «Адоб» — это арабское слово, которое можно услышать в разных частях света: от Африки до Израиля, от Индии до Коста-Рики, от Санта-Фе до Перу. Повсюду там под словом «адоб» понимаются хижины и дома, возведенные из глиняного кирпича.

Как мне кажется, слово «йога» обладает аналогичным универсальным характером. Наблюдая за тем, как слово «йога» входит в массовую культуру, я высоко ценю его обширную соотнесенность с множеством практик и методик, которые объединя-

---

\* «Уол-Март» (англ. *Wal-Mart*) — крупнейшая в мире розничная торговая сеть. — *Здесь и далее примеч. пер.*

\*\* *Adobe* (англ.) — кирпич-сырец, изготовленный из глины и соломы, либо построй-ка из такого кирпича.

ет фундаментальное стремление к интеграции всех аспектов нашей сущности посредством комбинации физических и ментальных практик, одновременно расширяющих самосознание и способствующих духовной гармонизации. Отмечу, что за 30 лет практики преподавания йоги мне довелось поработать не только в США, Европе, Канаде, Коста-Рике, но и в стране возникновения йоги — Индии. Я с крайним удивлением обнаружил, что для большинства людей, населяющих сегодня индийский континент, йога представляет собой явление столь же малознакомое, что и ковбои для современного Техаса. Прежде благоговейные практики йоги в Индии считали телесный подход к йоге наименее достойным внимания и уважения; лишь недавно занятия хатха-йогой стали доступны молодому поколению индусов, заботящихся о своем здоровье. Хара-йоге я учился у Кодзи Ямамото, мастера хара-йоги, который переехал из Японии в Нью-Йорк и вел занятия на Манхэттене. Когда я принимал приглашение преподавать хара-йогу в Японии, чья культура известна своим пристальным вниманием к медитативным практикам, меня заранее предупредили: меньше всего от меня хотели, чтобы я учил занимающихся новым методом сидения и созерцания. Они хотели снять маски серьезности и расслабиться и были глубоко благодарны за подборку легких практик хара-йоги и движений, которые вызывали глубокий смех животом.

В таком многонациональном климате взаимного обогащения, в сфере физической культуры и фитнеса появляются тенденции, которые опираются на принципы йога-движения. К примеру, появились такие популярные сочетания, как йога-аэробика, силовая йога, йоганетика, аку-йога, йогалатес и многие другие разновидности йогатерапии. Во время выездных семинаров по йога-фитнесу имеет место соединение практик многочисленных дисциплин с захватывающими путешествиями, что помогает по-новому взглянуть на йогу.

Снятие термина «йога» и практик йоги с якорей культуры и традиции не является новым явлением. Согласно фольклору, рассказывающему о шаманских корнях йога-практики, секреты йоги возникли в ходе закрытых экспериментов индивидуальных практиков, которые находились в поиске более глубоких отношений со своей внутренней природой, чем те, что предписывались доминантной и зачастую деспотичной ведической культурой. Разнообразные практики, формировавшие канву йога-знания, произросли из настоящего стремления отдельных людей к тому, чтобы тщательно проанализировать тайны, зашифрованные в опыте переживания себя, вне связи с культурными верованиями и нормами времени. Чтобы сохранить свою автономию и обеспечить себе свободу совершать это внутреннее путешествие, ранние йоги жили за пределами культуры, нередко уходя в удаленные леса и пещеры. В ходе тайных встреч этих ранних практиков начало вырабатываться общее понимание того, что, хотя их запросы на предмет самосознания были идиосинкразическими, между ними можно было выявить ряд схожих схем, которые приводили к эволюционному движению навстречу расширению сознания.

Наше ощущение того, кем мы являемся как личности, формируется в контексте мудрости нашей культуры, истории и традиций. Однако в самой природе того, чтобы быть отождествляемым в качестве члена любой группы, будь то семья, религия или культура, кроется пленительная сила, которая гомогенизирует все идиосинкразические различия, образуя общие характеристики группы. Чтобы близко познакомиться с собой как с личностью, нужно обратиться внутрь и выявить индивидуальное предназначение и сферу реализации.

Рассматривая исторические традиции йоги как карту местности для совершения внутреннего путешествия, я обнаружил, что, если я не принимаю во внима-

ние ранний дух запроса и творчества, смоделированный в истоках йоги, возникает опасность стать жертвой ожиданий, присущих современным версиям йоги, свойственным нашей культуре. Многие популярные формы йоги преподаются с таким фундаменталистским рвением, что попыткам совершать персональные запросы едва ли не противодействуют, а отношение к экспериментам с традиционной формой отличает осторожность и даже страх.

«Медицинская модель йоги», или йога, которой занимаются с целью коррекции тех или иных заболеваний или исцеления от них, стала делом настолько общепринятым, что многие люди смотрят на преподавателя йоги так же, как и, допустим, на врача, физиотерапевта или другого специалиста в области диагностики, лечения и назначения препаратов. То, что при поверхностном рассмотрении представляется альтернативной методикой здравоохранения, на деле может быть использовано с целью усиления зависимости от внешнего авторитета, переноса собственной силы и ответственности за пределы самого себя, вместо того чтобы вести нас навстречу нашим внутренним ресурсам, которые могли бы помочь нам обрести силу и равновесие.

Человек может освоить упрощенные или шаблонные подходы к йоге, которые не варьируются в зависимости от конкретной ситуации или не принимают во внимание потребности в развитии, свойственные нам на различных этапах жизни. В этом случае они вполне могут стать заменителем подлинного запроса в адрес себя на тот предмет, что же именно стимулирует наши эволюционные способности к росту и изменению. Традиционалисты из Индии, которые предпочитают сохранять йогу в чистом виде, в отрыве от обычаев той или иной школы или исторической формы, оказываются в затруднительном положении, будучи не в состоянии объяснить зачастую противоречивые и во многом расходящиеся интерпретации первооснов йоги. Я рассматриваю йогу скорее как эволюционирующую форму запроса, нежели как науку или религию с 6000-летней историей, которой требуется историческая реконструкция, дабы ее можно было использовать как средство роста для нас, человеческих существ, живущих на этой планете в этом отрезке времени. Опираясь на свою профессию деятеля изобразительного искусства, я и к йоге отношусь как к искусству, сопоставимому, скажем, с искусством живописи. Если вы хотите научиться рисовать, вы отталкиваетесь от стиля и материалов учителя, который знакомит вас с этим видом деятельности. Вы учитесь азам по методике учителя, а затем расширяете спектр своего познания, изучая творчество множества художников, различные стили и традиции. Если вы раньше срока сосредоточите свое внимание на стиле одной из школ или одного учителя, до своего индивидуального стиля вам будет еще очень далеко. Преимущество йога-практики под руководством разных учителей состоит в том, что каждый из них открывает перед вами окно, из которого вы сможете увидеть свои уникальные, субъективные способности и продвинуться в выработке своей собственной йога-практики.

Йога самопробуждения есть синтез принципов и практик, разработанных в ходе моего путешествия навстречу открытию силы учения путем непосредственного слушания собственного тела. Будучи профессором художественного образования, я занимался поиском методов обучения, которые помогали бы возвращать творческие способности в студентах, большинство из которых волею судьбы считает себя не способными к изобретению образов, отличающихся индивидуальной выразительностью. Будучи ведущим разработчиком программ преподавания йоги в Крипалу, одном из крупнейших йога-центров мира, я способствовал созданию обстановки, позволявшей преподавателям и занимающимся использовать их же собственные

йога-путешествия как источник образов, которые бы вдохновляли их учиться всю жизнь и поддерживали их в этом стремлении.

Предлагаемые в этой книге разработки и запросы призваны стать для вас отправной точкой на пути к созданию своей собственной йоги. Когда вы вступаете в этот творческий процесс, вы способствуете своей личной эволюции и в то же время участвуете в непрерывной эволюции йоги. Знание самих себя, которое вы обретаете, совершая запросы йоги самопробуждения, может стать стартовой площадкой для того, чтобы начать заниматься любой практикой йоги, не теряя контакта со своим внутренним наставником и не пренебрегая мудростью, проистекающей из вашего организма.

Возвращаясь к комфортному ощущению самих себя такими, какими вы уже являетесь, вы можете с изумлением обнаружить, что расширение сознания может происходить легко и спокойно каждый раз, когда вы входите в «глиняную хижину» своего внутреннего дома, а не в результате многолетних целенаправленных усилий. По мере того как вы развиваете в себе способность слушать свое тело, следуя за ощущениями, вы сможете заметить, как вступаете в непосредственное общение со своим внутренним «Я». Приведенные в этой книге запросы могут помочь вам настроиться на пульс вашей внутренней сущности путем расширения границ вашей сенсорной осознанности в целом. Поворачиваясь «лицом к дому» в процессе практики йоги, вы, вероятно, начнете относиться к своему телу как к месту спасения, обновления и саморегенерации. Когда вы ощутите свое тело не просто неким зданием, в которое вы наведываетесь время от времени, а местом, которое вы действительно можете назвать своим домом, вы сможете начать доверять своему телу как месту, которому вы непрерывно придаете форму, подходящую для удовлетворения ваших потребностей и поддержания глубинного контакта с открывающимися внутреннему взору уровнями вашей сущности.

В одной истории говорится, что Господь погрузил Свои руки в глину, чтобы слепить образ по своему подобию, а затем вдохнул жизнь в Свое творение. Если нам предназначено соприкоснуться с той творческой силой, которая проявляет себя во всем сущем, не может ли это означать, что у нас есть врожденная способность формировать мир, в котором мы живем, изнутри?

ИСТОКИ  
ЙОГИ  
САМОПРОБУЖДЕНИЯ

ЧАСТЬ I







## ГЛАВА 1

# Путь навстречу внутреннему учителю

РЯД ПЕРЕЖИВАНИЙ ПЕРВОЙ ЛЮБВИ не имеет никакого отношения к другому человеку. Во мне первую любовь пробудил чистый лист бумаги; произошло это, когда я обнаружил, что в состоянии творить мир, вода карандашом по бумаге. Вторая моя любовь явилась естественным продолжением первой: любовь к тому, чтобы увлекать других возможностью реализовывать свои творческие способности. Так я стал преподавателем рисования. Третья любовь вошла в мою жизнь, когда я вел для студентов младших и выпускных курсов занятия по художественному образованию, философии и психологии творческого развития, а также по прикладному искусству в Университете Южной Флориды.

Странной новой любовью была йога. Но это действительно была любовь с первого взгляда.

Будучи художником, я принял то условное допущение, что крайности в образе жизни являются частью творческого процесса. Нескончаемая работа, несбалансированное питание, баловство с разнообразными наркотиками, повышающими настроение и расширяющими сознание, — все эти элементы появились в моей жизни еще в период учебы в аспирантуре и не ушли из нее, и когда я уже стал профессором. Как и подобает предмету нашего изучения, постижению творческого процесса, каждая группа студентов превращалась в сообщество, моя дружба со многими студентами переросла наши формальные роли учителя и учеников. Как и подобает действительно хорошим друзьям, с течением времени кое-кто из студентов начал обращать мое внимание на то, что я мог бы быть несравненно здоровее, если бы откорректировал свой пищевой рацион и бросил курить.

Правдивость их слов я в полной мере ощутил в тот вечер, когда нашел в себе смелость прийти на первое в своей жизни занятие йогой. Я ожидал, что почувствую себя лучше после одного занятия, но оно превратилось в пытку: я был в ужасе от того, что не мог выполнить простейшие, казалось бы, действия. Привыкнув выкуривать по полторы пачки «Мальборо» в день, я не мог сделать даже глубокий вдох.

Прошел год, прежде чем я вернулся к занятиям йогой. Это был долгий год, в течение которого я пытался внутренне осознать тот факт, что, если я и дальше буду потворствовать своим нездоровым привычкам, я вскоре стану сущим стариком. Нет, я не принял сознательного решения расстаться с пагубными привычками, бросить курить, и не начал последовательно работать над этим; тем не менее, за год, прошедший после моего знакомства с йогой, мой стиль жизни претерпел ряд изменений. Моя «конфронтация» с привычками происходила комплексно и включала в себя некоторые практики из того первого урока йоги, на котором я обрел структуру, некий контекст для работы над собой. Год спустя, когда я пришел на второй в своей жизни урок йоги, я уже был готов открыться навстречу новой жизни.

С течением времени моя любовь к йоге росла. Благодаря личному энтузиазму мне довелось обучаться у многих мастеров, в том числе у Рама Дасса, который проводил недельный ретрит в Национальном лесном заповеднике «Окала» во Флориде в 1975 году. В то время я уже сам преподавал йогу и занимался поиском наставника, чьи рекомендации помогли бы мне продвинуться в собственной практике и лучше понять то, как же нужно учить других.

Рам Дасс — остроумный, блестящий, непередаваемо обаятельный учитель. Он был студентом, занимающимся йогой, — не гуру. Он не вербовал учеников. Он был предан тому, чтобы делиться с другими своей страстью к путешествию преображения, инициируемого йогой, суть которого для него сводилась к служению обществу.

В дни ретрита мы пели, танцевали, многие часы сидели все вместе, слушая рассказы Рама Дасса. В тишине прихлебывали ячменный суп и ели черный хлеб. В четыре часа утра мы усаживались медитировать, а после завтрака изучали те знакомые позы йоги, которым я сам уже обучал других. Я чувствовал себя как дома в компании трех сотен человек, причастившихся к опыту духовного образования в американском стиле.

Однажды вечером, когда Рам Дасс выходил из обеденного зала, я подошел к нему с вопросом, касавшимся моего конфликта между преподаванием живописи и преподаванием йоги. Он ответил, что я, похоже, пытаюсь прийти к йогическому пробуждению ментальным путем, но мне не удастся пропустить первый шаг, который заключался в открытии сердца. Он посоветовал мне следовать по этому пути сердцем.

Признаюсь, я почувствовал смущение от того, что не знаю, как же выполнить рекомендацию Рама Дасса. Я ведь мог придавать телу нужные положения. Я мог спокойно сидеть и медитировать. Я мог «приручить» любую своенравную практику, которая, на мой взгляд, могла быть мне полезной. Но открыть свое сердце? Я не представлял, как выполнить эту задачу.

«Следовать по пути сердцем» — хотя я был смущен и озадачен, этому нарушающему внутреннее равновесие совету суждено было стать направляющей силой моей жизни.

В январе 1976 года, спустя несколько месяцев после ретрита с Рамом Дассом, я принял участие в еще одном ретрите: мастером был йогин Амрит Десаи, а проходил он на Суон-Лейк, неподалеку от Гейнсвилля, Флорида. На ретрит собирался кое-кто из моих друзей, занимающихся йогой, так что я вполне мог в комфортной обстановке познакомиться с работой еще одного гуру.

Когда мы прибыли на место проведения ретрита, то поняли, что проблем с поиском учеников гуру и обслуживающего персонала у нас не возникнет: всех их было видно издали, поскольку они были одеты в белое. Участники ретрита выстроились к столу регистрации, окружили сувенирные прилавки. В продаже имелись четки, аудиозаписи, связки палочек ладана, запах которого наполнял собой все здания и земли вокруг Суон-Лейк. Пряный аромат был манящим, чарующим: я до сих пор помню этот запах и чувства, возникшие у меня при первом знакомстве с ним.

Большой зал заполнился быстро. Я пристроился поближе к центральному проходу. Все тихо сидели на полу, ожидая начала программы. Женщина, одетая в белое сари, встала и взяла микрофон; она рассказала, как мы должны будем встать, когда войдет йогин. А пока она проведет с нами медитацию. Я открыл глаза, чтобы внимательнее рассмотреть женщину: она беспрестанно тербила скользкое полотно своего сари, пытаясь получше прикрыть оголенную грудь. Когда она, наконец, освоилась в своей роли, выяснилось, что именно она занимается организацион-

ными вопросами ретрита и будет объяснять нам, чем и как мы будем заниматься в предстоящий уик-энд.

Громкий шум, возвестивший о прибытии йогина, заставил меня вздрогнуть. Мужчина дул в отверстие, проделанное в витой морской раковине, так, будто бы это была труба. Все подскочили и встали на ноги, чтобы поприветствовать йогина. Я с нетерпением ждал, что же будет дальше. Группа быстро приближалась к центральному проходу. Я боялся, что меня вытолкнут за линию, выложенную лепестками цветов, которая отделяла границу прохода, а ведь еще по поведению женщины, дававшей нам указания вначале, я уже понял, что пересечение этой границы сродни чудовищному преступлению. Я крепче вжал стопы в пол и не пересек пределы линии.

Когда он плавно приблизился ко мне в своих развевающихся одеждах тыквенного цвета, я был совершенно заморожен. К неудовольствию моего аналитического взора, я не мог определить происхождение движения йогина. За годы рисования живых моделей мой глаз натренировался видеть линии движения, которые перемещаются по телу из точки истока или намерения. Увы, он подходил ближе, а я так и не мог понять, что приводит этого человека в движение. Казалось, он плывет, а тело его свисает с головы, словно веревочка с воздушного шарика. Что двигало этого человека? Как тело могло двигаться с такой непринужденностью?

Я помню тот самый момент, когда я понял, что йогин Десаи воплощает для меня возможность, возможность того, что я тоже буду находиться внутри себя в столь же непринужденном состоянии, в каком йогин жил в своем теле. В тот момент осознания я понял, что мое тело было предназначено для того, чтобы двигаться тем естественным образом, которым двигался он. Ко мне пришло мгновенное понимание того, в чем состоит цель йоги. С того момента я знал, что моя дальнейшая жизнь будет связана с йогой.

Йогин Десаи плавно переместился в переднюю часть зала и склонился перед огромной фотографией своего гуру, Свами Крипалу, которая стояла на подставке в окружении цветов и растений в горшках. Все люди, находившиеся в зале, опустились на колени. Йогин Десаи встал, сложил ладони, точно в молитве, и взглянул на нас. И хотя меня окружал океан других людей, я почувствовал, что йогин смотрит прямо на меня.

Похожее на транс состояние пространства стало изменяться, когда гуру расправил свое одеяние и сел на драпированный стул. Двое помощников быстро внесли столик и трубный орган в деревянном корпусе. Йогин объяснил, что хочет разучить с нами песню на санскрите и спеть ее. Поскольку значения слов мы не знали, он посоветовал не прилагать излишних усилий к их переводу. «Чтобы вступить на порог переживания, понимания не нужно. Исполнение песен — это волшебство, так что расслабьтесь и наслаждайтесь».

Наслаждаясь мелодией, я хлопал в ладоши и двигался в ритме песнопения: «Ом Намо Бхагавате Васудевая». Поначалу встало лишь несколько человек, которые начали танцевать. Когда зал начал колебаться под барабанный бой, в магию танца стали вливаться все новые и новые участники. Закрыв глаза и целиком отдавшись движению, я не замечал, как пение повлияло на остальных, пока не услышал, как сидевшая рядом со мной женщина начала плакать. Открыв глаза, я увидел, что она уже не плачет, а трясется. Я резко сел. Вокруг меня люди смеялись, хныкали, стонали, дрожали, спонтанно переходили из одной позы йоги в другую. Одни, казалось, испытывали мучительные эмоции, в то время как другие двигались медленно и плавно, а лица их светились восторгом и блаженством. Погрузившись в хаос дикого движения и звуков тяжелого, сбивчивого дыхания, я прекратил подпевать и удрученно взирал на окружающих.

Я слышал о святых роллерах, прихожан церкви пробуждения, которые погружались в состояние транса и затем поднимали змей, разговаривали на других языках и исполняли дикие танцы, когда в них вселялся Дух Святой. Единственным способом понять эту сумятицу было обращение к тем рассказам из детских лет, которые я прежде считал, по меньшей мере, искажением истины, если не сказать — чистым вымыслом. Я отчаянно пытался найти хоть какую-нибудь зацепку посреди всего этого переполоха.

Когда йогин Десаи прекратил петь, в зале немедленно воцарилась тишина. Присутствующие быстро приняли нормальный облик, как будто ничего особенного не произошло. Я был в шоке. Я решительно не мог понять, что же тут такое творится.

Йогин Десаи встал, поправил свое одеяние и вновь сел. На лице его появилась широкая улыбка. При виде этой улыбки мне стало легче. Я сделал вывод, что и с его точки зрения предшествующее буйство было несколько странным.

В течение следующих 30 минут он рассказывал о таинственной жизненной силе под названием прана, которую можно пробудить, исполняя песнопения или занимаясь йогой. Помню, он сказал примерно следующее: «Когда прана пробудится, она, обладая собственным разумом, заставит ваш ум и тело делать весьма странные вещи. На языке йоги процесс пробуждения праны называют очищением. Пробужденная прана имеет силу чистящего средства, действующего на всю вашу сущность, и ее воздействие подарит вам равновесие, если вы позволите ей сделать свое дело. Если вы будете останавливать ее, все страхи и блоки по-прежнему останутся с вами. Если же вы поддадитесь потоку энергии, когда будете естественным образом ощущать ее, он непременно приведет вас к гармоничным отношениям между телом и разумом».

Он сказал, что те из нас, кто не откликнулся на песнопение, контролируют свои переживания. Постепенно, после того как он попросил желающих выйти вперед и поделиться своими ощущениями, мое отношение к только что увиденному стало обретать более расслабленные, спокойные очертания. В зале были совершенно обычные люди, которые, как и я, не ожидали, что с ними случится нечто странное; однако, в отличие от меня, выступающим удалось отдаться первобытным импульсам, которые каким-то образом активизировались благодаря песнопению. Вспоминая то схожее с трансом состояние, которое я пережил, когда йогин вошел в этот зал, я начал понимать, что у каждого человека пробуждение праны может происходить тем образом, который соответствует его личности и индивидуальной истории.

К концу первого утреннего занятия я решил, что этот мастер йоги мне нравится. Я, конечно, не понимал смысла всего происходящего, но мне хотелось избежать соблазна поддаться своим инстинктивным рефлексам — осуждения и критики того, что я не понимаю.

После обеда нас попросили собраться в большой круг в центре зала. Помощники раскатали большой восточный ковер и принесли микрофон. Нам сказали, что нужно будет встать, когда войдет йогин, а в ходе практики — садиться, вставать на колени или стопы так, чтобы всем было видно, что происходит в центре круга.

В течение часа мы пели. Наконец прозвучал звук рожка, сделанного из морской раковины, и в зал упругой походкой вошел йогин Десаи, одетый в белые штаны из полиэстера и нейлоновую водолазку. Он был бодр и весел. Поклонившись портрету своего учителя, он сел на середину коврика и рассказал, что собирается показать нам свою йогу. Он попросил нас оставаться расслабленными, но в то же время внимательно наблюдать за ним.

Йогин Десаи скрестил ноги в позе лотоса и закрыл глаза. Медленно руки его начали подниматься навстречу лицу, и движение это было столь протяженным, что

я даже не зафиксировал тот миг, когда руки, наконец, дотронулись до кожи лица. Затем он накрыл глаза ладонями. Я вглядывался в большой, сверкающий красновато-фиолетовый камень, которым было украшено золотое кольцо на его правой руке. Когда я открылся навстречу переживанию этого чарующего танца, тело йогоина начало двигаться, занимая различные положения и позы, которые мне не доводилось видеть во время прежних занятий йогой. То, что показывал он, было скорее похоже на священный храмовый танец, нежели на комплекс «Приветствие Солнца». Йогин Десаи двигался, то по-кошачьи потягиваясь, то по-змеиному извиваясь. Ритмичный звук его дыхания становился громче, по мере того как его ребра и грудная клетка начинали раскрываться, точно у птицы, расправляющей крылья. Качество его движения и грациозность сами по себе были непревзойденным объяснением того, где именно в человеческой душе зарождается йога.

Зачарованно наблюдая за движениями гуру, я чувствовал, что нахожусь в центре круга, а движет мною прана. Я ощущал его расслабленность и спокойствие. Он достиг той степени чистоты сущности, что я опасался за его безопасность. Подобное ощущение возникает, когда смотришь на движения крошечного малыша: йогоин тоже казался столь уязвимым, что мне хотелось защитить его. Мне, помнится, даже пришла в голову мысль, что мир не является местом, достаточно безопасным для такого проявления открытости.

Я не знаю, когда этот поток йоги закончился; в какой-то миг я закрыл глаза и перенесся очень глубоко, в укромное место внутри себя. Я забыл, что нахожусь в помещении, в окружении множества людей, и отдохнул так сильно и глубоко, как никогда прежде не отдыхал в бодрствующем состоянии.

Когда я открыл глаза, йогоин Десаи молча сидел. Он открыл глаза и взял в руки микрофон. Он встал и подошел к своему стулу, который принесли в центр круга. Точно маленькие дети в компании доброго дедушки, все поспешно сорвались с места, чтобы сесть как можно ближе к нему.

Затем йогоин Десаи объяснил, что этой йоге, которую он называет медитацией в движении, нельзя «научиться», что только пробужденная прана может быть ее учителем. На фоне всего, что я увидел ранее, эти слова прозвучали истиной. Йогин Десаи рассказал, что впервые пробуждение праны в его жизни произошло, когда ему было 15 лет; это случилось в Индии, во время занятия с его гуру, Свами Крипалу. Переживание было незнакомым, странным для него на тот момент жизни, так что он отогнал воспоминание о нем подальше и вскоре совсем забыл об инциденте. Он не испытывал пробуждения праны во время выполнения поз йоги многие годы, и лишь долгое время спустя, когда он переехал в Соединенные Штаты и занялся преподаванием традиционной йоги в Филадельфии, это наконец случилось вновь. Йогин Десаи ощутил, что из глубины тела в нем возникла потребность в движении. Поддавшись импульсу, он был перенесен в безвременное состояние осознанности. В процессе этого первого опыта медитации в движении его тело совершало невообразимые движения, казалось, что у его способности плавно переходить из одного положения в другое нет границ. Йогин Десаи объяснил, что с момента этого мощного пробуждения посредством потока движения важнейшей целью его жизни стало научить других пробуждению праны как основе практики йоги. Он создал Крипалу-Ашрам в Самнитауне, штат Пенсильвания, как место, где люди могли бы жить и изучать йогу вместе с ним. В ходе сегодняшнего дня, добавил он, будет проводиться беседа с теми, кто хотел бы узнать побольше о Крипалу.

Многие присутствующие поделились своими впечатлениями и задали гуру вопросы, касающиеся их индивидуальной практики йоги, на которые он ответил

с потрясающей пронизательностью. Я с нетерпением ждал, когда же начнется беседа о Крипалу.

Во второй половине дня те из нас, кто захотел принять участие в беседе, собрались в маленькой гостиной передвижного домика, где жил йогин Десаи. Он спросил, как нас зовут и откуда мы. Он сказал, что готов ответить на наши вопросы о жизни в Крипалу-Ашраме. Один застенчивый человек за другим начал рассказывать о себе сбивчивыми, незаконченными фразами, с трудом находя в себе силы озвучить простейшие факты своей биографии. Всем было трудно оставаться самими собой в присутствии того, кто казался таким совершенством.

Постепенно лед тронулся, и общение стало более теплым. К тому моменту, как пришел мой черед говорить, с трудом заработанная свобода слова в помещении открыла передо мной возможность говорить от сердца. Я спросил гуру, не хотел ли бы он приехать в мой университет, чтобы выступить с лекцией по йоге и показать что-нибудь на практике, прежде чем возвращаться в ашрам. Я добавил, что мне было бы интересно посетить его ашрам, но я не могу оставить работу, которую так люблю. Мне показалось, что он искренне заинтересовался мной и моим приглашением. Он рассказал, что и сам получил художественное образование и с удовольствием посмотрел бы на мои работы.

За несколько мгновений беседы гуру превратился для меня в реального человека. Он перестал быть богоподобным королем на троне в небесах, как могло бы показаться по взгляду на устройство и убранство сцены в большом зале. У меня не было ощущения, что он — тот гуру, которого я ищу. Но мне было интересно познакомиться поближе с тем, кто любил и йогу, и живопись.

Во вторник после обеда белый «Гремлин» подъехал к крыльцу моего дома. За рулем сидела та розовощекая женщина, которая на ретрите ведала административными вопросами. На ней были черные очки и женщина широко улыбалась. Она представилась: Кришна Прийя, администратор гуру. Йогин Десаи вышел из машины и поправил свою белую тунику. Он был с ног до головы одет в белое, и даже его лакированные кожаные туфли с золотыми пряжками тоже были белого цвета. Гуру ослепительно улыбался.

Я так нервничал, что бросился к нему и заключил его в тесные объятия. Я почувствовал себя неловко, поскольку был совершенно незнаком с ритуалами протокола. Я не хотел обидеть его и, тем не менее, в этот миг обнимал его так, будто бы он был Бобом Баркером, а я — победителем викторины «Верная цена»\*. Я сбивчиво извинялся за бурное проявление чувств, но он со смехом заверил меня, что такое поведение вполне укладывалось в порядок вещей.

Атмосфера моего живописного жилища удивила и порадовала его. Домик, срубленный из кипариса, располагался в конце дороги, на берегу Хиллсборо-Ривер. Дубы и вязы были оформлены мхами и бромелиями. Дом окружали цветущие гибискусы, кусты камфары и банановые пальмы. Я провел йогина по территории и показал ему место, где прошлой зимой на берег выходил аллигатор. Показал я ему и геодезический купол, который в рамках учебного арт-проекта сооружали несколько университетских студентов.

Во время прогулки йогин Десаи положил свою руку мне на плечо и сказал, что чувствует большую привязанность ко мне. Он пообещал, что в его ашраме мне понра-

---

\* Боб Баркер (род. в 1923 г.) — популярный американский актер и ведущий. С 1972 по 2007 год вел на канале «Си-Би-Эс» игровое шоу «*The Price is Right*» («Верная цена»).

вится, и поинтересовался, думал ли я о том, чтобы поехать в Крипалу. Мне нравилось преподавать живопись, и у меня и в мыслях не было оставлять свой пост в университете. «Ты счастлив? — спросил он. — Действительно счастлив?» Я заколебался. Прежде никто не задавал мне этот вопрос, что называется, «ребром». Заметив мое замешательство, он привел еще один аргумент, который должен был поставить под сомнение тот катастрофический образ жизни, который я вел до этого мгновения.

— Многие люди частично счастливы своими успехами в работе и славой, которую дарует им признание остального мира. Но задумайся: отходя ко сну вечером, можешь ли ты сказать, что прожил прошедший день по велению сердца? Доводилось ли тебе принимать решения, основанные на выборе сердца?

Я вел уединенный образ жизни. Признаюсь, очень часто, отходя ко сну, я чувствовал себя очень одиноко. Хотя я был в близких, дружеских отношениях с товарищами по занятиям йогой, со студентами и коллегами, жизнь моя была такова, что я был предоставлен самому себе большую часть времени. У меня накопилось много невысказанных вопросов относительно направления, цели моей жизни, которые йогин затронул в ходе своих лекций на Суон-Лейк. И вот сейчас, за каких-то пару минут, он сразу же вычислил мою неуверенность в себе.

— Доводилось ли тебе принимать решения, основанные на выборе сердца? — вновь спросил он. У меня не было ответа на этот вопрос. Из глаз брызнули слезы, и я не мог скрыть их от его пронизательного взора. Я просто стоял на месте, разоблаченный и безмолвный. Рам Дасс советовал мне искать свой путь сердцем, иными словами, я не мог достичь подлинной йогической осознанности, не пройдя сначала по этому пути сердцем. Сейчас этот совет вновь звучал в моих ушах, и звук его был громким и отчетливым. Но я понимал, что не имею ни малейшего представления, как же это сделать, как открыть сердце. В мгновение ока все то, чего я достиг в своей жизни, превратилось в поток неудержимых слез.

Я бы, наверно, так и стоял на месте, если бы к нам не подошла Кришна. Я смутился от той внезапной близости, которую почувствовал по отношению к йогину. Заметив Кришну уголком глаза, я начал нервно тараторить. Я рассказывал о соседях, среди которых было множество художников и других представителей богемы. Мои гости не слышали ничего о Джеке Керуаке\*, который, кстати, написал свой роман «На дороге» в домике за углом. Ниже по дороге располагались горячие серные источники. До «Кофейни Транквило», нашего местного продуктового кооператива, и даже до места проведения собачьих бегов было каких-то пять минут ходьбы. Я судорожно перечислял факты, знакомя гостей со своим внешним миром и стараясь создать у них впечатление, что я — не религиозный человек, которому на роду написано вести уединенную жизнь в ашраме. Я хотел, чтобы они оба поняли: я — человек мира. В то же время внутренне я был заодно с той приливной волной чувств, которая бушевала у меня в животе.

Йогин понял это. В 21 год, окончив университет, я сразу пошел на обучение по докторской программе. Так как я хотел учить студентов, требовалось получить более высокую академическую степень. Мой жизненный план оказался очень рациональным: мне присудили аспирантскую стипендию в Университете штата Пенсильвания, что обеспечивало хорошую финансовую поддержку моих изысканий. Да, стипендия была престижной, но условия моей жизни претерпели существенные изменения: нужно было очень много работать, чтобы доказать, что ты чего-то стоишь. Мне

---

\* Джек Керуак (1922–1969) — американский писатель, поэт.

приходилось прилагать немалые усилия к тому, чтобы сохранить свой ранг в неофициальной иерархии высшей школы, дабы в будущем иметь гарантированную работу. Хотя творческое выражение всегда представлялось мне средством исследования своего внутреннего мира, оно превратилось также и в способ эксплуатации моего внутреннего мира с целью получения выгоды. Где же за всем этим скрывалось сердце?

Мой язык заплетался, голова кружилась. Я продемонстрировал йогину Десаи несколько последних произведений из своей коллекции живописи, и мы неспешно двинулись в сторону двери. Кришна Прийя подогнала машину к крыльцу, и я попрощался с гостями до вечера. Машина уже скрылась из виду, а я все стоял на том же месте, удивляясь тому, что происходит со мной.

Гильермо, мой преподаватель йоги, как раз переезжал во время визита йогина Десаи и остановился в Тампа по пути в Амхерст, чтобы попрощаться с друзьями. Я пригласил Гильермо присоединиться к нам и проводить йогина до аудитории, где ему предстояло выступать в тот вечер.

Когда мы прибыли в 217-й номер гостиницы «Ред Карпет Инн», йогин Десаи еще не был готов к выходу. Мы ждали его в коридоре перед дверью. Когда он пригласил нас войти, Кришна Прийя прибирала стол после ужина. В номере пахло индийским карри. Я представил присутствующих друг другу и с восторгом заговорил о выступлении йогина, свидетелем которого я был во время ретрита в Суон-Лейк. Я объяснил Амриту, что Гильермо был моим преподавателем йоги. Йогин настоял на том, чтобы мы отодвинули мебель, и он показал Гильермо отрывок из упражнений своей йоги пробуждения праны. Это было потрясающе! Индивидуальный показ последовательности поз йоги для моего преподавателя и меня!

Думаю, отвлекающим фактором для меня был плесневый запах, который источал ковер в 217-м номере, потому что на этот раз мне не удалось погрузиться в глубокое экстатическое состояние во время наблюдения за йогиним. Гильермо был впечатлен, но не сказать, чтобы очень сильно. Мы оба уже начинали беспокоиться о том, не опоздаем ли к назначенному времени. Придвинув кровать на место, мы поторопили йогина и Кришну Прийю к выходу и посадили их в свою машину.

Когда мы вошли в зал университета, где должна была состояться презентация, я почувствовал облегчение. Моя команда сделала свое дело. Собралось достаточно много народу, для йогина было заготовлено симпатичное кресло, вблизи которого стояло несколько растений в горшках. Мы подошли к кафедре, я кратко поприветствовал собравшихся и представил йогина Десаи. Перед тем как сесть, йогин высказал предположение, что с высоты кресла ему будет плохо видно присутствующих, и пожаловался, что кресло кажется ему неудобным. Он указал на стол в углу, и мы притащили его к кафедре. Мы сняли индийское покрывало с кресла и расстелили его на столе. Он разулся и сел на стол, скрестив ноги. Микрофона в зале не было, так что говорить ему пришлось громко.

Йогин Десаи провел с нами медитацию и попросил нас приступить к массажу лица, сопровождаемому произнесением определенных звуков. Он научил нас дыханию уджайи — дыханию, напоминающему звук океана. Он представил сокращенную версию своей последовательности поз йоги; его руки медленно двигались в сторону лица, а затем начали описывать круги в пространстве вокруг торса. В ярком свете флуоресцентных ламп он казался утомленным.

Когда двухчасовое мероприятие закончилось, мы совершили молчаливую прогулку под звездным небом. Воздух был наполнен ароматом цветов апельсина. Мы с Гильер-

мо проводили йогоина и его ассистентку до их «Гремлина» и напомнили им, как ехать домой. Амрит был доволен собой и исходом вечера, хотя его голос был перенапряжен после выступления без микрофона. Я обнял его на прощание и поблагодарил за визит.

Если честно, я почувствовал большое облегчение, когда все это, наконец, закончилось. Сказать, что предшествующие пять дней были напряженными, — значит не сказать ничего. Я был рад вернуться к своей привычной жизни. Я с нетерпением ожидал погружения в безопасный мир знакомого и привычного.

За несколько месяцев до отъезда Гильермо предложил мне вести занятия йогой вместо него. Я с некоторой неохотой согласился, однако вскоре обнаружил, что мне очень хочется поскорее начать осваивать эту новую сферу преподавания. Теперь по вечерам, когда занятий по йоге не было, я забирался в ванну с теплой водой и слушал аудиозапись, которую купил на прилавке с сувенирами в Суон-Лейк. На ней голос йогоина проговаривал последовательность знакомых поз, которую, по его рекомендациям, следовало выполнять на протяжении всей жизни. Подобное предложение казалось мне маловразумительным, но я слушал запись снова и снова, отмокая в ванне и разглядывая тени и вечерний свет, проникающие внутрь через окно.

Я стал другим, и я знал это. Но что именно изменилось? За несколько дней прослушивания записи я понял, что скучаю по йогоину с его лакированными туфлями и прочим. Под прочим я подразумевал ту искренность, ту непосредственность, с которой он проживал жизнь, каждый ее миг в своей простоте. Его непринужденную улыбку, его спокойствие в общении с большими группами людей. Я перестал относиться к нему как к старшему брату и начал воспринимать его как поистине мудрого человека — может быть, даже как своего гуру? Я был очень осторожен, стараясь не вспугнуть возникающие внутри эмоции и мысли.

Собственный дом начал казаться мне большим и пустым.

В какой-то день я перестал прокручивать запись, лежа в ванне, и начал выполнять упражнения под руководством голоса йогоина. Я наслаждался, слушая голос Десаи и вникая в его объяснения. Более важным, нежели выполнение озвучиваемой последовательности поз, для меня было ощущение того, как во мне начинает пробуждаться прана. Моя способность концентрироваться на внутренних ощущениях развивалась.

Когда я перестал вести борьбу за то, чтобы достичь тех или иных целей в ходе выполнения связок, я заметил, что между мной и моим телом начинают устанавливаться дружеские отношения. Лучше всего дело обстояло тогда, когда запись заканчивалась, и я имел возможность увидеть, что может сделать мое тело, когда я не пытаюсь его контролировать. Бывало, я просто лежал, покачиваясь из стороны в сторону, или принимал позу ребенка и пел. В другие дни я поражался тому, как под действием праны я принимал незнакомые позы, испытывал новые ощущения, эмоции, озарения. Волевая йога, которой я занимался прежде, стала напоминать скорее набор физических упражнений, тогда как разрешение себе войти в эту медитацию в движении, следующую за направлением праны, дарило мне новые откровения самого себя. Меня увлекла эта возможность погружения в переживания, когда не знаешь, что произойдет в следующий миг. Данная форма обращения к самому себе стала важной частью моей жизни, сродни каждодневному питанию.

Мой неизбежный визит в Крипалу-Ашрам произошел не скоро. У меня были незаконченные дела в Университете Пенсильвании. Я вернулся в кампус в мае 1976 года, чтобы завершить работу над диссертацией. Видеть, как мои попытки написать

диссертацию оказываются бесплодными (аналогичная участь постигла многих моих товарищей), было мучительно. Из шести лет в моем распоряжении оставался лишь год. Да, я мог продлить срок, но что-то внутри подсказывало, что без получения этой степени моя жизнь так и останется мучительной и тусклой.

Темой моей диссертации было изучение творческих способностей, точнее — диалектики между способностями к живописи как разученному поведению и способностями к живописи как врожденному свойству человеческого интеллекта. По итогам своих исследований я пришел к выводу, что визуальная выразительность представляет собой столь же неотъемлемое свойство человека, сколь и способность разговаривать и двигаться.

Все мы знаем людей, утверждающих, что они не умеют рисовать. На самом деле, они, может быть, и не в состоянии рисовать так, как хотели бы, и все же рисовать они умеют.

Наша культура подавляет во многих людях уверенность в том, что у них есть врожденная способность к визуальному самовыражению. Детская раскраска символизирует понятия о мире взрослых. Ребенок наносит цвета на бумагу в пределах заданных линий, но не является их автором. Ребенок становится зависимым от этих линий и не борется за право рисовать собственные. Его естественное стремление к визуальному выражению прекращается в момент, когда он становится зависимым от того, кто рисует линии вместо него. Он может остаться в рамках этих линий и раскрасить, к примеру, семь птиц на картинке в синий цвет, но изобразить свою собственную птицу, парящую в воздухе, с клювом, хвостовыми перьями и большой плешинкой на голове уже не может.

Если вы надавите на кокон, помогая бабочке появиться на свет, вы пораните ее. Давление на внутреннюю часть кокона — это важная, органическая борьба, борьба по проталкиванию нужных жидкостей в колючие трубочки, которые однажды отвердеют и превратятся в крылышки. Без этого сопротивления и приложения усилий крылышки не разовьются, и бабочка не сможет летать. Аналогичным образом, если вы оказываете ребенку безусловную поддержку в разгар его борьбы, то ребенок перейдет на следующую стадию развития в свое время и уникальным образом. Каждый человек хочет иметь свой кокон безопасности, получать любящую поддержку и ободрение, чтобы быть в состоянии справиться с неудобствами процесса учения тому, как прийти к своему уникальному и персональному видению себя и реализовать себя как личность.

Еще одной точкой доступа к интеллекту, которая подводит нас к тому, чтобы исследовать свои творческие способности, является прана. Я говорю не об обучении йоге, которое начинается и заканчивается повторением статуподобных поз из популярных стилей йоги; ежедневное повторение этих шаблонов сродни раскрашиванию семи птиц в синий цвет. Я говорю о пробуждении праны, которое поможет нам заглянуть в самые отдаленные уголки нашего тела, заполнить пространство нашей плоти и костей, а также скруглить острые углы нашей сущности. Хотя обучение традиционным позам йоги обогащает словарный запас в части наименования движений, совершенно не трудно было бы заменить заученные формы на более мягкие, менее определенные и в то же время более богатые, многогранные измерения пробужденных творческих способностей. Параллельно тому, что я открывал для себя, делая больший акцент на пране во время занятий йогой, я интересовался тем, как взрослые могут вернуть себе доступ к врожденным творческим способностям, если создать для них соответствующее окружение, в котором они смогут следовать рекомендациям своего внутреннего наставника, нежели зависеть от кого-то, кто научил бы их внешней технике рисования.

Итак, результаты моего анализа, занявшие пять сотен страниц, были готовы, и их можно было представлять комиссии. Я отталкивался от того допущения, что художественное развитие имеет свою собственную цель. Я выдвигал аргументы в пользу «искусства ради искусства». Бихевиористы говорили, что мой интерес к субъективной природе творчества был количественно неизмеримым и, следовательно, «статистически нерелевантным». Бихевиористы пытались свести творчество в обучении ребенка к серии шаблонов «стимул-реакция», ставя обучение визуальным видам искусства в ранг вспомогательного средства, позволяющего повысить эффективность обучения другим предметам, таким как математика и языки. Примером такого подхода может служить вышеупомянутое задание: «Раскрась семь птиц в синий цвет».

Моя диссертация основывалась на результатах исследования творческого аспекта в рамках процесса рисования. Изучив поведение тысяч детей из самых разных культур и социальных слоев, многие исследователи раннего детского развития соглашались, что все человеческие дети проходят универсальные стадии развития в ходе обучения рисованию. Наличие этих универсальных стадий в морфологии форм на пути к изображению самого себя указывает на то, что человеческая сущность имеет некое врожденное свойство, которое и побуждает нас визуальным образом определять свое место в мире. Данная потребность выражать свое отношение к окружающему миру является столь же первичной и неотъемлемой для ребенка, что и инстинкты целеустремленного движения и словесного языка. Эти внешне наблюдаемые общности, свойственные нашей борьбе за самовыражение, являются отражением внутреннего движения к восприятию, пониманию и познанию самого себя как автономной, уникальной личности.

Под руководством моего наставника, профессора Кена Бейттеля, я организовал лабораторию живописи для студентов университета, которые никогда не учились рисовать. Из всех тех, с кем мне довелось работать, я выбрал студентку, на результатах обучения которой я планировал построить окончательную часть исследования.

Рэйчел приходила на часовые занятия раз в неделю. Она садилась за стол, где лежали бумага, карандаши, ручки, фломастеры, уголь и мелки. Зеркало, висящее над столом, позволяло мне вести замедленную фотосъемку процесса, не мешая ей. Перед тем как приступить к рисованию, она ощущала беспокойство, начинала смотреть в одну точку или барабанила пальцами по белой поверхности стола. Так продолжалось, пока у нее не возникал некий порыв. С этого момента она позволяла своим экспериментам с рисованием начаться и развиваться.

На следующей неделе я показывал ей фотографическую запись процесса ее рисования в том виде, как он разворачивался во времени в прошлый раз. Когда мы просматривали последовательность фотографий, она имела возможность поделиться впечатлениями о своем внутреннем процессе, вспомнить конкретные детали того, что происходило в ее голове, пока она рисовала. Я заметил, что стадии, через которые прошла Рэйчел, прежде чем выявить индивидуальные критерии артистической удовлетворенности собственными рисунками, были аналогичны тем стадиям, через которые проходит ребенок. Хотя в детстве ее не учили рисовать, она заново создала пролеты моста, отсутствие которых мешало ей соединить ту стадию развития, на которой в детстве она утратила способность рисовать, и ту стадию профессионализма, на которую она вышла уже как взрослый художник.

Она рисовала какие-то каракули. Она давала своим каракулям названия. Ее изображение самой себя прогрессировало: сначала это были изображения улыбающегося солнца с расходящимися лучами, затем — похожий на головастика

человечек со свешивающимися с туловища отростками, и так далее, по всем стадиям натурализма. Она наугад искала пути того, как можно изобразить многочисленные пространственно-временные реалии, позволяя своим мечтам и фантазиям выразиться на бумаге для рисования. Она рисовала события из своей жизни. Она оканчивала университет и вскоре должна была оставить родную компанию друзей и женской общины. Ее ожидала новая работа, брак с мужчиной, который не был евреем, новый город и целая новая жизнь. Ее критики жадно следили за ней весь семестр.

По ее собственным наблюдениям и по результатам обратной связи, которую я получал от нее на протяжении семестра, Рэйчел училась рисовать так, как ей нравится. Все ее страхи, мечты и силы сплелись в этой работе. Она вновь обрела связь со своей врожденной потребностью и способностью к визуальному представлению самой себя и выражению своего мира через рисование.

То намерение, которое у меня имелось в отношении удовлетворенности Рэйчел своей работой, было исполнено. Однако применительно к тому, чтобы удовлетворить комиссию, которая должна была курировать мою диссертацию, работа только начиналась. Изначально бихевиористы классифицировали мое исследование как «анализ конкретной ситуации», подразумевая, что научным оно не является. Оно было персональным и скорее субъективным, нежели объективным, и данные были анекдотическими. Моей задачей на следующие пять лет было повысить легитимность исследования со статуса анекдотического до статуса философского, путем анализа материала для теории творчества. Моей действительно сложной задачей было установление того факта, что Рэйчел учила себя рисовать и что ее работа совершалась в соответствии с такими эстетическими критериями, которые позволяют назвать ее искусством. Чтобы добиться этого, я анализировал ее рисунки с точки зрения четырех западных философских принципов эстетики, выведенных Стефаном Пеппером: идеализм, бихевиоризм, прагматизм и органицизм. Эти гипотезы взаимно исключают друг друга в плане того, что они определяют как эстетически или художественно ценное. С каждой из этих точек зрения работа Рэйчел демонстрировала эстетическую состоятельность.

Поскольку я изобретал философский метод, не имевший ранее прецедента, состав моей комиссии был больше обычного. В нее входило три профессора из аспирантского отделения художественного образования. Один профессор философии представлял школу эстетики, а консультирующий профессор — школу феноменологии. Еще один наш консультант был из департамента психологии образования. Члены моей комиссии не могли прийти к общему мнению касательно каких бы то ни было пунктов моего исследования, которые затрагивали одновременно несколько областей знания. Каждая встреча с ними давалась мне с великим трудом. На каком-то этапе мои настроения стали совсем пораженческими; казалось, они никогда не смогут прийти к соглашению относительно обоснованности моего исследования.

Университет штата Пенсильвания имеет изолированное расположение в кольце гор, по причине чего в народе его называют «Долина счастья». Но я не был счастлив. Однажды, возвращаясь после особенно тяжелой встречи с комиссией, я заметил, что с плаката на доске объявлений на меня смотрит знакомое улыбающееся лицо. Это была фотография Амрита Десаи с рекламой ретрита в Крипалу-Ашрам, намеченного на День Памяти. Упоминалось, что на ретрит придут многие светила йоги, чтобы присутствовать при открытии новых помещений Крипалу в Саммит-Стейшн, Пенсильвания. Я возликовал так, как если бы был приговорен к смертной казни и вдруг узнал, что по звонку губернатора исполнение приговора отложили.

Наутро я быстро упаковал вещи, сел в свой бирюзовый «Битл» и сбежал из этой долины, подальше от ее темного заклатья, наложенного на меня.

Я был рад устроить себе отдых от тяжелого давления академического сообщества. Въезжая на территорию ашрама, я почувствовал, как бремя стресса покидает мои плечи. Вцепившись в руль, я сидел в машине на парковке и плакал. Краем глаза я наблюдал, как люди в рабочей одежде снуют туда-сюда по территории.

Двигаясь со скоростью улитки, я выполз из машины и потянулся. Женщина с серебристыми волосами, говорящая с европейским акцентом, сообщила, что я прибыл на день раньше и что окончательные приготовления еще не закончились. Всех, кто приехал раньше, просили помочь. Было обеденное время, и народ стекался к кафетерию.

Все, кого я видел, казались такими живыми по сравнению с пустыми лицами, которые я привык созерцать в кампусе университета. У меня было чувство, что я приехал домой, что вокруг меня были родные люди. Я хотел быть одним из них, хотел носить потный платок вокруг шеи и смотреть на мир довольным взглядом.

После долгой дороги и обеда я был не прочь вздремнуть. Вандита, та женщина, которая зарегистрировала меня, проводила меня в «братское» общежитие — перестроенный курятник. К счастью, птицы там не оказалось. Пол был покрыт сеном и застелен большим оранжево-белым парашютом. Это было очень подходящее место для сна.

Количество работы, выполненной за следующие 24 часа, было поразительным. В день моего приезда над главным залом не было крыши; к вечеру следующего дня была готова не только крыша, но и временное ковровое покрытие пола, сцена с цветами и четыре трона. В работе участвовала группа мотивированных людей, непоколебимых в своем стремлении сделать все приготовления к инаугурационному мероприятию. Я помогал им, подтаскивая бетонные блоки с периметра главного зала к большой яме. Под руководством лидера нашей группы мы встали, держась за руки, и пропели «Ом» перед началом и по окончании работ. Мне понравилось бросать куски бетона в яму. Именно такого вида деятельности хотелось моему разуму на данном этапе.

Заходящее солнце бросало блики на гладь большого плавательного бассейна за арочными окнами главного зала, создавая зрелищный танец света на неокрашенных стенах и незавершенном потолке. После ударного темпа работ по подготовке к церемонии было так приятно наконец присесть и насладиться тишиной. Запах лилий и роз смешивался с ароматом моего любимого пряного ладана, перенося меня обратно к приятным воспоминаниям о ретрите в Суон-Лейк. Головы присутствующих в зале все еще были влажными после дождя, случившегося в самую последнюю минуту. Воцарилась тишина, затем хор певцов и музыкантов в уже знакомых мне белых одеждах занял свои места на ярусном помосте. Четыре трона оставались пустыми. То были индийские тропы периода Могула, выполненные из лакированной, причудливо расписанной древесины. Глаза Свами Крипалу смотрели в толпу с огромных фотографий, помещенных в аркообразные ниши по обе стороны подиума.

Протрубил рог, что означало прибытие делегации почетных гостей. Йогин Десаи шел первым, улыбаясь и останавливаясь, чтобы принять цветы и улыбки от своих почитателей. Вокруг меня было так много ревностных поклонников, что мне было не разглядеть его поближе. Следующим шел знаменитый «дедушка йоги», Свами Сатчитананда, который гримасничал и корчил смешные рожицы. Каждый цветок, который ему вручали, он передавал в ближайшую, ничего не подозревающую пару рук. Позади Свами Сатчитананды шел индийский посол в ООН. И замыкал процессию Руп Верма, известный исполнитель классической индийской музыки.

Амрит занял свое место в центре сцены. Поклоны и формальные представления, казалось, длились вечность. Каждому вручался венок из цветков календулы. Когда волнение улеглось, и все присутствующие на подиуме в достаточной мере выразили свое почтение, в зале вновь стало тихо. Йогин начал медитацию, благодаря Всевышнего и все небесные силы за то, что нам был дарован этот прекрасный участок земли и крыша над головой. Началась торжественная церемония. Руп Верма сел у ног Амрита, к нему присоединился еще один музыкант с парой серебряных барабанов. Поднеся ситар близко к груди, он стал играть рага, звуки которой пробудили во мне воспоминание о фестивале в Монтерее, где я впервые услышал индийскую музыку в исполнении Рави Шанкара. Звучащая мелодия подходила к тогдашнему мероприятию. Благодаря дару его мастерства нечто божественное наполнило зал.

Видимо, музыка привела в схожее настроение и Амрита, потому что, просидев долгое время в молчании по окончании звуков музыки, йогин попросил гостей покинуть сцену. Остался только Руп Верма, который продолжил играть. Настойчивый характер следующего произведения рага вызвал у нас еще большее упоение. Затем Амрит почувствовал вдохновение исполнить вместе с нами одно из своих собственных песнопений. Достав орган, он заиграл, напевая строки во славу Рама и Кришны. Несмотря на весь стресс моей научной работы последних месяцев, я начал более глубоко погружаться в прану благодаря ежедневной практике медитации в движении. Я был полностью открыт энергии, исходящей от присутствия Амрита.

В ходе пения я почувствовал пробуждение праны. Мои кисти и руки двигались в ритме змееподобных потоков пульсации, проистекавших из живота в центр сердца. Ощущения навевали ассоциации со сновидением, которое не раз приходило ко мне в последние годы: мне снилось, что за руки меня кусают две змеи, которые далее пробираются внутрь и становятся охранными тотемами моего сердца. Я много раз рисовал этот образ карандашами и красками, но не знал, почему он был наполнен такой загадкой и мощью для меня.

Когда я погрузился в движение глубже, у меня возникло странное и удивительное чувство. В сердце будто бы произошло извержение, можно сказать, у меня случился оргазм на уровне груди. Продвигаясь в голову и к глазам, трепетная дрожь явила моему взору тот поток лиц, которые я носил в своих прошлых жизнях. С каждого лица на меня смотрела пара глаз. Я открыл глаза и увидел, что со своего трона на подиуме на меня смотрит йогин. Не отрывая взгляда от меня, он прекратил пение. Выражение лица его стало более дружелюбным, когда он узнал во мне преподавателя живописи из Тампа. Голосом, подходящим настроению момента, он произнес: «Добро пожаловать в Крипалу-Ашрам, доктор Дон Стэпалтон». Я не мог ответить, что пока еще не получил степень доктора. Я не мог произнести ни слова в ту минуту. Я был польщен его признанием и очень смущен, что меня выделили подобным образом.

Удерживая внимание на мне, йогин попросил передать мне микрофон. Он попросил рассказать о том, что я почувствовал во время пения. Мои кисти и руки по-прежнему пульсировали. Я сжал микрофон влажными ладонями и посмотрел в глаза йогина. Должно быть, он знал, что слова польются у меня из уст, и не торопил меня. Когда я заговорил, то переживание наполненности энергией вновь нахлынуло на меня. Я сбивчиво рассказывал о змеях, о сновидении, о лицах из прошлых жизней. Когда я говорил, то почувствовал, что макушка моей головы раскрывается. Я вдруг увидел, что над моей головой в зале еще очень много людей. Хотя глаза мои были прикованы к гуру, боковым зрением я мог видеть волны протоплазмической энергии, соединяющие людей друг с другом. Я рассказывал, а в комнате слышались сердеч-

ные рыдания. Я чувствовал, что мое тело превратилось в участок земли, в который ударила вспышка молнии, и ее разряд передался окружающим.

Я не помню, как оказался на сцене, но помню, как йогин Десаи сказал: «Дон, подойди ко мне». Когда я взошел на помост, я обнял его за шею, стараясь не помнить его цветочное ожерелье. Когда я сел на пол у его ног, то начал плакать, а затем и дрожать. Тело, эмоции и разум вышли из-под контроля. Когда ко мне вернулась способность говорить, я рассказал ему о своем сновидении со змеями. Он сказал, что имеет место трансформация пробужденной праны в то, что йоги называют силой змеи, или энергией кундалини. Она дремлет в основании позвоночника; пробудившись, она движется вверх по телу и провоцирует самые различные явления. В этом случае следует проконсультироваться с опытным йогом, дабы обеспечить превращение энергии в источник вдохновения, а не страха или смущения.

Я не могу объяснить ни то, что произошло со мной в тот вечер, ни то, что случилось в последующие дни ретрита. У меня было чувство, что этот йогин и есть мой гуру. Я знал, что перееду в его ашрам, как только создам в своей жизни соответствующие условия.

Мое ощущение времени и реальности заметно изменилось, когда я вернулся в университет. Я не был опрометчивым докторантом, возвращавшимся под академические своды для заключительной защиты своей диссертации. Я был человеком с открытым сердцем. До этих выходов я был гусеницей, давящей изнутри на стенки своего неуступчивого кокона. По пути от ашрама до университета я чувствовал себя подобно измученной бабочке, выползающей на солнце, чтобы со вкусом расправить крылышки.

В дороге мне в голову приходили разные мысли, и я все глубже осознавал произошедшие со мной перемены. Я понял, что до этих выходов я стремился к достижению целей — в частности, к получению ученой степени. Ощущение себя профессиональным студентом — таким был мой кокон. Я не знал, кем был бы, если бы не занимался написанием диссертации; я не мог представить свою жизнь без борьбы за доказательство того, что я чего-то стою. Но теперь я осознал свободу, которую мог обрести с получением ученой степени и возможностью выстраивать жизнь по-новому. Я знал, в каком месте мне хочется быть, и моя душа мобилизовала все силы, чтобы помочь мне осуществить желанный переход.

Я был очень голоден и три раза останавливался, чтобы купить мороженого. По приезде домой я улегся в кровать и пролежал 18 часов. За это время, кажется, каждое переживание моей жизни успело вспыхнуть на экране моего сознания. Все чувства, которым я никогда не позволял выходить на поверхность и которые касались определенных событий и людей в моей жизни, воспринимались мной как крещение, провоцируя одно катарсическое освобождение за другим. Я сжимал в руках четки, которые йогин благословил для меня в последнее утро нашего ретрита, и держался за них изо всех сил, проходя по личному тоннелю темноты.

Когда мир начал вновь обретать знакомые очертания, я открыл глаза и увидел свою печатную машинку, «Смит Корона Электра». Я спокойно начал читать то, что успел написать к этому времени.

Карл Юнг приписывал ситуации, когда случайные события внезапно открывают скрытые отношения, взаимосвязи, предназначения, качество синхронности. Четыре профиля творческого процесса Рэйчел производили впечатление отдельных стоящих элементов. Казалось, что я имею дело с четырьмя разными Рэйчел. Однажды утром, повинувшись вдохновению, я разложил четыре папки по кругу и достал колоду Таро.

Призывая своих мудрых наставников, я попросил помочь мне более глубоко понять Рэйчел и ее рисунки. Я был ошеломлен той ясностью, которую открыли передо мной карты. Я смотрел на четырех Рэйчел, и в повествовании карт передо мной вырисовывалась ее личность как единое целое.

На той же волне вдохновения я написал заключительную главу своей диссертации, обращаясь к мистике как к основе теории эстетической ценности, которая в силах объединить четыре взаимоисключающих рациональных точки зрения. Я рассказал историю Рэйчел согласно случайному чтению, которое открылось моему взору. Хотя мне не удалось убедить всех членов своей комиссии принять заключительную главу как валидный философский метод, они единодушно согласились, что материал следовало включить в мою работу в качестве приложения. Новизна моего подхода потрясла комиссию, и ее участники наконец сошлись в том мнении, что мое исследование можно считать правомерным и обоснованным.

Самая трудная часть моей работы — убедить комиссию поддержать меня — теперь была выполнена. Следующая задача мне была ясна. О профессоре эстетики из моей комиссии ходили слухи, что его собственная диссертация заняла менее 50 страниц; он беспечно убедил других участников, что, если я не могу сказать то, что я должен был сказать, на 200 страницах, мне не следовало говорить об этом вообще.

Я отнесся к его предупреждению серьезно и сократил объем работы с 15 000 страниц до менее чем 500.

Я считаю, что именно своему непреклонному намерению достичь продвижения в жизни я обязан тем чудом, которое случилось в день заключительной защиты. В полуденный час стало зловеще темно, небо заволокло мрачными тучами. Когда я приступил к презентации своей работы, начался грозовой ливень; и раскаты грома звучали в унисон буквально с каждой фразой, которую я произносил. Все окна дрожали. Под перкуссию стихий я представлял и защищал свой трактат о творческом потенциале. Ливень начал стихать. Когда участники ученого совета задали мне все интересовавшие их вопросы, доктор Бейттель обратился ко мне: «Дон, вы можете выйти из зала, пока мы выносим свое решение».

Минуты тянулись бесконечно. В сводчатом коридоре никогда не было так тихо. Словно примерзнув к краю скамейки, я изучал каждую каплю дождя, которая скапывалась по оконным стеклам. Вакуум этого безвременного туннеля разрушился, когда я услышал, как открывается дверь. Меня пригласили войти. Все стояли и выглядели очень мрачно. Кен Бейттель приблизился ко мне. Пожимая мою руку, он тепло улыбнулся. «Мои поздравления, доктор Дон Стэпалтон. С этого момента вы имеете права и привилегии доктора наук».

Потянулись те мучительные дни, когда мне нужно было уговаривать машинистку и профессоров согласиться с финальным форматом архивной копии моей диссертации, ксерокопировать, прошивать, отвечать на анкетные опросники и вносить пошлины. Наконец мне осталось принять последнее решение — какую покупать мантию? Двое коллег, которые получали ученую степень вместе со мной, обсуждали вопрос покупки мантии Мэдисона или Джефферсона. Готовясь провести остаток жизни в средневековых мантиях и академических головных уборах, они покупали одежду для всех будущих мероприятий, в ходе которых они будут помпезно сопровождать кандидатов по тем же самым ступеням и коридорам, по которым пока еще предстояло пройти им самим. Я выбрал одноразовую модель. Я не хотел провести остаток своей жизни в черной мантии с капюшоном и академическом головном уборе. Мысли мои устремлялись к ашраму. Я выбрал путь белого хлопка.

Сейчас, вспоминая эти события, мне кажется странным, как же я не мог понять, что фактически занимаюсь переездом из одного оплота безопасности и защищенности в другой. Но должно было пройти 15 лет, прежде чем я смог понять это, и 20 — прежде чем я смог признать это и принять соответствующие меры, чтобы вылезти из своего кокона и перейти на следующую ступень метаморфоза.

В течение следующего учебного года, когда я преподавал во Флориде, мой взор и слух услаждала приписка «доктор философии» после моего имени. Хотя получение самой степени казалось скорее разочаровывающим событием, теперь у меня было время насладиться процессом знакомства с самим собой. Мне было 27 лет, счетчик на приборной доске моего «фольксвагена» показывал больше 100 000 миль, и я разделился с заключительной частью своего текущего жизненного плана. Вся дальнейшая моя жизнь принадлежала только мне. Я получил свободу жить, ориентируясь на призывы своего сердца.

Я чувствовал некоторое раскаяние, наблюдая, как мой бесценный диван времен королевы Анны и стулья, обитые рубиново-красным велюром, уезжают в кузове чьего-то грузовика. Я продал все, что не смог сложить в своего «жука». Поскольку через год я переезжал в ашрам, где мне предстояло делить спальню с другими, я полагал, что к перемене мест следует начать готовиться заранее.

Последний год в Тампа научил меня азам жизни в группе, в коллективе. Я жил вместе с большой группой самых разных людей, которые, как и я, почитали того или иного гуру. Так, Элеонор пережила пробуждение праны во время французского поцелуя с гуру на вечеринке. (Это немало изумило меня, поскольку Амрит рекомендовал сексуальное воздержание.) Трое других были учениками Бабы Муктананды; они практиковались в многочасовых медитациях с частыми перерывами на перекус. Была также пара, которая наслаждалась свободой полной наготы, как в своей спальне, так и вне ее; их источником вдохновения было учение Стивена Гаскина. Вечером в понедельник мы традиционно собирались все вместе (степень прикрытия наготы — на личный вкус) и решали, как распределить работу по дому на наступившую неделю. Воскресными утрами в наш дом на Двадцатой улице приходил десяток-другой гостей, и мы занимались суфийскими танцами, йогой, медитацией, просто рассказывали друг другу истории. В ходе этих воскресных сборов я начал обращать внимание на Джен, исключительно привлекательную студентку, которая также посещала мои занятия по йоге в университете.

В течение года, предшествовавшего моему переезду в Крипалу, я организовал еще один визит Амрита в Тампа. На сей раз он остановился в нашем доме на Двадцатой улице. Из череды различных событий во время его посещения мне лучше всего запомнилось, как я получил свое новое имя. Это означало, что я официально буду его учеником. Когда он впервые произнес это имя, оно прозвучало для меня на итальянский манер: Самадаршан. Мои родители, жившие в Техасе, были в ужасе просто от того, что их сын-профессор (совсем недавно ставший доктором) собирается переехать в ашрам. Йога была для них проявлением дьявола, Амрит — лже-пророком. Короче говоря, в плохую компанию попал их сынок Донни! Я знал, что, услышав мое новое имя, они окончательно убедятся в своей правоте, так что не стал тратить понапрасну времени, щеголяя им. Мой пыл не знал границ.

После второго приезда йогина Джен, позднее получившая имя Амба, регулярно посещала воскресные занятия. Она присутствовала на всех вечерних мероприятиях и медитациях, имевших какое-либо отношение к Амриту или Крипалу.

Переездом в Крипалу интересовалось все больше народу, хотя некоторые сомнения и колебали мою уверенность в том, правилен ли мой выбор в пользу такого радикального изменения образа жизни. Вместо того, чтобы оставить свою должность в Университете Южной Флориды в Тампа, я взял отпуск на год. Прежде, чем завершить свой переезд в Пенсильванию, я заручился местом преподавателя и руководителя программы специализации по художественному образованию в Филадельфийском Колледже Искусств. Тем самым мне удалось «одной ногой» остаться на земле привычного академического сообщества, а «другой» сделать шаг в сторону ашрама.

Три дня в неделю я ездил в Филадельфию из первоначального места нахождения Крипалу в Самнитауне. В другие дни я погружался в работу по делам ашрама, сочиняя тексты и разрабатывая рекламные объявления и брошюры, пропагандирующие деятельность Крипалу. Я всегда свысока относился к прикладному искусству и не думал, что когда-нибудь буду зарабатывать на жизнь такой работой. Но моя практика йоги теперь расширялась, и я учился идти на уступки. Я желал делать все то, что требовалось в рамках новой для меня практики, — учиться говорить жизни «да».

Первый год своей жизни в ашраме я провел, говоря «да» всему. Говоря «да» — то есть принимая участие во всех структурированных мероприятиях жизни группы: мытье посуды, стирке, готовке, уборке всей территории ашрама. Труднее всего говорить «да» было чрезмерно систематизированной и скучной утренней практике йоги, которая включала синхронный бег трусцой. Велись списки присутствующих и контрольные списки, призванные обеспечить, чтобы мы ежедневно выполняли каждую предписанную позу. Можно сказать, что консультаций или помощи в изучении йоги пранического потока, медитации в движении, которая была фирменным стилем Амрита, нам почти не оказывали. Тотально регламентированное расписание не оставляло места на индивидуальные практики, во время которых можно было бы самостоятельно попрактиковаться в медитации в движении либо осознать поток новых переживаний. Особенно трудно было вести графики учета своего времени, в которые нужно было записывать сведения о том, что ты делал каждые 15 минут. В конце недели их нужно было сдавать своему «координатору», который нес ответственность за выполнение подопечными задач курса.

На занятиях йогой, начинавшихся в четыре часа утра, Амрита не было. Мой источник вдохновения появлялся после утренней практики, когда Амрит зачастую вместе с нами участвовал в сатсанга — пении мантр и беседе. На вечерних, более длительных сатсанга, он тоже бывал вместе с нами. Находиться рядом с ним в эти часы — в этом было что-то волшебное. Он мог стимулировать в нас озарение и вдохновение во время бесед, наполняя свои слова мудростью, идущей от самого сердца. В часы сатсанга мы также делились своими переживаниями с «семьей» и выслушивали рекомендации Амрита касательно нашей жизни в ашраме. Для тех, кто рисковал протестовать или жаловаться на обязательное воздержание, долгие рабочие часы или регламентированную утреннюю практику йоги, у него всегда находились умные и убедительные слова и средства, позволяющие превратить негативное отношение в возможность научиться уступать, сдаваться. Его пение часто провоцировало у группы катарсис и пробуждение праны, подобные тем, что мне довелось испытать во время ретрита на Суон-Лейк, но такой контакт с праной не приносил большой пользы в контексте физической практики йоги, которой в ашраме уделялось так много внимания.

Если бы не возможность применить свои образовательные навыки к программе преподавания йоги, я, вероятно, не остался бы в Крипалу. Признание моего опыта в сфере обучения взрослых стало очевидным, когда меня попросили написать и офор-

мить брошюру, рекламирующую тренинг по Крипалу-йоге для преподавателей. Мои исследования в рамках проекта начались с того, как проходят занятия по исходной программе. Преподаватели боялись потерять контроль, а занимающиеся боялись сделать ошибку. С первой встречи с преподавателями мои усилия получили поддержку. Не имея в голове модели более открытого процесса обучения, они были рады предложению разучить более живой и более способствующий самореализации подход к преподаванию йоги. Было ясно, что йогу, особенно философию потока поз, предлагаемую гуру, будет легче передать, если процесс обучения будет основываться на индивидуальном опыте, нежели являть собой следование авторитарным инструкциям.

Я построил наши первые занятия, используя глину как средство иллюстрации принципов творчества, которые стоят за основанным на опыте процессом учения. Создание воображаемых предметов с завязанными глазами позволяло участникам уловить разницу между тем восприятием, которое является результатом внутреннего чувствования, и тем, которое проистекает из стремления сделать что-то так, как оно «должно» выглядеть. Участников попросили работать вместе, не разговаривая, и в итоге сделать что-то максимально высокое, что-то внутри чего-то другого, и что-то вкусное. Их руки начали работать вместе, следуя подсказкам в виде тактильных ощущений того, что формировалось в ходе их взаимного взаимодействия с глиной. Глина зажила собственной жизнью, когда группы участников стали прислушиваться к своей интуиции. Им удалось преодолеть ожидания того, что они должны выполнить задание «правильно» или «красиво», и ощутить радость от контакта с



*Дон Стэйлтон во время занятий йогой, 1989 г.*

глиной путем прямого сенсорного запроса. Идея учиться через тело изнутри стала очевидной возможностью. Но особенно освободительной была та возможность, что теперь всем нужно было играть.

Позы йоги, которые участники изображали с завязанными глазами, позволяли понять, какие ощущения возникают во время объяснения той или иной позы на языке ощущений. По мере того как обстановка делалась менее формальной, каждому участнику хотелось относиться к преподаванию йоги менее серьезно и с меньшим количеством предвзятых мнений, нежели раньше. Намерение заключалось в том, чтобы найти место, где каждый ученик сможет оценить собственную врожденную мудрость и последовать за импульсами и интуитивными ощущениями, которые возникают от личного опыта пребывания в собственном теле. На этом раннем этапе обучения мы пришли к пониманию того, что внутренний опыт есть дверь, ведущая в то пространство, где можно настроить и пробудить поток праны.

После этого преподавание йоги в Крипалу значительно изменилось. Настройка на прану через медитацию в движении стала частью каждого занятия. Амрит поддерживал меня в стремлении создать атмосферу открытости и экспериментальности в рамках обучения преподавательского состава. Основанный на опыте процесс обучения стал важным компонентом педагогики Крипалу-йоги, когда фокус внимания переместился на открытие и когда каждый преподаватель получил право ссылаться на собственный непосредственный опыт как на авторитетный источник.

С тех пор я стал лицом, ответственным за разработку плана обучения Крипалу-йоге; я тренировал преподавателей, разрабатывал и руководил большим количеством программ по йоге, которые воплощали процесс опытного обучения. Меня назначили директором по обучению преподавателей Крипалу-йоги. Количество гостевых программ быстро росло, и в Крипалу приезжали сотни, а затем и тысячи человек. Мои функции расширились: нужно было удовлетворять потребность в усовершенствовании программных пособий, обеспечивать выпуск новых аудио- и видеоматериалов, а также помогать новым директорам, которые могли реализовать уникальный подход к йоге пробуждения праны посредством собственного творческого потенциала. Когда Крипалу-Ашрам стал магнитом для тех, кто хотел учиться преподавать Крипалу-йогу, а также получить опыт жизни в ашраме, Крипалу-йога стала популярна в «большом мире». Я разрабатывал и вел различные программы, которые распространяли опыт Крипалу по территории Соединенных Штатов и других стран. В течение нескольких лет я путешествовал и преподавал в Крипалу-центрах. Продолжая говорить «да» авторитету Амрита и воздавая ему должное, я наслаждался неограниченной свободой в том, чтобы разрабатывать свой собственный подход к йоге.

К его чести, на том отрезке времени Амрит сам был открыт учению у преподавателей широкого спектра дисциплин. Он с энтузиазмом воспринимал каждую современную идею и был известен своим «вырезанием и приклеиванием» элементов из различных источников, которые помогали оптимизировать подход Крипалу. Амрит очень хотел привлечь общественное внимание к деятельности Крипалу-Ашрама. Хотя он редко посещал мои программные занятия, я получал от него определенную поддержку. Амрит непрерывно уверял меня, что результаты моего подхода к учению находят отражение в плане уверенности в себе и открытости участников тех групп, которые я вел. Когда участники моих групп посетили его лекции, он был впечатлен их пониманием Крипалу-йоги и тонкостей применения йоговских принципов в их личной жизни. У меня была тайная надежда, что Амрит стал для меня больше, чем

гуру, — моим хорошим другом. Мне казалось, что, поскольку он доверяет мне обучение преподавателей в Крипалу, он обрел большую свободу в плане осуществления собственного непрерывного роста в качестве йога.

Мне потребовалось определенное время, чтобы понять: некоторые жители Крипалу жили в ашраме не потому, что они разделили нашу любовь к хатха-йоге; многие, казалось, были тут ради ощущения уверенности в себе, которое они получали благодаря Амриту. Мне доставались огромные дозы похвалы и внимания Амрита, дары, которые удовлетворяли мою потребность в признании и ощущении собственной нужности миру, но моя мотивация этим не исчерпывалась. До приезда в Крипалу у меня была жизнь, в которой я имел возможности реализации, пусть и не в полном объеме. Я наслаждался ощущением себя, которое даровали мне живопись, профессиональная карьера, путь, который я преодолел, чтобы доказать свою значимость профессорской комиссии, и вера в себя, которая пришла ко мне благодаря успешности в этом мире. И я продолжал развиваться как профессиональный педагог в своей роли в Крипалу.

Однако некоторые жители Крипалу не уезжали оттуда, потому что там к ним приходило ощущение себя в этом мире. Не имея профессии, отношений или успешной карьеры, многие из молодых жителей искали в Крипалу реализации своей индивидуальной жизненной цели. Да, в какой-то степени Крипалу-Ашрам даровал им это, но жить и работать в Крипалу всегда означало ставить цели Крипалу выше личного развития и индивидуализации. Это также означало, что все уважение за ту работу, которую сделали вы, безоговорочно доставалось Амриту. Ваш рост и успех были результатом его вдохновения. Все личные цели, которые не вписывались в приемлемые нормы культуры Крипалу, подавлялись либо выполнялись без разрешения группы. В этом климате автоматически подразумевалось, что человек отказывается от поисков самореализации и индивидуализации ради ощущения того, чтобы быть любимым и принятым Амритом и теми, кто любит его. Самым большим препятствием на пути к неограниченному саморазвитию и духовному росту для сообщества жителей Крипалу была та позиция безоговорочного авторитета, на поддержании которой так настаивал Амрит.

Еще в самом начале моей жизни в ашраме Амрит дал мне тайный совет. Он отвел меня в сторону и предложил учить остальных делать все, что я делаю, так, чтобы у меня была возможность тренироваться непосредственно с ним и таким образом продолжать расти под его личным руководством. Он не поощрял меня ни к тому, чтобы застыть в роли преподавателя йоги, ни к тому, чтобы окружающие идентифицировали меня с достигнутыми результатами. Таким образом, я мог использовать работу, которой занимался, как аспект своей собственной практики йоги и духовного роста. В терминологии йоги это называют карма-йогой, йогой действия без привязанности к результатам. Амрит имел в виду, что мой духовный рост значительно ускорится, потому что результаты моей хорошей кармы заключались в служении гуру, имевшему трансцендентный доступ к знанию того, что было лучше всего для меня.

Приняв эту формулу саморазвития, я расстался с правом собственности на все оригинальные мыслительные или творческие усилия, которое приложил к сотням программ, составленных и реализованных мной в Крипалу. Учителей представляли аудитории как взаимозаменяемые единицы. Наши имена редко указывались рядом с программами, которыми мы руководили. Гость должен был регистрироваться для участия в конкретной программе, но не на конкретного преподавателя, который

тем самым мог бы заполучить последователя. Когда преподаватель Крипалу получал слишком много внимания, силы или признания за свою способность вдохновлять других, Амрит и Кришна Прийя вмешивались и изменяли такому преподавателю место работы, роль в иерархической структуре ашрама или даже место жительства с одного центра на другой. Никому не позволялось привлекать последователей или обретать славу в любой форме, которую Амрит считал подрывом своего авторитета.

Амрит начал меняться. Вместе с ним, как отражение его интересов, менялся и Крипалу. Хотя он продолжал выступать с лекциями о Крипалу-йоге, йогой как таковой он заниматься перестал. Я предполагал, что его интересы к другим подходам к йоге и саморазвитию стали настолько обширными, что он потерял ощущение силы и простоты квинтэссенции собственного уникального подхода.

Амрит стал ставить перед собой несравненно более глобальные цели. Хотя было трудно понять, что он искал или каким образом хотел изменить принципы работы Крипалу, он начал требовать безоговорочной поддержки при реализации каждой новой идеи, которая вписывалась в его замысел. Его стремления обретали огромные размеры и начали выходить за рамки ресурсов, которые имелись у нас как у организации.

В течение многих лет Амрит получал поддержку и вдохновение от близких учеников, таких как я, способных и желающих практиковать его учение и даровать ему свою благодарность, поддерживая заданное им направление. В эти новые времена те из нас, кто был очень близок к нему, ощущали, что он требовал более подлинного уровня отношений, такого, на котором он хотел получать обратную связь об ограничениях, испытываемых нами в личных отношениях с ним. Иногда казалось, что наши догадки были точны, а усилия успешны. Ему было интересно получать от нас обратную связь и изменять свое поведение с целью оптимизации своей роли нашего наставника. Он начинал исследовать самого себя и открывать в себе определенные уровни ненадежности. Но когда процесс неизменно возвращался к его потребности — выступая в роли гуру, сохранить безоговорочный авторитет, — его готовность разбираться с собственными личными ограничениями вновь уходила на задний план. Он стал относиться к нашим новым уровням подлинных отношений как к покушениям на его непреложный авторитет и сделался мстительным по отношению к тем, кто осмеливался заходить слишком далеко.

Неизбежно приближался тот день, когда Амрит должен был попросить меня расстаться с методикой проведения занятий по йоге. Я делал акцент на тех методах преподавания, которые способствовали пробуждению праны. Подход, который я представлял на протяжении 12 лет, требовал личного владения материалом и индивидуального выражения. По мнению Амрита, те ученики, которые черпали вдохновение из собственного опыта, были менее склонны просто следовать его рекомендациям. Это ставило под угрозу его статус непререкаемого авторитета.

Как-то рано утром в понедельник Амрит позвонил, чтобы попросить меня пригласить старших преподавателей йоги к нему домой для встречи. Он сообщил, что собирается принять на себя функции по структурированию и стандартизации учебного плана по йоге. В выходные накануне он побывал на занятии йогой у нового жителя ашрама и хотел бы использовать полученный опыт в качестве новой парадигмы для всех занятий. В шоке и с колющей болью в сердце, я отпустил преподавателей. Я попал в ловушку эго — я стал считать эту йогу своей. Теперь же Амрит просил, чтобы я вернул ему то, что уже принадлежало ему как гуру.

В течение первых нескольких дней после его заявления я растожествлял себя с болью, пытаясь использовать эту возможность большого страдания как открытие, которое позволит углубить мое личное отношение к йоге, к непривязанности, к уступке. Но, когда я начал отходить от преподавания, боль была неизбежна. Чем далее я отмежевывался от того, чтобы быть учителем, тем более ясно видел, что направление, в котором движется Амрит, более не кажется целостным мне лично.

Вступив в новую роль, я решил, что моя боль прошла. Я стал администратором и сделал шаг в сторону, чтобы позволить новому поколению учителей работать с Амритом и помогать ему осуществлять задуманное. Тем не менее, сдача власти гуру превратилась для меня в источник внутреннего смятения.

В ответ на разработанный мной открытый подход к учению Амрит проявил сильнейшую заинтересованность в стандартизации йогического содержания и доведения его до набора поз, которые разучивались в раз и навсегда предписанном порядке. Он определял последовательность, словесные описания и даже детали обустройства залов для занятий. Он настаивал, чтобы занимающиеся стояли ровными рядами, а преподаватель располагался впереди на возвышении. Его целью было сократить йогу до формулы, которая будет предсказуемо одинаковой в исполнении каждого учителя и в рамках каждого занятия. Он не принимал во внимание разницу в уровнях подготовленности среди участников любого занятия, равно как и физические различия и ограничения, которые всегда имеют место в любой группе. Если вы присутствовали на одном из этих занятий и не могли выполнить ту или иную позу в том виде, как описывает ее преподаватель, вам предлагалось просто наблюдать. Его позиция стала настолько непререкаемой, что он требовал от жителей Крипалу, чтобы они либо посещали эти занятия в новом стиле, либо покинули общину.

Если бы я предвидел то направление, которое Амрит хотел задать плану по обучению йоге, то уехал бы из Крипалу намного раньше. Но события развивались медленно, и отход от прана-ориентированной йоги был неравномерным, главный курс менялся от одного поверхностного подхода к другому. Сначала Амрит пытался использовать метод, который зарекомендовал себя в рамках обучения танцу по так называемой системе пресс-пойнт. Когда выяснилось, что результаты получаются не универсальные и не даруют ему мгновенного удовлетворения, он обратился к опыту Бикрама Чаудхури и его стилю многократной силовой растяжки в жарком помещении. Амрит сконцентрировал свое внимание на идее силовой растяжки, но жаркое помещение решил упразднить. Стоит ли удивляться, что применение данной формулы привело к многочисленным травмам и было обречено на провал.

Обращаясь то к одной, то к другой системе, Амрит шел к своей цели, которая становилась все более раздробленной. Он не знал, чего хочет. Им двигало желание быть признанным в качестве глобального мастера йоги, а также страсть к числам. Он хотел свести свою йогу к формуле, которую мог бы преподавать любой и которой можно было бы заниматься, не думая. Хотя его желание контролировать нарастало, его фактическое влияние на организацию начало уменьшаться.

Исполняя свои административные функции, я стал программным директором Крипалу; вверенное мне подразделение носило название «Преображение: подготовка и воплощение». Я присутствовал на всех методических советах, которые руководили деятельностью многомиллионного предприятия. Служа в совете попечителей, я представлял подразделение, которое генерировало большую часть доходов и деятельности Крипалу.

Успех Крипалу как хозяйствующего субъекта стал ловушкой для тех его жителей, которые жили в ашраме уже много лет. 85 членов общины, которая в целом насчитывала 350 человек, жили там уже по 15 лет и более. На заре развития ашрама именно мы создали эту организацию вместе с Амритом. Именно эта наша группа руководила повседневной работой и способствовала увеличению объема работы. Что еще более важно, эта основная группа учеников впитала в себя духовную суть Крипалу и могла поделиться практическими советами и наставлениями касательно образа жизни Крипалу. Ощущая естественную эволюционную потребность в развитии, принимая на себя большую ответственность и обретая зрелость на пути служения, старшие члены общины всей душой жаждали самовыражения. Именно на этом этапе своей жизни я и получил еще один важный урок по предмету межличностных отношений.

Что-то исчезло из мира Крипалу. Не имея возможности подлинно проявлять себя в отношениях с гуру, мы не могли быть честными и друг с другом. Мы не могли сказать Амриту «нет». В модели, предусматривающей сдачу во власть гуру, ты всегда говоришь «да». Когда гуру неправ, и ты знаешь это, ты говоришь «да» так или иначе, потому что уступке, сдаче отводится более значимая роль, нежели истине в том виде, в каком она представляется тебе в данный миг. Если ты видишь мир по-другому, дело не в том, что ты слеп по сравнению с той более всеохватной картиной мира, которую видит гуру в своей трансцендентной мудрости. Ты учишься не доверять своим инстинктам, своему личному барометру истины и своей способности знать, что является правильным для тебя. Ты отделяешься от своего эволюционного импульса создавать формы, которые воплощают твою связь с источником духа.

Серьезнейшим уроком для меня стало следующее открытие: до тех пор пока я не смогу говорить Амриту «нет», мое «да» не имеет подлинного смысла. Я учился говорить ему «нет», проводя многие часы на плановых совещаниях и обращая внимание на язык его тела. Я заметил, что, хотя он улыбался, челюсти его сжимались, если ему не нравилось принятое решение. Он никогда свободно не признавался в том, что испытывает «негативные» чувства, такие как страх, гнев, ревность, или беспокойство. По его определению, развитая душа, такая, как его собственная, не подвержена этим низким человеческим эмоциям. Пытаясь казаться непривязанным к результатам, Амрит начинал абстрактные монологи, рассказывал притчи или упоминал принципы одухотворенности, чтобы повлиять на решения. Но когда он был не согласен, то не выражал свои истинные чувства.

На одной из этих встреч мы обсуждали жителей общины, которые вот уже в течение нескольких месяцев занимались не в полном соответствии с учебным планом. Это были «старички», отдавшие свои сердца Крипалу и игравшие важную роль в руководстве организацией. У одних развился синдром хронической усталости и прочие проблемы со здоровьем; другие обращались за консультациями к психотерапевтам. Амрит хотел, чтобы администраторы поставили перед этими жителями ультиматум: либо заниматься по полной программе, либо оставить общину. Очевидно, он утратил связь с той многомерной действительностью, в которой призывал принять меры нас, лидеров духовного сообщества.

Обстановка на совещании накалялась. Я подавлял свои реакции на спокойствие его голоса, который столь сильно контрастировал с бесчувственностью его требования. Я понял, что большинство администраторов в зале придерживались того же мнения, что и я, однако за считанные минуты Амриту удалось убедить почти всех присутствующих, будто случится нечто ужасное, если мы не примем меры, используя ситуации этих жителей общины как пример для прочих.

Я взволнованно спросил Амрита: «Вы боитесь того, к каким результатам приведет поддержка этих лидеров в поиске ниши, которая бы способствовала их росту на данном этапе?» Он был явно огорчен тем, что его спросили, боится ли он. Он сказал, что не испытывает решительно никакого страха. Челюсть его подергивалась, глаза словно остекленели. Я спросил, что, по его мнению, может случиться, если мы позволим этим людям остаться. Он озвучил очень неблагоприятный прогноз. Я сказал, что считаю иначе. «Я вижу ситуацию по-другому. Я несу ответственность за последствия, потому что я — их администратор. Я не боюсь результатов. Я могу работать с ними». Другие администраторы тоже стали высказывать свои точки зрения, которые совпадали то с моим мнением, то с мнением Амрита. Естественно, в итоге мы так и не пришли к согласию.

В течение двух ближайших дней Амрит звонил участникам собрания, прося поддержать его точку зрения и надеясь тем самым заставить меня смягчиться. Мы неоднократно беседовали с ним, и я продолжал говорить «нет». Он пустил дело на самотек. Люди остались жить в общине. Но гуру затаил на меня сильную злобу.

Я стал говорить ему «нет» по всем вопросам, по которым наши точки зрения не совпадали. Как-то вечером, во время сатсанга, я сидел на своем традиционном центральном месте в первом ряду. Амрит, глядя мимо меня, заговорил с присутствующими о том, что в администрации его не понимают и оскорбляют. Он косвенно упомянул меня несколько раз; речь шла об эго и о том, как иногда оно не отпускает от себя, когда ученик еще не созрел для тех обязанностей, которые гуру вверяет ему. После этого многие огорченные члены общины останавливали меня в коридорах или оставляли рассерженные телефонные сообщения, вопрошающие, почему я плохо отношусь к гуру. Его невысказанная угроза состояла в том, что, если он не сможет осуществить задуманное, то уедет.

Поскольку проблемы индивидуализации и автономности становились все более серьезными, а я придерживался иной, нежели он, позиции, Амрит публично попытался устыдить, умаслить и навязать свое желание. Его лекции превратились в политические обличительные речи; он утратил способность вдохновлять своих последователей духовными целями совместного ведения жизни в общине. Стало очевидно, что его действиями руководит страх. Он знал, что потерял контроль над общиной. Многие, кто знал его близко, начали чувствовать, что он утратил свое стремление и, возможно, даже потерял связь с мудростью праны.

Именно на этом этапе мой конфликт с Амритом достиг такого размаха, что сказался на моем физическом здоровье. Впервые за то время, когда я занимался йогой ежедневно, я позволил своим обязанностям в Крипалу вступить в противоречие с личной практикой йоги. Увеличение напряжения достигло высшей точки, когда я получил травму, приведшую к серьезному искривлению позвоночника. Йога давалась мне легко, пока мое физическое тело было относительно свободно от боли. Теперь, когда мне предстояло всю жизнь прожить с хронической болью, передо мной встала задача погрузиться в глубь себя, чтобы выйти на другой уровень ответственности за самого себя.

В ходе семинара, который проводил Ришиджи Прабхакар, один из многих гуру йоги, приехавших к нам из Индии, я упал на плечи и шею во время исполнения суфийского вращения. Один из моих партнеров ослабил захват, и я отлетел назад. На несколько минут я потерял сознание; очнувшись, я решил не бежать сломя голову за медицинской помощью, потому что чувствовал ответственность за возложенную на меня роль модератора публичных дебатов между Амритом и Ришиджи, которые

становились все более ожесточенными. Мне хотелось присутствовать при том, что в итоге оказалось тошнотворным «обменом любезностями», в ходе которого оба йога пытались склонить аудиторию к своей точке зрения.

Хотя я чувствовал, что именно я должен был «навести мосты» между учителями, которыми восхищался и которых уважал, в конце концов мне пришлось признать: эти два человека никогда не смогут прийти к единому мнению. Когда все попытки воззвать к их разуму и вежливости — уже за закрытыми дверями — увенчались провалом, я был очень рассержен. По большому счету, я был рассержен более, чем когда-либо, причем не только на них двоих, но и на самого себя. Они оба хотели чего-то и считали, что мир чистосердечно даст им желаемое, не проявляя никаких ожиданий в ответ. Каждый пытался подставить другого, и я только придавал силы их противостоянию.

Вспоминая те события сейчас, я понимаю, что находился в шоке. Мне было плохо. Я был не в силах осознать свое состояние. Я не понимал в то время, что мое падение было посланием моего тела, говорившим, что мой поступок отразил суть расхождения во мнениях двух экспертов по йоге, которые по-разному определяли для себя духовный путь. Мое тело кричало мне, что я должен выразить протест той личностной структуре, которая с раннего детства была моей движущей силой, — потребности быть миротворцем во что бы то ни стало, пусть даже ценой собственного благополучия.

Не удивительно, что в течение дня мой позвоночник ссутуливался все больше вследствие травмы и моего пренебрежительного отношения к ней. Я не мог сидеть, ходить или стоять, не испытывая боли и дискомфорта. 13 дней спустя, когда я сидел в кабинете мануального терапевта, глядя на рентгеновский снимок своей спины, я с ужасом осознал серьезность своей травмы: полный S-образный сколиоз. Я был вне себя. Выправка и тепловое лечение на вибрирующем столе только ухудшили ситуацию. Я снова оказался во власти еще одного эксперта.

По совету близкого друга я проконсультировался с сетевым мануальным терапевтом. Не было никаких исправлений, от которых трещала бы спина, никаких рентгеновских снимков. Майкл уложил меня на бок, подложил подушки мне под голову и между колен, а затем оставил меня одного на несколько минут. Вернувшись, Майкл приложил кончик пальца к моей стопе. Ощущая мягкость и спокойствие от его прикосновения, я принял позу плода и зарыдал. Не было никаких распросов, объяснений, последующего лечения, — моему телу просто позволили расстаться с частью травмы, причем не только в связи с повреждением позвоночника, но и от роста напряжения, которое охватывало меня в Крипалу, а также от агрессивной терапии, примененной первым мануальным терапевтом.

В ходе следующих визитов к Майклу я начал вновь обретать способность слушать то, что мое тело пыталось сказать мне на протяжении многих месяцев. Майкл помогал мне выздоравливать, позволяя прислушиваться к мудрости моего собственного тела. На этом раннем этапе процесса выздоровления я начал понимать неотделимость запроса в адрес самого себя как фундаментального основания для принятия себя таким, какой я есть, а также для восстановления равновесия.

Вспоминая былое, я воскрешал в памяти те первые переживания в Тампа, когда я только начал позволять пране управлять своим телом, когда я не следовал чьим-либо наставлениям и не находился в зале для занятий йогой вместе с другими людьми. Сила йоги приходила ко мне как пробуждение навстречу моей внутренней сущности, когда я был наедине с собой и позволял своему телу двигаться исходя из его собственного интеллекта. Дело не в том, что я не получал пользы от практики йоги в компании других людей, следуя чьим-то указаниям. В ходе некоторых групповых

занятий мне доводилось исследовать разум своего тела так, как в одиночестве этого сделать нельзя. Я обретаю понимание и постигаю тонкости различных поз и движений, когда наблюдаю за движением праны в других людях. Однако когда дело доходит до погружения в центр моей сущности, нельзя найти замену тем отношениям, которые существуют у меня с самим собой.

Моим теперешним учителем было знакомство с телесными ощущениями, связанными со сколиозом. Работая с этим состоянием, я начал подходить к открытию других воспоминаний, сокрытых в моем теле. В мире внутреннего саморазвития прана раскрывает свои загадки зигзагообразно.

В одной фазе запроса движения я выявил структуры, которые присутствовали во мне с самого рождения. Обратив внимание на то, как моя голова располагается относительно плеч, я вспомнил туманные реплики матери на тот счет, каким синим и распухшим я был при рождении. Стремясь лучше понять свое тело, я выспросил у нее все детали своего рождения, которые сохранились в ее памяти. Я узнал, что в родах доктор прибег к наложению щипцов, а еще у меня было обвитие пуповиной. Тот запрос заставил ее вспомнить и момент, когда моя бабушка случайно уронила меня, полуторагодовалого, головой вниз. Ссадины на коленках, падения с велосипеда, вывихнутые лодыжки — каждый телесный опыт записывается в память тела и может быть вызван к жизни, если позволить пране проторить дорогу к более глубоким уровням сознания. Припоминание деталей, связанных с тем или иным ранением или состоянием, может помочь освободить тело от травмы. В то же время такое понимание не является щитом, который бы закрыл нас от действительности и противостояний, возникающих в каждой новой ситуации, как мне вскоре довелось узнать.

Все больше жителей Крипалу стали ощущать на себе действие конфликта ценностей в руководящем звене общины, и вскоре настал черед крутых перемен. В конце концов произошло шумное событие, приведшее к смещению ряда акцентов. Совет по стратегическому планированию, уполномоченный попечительским комитетом, вступил в конфронтацию с Кришной Приией на предмет ее нежелания предоставить старшим администраторам полномочия, дабы те могли привести в жизнь столь необходимые изменения нашего будущего курса. Она незамедлительно сложила с себя полномочия исполнительного директора. Прошло некоторое время, был назначен временно исполняющий обязанности исполнительного директора; на этот пост правление избрало меня. Вместе с моим назначением начались и меры по составлению организационного плана по реструктуризации полномочий и активов Крипалу. План был ориентирован не столько на вверение нашего будущего авторитету гуру, сколько на установление подлинных отношений и разделения власти. Я называл себя «исполнительным нулем», потому что знал, что данная должность фактически будет упразднена, уступив место подходу к принятию решений, который будет основан на специфике отношений.

Когда правление подошло к тому, чтобы принять окончательную редакцию плана и приступить к его реализации, распространилась информация о том, что почти с самого начала существования общины Крипалу Амрит и Кришна Приия состояли в любовных отношениях. Более того, некоторые женщины поведали, что Амрит склонял их к сексу, называя это обрядом особой инициации. В общине начались разборки, когда Амрит отказался принять должную ответственность за свои действия либо выразить раскаяние в связи тем, что представлял себя и свое учение в одном

свете и в то же время придерживался иных принципов в своей личной жизни. На долю правления выпала задача выразить Амриту протест и потребовать его отставки.

В то время как давление нарастало, ведя к неизбежному изменению жизни в Крипалу, а во мне формировалось сомнение в личной целостности, моя сущность переживала и еще одно изменение. Я позволил себе влюбиться в женщину, которой восхищался более 20 лет.

Спустя два года после моего переезда в Крипалу Амба, студентка университета, которая часто посещала наши воскресные сборы в доме на Двадцатой улице, тоже переехала сюда. В ашраме мужчинам и женщинам — или «братьям» и «сестрам», как нас называли, — рекомендовали воздерживаться от общения или построения отношений друг с другом, дабы практиковать воздержание, так что в течение первых четырех лет жизни Амбы в общине я мало общался с ней. Мне запомнилось, что она была одной из тех немногих, кто, придя заранее на вечернюю беседу, в ожидании Амрита практиковал пранаяму. Я болтал с ней, когда заходил в офис забронировать машину для поездки в город или встречал ее за стойкой регистрации, когда приезжал на встречу со своим координатором. Временами мы вспоминали о старых добрых временах в Тампа.

За следующие четыре года стало очевидно, что Амба — высококвалифицированный учитель йоги; умело и с интересом взаимодействуя с людьми, она стала ведущим преподавателем в отделении программ. Обычно я встречался с ней и другими учителями лишь для того, чтобы составить график различных мероприятий и занятий йогой для наших гостей. И только когда мы начали сотрудничать более тесно, я ощутил свою увлеченность ею.

Как-то утром во время перерыва я сидел на кровле здания и размышлял над правильностью своего принципа — оставаться одному всю жизнь. Я начинал понимать, что люблю Амбу. Гости восхищались ею, потому что она всегда приносила радость туда, куда приходила, и потому что у нее был талант к разрядке атмосферы серьезности, которая так часто довлеет над участниками занятия йогой. Я начал посматривать на нее во время сатсанга, просто чтобы видеть, где она сидит и что делает. Я был рад узнать, что она отказалась носить сари, послушавшись требования Амрита, которое относилось ко всем сестрам; дело было в том, что она хотела свободно танцевать в задней части зала во время пения Амрита. В то утро на крыше я осознал, что, если я смогу жениться на Амбе, радость и веселье пребудут со мной до конца моих дней.

Я не признавался Амбе в своей любви. Проведя еще два года в Крипалу, она была готова выйти в больший мир. Уехав из Крипалу, Амба преподавала йогу в фитнес-центрах, открыла собственную студию йоги, стала организовывать йога-ретриты в Коста-Рике. Поселившись на юге Калифорнии, она открыла новую форму йоги, которая объединяла йогу, движение и работу с телом, что позволяло ее клиентам достичь состояния глубокой, расслабленной осознанности. Она приобрела прекрасную репутацию и помогла ряду творческих личностей (среди которых были и художники) познать силу пранопробуждающего движения.

В 1992 году, спустя 10 лет после отъезда Амбы, я возвращался из пятимесячного тура по Индии с Ришиджи Прабхакаром. Этот тур я совершил по поручению Амрита, и целью его было пройти обучение курсу медитаций Сиддха Самадхи йоги, разработанного Ришиджи, чтобы потом преподавать ее. Некоторые из учеников Ришиджи и занимающихся под его руководством преподавателей состояли в браке. Одним из

многочисленных опытов, которые я приобрел в ходе этого интенсивного тренинга, было наблюдение множества разновидностей того, как брак и преподавание йоги могут превратиться в динамическую комбинацию, способствующую взаимному росту.

Вернувшись в Штаты, я заехал в Лос-Анджелес навестить нашего с Амбой общего друга. Зная, что я приеду, Карл пригласить Амбу заехать к нему. Днем Карлу пришлось уехать по делам, и мы с Амбой остались наедине. После некоторого колебания и заминков наша беседа быстро перетекла к теме чувств, которые мы испытываем друг к другу.

Амба рассказала, что влюбилась в меня на первом же занятии йогой в Университете Южной Флориды. Тогда она почувствовала, что энергия поднимается вверх по ее позвоночнику и наполняет ее сердце. Это переживание помогло ей понять, что йога может дать ей ответ на поиск внутреннего пробуждения. Сейчас, 15 лет спустя, я оказался в шоке, узнав, что она была увлечена мной с того дня, а я даже не подозревал об этом. Я рассказал Амбе свою историю, начав с того времени, когда мы работали вместе в Крипалу и я понял, что влюблен в нее.

Глядя в глаза Амбы и открывая перед ней свое сердце, я вдруг в новом свете увидел тот совет, который Амрит дал мне несколькими годами ранее. Когда я сказал, что хочу отказаться от целибата в пользу брака, Амрит сначала выразил радость в связи с тем, что я хочу шире раскрыть свое сердце. Затем он добавил, что, если я смогу полностью открыть свое сердце одному человеку, то смогу увеличить свою любовь, открыв сердце многим, — то есть если я смогу избежать застревания в культурной форме брака. На сей раз я усомнился в правильности своего выбора, того, что позволил его наставлениям наступить на горло своим инстинктам. На примере тех пар в Индии я видел, что брак может быть взаимно обогащающим и радостным. Я начал представлять себе, что могли принести в мою жизнь отношения с Амбой.

Тот важный день, когда мы поделились своими чувствами друг с другом, положил начало изменению моего отношения к будущему. Прошло еще два года, и, когда Амба заглянула в Крипалу по пути в Коста-Рику, я почувствовал себя достаточно храбрым, чтобы быть честным с самим собой и позволить своей любви к Амбе управлять моими действиями.

Тогда, летом 1994 года, Амба заехала в Крипалу, чтобы попрощаться со своими давними друзьями. Она получила финансовую поддержку проекта открытия йогаретрит-центра в местечке Носара, Коста-Рика. Во время своих ежегодных приездов в Крипалу она всегда уделяла время мне, чтобы поделиться опытом преподавания и практики йоги в «большом мире». В этот последний визит она обратилась ко мне с просьбой помочь ей с бизнес-планом. Ее энтузиазм и радость были столь велики, что у меня не осталось сомнений: ее ретрит-центр будет иметь безоговорочный успех. Будучи еще более занятым, чем обычно, я смог уделить ей совсем немного времени, послушал ее идеи и заверил в своей безоговорочной поддержке ее начинаний. В то же время я чувствовал, что сокровище нашей взаимной страсти ускользает от меня.

Во время своего прощального визита Амба жила у друзей, чей дом находился неподалеку от Крипалу. В субботу вечером меня пригласили в этот дом на торжественный ужин по случаю ее отъезда. Я прибыл чуть раньше времени, и Амба была еще не готова к приему гостей. Присев на диван, я стал ждать ее, наблюдая за тремя белохвостыми оленями, гуляющими по сосновому лесу за окнами гостиной. Сбоку от массивного каменного камина открылась дверь. Еще не видя лица Амбы, выходящей из-за угла, я услышал, как она хихикнула по поводу моего раннего прибытия. Когда она появилась в поле моего зрения, я тут же обратил внимание на мягкую текстуру ее длинного белого хлопчатобумажного платья. Сияя и радостно улыбаясь, она приблизилась ко мне.

Не помню, что я съел на ужин и когда именно друзья исчезли, оставив нас с Амбой вдвоем возле камина. Между нами впервые произошла физическая близость. Нежно поддерживая и массируя стопы друг друга, мы начали общаться на языке прикосновений. Мы гораздо больше молчали, чем говорили. Я продолжал погружаться в безмолвие, загипнотизированный силой, идущей от рук Амбы и проникающей в мое тело. С глубочайшим энтузиазмом она принялась описывать экзотическое место на берегу океана, где будет воплощать свою мечту. Мы разговаривали допоздна. Обнявшись в последний раз, мы попрощались, я вышел, сел в машину и поехал обратно в Крипалу.

Мои ноги горели всю ночь! Рано утром я позвонил Амбе. «Что ты сделала с моими ногами?» — спросил я. Она рассмеялась, услышав о своих фантастических способностях, вызвавших такую реакцию. Этот общий смех во время телефонного разговора и был той мечтой, которую я впервые мысленно увидел тогда, сидя на крыше. Меня охватил жар от осознания того, как я хочу провести остаток своей жизни. Телефонный звонок помог нам обоим понять, что наша любовь может привести нас туда, куда мы хотим попасть. Я провел следующий день вместе с Амбой. Чем больше я слышал о Коста-Рике и приготовлениях, которые Амба сделала, чтобы привезти своих клиентов в ретрит в джунгли, на океанское побережье, тем яснее у меня складывались очертания собственного будущего.

В понедельник я активно изобретал способы безбилетного проезда до пункта назначения, но во вторник реальность вступила в свои права. Я ехал в Техас повидаться с семьей, а Амба — во Флориду, с той же целью.

Когда я приехал в Техас и рассказал матери историю своей 20-летней невысказанной любви, то она сказала, что мне никогда не следует сомневаться в любви Амбы ко мне. «Она любила тебя долгое время и будет любить тебя всегда». Я был бесконечно рад, что именно моя мать настояла на том, чтобы я полетел во Флориду прежде, чем Амба уедет в Коста-Рику. Когда я озвучил сомнения на тот счет, смогу ли стать отцом Джонатану, пятилетнему сыну Амбы, мама дала мне прощальный совет: «Не пытайся быть Джонатану отцом. Не пытайся быть образцом для подражания. Даже не думай о том, чтобы быть кем-то, кроме самого себя. Амба любит вас обоих. Ее любовь объединит вас».

Амба встретила меня в аэропорту Майами. У нас было восемь дней, чтобы приготовить начос и рассказать друг другу о 20 годах своей жизни. Я сделал Амбе предложение 8 августа 1994 года, за угловым столиком ресторана «Дос Амигос» в Марафон-Ки, Флорида. В тот миг я сделал важное открытие: никогда не следует делать предложение человеку, у которого во рту кусок буррито. Глаза Амбы сказали «да», но мне пришлось ждать вечность, прежде чем я услышал это слово из ее уст. Головокружение, что я чувствовал, и есть тот материал, из которого создаются романтические истории любви.

Восемь дней спустя, настроившись снять с себя принятые ранее обязательства и начать подготовку к процессу отъезда, я вернулся в Крипалу, чтобы рассказать общине новости. «Я хочу сказать, что мы с Амбой решили пожениться. Я перееду в Коста-Рику вместе с Амбой и ее сыном Джонатаном, и мы откроем йога-ретрит-центр на Тихоокеанском побережье. Я помню о своих обязательствах по внедрению нашего нового стратегического плана. Я буду продолжать исполнять обязанности исполнительного директора и председателя попечительского совета до тех пор, пока мы все не убедимся, что новое руководство имеет ту поддержку, которая ему необходима для того, чтобы превратить Крипалу в мир подлинных отношений».

Многие из близких друзей поняли, что передо мной открылась возможность важного нового начинания. Им было грустно расставаться со мной, и в то же время они радовались моему преобразению. Другие почувствовали себя брошенными и очень боялись того, во что могут превратиться наш новый стратегический план и община без моего пожизненного участия в движении навстречу новой концепции Крипалу.

В каком заблуждении я пребывал все эти годы, когда не признавал, насколько подавляю свою потребность в личной любви? Я любил гуру безличной любовью. У меня были друзья по ашраму. Но для осуществления сильного желания познать себя мне нужна была близкая и подлинная любовь.

Именно на той неделе, когда я вернулся в Крипалу после блаженно-счастливых дней во Флориде с Амбой, первые известия о половых извращениях Амрита стали достоянием общности. Атмосфера в нашей общине, вынужденной как-то свыкнуться с невероятной мыслью о тайных сексуальных похождениях Амрита, была поистине кошмарной. Было похоже, что моя перемена мест пройдет далеко не так легко, как хотелось бы.

В течение следующих нескольких месяцев столь горячо любимая мной община разваливалась на глазах. Несмотря на то, что многие годы нашей жизни были исполнены гармонии и цели, без гуру сама база отношений начала радикально меняться. Шок от неожиданно возникшей обязанности по созданию нового будущего для Крипалу был невероятным. На фоне всеобщей уязвленности и замкнутости администраторы смыкали ряды, чтобы сохранить активы, которые воспринимались как залог продолжения работы Крипалу. Компетентные суды рассматривали иски о заявлениях касательно активов Крипалу. Долгожданная поддержка реализации новой концепции Крипалу отошла в прошлое, вместе с возможностью приступить к новым проектам. Ориентируясь на свой предшествующий опыт руководства Крипалу, администраторы вернулись к привычным и надежным авторитарным формам управления.

Стало очевидно, что мы не можем воспрепятствовать тому приливу страха, который затягивал нашу концепцию коллективного принятия решений и подлинных отношений, концепцию, которая предполагала оказание должных почестей старшим жителям и признание ценности их вклада, в том числе в виде поддержки их усилий по созданию меньших, более диверсифицированных йога-центров. Я оставался у руля до тех пор, пока в организационной структуре не возобладает стабильность, и жил на два дома — то в Крипалу, то в Коста-Рике, однако, поскольку я занимался открытием нового йога-центра в Коста-Рике, некоторые члены правления Крипалу смотрели на меня как на «конкурента». Прошло еще несколько лет, прежде чем бушевавшая в Крипалу буря утихла и я смог зажить новой жизнью.

Анализируя события своей жизни, я понял, сколь уникальным и полезным был мой опыт работы в Крипалу на самых разных должностях. Вместе с другими коллегами я принимал и поддерживал многие поколения жителей общины. Мы помогали Амриту, пусть и неосознанно, осуществлять злоупотребление властью и авторитетом. Мы недостаточно скоро смогли честно признать свои собственные слабости; мы не приняли мер, чтобы объединить силы на защиту остальных от получения того горького опыта, который уже пережили сами. Как бы я ни раскаивался в содеянном, я вновь и вновь возвращался к тому способу, которым я сам постиг эти уроки жизни.

С конструктивной точки зрения я видел, что мне удалось поспособствовать созданию значимой позитивной силы оздоровления мира. Я был глашатаем инноваций

и творчества. Я провел в Крипалу долгие годы, исследуя взаимоотношения волевой практики йоги и йоги пранического потока, медитации в движении.

Как бы то ни было, в то время я испытывал сильную боль. Я горевал об этой утрате многие годы. Если бы не моя мягкосердечная спутница жизни, не наш потрясающий сын и не могучая сила природы Коста-Рики, я, наверное, умер бы. Часами прогуливаясь по берегу ревущего Тихого океана, позволяя отражениям этих событий проникать в свои кошмары, я переживал взлеты и падения — выздоровление, гнев, понимание, в конечном счете вылившиеся в прощение.

Никогда прежде мне не доводилось так глубоко черпать из праны как источника внутренней мудрости. Моя ежедневная практика йоги состояла в том, что, просыпаясь ночью или ранним утром, я ощущал, как властная сила праны начинает двигать моим телом. Находясь в джунглях, нередко под пологом звезд, я чувствовал потребность отправиться в йога-павильон на открытом воздухе. Звуки и запахи, свойственные одним только джунглям, были участниками того первородного резонанса, который оживлял мою сущность. Я возвращался домой, к себе, с каждым шорохом листьев, возникавшим, когда ветер раскачивал деревья. Каждая птичья песня или трепетание крылышек насекомого, которые наполняли пространство вокруг меня, были сродни связующим нитям, ведущим меня домой, к центру самого себя.

Я чувствовал, как убыстряется поток праны, проходящий через мои руки в те минуты, когда я прикасался к своим мышцам и суставам, которые жаждали более глубокой чувственной осознанности. Я вверял вес своего тела гравитации, повисая вниз головой на специальном гамаке, и постепенно начинал восстанавливать естественные изгибы позвоночника, избавляясь от симптомов сколиоза. Изменение полярностей моего тела подобным образом помогало мне по-новому стоять на ногах. У меня стали устанавливаться более заземленные отношения с почвой и ее гравитационным притяжением.

Кроме того, у меня формировалась способность дифференцировать ощущения, соответствующие различным способам движения праны по моему телу. По мере углубления практики я знакомился с новыми измерениями своей пробуждающейся сущности и изучал то, как йоги испытывают и формулируют коша, многообразные измерения бытия.

В этот период усиленного любопытства к следованию за мудростью праны мое тело проходило эволюционные стадии, которые проживает новорожденный, когда впервые сталкивается с чувственным феноменом нахождения в теле. Эти эволюционные стадии сформировали базу для последовательности запросов, которую я стал оптимизировать и которой начал делиться с другими в ходе проведения программ по обучению преподавателей йоги. Я понял, что эволюционная последовательность запросов представляет собой недостающее звено для тех практикующих йогу, кто стремится перейти от структурированных занятий к более глубоким отношениям с пробужденной праной как со своим внутренним наставником. Комбинируя полученное знание с преподаванием традиционных поз йоги, я смог найти способы поддержки начинающих, которые помогли бы им чувствовать уверенность на базе знания технических аспектов йоги и в то же время реагировать на мудрость праны как внутреннего наставника в ходе практики. Мне стало ясно, что эволюционная последовательность запросов таит в себе важную возможность сочетания волевой практики и сдачи на волю праны.

Любые сомнения на предмет разума пробужденной праны как источника эволюционного сознания развеивались на фоне тех чудес физического, ментального и эмоционального преображения, которые происходили в пределах кокона моей сущности.

Теперь, одаренный щедростью Великой Матери Природы, я наконец-то нашел время на то, чтобы принимать и лелеять себя. Я получил разрешение находиться на планете таким, какой я есть. Мне была дарована милость принятия себя в отношениях со всеми движущими силами, которые придавали форму тому, чем я являюсь.

Находясь здесь, в джунглях, я был в курсе, как идут дела в Крипалу, и радовался тому, что новая жизнь и свежие таланты начали давать ростки на пепелище прошедшей эпохи. Я принял приглашение вернуться в Крипалу в качестве преподавателя, совместно руководить проведением конференции для учителей йоги и заниматься письменной работой на правах специалиста-резидента. С приходом новых стилей управления Крипалу удалось превратиться в ту жизнерадостную и здоровую организацию, каковой он является сегодня.

Пожиная плоды этих свершений, я смог сформулировать фундаментальные принципы йоги самопробуждения, которыми с благодарностью делюсь с вами на всех нижеследующих страницах этой книги.



## ГЛАВА 2

### «Кто я?».

## Методология йоги самопробуждения

ЙОГА САМОПРобуждения зиждется на фундаментальном запросе: «Кто я?» Те озарения, которые приходят в ответ на этот запрос в адрес нашего внутреннего опыта, являются дарами нашего внутреннего учителя.

В рамках запросов йоги самопробуждения вам предлагается стать свидетелем фактических событий, которые имеют место, когда вы отказываетесь от попыток управлять своими переживаниями. С различных точек зрения на самого себя каждый из запросов дарует возможность развить в себе восприимчивость к тайнам неизвестного. Таким образом, йога самопробуждения может стать постоянным источником вдохновения, помогающим перейти на уровни бытия, которые не являются результатами вашего прошлого. Вы — создание, наделенное бесконечной способностью к рождению самого себя в новых формах в ответ на непрерывное развитие Вселенной.

Структурные элементы любой практики йоги или духовной системы могут оказать чарующее воздействие; очень легко принять внешние техники за осознанность. Но практическая тренировка наполняется жизнью, когда вы привносите в нее свой творческий потенциал, вступаете в контакт со своими телесными ощущениями, занимаясь поиском ответа на вопрос: что развивается изнутри вашего физического мира. Принципы йоги самопробуждения могут помочь вам узнать, как использовать практику йоги — независимо от ее формы — для того, чтобы открыть методы исследования, которые помогут найти личные коды доступа к мудрой сущности вашего тела.

Чтобы верно построить отношения с разумом тела, необходимо отделиться от известного, как от точки прыжка, и рискнуть вступить на неведомую территорию, дабы позволить пране по-настоящему направлять ваши действия. Поднятие вашей практики изучения йоги на этот уровень личной собственности освобождает вас от иллюзии, будто бы «правда» существует где-то вне вас — в техниках, в авторитете эксперта или учителя или даже в достижении ваших будущих идеалов. Открытые запросы движения предоставляют нам доступ к нашему эволюционному потенциалу и даруют возможность развиваться в сторону уровня интеграции, которая простирается за грани любого предшествующего опыта. Дверь, ведущая к такому ощущению себя, находится здесь и сейчас, там же, где и наблюдение и взаимодействие с тем, что наличествует в наших телах, где и общение на уровне чувств.

Энергией, которая оживляет тело, является прана. Согласно философии йоги, эта творческая энергия, что течет в вас, есть та же разумная жизненная сила, которая оживляет всю Вселенную; далее, человек как таковой представляется многоуровневым полем сжатой энергии в пределах этого более обширного поля праны. Настраивая разум на работу праны в теле, вы получаете доступ к своей способности взаимодействовать с качеством, целью и направлением своей жизни и таким образом влиять на мир, в котором живете. И ранние шаманы-йоги, и новаторы из числа на-

ших современников стали авторами разнообразных методов, предназначенных для того, чтобы получить доступ к этой таинственной силе, — что ныне понимается как фундаментальная цель йоги.

Великий йог и мудрец Патанджали начинает свое знаменитое рассуждение о йоге словом «сейчас»:

*«Атха-йоганусасанам»: «Сейчас — изложение йоги».*

Одним этим словом йог Патанджали знакомит читателя с целью, практикой и результатами йоги. Нагромождение сил, которые борются за внимание на протяжении нашей жизни, мешает нам погрузиться в текущий момент — собрать тело, разум и дух в одном «поле» не получается, поскольку в любой день нашего внимания и действия требуют разнообразнейшие проекты. В лучшем случае, возможность «быть» может оказаться роскошью; многие из нас борются с мыслью, будто погружение в «сейчас», в этот миг, всем своим существом возможно лишь при условии, что мы отринем более «важную» работу. Даже когда мы уделяем время занятиям йогой, мы можем поддаваться действию эффекта биллокации — когда тело находится на коврике для йоги, а разум — трудится в офисе, забирает детей из школы, репетирует разговор, которого мы избегаем. Практика настройки на ощущения позволяет заметить, когда именно мы сместили фокус внимания с настоящего на прошлое или будущее, и учит нас, как мостить дорожки, ведущие в праническое поле творческой энергии, доступной нам в каждый миг жизни.

### **Что подразумевается под «сущностью» в йоге самопробуждения?**

Пробуждение к самому себе есть путешествие, в котором индивидуальная, или личная, сущность расширяет сознание и подключает к нему многослойные измерения переживаний, взаимосвязанные с вселенским сознанием. Игнорирование единства, проникающего все бытие, называют иллюзией, или майя, и оно приводит к духкха, или страданию; пробуждение, позволяющее ощутить это единство, дарует состояние блаженства, ананда.

Путешествие пробуждения навстречу расширенному сознанию начинается, когда мы задаем себе классический вопрос йоги: кто я? Первое, что мы отмечаем при ответе на этот вопрос, суть то, что каждый из нас живет в самостоятельном физическом теле, отдельном от других. Подобно ядру арахиса в шоколадной глазури из пакетика M&M, физическое тело является наиболее плотной, твердой формой энергии. Состоящее из материальных элементов Земли, Воды, Огня и Воздуха, анна-майя-коша, или физическое тело, представляет собой «основное место базирования» для прочих, более тонких, слоев самости.

В то же время физическое тело есть нечто большее, нежели просто сумма его ключевых материальных составляющих. Тело оживляет прана, или прана-майя-коша в философии йоги. Доступ к пране образуется при соединении нашего рассудка и приливов чувственных ощущений, по мере того как они убывают и протекают через различные участки тела. В наблюдении за ощущениями, пульсирующими по телу, жизненная сила, заключенная в нашем физическом организме, регистрируется на внутреннем экране рассудка. Этот уровень сущности, мано-майя-коша, или «эго-

разум», проистекает из ощущения своего «я» как отдельной сущности, которая отвечает за исполнение биологического императива — обеспечения нужд организма, связанных с выживанием. Сравнивая этот момент, это «сейчас», со всеми прошлыми моментами в информационных целях, эго-разум учится, как и когда принимать действия по поддержанию наших жизненных сил, а также когда и как избегать боли, травмы, болезни или смерти.

Аксиома йоги утверждает: там, куда направляется разум, начинает течь прана. Эго-разум исполняет свою функцию, направляя прану потоком по телу, дабы выполнить императивы тела по выживанию. Вера в превосходство одного опыта над другим формирует то, как мы воспринимаем реальность, то, как мы истолковываем законы мироздания и свое место в его пределах. Эмоции также формируются на уровне эго-разума — чувства, которые мы испытываем, получая или не получая, будучи или не будучи вовлеченными, ощущая безопасность или угрозу, представляют собой энергетические ответы, которые мы ощущаем и чувствуем в теле как реакцию на события в мире внутри и вокруг нашей индивидуальной сущности. Наши чувства и эмоции мотивируют нас предпринимать соответствующие действия, дабы удовлетворить потребности наших личностей.

Никто из нас не смог бы выжить без здорово функционирующего эго-разума. Попробуйте перейти улицу, не имея возможности судить, насколько быстро к вам приближается вон тот грузовик, и вы по достоинству оцените то, как эго-разум борется за ваше выживание, непрерывно контролируя окружающую обстановку на предмет безопасности. Попытайтесь устроиться на работу с достойной зарплатой, и вы по достоинству оцените те навыки и опыт, которые перечислены в вашем резюме. Здоровое эго требуется нам для создания фундамента будущего расширения сознания. Тем не менее, границы нашей сущности отнюдь не ограничиваются хорошей работой и здоровым телом.

## **Дифференцирование — источник сознания наблюдателя**

Как сознание расширяется за пределы восприятия мира силами эго-разума, который переживает момент дуалистично, защищает нашу автономность и действует, исходя из страха потери своей идентичности? Еще одно измерение сущности, виджняна-майя-коша, появляется, когда мы делаем дифференцирующее наблюдение, что жить — это не только хотеть, получать и владеть. Одна порция мороженого — удовольствие. Две порции мороженого — и того большее удовольствие. Но стоит съесть три и больше порций, первоначальное удовольствие уступает место боли. С точки зрения эго-разума, в момент «сейчас» наличествует необходимость выбора между полярными противоположностями, такими, например, как удовольствие и боль. Тогда как с точки зрения целостного вселенского поля сознания весь человеческий опыт взаимосвязан с единым бытием. То, что представляется эго-разуму взаимоисключающими выборами, имеющими взаимоисключающие причинно-следственные результаты, в действительности есть зеркальные отражения целостного феномена — двух сторон одной монеты.

Дифференцированная мудрость начинает развиваться, когда мы замечаем, что результаты нашего выбора не всегда способствуют достижению приятных или желательных эффектов, которые мы уже испытали однажды, сделав аналогичный выбор. Рассмотрение наших жизненных опытов под таким дифференцированным углом зрения развивает ментальную «мышцу», замедляющую рефлекс потворствования

любому желанию, которое выходит на поверхность в текущий миг. Замедляясь, чтобы выявить возможные результаты конкретного выбора, мы можем отсрочить рефлекс реализовать это желание незамедлительно. Размещение такого «лежачего полицейского» на отрезке «автострады» между стимулом и реакцией позволяет выиграть время и пространство, дабы заметить, что наши желания имеют более глуболежащие уровни. Я могу заметить, что я на самом деле не хочу вторую или третью порцию мороженого и что вообще-то я хочу сесть и заняться проектом, работу над которым я старательно оттягивал. Подобный дифференцированный подход позволяет нам более глубоко увидеть себя и сделать более компетентный выбор в будущем на предмет того, как лучше всего заботиться и питать себя.

Этот мускула, который мы развиваем, чтобы иметь более обширное представление о самих себе, крепнет и превращается в сознание наблюдателя. В присутствии наблюдателя мы более не осуждаем себя за выбор, который сделали, руководствуясь доводами эго-разума. Наблюдение позволяет нам с сочувствием принимать эго-разум и его действия путем признания того, что он делает хорошую работу, занимаясь именно тем, для чего создан, — расщепляет момент и принимает решение в пользу или против одной из кажущихся противоположностей. Сочувствие, прощение и принятие себя исключительно важны для того, чтобы позволить пране выйти за пределы того функционирования, которое позволяет ей эго-разум, чтобы открыть поток праны навстречу раскрытию спрятанных потенциалов и расширению сознания в более масштабные измерения нашей сущности.

Совершая запросы йоги самопробуждения, мы начинаем увеличивать свою способность к сознанию наблюдателя на фундаментальном уровне — тренируя свое сознание концентрироваться на ощущениях, которые возникают, когда мы замедляемся и двигаемся в расслабленной манере, в которой нашему телу изначально следовало двигаться. Другие чувства и мысли никуда не деваются в тот миг, когда вы совершаете запрос движения, но они начинают отступать на задний план, по мере того как мы концентрируем сознание на подъеме и падении, оттоке и притоке движения на глубоко клеточном, каждомомментном уровне.

Один врач рассказал мне историю, которая иллюстрирует взаимоотношения тела, праны, эго-разума и наблюдателя. Пожилой джентльмен пришел на консультацию в преддверии операции. Придирчивый старикан имел проблемы со слухом. Его тело было настолько жестким, что он не мог отделить движения торса от движений головы, шеи, плеч. Уже на операции, когда ему ввели анестетик, тело его обрело такую гибкость, что потребовалось несколько сильных санитаров, чтобы перенести его с каталки на операционный стол. Когда операция закончилась, доктор решил понаблюдать за тем, как пациент будет выходить из-под наркоза. Поначалу он напоминал спящего младенца, все тело его двигалось в ответ на дыхание. Однако по мере того как мужчина стал приходить в сознание и вспоминать, кто он такой, врач мог видеть, как телом он вновь превращается в малоподвижного старика. Его наблюдение заключалось в следующем: мышцы и кости могут возвращаться в свои естественные, гибкие формы и функциональные отношения, когда эго-разум, личность, не вмешивается. Но как только эго-разум вновь заполучает контроль над телом, тело меняет формы, чтобы вернуть нам ощущение собственной идентичности.

Как эго-разум теряет связь с интеллектом тела? Традиционно эго-разум руководит праной, дабы та придавала телу форму и направление, необходимые для выполнения его целей и задач. Все мысли, образы и переживания имеют отношение к проекту текущего мгновения, которое стоит на службе поддержания нашей

самоидентификации. К примеру, когда вы сидите за компьютером и пишете письмо, ваше внимание сосредоточено на находящемся перед вами экране. Вы думаете о том человеке, которому пишете. Вы думаете о том, что хотите сказать. Вы думаете о том, что делаете хорошее дело, и что адресат будет более высоко ценить вас. Все, что важно для вашего эго-разума, сливается в поток написания этого письма. Вы не замечаете, что плечи ваши поднимаются и ползут к ушам. Вы не замечаете, что приближаете голову к экрану все плотнее, по мере того как ваше внимание сосредоточивается на письме все сильнее. Поскольку вы хотите дописать письмо сегодня, вы теряете ощущение времени. Вы забываете делать перерывы. Вы так поглощены этим письмом, что оно становится вашей единственной реальностью.

Вдруг раздается телефонный звонок. Вы вздрагиваете, подпрыгиваете на сиденье. С неохотой отрываетесь от письма, чтобы ответить на звонок. Когда вы берете в руки трубку, то замечаете, что плечи ваши напряжены, а во рту пересохло. Вы смотрите на часы. Как, неужели прошло целых три часа?

В этом примере внимание направляется на конкретный объект, мысли о письме, но в процессе вы теряете осознанный контакт с телом. Сознание наблюдателя позволяет нам оставаться вовлеченными в тот проект, который поглощает наше внимание, и в то же время осознавать работу праны в теле. Развитие сознания наблюдателя может сводиться к такой простой операции, как намеренное замедление.

Делая перерывы на то, чтобы потянуться, выпить воды, поправить высоту спинки кресла, вы помогаете себе проверять состояние своего тела и выявлять, где начало скапливаться напряжение. Прислушиваясь к тому, что говорит ваше тело во время этих маленьких пауз, вы, возможно, заметите новые идеи или озарения, которые могут в лучшую сторону изменить то, что вы пытаетесь сообщить в своем письме. Тем самым вы занимаетесь решением текущей задачи и одновременно создаете условия для того, чтобы прана могла реализовывать эволюционный потенциал вашей сущности в тот же самый миг.

Йога самопробуждения помогает развить дифференциальную мудрость, уча вас совершать запросы движений, которые проистекают из внутреннего общения на уровне ощущений. Все системы хатха-йоги начинаются с внимания к телу посредством физических практик и пранаямы, но большинство из них не учат обращаться к мудрости праны, дарующей доступ к нашим творческим, эволюционным способностям, которые лежат за пределами формы механической тренировки. Полезно уделять в конце занятия несколько минут тому, чтобы позволить пране направлять свое тело, дабы тем самым получить пользу от практики на более глубоком уровне сущности. Правда, просто уделять время еще недостаточно для того, чтобы проложить мост между разновидностями практики. Я неоднократно наблюдал, как практикующие йогу люди, которым комфортно и привычно выполнять структурированную последовательность практик, испытывают трудности, когда их просят войти в спонтанный поток движения, направляемый внутренними подсказками. Нередко ответом на это предложение становится повторение привычной знакомой программы.

Запросы йоги самопробуждения предлагают вашему вниманию экспериментальный мост, предназначенный для того, чтобы направить практикующего по пути стадий развития, которые закодированы в памяти тела с рождения. Делая запрос в отношении паттернов первичных телесных движений и концентрируя сознание на ощущениях, возникающих при движении, практикующий получает возможность доступа к потоку праны, который вдыхает жизнь в тело. Последовательность запросов движений, приведенная в настоящей книге, дает фундаментальное понимание вопро-

сов структурного выравнивания, мобильности, баланса гибкости и силы, дифференциации функциональных движений и насыщения энергией основной силы. Я заметил, что комбинирование знакомых поз с регулярным вдумчивым выполнением этих запросов может придать практике йоги совершенно новое измерение. Наблюдение за нюансами, скрытыми в бессознательных привычках нашего тела, может открыть перед человеком практические способы достижения большей свободы движения. Развивая сознание свидетеля, вы тренируете свое сознание концентрироваться на конкретных ощущениях для цели развития концентрации. На этом более глубоком уровне концентрации волны ваших мыслей и чувственные ощущения начинают синхронизироваться. Фактически сознание усиливает ощущения. Когда прана высвобождается из-под контроля эго-разума, она может вернуть физическое тело в более расслабленное, гармоничное состояние бытия.

Йога самопробуждения основывается на намерении открыть каналы коммуникации между разумом и телом для цели усвоения тех уроков, которые наше тело должно преподать нам по предмету принципов работы праны, а также окончательно повернуть нас лицом к мудрости праны как нашего верного друга и внутреннего наставника.

## **Входим во время тела**

Использование эго-разума для того, чтобы сосредоточиться на фактических телесных ощущениях, может оказаться сродни тому, как если бы посреди просмотра фильма видеомаягнитофон вдруг выключили из розетки. Прерывание потока умственной активности нужно совершать, дабы эго-разум мог обратить свое внимание вовнутрь и приступить к процедуре отслеживания тонкостей физических ощущений. Зачем кому-то намеренно прерывать поток умственной активности? К сожалению, нередко несчастный случай, травма или болезнь могут стимулировать желание более пристально взглянуть на то, как мы проживаем свою жизнь, и на то, как наш выбор влияет на наше физическое здоровье и эмоциональное благополучие. Острая физическая или эмоциональная боль может быть воспринята как сигнал к пробуждению, вызывающий у нас больший интерес к заботе о себе и побуждающий разобраться в том, каков источник происхождения боли. Но вам не нужно ждать кризиса или катастрофы, чтобы инициировать этот процесс. По большому счету, вы можете воскресить в памяти любой отрезок своей жизни, когда в результате тяжелых событий с вами произошли важные перемены. Желание научиться на этом опыте может оказаться мотивацией, достаточной для того, чтобы начать заново обретать силу и ответственность за самого себя еще до того, как случится несчастье.

Когда праническое сознание пробуждается, тело получает подсказки двигаться необычным и новым образом, побуждая вас углубить эксперимент — за пределы упражнений йоги, описанных в этой книге, и любых наставлений йоги, которые вы получите извне. Развитие способности сканировать свое тело в поисках ощущений может создать новое измерение для йоги или физической активности, которой вы занимаетесь на данном этапе. Сознательное проживание текущего момента увеличит пользу любого вашего занятия и подарит вам способность наслаждаться им в более полном объеме, а также избежать травм.

Чтобы привлечь внимание своего эго-разума и обратить его на ощущения в своем теле, вам нужно предоставить разуму нечто интересное и заслуживающее наблюдения. Ключом к тому, чтобы насладиться путешествием, служит предоставление

эго-разуму увлекательных заданий порциями достаточно малыми для того, чтобы польза от сканирования ощущений была ощутимой. Разуму нужна работа. И так, вы даете ему работу — наблюдать за ощущениями в теле. Чтобы выполнить ее, ваш эго-разум начинает замедляться и сосредотачиваться на телесных ощущениях. Осознание этих ощущений и становится мостиком между вашим эго-разумом и телом.

Отслеживание ощущений — это ментальный процесс, который позволяет нам вывести субкортикальные модели действия тела на экран сознания, осознанности. Физиологи называют эту способность ощущать себя изнутри кинестетическим разумом. Если бы я попросил вас закрыть глаза, поднести палец к носу и дотронуться до него, то для выполнения этой задачи вы как раз и использовали бы свой кинестетический разум. Кинестетический разум — часть нашего физического интеллекта, которая следит за движением в пространстве, опираясь на навык усвоенной чувствительности; кинезис вовлекает в себя комплекс ощущений, которые контролируются сенсомоторной нервной системой посредством сети специализированных нервных клеток, носящих название проприорецепторов. Термины «кинестетическое чувство» и «проприорецепция» зачастую используются взаимозаменяемо.

Поначалу вы, верно, почувствуете себя глупо, когда вдруг сделаете паузу и спросите свое тело о том, какие же ощущения вы испытываете. Если вам покажется, что тело хранит молчание, вы можете решить, будто проще обратиться за помощью к эксперту, книге, учителю, терапевту, министру или психотерапевту, чтобы проанализировать свои потребности. Но дело в том, что ваше тело знает намного больше, чем вы полагаете. Подход самопробуждения в йоге предлагает способ по-настоящему заинтересоваться тем, что говорит тело, тем, как оно это делает. Вы не несете ответственности за анализ того, что нужно телу. Вы не несете ответственности за



*Дон Стэптон преподает в Институте йоги в Носара, 2002 г.*

решение проблем, которые открываются вам через боль и дискомфорт. За что вы ответственны, так это за то, чтобы познакомиться со своим телом и установить с ним отношения, в рамках которых достаточно просто проявлять интерес к телу в том виде, в каком оно наличествует на данный момент. Каждый момент не похож на другой. Ваше тело — эксперт. Ваше тело прилагает все усилия к тому, чтобы поддержать свою целостность, свою эффективность, свои императивы по выживанию.

Прежде я полагал, что мой энтузиазм по отношению к йоге перешел на более глубокий уровень в результате весьма серьезной травмы позвоночника. Сначала я хотел воспользоваться йогой, чтобы исцелить свой сколиоз. Однако, наблюдая за собственными переживаниями и опытом, я пришел к пониманию, что мне, возможно, придется жить с этим сколиозом до конца дней. Доктора подтверждали, что так оно и будет. Йога, которой я занимался, была йогой вхождения в более глубокие отношения с самим собой посредством тела, направленные на познание связанных со сколиозом ощущений. Чем больше я принимал состояния и ощущения по мере их проявления, тем больше мое тело поначалу находило обратный путь к своему изначальному состоянию уравниновесности и гибкости, а затем и эволюционировало на новые уровни ощущения свободы и гибкости, ранее никогда не испытанные мной.

Я не пытаюсь сказать, что прочувствованное отслеживание телесных ощущений исцелит ваши травмы или же поможет превратить слабые стороны в сильные. Я говорю лишь, что, если вам суждено установить отношения с самим собой, вы должны начинать с того, где вы находитесь сейчас. В этом состоянии принятия себя прана освобождается от привычного и зачастую неосознанного курсирования по вашему телу и отпускается, активируя спрятанные потенциалы и новые способности. Пробужденная прана — это исцеляющий и объединяющий интеллект. Что-то в вашей сущности начнет меняться. Это не будет что-то, что вы планируете, чего желаете или добиваетесь своими волей и действиями. То, что произойдет, явит собой результат работы сознания наблюдателя и принятия себя.

### **Входим во время тела, используя принцип «как есть»**

Наиболее последовательным навыком, который вы можете развить с целью приведения своего эго-разума в более внимательные и заинтересованные отношения с телом, является сканирование. Сканирование направляет ваше сознание внутрь, сосредоточивая внимание эго-разума на взаимодействии с телом. Эта простая и вместе с тем глубинная практика устанавливает дружелюбные и увлекательные отношения между эго-разумом и телом. Направляя силу своего ментального сознания на наблюдение за спектром ощущений, которые возникают в ваших внутренних органах, вы одновременно способствуете установлению эмоционально-соматического равновесия в своей жизни и закладываете фундамент для реализации своих творческих способностей.

Сканирование работает следующим образом: представьте, что вы проглотили микроскопическую видеокамеру, которая может перемещаться в пределах ваших органов туда, куда вы пожелаете, исследовать внутренние поверхности, текстуры тканей, органов и желез. Если вы не из числа тех людей, кому визуализация дается легко, можете использовать ультразвуковой микрофон, подобно тому, как дельфины используют гидролокатор в общении между собой. Если зрительная или слуховая настройка не дает нужного эффекта, сориентируйтесь на тактильных ощущениях, представляя некий специальный сенсор, с помощью которого вы можете прикоснуться к своему телу изнутри.

Каждый человек имеет соматическую способность ощущать происходящее внутри. Возможно, вам потребуется подключить ресурсы воображения на первых порах, чтобы получить доступ к тем сенсорным данным, которые регистрируются в вашем сознании, но старания открыть для себя мир внутри собственных телесных стенок действительно окупаются. Если вы не чувствуете какой-то участок своего тела, вы можете инициировать процесс, представив, как мог бы выглядеть этот участок тела, ощущаться, звучать. Воображение — это полезный инструмент, помогающий развитию осознанности самого себя.

Вот простой способ, который поможет вам запомнить и цель, и принцип процесса сканирования. Я называю его принципом «как есть», или осознание ощущений посредством внутреннего сканирования\*. Принцип принятия себя и своего опыта как есть имеет ключевое значение для развития сознания наблюдателя, состояния осознания себя без каких-либо оценочных суждений.

Чтобы совершить какое бы то ни было путешествие, вам нужно начать оттуда, где вы находитесь. Принятие момента как есть предполагает, что вы начинаете с точного висцерального ощущения своего тела в этой точке времени и пространства, не осуждая и не анализируя то, за чем наблюдаете. В этом процессе нас более интересуют различия, которые возникают от одного ощущения к другому, от одной части тела к другой, нежели фиксация и изменение чего-то, что бросается в глаза. Простой акт осознания себя без каких-либо критических суждений сигнализирует телу: мы заинтересованы в том, чтобы уметь учиться на своих наблюдениях.

Тело имеет немало причин не доверять нашим благим намерениям. Сколько физкультурных программ, занятий йогой, диет, вариантов образа жизни вы перепробовали, руководствуясь намерением изменить свое тело, сбросить вес, подогнать фигуру под некий идеал, пробудить энергию кундалини? Если мы принимаем тело таким, как оно есть, это ускоряет радикальное изменение нашего отношения к телу.

Помните аксиому: куда разум, туда и прана? На каком бы ощущении вы ни сосредоточивались, это приводит в движение поток энергии из неистощимого источника внутри вашего организма. Ощущения, которые мы замечаем таким образом, делаются интенсивнее. Концентрация внимания на ощущении сродни прибавке громкости на тех или иных фрагментах вашего опыта. Когда вы замечаете то или иное ощущение, не осуждая его, не ожидая каких-то событий в результате своего наблюдения, — это сродни магии, но что-то действительно происходит! Посредством нервной системы и рассудка ваш организм получает обратную связь об обстановке в этой области. Вы выводите из забвения этот аспект своего бытия, эту часть своего тела. Если вы автоматически направляете свой эго-разум на устранение тех неисправностей, которые заметили, вы лишаете свой организм возможности произвести собственные ремонтные работы, направленные на восстановление баланса и улучшение функционирования. Принцип «как есть» предполагает, что вы не отвечаете за принятие каких бы то ни было мер в отношении того, за чем наблюдаете. Вы принимаете надлежащую ответственность просто тем, что наблюдаете за собственными переживаниями.

В отсутствие намерения наблюдать за собой подобным образом повторение упражнений и даже йога душат чувствительность, подавляя вашу способность к осознанию ощущений. Возникает риск превращения йоги в привычку, рутину, в рамках

---

\* В тексте оригинала словосочетание «As Is» principle (принцип «как есть») является аббревиатурой, которая расшифровывается как *Awareness of Sensation through Inner Scanning* (осознание ощущений посредством внутреннего сканирования).

которой вам не нужно оставаться чутким к фактическим ощущениям, возникающим в теле. Вы можете следовать инструкциям учителя или выполнять определенную последовательность поз, в то время как ваш эго-разум будет сосредоточен на переживаниях совсем иного толка. Не наблюдая за разумным движением праны, вы можете упустить из виду тонкие грани воздействия поз йоги, поскольку ваш эго-разум не обращает внимания на работу праны в теле. Эффекты праны непредсказуемы; их можно потерять из виду, если разум фиксирован на predetermined цели.

## Пять функций праны

Прана, витальная жизненная сила, действует в наших телах различными способами. Взаимодействие отличных друг от друга форм праны составляет прана-майя-коша, праническое тело. Запросы йоги самопробуждения рассчитаны на усиление функций праны путем привлечения осознанного внимания к связанным с ними ощущениям. По мере того как вы дифференцируете ощущения, связанные с этими праническими движениями, совокупный интеллект вашего тела возрастает.

В своем общепринятом значении слово прана относится к пяти энергиям и их функциям в теле. Апана — направленное вниз движение энергии по телу, которое наиболее заметно в виде ощущения тяжести в ответ на действие силы притяжения. Отдача себя гравитационному притяжению стимулирует и активирует все телесные функции, связанные с выделением, будь то выделение сексуальных флюидов, менструальной крови, мочи или кала. Ощущение укоренения в землю, стабильное и безопасное, возникает в результате заземленности, которая приходит благодаря осознанию телом энергии апаны.

Антагонистом апаны является прана. В этом функциональном контексте под праной понимается направленное вверх движение энергии по телу, которое возникает как естественная ответная реакция на погружение корней в землю. Чем более заземлено и стабильно тело, тем сильнее ощущение баланса, мобильности и радости жизни. На взаимодействии апаны и праны построены позы «двойного вытяжения» в йоге, в результате которых происходит естественное удлинение позвоночника и появляется ощущение легкого расширения. Прана входит в тело через легкие и течет в сердце, активируя два витальных пульса тела — те, которые мы ощущаем как сердцебиение и дыхание. Когда все пять пран в теле выпрямлены и интенсифицированы, они сливаются в эту направленную вверх прану и пробуждают чакры, энергетические центры, расположенные вдоль позвоночника. По мере того как прана втекает в чакры, сущность человека получает ее жизненные уроки, которые варьируются от выживания до сексуальности, индивидуации, отношений, самовыражения, жизненной цели и эволюционных потенциалов.

Самана — это огненная энергия переваривания и всасывания. Опыт получения питания через пуповину в период внутриутробного развития закладывает основу для переваривания и всасывания питательных веществ на всем протяжении жизни. На уровне эмоций самана создает импульс к перевариванию наших жизненных опытов, а также смелость соприкоснуться с неизведанным. Таким образом, центр живота есть аккумулятор нашего тела, где происходит выработка, хранение и трансформация витальной силы в действие, когда это необходимо.

Удана — это энергия голоса, речи и общения. Когда общение развивается на внутреннем уровне благодаря взаимодействию тела, разума и духа, совершенно

естественно расширить наше отношение к миру вокруг нас, находя выражение для тех озарений и мыслей, которые приходят к нам во время этого путешествия. Удана создает импульс к приведению внутреннего мира в равновесие с внешним посредством отношений и общения. Усиление энергии удана повышает нашу способность постигать парадокс полярных противоположностей и использовать их взаимодействие на благо творческого выражения.

Вьяна — это сеть, или система распространения, через которую происходит направление всех пран к пунктам назначения в пределах организма с целью выполнения синхронизированных функций, необходимых нервной, мышечной, костной, репродуктивной и эндокринной системам. В расширенном контексте функций вьяны можно отметить, что она активизирует мысли и мышление, воображение, интуицию и интенциональность, проникая в каждое измерение нашей сущности, чтобы снабжать энергией, оживлять, или пробуждать и информировать эту область опыта о том, что она находится во взаимосвязанных отношениях с целостным. Вьяна активизирует наше ощущение времени и временности, позволяя нам путешествовать во времени и проецировать сознание на различные моменты времени в различных точках пространства.

Все вместе эти пять пран составляют тот интеллект, который в йоге самопробуждения носит название мудрости организма. Осознание этих энергий развивается в процессе наблюдения за множеством ощущений, которые возникают в теле в тех или иных обстоятельствах. В рамках запросов вам будет предложено обратить внимание на наиболее заметные ощущения, которые связаны с праническими функциями.

Состояние блаженства, ананда-майя-коша, возникает, когда мы осознаем, что прана присутствует в каждом элементе нашего опыта, синхронизируя все коша в пределах нашей целостной сущности. Тело по-прежнему останется телом. Эго-разум и дальше будет делать свою работу — заботиться о выживании и питании эмоциональных и физических нужд организма. У наблюдателя же появится способность перенаправлять поток праны с ее прежнего ключевого занятия — выживания — и использовать творческие силы интуиции и интенциональности в создании новых обстоятельств, которые ранее не представлялись возможными. Тело — это больше, чем просто транспортное средство для эго-разума; тело имеет силу трансформироваться и развивать новые способности. Опираясь на то благословение, которое дарует интуитивное просветление и последующее осознание единства всех аспектов сущности в пределах целого, наблюдатель теперь черпает из источника силы безграничной сознательности, чтобы создавать и проявлять новые обстоятельства, которые поддерживают эволюцию сущности.

## **Дифференциация ощущений стимулирует работу телесного интеллекта**

Чтобы привлечь внимание эго-разума к тонкостям внутренних переживаний и повысить эффективность общения между разумом и телом, представленные в настоящей книге запросы задействуют спектр методов, которые увеличивают количество точек привязки путем дифференциации. Основываясь на вышеописанных пяти функциях праны, методы запросов используют различные комбинации действий, находящихся под непрерывным контролем праны.

Когда вы предлагаете своему телу получить новый опыт, телу необходимо изобрести новый сценарий действия в незнакомой ситуации. Согласно теории Карла

Прибрама, всемирно известного исследователя мозга, совокупный интеллект человека можно измерить, опираясь на данные о количестве связей между дендритами, разветвляющимися отростками нервных клеток. Эти нервные окончания коммуницируют между собой в процессе реакции на новый стимул. Эта коммуникация приводит к фактическому увеличению размеров дендритов — они удлиняются, ветвятся вовне, чтобы получить больше сведений, которые помогут в осуществляемой ими обработке нового опыта.

Уделяя внимание ощущениям, которые возникают в различных частях тела в процессе совершения запросов, вы тренируете свое сознание улавливать тонкие сообщения, возникающие в вашем теле, и прокладываете многочисленные пути, по которым те или иные части вашего тела могут непосредственно общаться друг с другом. Вы, возможно, начнете замечать, что части тела могут не хотеть двигаться с готовностью или легкостью; вы, возможно, также заметите, что, для того чтобы совершить движение одной частью тела, вам приходится приводить в движение и ряд других. К примеру, попытайтесь широко растопырить пальцы ног. Теперь обратите внимание: не легче ли выполнять это движение, одновременно растопыривая пальцы рук; раскройте ладони, когда будете растопыривать пальцы ног. Когда вы задействуете кисти таким образом, это помогает пальцам ног понять, что им тоже можно растопыриться. Настанет момент, и вы сможете полноценно растопыривать пальцы ног, не подключая к этой задаче пальцы рук.

Проведение сравнения «до и после» помогает вам задать рамки отсчета, благодаря которым вы сможете сопоставлять свои ощущения во время движения и после его совершения. Очень может быть, что результаты сравнения вас удивят. Бывает, что эффект «после» более сильно чувствуется в части тела, которая, казалось бы, не принимала никакого участия в только что выполненном движении. В другой раз эффект локализуется там, где вы и предполагали. Может статься, что ощутимого эффекта не наступит вообще. Делая паузы для подобных наблюдений, вы позволяете другим участкам тела освоиться с новой моделью действия.

Аналогичным образом проведение сравнений «право — лево» развивает вашу способность к дифференциации ощущений, которые возникают при движении. Некоторые запросы начинаются в позе на одном боку, затем вам предлагается сделать паузу и ощутить разницу ощущений в обоих боках. Такое сравнение помогает вашему восприятию более наглядно оценить эффект выполняемых действий. Нередко нога или рука, которой вы двигаете, будет казаться тяжелее, длиннее или расслабленнее на горизонтальной поверхности, нежели та, которая только еще ждет своей очереди двигаться. Делая паузы перед тем, как сменить сторону, вы даете своему эго-разуму рекламное объявление на будущее; обращая внимание на эффекты, вы говорите себе: «Заметь разницу, которая ощущается после таких простых действий». Установление более глубоких отношений с телом посредством сознания — это не тяжкий труд. В тот день, когда вам не захочется опускаться на пол, чтобы совершать вращательные движения, вспомните: требуется не так много времени, чтобы сделать нечто, способное вызвать серьезное изменение. Так что продолжайте: встаньте с постели и посмотрите, что произойдет!

Чем более сосредоточенным и целенаправленным становится ваше сознание в процессе наблюдения за ощущениями, тем большее желание оставаться вовлеченным в переживание выражает ваш разум. Отслеживание ощущений начинает увлекать, и концентрация на ощущениях, которые четко проявлены, доставляет удовольствие. Каждый день ваше тело и ваш опыт будут не такими, как вчера. Мы всегда находим-

ся в состоянии динамического взаимодействия с силами наших жизней. Дифференциация специфических ощущений может стать делом столь же важным, как, скажем, чтение ежедневной газеты; в этом случае лента новостей будет касаться вашего тела и того, как у него сегодня идут дела. Уделить время тому, чтобы заинтересоваться и увлечься, — дело по-настоящему стоящее.

## Обучение на языке переживания

Большая часть нашего обучения посредством тела касается тренировки правильной позы, занятий в спортзале или студии, либо под давлением необходимости достичь той или иной предустановленной цели. Многие авторитарные указания, используемые в ситуациях, когда мы учимся, прочно вошли в наш разум и звучат в речи того голоса, которым мы говорим внутри себя. «Живот втянуть, грудь расправить! Плечи опустить! Это делать, то не делать!». Никто не хочет, чтобы ему говорили, что надо делать, однако в тех условиях, когда нам необходимо научиться чему-то новому, мы временно возводим на пьедестал авторитета тренера, учителя или героев учебного видеофильма в надежде, что то, что они показывают, будет нам так или иначе полезно. Это естественная стадия процесса учения. Но очень важно перенести местонахождение авторитетного источника внутрь своего собственного мира, чтобы на себе проверить правильность тезисов или инструкций, задавшись вопросом: правильно ли то, что я слышу, применительно ко мне? Сработает ли это в моем случае? Чего не хватает?

Запросы йоги самопробуждения можно также использовать с целью упрочнения такого доверительного отношения к внешнему авторитету и отделения себя от сообщений такого наставника, как телесная мудрость. По этой причине запросы в настоящей книге составлены на языке переживаний и оформлены так, чтобы вновь напоминать вам: источник вашего обучения располагается в ваших собственных отношениях с самим собой. Язык переживаний не носит характера требования, предъявляемого кем-то извне. В результате получается, что вы слушаете внутренний голос своего собственного тела, говорящий изнутри вас. К примеру:

Осознайте ощущения в правом предплечье и плече. Что говорит вам ваше плечо? Без напряжения или усилия сделайте выдох. Совершая следующий вдох, позвольте своей руке подняться от мизинца. Отпустите ощущение, что вы вообще что-то делаете. Просто наблюдайте за тем, как движение совершается внутри вас. Дышите по мере необходимости. Замедляйте движение. Позвольте руке продолжать вытягиваться до тех пор, пока она не будет поднята над головой, устремляясь к потолку. Сделайте вдох всей правой стороной тела. Когда будете готовы отпустить, позвольте руке стечь вниз сквозь окружающее пространство, пока не почувствуете, что рука вновь свисает сбоку от вас. Почувствуйте пространство, которое вы создали внутри, чтобы позволить плечу вытянуться. Почувствуйте разницу в ощущениях в обеих руках.

Обратите внимание: в этом примере использовались такие слова, как позволить, осознать, отпустить, когда будете готовы и т. д. С практикой изменение манеры внутренней речи на прочувствованную, не осуждающую, не авторитарную становится делом естественным и привычным. Вы заметите разницу внутри себя, когда сместите фокус ответственности обратно в прочувствованную сферу самообучения.

Словесное оформление влияет не только на наше отношение к собственной внутренней сущности, но и подчас на физические характеристики и качество движения.

Движения кодируются в мозгу в виде нейронных паттернов, которые реагируют на сенсорные образы. Эти образы содержат пошаговые инструкции касательно выполнения тех или иных движений. Использование функциональных образов, которые улучшают интеллектуальную реакцию тела на инициацию движения, помогает усовершенствовать интеллектуальное сообщение между всеми координированными действиями, которые включаются в соответствующее движение. Ощущаете ли вы, насколько по-разному скажутся на качестве вашего внутреннего опыта вот эти две непохожие друг на друга инструкции: «Поднимите руку над головой» — «Потянитесь к воображаемой грозди винограда, свисающей с ветки в двух футах\* над вашей головой»? Арсенал функциональных образов может включать слуховые, визуальные, кинестетические, даже вкусовые и ароматические. «Обратите внимание, как вашему телу хочется выполнить это длинное, теплое потягивание». «Почувствуйте, как ваша голова плывет в воздухе, подобно воздушному шарик». «Позвольте своему телу растаять и слиться с землей». «Скользите ладонями по полу. Почувствуйте структуру земли». «Усиьте восхитительно вкусное вытяжение». Применительно к каждому из этих примеров обратите внимание на то, как висцеральная реакция вашего тела стимулирует движение праны, подключая к работе органы чувств.

## Расширение сознания посредством мудрости тела

На всем протяжении моего йога-путешествия я черпал вдохновение из легенд о тех, кто шел по этому же пути прежде. Слушая истории Амрита о том, как он учился у Бапуджи (Свами Крипалу) в молодости, я пришел к пониманию того, как учиться у преподавателя йоги внешним образом. Эти истории включали в себя традиционные компоненты, такие как углубленное знакомство с его учениями и выполнение его наставлений касательно практики. Но не менее яркие и очевидные черты отношения учителя к ученику проявлялись в том, с какой любовью и уважением Амрит относился к Бапуджи, в том океане благодарности, которую испытывал Амрит за открытие, произошедшее внутри него самого. Хотя Амрит следовал наставлениям Бапуджи до определенной степени, его собственная внешняя практика приобрела форму, значительно отличную от той, что преподавал его учитель. Он следовал и продолжает следовать своему внутреннему наставнику в рамках практик, которые он предлагает вниманию новых поколений своих учеников.

Благодаря своей любви к Амриту я мог следовать его инструкциям, полагаясь на то, что результаты в конце концов вновь приведут меня к моему собственному внутреннему наставнику. Хотя события, приведшие к моему последующему отделению от него, были трудными и сложными, я всегда останусь благодарным ему за то, что он вдохновил меня делать более глубокие запросы внутрь самого себя. Форма йоги, которую я практикую сейчас, имеет отношение к его влиянию, но определяется той связью, которую я установил со своим внутренним учителем.

Великий йогин Кришнамачарья выучил четырех учеников, которые, слушая своих внутренних наставников, разработали очень непохожие друг на друга формы практики, выполняемые сегодня миллионами учеников; я говорю об Индре Деви, Айенгаре, Патабхи Джайсе и Десикачаре.

---

\* Около 70 см. — *Примеч. ред.*

Идея, лежащая в основе различия форм между собой, заключается в том, что путешествие навстречу самопробуждению совершается под руководством мудрости, проистекающей изнутри. Ценность того, чтобы следовать рекомендациям учителя или структурированного практического комплекса, заключается в обретении вдохновения, уверенности и смелости к совершению внутреннего путешествия. Совершая постепенный переход, то есть смещая фокус с внешнего преподавателя или предписанной йога-практики на внутреннего учителя, мы учимся улавливать разницу между техниками практики и осознанностью. По мере того как осознанность развивается, применявшиеся нами ранее техники естественным образом утрачивают свою важность и отходят на задний план.

Отдавая должное формам вашей настоящей или будущей йога-практики, я выражаю искреннее намерение, что представленная вам в запросах йоги самопробуждения методология будет способствовать обретению в полном объеме той внутренней мудрости, которую вы питаете, занимаясь своей практикой. По мере того как вы будете погружаться в медитативное состояние, вы обнаружите, что ваша способность к познанию себя на каждом уровне не имеет границ.

Вы, возможно, уже заметили, что выше я называл йогинев не пробужденными или просветленными душами, а искателями, вовлеченными в бесконечный запрос самопробуждения. Если воспринимать слово «йога» как глагол, то наш запрос открывает неисчерпаемый доступ к тайнам неизведанного. Каждый из нас воплощает способность к непрерывному росту осознанности и бесконечную степень пробуждения в действительность природы своей многомерной сущности.

Разве не увлекательным было бы иметь возможность перемещаться в качестве наблюдателей в леса древней Индии, где ранние йоги-шаманы в одиночестве исследовали состояния осознанности посредством разнообразных энергетических практик? Можете ли вы вообразить диалог, который завязывался, когда йог-отшельник случайно встречал другого и они начинали делиться своими историями и утверждаться в правильности своих открытий? Их опыты пути были разными. Как еще они смогли бы узнать или понять опыт других, не поставив сперва под сомнение те расхождения в картинах мира, которые не совпадали друг с другом? Следует ли нам предположить, что йоги-шаманы пришли к соглашению относительно своего опыта и методов? По праву рождения мы, люди, можем использовать тот интеллект, который продолжает эволюционировать внутри нас, чтобы развивать осознанность посредством нашей собственной связи со вселенной в том виде, в каком она открывается нам через мудрость нашего тела. Все мы — оригинальные йоги, расширяющие сознание от той точки, в которой мы находимся в момент отсчета.



## ГЛАВА 3

# Инициация путешествия самопробуждения: использование запросов

ЦЕЛЬЮ ЗАПРОСОВ ЙОГИ САМОПРОБУЖДЕНИЯ является развитие сознательного отношения к фактическим ощущениям, которые возникают при движении, чтобы вновь пробудить в вас способность учиться у своего тела и посредством его. Запросы разделены на главы, последовательность которых отражает прогрессию движений, параллельную эволюционным стадиям процесса учения, через которые ваше тело проходит с раннего детства и до взрослых лет. Ваши способности к движению так же уникальны, как и ваши отпечатки пальцев или структура ДНК. Некоторые запросы представляют собой дары вашей внутренней мудрости, которые побуждают вас экспериментировать, позволяют интегрировать новый опыт в структуру вашей сущности. Следуйте за своими догадками, пробуйте изобретать новые запросы и вариации в ответ на свои потребности и интересы.

Хотя запросы структурированы в виде последовательности, которая отражает один профиль роста и развития, ваше собственное прочувствованное ощущение того, «как правильно», является лучшим средством для выстраивания индивидуальной последовательности запросов. Способов работы с запросами много. Вы можете перелистать книгу, отмечая то, что представляется вам интересным прямо сейчас. Что даст вашему телу хорошие и комфортные ощущения сегодня? Что обещает быть веселым? Начиная с того, что привлекает ваше внимание, вы можете успешно выработать уверенность в своем процессе учения, а также поверить в свою способность открыть непосредственный доступ к мудрости своего тела.

Если вы занимаетесь самостоятельно, в вашем распоряжении есть несколько вариантов знакомства с движениями, которые позволят установить прочные связи с вашим внутренним кинестетическим интеллектом. Возможно, вам захочется прочесть инструкции заранее, рассмотреть фотографии, чтобы выделить ключевые моменты. Сделав это, закройте книгу и погрузитесь в себя, выполняя движения согласно тому, как ваше тело запомнило соответствующий запрос. Не забывайте: правильного способа выполнения движений не существует. Если вы заметите, что пропустили фрагмент или сознательно добавили новую вариацию, это подскажет вам, что вы на верном пути к обретению контроля над своим процессом учения.

Некоторым людям помогает чтение инструкций вслух. Озвучивание текста запросов таким образом в большей степени задействует ваше тело и дыхание. Если вы решили зачитать инструкции вслух, не останавливайтесь на этом и запишите свой голос на диктофон или магнитофон, чтобы затем иметь возможность слушать самого себя, сообразно своему ощущению времени. Более обширный комплекс записанных запросов доступен в серии «Йога как есть» (Yoga As Is), выходные данные которой приведены в библиографическом списке в конце книги. Тем не менее, тот вариант, когда вы настраиваетесь на свой внутренний голос, чтобы совершить запрос движения, является оптимальным.

Помимо этого, материал можно также осваивать в совместной работе с другом, когда вы будете меняться ролями — один читает текст и руководит запросом, другой выполняет. Наблюдение за опытом другого — хороший способ расширить свое понимание того, что в принципе возможно. Использование запросов йоги самопробуждения в компании другого человека может помочь вам сосредоточиться на реализации своих намерений и с большим энтузиазмом находить время и место для совершения практики. На какую бы комбинацию стратегий вы ни решились, польза от мобилизации вашей внутренней мудрости обеспечит мощный источник, из которого можно черпать способность учиться непосредственно на своем теле.

Запросы начинаются с признания эго-разума как первого уровня, или коша, сознательного опыта, который вступает в игру в рамках каждого сеанса исследования. Повторение инструкции «предложить своему логическому уму сделать то-то и то-то» адресуется эго-разуму, или личности. На уровне эго-разума, или нормального бодрствующего сознания, активность мозговых волн направлена на линейное мышление, планирование, анализ и разрешение проблем: это называется бета-состоянием. В состоянии сознания наблюдателя, расслабленного сознательного разума, связанного с интуицией, визуализацией, настройкой на и взаимодействием с телесными ощущениями и кинестетическим сознанием, мозговые волны переходят в альфа-состояние. Сон и сновидения приходят к нам в более глубоких дельта- и тета-состояниях.

В процессе запроса мы предлагаем эго-разуму погрузиться в переживание, отпустив свои контрольные и критические функции, дабы позволить расслаблению случиться. Признавая важную роль, которую логическому разуму приходится играть в ходе запроса, вы даете ему разрешение наблюдать за переживаниями, которые возникают, когда вы находитесь в более глубоком альфа-состоянии. Вовлечение логического ума подобным образом позволяет вам запоминать действие, оказываемое на организм запросом движения, и тем самым признавать ценность данного вида времяпрепровождения. Это сродни ситуации, когда начальник на вашей стороне и в вашем распоряжении оказываются все ресурсы, необходимые для выполнения работы. Когда в процессе запроса вы погружаетесь в сон в фазах дельта и тета, вы испытываете глубокое расслабление, но не имеете возможности наблюдать за своим опытом.

Если термин «логический ум» провоцирует паузу или смущение в ходе совершения запросов, замените его на термин, который вам более импонирует, будь то, скажем, «эго-разум», «личность» или «рассудок».

Еще одна инструкция, которая повторяется в конце каждого запроса, гласит: «Теперь начинайте возвращаться...» В то время, когда вы находитесь в состоянии глубокой релаксации, которое нередко наступает в процессе запроса, возникают самые разнообразные ощущения. Одни вспоминаются легко, поскольку они наиболее знакомы и понятны вашему логическому разуму. Те же ощущения, которые вам не знакомы и не имеют готовой модели логического объяснения, могут остаться незамеченными и ускользнуть от внимания. Фаза запроса, в ходе которой вы возвращаетесь из состояния релаксации, есть то время, когда логический разум может вспомнить события так, чтобы их можно было изучить более пристально. Задача логического разума — не допустить причинения вреда организму. Если во время запроса произошло нечто странное или необычное, логический разум может подавить воспоминание и свести на нет полезный эффект нового опыта до того, как мы поймем и оценим происходящее. Итак, когда вы думаете: «Теперь я начинаю возвращаться...», вы просите свой логический разум вновь принять на себя ту важную роль, которую ему назначено играть в рамках поддержки вашего непрерывно-

го развития на фоне запросов путем вспоминания и воспроизведения эффектов в пространстве вашего организма.

Возвращение осознанного состояния с целью обратного перехода в нормальное состояние бодрствования важно, поскольку позволяет вам осуществить смену деятельности в ясном уме, без «тумана в голове». Четко очерчивая временные границы упражнения-запроса, вы устанавливаете функциональные отношения со своим логическим разумом на предмет создания различных видов времени для различных видов умственной деятельности в вашей жизни. Телесное время, которое устанавливается на период совершения запроса, может показаться бесконечным нетерпеливому логическому разуму, которому надо свернуть горы важной работы. Когда появляется вера в то, что по окончании практики к вам придет бодрость и большая, нежели на старте, жизненная сила, ваш логический разум сам поставит время, отведенное на выполнение запросов, в список ключевых приоритетов.

Вхождение в момент не есть линейный процесс. Мы всегда находимся посреди множества параллельных и смещающихся контекстов, которые открывают двери в неизвестность, производя на уровне нашей осознанности озарения из самых неожиданных источников. В естественном потоке жизни самопробуждение проходит через горы и долины, подъемы и снижения на пути открытия себя. Запросы йоги самопробуждения не погружают нас в непрерывное состояние «пробужденности». Человек, который самопробуждается, никогда не будет ограничиваться достижениями прошлого; скорее всего, он будет способен реагировать на текущий момент бесконечной способностью расширять границы осознанности. Естественно и неизбежно то, что в жизни каждого из нас наступают времена, призывающие по-новому открыть в себе интерес к путешествию познания себя, сделать шаг назад, чтобы начать наблюдать. Запросы, предлагаемые вашему вниманию ниже, представляют собой инструменты для возвращения и питания себя, модели исследования для углубления непосредственного контакта с вашим телом, а также помощники в процессе пробуждения навстречу мудрости, живущей внутри. Желаю вам приятного путешествия.



УПРАЖНЕНИЯ-ЗАПРОСЫ  
ЙОГИ  
САМОПРОБУЖДЕНИЯ

ЧАСТЬ II







## ГЛАВА 4

# Раскрывайтесь навстречу объятиям гравитации, тянитесь к свету

*Как мы начинаем развивать осознание врожденной мудрости своих тел и использовать ее для расширения сознания?*

ВЕРТИКАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ НАШЕГО ТЕЛА — это венец эволюционных достижений, обязанный своим происхождением взаимодействию реакций на два первичных, экзистенциальных феномена — повсеместное присутствие и формирующая сила земного притяжения — с одной стороны, и биологический императив двигаться в сторону света — с другой. Мы начинаем, задавая вопрос: почему мы действительно чувствуем потребность подобрать животы, принять вертикальное положение, а затем продолжить тянуться, стремиться и вырастать навстречу свету?

На филогенетическом уровне наша миграция к свету началась в морской воде — амебные формы жизни двигались за счет волнистой поверхности своих клеточных мембран. Успешные формы начали двигаться, развивая жгутики, реснички, плавники и хвосты, а с какого-то момента и ноги; каждая форма несла нас ближе к солнечному свету. При помощи электронного микроскопа, который исследует субатомные структуры, и современного оборудования для изучения клеточных секретий за прошедшие 20 лет биологи сделали открытия, подтвердившие верность давней теории: эволюцией движет тропизм, физиологическая потребность двигаться от темноты к свету. У самых ранних одноклеточных существ в темных океанических глубинах развились фоточувствительные участки тел, что позволило все более сложным организмам воспринимать солнечный свет и адаптироваться к жизни во все большей близости к этому свету. Постепенно данные рудиментарные органы эволюционировали и превратились в глаза.

Хотя развитые виды, такие как млекопитающие, выработали у себя и усовершенствовали способность к восприятию образов, люди также сохранили изначальную способность воспринимать и реагировать на свет посредством фоточувствительной железы, более древней, нежели глаза. Эта органическая структура, носящая название шишковидной железы, обладает такой мощью, что позволяет плоду воспринимать свет и тьму в период внутриутробного развития задолго до того, как разовьются глаза. Есть доказательства в поддержку теории, что вся эндокринная система, включая гипофиз, щитовидную и вилочковую железы, формируется посредством эмбриональной миграции ткани, происходящей из шишковидной железы. Тот же «розеточный» принцип, который наличествует в ткани глазной сетчатки, имеется в клетках шишковидной железы, что убеждает исследователей в том, что ткань шишковидной железы совершает эмбриональную миграцию в область глаз на стадии развития плода, и обеспечивает физиологическую базу того, что древние легенды называли «третьим глазом». Шишковидная железа, расположенная прямо

под мягким участком родничка младенца, сохраняет свою чувствительность к свету и тьме на протяжении человеческой жизни.

Светочувствительность шишковидной железы — важный элемент во всех аспектах человеческого роста и созревания, основополагающий процесс, управляющий физическим здоровьем, эмоциональной регуляцией, развитием воображения и духовного благополучия. Открытия, сделанные за последние 20 лет, позволили узнать, что шишковидная железа остается активной на протяжении всех жизненных циклов от зачатия до смерти, определяя рост и созревание, модели поведения, репродуктивные циклы и даже цвет кожи и рост волос. Открытие шишковидного секрета мелатонина позволило подойти ближе к пониманию нашей чувствительности и способности адаптироваться, посредством циркадных ритмов, к таким феноменам окружающей среды, как перепады температур, геомагнетизм и электромагнитные поля, равно как и инициировать ряд психологических состояний от блаженства до депрессии и биполярной шизофрении.

Какую важную роль играет эта маленькая железа, люди поняли очень давно. Ранние йоги пришли к выводу, что шишковидное тело является ключевой железой применительно к расширению сознания до состояний просветления. Древние греки называли шишковидное тело «местом обитания души». Учитывая ее физическое расположение в центре темени, Декарт выдвинул гипотезу, что шишковидное тело — это первичный центр, через который бессмертная душа может входить в плоть тела. В начале XX столетия Эдгар Кейси погружался в транс и на уровне интуиции получал огромное количество подробной информации о роли, которую шишковидная железа играла на протяжении эволюции, и о том, как ее функции взаимодействуют с другими железистыми секретами, которые влияют на развитие личности. Вплоть до конца предыдущего столетия глубина его научного озарения не принималась всерьез и ставилась в один ряд с предшествующими метафизическими теориями и легендами о шишковидной железе. Лишь в конце 1980-х годов научное сообщество начало осознавать, что шишковидная железа представляет собой нечто несравненно большее, нежели просто незначительное напоминание о более ранних эволюционных формах.

Йоги начали говорить о том, что в ходе тех или иных практик им удастся ощутить внутренний свет, идущий из глубин осознания, еще в самом начале своего экспериментального пути. Рассказы некоторых из ранних йогов, передаваемые из поколения в поколение, предполагают, что работа с феноменом света, освещения может привести к состоянию просветления. Ученые обнаружили присутствие светочувствительного фосфорного соединения в шишковидной железе еще в начале 1970-х годов; под действием электрохимической стимуляции фосфор фактически светится в темноте. Если вам когда-нибудь доводилось видеть фосфоресцирующие приливные волны вдоль побережья океана, вы никогда не перестанете изумляться тому, сколь яркое и искрящееся свечение испускают простые организмы, способные накапливать фосфор. Кейси указывал, что физиологическая основа для переживания внутреннего света связана с биоэлектрической активностью центральной нервной системы. Подключив ресурсы воображения, мы можем заметить, что вхождение в глубокие состояния медитативной осознанности стимулирует эту биоэлектрическую деятельность, активируя не только светочувствительность, «свечение», шишковидной железы, но и выработку серотонина, психоактивного гормона, который вызывает эйфорию.

Отвечая на вопрос, почему мы чувствуем врожденную потребность двигаться из тьмы на свет, с учетом того, что мы сегодня знаем о шишковидной железе и ее

светочувствительности, мы можем сказать, что в человеческое тело, самый наш организм, заложен эволюционный импульс расти навстречу свету. В то же время потребность двигаться к свету ограничивается реалией гравитации в физическом окружении. Когда ранние наземные существа вышли из темноты океанических глубин и вползли на дневной свет, на их развитие оказал влияние еще один феномен, а именно — формирующая сила гравитации. Утратив способность извиваться и плавать туда-сюда в воде, эти вышедшие на сушу ранние создания вынуждены были жить, передвигаясь на животе; ощущая интенсивное воздействие земного притяжения, на ранних стадиях созревания амфибии вынуждены были оставаться в воде или вблизи нее. Под непривычной тяжестью массы тела и веса, ухудшавшей подвижность, императивы безопасности и жизнеобеспечения потребовали новых экспериментов и физиологической адаптации. Все время улучшая навыки скольжения, отталкивания, натяжения и подползания к своим целям, все наземные создания, находясь под действием непреодолимой силы тяжести, развили свои тела таким образом, дабы они выполняли врожденный императив — продолжать развиваться, переходя на новые уровни сложности, интеллекта и осознанности.

Запросы этой главы дают возможность доступа к ранним событиям учения, которые начинали формировать ваш опыт нахождения в своем теле. Подобно ранним организмам, пришедшим на сушу из воды, человеческий плод тоже переходит из состояния невесомости и жаберного дыхания в матке к состоянию легочного дыхания и ощущения плотности в гравитационном поле. Когда вы осознаете действие силы тяжести на тело и позволяете ей влиять на себя, возникает парадоксальная легкость бытия, которая позволяет вам заметить более глуболежащие уровни вашего переживания себя. Когда мы подружимся с гравитацией, мы сможем настроиться на мудрость своего эволюционного тела, которая направляет наше развитие и расширение сознания.

Первый запрос — «Тяжелое тело, легкое осознание» — позволяет вам познакомиться со своим телом новым образом, распознать поддающиеся наблюдению воздействия гравитации на ваше физическое существование. Учась чувствовать балансирующие силы, которые действуют на ваше тело, вы также начинаете замечать места, где удерживается напряжение, места, которые препятствуют равномерному распределению силы притяжения. Такое напряжение может быть следствием хронического стресса. Осознание и признание этих эффектов хронического стресса стимулирует естественное движение праны там, где она более всего необходима телу.

Второй запрос способствует общению между разумом и телом, соединяя ваше внимание с дыханием. «Путешествие к источнику дыхания» помогает обрести расширенное понимание дыхания как способа переживания большей глубины вашего повседневного мира, напоминая вашему организму о его первом перемещении из матки навстречу первому настоящему вдоху земного воздуха. Вы заметите: то, как вы дышите, существенно сказывается на качестве вашей жизни. Осознание паттернов дыхания — это прямой путь от разума к телу.

Подобно тому, как младенец перемещается из безопасности, где всегда присутствует ритм материнского сердцебиения, во внешнее пространство, где обнаруживает пульс в центре своего собственного тела, наша базовая организмическая вера в благосклонность жизни по отношению к нам восстанавливается в процессе совершения третьего запроса, «Настраиваемся на пульс бытия». Вы научитесь узнавать «время тела»: чувственное осознание покажет вам, что межклеточное общение происходит в своем собственном временном измерении. Внимание, которые вы уделяете

тому, чтобы прислушаться к своей внутренней целостности, путем работы с пульсом в рамках этого запроса, открывает доступ к более тонким измерениям вашей собственной физиологии, предтече работы по обретению просветления всем телом.

Вместо того чтобы чувствовать себя жертвой гравитации обстоятельств, с которой вы сталкиваетесь ежедневно, вы можете использовать запросы этой главы для возвращения в состояние легкой осознанности. Все запросы этой главы открывают доступ к эволюционному потенциалу вашего тела, зашифрованному в дыхании, шишковидной железе и знании клеток о гравитации. По мере погружения в чувственное осознание вы начинаете снимать сенсорное перенапряжение со своей нервной системы, работая с воспоминаниями, хранящимися в клетках и помогающими вам установить более глубокие отношения между телом и разумом.

## **Тяжелое тело, легкое осознание**

### ***Какие возникают ощущения, когда мы уступаем свободному потоку гравитации, проходящему по телу?***

Осознание того, как тело адаптируется к условиям притяжения, может существенно повлиять на ваше здоровье, поведение и осознанность. Гармоничные отношения с гравитацией — это крепкий фундамент для равновесия, как физического, так и эмоционального.

Когда сила притяжения не распределяется равномерно по вашему телу, вы можете чувствовать себя тяжелыми; вы можете чувствовать себя эмоционально опустошенными и бороться с жизнью, которая, кажется, совсем не поддается вашему контролю. Мышцы и органы, неся неравную нагрузку, создают очаги внутреннего давления, которые не дают вам получать кислород и питательные вещества. Эти блоки могут стопорить циркуляционный поток и процессы пищеварения, дыхания и выделения, создавать скопления токсинов в различных уголках вашего организма. Витальная информация, которая течет по сети нервов, может исказиться вследствие ограничений в нервной системе.

Лежа горизонтально и настраиваясь на ощущение гравитации, действующей на ваше тело, вы даете своему телу возможность расслабиться в зонах таких ограничений, позволяя этой фундаментальной физической силе формировать и выравнивать ваше тело. Проводя гравитационное сканирование в позе горизонтальной горы, вы позволяете врожденной мудрости своего тела возвращать вас в равновесие. Лежание в постели на протяжении 5–8 часов не удовлетворяет потребность вашего тела находиться в горизонтальном положении. Кровать мягкая и не обеспечивает такой же обратной связи, что и твердая поверхность, которая действительно является горизонтальной. Более того, во сне вы не фокусируете внимание сознания на ощущениях, возникающих в теле; гравитация, конечно, делает свою волшебную работу, но ваше сознательное восприятие этого не замечает. Для установления гармоничных отношений между телом и разумом требуется присутствие сознания. Когда вы уделяете несколько минут на то, чтобы побыть в горизонтальном положении, и используете сознание для сканирования своего тела, вы простым и в то же время мощным способом позволяете гравитации начать работу по балансировке и перебалансировке тела. Все, что вам нужно делать, — это осознавать происходящее, наблюдая, чувствуя и разрешая.

У каждого формируются привычки, которые приводят к излишней напряженности или вялости тех или иных мышц. Эти, зачастую неосознаваемые, мышечные

привычки заставляют скелет наклоняться или сжиматься. Приходилось ли вам наблюдать за работой гончара, формирующего сосуд на быстро вращающемся круге? Если глину не центрировать с самого начала, сосуд будет вращаться бесконтрольно. Осознание силы притяжения, действующей на ваше тело, позволяет заметить, как противоположные физические и эмоциональные энергии вашей жизни взаимодействуют, придавая вашему телу форму в этот самый миг. Сначала, когда ваше тело погружается в неподвижность, вы можете заметить, что мысли и эмоции начинают ускоряться. Куча забот и тревог может завладеть вашим вниманием и угнать самолет вашего рассудка по маршруту решения проблем или разрешения эмоциональных конфликтов. Признание наличия и важности этих вопросов в самом начале вашего запроса — это способ сказать себе, что вы обратитесь к этим мыслям и эмоциям в положенный час, тогда как предстоящий отрезок времени хотите посвятить иной цели. Вы уделяете этому запросу время, чтобы замедлиться, выявить действие гравитации на ваше тело и позволить иным измерениям вашего опыта выйти на поверхность — измерениям, не столь очевидных в повседневной жизни. Тем самым вы признаете умственные и эмоциональные приоритеты, реализацией которых ваше тело занимается на непрерывной основе, и расширяете сознание, знакомя его с физическими ощущениями, различить которые можно, лишь прислушавшись к своему телу. Расширение сознания с тем, чтобы оно определяло язык телесных ощущений как один из методов вашего самопознания, увеличивает спектр вашего осознания себя и освобождает интеллектуальную энергию праны для восстановления баланса не только в физическом теле, но и в разуме, и в эмоциях.

Позволяя своему телу распластаться по земле на несколько минут в день в позе горизонтальной горы, перед тем как приступить к любому другому движению, будь то йога, спорт или ходьба, вы даете телу возможность организовать в направлении равномерного распределения сил. По мере того как ваше сознание научится ощущать уравнивающее перераспределение энергий, вам будет легче концентрировать внимание на слушании, на реализации более серьезных, всеобъемлющих целей вашей жизни.

Запросы этой главы лучше всего зачитать вслух на пленку, а затем прослушать полученную запись. Читая текст, делайте паузы между инструкциями, чтобы погрузиться в переживание возникающих ощущений. После того как вы закончили запрос, попробуйте выполнить позу вертикальной горы. Обратите внимание, насколько комфортно вы будете себя чувствовать, удерживая эту позу в течение более длительного, чем обычно, времени. Наблюдайте за тем, как легко вам будет находиться в этой позе, не перескакивая прыжком к новой задаче вашего дня.

---

### Исследование: поза горизонтальной горы

1. Лягте на пол (рис. 4.1). Предложите своему логическому разуму, чтобы на ближайшие минуты он замедлился и настроился на мир ощущений и переживаний, которые возникают в теле. Замечаете ли вы, что предъявляете к себе те или иные ожидания, когда готовитесь войти в состояние расслабленной осознанности? Отпустите их; создайте для себя намерение позволить своим переживаниям разворачиваться, не пытаясь форсировать то или иное событие.

2. Когда вы начнете замечать контакт между телом и полом, поправьте свое положение так, чтобы обрести ощущение устойчивости и уравновешенности.



**3.** Как ваше тело располагается на полу? Есть ли в нем участки, которые, кажется, сопротивляются притяжению силы тяжести или не сдаются каким-то иным образом? Позвольте любому сопротивлению быть именно таким, каким вы его ощущаете. Объясните своему логическому разуму, что в том, за чем вы наблюдаете, не надо ничего изменять или исправлять. Просто замечайте то, что замечаете.

**4.** Как вы ощущаете тяжесть своих костей? Можете ли вы почувствовать, что ваши кости начинают соскальзывать вниз, сквозь слои мышц и тканей, в ответ на притяжение силы тяжести?

**5.** Переведите внимание на ощущения в стопах. Что вы замечаете в пальцах ног и лодыжках? Заметьте, какими тяжелыми становятся стопы, по мере того как вы отпускаете их в направлении пола. Одинаковая ли температура в ваших стопах, либо же одна стопа теплее или холоднее другой? Возникает ли пульсация, покалывание?

**6.** Как вы ощущаете тяжесть своих голенных костей? Какие формы принимают ваши икроножные мышцы, когда соприкасаются с полом? Ощутите, как ваши икры начинают свисать, когда вы отпускаете их в направлении пола. Когда икры расслабились, можете ли вы ощутить энергию, протекающую через мышцы?

**7.** Можете ли вы почувствовать, как ваши коленные чашечки располагаются над коленными суставами? Представьте, что ваши коленные чашечки становятся очень тяжелыми; в то время как они стекают вниз, почувствуйте, как задние части коленей начинают опускаться к полу. Когда колени и коленные чашечки стали тяжелее, можете ли вы почувствовать ощущения, кружащие сквозь ваши колени?

**8.** Теперь переведите внимание на длинные бедренные кости. Как они вписываются в ваши вертлюжные впадины? Создайте образ того, как четырехглавые мышцы в верхних частях бедер начинают расширяться и свисать через верхнюю сторону бедренных костей. Можете ли вы почувствовать, как задние мышцы бедер тяжело свисают с внутренней стороны бедренных костей? По мере того как мышцы и кости ваших бедер делаются все тяжелее и тяжелее, можете ли вы почувствовать, как вес голеней опускается все ниже к полу? Какие ощущения вы замечаете в бедрах и голенях?

**9.** Что происходит внизу вашего живота? Можете ли вы почувствовать, как нижняя часть брюшной полости расширяется, словно воздушный шарик, когда вы делаете вдох, и расслабляется, опускаясь к полу, когда вы делаете выдох? Представьте, что кто-то кладет круглый, гладкий камень на низ вашего живота. Замечаете ли вы какие-нибудь изменения скорости и глубины своего дыхания, в то время как вы реагируете на вес камня?

**10.** Ощутите, как органы и железы в нижней части живота массируются под действием притяжения силы тяжести. Можете ли вы почувствовать, как энергия движется внизу живота, когда ваше дыхание наполняет и омывает ткани и клетки? Обратите внимание на любые ощущения пульсации или урчания.

**11.** Представьте спираль энергии, которая входит в ваш пупок и движется прямо к солнечному сплетению. Представьте, как эта спираль энергии входит через переднюю сторону тела и выходит через заднюю сторону тела в пол. Обратите внимание на любые ощущения, такие как тепло или пульсация в то время, когда ваше тело уступает притяжению силы тяжести.

**12.** Можете ли вы почувствовать, как верх грудной клетки двигается в ответ на ваше дыхание? Представьте, что теплый, гладкий камень движется по выпуклостям и впадинам

вашей грудной клетки, в то время как дыхание втекает внутрь и вытекает наружу. Позвольте своим ребрам свисать, когда они станут мягче. Обратите внимание на то, как ваша грудинная кость опускается вниз в ответ на притяжение, сливаясь с основной массой грудной клетки. Почувствуйте ритм своего сердцебиения, расширение и расслабление легких. Полости ваших легких непрерывно поглощают кислород и выделяют диоксид углерода, в то время как ваше сердце без остановки прокачивает потоки жидких питательных элементов через весь организм. Как меняется ваше настроение, когда вы наблюдаете за работой мощной, беззвучной силы своего организма?

**13.** Представьте, как круглые, взаимосвязанные кости вашего позвоночника организуются в центре вашего торса. Можете ли вы почувствовать волнообразное движение своего позвоночника в ответ на дыхание? Представьте, как пухлые подушечки дисков заполняют межпозвоночное пространство. Вообразите поток нервных импульсов, проходящий по вашему позвоночному столбу и расходящийся в стороны, чтобы передать нужное сообщение каждой клеточке вашего тела. Обратите внимание на то, как волнообразность позвоночника дает форму и поддержку всей конструкции вашего тела. Ощутите, как мышцы, окружающие и балансирующие позвоночный столб, начинают расслабляться, позволяя всему вашему позвоночнику становиться еще более мобильным и тяжелым.

**14.** Как вы ощущаете тяжесть своих кистей, предплечий и плеч? Когда вы замечаете то, как ваши кисти лежат на полу, попробуйте ощутить, какие поверхности ваших запястий и пальцев соприкасаются с полом. Может быть, одна рука более открыта или более закрыта, нежели другая? Что в ваших ладонях хочет высвободиться? Замечаете ли вы пульсацию в центре ладоней? Находятся ли плечи и предплечья на одном уровне, или же какое-то из плеч или предплечий ощущается как более тяжелое? Отпустите вес своих ладоней, предплечий и плеч вниз, в пол.

**15.** Переведите внимание на горло, шею и челюстную кость. Прислушайтесь к звуку своего дыхания, в то время как оно проходит вдоль задней стенки горла. Можете ли вы почувствовать, как кости и мышцы вашего горла и шеи размягчаются и расслабляются, уступая притяжению силы тяжести? Обратите внимание на то, как ощущается тело, когда вы сосредоточиваетесь на внутреннем звуке своего дыхания. Как вы ощущаете тяжесть своей челюстной кости, когда она свободно свисает?

**16.** Переведите внимание на ощущение тяжести вдоль затылка. Можете ли вы почувствовать фактический вес своей головы? Вообразите, что вес головы стекает вниз, в чашу, созданную точно по форме вашего черепа. Позвольте весу органа и желез, которые наполняют череп, погрузиться в эту чашу. Когда вес вашей головы начинает погружаться в бесконечное расслабление, обратите внимание на то, как энергия стекает вниз через шею и позвоночный столб.

**17.** Почувствуйте складки мышц между бровями. Поясните своему логическому разуму, что сейчас пришло время расслабить эти мышцы беспокойства. Вообразите, как складки расходятся, точно открывают занавес на театральной сцене. Что вы замечаете, когда расслабляются мышцы лба?

**18.** Можете ли вы почувствовать форму и размер глазных яблок, покоящихся в глазницах? Как вы ощущаете тяжесть глаз? Представьте, что глаза опускаются внутрь головы, словно два камня, падающие в чистое синее озеро. Позвольте глазам стать тяжелыми. Отпустите вес своих глаз в бесконечное пространство. Каково выражение вашего лица, когда все роли и маски растворяются в потоке глубокой релаксации?

**19.** Сейчас, переводя внимание на область мозга, обратите внимание на размер и вес мозга, который плавает внутри черепа. Можете ли вы почувствовать мышцу своего разума, пульсацию своих мыслей и мышления? Позвольте всем мыслям и мышлению раствориться в потоке чистого ощущения. Позвольте энергиям этого ощущения водопадом стекать вниз по шее и далее по позвоночнику. Поясните себе, что настало время войти в еще более глу-

бокое состояние расслабленной осознанности: знание без думания. Отпустите всего себя вниз, в пол. Настройтесь на пульс своей целостной сущности. Обратите внимание на то, как выглядит и ощущается ваше тело, когда вы расслаблены и находитесь дома, в самом центре себя. Прислушайтесь к мудрости своего организма, которая поступает из каждого измерения вашего переживания. Поясните своему логическому разуму, что расширение сознания с тем, чтобы оно охватывало все уровни вашего переживания, есть процесс безопасный, желательный и приятный.

**20.** Когда вы начнете готовиться к возвращению в состояние бодрствования, поясните своему логическому разуму: вы возвращаетесь с ощущением, что дали себе нужное количество расслабления, омоложения, здорового сна и теперь чувствуете себя бодрым и активным.

**21.** Начинайте возвращаться, покачивая лодыжками изнутри наружу. Прокрутите лучезапястные суставы изнутри наружу. Покрутите головой от уха к уху.

**22.** Делая хорошее, прочувствованное потягивание, углубите дыхание. Позвольте звукам возникать спонтанно, когда будете потягиваться. Подберите колени к груди, перекатитесь на бок и, раскручиваясь, примите сидячее положение. Когда вы откроете глаза и встанете, сделайте паузу и обратите внимание на те эффекты, которые дал вам глубинный контакт со своими внутренними ощущениями. Как вы ощущаете свое тело, когда оно укоренено в полу и в то же время открывается навстречу бесконечному пространству над вами и вокруг вас?

## Путешествие к источнику дыхания

### *Где возникают импульсы к вдохам и выдохам?*

Осознание дыхания успокаивает разум и расслабляет тело. Йоги обнаружили, что отслеживание дыхания до его истоков создает мостик между телом и разумом. Беспрепятственное дыхание быстро инициирует медитативное состояние, в котором разум погружается в звуковой поток дыхания и приятные ощущения дыхания. Осознанное использование дыхания в йоге (пранаяма) позволяет вам синхронизировать дыхание с движением, инициирует подобное трансу состояние повышенной осознанности, чувствительности и концентрации. Продлевая вдохи и выдохи во время выполнения движений, мы на деле увеличиваем эластичность мышц. Повышенная концентрация, которая появляется благодаря вовлечению в движение, устанавливает равновесие между силой и расслаблением, усилием и легкостью. Пранаяма, что переводится как «управление жизненной силой», и есть тот способ, которым йога позволяет вам находить доступ к жизненной силе и использовать ее себе во благо.

Вся жизнь есть путь от первого вдоха до последнего выдоха. Дыхание — это жизнь. Задумайтесь, ведь если без еды и воды человек может прожить много дней, то без кислорода ему не протянуть и нескольких минут. То, как вы дышите, существенно влияет на качество вашей жизни. Обычно человек дышит автоматически и неосознанно; приведенный ниже запрос о дыхании поможет вам пролить свет сознательного восприятия на паттерны дыхания, которые соединяют ваше тело и разум. Осознание дыхания — это самый прямой мост, соединяющий берега тела и разума.

При обычных обстоятельствах дыхание человека достаточно неглубокое, в нем участвует только верхняя часть легких и лишь небольшая часть объема легких, составляющего от пяти до семи кварт. В долгосрочной перспективе неглубокое и поверхностное дыхание лишает тело кислорода и не дает легким возможности освобождаться от застойного, остаточного воздуха, который находится в более глубоко

## Используйте дыхание, чтобы вырваться из пут культурного гипноза

Если здоровье и счастье так же просты, как и осознание дыхания, почему бы осознание дыхания не включить в программу раннего образования? Почему бы нам не учить осознанию дыхания в больницах и поликлиниках, вместо того чтобы ждать, когда симптомы стресса потребуют приложения все больших количеств нашей жизненной силы? Такое ощущение, что в нашей культуре действует заговор, отделяющий нас от мудрости, которую мы носим в себе.

Каждый человек на планете имеет выбор: прислушаться к инстинктивному знанию, непрерывно открывающему загадочные механизмы в пределах наших собственных тел. Но для того, чтобы выйти из-под гипнотического внушения, будто все важное происходит снаружи нас, требуется смелость. Нам пришлось бы держать свои глаза и уши закрытыми по отношению к внешнему миру достаточно долго для того, чтобы заметить, что же происходит под нашей кожей. На время мы потеряли бы чувство взаимосвязи с миром социальных и культурных стимулов вне нас самих и рискнули бы возможностью узнать, что внутри нет ничего, кроме пустоты и одиночества. Чтобы начать столь простой эксперимент, как наблюдение за дыханием, требуется совершить радикальное и отважное расставание с культурными верованиями и нормами, которые руководят нашим индивидуальным существованием.

лежащих отделах легких. Непосредственным результатом поверхностного дыхания является снижение реакции иммунной системы.

Еще больший риск для здоровья сопряжен с привычкой дыхания через рот. Синусоидальные проходы ноздрей закрываются в ответ на стресс. Когда эта форма стресса становится хронической, мы все более теряем осознание того, что дышим таким образом. И все же тело должно дышать через нос. Когда мы дышим носом, загрязнения окружающего воздуха оседают на фильтрах в ноздрях. Механизм, существующий в наших ноздрях, также регулирует температуру и влажность вдыхаемого воздуха, нагревая либо охлаждая его. Мелкое дыхание ртом в сочетании с плохой осанкой может превратить ваши легкие в свалку ядовитых отходов.

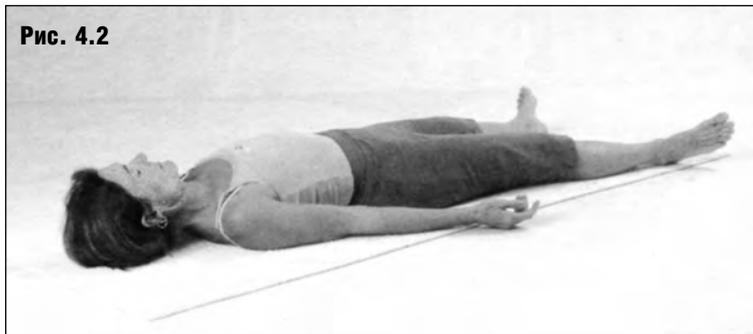
Доводилось ли вам после хорошей физической нагрузки чувствовать свое тело напряженным, болезненным? Мышечное утомление и повышенная чувствительность — следствие мелкого дыхания. Осознание дыхания позволяет вам увеличить работоспособность легких в целом. Поддержание стабильного потока глубокого дыхания во время физических упражнений наполняет кровь кислородом, помогает снизить образование молочной кислоты в мышцах. Когда сканирование дыхания превратится в вашу повседневную привычку, с течением времени вы заметите, что ваше здоровье в целом становится лучше. По мере того как дыхание делается более эффективным, ваши легкие с большей готовностью освобождают организм от микробов и шлаков. Результат: вы меньше болеете простудами и другими традиционными недугами. Помимо прочего, вы можете воспользоваться этим запросом

о дыхании, чтобы помочь себе разорвать порочный круг тягостных переживаний, вредных привычек, которые крадут у вас жизненную силу.

Может статься, самым очевидным следствием развития осознанного дыхания будет то, что вы начнете замечать, что на протяжении дня стали дышать чаще. Очень увлекательно наблюдать за тем, как дыхание становится частью ваших простейших привычек в работе. Глубокая концентрация замедляет дыхание. Тревога может провоцировать у нас длительную задержку дыхания. Возможно, вы заметите, что наблюдаете за тем, как мысли и эмоции связаны с вашим паттерном дыхания. Когда разум находится в состоянии растерянности, запутанности, паттерн дыхания обычно тоже становится хаотичным. Выявляя взаимосвязи между паттернами дыхания и эмоциональными состояниями, вы создаете инструмент для изменения своих настроений и состояний сознания. Осознание дыхания приносит ментальную ясность и устойчивость в те области жизни, которые заслуживают самого пристального вашего внимания.

Как и в случае со сканированием гравитации в позе горизонтальной горы, этот запрос тоже лучше всего начитать на пленку и затем прослушивать ее. Оставляйте достаточно времени между вопросами и инструкциями, чтобы более глубоко пережить возникающие ощущения. Закончив исследование, выберите позу йоги, которая дается вам с особым трудом. Начинаяте, уделяя внимание дыханию, и наблюдайте за тем, как сохранение контакта с дыханием во время вхождения в позу позволяет вам преодолевать прежние трудности, находиться в позе с большим комфортом и стабильностью.

Рис. 4.2



### Исследование: уравновешивающее дыхание

**1.** Лягте на пол, уделяя время тому, чтобы произвести все необходимые изменения, которые позволят вам устроиться в своем теле (рис. 4.2). Вспомните ощущения того, как вы становились тяжелее, совершая предшествующий запрос. Просканируйте свое тело и позвольте гравитации воздействовать

на ваши кости; почувствуйте, как они соскальзывают вниз, сквозь слои мышц и тканей.

**2.** Есть ли в вашем теле участки, которые сопротивляются притяжению силы тяжести в этот самый миг? Позвольте любому сопротивлению или дискомфорту быть именно в том виде, в каком вы его ощущаете.

**3.** Обратив внимание на работу своего разума, отметьте скорость мыслей, пульс мышления. Возникают ли у вас какие-то конкретные мысли? Позвольте любым мыслям, которые приходят, просто быть.

**4.** Предложите своему логическому разуму бодрствовать, чтобы помочь вам наблюдать за многомерностью возникающих переживаний. Тело живет в измерении, гораздо более медленном, нежели ментальное время. Вы пересекаете временную границу, чтобы войти в то измерение времени, в котором фактически живет ваше тело. Поясните себе, что сейчас вы начинаете пересекать эту временную границу.

**5.** Каково ваше внутреннее настроение в этот миг? Присутствуют ли какие-то конкретные чувства или эмоции? Поясните своему логическому разуму, что расширение сознания с тем, чтобы оно охватывало все мысли, чувства и эмоции, возникающие на каждом уровне вашей сущности, есть процесс безопасный, желательный и приятный.

**6.** Когда все составляющие вашего текущего переживания получили ваше разрешение быть и ощущаться в этом мгновении, обратите внимание на то, как быстро и легко ваше тело погружается в расслабление. Наблюдайте за тем, как разум начинает замедляться, чтобы настроиться на ощущения, которые возникают в теле. Куда направляется ваше сознание, когда расслабляется тело и замедляется разум?

**7.** Сейчас, начиная входить в более глубокое состояние расслабленной осознанности, отмечайте ощущения во время вдоха и выдоха. Не пытайтесь изменить дыхание, просто наблюдайте за тем, как ваше тело дышит в этот миг. Какой звук возникает, когда воздух входит в ваши ноздри и выходит из них? До каких глубин тела достигает движение вашего дыхания — до ключиц? До ребер? До верхней части живота? До нижней части живота?

**8.** Отправьтесь в то место в пределах своей сущности, где возникает импульс к вдоху. Откажитесь от всех попыток контролировать или направлять дыхание — просто заметьте, где именно внутри вас возникает импульс к вдоху.

**9.** Где возникает импульс к выдоху? Откажитесь от всех попыток контролировать или направлять дыхание. Где внутри вас возникает импульс к выдоху?

**10.** Обратите внимание на то, как множество слоев вашего переживания начинают раскрываться внутреннему взору, по мере того как вы движетесь к источнику вдоха и выдоха. Не жалейте времени на то, чтобы добраться вниманием до места зарождения дыхания.

**11.** Как вы ощущаете свое тело, когда прислушиваетесь к звуку своего дыхания и путешествуете к тому месту внутри себя, где зарождается импульс к вдоху и выдоху? Можете ли вы почувствовать бесконечные степени освобождения в тот миг, когда вы отпускаете контроль над дыханием? Кто дышит в вашем теле в этот миг? Кто и что вдыхает?

**12.** Обратите внимание на то, как расширяется ваше сознание, осознавая пульсирующие ощущения, потоком проходящие через весь ваш организм. Прислушайтесь к любым сообщениям, которые приходят к вам благодаря мудрости вашего организма. Погрузитесь в пульс своей собственной сущности.

**13.** Находясь на этом этапе глубокой, расслабленной осознанности, обратите внимание на то, как вы чувствуете себя, находясь дома, в сердце своей сущности, черпая из источника мудрости внутри своего организма. Обратите внимание на любые изменения дыхания, которые произошли с того момента, как вы начали исследование.

**14.** Поясните своему логическому разуму, что теперь вы возвращаетесь в состояние бодрствования, располагая знанием и мудростью своего организма. Вы возвращаетесь с ощущением, что пробудились от здорового, восстанавливающего силы сна. Вы возвращаетесь в ясное сознание, становитесь активным и готовым приступить к новым делам текущего дня.

**15.** Медленно начинайте возвращаться, покачивая лодыжками изнутри наружу. Прокрутите лучезапястные суставы изнутри наружу. Покрутите головой от уха к уху.

**16.** Делая хорошее, прочувствованное потягивание, углубите дыхание. Позвольте звукам возникать спонтанно, когда будете потягиваться.

**17.** Подберите колени к груди, перекатитесь на бок и, раскручиваясь, примите сидячее положение, позволяя голове подняться в последнюю очередь.

**18.** Обратите внимание на скорость своего мышления. Обратите внимание на свое настроение. Когда откроете глаза, обратите внимание на то, не изменилось ли качество вашего зрения. Может быть, цвета стали казаться более яркими или же тусклыми? Видятся ли окружающие предметы с большей четкостью, или же их очертания кажутся вам более размытыми, чем обычно?

**19.** Когда вы приступите к своему следующему занятию, постарайтесь сохранить осознанное восприятие дыхания.

## Настраиваемся на пульс бытия

### *Как благодаря осознанию полярности событий возникает чувство внутренней целостности?*

В нашем теле одновременно звучат самые разные пульсации. Выше мы уже уделили внимание наиболее заметному из них, потоку дыхания на вдохе и на выдохе. Это — пульс. Еще один пульс — это ритм сердцебиения. Пульсы передают движения органов во время переваривания, перистальтики, волнообразного движения нашего кишечника. Каждый орган восприятия располагает собственными уникальными средствами возбуждения, стимула, который передается в мозг в виде импульсов. Скорость нашей мозговой деятельности задает ритм мыслям и мышлению. Альфа, бета, дельта и тета — эти термины относятся к частоте химических и электромагнитных волн, излучаемых мозгом в различных состояниях сознания. Волны наших настроений, эмоций и чувств — все это телесные ритмы, тоже создаваемые из пульсов.

Многие восточные формы медицины основываются на пульсах, связанных с энергетическими процессами в теле, но вам не нужно вдаваться в детали расположения меридианов или проходить посвящение в рамках конкретной традиции, чтобы начать улучшать работу своего организма, прислушиваясь к пульсам. Более того, открытие древних оздоровительных методов, связанных с акупунктурой, Аюрведой, шиацу и йогой, было совершено на базе именно того запроса, который вам предлагается совершить.

Все шаманические и энергетические системы естественного оздоровления были разработаны практиками, которые увлеклись исследованием загадочного пульса внутри собственных организмов. Совершая запрос на предмет пульса бытия, ранние йоги погружались в состояния глубокой осознанности, которая позволяла им проникать в более тонкие измерения их собственной физиологии. Когда вы глубже погрузитесь в медитативное состояние, вы обнаружите, что ваша способность к познанию самих себя на любом уровне не имеет границ.

Что является источником пульсации, которую мы можем ощутить в своем теле? Простыми словами, тело, как батарейка, поляризуется положительными и отрицательными зарядами. Пульсацию создают тонкие электромагнитные заряды и химические реакции, которые возникают в пределах органов и желез вашего тела. Подобно электромагнитному генератору, ваше тело содержит положительные и отрицательные электрические и химические заряды, которые постоянно включаются и выключаются под действием нервных импульсов.

Сканирование тела на предмет ощущений пульсации фактически улучшает работу пульсовых потоков, которые действуют в пределах разнообразных систем — этот феномен соотносится с тем, как обычный железный прут притягивается к магниту. Я помню, как в седьмом классе на уроке физики нам демонстрировали процесс изготовления магнита. Учительница достала из карманов своего лабораторного фартука два железных прута. Она поднесла их друг к другу, потом развела в стороны. Она попросила одного из учеников сделать то же самое и рассказать, что он заметит при этом. «Ничего», — ответил ученик.

Затем она вынула большой магнит и начала медленно и систематично проводить им по одной из железок. По прошествии нескольких минут она вновь поднесла один прут к другому. Мы были в шоке, увидев, что тот из прутьев, по которому водили магнитом, сам приобрел магнитные свойства! Это было очень круто. Мы повторили

ли этот опыт с другими прутьями. В результате выяснилось, что один из тех двух первых прутьев никак не изменился, тогда как другой стал магнитом.

Как это произошло? Учительница показала нам диаграммы молекул не намагниченного железного прута, на которых были видны неорганизованные массы положительно и отрицательно заряженных молекул, движущихся во всех направлениях. В то же время диаграмма намагниченного прута отображала молекулы, структурированные в симметричные паттерны, и все они двигались в одном направлении, создавая силовое поле.

Принцип, лежащий в основе этого феномена, таков, что вы можете структурировать поле молекул, приводя его в контакт с уже структурированным полем. В этом случае молекулы не намагниченного прута реорганизуются под действием эффективной магнетической поляризации. Аналогичным образом силовые поля, окружающие наше тело и воздействующие на него, относительно хаотичны, они отвлекают нас в самых разных направлениях, движимые под воздействием объектов, к которым привлекается внимание наших органов чувств. Когда вы ложитесь на пол и начинаете сканировать свое тело в поисках ощущений пульсации, ваше сознание выступает в качестве магнита, который упорядочивает неорганизованное и хаотическое поле, возвращая потоку энергий гармоничный баланс положительных и отрицательных зарядов.

Начитайте эти инструкции на пленку, затем прослушайте запись. По мере практики это сканирование пульса будет вызывать у вас приятное ощущение, которое может восприниматься как электрический ток, проходящий через ваше тело. Можете ли вы вспомнить ощущения пульсации, потока или покалывания во время совершения приведенных выше запросов касательно силы тяжести и дыхания? Ваше тело очень быстро начнет пульсировать, когда вы переведете внимание сознания на любое конкретное ощущение или наблюдение.

### Исследование: синхронизация с абдоминальным пульсом

1. Лягте на пол, уделяя время тому, чтобы произвести все необходимые изменения, которые позволят вам устроиться в своем теле (рис. 4.3). Вспомните ощущения того, как вы становились тяжелее, совершая первый запрос. Просканируйте свое тело и позвольте гравитации воздействовать на ваши кости; почувствуйте, как они соскальзывают вниз, сквозь слои мышц и тканей.

2. Есть ли в вашем теле участки, которые сопротивляются притяжению силы тяжести в этот самый миг? Позвольте любому сопротивлению или дискомфорту быть именно в том виде, в каком вы его ощущаете.

3. Обратив внимание на работу своего разума, отметьте скорость мыслей, пульс мышления. Возникают ли у вас какие-то конкретные мысли? Позвольте любым мыслям, которые приходят, просто быть.

4. Предложите своему логическому разуму бодрствовать, чтобы помочь вам наблюдать за многомерностью возникающих переживаний. Ни в одном из измерений вашего опыта нет ничего, что нужно было бы изменить. Тело живет в измерении, гораздо более медленном, нежели



Рис. 4.3

ментальное время. Вам предлагается замедлиться, чтобы прислушаться к информации, которая поступает от ваших же клеток. Обратите внимание на то, как вы начинаете пересекать временную границу, чтобы войти в то измерение времени, в котором фактически живет ваше тело.

**5.** Когда вы позволяете всем компонентам своего переживания выйти на поверхность, обратите внимание на то, как быстро и легко ваше тело погружается в расслабленное состояние. Наблюдайте за тем, как ваш разум начинает замедляться, настраиваясь на ощущения, которые возникают в теле. Куда направляется ваше внимание, когда расслабляется тело и замедляется разум?

**6.** Теперь направляйтесь в самую глубь живота. Каково ваше внутреннее настроение в этот миг? Замечаете ли вы какие-нибудь конкретные чувства или эмоции? Поясните своему логическому разуму: расширение сознания с тем, чтобы оно охватывало все мысли и эмоции, возникающие в этот миг, есть процесс безопасный, желательный и приятный.

**7.** Используя силу своего сознания, ощутите пульсацию в животе. Если вы не чувствуете ее, представьте, что в животе совершается пульсация.

**8.** Представьте, что вы соединены с теплом солнца посредством воображаемой пуповины. На вдохе впускайте в центр живота теплый, лучистый солнечный свет. Почувствуйте, как пульсация в животе становится сильнее и теплее. По мере того как ощущение тепла в животе усиливается, представляйте, как эта лучистая энергия течет вниз по полым трубам ваших ног, наполняя стопы и пальцы ног.

**9.** Можете ли вы почувствовать или представить пульс в подошвах стоп? Когда вы ощутите пульсацию в стопах, позвольте ей синхронизироваться с пульсацией в области живота.

**10.** Направьте теплый, лучистый пульс из живота по полой оболочке своего торса и представьте, как руки, кисти и пальцы наполняются расширяющейся энергией. Можете ли вы почувствовать или представить сильный, ровный пульс в центрах ладоней? Когда у вас возникнет ощущение пульсации в ладонях, позвольте пульсации в ладонях синхронизироваться с пульсацией в животе.

**11.** Направьте теплую, лучистую энергию из пульсирующего центра внутри живота вверх через шею, чтобы она заполнила внутреннюю сферу черепа. Насколько сильно вы ощущаете пульсацию в центре лба, в то время как вся голова наполняется лучистой энергией? Когда вы почувствуете пульсацию во лбу, позвольте этой пульсации синхронизироваться с пульсом в области живота.

**12.** Расширьте сознание, чтобы обратить внимание на пульсацию в стопах, пульсацию в ладонях и пульсацию в животе. Позвольте всем этим пульсам синхронизироваться с пульсом в области живота.

**13.** Обратите внимание на то, как совокупное внутреннее пространство тела наполняется теплой, лучистой энергией, пульсирующей в ритме центра живота. Представьте, что лучистое ощущение стало настолько сильным, что жидкое тепло начало протекать сквозь поры кожи, излучаясь через стенки тела и заполняя пространство вокруг вас. Позвольте всей своей сущности искупаться в пульсирующей энергии праны, протекающей через каждую клетку вашего физического тела.

**14.** Постепенно возвращайте внимание сознания на поверхность своего тела. Позвольте энергии вернуться внутрь физического тела, обретая все большую силу.

**15.** Теперь ощутите, как энергия, обретая все большую силу, возвращается в сердцевину вашей сущности. Как тело выглядит и ощущается изнутри, когда в вашем распоряжении есть сила праны, питающая каждое измерение вашей сущности? Обратите внимание на то, как вы взаимосвязаны с окружающей вселенной и в то же время укоренены в центре своей собственной сущности. Напитывайте себя мудростью своего тела в этот миг.

**16.** Погрузитесь в пульс своей собственной сущности. Находясь в этом месте глубокой, расслабленной осознанности, обратите внимание на то, как вы чувствуете себя, находясь

дома, в сердце своей сущности, черпая из источника мудрости внутри своего организма. Обратите внимание на любые изменения дыхания, которые произошли с того момента, как вы начали исследование.

**17.** Поясните своему логическому разуму, что теперь вы возвращаетесь в состояние бодрствования, располагая знанием и мудростью своего организма. Вы возвращаетесь с ощущением, что пробудились от здорового, восстанавливающего силы сна. Вы возвращаетесь в ясное сознание, становитесь активным и готовым приступить к новым делам текущего дня.

**18.** Медленно начинайте возвращаться, покачивая лодыжками изнутри наружу. Прокрутите лучезапястные суставы изнутри наружу. Покрутите головой от уха к уху.

**19.** Делая хорошее, прочувствованное потягивание, углубите дыхание. Позвольте звукам возникать спонтанно, когда будете потягиваться.

**20.** Подберите колени к груди, перекатитесь на бок и, раскручиваясь, примите сидячее положение.

**21.** Обратите внимание на скорость своего мышления. Обратите внимание на свое настроение. Когда откроете глаза, обратите внимание на то, не изменилось ли качество вашего зрения. Может быть, цвета стали казаться более яркими или же тусклыми, очертания предметов — более четкими или же размытыми? Когда вы приступите к своему следующему занятию, постарайтесь сохранить осознанное ощущение гармонии с пульсом своей собственной сущности.

## Перед тем, как двигаться дальше...

Как мы слышим те сообщения, которые посылает нам мудрость организма? Мы слышим эти сообщения на языке ощущений. В начале главы речь шла о признании центральной темой йоги самопробуждения возможности использовать сознательное восприятие для установки прямого контакта между разумом и телом. В человеческом теле закодирован эволюционный интеллект. Чтобы расшифровать этот код и превратить его в пригодный к использованию источник руководящей мудрости, нам нужно прислушаться к языку тела, на котором оно говорит с нами «словами» ощущений.

Биологические истоки эволюционного импульса стремятся к свету, закодированные в шишковидной железе, являются одним из ключевых факторов, мотивирующих нас к физическому путешествию из пункта младенчества в пункт зрелости, из горизонтального положения в вертикальное. Тем не менее, наше развитие в качестве многомерных людей не ограничивается физической стороной; шишковидная железа также стимулирует развитие умственного и эмоционального интеллекта, который может в какой-то миг обрести такую силу, что язык тела окажется на задворках внимания, а мудрость тела будет предана забвению. Признавая факт, что физическое и умственное измерения человеческого развития имеют общий источник — шишковидную железу, мы осознаем важность того, что нужно прислушиваться к сообщениям, приходящим, когда мы становимся достаточно спокойными, чтобы позволить телу заговорить, и достаточно сосредоточенными, чтобы услышать послания тела и ответить на них.

Еще один формирующий фактор, воздействующий на наши физические тела, фактор силы тяжести, более заметен нашим органам чувств, нежели тропизм, и, следовательно, более доступен для использования в качестве якоря в том процессе, когда мы начинаем осознавать свои ощущения. В этой связи первый запрос, поза горизонтальной горы, начинался с того, что мы обращали внимание на гравитацию, в то время как она взаимодействовала с нашим телом, расслабленно лежащим на

полу. Возвращаясь к истокам импульса к вдохам и выдохам в запросе об уравнивающем дыхании, мы находим еще один способ углубления коммуникации между разумом и телом, обращая внимание на то, как осознание дыхания может стать способом замедлить и успокоить разум, расслабить тело. Когда разум спокоен и тело расслаблено, обычные мысли и чувства, которые занимают наше сознание, отходят на задний план, позволяя более глубокому осознанию ощущений выйти на поверхность вместе с сопутствующим чувством благополучия. В запросе «Синхронизация с абдоминальным пульсом» тонкие ощущения пульсации в разных частях тела приводятся в гармоничное взаимодействие с центральным пульсом в вашем животе, абдоминальным пульсом, позволяя свободному потоку расслабления и восстановления проникнуть во все органы и системы тела.

Все эти запросы позволяют вам так или иначе укрепить мост общения между разумом и телом. По мере того как вы начнете познавать и отвечать на язык своего тела посредством этих запросов, вполне естественным и желательным будет тот эффект, что вы станете обращать внимание на соответствующие верования, понятия о себе и эмоции, которые содержатся в вашем теле и формируют ваш жизненный опыт. Чтобы помочь расширению своего сознания, вернуть ему доступ к мудрости, которая поступает к разуму через тело, полезно помнить, что история вашей жизни пишется внутри вашего тела: ваше тело представляет собой ходячий склад, где хранятся все-все переживания, которые вам довелось испытать в этой жизни. В той степени, насколько осознанно вы пережили радость, печаль или страх в связи с тем или иным событием, в вашей памяти и остаются воспоминания о соответствующем событии. Некоторые события оказались настолько неохватными для вашего логического разума, что воспоминания о них могли спрятаться в память ваших мышц, органов и желез, затаиться до тех пор, пока не получат возможности выйти на поверхность, быть пережитыми и отпущенными.

Когда вы замедляетесь и начинаете обращать внимание на телесные ощущения, которые наличествуют в настоящий момент, к вам могут прийти те или иные смутные воспоминания о событиях прошлого. К счастью, для того, чтобы освободить от этой нагрузки нервную систему, не нужно вспоминать такие события во всех подробностях и с максимальной интенсивностью. Запросы йоги самопробуждения в большинстве случаев создают у вас ощущение физической расслабленности и умственной активности, ощущение того, что вы пришли домой, в самый центр себя. Ваше чувство безопасности и веры в путешествие собственного самопробуждения будет расти во внутренней обстановке, которая уважает и отдает должное телесным ощущениям наряду с умственным и эмоциональным интеллектом. Выполняя дальнейшие запросы, предложенные в этой книге, вы заметите, как доверие интеллекту тела возрастет. Иногда простейшее озарение будет приходиться через обращение внимания на не очень вынятое ощущение, и это озарение сдвинет гору вашей персональной истории.

Основываясь на более качественном осознании действия таких факторов, как притяжение, дыхание и абдоминальная пульсация, рассмотренных в этой главе, следующая глава напомнит вам о самых первых движениях, которые вы совершали в младенчестве, реагируя на внутренний импульс двигать головой и конечностями. Эти исследования можно назвать краеугольными камнями, опора на которые позволяет телу продолжать свое путешествие движения навстречу свету.



## ГЛАВА 5

# Корнями в земле, сердцем к небу

*Как раскрытие навстречу действию гравитации позволяет легче ощущать естественное выравнивание в положении стоя?*

ДОВОДИЛОСЬ ЛИ ВАМ НАБЛЮДАТЬ ЗА МАЛЕНЬКИМ РЕБЕНКОМ, который стоит или ходит, как один из его родителей? Подчас мы можем уловить то мгновение, когда малыш действительно пытается примерить на себя ту или иную позу, чтобы сымитировать человека, которым восхищается. Задумайтесь: когда вы примеряете одежду перед зеркалом в магазине, меняете ли вы позу, пытаетесь понять, как именно следует носить эту вещь? Наклоняете ли вы голову, меняете ли угол наклона бедер, чтобы принять ту «точку зрения», которую одежда пытается «выразить»?

То, как мы стоим, красноречивее слов повествует о сделанном нами выборе, который формирует нашу индивидуальность и воззрения на жизнь. Когда я преподавал живопись, то проводил со студентами занятия в торговых центрах, чтобы они могли наблюдать и зарисовывать то, как прогуливающиеся по торговым рядам люди несут свои тела в пространстве. Зачастую по позе, которую человек придает своему телу, мы можем почувствовать его настроение в текущий момент. Вы можете получить представление о жизненном опыте и ролях, которые актуальны для конкретного человека, по идиосинкратической «подписи» его осанки. Походка и темп ходьбы могут рассказать, насколько комфортно человеку в движении и каково его отношение ко времени.

Торопливость, спокойствие, обремененность, беззаботность, целеустремленность — все эти свойства легко выявить, наблюдая за посадкой головы человека. Когда голова несется впереди тела, создается ощущение, что человек спешит, чтобы попасть куда-то в будущем. В то же время, когда вы видите, как чей-то взгляд неспешно перемещается с одного объекта на другой, вы понимаете, что его наполняет чувство свободы, неторопливого изучения окружающей обстановки и наслаждения ею. То, как человек несет тяжелый груз, может рассказать, насколько он умеет находить равновесие и комфорт в сложной ситуации. Физическая подготовка, привычки в работе, офисная и домашняя мебель, пережитые травмы, эмоциональные блоки — вот далеко не полный перечень разнообразных факторов, которые взаимодействуют и придают нашим телам форму.

То, как мы привыкли стоять, также отражает верования и принципы, которых мы придерживаемся относительно самих себя. Многие люди начинают заниматься йогой, чтобы вступить во взаимодействие с паттернами стояния и движения, которые, как им известно, провоцируют стресс и дискомфорт. Стоячие позы йоги представляются наглядной точкой отсчета, из которой можно приступить к взаимодействию с динамикой положений тела; в то же время проработка деталей таких поз, как гора, треугольник, воин и стул, может оказаться бесполезной в плане получения

доступа к тем глубоколежащим мускулам, которые в действительности и придают форму нашему телу. Эти классические позы на самом деле повышают тонус, силу и баланс в крупных, менее глубоколежащих мышцах тела. Классические стоячие и балансирующие позы йоги, такие как поза дерева, орла, короля танцоров, цапли, безусловно, способствуют концентрации и ясности ума. Однако, чтобы попасть в то место в пределах нашей сущности, где наша внутренняя суть определяет базовое положение тела, мы должны снизить скорость и обратить внимание на тонкие ощущения и послания, которые приходят, когда мы совершаем медитативный запрос касательно того, как мы внутренне переживаем заземление и баланс.

Глубинные структурные мышцы, которые также в большинстве случаев являются наиболее напряженными и сильными мышцами тела, — это короткие мышцы, которые соединяют и координируют сложные движения между позвонками нашего позвоночного столба. Нося название «антигравитационные мышцы», эти маленькие, сильные пучки мышечных волокон позволяют нам противостоять силе притяжения, удерживать вертикальное положение в позе стоя. Классические стоячие и балансирующие позы йоги не всегда влияют на эти глубоколежащие, структурные мышцы; ощутить движение этих мышц в положении стоя сложно. Тем не менее, когда вы ложитесь на пол, сформировав намерение понаблюдать за тем, как ваше тело соприкасается с полом, вы отпускаете вес тела и позволяете животу получать поддержку от гравитации, вместо того чтобы противодействовать ей.

В этой главе мы начинаем запросы движений из позы лежа навзничь, чтобы позволить гравитации начать более непосредственно коммуницировать с кинестетическим интеллектом в маленьких, сильных антигравитационных мышцах. Фундаментальное намерение нижеописанных исследований заключается в том, чтобы начать приближение к своему естественному состоянию выровненности и гибкости без приложения каких-либо усилий. Когда вы контактируете с телом, придерживаясь точки зрения, что усилий прикладывать не нужно, вы начинаете открывать для себя, что устойчивость приходит не от ригидной позы, а от способности балансировать и меняться в ответ на новые ситуации каждого мгновения. Почувствовав на себе результаты совершения этих запросов, вы сможете заметить изменения, которые затронут ваше базовое чувство заземленности, ваше положение в пространстве и вашу способность выполнять какую бы то ни было работу, упражнение и движение, — особенно заниматься йогой.

## **Используем гравитацию, чтобы заново выверить положение тела**

***От чего готово освободиться мое тело, чтобы дать мне большую свободу и расслабление в практике поз стоя?***

Замечали ли вы когда-нибудь, как та ответственность, которую вы несете по жизни, начинает накапливаться в виде напряжения в области шеи и плеч? Как и в случае Атласа, мифического Титана, который держал свод небесный на своих плечах, людям в целом свойственно ощущать, что они несут тяжкую ношу своей жизни именно на плечевом поясе. Очень легко перестать осознавать привычное удержание мышц головы, шеи и плеч. В английском языке, в частности, присутствует ряд идиоматических выражений со словом «плечо», описывающих эмоциональные

## Обращаем внимание на то, как естественное выравнивание тела влияет на образ жизни

Поначалу движение, отличающееся большей гибкостью, координацией и диапазоном действий, может показаться непривычным: вместо того чтобы опустошать свои силы, тратя их на поддержание неосознаваемых поз осанки и неэффективного выравнивания тела, вы будете открывать для себя источник энергии и сможете использовать эту энергию, чтобы усилить свой творческий потенциал и самовыражение. Как бы вы хотели изменить тот выбор, который сделали в своей жизни? Привычки вашего образа жизни могут показаться странноватыми. Так, мягкое кресло для отдыха может внезапно утратить для вас былую привлекательность. Не исключено, что офисная мебель покажется вам неэффективным помощником в деле создания комфортного положения тела во время работы. Обувь тоже может вдруг показаться совсем не такой удобной, как прежде.

Очень может быть, что вы станете замечать: простые вещи в жизни, такие как обувь, стулья, матрас, даже одежда, своей конструкцией не соответствуют той фактической форме вашего тела, которую вы видите внутренним взором. Вы можете обратить внимание на то, что вам меньше хочется подстраивать себя под стандартные понятия культуры, формирующие ваше тело, и что в вас просыпается большой интерес к естественной структуре и архитектуре вашего эволюционирующего тела. Отправляйтесь на поиск сокровищ и разыщите пару обуви, которая создана для того, чтобы поддерживать ваши стопы, или стул, который поддерживает естественное положение вашего тела.

паттерны, которые мы носим в своем теле и которые в какой-то момент начинают ограничивать свободу нашего движения\*.

Предлагаем вам ознакомиться с тем, как можно облегчить ношу, лежащую на плечах. Исследования 1 и 2 в рамках этого запроса помогут понять, какую легкость вы можете чувствовать, позволяя естественным движениям головы, плеч и предплечий совершаться, когда вы не противодействуете гравитации в положении стоя. Отдавая вес своего тела на волю гравитации, вы можете почувствовать, как кости и мышцы двигаются относительно друг друга, взаимодействуя с гравитацией. Выполнение любых поз йоги, в которых необходимо вытягивать руки над головой, как-то поза вытянутой горы, поза героя, йога-мудра, поза стула или полумесяца, будет происходить с большим осознанием, когда вы вернетесь к ним, совершив эти запросы.

В третьем исследовании в рамках этого запроса энергия, которую вы пробудили, освободив голову, шею, плечи и предплечья, спускается вниз, к бедрам, голеням и стопам, кинестетически соединяя крупные сегменты тела. Разумная

---

\* В тексте автор приводит такие примеры идиоматических выражений: «*a cold shoulder*» (дословно — «холодное плечо», значение — оказать холодный прием) и «*carry a chip on the shoulder*» (дословно — «носить на плече щепку», значение — долго дуться, обижаться, не прощать).

энергия праны получает приглашение беспрепятственным потоком стечь от головы к пальцам ног, восстанавливая естественное равновесие вашей физической структуры. Когда вы вернетесь к выполнению поз стоя и поз на равновесие, таких как поза горы или воина, вы заметите положительный эффект, который этот запрос оказал на ваше тело и его возможности.

### Исследование 1: скручивание головы — отпускаем вес Вселенной

**1.** Лягте на пол (рис. 5.1). Настало время замедлиться и настроиться на ощущения, которые возникают в теле. Начинайте обращать внимание на то, как тело соприкасается с полом. Внесите в положение тела любые поправки, которые помогут вам отдаться во власть силы притяжения.

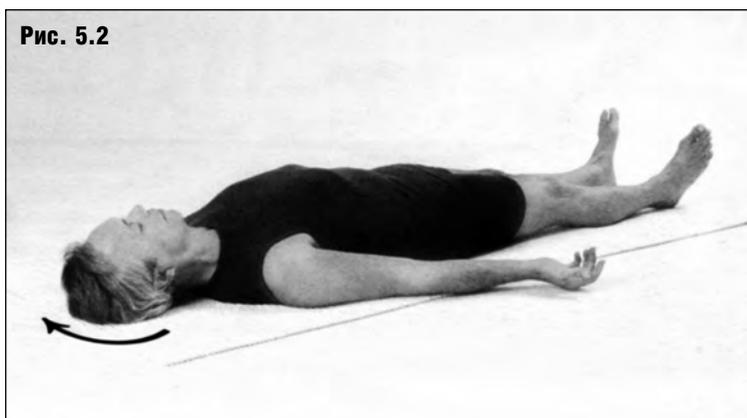
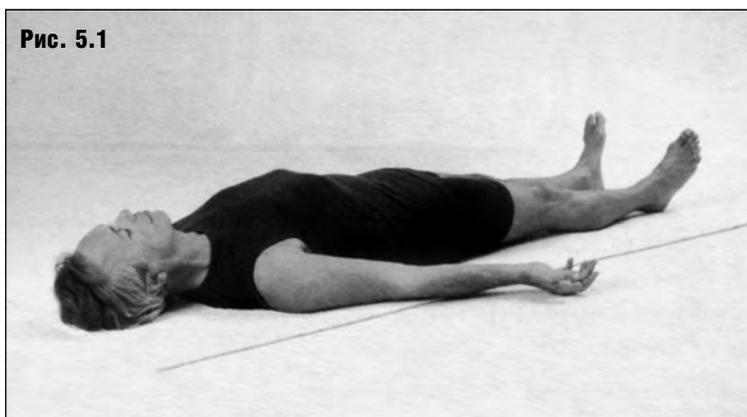
**2.** Представьте, какое воздействие оказывает ваше тело на пол. Просканируйте свое тело, чтобы выявить участки, которые, как вам кажется, сопротивляются притяжению силы тяжести или не сдаются каким-то иным образом. Дышите. Позвольте любому сопротивлению быть таким, как оно есть. Вам не нужно ничего менять в ощущениях, которые вы замечаете, входя в более глубокое состояние осознанности.

**3.** Начинайте ощущать вес своих костей, скользящих вниз сквозь слои мышц и тканей в ответ на действие силы тяжести. Когда вы сосредотчиваете внимание на весе своих ко-

стей, можете ли вы представить, как трубчатые конструкции костей вмещают в себя жидкости и мягкие ткани, на которые тоже действует притяжение силы тяжести?

**4.** Теперь переведите внимание на ощущение тяжести в затылке. Обратите внимание на то, какой твердой и плотной ощущается голова. Как вы ощущаете тяжесть своей головы? Она такая же тяжелая, как шар для боулинга? Как дыня? Можете ли вы почувствовать вес своего мозга, плывущего в жидкостной среде внутри черепной коробки? Как вы ощущаете тяжесть глаз в глазницах? Можете ли вы почувствовать повышение и понижение давления в голове, по мере того как вы позволяете дыханию течь вверх, в чашу вашей головы?

**5.** Представьте, как ваш затылок стекает вниз, вниз, в чашу, созданную точно по форме вашего черепа. Когда голова начнет расслабляться, обратите внимание на то, как вместе с ней расслабляются челюсть и язык. Помогите своим



привычным выражениям лица стать с лицевых мышц. Отпустите все роли, всю ответственность, и погрузитесь в ощущение тяжести в затылке.

**6.** Эта полая чаша в полу идеальным образом подходит для того, чтобы принять в себя вес вашей головы. Предложите весу головы постепенно опуститься в эту чашу. Узнайте, что для вас в данный миг означает понятие полного освобождения.

**7.** Теперь чаша начинает медленно скользить вверх от затылка к темени (рис. 5.2). Какие ощущения возникают на задней стороне шеи, когда чаша, двигаясь вверх, приближается к темени? Сделайте внутренний снимок того, как выглядит и ощущается ваше тело, когда вес головы опущен в эту совершенной формы чашу, которая непрерывно скользит вверх, к темени. Обратите внимание на любую пульсацию, ощущение потока или покалывание, которые могут возникнуть в эти минуты.

## Исследование 2: освобождение плеч

**1.** Лягте на пол. Переведите внимание сознания на дыхание. Не пытайтесь изменить дыхание, обратите внимание на то, до какой точки вниз по спине вы можете почувствовать движение своего дыхания.

**2.** Обратите внимание на вес своих плеч и предплечий на пол. Есть ли у вас ощущение, что одно плечо или предплечье лежит на полу более расслабленно или напряженно?

**3.** Медленно начинайте скручивать голову в одну и в другую сторону. Позвольте движению начаться медленно. Чувствуете ли вы, как во время этого движения движутся и жидкости внутри вашей головы? Обратите внимание на свое дыхание: что дается вам легче, задерживать дыхание или же дышать вместе с движением? Дышите так, как вам наиболее приятно.

**4.** Не прилагая усилий, позвольте движению головы из стороны в сторону постепенно становиться более амплитудным. Замечаете ли вы какие-нибудь различия в температуре между сторонами? Чувствуете ли разницу в настроении между сторонами? Возникает ли ощущение, что движение в одну из сторон дается легче, более плавно или более привычно, чем в другую?

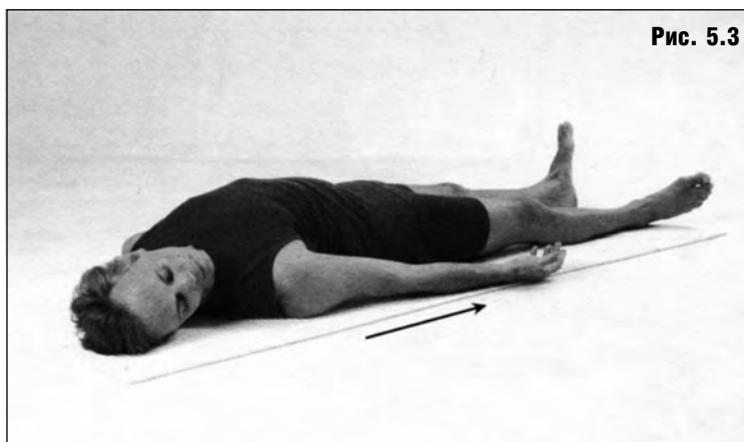
**5.** Где заканчивается движение в каждую сторону? Что останавливает движение? Замечаете ли вы, что подбородок утыкается в плечо на одной или же на обеих сторонах?

**6.** Поворачивая голову вправо, тяните правое плечо, предплечье и запястье от подбородка в сторону правой лодыжки (рис. 5.3). Позвольте руке оставаться тяжелой. Обратите внимание на трение, которое возникает, когда ваша тяжелая рука скользит по полу.

**7.** Поворачивая голову влево, скользите левым плечом, предплечьем и запястьем в сторону левой лодыжки.

**8.** Продолжайте поворачивать голову из стороны в сторону. Делайте вдох, поворачивая голову в сторону и подтягивая плечо и предплечье к лодыжке; делайте выдох, возвращая голову в нейтральное положение; делайте вдох, поворачивая голову в другую сторону.

**9.** Приятнее ли вам дышать, сопровождая движение такими вдохами и выдохами? Замечаете ли вы, что оттягивание плеча и предплечья



от подбородка увеличивает пространство, в котором скручивается голова? Замечаете ли вы, насколько глубже можете дышать, когда плечо и предплечье стремятся вниз, к стопам? Чувствуете ли вы, как лопатки движутся в сторону задних ребер, когда плечи стремятся к стопам?

**10.** Позвольте интенсивности своего движения увеличиваться, пока не почувствуете, что голова движется от уха к уху и каждое ухо со своей стороны приближается к полу или же дотрагивается до нее. Позвольте голове перекатываться, не контролируя скорость движения. Чувствуете ли вы, как все ваше тело хочет двигаться в ответ на освобождение головы? Почувствуйте, что происходит, когда вы позволяете телу совершать движение без каких-либо запретов или наставлений со стороны разума.

**11.** Теперь замедляйте движение, пока голова не вернется в нейтральное положение. Когда вы возвращаете тело в неподвижность, замечаете ли вы, что те или иные ощущения по-прежнему наполняют ваши нервы и мышцы? Стали ли мышцы вдоль задней стороны тела теплее по сравнению с тем, как вы ощущали их в начале исследования? Стали ли плечи и предплечья более тяжелыми? До какой точки вниз по спине вы ощущаете движение своего дыхания?

**12.** Создайте образ того, как выглядит и ощущается ваше тело, когда вес головы перекачивается от одного уха к другому, а плечи и предплечья тянутся вниз от подбородка. Последний раз перекатите голову из стороны в сторону и сравните качество движения и ощущений с тем, что чувствовали вначале.

### Исследование 3: освобождение бедер

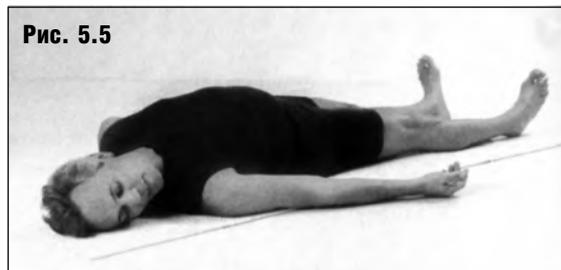
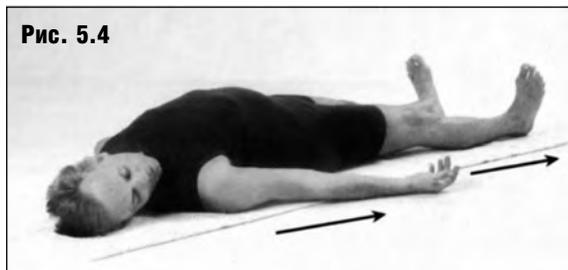
**1.** Лягте на пол. Обратите внимание на вес бедер и голеней. Есть ли у вас ощущение, что одна нога лежит на полу более расслабленно или напряженно, либо что одна сторона сильнее сопротивляется силе тяжести?

**2.** Медленно начинайте поворачивать голову в одну и в другую сторону. Позвольте движению начаться медленно. Чувствуете ли вы, как во время этого движения движутся и жидкости внутри вашей головы? Обратите внимание на свое дыхание: что дается вам легче — задерживать дыхание или же дышать вместе с движением?

**3.** Не прилагая усилий, начинайте поворачивать голову из стороны в сторону, как в предыдущем исследовании. Поворачивая голову вправо, тяните правое плечо, предплечье и запястье от подбородка в сторону лодыжки.

**4.** Кинестетическим чувством ощутите свою правую пятку. Начинайте тянуть правую пятку, голень и бедро по полу от правого тазобедренного сустава (рис. 5.4). Какие возникают ощущения, когда вы оттягиваете всю правую сторону тела вниз от подбородка?

**5.** Кинестетическим чувством ощутите левую пятку. Поворачивая голову влево, тяните всю левую руку вниз к лодыжке, одновременно тяните левую ногу вниз от тазобедренного сустава. Ваша рука и нога тянутся вниз по полу в сторону от подбородка.



**6.** Совершите такое движение в одну и в другую сторону несколько раз. Как вы дышите? Получается ли у вас делать вдох, когда вы скручиваете подбородок, и делать выдох, когда вы возвращаетесь в центр? Найдите способ согласовать дыхание с движением.

**7.** Помогает ли оттяжка рук и ног увеличить пространство, в котором вы вращаете головой? Замечаете ли вы, насколько глубже становится дыхание, когда вы опускаете одну сторону тела вниз от самой головы? Позвольте интенсивности своего движения увеличиваться, пока не почувствуете, что голова движется от уха к уху и каждое ухо со своей стороны приближается к полу или же дотрагивается до нее (рис. 5.5). Ощутите то, что может произойти, когда вы перестаете контролировать движение. Что происходит, когда вы позволяете интеллекту тела взять движение под свой контроль?

**8.** Замедляйте движение, пока голова не вернется в нейтральное положение (рис. 5.6).

**9.** Когда вы возвращаете тело в неподвижность, замечаете ли вы, что те или иные ощущения по-прежнему наполняют ваши нервы и мышцы? Есть ли в теле ощущение пульсации или покалывания? Стали ли бедра и голени тяжелее по сравнению с тем, как вы ощущали их в начале исследования? Как изменилось ощущение от соприкосновения низа спины или плеч с полом? Обратите внимание на свое настроение.

**10.** Позвольте сознанию раствориться в непрерывном потоке ощущений, которые зарождаются в вашем организме в этот миг. Поясните своему логическому разуму, что ваше

## Лодыжки-«дворники»

**В** положении стоя вес всего вашего тела проходит через голеностопные суставы, перенося тяжесть вниз, в стопы. Ниже описан простой способ узнать то, как можно без усилий двигать весом всей своей ноги, проворачивая ногу в голеностопе.

Лягте на пол и переведите внимание в лодыжки. Приходит ли к вам кинестетическое ощущение наружных и внутренних костей голеностопного сустава? Обратите внимание на впадину под лодыжками. Может быть, одна стопа более вывернута наружу, чем другая? Теперь скручивайте лодыжки из стороны в сторону, совершая движение автомобильных «дворников» (рис. 5.8). Чем больше вы отпускаете вес ног и позволяете им скручиваться вместе с лодыжками, тем легче выполняется движение.

Пробуйте скручивать обе стопы вправо, затем влево. Получается ли у вас изменить схему и вращать оба больших пальца ног внутрь, к центру, а затем оба мизинца вниз, к полу? Экспериментируйте, пробуйте все способы движения, которые приходят в голову. Чувствуете ли вы, как скручивание всей ноги в

тот момент, когда вы сосредотачиваете внимание на лодыжках, помогает движению захватить ноги целиком до вертлужных впадин?

Когда вы стоите, обратите внимание на то, как лодыжки соединяются со стопами. Чувствуете ли вы себя более заземленным? Попробуйте принять позу дерева, стоя на одной ноге. Замечаете ли вы, что вам удается балансировать лучше, чем прежде?

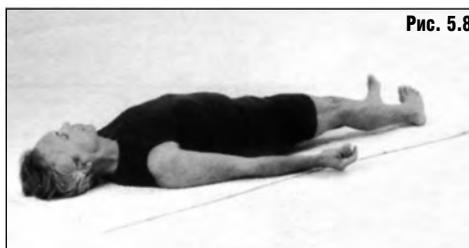


Рис. 5.8

Рис. 5.6



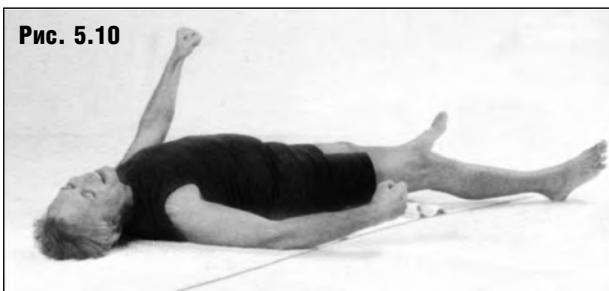
Рис. 5.7



Рис. 5.9



Рис. 5.10



тело представляет собой источник мудрости. Позвольте мудрости своего организма наполнить вас ощущением защищенности и комфорта.

**11.** Начинайте возвращаться, покачивая лодыжками изнутри наружу. Прокрутите лучезапястные суставы изнутри наружу. Покрутите головой от уха к уху.

**12.** Делая хорошее, прочувствованное потягивание, углубите дыхание. Позвольте звукам возникать спонтанно, когда будете потягиваться (рис. 5.7).

**13.** Подберите колени к груди, покачайтесь с боку на бок и, раскручиваясь, примите сидячее положение.

**14.** Когда вы откроете глаза, позвольте себе воспринять мир под новым углом зрения, который дало вам знакомство с этим опытом движения.

### Соединяем: освобождение всего тела

**1.** Начните с перекачивания головы из стороны в сторону. Позвольте движению захватить и плечи, пытаясь «отсоединить» их от подбородка. Затем подключите в работу ноги и начните освобождать их, «отсоединяя» бедра, голени и пятки от таза. Теперь все ваше тело вовлечено в движение (рис. 5.9).

**2.** Если бы вы позволили себе истерику или небольшой припадок в этот миг, насколько вам удалось бы отпустить контроль над движением, позволив телу освободиться от тех или иных сжатых, скрытых энергий? Ваше тело ощущает поддержку пола. Поясните своему логическому разуму, что освобождение от напряжения через голос и движение — процесс безопасный и желательный (рис. 5.10). Отпустить контроль подобным образом может поначалу быть трудно, однако по мере того как

вы расслабитесь и начнете наслаждаться происходящим, вы, вероятно, удивитесь тому, насколько более энергичными почувствуете себя после выполнения этой практики. Никто не наблюдает за вами. Вы можете довериться мудрости своего тела, которая проведет вас через это упражнение к глубокому расслаблению.

**3.** Когда почувствуете готовность, позвольте движениям и звукам пойти на убыль. Каков энергетический эффект, который вы ощущаете в физическом теле, в настроении, в восприятии самого себя? Может быть, что-то вас удивило? Позвольте себе получить послания, которые направляет вам мудрость организма, ощутить свое текущее состояние во всей его многомерности.

**4.** Медленно начинайте возвращаться. В своем ритме вернитесь в положение сидя. Если вы заметите какие-то мысли или ощущения, которые требуют к себе внимания, сейчас весьма благоприятное время сделать соответствующую запись в специальном дневнике.

## Движение «Да»

*Что чувствует человек,  
имея свободу говорить «Да» всем своим телом?*

Наши головы созданы так, чтобы двигаться свободно, независимо от плеч. Когда эта свобода ограничивается, простые движения, такие как повернуть голову и посмотреть за плечо, могут даваться нам с трудом, с ограничением. Иногда даже простое движение кивка головы, обозначающее «да» или «нет», может иметь вид «может быть», то есть пожатия плечами, потому что они тоже оказываются вовлеченными в работу.

Когда двигается голова, плечи могут решить, что им тоже надо включиться. Когда я утомлен, я замечаю, что мои плечи напрягаются, и это мешает мне нормально вывести автомобиль задним ходом с длинной подъездной дороги к дому. Тогда я отвожу руку за водительское сиденье и делаю скручивание назад, и это уменьшает нежелание моей головы двигаться независимо от плеч.

Когда мышцы не знают, что они зажаты или перенапряжены, замедление позволяет нам выявить те малозаметные помехи, которые ограничивают нашу свободу движения. В первом исследовании, приведенном ниже, вы сможете заметить, что кости и мышцы плечевого пояса способны активно и легко совершать движения относительно друг друга. Нередко, когда тело должно выполнить ту или иную работу, первыми в нее включаются плечи, которые либо инициируют движение, либо помогают другим частям тела. Привычная для многих из нас практика — чтобы поднять тяжелый груз, мы прикладываем силу от плеч — вызывает сильное напряжение в области шеи и поясницы. В нижеследующих запросах вы определите местонахождение центра силы тяжести как источника всех движений, связанных с подъемом рук. Позволяя голове, шее и плечам оставаться расслабленными и открытыми, вы можете задействовать силу подъема и удержания рук из центра своего тела.

Выполнив это исследование, вы, возможно, начнете замечать, что ваши руки становятся тяжелыми и не хотят оставаться в вытянутом положении в тех позах йоги стоя, которые требуют поднятия рук над головой. Не исключено, что это связано с чувством несения на плечах ответственности, которую плечи истово стремятся удержать, даже когда лучше всего они могли бы проявить себя в конкретной ситуации, просто оставаясь расслабленными, как в случае с удержанием рук над головой. Исследование «Падение плеча» позволяет узнать, что человек чувствует, когда глубокие мышцы ротаторной манжеты плеча не задействованы и могут быть «выключены»; такими мышцами являются подлопаточная манжета плеча, подостная мышца и малая круглая мышца. Также затронутыми оказываются более крупные, поверхностные мышцы спины и корпуса, включая широчайшую мышцу спины, верхнюю трапециевидную, большие и малые грудные мышцы. В исследовании «Освобождение плеч из стороны в сторону» мы узнаем, как помочь голове двигаться в меньшей зависимости от плеч. Эта серия движений позволяет обособить работу сегментов верхней части тела и вызывает глубокое расслабление, что помогает пране перетекать в более высоко расположенные центры коммуникации и самовыражения.



Рис. 5.11

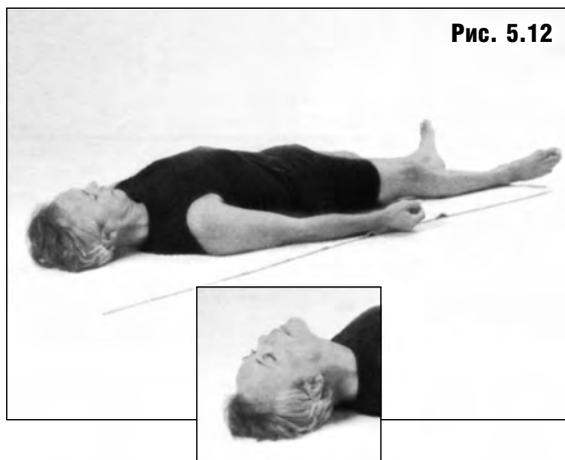


Рис. 5.12

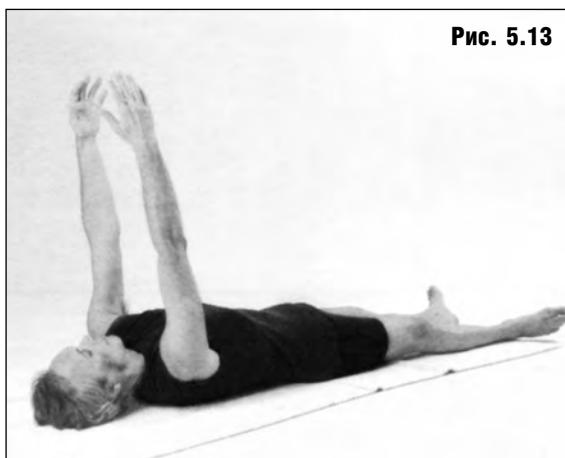


Рис. 5.13

### Исследование 1: падение плеча

**1.** Лягте на горизонтальную поверхность (на пол). Поясните своему разуму, что настало время замедлиться и настроиться на ощущения, которые возникают в теле. Поправьте положение своего тела так, чтобы вам было в нем удобно.

**2.** Начинайте обращать внимание на то, как ваше тело соприкасается с полом, в то время как вы принимаете более комфортное положение. Просканируйте тело, чтобы выявить те участки, которые, как вам кажется, сопротивляются притяжению силы тяжести или не отпускают напряжение. Позвольте любому сопротивлению быть таким, как оно есть.

**3.** Погружаясь в состояние более глубокой осознанности, начинайте ощущать свои кости, соскальзывающие вниз сквозь слои мышц и тканей в ответ на притяжение силы тяжести.

**4.** Когда вы будете испытывать ощущение тяжести всем своим телом, попробуйте кивнуть головой, будто бы говоря «да» (рис. 5.11 и 5.12). Затылок по-прежнему соприкасается с полом, в то время как голова совершает это движение. Обратите внимание на то, как лестничные мышцы (в области шейного отдела позвоночника) и трапецевидные мышцы (в верхней части спины и плеч) хотят включиться в движение, поднимая плечи или растягивая шею. Теперь позвольте голове вернуться в нейтральное положение на мгновение и обратите внимание на ощущения, возникающие внутри от того, что вы сделали этот утвердительный кивок головой.

**5.** Откройте глаза и найдите точку на потолке на уровне горизонта. Создайте визуальный образ этой точки; пусть она будет вашим визуальным «якорем». Теперь позвольте глазам смягчиться, в то время как вы удерживаете неподвижный взгляд на этой точке. Замечаете ли вы, что глаза стремятся «ухватить» эту точку?

**6.** Закройте глаза и позвольте им немного отдохнуть. Позвольте глазным яблокам стать очень тяжелыми. Чувствуете ли вы, как глаза опускаются внутрь головы, словно два камня, падающие в чистое озеро?

**7.** Вновь откройте глаза, позволяя глазным яблокам оставаться тяжелыми. Представьте, что глаза — это окна, через которые вы смотрите наружу. Вместо того чтобы двигать взгляд в сторону точки на потолке, позвольте точке двигаться в вашу сторону, в то время как ваши глаза расслабленно покоятся в

глазницах. Воспримите образ глазами, своим органом зрения. Сделайте вдох, пропуская образ внутрь себя, через весь корпус в живот.

**8.** Обратите внимание на то, как вы можете оставаться в своем внутреннем пространстве, воспринимая внешний мир через окна глаз. Сделайте выдох и расслабьтесь, затем еще раз откройте окна своих глаз.

**9.** Теперь поднимите руки и позвольте пальцам потянуться к визуальной точке отсчета на потолке (рис. 5.13). С каждым вдохом позволяйте пальцам вырастать, тянуться к точке на потолке, подобно побегам растения. Обратите внимание на то, какие возникают ощущения в плечах и предплечьях, в то время как они тянутся навстречу этой точке с каждым вашим вдохом.

**10.** Опустите руки вниз. Обратите внимание на ощущение тяжести в предплечьях и плечах.

**11.** Вновь позвольте дыханию направить ваши пальцы, кисти и предплечья в сторону визуального «якоря» на потолке. Проследите, не поднимаются ли плечи вслед за предплечьями; опустите их обратно, продолжая тянуть предплечья и пальцы вверх, к точке отсчета. Вытягивайте предплечья, не поднимая плеч.

**12.** Теперь поднимите вверх правое плечо, предплечье и пальцы, устремляясь к точке на потолке (рис. 5.14). Удерживайте на точке расслабленный взгляд. С выдохом позвольте плечу упасть на пол, удерживая предплечье и пальцы вертикально. Представьте, что капсула

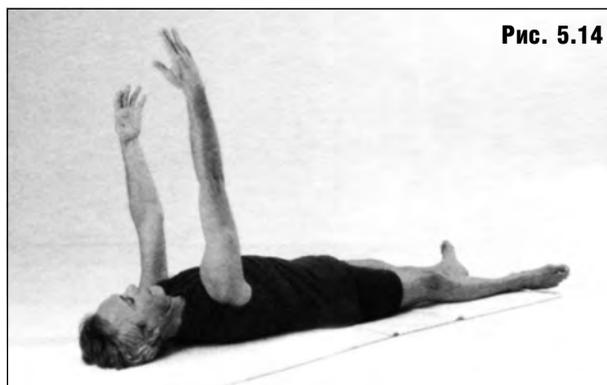


Рис. 5.14

## Легкость Взгляда Во Время йога-практики

**П**ри выполнении многих поз йоги нам предлагается сфокусировать взгляд на той или иной точке, дришти, что позволяет усилить концентрацию и больше вовлечь нервную систему в процесс осознания движения праны. Ниже описан способ того, как расслабить глаза и открыть в себе умение получать информацию через глаза, не выходя за пределы своего внутреннего пространства, когда нужно на что-то посмотреть. Помимо прочего, это хороший способ поддерживать течение праны сквозь глаза, позволяющий ощущать большее удовольствие от осознания своих взаимоотношений с окружающим миром.

Представьте, что вы воспринимаете визуальную информацию через окна своих глаз. На вдохе пропускайте образ внутрь живота. Представьте, что вы пьете этот образ и он проходит через глаза в живот.

Когда бы вы ни заметили, что ваши глаза пытаются ухватиться за какой-то объект окружающего мира, на мгновение закройте глаза и позвольте им отдохнуть. Поясните себе, что вы в состоянии воспринимать образы; вам не нужно покидать пределы своего внутреннего центра, чтобы воспринимать образы через окна глаз. Выполняя позы стоя и позы на удержание равновесия, обратите внимание на то, насколько глубже вам удастся расслабиться и погрузиться в переживание текущего мгновения, когда вы расслабляете взгляд и остаетесь во внутреннем центре собственной сущности.

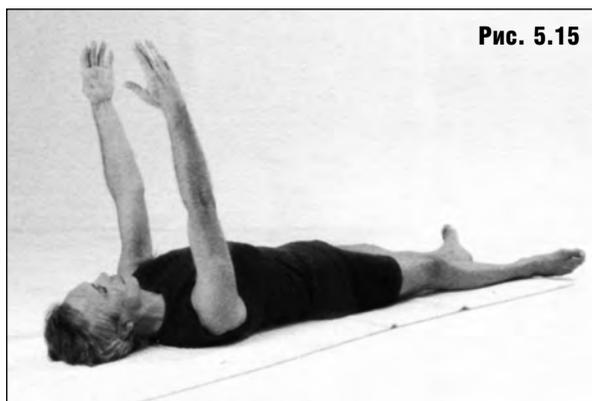


Рис. 5.15

Позвольте обоим предплечьям и кистям подняться с пола, пальцам — начать тянуться к этой точке. Переведя внимание на левое плечо, поднимите его с пола, затем уроните. Повторите 6–7 раз, прислушиваясь к звуку и качеству удара плеча об пол. Когда вы поднимаете плечо для вытяжения, то сообщаете мышцам своего плечевого пояса: «Вот что я чувствую, когда мышцы включаются в работу»; когда плечо падает на пол, текст сообщения меняется на: «Вот что я чувствую, когда мышцы выключаются».

**16.** С последним подъемом плеча сделайте вдох. Удерживайте подъем на задержке дыхания, затем позвольте плечу упасть. Теперь пусть обе руки растекутся по полу.

**17.** Сделайте паузу и просканируйте свое тело, чтобы осознать эффект упражнения.

**18.** Последний раз откройте глаза и расслабленно взгляните на точку отсчета, затем вдохните и вытяните предплечья и пальцы обеих рук к этой точке (рис. 5.15). Поэкспериментируйте с ощущением, возникающим при подъеме рук от гравитационного центра в животе. Чувствуете ли вы разницу в ощущениях в том случае, когда движение происходит из гравитационного центра внутри вас? Теперь попеременно поднимайте плечи на вдохе и позволяйте им падать на выдохе. Поочередно поднимая и опуская плечи, оставайтесь внимательными и расслабленными, чтобы ощущать тяжесть каждый раз, когда плечо опускается на пол.

**19.** Опустите обе руки на пол. Сделайте утвердительный кивок головой и отметьте, как изменились ощущения при выполнении этого движения по сравнению с началом. Ощущаете ли вы пульсацию, поток или покалывание?

**20.** В этом состоянии расслабленной осознанности вспомните ощущение того, как вы воспринимали мир через окна своих глаз. Вспомните, что вы чувствовали, поднимая предплечья и в то же время сохраняя связь с собственным центром гравитации. Представьте, как вы могли бы ощущать свое тело, стоя в позе горы и позволяя рукам подниматься из этого внутреннего центра. Когда руки поднимаются, энергия стекает вниз в живот и ноги, давая ощущение заземления и устойчивости.

плеча тяжелая, как мешок с картошкой. Позвольте костям и мышцам правого плеча быть такими тяжелыми, какими они являются на самом деле.

**13.** На протяжении следующих 6–7 дыхательных циклов поднимайте правое плечо на вдохе, затем позволяйте плечу на выдохе упасть на пол. Каждый раз прислушивайтесь к звуку и качеству удара плеча об пол.

**14.** Опустите обе руки на пол. Закройте глаза. Обратите внимание на разницу ощущений в правом и левом плечах. Обратите внимание на любые возникающие ощущения пульсации, потока, покалывания.

**15.** Вновь откройте глаза и впустите визуальную точку отсчета в себя, внутрь живота. Позвольте обоим предплечьям и кистям подняться с пола, пальцам — начать тянуться к этой

## Исследование 2: освобождение плеч из стороны в сторону

**1.** Продолжая исследование в позиции лежа на спине, описанной выше, сгибайте правое колено, скользя стопой по полу, пока она не будет отстоять на комфортном расстоянии от правого бедра (рис. 5.16). Отметьте, как стопа соприкасается с полом. Представьте, что стоите на этой стопе.

**2.** Теперь сгибайте левое колено, скользя левой стопой по полу, пока она не будет стоять на полу (рис. 5.17). Почувствуйте, как стопа соприкасается с полом. Велико ли простран-

ство между поясницей и полом? Удлинился ли изгиб, помогая вашей пояснице опуститься ниже? Обратите внимание: когда колени согнуты, поясница расплывается по полу и удлиняется.

**3.** Осознавая, что движение зарождается в гравитационном центре внутри вас, поднимите руки над корпусом и согните локти так, чтобы кисти рук обхватывали противоположные локти (рис. 5.18). Обратите внимание на то, как плечи склоняются к полу, когда вы держите локти направленными к потолку.

**4.** Откройте глаза и выберите точку на потолке. Создайте визуальный образ этой точки; пусть она будет вашим визуальным «якорем». Удерживая локти поднятыми и глядя на эту точку, переведите локти вправо (рис. 5.19). Не прикладывая усилий, посмотрите, насколько низко вправо опустятся локти; при этом не теряйте из виду точку на потолке.

**5.** Верните локти в центр и снова опустите их вправо; повторите эту последовательность 4–5 раз. Вдыхайте и выдыхайте, совершая движения. Обратите внимание на ощущения в левой лопатке в то время, когда вы опускаете локти вправо, представляйте, что левая лопатка, словно крыло, выскальзывает из центра в направлении левых задних ребер.

**6.** Отпустите локти и опустите руки на пол (рис. 5.20). Когда вы закрываете глаза, замечаете ли вы, что одно плечо кажется более тяжелым, нежели другое?

**7.** Откройте глаза и взгляните на точку на потолке. Теперь возьмитесь руками за локти и повторите движение влево. Представьте, как правая лопатка, словно крыло, выскальзывает из центра вправо, в то время как вы опускаете локти влево, все время продолжая мягко удерживать взгляд на визуальном ориентире. Повторите последовательность несколько раз, вдыхая и выдыхая вместе с движением.

**8.** Отпустите локти и опустите руки на пол, закройте глаза. Отметьте, как плечи соприкасаются с полом. С помощью кинестетического чувства пронаблюдайте за внутренним эффектом, которое движение оказало на ваше тело.

**9.** Откройте глаза, обхватите локти ладонями, вновь опустите их вправо. На этот раз позвольте глазам следить за правым локтем, когда он будет двигаться вниз, к полу справа от вас (рис. 5.21). Обратите внимание на то, как скручивается голова в ответ на перемещение взгляда вслед за движением правого локтя. Следуя взглядом за движением правого локтя, замедлитесь и обратите внимание, что именно глаза инициируют поворот головы вправо. Получается ли

Рис. 5.16



Рис. 5.17



Рис. 5.18



Рис. 5.19



Рис. 5.20





у вас опустить локти ниже, когда вы позволяете глазам и голове следовать за движением локтей?

**10.** Повторите это движение вправо 3–4 раза. Насколько глубоко вдоль позвоночника вам удастся ощутить свое дыхание, в то время как вы продолжаете выполнять движение?

**11.** Переведите локти в центр, отдохните, затем повторите движение влево. Смотрите, как левый локоть устремляется к полу, и позволяйте своей голове поворачиваться в направлении взгляда. Повторите движение влево 3–4 раза, затем остановитесь. Какое действие оказывают на ваше тело эти движения?

**12.** Теперь вы готовы позволить своим локтям перемещаться из стороны в сторону, следуя за движением рук взглядом и головой. Напоминайте себе о необходимости дышать во время движения. Повторите движение из стороны в сторону 7–8 раз, позволяя движению стать привычным и комфортным.

**13.** Отпустите локти и опустите руки на пол. Закройте глаза и ощутите действие, которое это упражнение оказало на ваш организм.

### Соединяем: освобождение головы, шеи и плеч

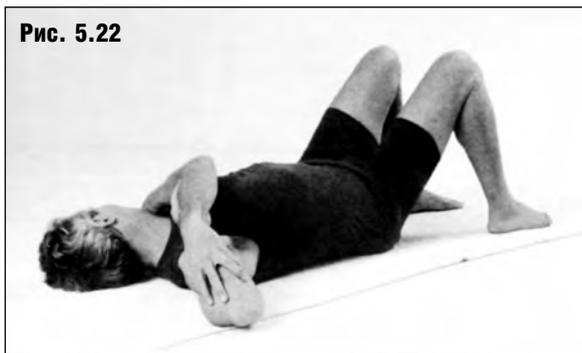
**1.** Эта серия движений усиливает эффект предыдущих упражнений и исследований; она поможет освободить голову, чтобы та двигалась более независимо от плеч. Еще раз откройте глаза и обхватите себя ладонями за локти. Начните действовать, как в предыдущем исследовании, опуская локти в одну сторону, затем в другую. Глаза и голова следуют за движением локтей.

**2.** Теперь оставьте локти справа. Держа локти в этом положении, медленно начинайте отпускать свой взгляд влево, позволяя голове следовать за взглядом (рис. 5.22). Отметьте, насколько далеко влево вы сможете уводить взгляд, пока подбородок не упрется в левое плечо. Потянитесь левым плечом вниз, к лодыжке, и посмотрите, не удастся ли голове скрутиться влево еще немного.

**3.** Позвольте глазам взглянуть на ту точку на полу, до которой, как вам представляется, вы достали бы левым ухом. Удерживая эту позу, выполните несколько глубоких дыхательных циклов. Обратите внимание на то, до какой области позвоночника вы можете ощутить движение своего дыхания. Перед тем как расслабиться, мягко кивните головой, позволяя расслабиться задней стороне шеи. Движение «Да» расслабляет грудинно-ключично-сосцевидные мышцы, длинные, похожие на провода мышцы, которые соединяют голову с корпусом. Эти мышцы зачастую без нашего желания «включаются» с одной стороны и «выключаются» с другой. Осознанное и внимательное движение «да», кивок головой, восстанавливает естественный баланс этих мышц.

**4.** Теперь переведите взор обратно вправо и перекатите голову вслед за ним. Остановитесь, когда снова сможете видеть правый локоть.

**5.** Поменяйте сторону, опустив локти влево, а глазами и головой последовав за движением локтей. Держа локти в этом положении, медленно начинайте отпускать свой взгляд вправо, позволяя голове следовать за взглядом (рис. 5.23). Отметьте, насколько далеко вправо вы сможете уводить взгляд, пока подбородок не упрется в правое плечо. Потянитесь пра-



вым плечом вниз, к стопе, и посмотрите, не удастся ли голове скрутиться вправо еще немного. Позвольте глазам взглянуть на ту точку на полу, до которой, как вам представляется, вы достали бы правым ухом. Удерживая эту позу, выполните несколько глубоких дыхательных циклов. Мягко кивните головой, позволяя расслабиться задней стороне шеи.

**6.** Переведите локти в центр, затем начинайте опускать локти в одном направлении, поворачивая взгляд и голову в другом. Замедлите темп и позвольте себе понять суть движения. Вполне естественно, если поначалу вы будете испытывать смущение. Это естественный этап на пути разучивания нового материала. Не стесняйтесь этого смущения и позвольте ему быть.

**7.** Повторяйте, пока не усвоите принцип разнонаправленного движения локтей и взгляда вместе с головой. Дышите, совершая движение. Повторите движение несколько раз, пока не уловите его ритм.

**8.** Продолжайте движение и отмечайте, удастся ли вам прочувствовать тот миг, когда взгляд и локти скрещиваются над центром тела.

**9.** Теперь отпустите локти и опустите руки на пол. Вытяните ноги вдоль пола. Закройте глаза и отметьте ощущения, которые вызвало движение. Обратите внимание на любые ощущения пульсации, потока или покалывания.

**10.** Обратите внимание на любые внутренние изменения, которые происходят, в то время как вы лежите на земле. Обратите отдельное внимание на изгибы нижней стороны шеи и поясницы. Удалось ли вам опустить их чуть ниже по сравнению с состоянием на начало упражнения? Поясните логическому разуму, что тело отпустило мышцы шеи и поясницы, позволив им гармонично совершать свою работу.

**11.** Как вы чувствуете себя, имея свободу скручивать голову в противоположном локтям, предплечьям и плечам направлении? Представьте, как голова, шея, плечи могли бы работать вместе во время выполнения позвоночного скручивания в позе сидя после того, как вы выполните этот запрос.

**12.** Начинайте возвращаться, покачивая лодыжками изнутри наружу. Прокрутите лучезапястные суставы изнутри наружу. Покрутите головой от уха к уху.

**13.** Делая хорошее, прочувствованное потягивание, углубите дыхание. Позвольте звукам возникать спонтанно, когда будете потягиваться.

**14.** Подберите колени к груди, покачайтесь с боку на бок и, раскручиваясь, примите сидячее положение. Откройте глаза и отметьте, не изменились ли ваши зрение и слух.

**15.** Медленно примите положение стоя. Чувствуете ли вы, что стали выше? Как свисают ваши плечи? Есть ли ощущение, что голова стала более центрированной относительно тела? Сделайте несколько шагов и обратите внимание на то, как стопы соприкасаются с полом. Обратите внимание на то, как при ходьбе движутся бедра и таз.

### **Перед тем, как двигаться дальше...**

Запросы, представленные в этой главе, могут помочь вам поближе познакомиться с тем, как можно отдавать свое тело во власть гравитации и тем самым ощущать естественное выравнивание положение тела в позе стоя. Вполне может быть, что вы заметите, как вместе с телом начнет меняться ваше эмоциональное состояние. Есть ли в теле участки, которые, как вам кажется, более напряжены, чем другие? Какие изменения вы ощущаете в этих участках? Осознание того, что ваше тело освобождается от порции хронического напряжения, являет собой точку отсчета, из которой вы можете открыть в себе большую изобретательность и открытость в ситуациях, которые традиционно приводят вас в состояние разочарования, сопротивления и реактивности. Когда вы уделяете время тому, чтобы отследить действие этих запросов на собственный организм, или делаете в дневнике записи о тех изменениях, которые заметили, к вам могут прийти идеи на тот счет, как применить результаты этого процесса учения в повседневной жизни.

Запросы следующей главы посвящены освобождению шейного и поясничного отделов позвоночника, где зачастую прячутся очаги сильнейшего хронического напряжения. Мышцы этих сегментов тела первыми выдают реакцию «борьба или бегство» на стрессы, возникающие на протяжении жизни. Уравновешивание действий силы притяжения в этих сегментах тела может положить начало восстановлению большего равновесия и спокойствия разума.



## ГЛАВА 6

# Восстановление естественного положения тела путем уравнивания шейного и поясничного изгибов

*Как освобождение от мышечного стресса по типу «борьба или бегство» в шейной и тазовой областях приводит позвоночный столб в равновесие?*

ТРИ АМОРТИЗИРУЮЩИХ ИЗГИБА ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА обеспечивают нам свободу движения, ходьбы и бега без причинения вреда внутренним органам, расположенным внутри корпуса и мягко удерживаемым на месте мышцами и соединительной тканью. Представьте, что было бы, если бы позвоночник был прямым и ригидным, наподобие ручки швабры. Даже такое простое действие, как ходьба, непрерывно сотрясало бы чувствительные органы.

Цервикальный изгиб шеи, торакальный изгиб грудного отдела спины и поясничный прогиб нижней части спины уравнивают друг друга в форме буквы S, что предотвращает повреждение. Вдоль этих позвоночных кривых пролегают густые нервные сети, которые являются «проводной системой аварийного энергоснабжения» человеческого организма, то есть по сути отвечают за наше выживание, инициируя инстинктивные рефлексы в ответ на угрозу опасности. На фоне быстрой социальной эволюции человека этот механизм выживания, известный также как реакция по типу борьба или бегство, существенно расширил диапазон своего применения. Так, если раньше он запускался в ответ на стимулы вроде: смогу ли я прокормиться? Не съест ли меня вон тот хищник? — то теперь он зачастую включается, когда предполагаемая опасность на деле может не представлять решительно никакой угрозы нашему физическому благополучию.

Эти предполагаемые угрозы обязаны своим появлением психосоциальным факторам и крутятся вокруг таких вопросов, как: любят ли нас, одобряют ли нас, получим ли мы те материальные предметы, которые, как нам кажется, необходимы нам для выживания. Непрерывный поиск угроз в окружающем мире и недостаток безопасности, какого бы происхождения они ни были, ведут к хроническому страху или беспокойству, которые как раз и обосновываются в шейном и поясничном изгибах позвоночника.

Когда вы думаете о (или сталкиваетесь с) пугающей ситуацией, возникает ли у вас напряжение в плечах и шее до самых ушей? Сжимаете ли вы челюсти? Становится ли ваше дыхание поверхностным, переходят ли все органы чувств в состояние повышенной бдительности? К этому перечню физиологических реакций на страх добавляется стресс, который вы можете испытывать в связи с необходимостью поднять голос в свою защиту или сообщить о своих потребностях. Думаю, из этого описания становится ясно, почему шейный изгиб является вместилищем

## Центрирование положения тела в стопах путем уравнивания естественных изгибов позвоночника

**О**дной из величайших эволюционных трудностей является адаптация к силе земного притяжения таким образом, чтобы стоять на обеих ногах. По сравнению с ростом и весом тела в целом стопы относительно малы, особенно если учесть, что им нужно удерживать покачивающуюся конструкцию вертикального тела. Освобождаясь от напряжения в естественных изгибах шейного и поясничного отделов позвоночника, вы помогаете телу, распределяя вес головы и торса, устанавливать более эффективное равновесие в стопах.

Чтобы проиллюстрировать то, как запросы в позе лежа на спине влияют на положение тела стоя, предлагаю вам встать. Как и при выполнении скручивания головы, представьте, что вес головы опускается вниз, в некую чашу. Увеличивайте амплитуду, отодвигая затылок назад, пока не почувствуете, что все ваше тело движется от пяток (рис. 6.1). Если вы зайдете слишком далеко, пальцы ног оторвутся от пола, и вы начнете падать назад. Двигайте голову так далеко назад, как вам удастся не падать, и обратите внимание на то, как это движение головы назад выпрямляет изгиб шеи сзади (рис. 6.2). Такое усиленное сдвижение головы назад нередко называют «шеей военного».



Рис. 6.1



Рис. 6.2



Рис. 6.3

При скручивании головы мы начинаем с того, что позволяем голове сдвигаться назад, в чашу, затем чаша скользит вверх, к темени. Используйте этот же образ — позволяйте чаше скользить к темени — и ощутите, как восстанавливается изгиб шеи, центрируя вашу голову относительно спины (рис. 6.3).

Можете ли вы ощутить, как расслабление шейного изгиба позволяет расслабить и поясничный прогиб, как весь ваш торс приходит в состояние естественного равновесия с опорой на стопы?

Поиграйте с этими же образами и запросами данной головы в позе стоя и отметьте, что у вас появилось больше возможностей взаимодействовать с гравитацией в положении стоя.

чудовищного количества напряжения. «Глотать слова», «прикусить язык», «словесный понос», «поперхнуться от неожиданности» — вот лишь несколько выражений, которые мы используем для описания ощущения прерывания свободного потока энергии через горло и шею.

Поясница также одной из первых реагирует на стресс. Физические реакции на страх заставляют живот сжиматься, перемещая центр гравитации высоко в торакальную полость, чтобы мобилизовать организм для быстрого бегства. Реакция на стресс по типу «борьба или бегство» является биологически инстинктивной. Во множестве опасных ситуаций нам ни к чему думать о том, как защитить себя; инстинктивная мудрость тела берет процесс под свой контроль. Тем не менее, в обстоятельствах, когда человек испытывает неоднократные угрозы или же серьезные физические, сексуальные или психологические травмы, инстинкт самосохранения может оказаться настолько задавленным, что обездвижение превращается в привычку даже в ситуациях, на деле представляющих существенную угрозу для жизни. В то время как мы инстинктивно запрограммированы на мобилизацию защитных сил в ответ на острый стресс, в теле человека нет эквивалентной реакции расслабления; ваш организм может и не прекратить самозащиту, когда опасность минует. Это факт: реакции расслабления надо учиться, мышцы не знают, в какой момент им уже можно ослабить оборону. Требуется осознанное отношение, чтобы освободиться от напряжения после того, как вследствие угрозы надвигающейся опасности они пришли в боеготовность. Если наше внимание не «выключает» инстинктивный механизм борьба-бегство, если мы сознательно не оценим адекватность своих представлений об опасности, то тело так и будет удерживать в себе совершенно не нужное напряжение.

Да, наши тела в течение короткого времени в состоянии справиться с сильной тревогой; тем не менее, если, как описано выше, ощущение наличия угрозы становится делом привычным, а реакция выживания — постоянно включенной, мы попадаем в ловушку хронического стресса и всех физиологических реакций, которые сопровождают его: сердце бьется быстрее и прокачивает больше крови, чтобы выработать энергию, необходимую для борьбы или бегства; пищеварительная, репродуктивная и иммунная системы отключаются либо функционируют на сниженном или повышенном уровне, удерживать которые организм может лишь в течение короткого времени. Когда органы и железы непрерывно функционируют на субоптимальном уровне, а шейный и поясничный изгибы жестки и находятся в состоянии хронического стресса, организм в целом семимильными шагами движется навстречу своему разрушению. С точки зрения физического здоровья и общего благополучия крайне важно выявить источники хронического стресса, угнетающего вас, и создать стратегии, которые позволят вам реагировать на стресс осознанно, вместо того чтобы оставаться во власти бессознательных, привычных реакций, которые далее усиливают страдания.

Помимо хронической тревоги и зажатых в тисках реакции борьба-бегство мышц, есть и еще один фактор, который усиливает нагрузку на шею и поясницу, — слабые мышцы пресса. Когда мышцы пресса забывают, что поддержка спины — их прямая обязанность, мышцам поясницы приходится браться за работу, для которой они не предназначены. Также на здоровье позвоночных изгибов существенно влияет выбранный образ жизни. Так, ношение обуви на высоких каблуках усиливает поясничный прогиб, выводя таз вперед, сокращая длину мышц, которые поддерживают поясничный отдел. Сидение сгорбившись на абы как

сконструированных стульях, которые не поддерживают позвоночник, вынуждает мышцы поясницы чрезмерно вытягиваться, а верхней части спины — сутулиться. Излишняя нагрузка на живот смещает центр тяжести кпереди и заставляет верх корпуса отклоняться назад, чтобы сбалансировать вес.

Цель запросов данной главы состоит в том, чтобы помочь телу расслабиться и напомнить нервно-мышечным центрам реагирования вдоль шейного и поясничного отделов позвоночника об их естественных функциональных отношениях друг с другом. Мышцы, которые либо не используются вообще, либо не используются должным образом, вполне могут забыть о своих задачах и функциях; многие паттерны движений, представленные в этих запросах, являются привычными и реализуются неосознанно. Исследования данной главы откроют вам взаимосвязи между теми малозаметными способами удержания тела в пространстве, которые провоцируют неосознаваемое напряжение в шее, плечах и пояснице, и улучшат понимание того, как можно двигаться с большей подвижностью, гибкостью и свободой в области позвоночника. Когда тело получает возможность изучить новые способы движения, оно — и в особенности такая его часть, как нервно-мышечная система, — обязательно расстанется с неэффективными привычными паттернами, чтобы перейти на новые уровни активности, легкости и удовольствия.

Нижеприведенные запросы структурированы согласно тому, как природа задумала движение вашего тела в те мгновения, когда оно не занимает позы предчувствия опасности или подсознательно удерживает готовность к обороне или агрессии. Постоянно потребляя вашу энергию, поддержание позы «борьба или бегство» на деле снижает вашу способность реагировать на те или иные угрозы с максимальным приложением сил. Когда вы сознательно выводите тело из позиции «борьба или бегство», практикуя расслабляющее дыхание и снимая напряжение с мышц и органов, ваши клетки получают возможность выводить молочную кислоту и прочие токсины и принимать свежий кислород и питательные вещества, которые восстанавливают баланс, и даже начинают устранять клеточные повреждения, вызванные перенапряжением.

Первый комплекс исследований данной главы, «Раскрытие средней и верхней частей спины», расширяет верхнюю часть тела, обеспечивая большую легкость при выполнении таких поз йоги, как поза собаки, смотрящей вниз, поза орла, йога-мудра и скручивание позвоночника. Второй комплекс исследований, «Мобилизация и синхронизация движения в областях шеи и таза», балансирует мышцы живота и поясницы и открывает таз для свободного течения праны, позволяя ей восстановить хронический дисбаланс в пищеварительной, выделительной и репродуктивной системах. Практически каждая поза йоги стоя или сидя требует устойчивого положения таза. Кошачий прогиб, который необходим для выполнения поз фронтальной растяжки, таких как поза кобры, лука, верблюда, уравнивает «собачий наклон», сопровождающий позы с наклоном вперед, такие как наклон вперед сидя, наклон вперед стоя, йога-мудра. Когда мышцы, которые стабилизируют таз и поясницу, работают эффективно, мышцы шейного отдела имеют возможность выполнять свою работу, то есть поддерживать голову. В отсутствие этой устойчивой опоры в нижней части спины шее и плечам приходится нести дополнительную нагрузку — вытягиваться вверх, чтобы поддержать среднюю и нижнюю часть спины. Результат — усиление жесткости и снижение подвижности позвоночника в целом.

«Тазовый компас» и «Краниосакральный баланс»: эти исследования позволяют вам погрузиться в устойчивое и имеющее важный терапевтический эффект состояние, в котором вы сможете отпустить ненужные мышечные зажимы вдоль позвоночника,

а также выявить и тонизировать мышцы, которые задействованы недостаточно. Та опора, которую вы создадите, заново обучив шею и поясницу работать во взаимодействии друг с другом, имеет ключевое значение в контексте подготовки к выполнению перевернутых поз йоги, таких как стойка на плечах, поза плуга, стойка на голове, поскольку они усиливают давление на хрупкие конструкции верхней части спины и шеи.

## Раскрытие средней и верхней частей спины: свернутые пустые рукава пальто

### *Как поясничный и шейный изгибы работают в сбалансированном отношении друг к другу?*

Описанные ниже исследования возвратят вас в эмбриональный период жизни, на тот этап развития, когда ваш организм представлял собой один длинный позвоночный столб со ртом на одном конце и хвостиком на другом. Когда движение инициируют одни только изгибы позвоночника, каждый его сегмент двигается последовательно и ритмично. Опираясь на этот принцип, движение головы и плеч дифференцируется от остальной части корпуса, освобождая прану, чтобы та снимала ограничения с плеч вверх по шейному изгибу. В последней фазе поясничный отдел получает свободу двигаться независимо от корпуса, что приводит к полному освобождению от ограничений вдоль позвоночного столба. Эта последовательность увеличивает гибкость и открытость в позах йоги, которые требуют плавного, «жидкого» взаимоотношения между отделами позвоночника при совершении движений.

### Исследование 1: раскрытие верхней части спины через вытягивание плеч

1. Лягте на спину, вытянув ноги (рис. 6.4). Поясните своему логическому разуму, что настало время прислушаться к ощущениям, которые возникают в теле. Есть ли необходимость откорректировать положение тела так, чтобы вы могли поддаться притяжению силы тяжести? В этом исследовании вы будете побуждать свои плечи к тому, чтобы они расправились, «высвобождая» позвоночный столб.

2. Представьте, как ваше тело лежит на полу. Просканируйте тело, чтобы понять, есть ли в нем участки, которые сопротивляются притяжению силы тяжести или иным образом не хотят расслабляться. Позвольте любому сопротивлению быть таким, как оно есть, — нет никакой необходимости менять свои ощущения в тот миг, когда вы начинаете входить в более глуболежащие измерения сознания.

3. Направляя кинестетическое сознание в область поясничного прогиба, можете ли вы ощутить, каков запас пространства между поясницей и полом? Можно ли было бы прокатить грейпфрут через это пространство? А как насчет мячика для гольфа? Каков запас пространства между полом и шейным изгибом позвоночника? Можно ли было бы прокатить маленький шарик через эту арку?



Рис. 6.4



Рис. 6.5



Рис. 6.6



Рис. 6.7



Рис. 6.8

**4.** Сосредоточиваясь на дыхании, обратите внимание на то, как верхняя и средняя части спины движутся в ритме ваших вдохов и выдохов. Можете ли вы почувствовать задние ребра и лопатки? Как вы ощущаете тяжесть плеч? Отметьте, как вы ощущаете свое тело в этот миг.

**5.** Откройте глаза и найдите точку на потолке. Потянитесь обеими руками к этой точке, сопровождая вытяжение вдохом (рис. 6.5). Согните локти и обхватите руками торс, как если бы они были пустыми рукавами пальто. Представьте, как могли бы выглядеть рукава пальто, если бы внутри них не было рук; попробуйте поменять положение рук, посмотрите, можно ли оставить локти скрещенными над грудной клеткой и в то же время не удерживать их на месте (рис. 6.6). Вы можете передвинуть локти выше, на уровень ключиц, или даже скрестить их над подбородком. Когда вы найдете комфортное положение для скрещенных рук, сделайте паузу и обратите внимание на свое дыхание.

**6.** Давая отдых рукам в этой позе, обратите внимание на то, как лопатки разъезжаются в стороны от центра спины. Насколько далеко вниз по позвоночнику опускается ваше дыхание в этой позе? Обратите внимание на то, как задние ребра соприкасаются с полом.

**7.** Теперь обхватите плечи ладонями (рис. 6.7). Фокусируя взгляд на точке-ориентире, начинайте двигать локти из стороны в сторону, подобно маятнику (рис. 6.8). Убедитесь, что вы крепко держите плечи обеими руками. В то время как локти перемещаются в одну сторону, обратите внимание на то, как противоположное плечо поднимается вверх и отрывается от пола. Чуть усильте амплитуду движения, чтобы понять, насколько вы можете приподнять и оторвать от пола противоположное плечо.

**8.** Отпустите движение, отмечая, какой локоть оказался вверху. Вытяните руки по бокам и обратите внимание на то, какое действие оказало на вас это движение.

**9.** Вновь скрестите локти, поменяв на этот раз верхний локоть. Возникает ли ощущение, что в такой позе вам менее

комфортно? Традиционно мы выбираем более привычную сторону, так что при смене сторон поначалу вполне могут возникать ощущения неловкости, неудобства. Сделайте паузу и позвольте весу рук опереться на ребра, в то время как грудная клетка поднимается и опускается в такт дыханию. Когда вы позволяете своим рукам становиться тяжелее, можете ли вы ощутить, как ребра размягчаются и дыхание захватывает в том числе и задние ребра?

**10.** Сфокусируйте взгляд на точке выше уровня своего тела; когда будете готовы, начните раскачивать локти в ритме маятника из стороны в сторону, отмечая, насколько вам удастся приподнять и оторвать от пола противоположное плечо. Обратите внимание на то, как в это движение хотят включиться ноги. Не хотят ли пятки усилить амплитуду движения, прижимаясь к полу?

## Локтевой компас

**Н**иже описан очень интересный способ раскрытия плечевого пояса. Это движение особенно эффективно для освобождения от усталости после многократного выполнения позы собаки, смотрящей вниз, поскольку оно привлекает внимание сознания к реципрокным, или комплементарным, мышцам.

Примите удобную позу лежа на спине. Заведите правую руку за голову, помещая кончики пальцев и ладонь возле плеча или под него. Вы можете положить кончики пальцев ближе к плечу, если увеличите угол локтевого сгиба.левой рукой возьмитесь за правый локоть (рис. 6.10). Крепко придерживайте локоть. Правая кисть находится под плечом. По мере развития гибкости ладонь будет сильнее приближаться к полу.



Рис. 6.10



Рис. 6.11

Ощутите натяжение в запястье и плече, а также в любых других местах, где вы замечаете те или иные необычные ощущения. Не исключено, что вы никогда не помещали руку и плечо в такое положение. Замедлитесь и насладитесь новизной ощущений.

Используя левую руку, чтобы инициировать движение, заметьте, как вы можете двигать правым локтем под разными углами. Двигайте локоть из стороны в сторону, находя восток и запад на воображаемом компасе. Прodelайте это несколько раз и отметьте диапазон своей подвижности.

Теперь передвиньте локоть к северу и к югу (рис. 6.11). Сустав локтя имеет сложное строение, так что в направлении вверх-вниз он будет двигаться лишь на минимальное расстояние. Не прикладывайте усилий и не выходите за пределы зоны комфорта. Обратите внимание на то, что сдерживает движение. Попробуйте «продышать» эти ощущения. Просканируйте тело, чтобы понять, как это движение влияет на положение вашего тела на полу.

Опустите локоть на пол и отметьте возникающие ощущения, сравнивая то, как правая и левая руки лежат на полу. Теперь повторите плечевой компас, поместив правую руку на левый локоть.

Рис. 6.9



готовы, и расслабьте руки, положив их обратно на пол (рис. 6.9). Какие ощущения вы замечаете вдоль позвоночника? Каков теперь запас пространства между поясницей и полом? А между шейным прогибом и полом? Как задняя сторона тела движется вместе с дыханием?

Рис. 6.12



Рис. 6.13



**11.** В эти минуты вы выполняете очень сдержанное движение. Позволяя ему сохранять этот сдержанный характер, вы напоминаете позвоночнику и нервной системе о том раннем этапе развития, когда у вас не было рук или ног, с помощью которых можно было бы передвигаться в воде. Вы подобны рыбе, и волнообразное движение позвоночника перемещает вас по водным просторам.

**12.** Отпустите движение, когда будете

### Исследование 2: балансировка шейного и поясничного изгибов

**1.** Лежа на спине, скрестите руки над корпусом и обхватите ладонями плечи. Начините перемещать локти из стороны в сторону. Продолжайте движение, но на этот раз позвольте глазам и голове перемещаться в том же направлении (рис. 6.12). Глазами «уцепитесь» за то место, до которого дотронулось бы ваше ухо. Помогает ли это больше приподнять плечо и оторвать его от пола? Что вы ощущаете, позволяя взгляду следовать за движением тела, перекачивая голову и локти в одном направлении?

**2.** Остановите движение, отметив, какой локоть оказался в верхней позиции. Поместите сверху противоположный локоть и повторите движение несколько раз, позволяя глазам и голове перемещаться вслед за локтями. Положите руки вдоль корпуса и обратите внимание на любые ощущения, возникающие в теле в связи с выполненным движением (рис. 6.13).

**3.** До этого мгновения фокус вашего движения располагался в средней и верхней частях спины. Теперь подключим также низ спины. Согните оба колена, скользящим движением подтяните стопы к ягодицам на комфортное расстояние. Обратите внимание на то, как поясница соприкасается с полом. Колени смотрят в потолок;

теперь сведите руки над грудью, как пустые рукава пальто (рис. 6.14). На этот раз направляйте взгляд в сторону, противоположную движению локтей.

4. Начинайте двигать локтями по принципу маятника, уводя локти в одну сторону, а взгляд — в другую (рис. 6.15). С каждой стороны смотрите на ту точку на полу, до которой дотронулось бы ваше ухо. Насколько вам удастся поднять левое плечо, в то время как вы смотрите влево? Насколько вам удастся поднять правое плечо, в то время как вы смотрите вправо? Позвольте коленям подрагивать в ответ на движение в верхней части тела. Почувствуйте, насколько вам удастся выполнить скручивающее потягивание позвоночника, когда пятки прижимаются к полу, а голова и локти перемещаются в противоположные стороны.

5. Когда будете готовы, остановите движение и повторите последовательность, поместив сверху второй локоть. Смена сторон помогает уравновесить левую и правую половины тела.

6. Когда будете готовы закончить, опустите руки на пол, выпрямите ноги и начинайте воспринимать поток ощущений, проходящих по всему вашему телу. Как изменилось ощущение дыхания в задней стороне тела? Удалось ли расслабить поясничный прогиб и уложить поясницу на пол? А шейный прогиб?

Рис. 6.14



Рис. 6.15



### Соединяем: горизонтальная поза орла — сам себе мануальный терапевт

1. Чтобы выполнить это объединяющее движение, скрестите руки, как указано в предыдущем исследовании, обращая внимание на то, какой локоть оказался сверху. Согните колени; колено с противоположной этому локтю стороны тела положите на другое колено (рис. 6.16). (То есть если сверху оказался правый локоть, то положите левое колено на правое, или наоборот.) Поэкспериментируйте с положением ног, чтобы найти ту стартовую точку, в которой чувствуете себя заземленным. Нижняя стопа прижата к полу, это ваш якорь. Если вы умеете выполнять позу орла, попробуйте стопой верхней ноги, как крюком, обхватить икру нижней (рис. 6.17).

Рис. 6.16



Рис. 6.17



Рис. 6.18



Рис. 6.19



Рис. 6.20



Рис. 6.21



2. Начинайте движение, смещая скрещенные локти в одну сторону, а колени — в другую (рис. 6.18). Постарайтесь понять, насколько вы можете расслабиться, выполняя это движение в зоне комфорта. Когда найдете диапазон движения, в котором вам будет привычно и легко, начинайте повторять движение из стороны в сторону, отмечая, как в пояснице совершается вытяжение. Позвольте глазам и голове следовать за движением локтей.

3. Сделав несколько повторений, позвольте глазам и голове поменять направление на обратное направлению движения локтей, глядя на точку на полу, до которой вы бы дотронулись ухом (рис. 6.19).

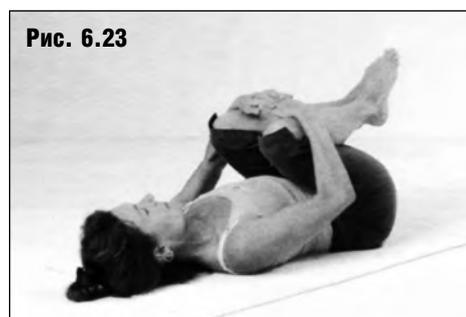
4. Повторив это движение несколько раз, поместите колени с одной стороны, теперь они — якорь, удерживающий поясницу в то время, как вы совершаете движение верхней частью тела. На этом этапе вы, возможно, почувствуете, как позвонки встают на место, о чем вы поймете по характерным звукам хруста в спине. Здорово, правда — бесплатная мануальная терапия?!

5. Медленно переведите колени в противоположную сторону и повторите движение в верхней части тела еще несколько раз.

6. Направьте локти и колени вверх и еще раз обратите внимание на то, какой локоть и какое колено сейчас находятся наверху. Поместите вверх противоположные локоть и колено. Начните движение из этого положения. Позвольте телу совершать движение за вас. Найдите способ двигаться в этом положении так, чтобы чувствовать глубокое удовлетворение вдоль всего позвоночного столба. Сначала позвольте взгляду следовать за локтями (рис. 6.20), затем перемещайте взгляд в противоположном направлении локтей (рис. 6.21). Позвольте себе издавать те звуки, которые хотят раздаваться. Замедлите темп и исследуйте все ощущения, возникающие при выполнении этого интересного движения.

7. Когда будете готовы, верните локти и колени в нейтральное положение, вытяните руки и ноги вдоль пола, прочувствуйте воздействие этого движения (рис. 6.22). Позвольте дыханию втекать в тело и вытекать из него, не пытаясь как-либо контролировать или сдерживать дыхание. Обратите внимание на любые ощущения пульсации, потока или покалывания.

8. Обратите внимание на любые изменения, которые происходят, когда вы лежите на полу; особое внимание обратите на шейный и поясничный изгибы. Находятся ли они ближе к полу, нежели на момент



начала исследования? Как плечи соприкасаются с полом? Ощущаете ли вы, что позвоночник и ребра плотнее соприкасаются с полом?

**9.** Представьте, что бы вы почувствовали, если бы сейчас встали и приняли позу орла. Как бы двигались руки и ноги, входя в эту позу с несравненно большей легкостью?

**10.** Начинайте возвращаться, покачивая лодыжками изнутри кнаружи. Покрутите запястьями изнутри наружу. Покрутите головой от уха к уху.

**11.** Хорошенько потянитесь, углубляя дыхание. Позволяйте любым звукам, которые хотят прозвучать, раздаваться спонтанно, в то время как будете потягиваться. Подтяните колени к груди (рис. 6.23), покачайтесь из стороны в сторону, перекатитесь в положение сидя (рис. 6.24). Откройте глаза и проверьте, не изменилось ли ваше зрение.

**12.** Медленно примите положение стоя (рис. 6.25). Чувствуете ли вы, что стали выше? Как свисают вниз ваши плечи? Есть ли ощущение, что голова стала более центрированной относительно тела? Сделайте несколько шагов и обратите внимание на то, как стопы соприкасаются с полом. Обратите внимание на то, как при ходьбе движутся бедра и таз.

**13.** Поэкспериментируйте, принимая позу орла. Обратите внимание на действие, которое этот запрос оказал на вашу способность удерживать позу орла легко и стабильно.



## Мобилизация и синхронизация движения в шее и тазу

**Какие возникают ощущения, когда в области шеи и таза вновь появляется ощущение свободы и мобильности?**

Чаша таза является вместилищем наиболее сильной концентрации праны во всем теле. Репродуктивные органы наделены силой давать начало новой жизни. В дополнение к многим структурным функциям, описанным выше, таз также является местом, из которого мы выражаем (или в котором мы подавляем) свои естественные сексуальные энергии; таким образом, таз непосредственно связан с нашим ощущением комфорта, безопасности в плане надлежащего выражения нашей сексуально-

сти, ощущением, что вторая половина принимает нас, желает нас. Восстанавливая естественную амплитуду движения тазовой области и обретая комфортное отношение к его маятниковому движению, тело возвращает себе способность подаваться вперед в «кошачьем» прогибе и отодвигаться назад в позе собаки, смотрящей вниз.

Исследование «Падение бедра» обращает внимание сознания на область бедер, создавая разрешение ощутить размер, форму, вес бедренных костей и мышц, предоставляя способ отделить их движение друг от друга. Исследование «Тазовый компас» возвращает тазовой области возможность полного кругового движения. Это исследование — единственное наиболее эффективное движение, которое помогает избавиться от боли в пояснице и стабилизировать мышцы, возвращает естественный тонус диафрагме таза, дает дополнительный эффект балансировки мышц пресса с мышцами поясницы. Кранио-сакральный баланс прокладывает канал связи между поясницей и шеей, что стимулирует ток глубоко расслабляющей энергии по всему позвоночнику. Позы йоги, на выполнении которых благоприятно сказывается выполнение этих движений, включают все фронтальные вытяжения (например, поза кобры, лука, колеса, верблюда) и все наклоны вперед (включая позу героя, подбородок-колени, полный наклон вперед, наклон вперед стоя). Позы стоя, такие как поза собаки, смотрящей вниз, поза горы, серия поз воина, тоже выполняются с большей легкостью благодаря увеличению стабильности диафрагмы таза.

Рис. 6.26



Рис. 6.27



### Исследование 1: падение бедра

**1.** Лягте на пол, вытянув ноги. Обратите внимание на то, как ваше тело соприкасается с полом, в то время как вы принимаете удобную позу. Представьте, как ваше тело воздействует на пол. Отмечайте любые участки тела, которые, как вам кажется, сопротивляются притяжению силы тяжести или иным образом не желают расслабляться. Позвольте любому сопротивлению быть таким, как оно есть.

**2.** Подключая кинестетическое восприятие, прочувствуйте расстояние между поясницей и полом. Согните правое колено, скользя стопой вдоль пола, пока стопа не окажется на комфортном расстоянии от правой ягодицы (рис. 6.26). Держа колено направленным вверх, к потолку, а стопу прижатой к полу, почувствуйте, как стопа соприкасается с полом. Представьте, что стоите на этой стопе.

**3.** Удерживая стопу на полу, надавите на пятку, чтобы на три сантиметра приподнять правое бедро над полом (рис. 6.27). Вдыхайте, надавливая на пятку и приподнимаясь; сделайте выдох и позвольте бедру упасть обратно на пол. Позвольте всему весу бедра опуститься на пол в этом

движении. Когда в бедре возникнет ощущение тяжести, упритесь пяткой, приподнимитесь и позвольте бедру снова упасть на пол.

**4.** Теперь немного увеличьте скорость движения, ритмично поднимая и опуская бедро: «Бум, бум, бум».

**5.** Отпустите движение, скользните стопой по полу и вытяните правую ногу (рис. 6.28). Обратите внимание на отличия в том, как левая и правая ноги лежат на полу. Есть ли у вас ощущение, что одна нога длиннее или тяжелее, чем другая? Обратите внимание на то, возникают ли ощущения пульсации, потока или покалывания.



**6.** Перед тем, как поменять сторону, скажите себе, что это новая сторона. Позвольте двум сторонам тела быть такими разными, какими они на самом деле являются. Теперь согните левое колено и повторите удар левым бедром.

**7.** Закончив движение левой и правой ногой, согните оба колена, располагая стопы на комфортном расстоянии от бедер (рис. 6.29). Обе стопы стоят на полу, колени смотрят вверх, в потолок; обратите внимание, не удлинился ли прогиб в области поясницы, не стал ли он более плотно прилегать к полу.

**8.** Представьте, что в правом тазобедренном суставе расположен шариковый подшипник. Когда вы упираетесь на правую пятку и приподнимаете правое бедро, шариковый подшипник скатывается вниз, в левый тазобедренный сустав (рис. 6.30). Опустите правое бедро на пол, делая «бум». Дождитесь, когда оно станет тяжелым. Затем повторите с другой стороны: упорайтесь на левую пятку, приподнимайте левое бедро, представляя, что шариковый подшипник перекачивается вниз, к правому бедру. Чередуйте стороны несколько раз, пока образ и ощущение перекачивания шарикового подшипника вперед-назад не станут легко различимыми.

**9.** Продолжайте движение, но отпустите образ перекачивания шарикового подшипника. Нам предстоит нанести «восток» и «запад» на воображаемый компас. Представьте, что место соприкосновения правого бедра с полом — это «восток»; место соприкосновения левого бедра с полом — «запад». Поднимайте и опускайте бедра вперед-назад, чтобы найти восток и запад на воображаемом компасе.

**10.** Отпустите образ тазового компаса и слегка ускорьте движение. Почувствуйте, что происходит, когда вы перестаете контролировать движения, когда вы позволяете разуму отойти в сторонку, пусть движение руководит телом. Позвольте всему, что хочет произойти в вашем теле, случиться.

**11.** Вытяните обе ноги и погрузитесь в неподвижное состояние (рис. 6.31). Обратите внимание на то, возникают ли ощущения пульсации, потока или покалывания.

**12.** Обратите внимание на любые изменения или действия, которые происходят, когда вы лежите на полу. Особое внимание обратите на изгиб под поясницей. Приблизился ли он к полу по сравнению с тем, как это было на момент начала исследования?

Рис. 6.32



Рис. 6.33



Рис. 6.34



Рис. 6.35



## Исследование 2: тазовый компас — ищем северный и южный полюсы

**1.** Согните оба колена, отставляя стопы на комфортное расстояние от ягодиц. Держа колени направленными вверх, к потолку, а стопы прижатыми к полу, обратите внимание на то, как поясница соприкасается с полом.

**2.** Сейчас мы будем искать полюса для воображаемого компаса на полу. Оконечность копчика — это южный полюс. Упритесь пятками в пол и выгните поясницу над полом, направляя оконечность копчика к полу (рис. 6.32). Место, где ваш ремень соприкасается с позвоночником, будет северным полюсом. Уложите поясницу на пол, направьте линию ремня к полу, чтобы найти северный полюс (рис. 6.33).

**3.** Повторите это движение от южного полюса к северному, выгибая и удлиняя поясницу. Обратите внимание на то, как ваше дыхание хочет принять участие в этом движении. Вдыхайте в одном направлении и выдыхайте в противоположном. Обратите внимание, не возникает ли напряжения в какой-нибудь другой части тела, не пытается ли та или иная часть тела включиться в это движение. Попробуйте локализовать движение в области поясницы, позволяя телу оставаться тяжелым и расслабленным.

**4.** Теперь давайте зададим нашему компасу все четыре традиционных направления. Помните, что правое бедро соприкасается с полом на востоке, левое — на западе. Начните движение, установив компас на северном полюсе, вжимая линию ремня в пол. Покрутите тазом с севера на восток (рис. 6.34), затем верните на север. Совершите этот цикл несколько раз, пока не почувствуете связь с движением в пределах этого квадранта своего компаса.

**5.** Установите компас на востоке, упираясь правым бедром в пол, затем переведите «стрелку» на южный полюс, направляя копчик в пол и прогибая поясницу (рис. 6.35). Двигайтесь вперед-назад в этом квадранте с востока на юг. Совершайте этот цикл, пока не почувствуете связь с движением в пределах этого квадранта своего компаса.

**6.** Теперь двигайтесь от южного полюса по кругу к левому бедру, на запад (рис. 6.36). Повторяйте движение вперед-назад, пока оно не станет привычным.

**7.** Завершите движение в последнем квадранте, перемещая «стрелку» с запада обратно к северному полюсу (рис. 6.37). Когда это движение станет привычным благодаря повторению, немного отдохните. Задумайтесь, в каком квадранте вам было легче всего вращать «стрелку»? Отметьте, который из квадрантов показался вашему сознанию более размытым или менее мобиль-



ным. Вернитесь в этот квадрант и повторите движение несколько раз, двигаясь очень медленно и обращая внимание на каждую точку на полу по окружности компаса.

**8.** Установите компас на северный полюс, вжав линию ремня в пол. Двигаясь очень медленно, пройдите по всей окружности, представляя в воображении каждую ее точку. Повторяйте, пока круговое движение таза и бедер относительно пола не станет привычным. Затем поменяйте направление вращения на противоположное. Отметьте любые дискомфортные или нечеткие точки вдоль линии окружности компаса; совершайте этот цикл, пока он не станет для вас привычным. Дыхание не задерживайте.

**9.** Отпустите образ тазового компаса. Добавьте в движение чуть больше скорости, отпуская весь сознательный контроль. Почувствуйте, что происходит, когда вы позволяете движению руководить вашим телом. Позвольте случиться всему, что хочет проявиться через тело.

**10.** Сделайте паузу и немного передохните. Обратите внимание на любые ощущения пульсации, потока или покалывания, возникающие в теле.

**11.** Вытяните обе ноги и погрузитесь в неподвижное состояние. Понаблюдайте за действием этих движений во всем теле. Обратите внимание на любые изменения или воздействия, которые происходят, когда вы лежите на полу. Особое внимание обратите на изгиб под поясницей. Приблизился ли он к полу по сравнению с тем, как это было на момент начала исследования?

### Соединяем: краниосакральный баланс

**1.** Лягте на пол на спину. Согните оба колена и отодвиньте стопы на комфортное расстояние от ягодиц. Кинестетическое внимание переведите на цервикальный изгиб, то есть на изгиб позвоночника в области шеи. Можете ли вы ощутить наклон головы, наблюдая за углом наклона своего носа? Если бы продолжением вашего носа была кисть для рисования, то куда бы она смотрела — вниз, в сторону груди, вверх, на стену позади вас, или прямо вверх, в потолок?

**2.** В то время как тазовый компас помогает прочувствовать поясницу и расслабить ее, краниальный, то есть черепной, компас помогает прочувствовать цервикальный изгиб. Чтобы установить местонахождение полюсов черепного компаса, мы используем нос в качестве указательной стрелки. Слегка выгните шею, направляя нос к стене, которая находится позади вас (рис. 6.38).





Это — север. Направьте нос вниз, к груди (рис. 6.39). Это — юг. Покачайте чашу головы вперед-назад, с севера на юг. Получается ли у вас синхронизировать движение с дыханием, то есть вдыхать в одном направлении и выдыхать в обратном? Продолжайте движение, не задерживая дыхание.

**3.** Сделайте паузу и прочувствуйте ощущения по задней стороне шеи или в любом другом месте, где они возникают.

**4.** Теперь направьте нос в сторону правого бока, двигая правое ухо вниз, к полу (рис. 6.40). Это — восток. Двигайте нос вдоль линии горизонта своего зрения, затем поменяйте направление на левое и перемещайте левое ухо вниз, к полу (рис. 6.41). Это — запад. Покачайте голову вперед-назад, от одного уха к другому, с востока на запад. Когда движение станет привычным, сделайте паузу.

**5.** Поставьте «стрелку» компаса на север, направив нос вверх, в сторону стены, что позади вас. Начните медленно поворачивать нос к правому уху, двигаясь с севера на восток, повторите это движение вперед-назад несколько раз. Пройдите по квадрантам компаса — с востока на юг, с юга на запад, с запада на север и с севера на восток — отмечая, какие движения выполнять легче, а какие кажутся вам нечеткими. Повторите полный круг несколько раз.

**6.** Направьте компас на север и начинайте делать полные круговые вращения, проходя через все точки компаса. Двигайтесь достаточно медленно, визуализируйте каждую точку на пути движения. Выполнив несколько вращений, поменяйте направление.

**7.** Отпустите движение и обратите внимание на то, какой оно произвело на вас эффект. Обратите внимание на то, возникают ли ощущения пульсации, потока или покалывания.

**8.** Теперь мы будем синхронизировать движение тазового компаса и черепного компаса. Поставьте «стрелку» тазового компаса на север, вжимая линию ремня в пол, «стрелку» носового компаса тоже поставьте на север, направив нос вверх, в сторону стены, что позади вас (рис. 6.42). Сделайте глубокий вдох. Делая выдох, направьте оба компаса на их южные полюса, то есть к копчику и к груди (рис. 6.43). Сделайте так несколько раз, пока это синхронизированное движение не станет для вас привычным.



**9.** Теперь мы будем отделять движение головы и дифференцировать его от движения таза. Поставьте «стрелку» носового компаса на север, а тазового — на юг (рис. 6.44). При смене направления «стрелки» выдыхайте, перемещая нос на юг, а таз на север (рис. 6.45). Поначалу вы можете почувствовать неуклюжесть, смущение. Позвольте этому смущению просто быть; экспериментируйте с движением, пока оно не станет привычным. Замечаете ли вы, как это движение повышает гибкость и удлиняет позвоночник в целом?



**10.** Теперь пусть носовой и тазовый компасы совершают полные круговые вращения в одном направлении, проходя через все точки компаса (рис. 6.46). Повторяйте, пока движение не станет привычным. Затем поменяйте направление вращения на противоположное.



**11.** Поэкспериментируйте, позволяя носовому компасу двигаться в одном направлении, а тазовому — в противоположном (рис. 6.47). Поиграйте с этим движением; если чувствуете смущение, вернитесь к синхронному вращению компасов. Когда этот паттерн движения станет привычным, обратите внимание на свое дыхание. Позвольте себе свободно дышать, выполняя движение. Обращайте внимание на то, чтобы челюсти, плечи, кулаки оставались расслабленными, не зажатыми.



**12.** Сделайте паузу и немного передохните. Обратите внимание на любые ощущения пульсации, потока или покалывания в теле.

Рис. 6.48



**13.** Вытяните обе ноги и погрузитесь в неподвижное состояние. Понаблюдайте за тем, какое действие оказали эти движения на все ваше тело (рис. 6.48).

**14.** Обратите внимание на любые изменения, которые происходят, когда вы лежите на полу. Особое внимание обратите на изгиб под поясницей. Приблизился ли он к полу по сравнению с тем, как это было на момент начала исследования? Обратите внимание на шейный изгиб. Есть ли ощущение, что он немного приблизился к поверхности пола?

**15.** Что вы чувствуете, синхронизуя движения головы и таза? Позволяя всем компонентам своего переживания обозначиться на поверхности сознания, обратите внимание на то, как быстро и легко ваше тело погружается в состояние расслабления. Отметьте, как замедляется ваш разум, который стремится настроиться на возникающие в теле ощущения. Куда направляется внимание сознания, когда тело расслабляется, а мышление замедляет свою скорость?

**16.** Черпая из источника мудрости внутри собственного организма, задумайтесь о том, как можно было бы использовать этот опыт для того, чтобы освободиться от стресса и напряжения в шее и пояснице? Поясните своему логическому разуму, что сейчас будете возвращаться в сознание, наполненные знанием и мудростью из недр организма. Вы возвращаетесь с чувством, что восстановили силы и отлично выспались. Вы возвращаетесь бодрым, активным, готовым приступить к делам текущего дня.

**17.** Медленно начинайте возвращаться, покачивая лодыжками изнутри наружу. Покрутите запястьями изнутри наружу. Покрутите головой от уха к уху.

**18.** Делая глубокий вдох, хорошо потянитесь, не стесняясь звуков, которые возникают во время этого приятного движения. Подтяните колени к груди и покачайтесь из стороны в сторону. Перекатитесь на бок, затем примите положение сидя.

**19.** Понаблюдайте за скоростью и интенсивностью своих мыслей и мышления. Обратите внимание на свое настроение. Когда откроете глаза, отметьте, не изменилось ли ваше зрение: может быть, цвета стали ярче или умереннее? Либо формы окружающих предметов сделались более четкими или, наоборот, расплывчатыми? Переключившись на свои текущие дела, постарайтесь сохранить осознание того, что вам удалось восстановить естественные изгибы позвоночника.

### Перед тем, как двигаться дальше...

Запросы, рассмотренные в этой главе, помогают восстановить естественный, амортизирующий баланс позвоночного столба. Делая запрос относительно того, как продолжительное пребывание тела в состоянии стресса спровоцировало хроническое напряжение в шейном и поясничном отделах позвоночника, в средней и верхней частях спины, в брюшной полости и тазовом дне, вы получаете доступ к движениям, которые устраняют ригидность и восстанавливают утраченную свободу движения позвоночника и тела в целом. Замечаете ли вы какие-нибудь отличия в том, как стоите, двигаетесь? Чувствуете ли вы, что стали выше, что походка ваша стала более пружинящей? А может быть, у вас сформировалось ощущение большей

тяжести, заземленности? Замечаете ли вы какие-нибудь отличия в том, как вы теперь держите голову, как свисают плечи и руки?

В дополнение к физическим и кинестетическим открытиям, сделанным в ходе выполнения запросов, вы только что подарили себе возможность знакомства с некоторыми из эмоциональных энергий, которые аккумулируются в этих частях тела, и, возможно, отметили для себя те или иные вопросы, которым вам захочется уделить больше времени и внимания. Многие наши глубокие чувства, мысли и идеи, которые приходят в ходе выполнения этих запросов, долгое время ждали момента, чтобы выйти на поверхность сознательного восприятия. Для того чтобы впитать в себя всю полноту мудрости, которая приходит к вам, вам, возможно, захочется делать записи в своем дневнике или же повторять те или иные исследования, описанные в этой главе.

Когда тело начинает пробуждаться, обретая свое естественное, не скованное состояние, энергия освобождается и получает возможность перетекать на новые уровни, обогащая ваше самосознание. По мере того как ваша энергия будет набирать силу, вам, вероятно, необходимо будет найти ответ на вопрос, что же теперь делать со всей этой вновь обретенной витальностью. Следующая глава откроет перед вами возможности перенаправления энергии в «солнечную батарею» в центре живота. Когда вы придете к ощущению, что там, в животе, вам тепло и комфортно, как дома, вы заметите, что ваша вера в собственную способность к выполнению последующих запросов возросла, а это дополнительно усилит и интенсифицирует пранический поток.



## ГЛАВА 7

# Перезаряжаем «аккумулятор» своего тела, расположенный в животе

*Как получение доступа к творческому огню праны открывает новые жизненные возможности?*

НАШЕ СОЛНЦЕ, ЗВЕЗДА, расположенная в центре Солнечной системы, была объектом поклонения, считалась источником жизни с тех самых пор, когда интеллект наших предков эволюционировал до той степени, что смог отслеживать явления, происходящие в природном мире. Глубоко внутри центра человеческого тела находится комплексная сеть нервов, управляющая метаболическими процессами во всем организме. Этот жизненно важный центр называется солнечным сплетением, поскольку тепло, выделяемое в результате происходящих в нем химических и электрических реакций, производит на наши физические тела эффект, аналогичный тому, который солнце оказывает на всю нашу бескрайнюю галактику. Расположенное на пересечении верхних и нижних конечностей, между правой и левой половинами тела, между его передней и задней сторонами, солнечное сплетение было известно многим античным культурам как центр тела, «мозг» клеток.

Огонь, порождаемый в животе, не только управляет пищеварительными процессами на физическом уровне, но и отвечает за психический потенциал индивидуализации нашей личности. По-японски эта часть тела называется «хара»; в японской культуре человек не может считаться взрослым, пока он (или она) не «сделает свой живот». Под этим понимается нахождение ощущения себя посреди непрерывного потока жизненного опыта, который отклоняет вас от центра, — нахождение места, куда можно вернуться, где чувствуешь себя, как дома, когда тебя гнетут самые враждебные силы. Когда мы говорим о людях, не имеющих достаточной смелости или убежденности в своих силах, то используем выражение «у них кишка тонка». Есть у нас и выражения вроде «наизнанку выворачивает», которые используются, когда мы выражаем свое возмущение, отвращение.

Эти физические, психические, эмоциональные и личностные состояния можно объединить термином йога-философии «аханкар», или общий итог наших приятней и неприятней, характеристик, которые отличают нас как индивидуумов. В отсутствие здорового эго организм не имеет возможности выжить; в то же время, когда стремление к реализации своих жизненных приоритетов, в частности — приятней и неприятней, поглощает все человеческое существо, жизнь превращается в процесс аккумуляции силы, которая позволит контролировать обстоятельства и людей, чтобы непрерывно получать то, что человек хочет, и избегать того, чего он боится или не любит, пусть и за счет причинения вреда другим. Развивая ощу-

щение достоинства, чтобы в полном объеме получить то, что мы имеем, вкупе со владением своими способностями к получению того, что мы хотим, мы упрочняем уверенность в себе. В то же время, концентрация на получении того, чего мы хотим, может стать ловушкой, если мы стремимся получить желаемое любой ценой. Не позволяя себе в полном объеме воспользоваться своей силой иметь и получать, мы развиваем подсознательные страхи, будто бы у нас никогда не будет достаточно того, что нужно, или же что мы должны заполучить все желаемое, только чтобы доказать, что мы того заслуживаем. Подсознательные страхи своей ничтожности и незащищенности на самом деле пожирают силы энергетического центра в животе, что приводит к невозможности оказать как полезное, так и вредное действие на окружающий нас мир. В крайних случаях концентрация на личном могуществе затмевает более глубоко лежащие измерения нашей сущности — наши способности к состраданию, любви, служению, сдаче на милость тайны.

Целью усиления огня в «животном центре» является выработка достаточного количества энергии, которая позволит удовлетворить как телесные потребности выживания, так и личностные потребности сбалансированного эго. Будучи людьми, мы наделены бесконечной способностью направлять энергии на то, чтобы получить желаемое. Если мы не удовлетворим свои потребности и желания, то будем идти по жизни, чувствуя себя недостойными иметь то, что имеем, виноватыми за то, что хотим не то, что имеем, или сходя с ума от жадности и ревности. Если и пока мы не поймем и не примем, что мы — могущественные создания, способные создавать то, чего они хотят, мы так и будем искать что-то за пределами себя, стремясь удовлетворить глубинное желание к пробуждению до уровня своей целостной сущности. Когда мы наслаждаемся тем, что имеем, и тем, чем являемся, когда чувствуем, что мы достойны иметь то, чего хотим, мы можем заметить, что жизнь отнюдь не сводится к хотению, получению и владению. У нас есть избыток сознательной энергии, которая позволяет нам проявлять любопытство к тому, что же лежит за пространством манипуляции миром, нацеленной на получение все больших благ.

Что происходит, когда мы подавляем рефлекс к получению большего? В этой паузе появляется возможность того, что псалмисты называли «Да будет воля Твоя». Сдаваясь во власть великой тайны, которая разворачивается в пространстве Вселенной, мы совершаем действие, которое не может быть проявлением бессилия. Оно возникает на почве изобилия, из избытка физической, ментальной и эмоциональной энергии.

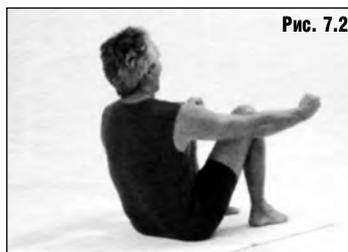
Нахождение центра в животе и осознание качеств энергии, присутствующей в солнечном сплетении, и являются основными намерениями, стоящими за запросами этой главы. Вы заметите, что имеете выбор в отношении того, как и чем питать свою связь с бесконечным источником творческой мудрости, поток которой струится по вашему организму. Уверенность в себе, независимость, изобретательность, эмоциональность — вот качества человека, который начинает укреплять свой энергетический центр. Помимо этого, ваша йога-практика только выиграет от укрепления физической силы и выносливости. К позам йоги, на которых укрепление живота скажется особенно позитивно, относятся все подъемы ног в положении стоя, такие как поза цапли, поза воина с вытянутой ногой, поза дерева, а также подъемы ног из горизонтального положения, например, полная поза лодки и упражнение «Велосипед».

## Дыхание животом

**Д**ыхание животом, хара, может пробудить нашу силу ко вхождению и удержанию самых сложных поз йоги. Одно только произнесение слова «хара» уже вызывает отклик в центре живота. Традиционно йога-дыхание делает акцент на вдохах и выдохах через нос; я хочу посоветовать вам, когда вам потребуется дополнительный прилив энергии из самого центра живота, попробуйте выполнить хара-дыхание: вдохните через нос, затем выдохните через рот, издавая звук «х-а-а-а-а-а-а-а-а-а-х!»

Помните, как когда-то считали количество подъемов корпуса из положения сидя во время тренировки? Использование хара-дыхания поможет сделать выполнение этого упражнения несравненно более легким, возможно даже — не требующим никаких усилий. Лягте на пол, согнув колени; стопы заведите за край дивана, чтобы зафиксировать ноги и подстраховать поясницу. (У нас в фотостудии не было ни дивана, ни стула.) Выполните несколько подъемов корпуса в любой вариации. Сделайте паузу и обратите внимание на то, сколько усилий вы затрачиваете на это упражнение. Теперь закройте глаза и заведите руки за голову, не поднимая их с пола (рис. 7.1). Дышите расслабленно, переводите внимание в центр живота. Представьте, что вам нужно поднять мяч и бросить его, используя силу рук, чтобы сначала сесть, а потом перекатить мяч по ногам, через стопы и на несколько ярдов от себя. Сделайте глубокий вдох через нос. Делая выдох, сожмите пальцы в кулаки и, издавая звук «х-а-а-а-а-а-а-а-а-а-х», сядьте и перекатите воображаемый мяч за стопы (рис. 7.2). Сделайте паузу и прочувствуйте энергию, пульсирующую в центре живота. Повторите этот хара-подъем несколько раз, обращая внимание на то, как произнесение звука позволяет вам более задействовать ядро своей сущности в процесс выполнения движений.

Поразмышляйте над тем, как этот эксперимент демонстрирует мощь хара-дыхания. Задумайтесь, в каком многообразии ситуаций вы можете применить это знание, чтобы генерировать в животе энергию и силу.



## Выявление центра и наполнение его энергией

### Где находится мой центр мощи и силы?

Первым запросом мы сделаем кинестетический шаг на пути к своему внутреннему центру. До этого момента большая часть наших исследований предполагала использование гравитации, которая выравнивала тело в положении лежа на спине. Чтобы наполнить энергией центр живота, подъем позвоночника меняет направление притяжения силы тяжести, поднимая бедра и таз. При выполнении подъема позвоночника брюшная полость находится выше шеи и плеч, что оказывает массирующее воздействие на жидкости в тканях и органах живота. Выполняя хара-помпу, мы позволяем мозгу тела, расположенному в центре живота, взять контроль над нашим движением, прокачивая брюшную полость с использованием дыхания, звука и движения и тем самым наполняя этот витальный центр притоком свежей энергии. Затем мощный прилив энергии, генерируемой в ходе этого исследования, направляется в голову, шею, плечи, удерживая таз приподнятым в позе мостика.

Этот запрос прекрасно активизирует застоявшиеся физические, эмоциональные и ментальные энергии в животе, а также омолаживает организм в целом. Если выполнять его перед перевернутыми позами йоги, будь то поза моста, плуга, стойка на плечах или поза рыбы, это поможет наполнить тело энергией и даст пране возможность более активно циркулировать по всему телу.

### Подготовка: находим центр, перекрещивая диагональные линии энергии

1. Лежа на полу, обратите внимание на то, как быстро и глубоко ваше тело начинает расслабляться, соприкасаясь с полом (рис. 7.3). Просканируйте тело, чтобы выявить возможный дискомфорт или сопротивление, позволяя своим переживаниям быть именно такими, какие они есть. Поясните своему логическому разуму, что пришло время воздать почести мудрости вашего организма, просто обращая внимание на возникающие ощущения.

2. Наблюдая за своим дыханием, отправьтесь в ту точку в пределах своей сущности, где возникают импульсы вдоха и выдоха. Уберите контроль над дыханием и просто обращайтесь внимание на то, как дышит тело. Понаблюдайте за скоростью и интенсивностью своих мыслей и мышления, позволяя любым мыслям или тревогам быть такими, какие они есть.

3. Поясните своему логическому разуму, что сейчас вы хотите пересечь временную границу, чтобы погрузиться в более медленное время, в котором на самом деле живет ваше тело. Поблагодарите разум за то, что он поддержал вас, концентрируя внимание на ощущениях, которые вы будете замечать. Теперь по спирали погружайтесь в центр живота, в центр своего физического и эмоционального благополучия. Отметьте свое настроение в этот миг. Каковы цвета, формы, текстуры или формы ощущений, которые вы испытываете сейчас? Поясните своему логическому разуму, что процесс расширения сознания, позволяющий

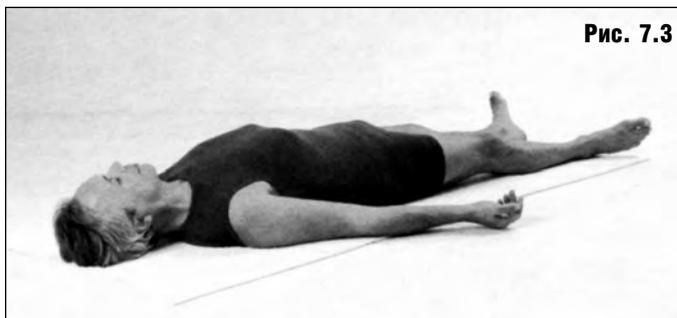


Рис. 7.3

Рис. 7.4



Рис. 7.5



Рис. 7.6



вам охватить внутренним взором весь спектр чувств, все измерения вашей сущности, безопасен, желателен и даже приятен. Обратите внимание на то, какие возникают ощущения, когда вы проявляете интерес к центру живота. Можете ли вы ощутить пульсацию в глубине живота? Обратите внимание на то, как осознание пульса активизирует поток праны, направленный к ядру вашей сущности. Теперь приступим к движениям, которые в полной мере позволят вам ощутить центр своего тела.

**4.** Согните оба колена и расположите их над корпусом. Соприкасаясь большим и указательным пальцами, обеими ладонями, как лопатками, обхватите одноименные колени (рис. 7.4). Отрегулируйте захват так, чтобы можно было и дальше держать руки в такой позе, расслабив плечи.

**5.** Теперь широко разведите колени и посмотрите, могут ли локти приблизиться к полу или даже лечь на него, в то время как ладони продолжают поддерживать колени (рис. 7.5). Сделайте паузу, внесите необходимые корректировки, которые позволят расслабленно перенести вес ног на руки. Вы заметите: чем шире разведены колени, тем легче уложить локти на пол. Позвольте ногам становиться тяжелее и тяжелее в ваших руках.

**6.** Как вы дышите? Не легче ли вам поддерживать ноги руками на задержке дыхания? Обратите внимание на то, насколько ненужным становится напряжение, когда вы позволяете себе свободно дышать. Используя свой кинестетический интеллект, можете ли вы почувствовать, как поясница удлиняется вдоль пола? Сделайте движение «Да», покатав затылок по полу, направив нос вниз, к груди, и вверх, в сторону стены, что позади вас. Теперь пусть голова отдохнет в нейтральном, расслабленном положении.

**7.** Твердо удерживая колени, начните крутить головой от уха к уху, отодвигая плечи вниз от подбородка, чтобы дать голове больше пространства для перекачивания. Максимально приближайте ухо к полу. Взгляд направляйте на ту точку на полу с каждой стороны, до которой дотронулось бы ваше ухо (рис. 7.6). Повторите перекачивание головы из стороны в сторону 4–5 раз, затем верните голову в нейтральный центр. Обратите внимание на то, насколько ниже на опору рук опустился вес ваших ног.

**8.** Если заметили напряжение или дискомфорт, сделайте паузу, положите ноги и руки на пол и обратите внимание на ощущения, возникающие в теле. Когда будете готовы продолжать, согните колени и поставьте ладони в места сгиба, держа расслабленные локти на полу.

**9.** Продолжайте удерживать согнутое правое колено, держа правый локоть и плечо расслабленными на полу. Опустите левую стопу на пол, оставляя колено согнутым, а стопу стоящей на полу на комфортном расстоянии от бедра. Ладонь левой руки заведите под затылок (рис. 7.7). Позвольте весу головы погрузиться в чашу вашей ладони. Расслабьтесь и позвольте всему весу головы медленно опуститься в ладонь. Поэкспериментируйте, удерживая тяжелые, расслабленные левое плечо и локоть на полу, принимая на ладонь вес головы.

**10.** Представьте, как поднимаете голову левым предплечьем и плечом, удерживая расслабленными мышцы шеи. Теперь на самом деле поднимите голову примерно на дюйм от пола (рис. 7.8) и затем обратно опустите ее. Подождите, пока весь вес головы, плеча и локтя снова окажется на полу, затем повторите подъем. С подъемом делайте вдох, на мгновение сделайте паузу, затем опустите голову и дождитесь, когда она снова станет тяжелой.

**11.** Повторите этот подъем несколько раз, пока не почувствуете, что вы поднимаете голову скорее мышцами руки, нежели шеи.

**12.** Снова начните подъем. На этот раз с подъемом начните тянуть левый локоть к правому колену, затем верните голову и локоть на пол (рис. 7.9). С каждым подъемом головы скрестно направляйте локоть к колену (но не дотрагивайтесь до колена). Колено остается пассивным, его поддерживает ваша правая рука. Повторите этот подъем несколько раз; выполняя последнее повторение, держите голову поднятой. Опишите левым локтем круг вокруг правого колена (рис. 7.10). Затем вернитесь на пол, позвольте голове и плечу снова стать тяжелыми. Теперь оставьте голову отдыхать на ладони левой руки на полу, а правое колено направьте к левому локтю (рис. 7.11). Амплитуда движений будет ограничена, так что просто приведите колено как можно ближе к срединной линии, не прилагая усилий и не напрягаясь. Повторите это движение несколько раз, затем отдохните.

Рис. 7.7

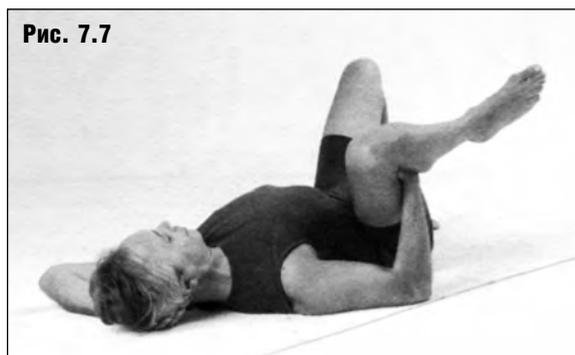


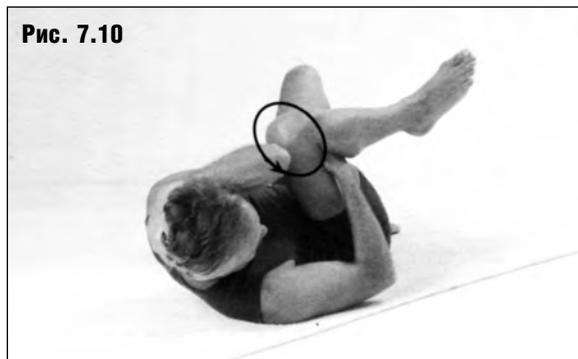
Рис. 7.8

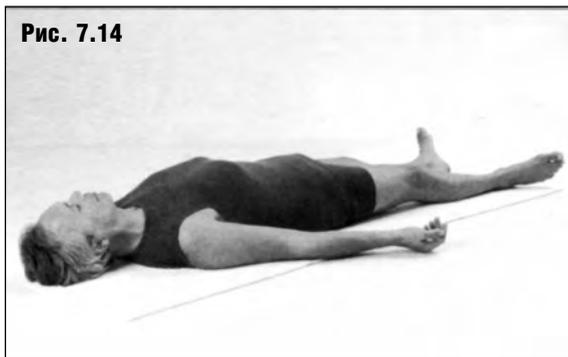
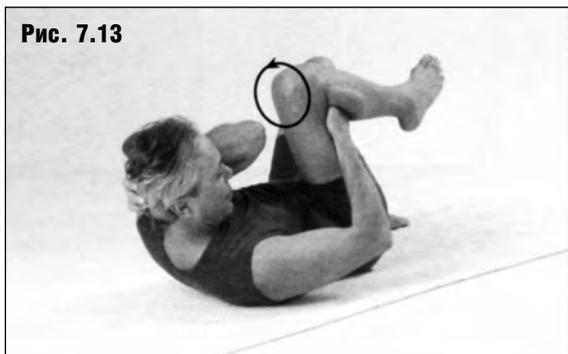
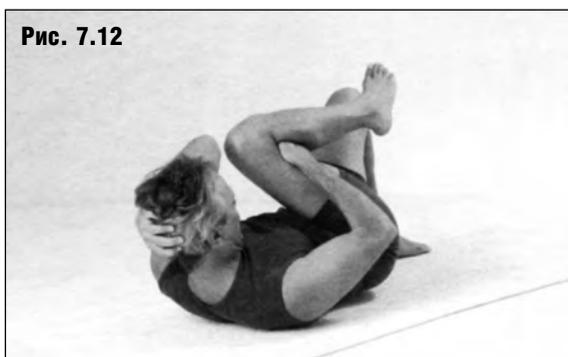
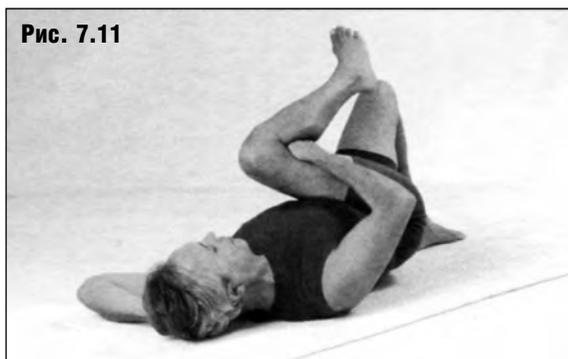


Рис. 7.9



Рис. 7.10





**13.** Теперь поднимите правое колено к левому локтю, а локоть направьте к колену (рис. 7.12), затем опустите их обратно на пол. Не позволяйте локтю и колену соприкоснуться. Выполняя это движение, поэкспериментируйте: одновременно поднимайте оба локтя и колена, равномерно распределяя усилие между верхней и нижней частями тела. Обратите внимание на тенденцию одного из сегментов доминировать или вести. Продолжайте это движение, пока не убедитесь, что и локоть, и колено поднимаются одновременно. На последнем подъеме опишите окружность коленом вокруг локтя (рис. 7.13). Поменяйте направление кругов, задержитесь, затем опустите колено и локоть обратно на пол.

**14.** Вытяните обе ноги вдоль пола, руки положите вдоль тела (рис. 7.14). Наблюдайте за любыми возникающими ощущениями. Замечаете ли вы диагональную линию энергии, движущейся по вашему телу? Где эта диагональ пересекает позвоночник — в районе выше пупка, в районе ниже пупка? Сделайте мысленную фотографию того места, где заметили пересечение диагональной линии энергии и срединной линии тела.

**15.** Когда будете готовы, согните оба колена и повторите эту связку движений с другой стороны. Потратьте все время, необходимое вам для того, чтобы в полной мере прочувствовать каждый аспект исследования. Когда почувствуете, что удовлетворены выполнением упражнения с этой новой стороны, еще раз вытяните обе ноги и опустите руки на пол. Немедленно прочувствуйте диагональную линию энергии, движущейся по этой новой стороне. Где, по вашим ощущениям, линия энергии пересекает срединную линию тела? Вспомните, где ощущали диагональную линию энергии с первой стороны. Силами кинестетического сознания переместитесь в то место внутри центра своей сущности, где эти две диагонали пересекаются.

**16.** Пусть все ваше внимание будет сосредоточено на ощущениях, выходящих из эпицентра, где происходит объединение этих противовесных сил. Есть ли у вас ощущения пульсации, потока?

**17.** В этом состоянии глубокой, расслабленной осознанности обратите внимание на то, что вы чувствуете, находясь дома, в самом центре своей сущности. Обратите внимание на то, насколько вы открыты для диалога с мудростью своего организма.

**18.** Когда будете готовы, начните возвращаться. Перекатитесь на бок, затем сядьте или перейдите к следующему исследованию.

### Исследование 1: подъем позвоночника

**1.** Лежа на полу, согните оба колена и расположите их на комфортном расстоянии от ягодиц (рис. 7.15). Обратите внимание на угол наклона носа. Если бы продолжением вашего носа была кисть для рисования, куда бы она смотрела — вниз, к груди, вверх, в сторону стены, что позади вас, или вертикально в потолок? Позвольте голове расслабиться в нейтральной позиции.

**2.** Переведите внимание на пятки. Сделайте вдох и вдавите пятки в пол, слегка приподнимая копчик над полом. Когда вы поднимаете копчик, поясница удлиняется и вжимается в пол; не поднимайте копчик так высоко, чтобы поясница отрывалась от пола. Поиграйте с этим движением, пока не сможете поднимать копчик, вдавливая пятки в пол и в то же время позволяя низу спины лежать на полу.

**3.** Когда вы поднимаете копчик, замечаете ли вы, что нос указывает наверх, на воображаемый северный полюс? В этом движении вам захочется держать нос наклоненным книзу, в направлении южного полюса.

**4.** Теперь, когда вы вдавили пятки в пол, сделайте вдох и чуть больше оторвите позвоночный столб от пола, поднимаясь, пока линия ремня не окажется в воздухе (рис. 7.16). Уделяйте внимание положению шеи: следите, чтобы она оставалась длинной, направляйте подбородок вниз, к груди, на южный полюс. Выдыхайте, раскатывая позвоночник обратно по полу, укладывая на пол позвонок за позвонком. Повторите несколько раз, поднимая только низ спины и бедра, затем опуская позвоночник на пол.

**5.** Начните поднимать среднюю часть спины с пола (рис. 7.17) и укладывать ее обратно на пол. Пусть каждый позвонок поднимается с пола на вдохе и опускается на пол на выдохе.

**6.** Теперь поднимитесь так высоко, чтобы почувствовать нижние края лопаток, отрывающиеся от пола (рис. 7.18). Следите за тем, чтобы нос был направлен к груди. Выдыхайте, укладывая позвонки на пол.

**7.** Позвольте темпу движения нарастать, пока не начнете поднимать позвоночный столб от пола на такую высоту, которая представляется вам комфортной, на одном вдохе, задерживая дыхание на мгновение в верхней точке подъема, затем на вдохе укладывайте позвоночник на пол. Замечаете ли вы, что те или иные сегменты позвоночника стремятся двигаться вместе, а не по отдельности? Повторите движение несколько раз в этих сегментах, пока не заметите, что выполняете упражнение с большей свободой.

Рис. 7.15



Рис. 7.16

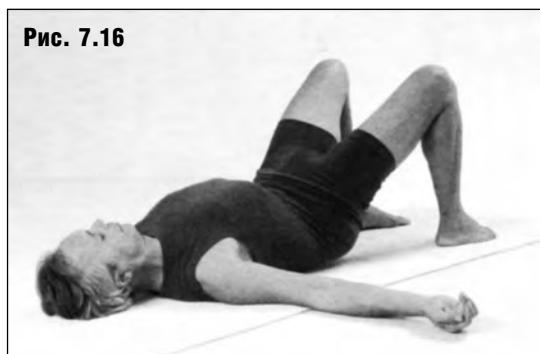
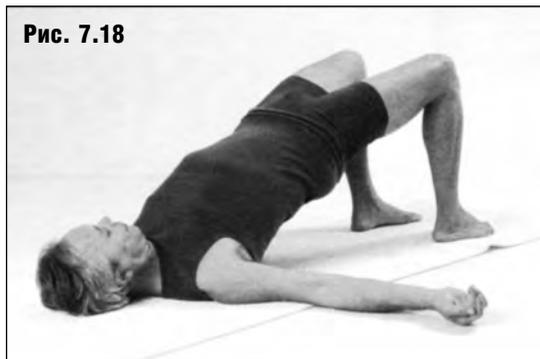


Рис. 7.17



Рис. 7.18



**8.** В следующий раз, когда будете поднимать позвоночник над полом, держите таз на такой высоте, чтобы можно было выполнить тазовый компас. (Если вам потребуется освежить воспоминания, перечитайте последовательность упражнения «Тазовый компас» в главе 6.) Найдите северный и южный полюса, прогибая и удлиняя нижнюю часть спины. Найдите восток и запад, попеременно поднимая одно бедро чуть выше другого. Затем пройдите по всем точкам окружности компаса. Сделайте несколько оборотов в одном направлении, затем в противоположном.

**9.** Теперь опустите позвоночник на пол. Вытяните ноги и прочувствуйте, каков внутренний эффект только что выполненных движений. Позвольте сознанию плыть по волнам ощущений, которые плещутся вдоль позвоночника. Особое внимание на изгиб под поясницей. Приблизился ли он к полу по сравнению с тем, как это было на момент начала исследования? Обратите внимание на шейный изгиб. Есть ли ощущение, что он немного приблизился к поверхности пола?

**10.** Медленно начинайте возвращаться либо перейдите к выполнению следующего исследования.

## Исследование 2: хара-помпа

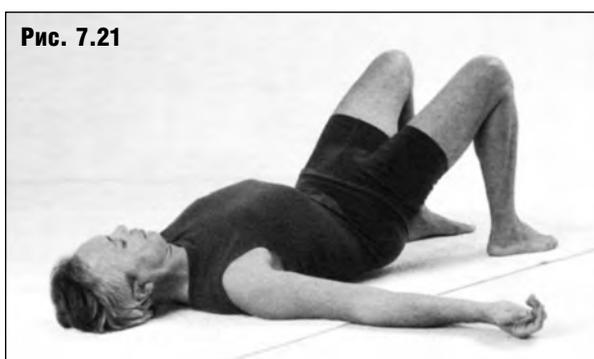
**1.** Лежа на полу, согните оба колена, отставляя стопы на комфортное расстояние от ягодиц. Переведите внимание на обе пятки. Сделайте вдох и вдавите пятки в пол, слегка приподнимая копчик от пола. Не поднимайте копчик так высоко, чтобы поясница отрывалась от пола; когда вы поднимаете копчик, нижняя часть спины удлиняется и вжимается в пол. Поиграйте с этим движением, пока не сможете поднять копчик, вдавливая пятки в пол и в то же время держа нижнюю часть спины удлиненной на полу (рис. 7.19).



**2.** Когда вы поднимаете копчик, замечаете ли вы, что нос направляется вверх, к воображаемому северному полюсу? Как и в случае с подъемом позвоночника, вам хочется держать нос направленным вниз, к груди, к вашему «южному полюсу».

**3.** Постепенно начинайте подъем позвоночника, описанный в Исследовании 1, все больше вовлекая позвоночник в подъем (рис. 7.20) и обратное движение (рис. 7.21). Усиливайте вдох на подъеме и выдох на обратном движении.

**4.** Когда подъем позвоночника станет привычным, начинайте понемногу увеличивать ско-



рость движения вверх и вниз. Делая акцент на вдохе, быстро поднимайте и опускайте позвоночник, не напрягаясь и не прилагая избыточных усилий. Позвольте дыханию управлять движением.

**5.** Продолжайте движение, представляя, что движение — это насос вашего дыхания. Когда будете готовы сделать паузу, опустите позвоночник и наблюдайте за непрерывным потоком ощущений, которые возникают в теле. Расслабляйтесь, пока ваше дыхание полностью не нормализуется. Повторите эту последовательность несколько раз, постепенно удлиняя активную фазу. Это движение насытит кислородом вашу кровь и улучшит работу легких, помогая им избавиться от остаточного воздуха.

**6.** Теперь, переходя на новый уровень наполнения энергией живота, вашего «хара», делайте вдох, поднимая таз и среднюю часть спины с пола. В этой позе расслабьтесь и выполните несколько длинных, глубоких дыханий. Удерживайте таз и среднюю часть спины поднятыми и начинайте пульсирующее движение в области таза, позволяя тазу направляться вверх и вниз. Представьте, что этим движением бедренных костей вверх-вниз вы удерживаете на весу баскетбольный мяч, не позволяя ему упасть на пол. Опустите челюсть и издавайте звук: «хах-ах-ах-ах-ах-ах-ах-ах-ах-ах», пока не выдохнете весь воздух. Повторите это движение еще 4–5 раз, делая глубокий вдох, подбрасывая «мяч» и издавая звук: «хах-ах-ах-ах-ах-ах-ах». Двигаясь вверх-вниз и в то же время удерживая таз и живот в «подвешенном положении», вы наполняете энергией и жизненной силой все органы брюшной полости. С каждым повторением движения и звука постепенно увеличивайте длину активной фазы.

**7.** Когда повторите это нагнетающее движение столько раз, сколько вам нужно, чтобы почувствовать прилив энергии и усвоить механическую часть упражнения, полностью опустите позвоночник обратно на пол. Обратите внимание на то, какой сильный поток энергии пульсирует во всем вашем организме. Можете ли вы почувствовать, как изменилось ваше настроение благодаря тому, что вы открыли для себя эту обильную энергию?

**8.** Когда дыхание успокоится, вытяните ноги и позвольте сознанию плыть на волнах ощущений, которые плещутся в вашем теле. Обратите внимание на то, что вы чувствуете на фоне такого изобилия ощущений. Представьте, что энергия всех ваших ощущений, мыслей и чувств относительно этого нового опыта перетекает в ваш центр, становясь желанной частью всего того, чем вы являетесь. Каждой части вашего переживания находится место в вашем внутреннем центре в этот миг. Поясните своему логическому разуму, что ощущение такого изобилия энергии, пульсирующей во всем вашем организме, является безопасным, желанным и приятным. Обратите внимание на то, что вы чувствуете, находясь дома, в самом центре своей сущности, будучи наполненным энергией.

**9.** Когда будете готовы, медленно начинайте возвращаться. Перекатитесь на бок, затем в положение сидя, либо приступайте к выполнению следующего объединяющего исследования.

### Соединяем: поза моста (сету бандхасана)

**1.** Лежа на полу, согните оба колена, пятки поставьте на комфортном расстоянии от ягодиц. Стопы поставьте параллельно, как будто стоите в позе горы. Вытяните руки вдоль тела, пусть они лежат близко к ногам, но не касаются их (рис. 7.22). Поясните своему логическому разуму, что сейчас вы пересекаете временную границу, чтобы выйти на глубинный уровень общения с множеством изменений своей целостной сущности. Теперь попр-

Рис. 7.22



Рис. 7.23



Рис. 7.24



Рис. 7.25



Рис. 7.26



буем прочувствовать всем организмом воздействие предыдущих исследований, подъема позвоночника и хара-помпы: направляйте поток праны в основание горла. Обратите внимание на то, как ваш организм открывает перед вами свою мудрость в этот миг. Откройте свое сознание, чтобы услышать любые сообщения, идеи или указания, которые могут прийти к вам в течение ближайших минут.

**2.** Сделайте полный выдох. На вдохе упритесь стопами в пол и начните поднимать позвоночник, позволяя каждому позвонку подняться над полом (рис. 7.23). Сделайте столько дыхательных циклов, сколько вам потребуется, пока вы поднимаете спину на комфортное расстояние от пола. Сделайте паузу и выполните еще несколько расслабляющих дыхательных циклов. Сделайте движение «Да», покатав затылок по полу, отпуская все напряжение в шее и плечах.

**3.** Когда будете готовы продолжать, поднимите бедренные кости вверх, к небу. Сведите руки за спиной так, чтобы можно было переплести пальцы (рис. 7.24). Поэкспериментируйте: пробуйте сводить лопатки, ладонями и плечами «отступая» от головы и ушей. Не заводите плечи слишком далеко от головы, чтобы задняя сторона шеи расплывалась по полу.

**4.** Задержитесь в этой фазе позы моста на мгновение. Дышите и расслабляйтесь. Вновь выполните движение «Да», покатав затылок вверх и вниз по полу, чтобы освободиться от напряжения в шее или плечах.

**5.** Во время нескольких последних дыхательных циклов в этой позе упритесь руками в пол, поднимая грудинную кость к подбородку (рис. 7.25). Поднимите бедренные кости к небу. Обратите внимание на то, как энергия передней стороны тела течет, подобно реке, вниз от лобковой кости, вливаясь в родник у основания горла. Обратите внимание на то, как энергия задней стороны тела течет, подобно реке, вниз от копчика к основанию черепа.

**6.** Перед тем как выйти из позы моста, сделайте полный глубокий вдох. Задержите дыхание на несколько секунд. Сделайте короткий доводх и задержите дыхание; затем, отпуская контроль над дыханием, уложите кисти и предплечья по сторонам и начните раскручивать позвоночник вниз вдоль пола (рис. 7.26). Держите подборо-

док слегка направленным вниз, чтобы задняя сторона шеи оставалась удлиненной и расслабленной. Сделайте столько дыхательных циклов, сколько будет нужно, пока позвоночник продолжает неторопливо укладываться на пол.

**7.** Когда позвоночник вновь полностью ляжет на пол, сделайте паузу и прочувствуйте воздействие этого исследования. Не критикуйте себя за мысли, чувства или ощущения, которые появляются перед взором сознания. Позвольте своему переживанию быть таким, как оно есть. Наблюдайте за многомерностью и многоуровневостью своей сущности, сегменты которой общаются друг с другом посредством мудрости вашего организма.

**8.** Побудьте в этой позе столько, сколько захочется. Затем вытяните ноги на полу. Попробуйте положение тела, чтобы удобнее устроиться на полу. Позвольте сознанию отправиться в тот уголок вашей сущности, который требует к себе внимания. Обратите внимание на то, насколько глубоко расслабляется тело, по мере того как вы путешествуете в сторону центра своей сущности.

**9.** Поясните своему логическому разуму, что вы можете вернуться в это состояние глубокой, расслабленной осознанности в любой момент времени, при любых обстоятельствах, просто вспомнив то, как вы чувствуете себя в этот миг; дома, в самом центре своей сущности.

**10.** Когда будете готовы, медленно начинайте возвращаться. Когда плавно перекатитесь в положение сидя, почувствуйте, как все воздействия выполненного только что движения локализируются в вашем центре — ваш центр расширяется, охватывая все чувства, мысли и идеи, которые выходят на поверхность сознания в этот миг. Перейдя к другим делам, обратите внимание на то, как вы взаимодействуете с окружающим миром и в то же время находитесь в центре своей сущности.

## Перед тем, как двигаться дальше...

Запросы, рассмотренные в этой главе, помогли вам найти в животе центр, который является как физиологическим центром гравитации, так и эпицентром пересечения физических, ментальных и эмоциональных энергий. Ребенок впервые осознает свою сущность благодаря непрерывному потоку заботы о его потребностях, получению питания, любви и физической стимуляции. В отсутствие надежного потока энергии в этих проявлениях, направленных непосредственно на ребенка, основными характеристиками жизни для ребенка становятся недоверие, стыд и незащитность, недостаточная способность к развитию своей автономности и веры в себя.

Уделяя внимание этому центру, вы улучшаете коммуникацию между своими ментальными, эмоциональными и физическими потребностями. Устанавливая прочную связь со своим энергетическим центром, вы создаете «базовый лагерь», место индивидуальной безопасности в пространстве постоянно меняющегося мира. Вместо того чтобы метаться то в одну, то в другую сторону, вы получаете возможность заниматься всеми видами деятельности из центра в своем животе, сохраняете контакт со своим источником жизненной силы. Подъем позвоночника, хара-помпа и мостик — это способы перезарядки вашего внутреннего аккумулятора, поставщики свежей и обильной энергии для поддержания и питания тела, равно как и топлива для вашей потребности в том, чтобы действовать в жизни с сильным ощущением личной власти, уверенности в себе и целеустремленности в достижении ваших жизненных целей. Сосредоточивая подобным образом свое внимание на энергетическом центре тела, вы даете своему разуму и эго сигнал: пробуждение до уровня вашей целостной сущности, вашей силы и творческих способностей — дело стоящее, что

вы ценны как уникальная личность, что вы способны реализовать свои подлинные стремления и пробудить свои возможности в полном объеме. Да, в отсутствие сильного центра в животе можно более-менее справляться с жизненными задачами, но при этом спутниками человека оказываются недовольство, ощущение себя не в своей тарелке, нерешительность в отношении того, где и как лучше всего проявить себя во взаимодействии с окружающим миром.

По мере развития и упрочнения связи с энергетическим центром в животе вы заметите, что при выполнении упражнений йоги, направленных на стабилизацию брюшных мышц, вы одновременно ощущаете приток физической силы, баланса, энергии, выносливости. Запросы, рассмотренные в следующей главе, помогут вам перейти на следующую ступень, на которой вы на практике научитесь инициировать движение из своего центра. Движения, с которыми вы познакомитесь, представляют собой те же движения, которые в раннем детстве позволяли вам перекатываться с одного бока на другой, а также из положения лежа на спине в положение сидя.



## ГЛАВА 8

# Отпускаем себя в движение из центра своей сущности

*Как можно жить в мире, не теряя связи  
с собственным центром?*

ВОПРОС СООТНОШЕНИЯ БЫТИЯ И ДЕЙСТВИЯ интересует человечество с тех самых пор, когда оно впервые задумалось о таком феномене, как максимальная осознанность. Уходя в чистое «бытие», кто-то смог воплотить йогический идеал аскетического ухода от сенсорной стимуляции в одинокое путешествие по внутренним просторам собственных переживаний. Уходя в чистое «действие», другие воплотили дух йоги как посвящение себя самоотверженному служению миру. Посередине пути между этими полюсами парадокса лежит намерение реализовать свою способность к использованию собственных переживаний и опыта, как внутреннего, так и внешнего, в качестве возможности пробуждения до своей прирожденной целостности как квинтэссенции подлинной человеческой природы.

На примере древней сутры йоги мы можем увидеть, как практика йоги ориентируется на этот парадокс, лежащий в самой сердцевине человеческого опыта. Сутра говорит: «Хотя она движется, она всегда неподвижна».

Йога самопробуждения уделяет самое пристальное внимание принципу осознания ощущений посредством внутреннего сканирования (см. главу 2). Осознание ощущений тела, собственных переживаний на этом уровне ощущений позволяет нам почувствовать себя здесь и сейчас. Тело живет в настоящем, в то время как разум волен путешествовать по просторам многомерного времени. Благодаря этой укорененности тела в физической реальности мы можем открыть для себя и другие измерения собственной сущности. В спектр осознания попадает прана, тонкая энергия, курсирующая по всему телу. Отмечая то, как разум может направлять энергию праны, мы осознаем, что на каком-то уровне являемся создателями событий нашего мира. Куда направляется разум, туда течет и прана. Изучение того, как и почему мы создаем то, что создаем, раскрывает личность в процессе познания, эго, которое структурировано так, чтобы избегать боли и стремиться к удовольствию. Изучение причинно-следственных отношений в связи с тем выбором, который мы делаем, способствует раскрытию способности к самореализации, измерения бытия, лежащего вне хотения, получения и владения. Мы начинаем замечать, что удовлетворение наших нужд оказывает воздействие на других. Принятие ответственности за свои действия активизирует нашего внутреннего наблюдателя, тот аспект нашей сущности, который способен отвлеченно и беспристрастно смотреть на события. На фоне той концепции себя, которую реализуют наши эго и которая сводится к удовлетворению базальных нужд, мы начинаем пробуждаться и открывать более многомерные альтернативы действия на пути своей жизни.

Когда мы следуем за мудростью своего внутреннего наблюдателя и с его точки зрения смотрим на свою жизнь, свой выбор, свои творческие возможности, возникает ощущение блаженства. Это блаженство должно представлять собой не круглосуточную эйфорию или утопическое ликование, а тихое и спокойное ощущение гармонии в пространстве парадоксальных обстоятельств, которые непрерывно и непредсказуемо изменяются. Йоги говорят, что человек способен оставаться в состоянии радикального принятия себя на фоне многомерности своего жизненного опыта и неконтролируемых жизненных событий. Это радикальное принятие себя описывается как цветок лотоса. Раскрывающийся цветок сознания глубоко укоренен в грязь жизни.

Свами Крипалу описывал намерения йоги чуть иначе: «Когда йог лежит, йог лежит. Когда йог сидит, йог сидит. Когда йог стоит, йог стоит. Когда йог идет, йог идет». Иными словами, когда вы лежите на полу на спине, совершая запрос относительно ощущений тяжести, вы не уносите мыслями в продуктовый магазин, где планируете купить продуктов к ужину. Позже, когда вы ходите по магазину, вы точно так же не устремляетесь мыслями на свой коврик для йоги, не представляете, как бы хорошо было сейчас полежать и отдаться притяжению силы тяжести.

Йога самопробуждения открывает доступ к фактическим ощущениям, которые возникают на экране сознания в тот или иной миг. Имеются в виду, в том числе, мгновения, когда мы ощущаем, что наша сущность проецируется в сотню других будущих или прошлых мгновений. Когда мы отмечаем, что наше сознание путешествует сквозь множество измерений, и принимаем этот феномен, мы открываем перед собой возможность возвращения к фактическим переживаниям текущего мгновения. Когда мы такие, какие есть, мы тоже открываем себе доступ к глубинным уровням выбора и возможностей.

Иисус учил своих последователей «быть в мире, но не от мира». Йогин Патанджали описывает возможность наблюдения за своим опытом, не «идентифицируя себя с этим опытом». Так как же нам начать возвращение к внутреннему центру, из которого мы можем развивать в себе точку зрения наблюдателя? Как выявить свой внутренний центр?

Давайте начнем с ряда более конкретных вопросов, которые, возможно, помогут нам найти ответ на самый главный запрос. По мере того как вы углубляетесь в практику йоги самопробуждения, замечаете ли вы, что растет ваше ощущение уверенности в своей способности проявлять интерес к своим фактическим переживаниям? Теперь, когда вы разрешили себе наблюдать и учиться на своем опыте, не пришло ли на смену прежней самокритике или серьезности легкое, беспечное чувство юмора? Слышите ли вы из своих уст слова: «Разве это не интересно?» Начали ли увлеченность и любопытство по отношению к собственному опыту открывать окна и двери навстречу возможности там, где еще недавно победу гарантированно одержали бы апатия, безразличие или скука? Заметили ли вы новые реакции, пришедшие на смену привычным ранее схемам действия в некомфортных, непривычных обстоятельствах? По мере того как вы начинаете признавать эти качества в контексте своей йога-практики и своей жизненной практики, вы будете ощущать, как кристаллизуется внутри вас ощущение внутреннего «дома», спокойствия и мира в пространстве вашей индивидуальности.

Вы можете заметить, что выполненные ранее запросы уже помогли вам развить точку зрения внутреннего наблюдателя. Запросы этой главы дадут вам возможность

прочувствовать, как можно двигаться в любом направлении, оставаясь укорененным в собственном центре. По мере развития осознания этого центра вы будете создавать свои способы возвращения домой, в это ядро сущности, в те мгновения, когда вы будете чувствовать, что отдаляетесь от себя самого. Вы заметите, что в таких позах йоги, как поза треугольника, перевернутого треугольника, полумесяца и скручивания стоя в позе воина, то есть в позах, в которых происходит вытяжение тела сразу в нескольких направлениях, ваша способность оставаться заземленным будет возрастать вместе с осознанием того, что вы соприкасаетесь со своим центром и совершаете движения именно из него.

## **Движение из центра**

### ***Как высвобождение праны в области крестца способствует естественному потоку движения из центра тела?***

Вы никогда не задумывались о том, каково происхождение названия крестцовой кости? Для начала давайте найдем ее. По сути, крестец представляет собой пять спавленных воедино позвонков, расположенных в основании позвоночника. Если вы приложите ладонь к основанию позвоночного столба, при этом ваш средний палец будет направлен на копчик, то основание вашей ладони ляжет на верхнюю часть треугольной крестцовой кости. В нижней части крестца находится копчик. Хотя копчик соединен с крестцом плотным хрящом, он имеет определенный диапазон движения. Крестец с обеих сторон стабилизируется бедренными костями, подвздошными костями — костями, которые расширяются наружу, подобно ушам слона.

Природа заложила в крестец возможность двигаться в пределах бедренного пояса, хотя у многих взрослых крестцово-подвздошные соединения (одно или оба) совершенно неподвижны. Потеря подвижности этих соединений не дает делать полноценные наклоны вперед либо приводит к «однбокостности», когда на одной стороне тела легче стоять, балансировать или инициировать позвоночные скручивания, нежели на другой.

Плохая подвижность крестцово-подвздошных соединений может быть обусловлена самыми разными причинами, среди которых наиболее частотной является травма вследствие падения. Мы не замечаем, что воспаление в этой области после падения сохраняется долгое время, побуждая нас переносить вес тела на противоположную сторону, чтобы минимизировать нагрузку на травмированную часть. В процессе излечения травмы крестец смещается на ее сторону, вынуждая опорную сторону делать всю работу. Привычки образа жизни также способствуют фиксации крестца на той или иной стороне. Приходилось ли вам держать на одной руке ребенка, плечом этой же руки прижимать к уху телефонную трубку и в то же время помешивать суп в кастрюле другой рукой? Организм запоминает эти паттерны движения, и та сторона тела, на которую возлагается нагрузка, принимает на себя функции по поддержанию положения тела, тогда как вторая сторона получает свободу в проявлении движения. Вспомните, переносите ли вы вес тела на одну ногу, когда стоите в очереди или ждете автобус? Или сидите за компьютером и управляете мышью одной рукой, тогда как вторая рука отдыхает?

Все эти двигательные предпочтения и привычки создают двусторонний дисбаланс, который сказывается на состоянии крестца.

Кстати, почему эта кость носит название крестцовой? Ее латинское название — *sacrum* — происходит от слова «священный». В философии йоги эта кость считается священной, поскольку она является вместилищем нашего эволюционного потенциала. Задумайтесь на мгновение о том, как люди эволюционировали от передвижения на четырех конечностях до вертикального положения тела и ходьбы на двух ногах. Пять соединенных костей, составляющих крестец, являются рудиментами длинного хвоста, который был важнейшим приспособлением, помогавшим повисать на деревьях, балансировать при движении рысью или галопом, либо же сигнализировать о сексуальной готовности. Эволюционная потребность в хвосте привела к тому, что в копчиковом нервном сплетении сформировался мощный источник энергии. Йоги говорят о латентной, концентрированной форме праны, которая дремлет в области крестца, а при пробуждении движется вверх по позвоночнику и открывает более возвышенные центры человеческого и божественного сознания. Эта энергия носит название кундалини; многие традиционные йога-практики разработаны так, чтобы пробудить и направить эту энергию на сознательную эволюцию личности в целом. В йоге самопробуждения мы негромко стучим в дверь этой священной кости, пробуждая концентрированную энергию праны, чтобы она могла более свободно течь по физическому телу, улучшая функционирование всех его систем.

Выполняя нижеприведенное упражнение «Освобождение крестца», вы откроете для себя простой и приятный способ восстановления естественной подвижности крестца. Упражнение «Тянемся и перекатываемся» позволит вам использовать эту свободу движения при перекатывании тела из стороны в сторону. Движение носит характер спирали, которая приводит вас в одну из первых в человеческой жизни поз сидя. Подобное движение способствует лучшему выполнению таких поз йоги, как поза бабочки, движение воронки и поза полулотоса, улучшает баланс и повышает гибкость тазобедренных суставов.



Рис. 8.1

### Исследование 1: освобождение крестца

1. Вам, вероятно, потребуется постелить что-нибудь на пол, когда вы будете выполнять исследования в рамках этого запроса, поскольку вам предстоит перекатываться по полу. Примите удобное положение лежа на полу (рис. 8.1). Помогите себе лечь как можно комфортнее и просканируйте многомерность своих ощущений в текущий момент. Обратите

внимание на то, как ваше тело соприкасается с полом, отметьте все физические ощущения, которые привлекают ваше внимание. Представьте, что вы общаетесь со своим телом, как с хорошим другом, проявляя интерес ко всему, на что обращает ваше внимание.

2. Осознайте свое дыхание, отмечая то, как тело двигается в ответ на дыхание. Обратите внимание на то, как быстро и глубоко расслабляется тело, когда вы настраиваетесь на звук и ощущение своего дыхания. Ощущая скорость и интенсивность своих мыслей, мышления, отметьте любые мысли, которые присутствуют на поверхности сознания в этот

миг. Поблагодарите свой логический разум за участие в этом запросе в качестве наблюдателя за вашим переживанием.

**3.** Настройтесь на пульс в глубине живота, обратите внимание на свое настроение; отметьте текстуру, цвет и форму любых чувств или эмоций, которые у вас возникают. Скажите себе, что осознание чувств, многомерности переживаний — это процесс безопасный, желательный и приятный.

**4.** Представьте, что вы могли чувствовать в раннем детстве, лежа на спине и знакомясь с ощущениями от соприкосновения пальцев рук и ног. Какие ваш организм издает звуки и совершает движения, когда вы играете в эту игру?

**5.** Согните оба колена и расположите их над корпусом. Ладони положите на одноименные колени (рис. 8.2). На протяжении этого исследования ваши руки будут все время соприкасаться с коленями. Чем больше вы подключаете руки и поддерживаете ими колени, тем проще будет ногам расслабиться, поддаться воле их собственной тяжести. Отметьте, насколько вы можете перенести вес ног на руки в этой позе. Как вы дышите? Можете ли вы почувствовать, как поясница удлиняется на полу? Сделайте движение «Да», покатав затылок по полу и уложив голову в нейтральное положение.

**6.** Воображаемой нитью обвяжите лодыжки, держа их близко друг к другу. Со скрещенными лодыжками и удерживая ладони на коленях, перекатитесь на правый бок. Держите колени и лодыжки вместе, как будто сидите на табуретке (рис. 8.3). Не отпуская колени и не разводя лодыжки, прочувствуйте ощущения от нахождения в этой позе. Что доставляет комфортные, а что — некомфортные ощущения в этой позиции? Особое внимание обратите на положение головы относительно правого плеча. Как она лежит на плече — удобно или неловко?

**7.** Держа лодыжки вместе и поддерживая ладонями колени, начните совершать мягкое движение, при котором левая нога скользит вперед по полу за правую (рис. 8.4). Вам будет хотеться развести лодыжки, поднять левую (верхнюю) ногу, но нужно стараться не выходить из зоны комфорта и постепенно скользить левой ногой все дальше вперед, не размыкая лодыжки. Скользните левым коленом вперед и приведите его назад, ощущая, как внутренние поверхности бедер движутся относительно друг друга. Поначалу выполняйте движение с малой амплитудой; по мере того как оно будет становиться более привычным и комфортным, позвольте скольжению стать интенсивнее. Если вы позволите голове включиться в движение, она начнет перекашиваться вперед-назад, до правого плеча, в ответ на движение бедер. Обратите внимание на то, как крестец, треугольной формы кость у основания позвоночного столба, движется меж бедренных костей.

Рис. 8.2



Рис. 8.3



Рис. 8.4





**8.** Когда вы обретете большую свободу в этом движении, голова будет перекачиваться вперед, в то время как левое колено скользит вперед по полу. Вы можете слегка опустить подбородок и позволить голове перекачиваться вниз, чтобы вы могли обернуться за правое плечо (рис. 8.5). Когда вы возвращаете левое колено на место, голова снова перекачивается, на этот раз — чтобы заглянуть за левое плечо (рис. 8.6). Когда голова начнет более свободно перекачиваться из стороны в сторону, вы почувствуете, как левое ухо больше приближается к полу с каждой стороны.

**9.** Продолжайте выполнять движение, пока не почувствуете, как капсула правого плеча стала мягкой и податливой, позволяя голове перекачиваться и не ощущать дискомфорт. Расслабьте челюсть и язык. Отпустите все выражения лица и насладитесь свободой движения, которая приходит к вам в этой уникальной позе.

**10.** Теперь, перемещаясь на другой бок, позвольте левой ноге тянуться вверх, к небу, пересечь срединную линию тела и перекачаться влево. Правая нога остается тяжелой и перемещается влево только тогда, когда без этого не обойтись. Поправьте положение тела на этом боку: проследите, чтобы колени оставались согнутыми и одно колено лежало на другом; воображаемой нитью свяжите лодыжки вместе. Удерживая ладонями колени, прочувствуйте ощущения от нахождения на этом боку. Замечаете ли вы различия в температуре на этой стороне? Изменилось ли качество света? Чувствуете ли вы разницу в ощущениях на одном боку и на другом? Что доставляет комфортные, а что — некомфортные ощущения в этой позиции? Особое внимание обратите на положение головы относительно левого плеча. Как она лежит на плече — удобно или неловко?

**11.** Скрестив лодыжки и ладонями удерживая колени, начните скользить правой ногой за левую. Не разводите лодыжки, не поднимайте верхнюю ногу; выполняйте движение в зоне комфорта.

**12.** Продолжайте исследование на этом боку, ощущая растущую свободу в области бедер и плеч по мере того, как движение становится более привычным. Продолжайте выполнять движение, пока не почувствуете, как капсула левого плеча стала мягкой и податливой, позволяя голове перекачиваться и не ощущать дискомфорт (рис. 8.7). Расслабьте челюсть и язык. Отпустите все выражения лица и насладитесь свободой движения, которая приходит к вам в этой уникальной позе.



**13.** Когда будете готовы, перекайтесь на спину, вытяните ноги и руки вдоль тела, почувствуйте воздействие этого движения (рис. 8.8). Отметьте любые возникающие ощущения пульсации, потока или покалывания. Можете ли вы представить, как крестец расслабился и стал более подвижным?

**14.** Замечаете ли вы, что шейный и поясничный изгибы чуть сильнее приблизились к полу по сравнению с тем, где они находились на момент начала упражнения. Как плечи соприкасаются с полом? Представьте, как вы расслабили нижнюю часть спины и крестец, и теперь при ходьбе они могут двигаться с несравненно большей свободой.

**15.** Когда будете готовы, медленно начинайте возвращаться, либо переходите к следующему исследованию.

### Исследование 2: тянемся и перекачиваемся

**1.** Лежа на спине, согните оба колена и расположите их над корпусом. Начните движение «Освобождение крестца», описанное в предыдущем исследовании. Повторите несколько раз с каждой стороны и отметьте, насколько более привычным становится движение, по мере того как вы вспоминаете, как именно нужно держать лодыжки соединенными и позволять голове перекачиваться.

**2.** Держа руками колени, перекайтесь на правый бок. Задержитесь на мгновение. Теперь потянитесь левым коленом за правое; продолжайте тянуть левое колено и опишите им полукруг в направлении потолка, а затем полный круг влево (рис. 8.9). Пусть тяжелое правое колено лежит на полу, пока оно само не поднимется в ответ на то, что левое колено направилось и перекачилось влево, к вашему левому боку. То же самое касается головы — пусть она лежит на полу, пока сама не поднимется в ответ на движение левого колена.

**3.** Когда перекачитесь на левый бок, побудьте в этой позе некоторое время. Убедитесь, что обе руки крепко удерживают колени. Теперь начните тянуться правым коленом за левое, пусть оно опишет полукруг к потолку, а затем полный круг вправо. Итак, теперь вы снова лежите на правом боку.

**4.** Продолжайте тянуться верхним коленом, перекачиваясь на противоположный бок. Повторите это движение несколько раз, позволяя скорости определяться ритмом вашего дыхания и уделяя все время, необходимое вам для знакомства с тем, как именно вы приводите тело в это движение. Продолжайте, пока движение не станет привычным и легким в исполнении и пока вы не почувствуете прилив энергии.

**5.** Когда будете готовы, перекачитесь на спину, вытяните ноги и руки вдоль тела, почувствуйте воздействие этого движения (рис. 8.10). Позвольте дыханию втекать в тело и



вытекать из него, не пытайтесь как-либо контролировать или сдерживать дыхание. Отметьте любые возникающие ощущения пульсации, потока или покалывания.

**6.** Обратите внимание на то, что вы чувствуете, когда тело вольно тянется и перекачивается на фоне того, что движение идет от центра таза. Напомните себе проследить за тем, насколько высоким вы чувствуете себя, и за тем, как плечи свисают по сторонам тела, когда вы принимаете положение стоя; представьте, насколько более центрированной относительно тела станет посадка головы.

**7.** Медленно начинайте возвращаться либо переходите к объединяющему исследованию, описанному далее.

Рис. 8.11



Рис. 8.12



### Соединяем: спиральное скручивание в положение сидя

**1.** В положении лежа на спине согните оба колена и поместите их над корпусом. Положите ладони на одноименные колени (рис. 8.11).

**2.** Держась за колени, перекатитесь на правый бок. На мгновение сделайте паузу. Начните выполнять движение «Тянемся и перекачиваемся», как в предыдущем исследовании, заводя левое колено за правое. Продолжайте тянуться левым коленом, делая полукруг в сторону потолка (рис. 8.12), а затем прочертите полный круг влево. Пусть тяжелое правое колено лежит на полу, пока оно само не поднимется в ответ на то, что левое колено направилось и перекатилось влево, к вашему левому боку. Пусть голова лежит на правой стороне, пока она сама не начнет двигаться в ответ на то, что левое колено направилось и перекатилось влево. Продолжайте выполнять это движение из стороны в сторону, дыхание не задерживайте. По мере возрастания амплитуды отмечайте, где именно локоть дотрагивается до пола с каждой стороны.

**3.** Когда осознаете, как именно локоть соприкасается с полом, упритесь локтем и отметьте, как на фоне этого давления ваш корпус начинает подниматься вверх, в положение сидя (рис. 8.13). Продолжайте тянуться и скручиваться из стороны в сторону, немного упираясь на локти, чтобы подняться, и затем перекачиваясь обратно вниз и на другой бок.

**4.** Когда прочувствуете тот подъемный эффект, который возникает благодаря давлению на локоть, можно перенести фокус движения в верхнее колено. Вы по-прежнему будете использовать локоть как точку опоры, но на этот раз позвольте интенсивности нарастать благодаря тому, что вы будете «забрасывать» верхнюю ногу вверх и через сторону, чтобы принять положение сидя. Приняв положение сидя, постарайтесь, чтобы оба колена по-прежнему были согнуты под прямым углом (рис. 8.14). Позвольте «рабочему» колену стремиться дальше назад, за линию нижнего колена.

**5.** Чтобы опуститься, положите рабочее колено поверх нижнего колена и уложите его обратно на пол, поддерживая себя локтем (рис. 8.15).

**6.** Изучайте эту последовательность движения, пока она не станет привычной и легкой в выполнении.

**7.** Это движение является естественным продолжением движений «Освобождение крестца» и «Тянемся и перекатываемся». Сейчас все ваше тело включается в движение, в то время как вы скручиваетесь и переходите в положение сидя. Не стесняйтесь своего смущения. Вновь выполните первые этапы упражнения «Тянемся и перекатываемся» и позвольте естественной динамике своего тела управлять этим движением. Поверьте, это движение может быть очень бодрящим и веселым. Насладитесь процессом открытия того, как превратить движение с одной и с другой стороны в один непрерывный поток. Есть сотни вариантов скручивания в положение сидя путем перекатывания из стороны в сторону. Если данный вариант в вашем случае не работает, изобретите свой, который будет для вас естественным и комфортным.

**8.** Когда будете готовы, перекатитесь на спину, вытяните ноги и руки вдоль тела, прочувствуйте воздействие этого движения (рис. 8.16). Позвольте дыханию втекать в тело и вытекать из него, не пытаясь как-либо контролировать или сдерживать дыхание. Отметьте любые возникающие ощущения пульсации, потока или покалывания.

**9.** Настало время соприкоснуться с мудростью организма. Что бы вы ни испытывали при движении, идущем от вашего внутреннего центра таким интересным образом, позвольте результатам быть именно такими, какими вы их ощущаете. Поясните своему логическому разуму, что с каждым возвращением к этому движению оно будет удаваться вам все легче и легче. Теперь расслабьте мышцу своего разума и позвольте всем мыслям и процессу мышления раствориться в непрерывном потоке ощущений, который протекает через все ваше тело. Позвольте мудрости праны спиралью опускаться в центр вашей сущности.

**10.** Перед тем как приступить к возвращению, обратите внимание на то, как выглядит и ощущается ваше тело, когда вы вольны двигаться из центра своей сущности. Поясните своему логическому разуму, что вы можете вернуться домой, в свой внутренний центр, в любое время и при любых обстоятельствах, просто вспомнив свои ощущения в этот миг. Скажите себе, что возвращаетесь с ощущением, будто только что хорошо выспались, и что вы заряжены бодростью, активны и готовы приступить к текущим делам.

**11.** Медленно начинайте возвращаться, покачивая лодыжками изнутри наружу. Покрутите запястьями изнутри наружу. Покрутите головой от уха к уху. Хорошенько потянитесь. Позвольте дыханию стать глубже и не стесняйтесь тех звуков, которые хотят раздаться во время потягивания.



Рис. 8.13

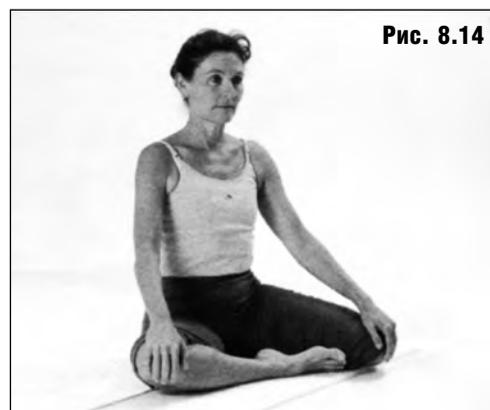


Рис. 8.14



Рис. 8.15



Рис. 8.16

**12.** Подтяните колени к груди, покачайтесь из стороны в сторону, перекатитесь в положение сидя. Стало ли вам легче подниматься в положение сидя? Откройте глаза и отметьте, изменилось ли ваше зрение тем или иным образом.

**13.** Медленно примите положение стоя. Чувствуете ли вы, что стали выше? Как свисают вниз ваши плечи? Есть ли ощущение, что голова стала более центрированной относительно тела? Сделайте несколько шагов и обратите внимание на то, как стопы соприкасаются с полом. Обратите внимание на то, как при ходьбе движутся бедра и таз.

### **Перед тем, как двигаться дальше...**

Найдя энергетический центр в своем животе, чему нас учила предыдущая глава, мы подготовили базу для выполнения запросов этой главы, которые помогают осознать принцип движения в различных направлениях из живота. Когда будете экспериментировать с этим осознанием заземления, центрирования в животе, наблюдайте за тем, как часто вы возвращаетесь в свой центр, чтобы обрести большую концентрацию, перспективу и силу во всевозможных сложных ситуациях. В дни, когда собственная йога-практика кажется вам бесцельной или жизненные приоритеты дают сбой, попробуйте потратить несколько минут на то, чтобы вернуться к движениям «Освобождение крестца» и «Тянемся и перекатываемся» и вновь обрести ощущение центрирования в пространстве окружающего мира.

Основываясь на вашей способности скручиваться вверх, в положение сидя, не теряя контакта с внутренним центром, следующая глава посвящена дальнейшему раскрытию и повышению гибкости ваших тазобедренных суставов. Когда мы раскрываем бедра для комфортных поз сидя, тем самым мы создаем отток энергии вниз, в ноги, и улучшаем баланс нижней и верхней половин тела.



## ГЛАВА 9

# Раскрываем тазобедренные суставы для выполнения поз сидя и позвоночных скручиваний

*Как расслабление ножных мышц помогает мне раскрыть тазобедренные суставы, чтобы сидеть более комфортно?*

ПРИВЕДЕННОЕ В ПРЕДЫДУЩЕЙ ГЛАВЕ ИССЛЕДОВАНИЕ, в рамках которого мы спирально поднимались в положение сидя, задействует импульс, возникающий в центре притяжения, чтобы поднять корпус в сидячую позу воронки. Эта сидячая поза йоги имитирует колесо, спицы которого по спирали исходят из центра. Образ колеса жизни универсален для древних культур всего мира. Название позы описывает принцип ее воздействия: она открывает для нас синхронизированное состояние бытия, в котором все аспекты личности человека гармонично проявлены. На санскрите такое колесо называют словом «свастика»; соответственно, данная поза йоги на санскрите называется «свастикасана». В йоге слово «сва» обозначает «абсолютное здоровье».

Перед тем как двигаться дальше, нам следует признать наличие жутких ассоциаций, которые ныне существуют у человечества с образом свастики; напомню, это слово было вырвано из своего исходного контекста и глубоко искажено идеологией нацизма. Эмоциональное противоречие, связанное с тем, что свастика ассоциируется и с состоянием тотального благополучия, и с отвратительным образом тьмы, жертв и разрушений, нельзя отрицать. Когда мы начинаем исследовать все измерения, которые являются неотъемлемыми свойствами нашей природы, мы также начинаем осознавать теневой аспект, сосуществующий наравне со светом. Делая паузу, чтобы воздать должное множеству парадоксов, которые вплетены в ткань нашей личности, мы должны признать, что в нашем мире существует как безмерное страдание, так и мир, сострадание.

Расположение согнутых ног в сидячей позе воронки позволяет нам глубоко исследовать то, как наши седалищные кости соприкасаются с полом. Когда мы ориентируемся сначала в одну, затем в другую сторону, мы имеем возможность проследить различие между двумя сторонами своего тела. Положение ног в этой позе обеспечивает как поддержку, так и действие рычага, что позволяет четко дифференцировать различные движения, на которые способны тазобедренные суставы. Большая свобода движения в бедрах позволяет седалищным костям оставаться заземленными, поддерживает позвоночник, дабы тот удлинялся и легко двигался. Наблюдение за асимметрией двух сторон помогает нам еще раз понять тот физиологический феномен, что все мы — существа двусторонние. Две стороны нашего тела специализируются на том, чтобы по-разному поддерживать нас. Каждая из сторон несет свою информа-

цию; когда они сообщаются между собой, мудрость организма раскрывает перед нами взаимозависимости, которые в своем взаимодействии дают нам нашу целостность.

Гибкость бедер подразумевает, что шаровой шарнир длинной верхней бедренной кости может свободно вращаться в своей впадине. Эта циркудукция, или вращательное движение, охватывает все углы, под которыми нога может двигаться в вертлюжной впадине, — приведение и отведение, сгибание и разгибание, медиальная и латеральная ротация. Движения, которые вы будете выполнять в рамках сидячей позы воронки, воздействуют на весь диапазон движения в тазобедренных суставах, расслабляя глубоколежащие, внутренние мышцы, которые влияют на гибкость в целом: малые ягодичные, подвздошные, квадратные мышцы бедра, верхние и нижние близнецовые мышцы бедра, а также наружные и внутренние запирательные мышцы. Более крупные, поверхностные мышцы, в том числе поясничные большие ягодичные, подколенные сухожилия и квадрицепсы, также хорошо прорабатываются и укрепляются благодаря этому упражнению.

## **Выявление и фиксация седалищных костей для выполнения заземленных поз сидя**

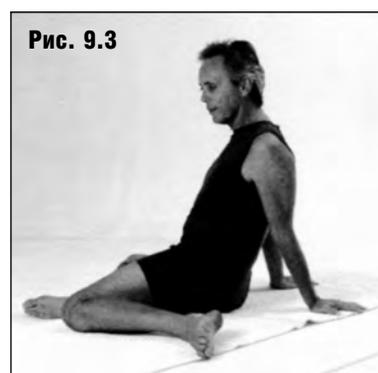
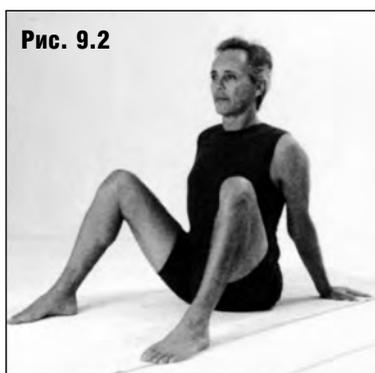
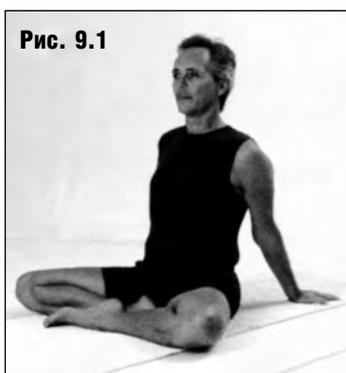
### ***Какие движения позволят мне расслабить мышцы ног и раскрыть тазобедренные суставы?***

Позволяя двум сторонам тела быть такими разными, какими они на самом деле являются, мы создаем им канал для общения друг с другом и учения друг у друга. По мере того как одна сторона учится чему-то у другой, обе стороны поднимаются на более высокие уровни организационной эффективности, обращая внимание на то, как естественная открытость и свобода, возникающие на одной стороне, дают возможность другой стороне тела попрощаться с напряжением, более не нужным организму.

В первом запросе, «Падение колена», вы постучитесь в дверь одного из наиболее глубоколежащих паттернов удержания напряжения в приводящих и отводящих мышцах ног. Когда вы только учились ходить, внутренние стороны коленей были особенно уязвимыми и часто страдали от падений, толчков и травм. Это движение сообщает коленям, что нахождение в данной позиции для вас безопасно. Вы спрашиваете колени: «Как вы двигаетесь, когда вам не нужно и дальше защищать меня от падения?» Освобождение внутренних коленей зачастую сильно увеличивает гибкость и диапазон движения вертлюжной впадины в целом. «Раскачивание бедер» и «Колыбель» переносят функцию заземления с седалищных костей вверх, в различные сегменты позвоночника, создавая потенциал для более свободного движения между ними. «Восьмерки коленями к груди» — это координированное движение, которое объединяет паттерны, присущие обеим сторонам тела, синхронизируя движения по срединной линии тела.

## **Исследование 1: освобождаем подколенные сухожилия и квадрицепсы — падение колена**

**1.** Примите удобную позу сидя на полу. Отведите руки назад и поставьте их на пол на комфортном расстоянии от позвоночника (рис. 9.1). Разрешите рукам начать удерживать вес вашего вертикального корпуса.



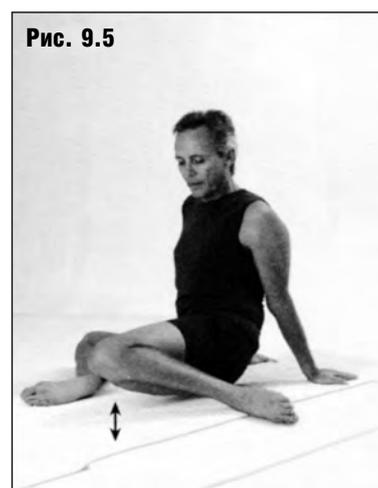
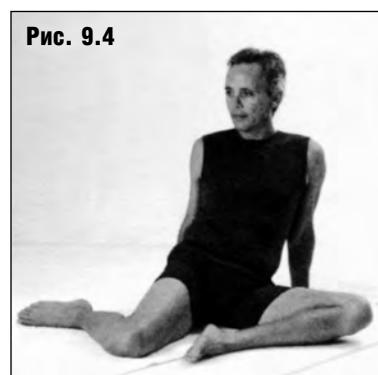
**2.** Поставьте стопы на пол перед собой, направив колени вверх, к потолку (рис. 9.2). Расставьте стопы так, чтобы они были шире бедер. Опустите оба колена на пол справа (рис. 9.3). Если левое колено соприкасается с правым бедром или лодыжкой, разведите ноги, чтобы оба колена могли приблизиться к полу. Если в каком-то из колен вы чувствуете напряжение, под него можно подложить подушку. Если устают запястья, можете также положить подушку сзади.

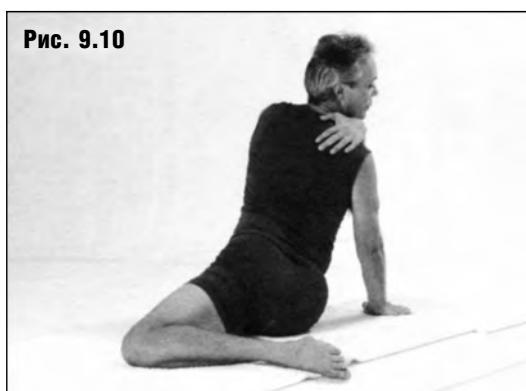
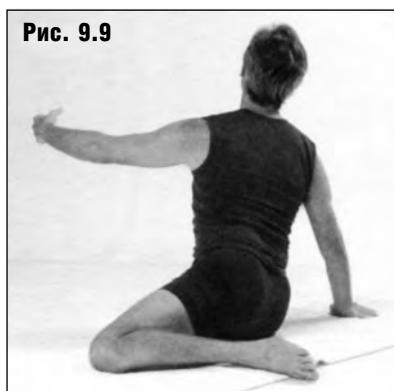
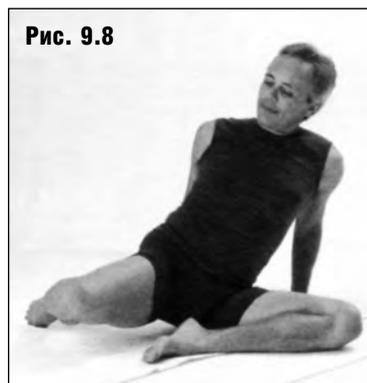
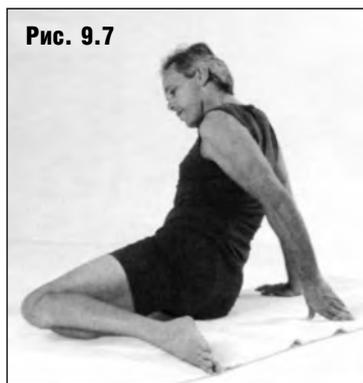
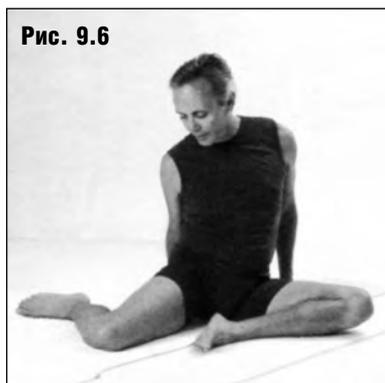
**3.** Держа оба колена опущенными на пол справа, обратите внимание на форму, которую принимают ноги: похоже на одну сторону воронки. Скользя левой ладонью в пространство под левым бедром. Приблизительно отмерьте, на каком расстоянии от пола находится это бедро. Смогли бы вы прокатить по этому пространству лимон? Смог ли бы слон пройти под вашим бедром? Запомните эту величину, потому что она вполне может измениться в течение ближайших минут.

**4.** Переведите оба колена обратно в вертикальное положение и опустите их влево, к полу (рис. 9.4). Пусть ноги стоят достаточно широко, чтобы оба согнутых колена находились на полу или на подушке. Скользя правой ладонью под правое бедро и измерьте величину этого пространства. Обратите внимание на то, что пространство под этим бедром может быть совсем не таким, как слева.

**5.** Переведите оба колена обратно в вертикальное положение и еще раз опустите их вправо. Мягко приподнимите левое колено и постучите внутренней стороной колена по полу, как будто используете этот участок поверхности тела, чтобы постучать в дверь (рис. 9.5). Продолжайте это постукивающее движение. Внутренние колени являются вместилищем множества напряжений и травм, так что они очень часто удерживаются в защитном корсете мышц. Такое постукивание сообщает колену, что данная позиция не представляет для него опасности.

**6.** Отведите колено чуть дальше от бедра и постучите им в направлении от себя — к себе. Продолжайте это движение в направлении вперед-назад. В заключение позвольте колену, постукивая, описать на полу круг несколько раз в одном направлении и несколько — в противоположном.





**7.** Теперь скользните левой ладонью под левое бедро и отметьте, что бедро начало падать на пол.

**8.** Переведите оба колена обратно в вертикальное положение и опустите их влево. Мягко поднимите правое колено и постучите внутренней стороной колена по полу, повторяя исследование, аналогичное описанному выше, с этой стороны.

**9.** Когда прекратите постукивание, скользните правой ладонью под правое бедро и отметьте, начало ли бедро падать на пол.

**10.** Теперь, чтобы объединить работу обеих сторон тела, поднимите оба колена вертикально и затем начните опускать их вперед-назад то в одну, то в другую сторону (рис. 9.6 и 9.7), позволяя внутренней стороне колена делать постукивающее движение, когда вы опускаете его на пол.

**11.** Чередую стороны, начинайте удлинять внутренние колени и отводить их от бедер. Представьте, что коленный выступ — это теннисный мячик, летающий в воздухе; когда колено-мячик опускается на пол, тяните колено в сторону от бедра на несколько дюймов и только потом опускайте колено на пол (рис. 9.8). Когда вы усиливаете вытяжение колена, стоящая сзади рука отрывается от пола, а спина стремится вперед (рис. 9.9). Обратите внимание на то, как кисть и предплечье стремятся начать раскачиваться, когда кисть отрывается от пола. Поддайтесь этому раскачивающему движению, позволяя кисти пройти все расстояние до противоположного плеча, и сердечно похлопайте себя по этому плечу (рис. 9.10). Вперед-назад, из стороны в сторону, раскачивайте каждое предплечье и ведите его к противоположному плечу.

**12.** Замедлите движение и постепенно погрузитесь в неподвижное состояние. Есть ли ощущение, что седалищные кости чуть иначе соприкасаются с полом? Чувствуете ли вы, что ваше кинестетическое сознание по-прежнему движется, хотя вы уже неподвижно сидите? Замечаете ли вы какие-либо ощущения пульсации или потока? Изменилось ли ваше настроение?

**13.** Переходите к следующему исследованию либо воспользуйтесь этой возможностью полежать на полу и войти в глубокую, расслабленную осознанность, в полной мере ощущая на себе воздействие этих движений.

### Исследование 2: простые позвоночные скручивания для освобождения тазобедренных суставов — раскачивание бедер

**1.** Примите удобную позу сидя на полу. Закройте глаза. Поясните своему разуму, что пришло время замедлиться и настроиться на ощущения, которые возникают в теле.

**2.** Поправьте свое положение, чтобы устроиться поудобнее. Отметьте, как ваши седалищные кости соприкасаются с поверхностью пола. Просканируйте тело, чтобы найти те участки, которые так или иначе требуют от вас усилий для того, чтобы удерживать вертикальное положение.

**3.** Переходя на более глубокий уровень осознания, начните вдавливать седалищные кости в пол. Помогает ли вдавливание седалищных костей лучше зафиксировать положение на полу? Чувствуете ли вы подъем энергии по позвоночнику, когда усиливаете нажим на седалищные кости?

**4.** Представьте, что ваша голова — это надутый воздушный шарик (рис. 9.11). Обратите внимание на то, как голова покачивается над позвоночником, когда вы направляете дыхание в «шарик» головы.

**5.** Медленно откройте глаза. Отведите руки назад и поставьте их на пол на комфортном расстоянии от позвоночника. Разрешите рукам начать удерживать вес вашего вертикального корпуса (рис. 9.12).

**6.** Поставьте стопы на пол перед собой, направив колени вверх, к потолку. Расставьте стопы так, чтобы они были шире бедер. Опустите оба колена на пол справа в позу воронки (рис. 9.13). Если левое колено соприкасается с правым бедром или лодыжкой, разведите ноги, чтобы оба колена могли приблизиться к полу. Если при выполнении этого исследования вы чувствуете напряжение в одном или другом колене, под него можно подложить подушку; если устают запястья, можете также положить подушку сзади. В этой позиции вы будете находиться не дольше минуты; за это время постарайтесь понять, нужна ли вам опора в виде подушки.

Рис. 9.11

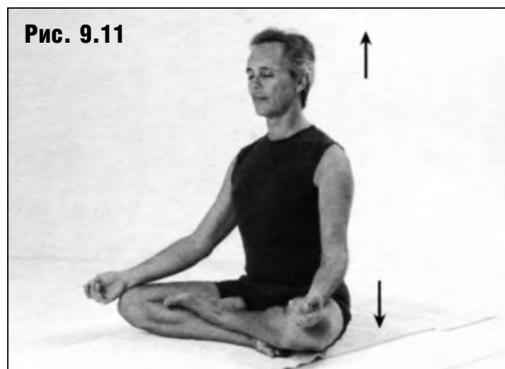


Рис. 9.12

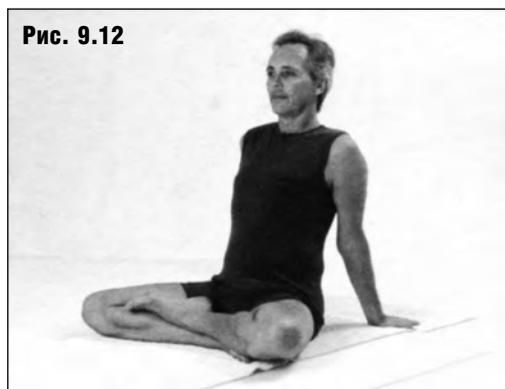


Рис. 9.13



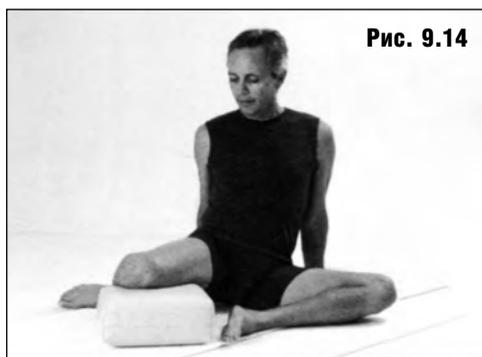


Рис. 9.14

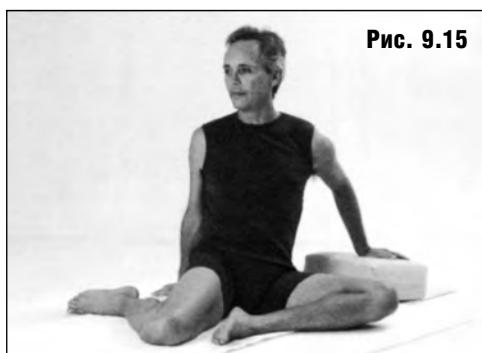


Рис. 9.15

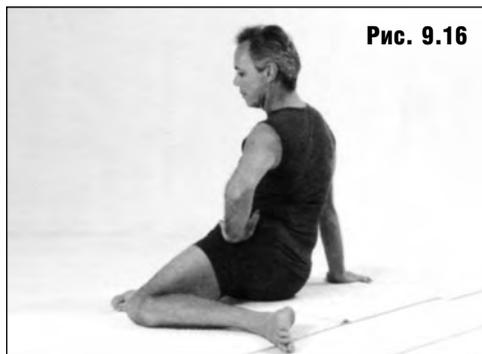


Рис. 9.16



Рис. 9.17

7. Меняя сторону, опустите обе ноги влево и примите положение воронки. Вновь побудьте в позе примерно минуту, чтобы понять, нужна ли вам подушка под одно или другое колено либо под левое запястье (рис. 9.14 и 9.15).

8. Переведите оба колена обратно в вертикальное положение и опустите их вправо. Левую руку положите на левое бедро. Сделайте вдох и оторвите левое бедро от пола, позволяя левой кисти, предплечью и плечу оставаться тяжелыми и пассивными (рис. 9.16). Ваша рука будто бы едет верхом на бедре, которое вы то поднимаете, то опускаете.

9. Опускайте бедро на выдохе. Продолжайте вдыхать и поднимать бедро, выдыхать и опускать бедро. Начните смотреть в направлении, в котором поворачивается корпус. Когда вы поднимаете бедро, голова вслед за взглядом поворачивается за правое плечо (рис. 9.17); когда вы опускаете бедро, голова вслед за взглядом поворачивается за левое плечо (рис. 9.18). Позвольте темпу этого движения нарастать, отмечая то, как дыхание и направление взгляда помогают вам лучше скрутиться и вытянуться в этом упражнении.

10. Продолжайте то же самое движение, но на этот раз начинайте поворот головы не от глаз, а от мочек ушей. Представьте, что у вас длинные, как у Будды, мочки, и ухо поворачивает вашу голову в том или ином направлении, чтобы услышать, что же там говорится. После поворота уха дополните скручивание поворотом взгляда. Когда мы начинаем движение от уха и затем задействуем глаза, это удлиняет шею и максимизирует пользу движения.

11. Можете ли вы позволить плечам и корпусу двигаться в одном направлении, а ушам, глазам и голове — в противоположном? Это помогает дифференцировать движение в разных сегментах корпуса и головы.

12. Вернитесь к исходному движению, пусть голова и корпус движутся в одном направлении. Закройте глаза и перестаньте контролировать движение. Можете расслабить плечо, покрутить головой (рис. 9.19). Расслабьте челюсть и лицо. Если вы добавите немного импровизации в эту кон-



Рис. 9.18

кретную фазу исследования, то, возможно, станете чем-то похожи на Мэй Уэст с ее знаменитым подъемом бедра и плеча. Когда отпустите контроль над телом, прочувствуйте, как свободно и текуче движется ваше тело. Это движение, которое исходит из бедер и таза: вы движетесь так, как вашему телу предназначено двигаться самой природой.

**13.** Замедляйте движение до полной остановки. Посидите, закрыв глаза. Ощутите эффект от упражнения в своем теле. Левой ладонью скользните под левую седалищную кость и проверьте, не опустилась ли она ниже к полу.

**14.** Переведите оба колена обратно в вертикальное положение и опустите их влево. Положите правую руку на правое бедро. Продолжайте исследование с этой стороны: поднимая и опуская бедро, в то время как предплечье остается пассивным; поворачивая взгляд в направлении корпуса; иницируя движение поворотом мочек, а не взгляда; и в заключение позволяя плечам и корпусу двигаться в одном направлении, а ушам, глазам и голове — в противоположном. Затем вернитесь к исходному движению и отпустите весь контроль. Прочувствуйте, насколько текуче может двигаться ваше тело.

**15.** Замедляйте движение до полной остановки. Посидите, закрыв глаза. Ощутите эффект от упражнения в своем теле. Скользните правой ладонью под правое бедро: приблизилось ли бедро к полу? Замечаете ли вы, что какие-либо другие части тела расслабились и поддались? Можете ли вы ощутить, что седалищные кости чуть иначе соприкасаются с полом? Чувствуете ли вы, что ваше кинестетическое сознание по-прежнему движется, хотя вы уже неподвижно сидите? Замечаете ли вы какие-либо ощущения пульсации или потока? Изменилось ли ваше настроение?

**16.** Подготовьтесь к выполнению следующего исследования либо воспользуйтесь этой возможностью полежать на полу и войти в глубокую, расслабленную осознанность, в полной мере ощущая на себе воздействие этих движений.

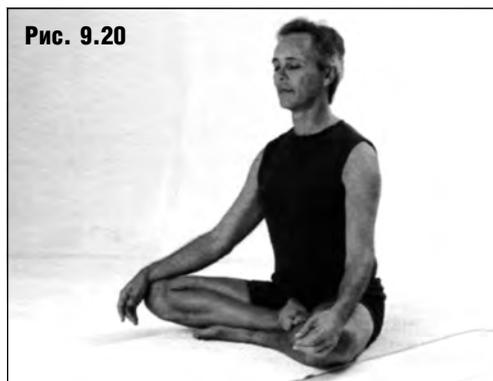


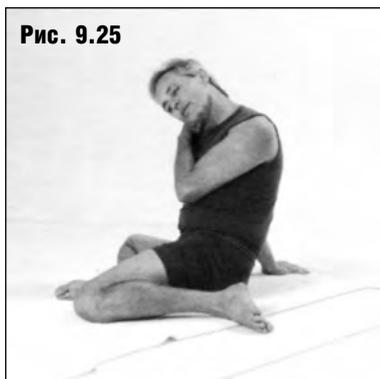
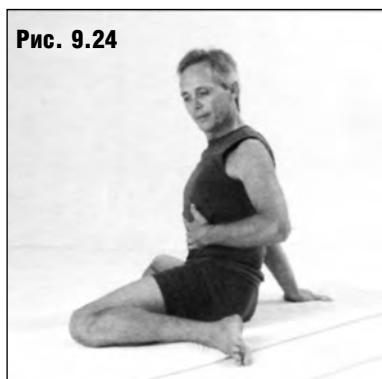
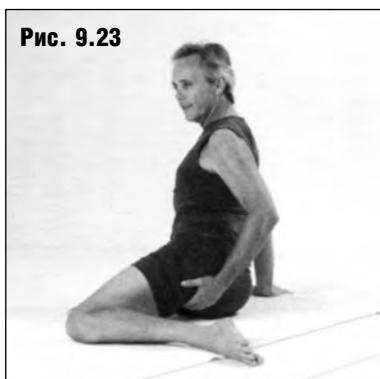
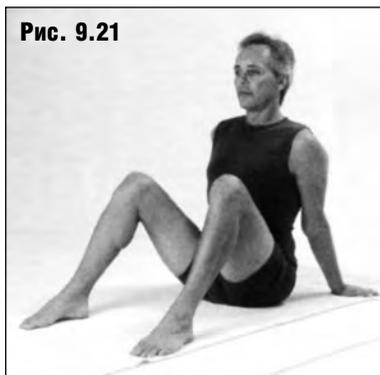
### Исследование 3: из позы воронки в позу колыбели

**1.** Примите удобную позу сидя на полу. Закройте глаза. Поясните своему разуму, что пришло время замедлиться и настроиться на ощущения, которые возникают в теле. Поправьте положение тела, чтобы вам было комфортно.

**2.** Отметьте, как ваши седалищные кости соприкасаются с поверхностью пола. Просканируйте тело, чтобы найти те участки, которые так или иначе требуют от вас усилий для того, чтобы удерживать вертикальное положение. Переходя на более глубокий уровень осознания, начните вдавливать седалищные кости в пол. Помогает ли вдавливание седалищных костей лучше зафиксировать положение на полу? Чувствуете ли вы подъем энергии по позвоночнику, когда усиливаете нажим на седалищные кости?

**3.** Представьте, что ваша голова — это надутый воздушный шарик (рис. 9.20). Обратите внимание на то, как голова покачивается над позвоночником, когда вы направляете дыхание в «шарик» головы.





**4.** Медленно откройте глаза. Отведите руки назад и поставьте их на пол на комфортном расстоянии от позвоночника. Разрешите рукам начать удерживать вес вашего вертикального корпуса.

**5.** Поставьте стопы на пол перед собой, направив колени вверх, к потолку (рис. 9.21). Расставьте стопы так, чтобы они были шире бедер. Опустите оба колена на пол справа в позу воронки (рис. 9.22). Если левое колено соприкасается с правым бедром или лодыжкой, разведите ноги, чтобы оба колена могли приблизиться к полу. Если при выполнении этого исследования вы чувствуете напряжение в одном или другом колене, под него можно подложить подушку; если устают запястья, можете так-

же положить подушку сзади. Меняя сторону, опустите обе ноги влево и примите положение воронки с этой стороны.

**6.** Переведите оба колена обратно в вертикальное положение и опустите их вправо. Поместите левую ладонь под левую седалищную кость. Вдыхая, рукой отведите левое бедро от пола (рис. 9.23). Делая выдох, сядьте на пол, «в руку». Повторите несколько раз и отметьте, как рука откликается на подъем и опускание ноги.

**7.** Переведите ладонь левой руки вправо от грудной клетки и обхватите ладонью ребра, поворачивая грудную клетку влево, когда опускаете левое бедро (рис. 9.24). Скользящее движение ладони, поглаживающей грудную клетку, дает телу представление о том, как можно вращать зоной ребер. Повторите это поглаживание несколько раз, поднимая и опуская бедро.

**8.** Положите левую согнутую руку на верхнюю часть грудной клетки; пусть кисть немного свисает с правого плеча. Позвольте левому локтю стать тяжелым. Опускайте голову на левое плечо и кисть, одновременно приподнимая плечо (рис. 9.25). Покачайте голову, сгибая правый локоть, который поддерживает вашу руку и голову, и совершая круговые движения плечом в направлении вверх-вниз. Возникнет ощущение, что ваша голова «катается верхом». Позвольте голове быть тяжелой. Расслабьте челюсть и мышцы лица. Позвольте раздаться любым звукам, которые хотят прозвучать.

**9.** Заведите левую руку за голову и возьмитесь за правое ухо. Пусть вес головы опустится в ладонь, точно в колыбель. Вытяните левый локоть вверх, к небу, и начните ри-

совать им воображаемые круги на потолке (рис. 9.26). Отметьте тенденцию: левое бедро стремится принять участие в выполнении этого движения. Держите бедро тяжелым и расслабленными, позвольте работе совершаться только в верхней части тела. Постепенно увеличивайте круги. Затем поменяйте направление кругов, с шумом и свистом выдохните, чуть ускоряя и усиливая движение.

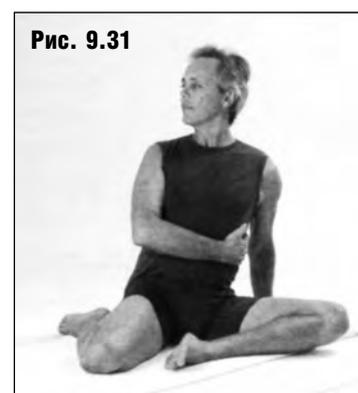
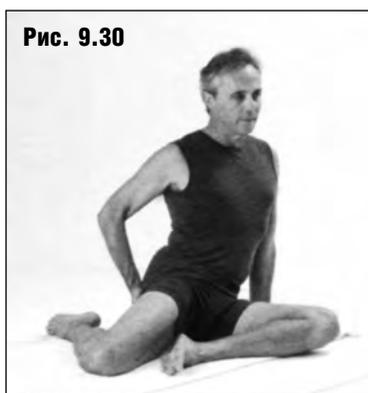
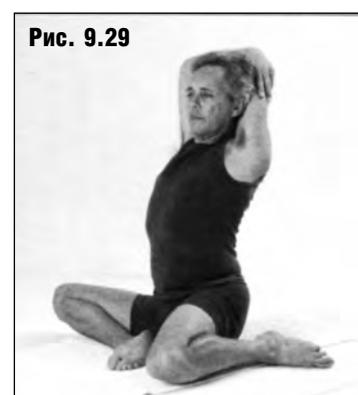
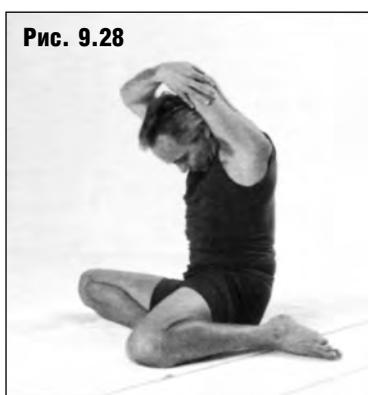
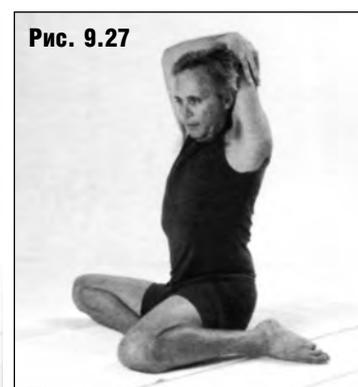
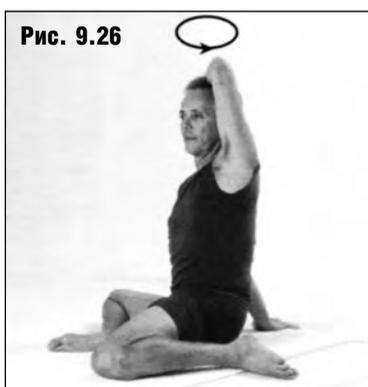
**10.** Остановите движение. Перед тем как расслабить левую руку, скользните левой ладонью за спину. Хорошенько похлопайте себя по спине. Правой ладонью обхватите выступ левого локтя. Мягко заведите локоть за голову и направьте его к срединной линии спины (рис. 9.27). Удерживая локоть, сделайте глубокий вдох, поднимая область грудины. Сделайте выдох и позвольте верхней части тела чуть скрутиться (рис. 9.28). Снова выдохните и поднимитесь грудной, крепко удерживая локоть на месте (рис. 9.29).

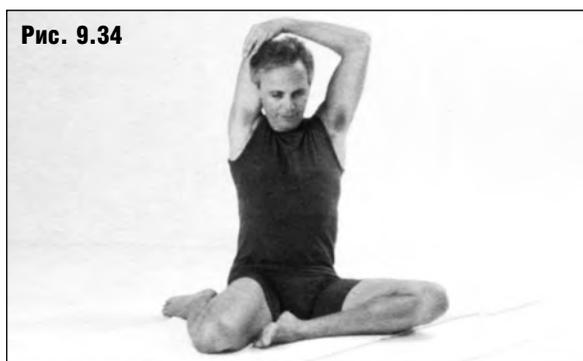
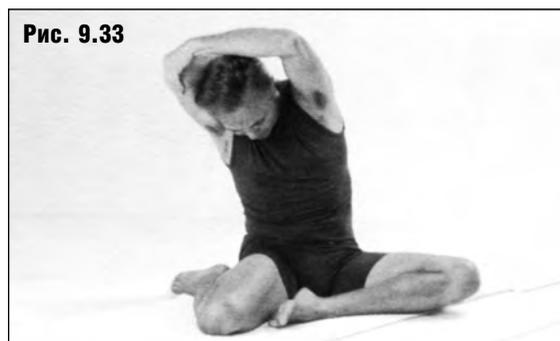
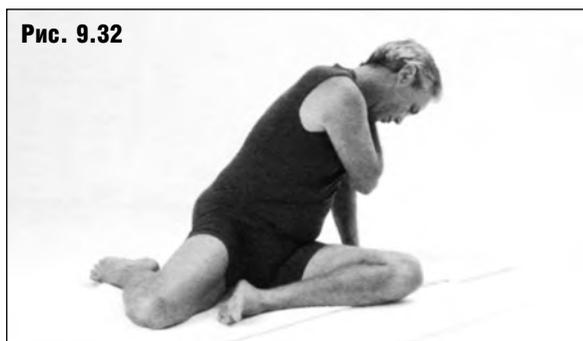
**11.** Освободите левую руку и позвольте ей плавно опуститься.левой ладонью скользните под левое бедро и отметьте, приблизилось ли оно к полу. В положении сидя сделайте паузу и прочувствуйте, насколько раскрылось левое бедро.

**12.** Переведите оба колена обратно в вертикальное положение и опустите их влево. Поместите правую ладонь под правую седалищную кость. Вдыхая, рукой приподнимите правое бедро (рис. 9.30). Сделайте выдох и сядьте на пол, «в руку». Повторите несколько раз и отметьте, как рука откликается на подъем и опускание ноги.

**13.** Переведите ладонь правой руки влево от грудной клетки и обхватите ладонью ребра, поворачивая грудную клетку вправо, когда опускаете правое бедро (рис. 9.31). Повторите это поглаживание несколько раз, поднимая и опуская бедро.

**14.** Положите правую ладонь на верхнюю часть грудной клетки; пусть она свисает с левого плеча. Позвольте правому локтю стать тяжелым. Опустите ухо и голову на плечо.





Согните левый локоть и покрутите плечом в направлении вверх-вниз (рис. 9.32). Расслабьте челюсть и мышцы лица. Позвольте раздаться любым звукам, которые хотят прозвучать.

**15.** Заведите правую руку за голову и возьмитесь за левое ухо. Пусть вес головы опустится в ладонь, точно в колыбель. Вытяните правый локоть вверх, к небу, и начните рисовать им воображаемые круги на потолке (рис. 9.33). Отметьте, стремятся ли мышцы правого бедра принять участие в выполнении этого движения. Держите бедро тяжелым и расслабленным, позвольте работе совершаться только в верхней части тела. Постепенно увеличивайте круги. Затем поменяйте направление кругов, с шумом и свистом выдохните, чуть ускоряя и усиливая движение.

**16.** Остановите движение. Скользните правой ладонью за спину. Хорошенько похлопайте себя по спине.левой ладонью обхватите выступ правого локтя. Мягко заведите локоть за голову и направьте его к срединной линии спины (рис. 9.34). Удерживая локоть, сделайте глубокий вдох, поднимая область грудины. Сделайте выдох и позвольте верхней части тела чуть скрутиться. Снова выдохните и поднимитесь грудной, крепко удерживая локоть на месте.

**17.** Освободите левую руку и позвольте ей плавно опуститься. Скользните правой ладонью под правое бедро и отметьте, приблизилось ли оно к полу. Посидите, закрыв глаза, и прочувствуйте дыхание в раскрывшемся правом бедре (рис. 9.35).

**18.** Лягте на пол и потянитесь руками и ногами. Лежа на полу, обратите внимание на ощущения в ногах, тазобедренных суставах, тазу, пояснице. Отметьте, как верх тела и плечи соприкасаются с полом. Отметьте любые ощущения пульсации, потока или покалывания, которые могут начать возникать.

### Соединяем: восьмерки коленями к груди

1. В положении сидя согните оба колена и сведите их. Опустите локти на пол за спиной, удерживая вес корпуса на плечах и предплечьях (рис. 9.36).

2. Отрывая стопы от пола и держа колени вместе, заведите колени в одну, потом в другую сторону (рис. 9.37 и 9.38). Обратите внимание на то, как удлиняются мышцы поясницы и как в движение включаются мышцы пресса. Чем ближе колени к груди, тем больше в работе участвуют мышцы пресса и тем больше свободы движения имеют конечности. Продолжайте это движение из стороны в сторону, позволяя взгляду уводить в противоположном коленям направлении. Обращайте внимание на свое дыхание. Пусть движение синхронизируется с дыханием.

3. Сделайте паузу и обратите внимание на то, как наполняется энергией ваш центр живота, как в этой области выделяется тепло. Также обратите внимание на то, как это текучее движение проходит вперед-назад через срединную линию тела. Тем самым вы стимулируете процесс общения между двумя половинами тела, объединяете обе стороны в более гармоничное и эффективное целое.

4. Теперь опишите коленями восьмерку. Представьте, что к носу приставлена указка. Попробуйте описывать восьмерку головой в том же направлении, что и колени, затем в противоположном.

5. Сделайте паузу и обратите внимание на то, какое обилие энергии пульсирует в центре живота. Последняя фаза этого запроса дает хорошую возможность задействовать мышцы пресса, не выходя за пределы зоны комфорта.

6. Вновь согните колени, подтяните их к груди, удерживая вес корпуса на локтях. Переведите колени в одну сторону и затем вытяните ноги, удлиняя их до той точки, в которой вы можете на мгновение задержаться в этой позе без излишнего напряжения (рис. 9.39). Согните колени и через центр переведите их в другую сторону, затем еще раз вытяните ноги, не выходя из зоны комфорта (рис. 9.40). Вы заметите, что продолжать это движение легче, когда вы

Рис. 9.36

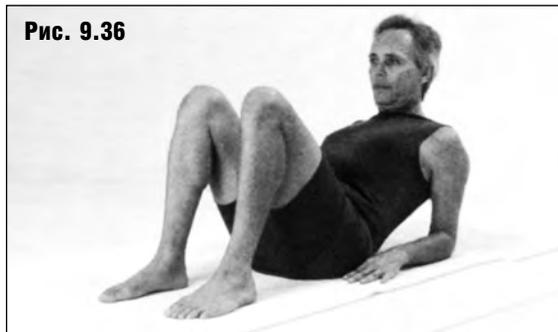


Рис. 9.37



Рис. 9.38

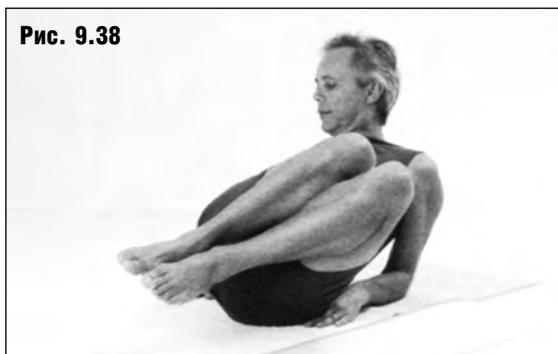


Рис. 9.39

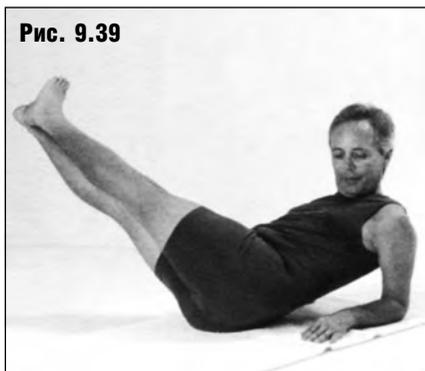
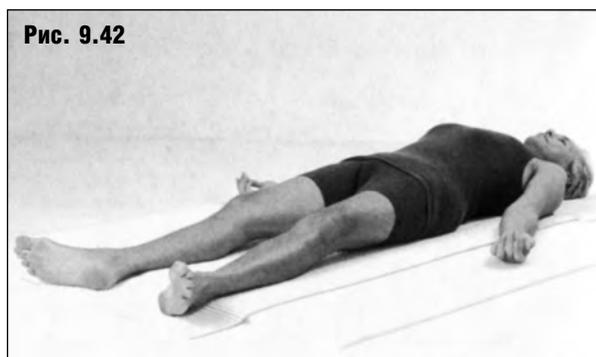
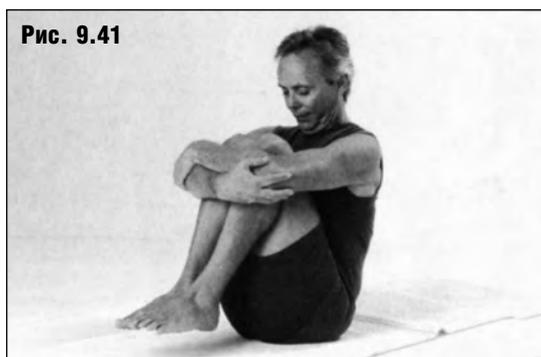


Рис. 9.40





позволяете взгляду и голове направляться за противоположное плечо. Повторяйте это движение, пока не почувствуете, как в мышцах пресса скапливается тепло.

**7.** Если испытываете азарт, вытяните ноги и держите прямыми, переводя их из стороны в сторону. Подключите дыхание. Позвольте голове поворачиваться вслед за взглядом в противоположном направлении. Следите за тем, чтобы мышцы пресса участвовали в работе: направляйте пупок к позвоночнику, не позволяйте пояснице прогибаться над полом.

**8.** Верните колени к груди и от всего сердца обнимите себя (рис. 9.41). Затем вытяните ноги и раскрутите позвоночник по полу, чтобы расслабиться (рис. 9.42).

**9.** Обратите внимание на все ощущения, проходящие по телу в эти мгновения. Отметьте, насколько быстро и глубоко ваше сознание замедляется и начинает плыть по волнам ощущений. Поясните своему логическому разуму, что сейчас наступило время соприкоснуться с мудростью организма. Переведите внимание в тазобедренные суставы. Можете ли вы ощутить, как в ответ на движение воронки активизировался приток праны? Обратите внимание на то, как поясница, плечи и шея опускаются на пол под действием притяжения силы тяжести. Позвольте всем мыслям и процессу мышления раствориться в непрерывном потоке ощущений.

**10.** Начиная готовиться к возвращению, обратите внимание на то, как вы видите и ощущаете свое тело, когда находитесь дома, в самом центре своей сущности. Вспомните образ большого поворотного колеса жизни, со всеми спицами ваших переживаний, связанных с центром собственной сущности. Поясните своему логическому разуму, что будете возвращаться с пробужденным осознанием того, как бедра поддерживают ваши движения в соответствии с замыслом матери-природы.

**11.** Когда будете готовы начать возвращение, плавно перекайтесь в положение сидя. Обратите внимание на то, как вы сидите и как позвоночник удлиняется благодаря поддержке седалищных костей. Обратите внимание на то, как голова возвышается над позвоночником.

**12.** Находясь в этой позиции, вы, возможно, захотите принять одну из сидячих поз йоги, будь то поза голубя, поза подбородок-колени или наклон вперед сидя, чтобы прочувствовать эффект этого исследования на то, как вы удерживаете соответствующую позу. Когда встанете и начнете двигаться, продолжайте совершать запрос относительно того, как движется ваше тело после выполнения этих исследований.

## Дифференциация движений позвоночника через раскрытие бедер

*Как гибкие, раскрытые бедра поддерживают нас  
в исследовании свободы движения по всему позвоночнику?*

Этот запрос также уделяет внимание фиксации седалищных костей, которая способствует раскрытию тазобедренных суставов. Помимо этого, исследования включают более масштабные движения всего тела, которые позволяют конечностям двигаться со всей полнотой возможностей, тогда как таз удерживается на полу. Физические преимущества имеют место за счет укрепления и тонизирования мышц живота, которые поддерживают позвоночник и позволяют ногам с большим комфортом расслабиться в положении сидя. Когда тазобедренные суставы раскрыты и сильный внутренний центр поддерживает мышцы пресса, амплитудные движения верхней части тела начинаются именно из центра живота.

В позе дельфина позвоночник, перекачиваясь, сгибается и вытягивается вдоль бедра, насыщая влагой позвоночные диски и запуская ритмичное, последовательное движение по всей его длине. В упражнении «Лошадка-качалка» седалищные кости начинают расползаться, создавая больше пространства для вращения тазобедренных суставов. Поза «Подаем чай» активизирует сгибатели бедра, мощные мышцы, ответственные за подъем бедра вбок. Эти мышцы, в частности, грушевидные, достаточно трудно проработать; так что данное движение с целенаправленной эффективностью концентрирует наши усилия на укреплении, повышении тонуса и увеличении гибкости. «Пожарная машина» и «Взлет самолета» — это простые позвоночные скручивания, которые отделяют один сегмент тела от других, позволяя им двигаться независимо и в гармонии с телом в целом. Эти конкретные движения чередуют сокращение и расслабление косых мышц пресса.

Все исследования в рамках этого запроса начинаются из положения воронки, описанного выше. По мере их выполнения вам будет время от времени хотеться перечитать инструкции относительно расслабленной позы воронки. Инструкции по погружению в глубокое расслабление и по возвращению в активное состояние приведены в конце последнего запроса этой главы. Не стесняйтесь делать остановки в любой точке, чтобы погрузиться в глубокое расслабление.

### Исследование 1: из позы воронки — в позу дельфина

1. Примите позу воронки, держа колени опущенными вправо. Положите обе руки на правое колено, одна рука на другой. Используя этот «бутерброд» из рук, вдавите колено в пол (рис. 9.43). Сделайте так несколько раз, чередуя напряжение с расслаблением. Замечаете ли вы, как корпус выдвигается за правое бедро, чтобы уравновесить это сильное давление?

2. Позвольте этому ритму напряжения-расслабления корпуса волнообразно покачивать ваше тело. Усиливайте интенсивность волны, проходящей по



Рис. 9.43



Рис. 9.44



Рис. 9.45



Рис. 9.46

телу: склонитесь над коленом, отводя грудину от бедра (рис. 9.44), затем отведите спину назад, направляя подбородок к груди и отпуская напряжение (рис. 9.45). Представляйте дельфина, который ныряет в океанические воды и затем взмывает над поверхностью воды, в то время как будете отклоняться к крестцу, перед тем как сделать следующий дельфиний нырок.

**3.** Продолжайте это движение, позволяя ему набирать амплитуду и задействовать все больше частей тела. Это спиральное движение корпуса может дать поистине гипнотический эффект, вроде того, который оказывает непрерывное раскачивание (в какой-то момент не вы начинаете раскачиваться, а что-то начинает раскачивать вас). Закройте глаза, расслабьте челюсть и лицо, насладитесь ощущениями.

**4.** Когда будете готовы привести тело в неподвижное состояние, посидите немного и прочувствуйте, какие ощущения дает движение, в то время как оно продолжает пульсировать в ваших мышцах и нервной системе.

**5.** Переведите оба колена в вертикальное положение и опустите их влево. Повторите движение дельфина с левой стороны. Когда будете готовы остановиться, прочувствуйте ощущение движения, которое продолжает пульсировать в вашем теле.

**6.** Лягте на пол и потянитесь руками и ногами (рис. 9.46). Обратите внимание на любые воздействия, которые возникают, когда вы лежите на полу. Отметьте любые ощущения пульсации, потока или покалывания, которые могут возникнуть.

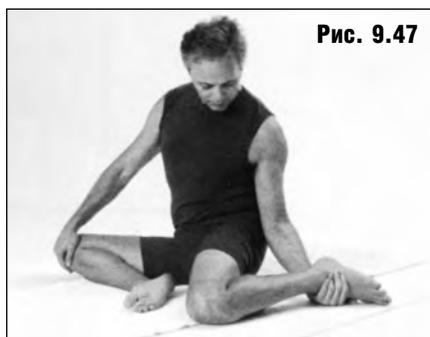


Рис. 9.47

### Исследование 2: из позы воронки — в позу лошадки-качалки

**1.** Сядьте, примите позу воронки, держа колени опущенными вправо. Возьмитесь правой рукой за одноименное колено. Левую руку заведите под пятку и внутреннюю сторону лодыжки левой стопы (рис. 9.47). Сложите все пальцы левой руки ковшиком.

**2.** Правой рукой приподнимите правое колено от пола на несколько сантиметров (рис. 9.48). Опустите ее на пол. Приподнимите левую лодыжку примерно на шесть сантиметров от пола, оставляя левое колено на полу (рис. 9.49).



**3.** Теперь совершайте движение вперед-назад, поднимая колено, затем лодыжку. Таким образом, вы начнете раскачиваться подобно лошадке-качалке. Когда действие станет привычным, закройте глаза и насладитесь ощущением непрерывного раскачивания. Представьте, что это не вы делаете движение, а движение «делает» вас. Дышите глубоко и наслаждайтесь ощущениями.

**4.** Переведите оба колена в вертикальное положение и опустите их влево, повторяя движение «Лошадка-качалка».

**5.** Когда будете готовы остановиться, прочувствуйте ощущение движения, которое продолжает пульсировать в вашем теле.

**6.** Лягте на пол и потянитесь руками и ногами. Обратите внимание на любые воздействия, которые возникают, когда вы утапливаете свое сознание в потоке телесных ощущений.

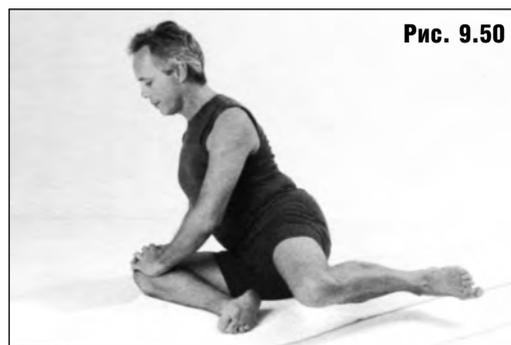
### Исследование 3: подъем грушевидных мышц — подаем чай

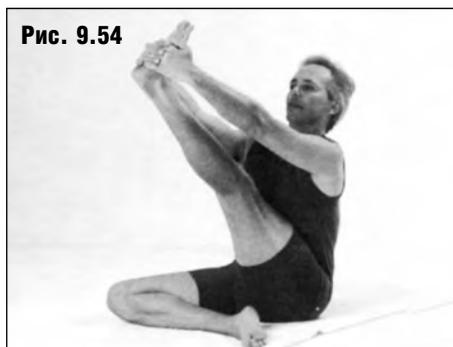
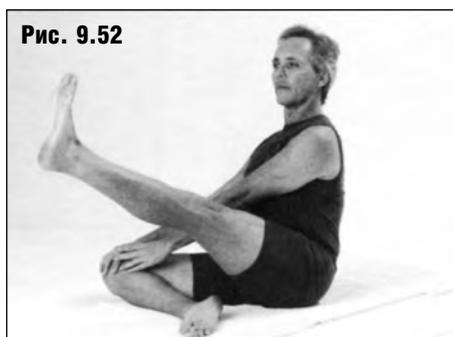
**1.** Примите положение воронки, направив колени вправо. Положите обе руки на правое колено, одна рука на другой. Вдохните, надавите на правое колено, поднимите сзади лежащее колено и лодыжку на несколько дюймов от пола (рис. 9.50). Постарайтесь удержать колено и лодыжку на одной высоте, как будто несете поднос с чайным сервизом — не пролейте чай! На выдохе опустите левую ногу на пол. При этом может возникнуть ощущение интенсивного вытяжения в верхней части левого бедренного сгиба. Если появилась судорога, вытяните ногу и скажите пару крепких словечек, подышите и подождите, пока судорога пройдет. Судорога — это сообщение о том, что мышца не привыкла к работе. Это пройдет.

**2.** Сделайте несколько повторений, на вдохе поднимая левую ногу, на выдохе опуская ее. Прочувствуйте, насколько выше вы можете поднять ногу с каждым разом, не прилагая усилия и не перенапрягаясь. Повторяйте, пока движение не станет привычным и легким в выполнении.

**3.** Сделайте паузу и немного передохните. Обратите внимание на ощущения в левом тазобедренном суставе.

**4.** Теперь сделайте вдох и снова поднимите левую ногу. С выдохом вытяните стопу, подавая ее вперед (рис. 9.51),





затем согните пятку, вытягивая ногу наружу перед собой (рис. 9.52). Не опускайте ногу на пол. Удерживайте ногу в этой позе и вытягивайте ее от пятки. Подключите дыхание и посмотрите, получится ли у вас выполнять небольшие пульсирующие подъемы ноги на уровень чуть выше.

**5.** Согните колено и верните ногу в исходную позицию воронки. Теперь повторите движение вперед — вдыхая, поднимайте колено; выдыхая, выводите ногу вперед, сгибая пятку одновременно с вытяжением ноги перед собой; затем согните колено и круговым движением верните ногу в исходное положение. Повторите это движение на протяжении следующих нескольких дыхательных циклов.

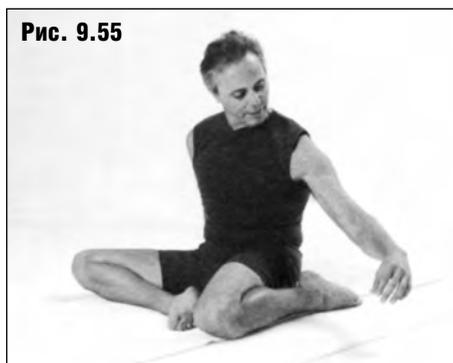
**6.** В следующий раз, когда будете вытягивать ногу перед собой, потянитесь к стопе и приведите колено к торсу (рис. 9.53). Переплетите пальцы вокруг стопы и начинайте вытягивать ногу от пятки (рис. 9.54), затем прижмите колено к груди. Повторите это движение несколько раз и затем верните ногу в исходную позицию воронки.

**7.** Перед тем как отпустить правое колено, сделайте несколько дельфиных нырков (см. Исследование 1) через колено, чтобы освободиться от любого напряжения, которое могло накопиться на этом круговом подъеме ноги. Когда движение остановится, обратите внимание на любые возникающие ощущения.

**8.** Переведите оба колена обратно в вертикальное положение и опустите их влево. Повторите эту связку движения, держа впереди правую ногу.

**9.** Перед тем как остановить движение с этой стороны, сделайте несколько дельфиных нырков через левое колено, чтобы освободиться от любого напряжения, которое могло накопиться на этом подъеме ноги. Когда движение остановится, обратите внимание на любые возникающие ощущения. Есть ли ощущение, что движение продолжает пульсировать в мышцах и нервной системе?

**10.** Лягте на пол и потянитесь руками и ногами. Отметьте воздействия, которые это исследование оказало на ваш организм.



#### Исследование 4: простое скручивание позвоночника — пожарная машина

**1.** Примите положение воронки, направив колени вправо. Скользните рукой под левое бедро, чтобы приблизительно измерить пространство между бедром и полом.

**2.** Поместите правую руку на полу за собой для опоры.левой рукой возьмите воображаемую игрушечную пожарную машину. Прокатите ее вдоль пола, делая полукруг вправо и влево (рис. 9.55). Пусть глаза следят за движением левой руки. Держите левый локоть согнутым и расслабленным; расслабьте челюсть и мышцы лица. Вдыхайте в одном направлении и выдыхайте в противоположном.



Рис. 9.56



Рис. 9.57

**3.** Продолжайте это движение, поднимая пожарную машину с пола на уровень локтя. Повернитесь вправо и задержитесь на мгновение, глядя за руку, чтобы найти место на стене, которое поможет вам понять, насколько далеко вы повернулись (рис. 9.56). Держа левую руку и предплечье на месте, взгляд переведите вверх на левое плечо и затем за плечо (рис. 9.57). Можете ли вы увидеть стопу на полу позади себя? Переведите взгляд вниз по левому предплечью и кисти; позвольте голове и дальше поворачиваться вправо (рис. 9.58). Отметьте, насколько дальше поворачивается голова на этот раз, когда вы изолировали движение головы, шеи и глаз.



Рис. 9.58

**4.** Медленно верните левую руку и голову в нейтральное положение и вновь начните исходное движение пожарной машины. Запустив это движение, чуть измените его — позвольте взгляду и голове смотреть в одном направлении, а предплечью и руке с пожарной машиной — в противоположном (рис. 9.59 и 9.60). Поначалу это может вызвать смущение; разрешите себе это смущение. Когда вы привыкнете с этим движением, оно будет выполняться легко и с ощущением освобождения. Дышите и расслабляйтесь, выполняя движение. Обратите внимание на то, насколько углубляется дыхание, когда вы позволяете взгляду и голове поворачиваться в обратном движению руки направлении.



Рис. 9.59

**5.** Остановите движение и левой ладонью скользните под левую ягодицу, чтобы проверить, не опустилось ли бедро вниз, на пол. Закройте глаза и подышите, фокусируя внимание на ощущениях в этом бедре.



Рис. 9.60

**6.** Лягте на спину; потянитесь руками и ногами. Обратите внимание на любые различия в отношении того, как две стороны тела соприкасаются с по-

лом. Есть ли ощущение, что одна нога длиннее, чем другая? Одно бедро раскрыто лучше, чем другое? Обратите внимание на то, возникают ли ощущения пульсации, потока или покалывания.

**7.** Медленно откройте глаза. Перекатитесь в положение воронки, направив колени влево.

**8.** Левую руку оставьте на полу за собой для опоры. В правую руку возьмите воображаемую игрушечную пожарную машину. Прокатите ее вдоль пола, делая полукруг вправо и влево. Выполните последовательность движений с этой стороны.

**9.** Остановите движение и скользните правой рукой под правую ягодицу, чтобы проверить, каково расположение бедра относительно пола. Закройте глаза и подышите, фокусируя внимание на ощущениях в этом бедре.

Рис. 9.61



Рис. 9.62

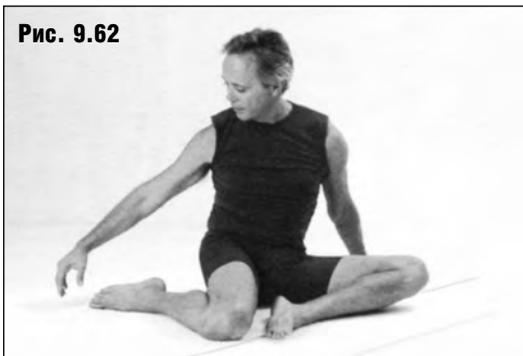
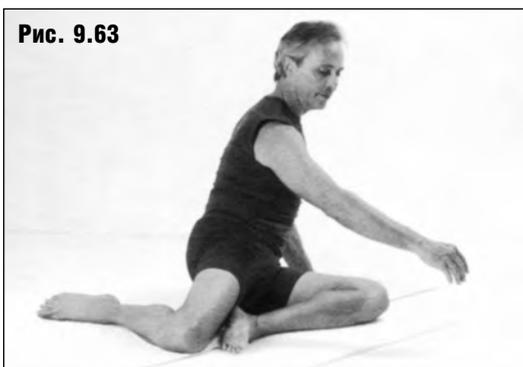


Рис. 9.63



### Соединяем: простое позвоночное скручивание из стороны в сторону

**1.** Примите положение воронки, направив колени вправо. Поместите правую руку на полу за собой для опоры. В левую руку возьмите воображаемую игрушечную пожарную машину. Прокатите ее вдоль пола, делая полукруг вправо и влево. Сосредоточьте взгляд на движении левой руки (рис. 9.61); левый локоть держите согнутым и расслабленным. Расслабьте челюсть и мышцы лица. Вдыхайте в одном направлении и выдыхайте в противоположном.

**2.** Переведите оба колена обратно в вертикальное положение и опустите их влево. Поставьте левую руку на полу за собой для опоры. Возьмите воображаемую игрушечную пожарную машину в правую руку и прокатите ее вдоль пола, делая полукруг влево и вправо. Сосредоточьте взгляд на движении левой руки; правый локоть держите согнутым и расслабленным. Вдыхайте в одном направлении и выдыхайте в противоположном.

**3.** Переведите оба колена в вертикальное положение и еще раз опустите их вправо. Один раз «прокатите» пожарную машину влево, затем переведите колени в вертикаль, опустите ноги влево, повторите движение вправо. Чередуйте движение вперед-назад из стороны в сторону (рис. 9.62, 9.63, 9.64, 9.65, 9.66 и 9.67), пока не

Рис. 9.64

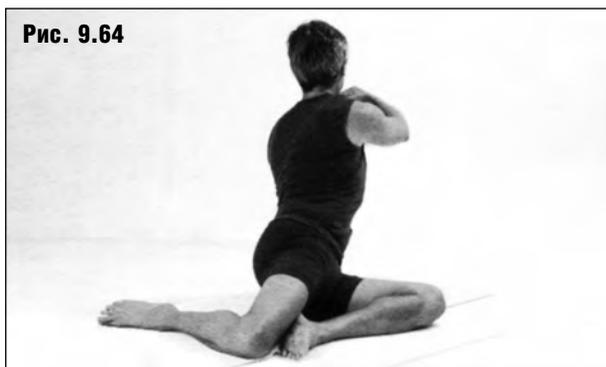
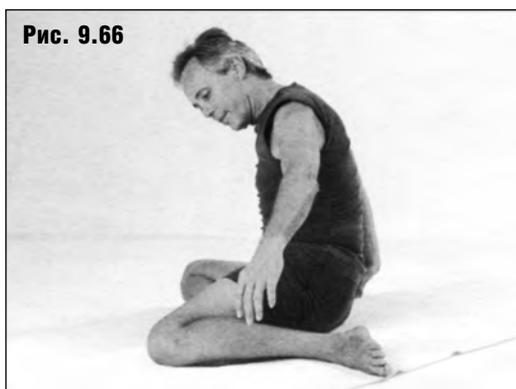


Рис. 9.65



Рис. 9.66

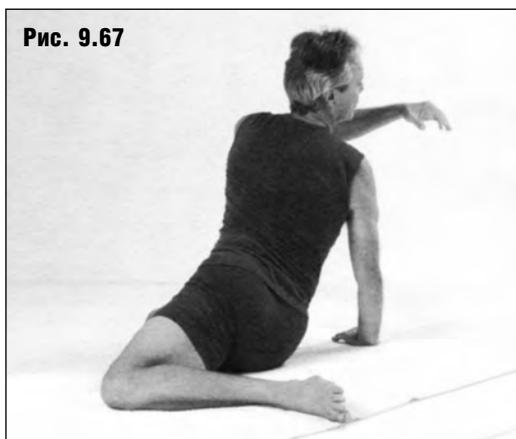


появится ощущение, что вас раскачивает туда-сюда. Позвольте дыханию втекать в тело и вытекать из него с каждым движением: вдыхайте в одном направлении, выдыхайте в центр, вдыхайте во втором направлении.

**4.** Позвольте интенсивности нарастать, пока у вас не возникнет ощущение непрерывного раскачивания, которое совершается в вас, а не вами.

**5.** Замедлите движение и погрузитесь в неподвижное состояние. Лягте на спину и потянитесь руками и ногами. Позвольте дыханию втекать в тело и вытекать из него, не пытаясь контролировать или сдерживать его. Обратите внимание на ощущения, пульсирующие по всему телу.

Рис. 9.67



### Соединяем: боковое вытягивание на подъеме — подъем самолета

**1.** Примите положение воронки, направив колени вправо. Поместите правую руку на полу за собой для опоры. В левую руку возьмите воображаемый игрушечный самолетик, как в предыдущих исследованиях. На этот раз самолетику предстоит оторвать вас от пола и увлечь за собой ваш корпус. Прокатите его вдоль взлетной полосы справа от себя, затем позвольте ему оторваться и захватить с собой ваши ягодицы, но следите, чтобы правое колено по-прежнему соприкасалось с полом (рис. 9.68). На этом полукруглом подъеме вправо сфокусируйте взгляд на движении левой руки. Удерживайте подъем, пока не прочувствуете вытяжение, затем вернитесь на пол и подготовьтесь к следующему подъему. На вдохе поднимитесь, на выдохе опуститесь на пол.

Рис. 9.68

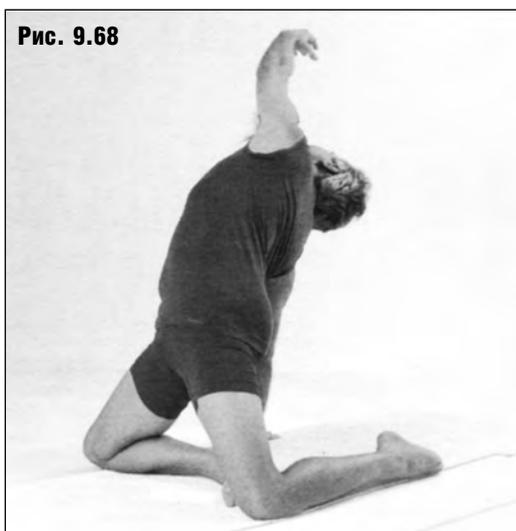


Рис. 9.69

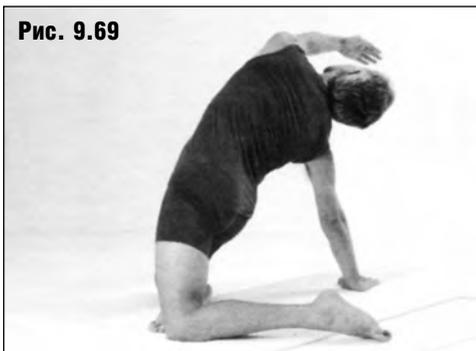


Рис. 9.70

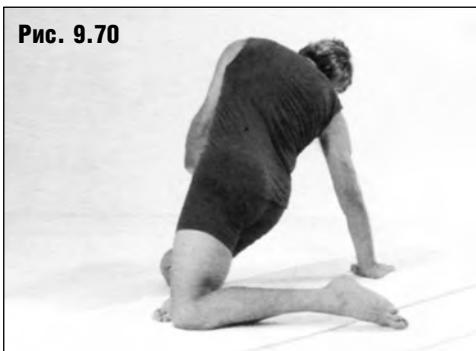
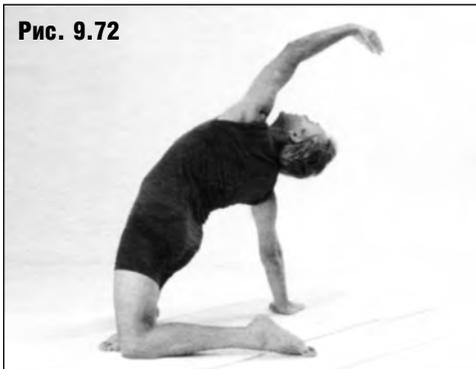


Рис. 9.71



Рис. 9.72



**2.** Повторите этот подъем самолетика несколько раз вправо. Выполняя последнее повторение, удержите подъем и выполните широкие, размашистые вращения рукой, взгляд фокусируйте на движении левой руки (рис. 9.69, 9.70, 9.71 и 9.72). Вращайте сначала в одном направлении, затем смените его на противоположное. Дышите глубоко, полной грудью, с удовольствием ощущая воздействие этого мощного движения.

**3.** Вернитесь на пол и посидите, закрыв глаза. Испытайте ощущения, которые возникают на фоне потягивания.

**4.** Расположите оба колена вертикально и опустите их влево. Левую руку оставьте на полу за собой для опоры. В правую руку возьмите воображаемый игрушечный самолетик, который оторвет вас от пола и увлечет за собой ваш корпус. Прокатите его вдоль взлетной полосы слева от себя, затем позвольте ему оторваться и захватить с собой ваши ягодицы, но следите, чтобы левое колено по-прежнему соприкасалось с полом (рис. 9.73). На этом полукруглом подъеме вправо сфокусируйте взгляд на движении правой руки. Удерживайте подъем, пока не прочувствуете вытяжение, затем вернитесь на пол и подготовьтесь к следующему подъему.

**5.** Повторите этот подъем самолета несколько раз в левую сторону, поднимая ногу на вдохе и опуская на выдохе. С последним подъемом выполните круговые вращения руками, удерживая взгляд на круговом движении правой руки. Вращайте сначала в одном направлении, затем смените его на противоположное. Дышите глубоко, полной грудью.

**6.** Вернитесь на пол и посидите, закрыв глаза (рис. 9.74). Прочувствуйте ощущения, которые дает такое движение всего тела.

**7.** Переведите оба колена в вертикальное положение и опустите их вправо; один раз выполните подъем самолета с этой стороны. Поменяйте сторону и повторите слева. Чередуйте стороны, пока не появится ощущение раскачивания из стороны в сторону (рис. 9.75 и 9.76). Позвольте дыханию втекать в тело и вытекать из него с каждым движением. Вдыхайте в одном направлении, выдыхайте в центр,

Рис. 9.73



Рис. 9.74



Рис. 9.75



вдыхайте во втором направлении. Позвольте интенсивности нарастать, пока не появится ощущение, что в вашем теле происходит непрерывное движение раскачивания.

**8.** Замедлите движение и погрузитесь в неподвижное состояние. Лягте на пол и потянитесь руками и ногами (рис. 9.77). Позвольте дыханию втекать в тело и вытекать из него, не пытайтесь контролировать или сдерживать его. Обратите внимание на ощущения, пульсирующие в теле.

**9.** Обратите внимание на все ощущения, струящиеся по телу в этот миг. Отметьте, насколько быстро и легко ваше сознание отправляется в плавание по волнам ощущений. Поясните своему логическому разуму, что настало время прислушаться к мудрости организма. Переведите внимание в тазобедренные суставы. Можете ли вы ощутить, как прана струится в ответ на движения всего тела, исходной точкой которых стала поза воронки? Обратите внимание на то, как поясница, плечи, шея поддаются притяжению силы тяжести.

**10.** Позвольте всем мыслям и процессу мышления раствориться в непрерывном потоке ощущений.

**11.** Начиная готовиться к возвращению, обратите внимание на то, как вы ощущаете свое тело, будучи заземленным в собственном центре. Вспомните ощущение поворотов и подъемов из стороны в сторону, возвращения к центру. Начиная возвращение к бодрому, активному сознанию, медленно подведите колени к груди и перекатитесь в положение сидя. Обратите внимание на то, как вы сидите: можете ли вы ощутить, как раскрылись тазобедренные суставы, позволяя вам прочувствовать контакт седалищных костей и пола? Замечаете ли вы, что ноги хорошо расслабились и помогли позвоночнику найти свою естественную длину?

Рис. 9.76

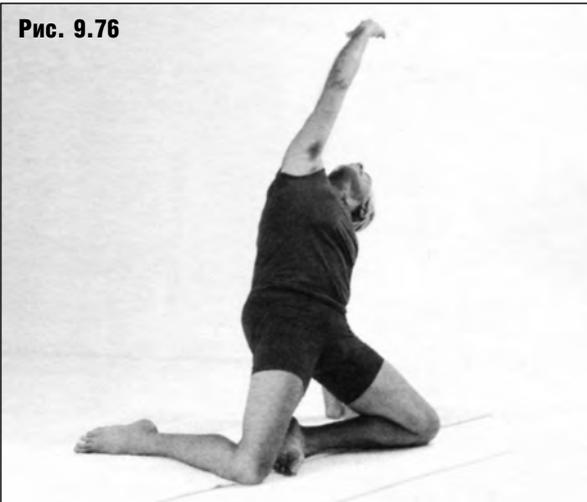


Рис. 9.77



## Перед тем, как двигаться дальше...

В предыдущих главах вы научились сосредоточивать внимание на наполнении энергией центра живота, а также инициировать движение из центра, не теряя контакта со своей брюшной силой. В этой главе ваше внимание направлялось более конкретно на движения, которые раскрывают тазобедренные суставы, делают их более гибкими и позволяют расслабить мышцы ног, укрепить мышцы пресса и входить в позы сидя с большей легкостью и комфортом. Движения, описанные в этой главе, познакомили позвоночник с простым скручиванием и боковым вытягиванием, которые готовят тело ко вхождению в более амплитудные движения с большей осознанностью.

Вы прочувствуете динамику удлинения передней стороны тела как способа защиты и укрепления мышц нижней части спины. Как вы узнаете на практике, осознание удлинения нижней части спины в прогибе назад подарит вам даже более сильный контакт с силой и мощью брюшной полости.

По окончании исследований, приведенных в этой главе, вам, возможно, захочется поэкспериментировать с теми или иными позами на удержание баланса стоя, такими как поза дерева, поза королевы танцоров или поза орла, чтобы по-новому прочувствовать движения в тазобедренных суставах, которые необходимы для легкого и сбалансированного удержания этих поз. Удерживая внимание сознания на заземлении и создании стабильности в области живота, вы заметите, что это хорошо скажется на многих позах, которые вы практикуете. Когда будете готовы перейти к другим делам, продолжите совершать запрос на предмет того, как движется ваше тело после этих исследований.



## ГЛАВА 10

# Обнимаем планету Земля: раскрытие из живота в позах фронтального вытяжения

*Как можно направить творческие способности  
нашего внутреннего центра на рождение  
новых жизненных возможностей?*

ЭТУ ГРУППУ ЗАПРОСОВ МЫ НАЧНЕМ С ТОГО, что выявим первичное различие между удлинением передней стороны тела при фронтальном вытяжении и компрессией поясничного отдела позвоночника в прогибе назад. В чем разница между прогибом назад и фронтальным вытяжением? Сторонний человек, наблюдающий за тем, как вы входите в позу кобры, лука или верблюда, может и не заметить, что вы входите в эти позы с точки зрения вытяжения передней стороны, даже если внешне это может выглядеть как прогиб назад.

Традиционная йога часто делает акцент на движениях, в которых прогиб нижней части спины более важен, нежели удлинение линии от лобковой кости до грудинной кости вдоль передней стороны тела. Смена акцента на удлинение передней стороны может существенно повлиять на состояние позвоночного столба. Хронические боли в нижней части спины — вот одна из ключевых причин производственных травм американских служащих; запросы этой главы могут принести облегчение и поддержку, а также стать практическим методом наполнения этой потенциальной «горячей точки» нашего тела новой силой и энергией.

Прогиб назад заставляет позвоночник сильно выгибаться в нижней части спины и в шее, то есть в наиболее гибких (и вследствие этого наиболее ранимых) сегментах. Позвонки средней части спины поддерживают ребра, с передней стороны соединенные с грудиной; ребра удерживают среднюю часть спины, а также стабилизируют нижнюю часть спины и шею.

Представьте себе межпозвоночные диски, чья задача — амортизировать давление между костями и обеспечивать плавность, текучесть движения. Эти красные диски имеют круглую форму, они пухлые и сочные. Когда вы прогибаетесь назад, жидкость в дисках перетекает в их заднюю часть, вследствие чего передняя часть делается выпуклой. В определенном количестве такое сжатие-разжатие может принести пользу позвоночнику — чередование компрессии и декомпрессии тонизирует эластичные стенки дисков, улучшает их питание и жидкостный обмен. В то же время многократная и долгосрочная компрессия может лишить межпозвоночные диски тонуса и подвижности либо привести к грыже. Есть и хорошая новость: состояние поясничного отдела позвоночника в целом и его межпозво-

ночных дисков в частности очень отзывчиво к движениям, которые стимулируют физическое «перевоспитание».

Энергетические различия между этими двумя принципами движения выходят на передний план, когда вы думаете о тех этапах своей жизни, когда вы в переносном смысле «делали мостик», чтобы только угодить кому-то. Теряя связь с внутренним центром, мы теряем себя; внимание переключается на то, что происходит за спиной. Когда мы осознаем внутренний центр и удлиняем переднюю сторону тела, возникает чувство, что мы проживаем свою жизнь изнутри, инвестируя свои жизненные и творческие силы в проекты, которые являются воплощением наших устремлений и талантов. Вместо того чтобы двигаться по жизни задним ходом, мы лучше осознаем свое состояние и свои возможности посредством таза, живота и сердца, и это дает нам силы осознанно реализовывать свои интересы и брать на себя ответственность за собственные творения. Вытяжение из матки собственной сущности в глубине живота создает пространство возможностей, в котором мы можем соединиться с энергетической пуповиной и слиться со Вселенной во взаимном потоке питания и обогащения.

Мы начинаем описанные ниже запросы с того, что смиренно опускаемся в позу лежа на животе, чтобы обнять планету Земля. Вторая группа запросов раскрывает брюшную полость и вытягивает переднюю сторону из положения стоя на коленях, которое нередко ассоциируется с молитвой.

## **Удлиняем переднюю сторону тела, чтобы обнять планету**

### ***Насколько иначе мы чувствуем себя, когда раскрываем переднюю сторону тела из живота, вместо того чтобы прогибаться назад?***

В этом первом исследовании вы заметите: одно только принятие позы лежа на животе уже начинает пассивно удлинять переднюю сторону тела. Как и в случае с гравитационным сканированием в позе лежа на спине, поза «Обнимаем планету» исследует возможности гравитации и глубокого расслабления как естественных факторов выравнивания тела. Поза сфинкса позволяет прочувствовать и осознать процесс удлинения линии от лобковой кости до грудины, что положительным образом сказывается на выполнении таких поз, как поза верблюда, лука, кобры и колеса. «Лягушка» раскрывает бедра и таз, помогает телу лучше удлиниться во фронтальных вытяжениях. «Игуана» соединяет укрепления верхней части тела с фронтальным вытяжением, подготавливая почву для тех поз йоги, в которых мы опираемся на руки, таких как поза королевской кобры или поза собаки, смотрящей вниз. При выполнении этих исследований у вас, возможно, возникнут ассоциации с движениями маленького ребенка, который учится отрывать живот от горизонтальной поверхности. Упражнение «Спиральный подъем в положение сидя» поможет легко и с радостью перейти из положения лежа на животе в сидячую позу воронки, дополнительно укрепит вашу способность оставаться в контакте со своей абдоминальной силой, когда вы будете перекачиваться вверх, в позу воронки, из другого измерения гравитации, нежели то, в котором вы работали в рамках предыдущих исследований.

## Исследование 1: обнимаем планету Земля

**1.** Лягте животом на пол (рис. 10.1). Поправьте положение тела, чтобы удобнее устроиться в этой позе. Понаблюдайте за тем, как ваше тело соприкасается с полом. Можете ли вы ощутить свой абдоминальный пульс? Чувствуете ли вы пульс Матери-Земли? Поясните своему разуму, что пришло время замедлиться и настроиться на ощущения, которые возникают в теле. Когда устроитесь в этой позе лежа на животе, скажите себе, что в течение ближайших нескольких минут вы будете сканировать тело, чтобы понять, как оно лежит на полу.

**2.** Переведите внимание на стопы и обратите внимание на то, какой именно поверхностью стоп вы соприкасаетесь с полом. Отметьте, как по-разному две стопы соприкасаются с полом. Прочувствуйте, насколько разведены ноги.

**3.** Двигаясь вверх, на колени и коленные чашечки, отметьте, какая поверхность коленной соприкасается с полом. Обратите внимание на различия в том, насколько комфортные или же дискомфортные ощущения возникают в каждом колене.

**4.** Можете ли вы почувствовать, что одна бедренная кость лежит ближе к полу, чем другая? Чувствуете ли вы напряжение в суставе одного или обоих бедер?

**5.** Понаблюдайте за тем, как лежат на полу ваши руки, в частности, обратите внимание на различия в том, как правая и левая руки лежат на полу.

**6.** Теперь переведите внимание на голову. Отметьте, как лежит голова и какие поверхности подбородка, скулы или головы соприкасаются с полом.

**7.** Позволяя сознанию переместиться в область поясницы, можете ли вы ощутить подъем и опускание поясницы в то время, когда вы вдыхаете и выдыхаете? Отметьте расширение в средней части спины и задней стороне грудной клетки, когда они движутся в ответ на дыхание.

**8.** Переходя на более глубокий уровень осознания, просканируйте все тело в целом и прочувствуйте то воздействие, которое тело оказывает на пол. Позвольте костям стать очень тяжелыми; почувствуйте, как кости скользят вниз, сквозь слои мышц и тканей, в ответ на притяжение силы тяжести. Отметьте любые ощущения пульсации, покалывания или потока.

**9.** Медленно измените положение рук, вытягивая их по сторонам в форме буквы «Т». Поднимите голову и поверните ее так, чтобы левая половина лица оказалась лежащей на полу (рис. 10.2). Прочувствуйте, какие ощущения возникают, когда вы находитесь в этой позе. Отметьте, насколько ваше дыхание изменилось на фоне того, что вы разместили руки и плечи подобным образом. Обратите внимание: сейчас вы находитесь в положении, в котором

Рис. 10.1



Рис. 10.2





можете прочувствовать мягкий, плавный изгиб планеты Земля в своих объятиях.

**10.** Представьте, что кто-то положил вам на плечи мешки с песком. Почувствуйте, какую часть веса своего мира вы можете отпустить вниз, к полу. На протяжении нескольких дыхательных циклов позвольте плечам таять и растворяться в полу.

**11.** Поднимите и поверните голову: теперь на полу лежит пра-

вая сторона лица. Кончики пальцев рук и ладони отведите от себя, удлиняя руки от плеч. Представьте, что руки исходят из вашего сердца. Вновь поместите на плечи воображаемые мешки с песком и почувствуйте, насколько тяжелыми вы можете позволить стать своим плечам. В этой позе выполните несколько дыхательных циклов (рис. 10.3).

**12.** Поднимите и поверните голову еще раз, укладывая левую сторону головы на пол. Расслабьте челюсть и лицевые мышцы. Замечаете ли вы отличия в том, насколько вам легче поворачивать голову в сторону, а также в качестве растяжки в области шеи и плеч, по сравнению с тем, что вы чувствовали на момент начала упражнения?

**13.** Теперь переведите внимание вниз, в стопы и ноги. Медленно сведите внутренние стороны лодыжек. Прижмите друг к другу внутренние кости лодыжек, сделайте вдох и задержитесь на мгновение, затем расслабьте пятки и позвольте им раскрутиться наружу и в стороны. Выполнив это раскручивание, поместите большие пальцы ног так, чтобы они соприкасались друг с другом.

**14.** Поднимите и поверните голову, укладывая левую сторону головы на пол. Сведите внутренние стороны лодыжек, глубоко вдохните. Сведите внутренние колени и бедра на задержке дыхания. Теперь сделайте выдох и позвольте пяткам раскрутиться кнаружи. Позвольте всему весу ног и стоп расслабленно опуститься на пол. Сделайте паузу и прочувствуйте, как поднимается и опускается область поясницы, в то время как вы вдыхаете и выдыхаете. Выполняете ли вы это движение чуть иначе, нежели в начале?

**15.** Поднимите и поверните голову, укладывая правую сторону головы на пол. Сильно прижмите друг к другу внутренние лодыжки, внутренние колени, внутренние бедра, прижмите друг к другу нижние части ягодиц. Удерживайте сжатие вдоль всей внутренней поверхности ног и нижних частей ягодиц, выполняя вдохи и выдохи. Усиливайте сжатие и представляйте, что направляете копчик вниз, к пяткам. Замечаете ли вы, насколько лобковая кость вжимается в пол? Сделайте последний глубокий вдох и еще немного усильте сжатие. Затем выдохните и расслабленно опуститесь на пол, раскручивая пятки кнаружи.

**16.** Отметьте, какое расслабление вы чувствуете, когда отпускаете напряжение. Можете ли вы ощутить, что пульсация в животе усиливается? Отметьте качество расслабления в нижних ягодичных мышцах. Представьте, как нижние части ягодиц раскрываются, будто книга.

**17.** Поднимите и поверните голову, укладывая левую сторону головы на пол. Позвольте плечам стать тяжелыми. Сделайте глубокий вдох и сожмите внутренние лодыжки, колени, бедра, нижние части ягодиц. Копчик направьте вниз, к пяткам, и вдавите лобковую кость в пол. Понаблюдайте за тем, как сокращаются нижние части ягодиц, как лобковая кость прижимается к полу. Отметьте, насколько нижняя часть спины удлиняется в этой напряженной позиции. Делая выдох, расслабьте ноги, раскрутив пятки кнаружи. Полностью расслабьтесь.

**18.** Просканируйте тело и отметьте любые ощущения пульсации, потока или покалывания. Отметьте, как в ответ на дыхание поднимается и опускается поясница. Прочувствуйте, как все ваше тело раскрывается и удлиняется, чтобы обнять Землю. Представьте, как изгиб земной поверхности мягко притягивает к себе ваш позвоночник, в то время как вы все больше погружаетесь в расслабление.

## Исследование 2: сфинкс

**1.** Лягте на живот и положите руки в форме буквы «Т» (рис. 10.4). Медленно скользните руками к себе, поднимая темя к потолку, чтобы можно было поместить локти на полу непосредственно под плечами. Поправьте положение тела так, чтобы кисти соприкасались с ребрами, а предплечья и ладони были вытянуты и параллельны друг другу на полу перед вами (рис. 10.5). Отметьте, не сжали ли вы нижние части ягодиц; расслабьте ягодичные мышцы и удобнее устройтесь в этой позиции.

**2.** Поднимите голову из плечевой «корзины». Прижмите плечи к полу, отводя их от ушей, и вдавите локти в пол, не позволяя запястьям отрываться от пола и прогибаться. Сделайте глубокий вдох и затем расслабьтесь в этой позе на мгновение.

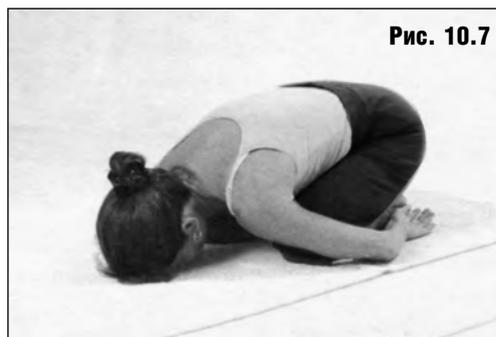
**3.** Подъем на локтях происходит, когда вы вдавливаете их в пол и поднимаете голову из плечевой «корзины», удлиняя область темени к потолку. Поэкспериментируйте с этим мягким нажимом несколько раз. Сначала приведите локти к полу, удлиняя область темени, затем опустите голову на плечевую опору. В этом исследовании вам, возможно, захочется лучше осознать то движение, когда голова выдвигается вверх из плеч, в то время как вы вжимаете локти в пол.



Рис. 10.4



Рис. 10.5



**4.** Продолжайте удерживать позу сфинкса, с нажимом вытягиваясь от локтей. Не меняя позы, сведите внутренние лодыжки и сожмите внутренние колени, бедра и нижние части ягодиц. Копчик устремляйте вниз, к пяткам, лобковую кость вдавливайте в пол (рис. 10.6). Усиливая сжатие, продолжайте глубоко вдыхать и выдыхать.

**5.** Продолжайте удерживать позу сфинкса, расслабляя нижнюю часть тела, позволяя пяткам прокрутиться наружу, а большим пальцам соприкоснуться друг с другом. Следите, чтобы локти по-прежнему давили на пол, а область темени вытягивалась к потолку. Подбородок параллелен полу; мягко сфокусируйте взгляд на линии горизонта. В этой позе отметьте любые ощущения пульсации, потока или покалывания, особенно в области почек и поясницы.

**6.** Сделайте глубокий вдох, надавите на локти и поднимите седалищные кости. Сядьте на пятки в позу ребенка. Руки вытяните вдоль тела и полностью отпустите вес корпуса на бедра (рис. 10.7).

**7.** Можете ли вы ощутить пульсацию в нижней части живота? Просканируйте тело, обращая внимание на любые ощущения тепла и холода. Появилось ли в той или иной части тела ощущение тепла или свечения? Обратите внимание на свое настроение и чувства. Все глубже расслабляясь в позе ребенка, дайте себе отчет, насколько вам удалось раскрыть переднюю сторону тела, в то время как живот тесно соприкасался с землей. Какие возникают ощущения, когда вы сворачиваетесь клубочком в позу эмбриона и отдыхаете?

### Исследование 3: раскрываем внутренние бедра — поза лягушки

**1.** Примите позу сфинкса. Потратьте то время, которое необходимо вам, чтобы вытянуть переднюю сторону тела, одновременно направляя копчик вниз, к пяткам. Отметьте, насколько вдавливание лобковой кости в пол и устремление копчика к пяткам удлиняет нижнюю часть спины. Чтобы выполнить это исследование, вам, возможно, захочется положить подушку под живот, чтобы поднять бедра и уменьшить вытяжение в области внутренних бедер. Найдите свою зону комфорта в этой позе (рис. 10.8).



**2.** Разведите ноги шире плеч и согните колени, сводя стопы (рис. 10.9). Поверните голени, как автомобильными «дворниками» (рис. 10.10). Попробуйте отпустить их в одном направлении, затем переведите в противоположное. Насколько у вас получается расслабить вес

стоп и лодыжек при выполнении этого движения? Замечаете ли вы, насколько начинают расслабляться внутренние мышцы бедер, когда вы позволяете движению стать более игровым?

**3.** Теперь от души поаплодируйте себе за хорошо выполненную работу: постучите подошвами друг о друга. Готовы ли вы развести колени чуть шире? Чем шире колени, тем легче аплодировать.

**4.** Держа подошвы вместе, надавите стопами друг на друга. Между стоп зажмите воображаемую кисть и нарисуйте круг на стене позади себя (рис. 10.11). Можете ли вы ощутить, как это движение раскрывает ваши лодыжки, колени, вертлюжные впадины? Помните направление кругов. Теперь попробуйте рисовать восьмерки. Все эти движения пробуждают разнообразные взаимодействия между мышцами нижней части тела и помогают расстаться с неосознанным напряжением в области бедер.

**5.** Держа подошвы вместе, опустите внутренние лодыжки к полу, по возможности дотрагиваясь до пола (рис. 10.12). Это поза лягушки. Дышите, подключая к дыханию низ живота, и оставайтесь в данной позе, пока это доставляет вам комфортные ощущения.

**6.** Когда будете готовы расслабиться, вернитесь в позу ребенка, оттолкнувшись ладонями от пола и сев на пятки. Расслабьте корпус, пусть он свешивается на бедра (рис. 10.13).

**7.** Можете ли вы ощутить пульсацию в нижней части живота? Просканируйте тело, обращая внимание на любые ощущения тепла и холода. Появилось ли в той или иной части тела ощущение тепла или свечения? Обратите внимание на свое настроение и чувства. Все глубже расслабляясь в позе ребенка, дайте себе отчет, насколько вам удалось раскрыть переднюю сторону тела, в то время как живот тесно соприкасался с землей. Какие возникают ощущения, когда вы сворачиваетесь клубочком в позу эмбриона и отдыхаете?



Рис. 10.9



Рис. 10.10



Рис. 10.11



Рис. 10.12



Рис. 10.13

## Подъем головы в малую позу кобры

**Н**иже описана экспериментальная техника, которая позволит вам с большей осознанностью удлинять голову от позвоночника таким образом, что вам не придется выгибать или пережимать шею, когда вы будете принимать позы фронтального вытяжения. Эта последовательность сродни тому, как маленький ребенок учится поднимать голову и отталкиваться руками, чтобы принять свой, детский вариант позы кобры.

Лягте на пол, скользните ладонями под плечи, кончики пальцев направьте к стене перед собой, локти подведите близко к ребрам. Вытягивайте заднюю сторону шеи, направляя лоб и волосистую часть головы к полу (рис. 10.14). Сделайте несколько длинных и глубоких вдохов и отметьте, что вы чувствуете, когда вытягиваете заднюю сторону шеи в этой позиции.

Начните фокусировать взгляд на полу и медленно перемещайте его вперед вдоль воображаемой линии на полу. Отметьте, как нос и подбородок «подметают» пол, в то время как голова следует за взглядом (рис. 10.15). Не отрывайте подбородок от пола. Плечи держите расслабленными, руки и ладони — пассивно лежащими на полу. Сделайте глубокий вдох и задержитесь на мгновение. Затем, выдыхая, переведите взгляд обратно к груди, скрутите подбородок и нос обратно к ключицам (рис. 10.16).

Вообразите движение, которое вы совершали еще крошкой, когда только учились поднимать голову. Представьте, что божья коровка начинает отползать по полу в сторону от вас. Наблюдайте за тем, как она приближается к тому месту, где стена комнаты соединяется с перекрытием пола. Сделайте паузу, глубоко вдохните, затем выдохните и медленно переведите взгляд обратно к груди.

Повторите это же движение, на этот раз следите за движением божьей коровки, которая движется вверх по стене, к месту, где стена соединяется с потолком (рис. 10.17).



Рис. 10.14



Рис. 10.15



Рис. 10.16

По мере того как подбородок скользит по полу, а голова начинает слегка приподниматься над полом, отмечайте, как ваш затылок удлиняется от самых плеч. Сделайте паузу, глубоко вдохните; с выдохом вернитесь в исходное положение (рис. 10.18).

Теперь позвольте движению совсем оторвать голову от пола, удлиняя темя от области плеч. В это время вы наблюдаете за тем, как божья коровка со стены переползает на потолок (рис. 10.19). Плечи держите расслабленными, руки и ладони — пассивно лежащими на полу. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, с выдохом опустите голову, вслед за взглядом переводя ее обратно к груди (рис. 10.20). В течение нескольких дыхательных циклов повторяйте это движение, позволяя его ритму управлять вами. Глаза — инициатор движения. Плечи держите расслабленными, предплечья и ладони — пассивно лежащими на полу.

Теперь опустите локти обратно на пол, вытягивая руки в форме буквы «Т» (рис. 10.21). Оставаясь в этой позе релаксации, прочувствуйте воздействие этого движения в области поясницы и живота. Есть ли ощущение, что абдоминальный пульс чуть участился? Как движется задняя сторона тела, когда вы вдыхаете и выдыхаете?



Рис. 10.17



Рис. 10.18



Рис. 10.19



Рис. 10.20



Рис. 10.21

Рис. 10.22

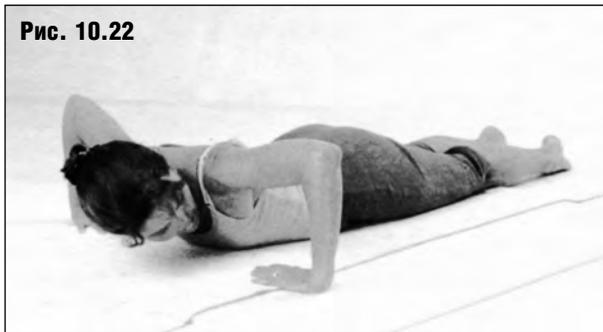


Рис. 10.23



Рис. 10.24



Рис. 10.25



### Исследование 4: игуана

**1.** Лягте на живот, примите положение буквы «Т». Руки вытяните по бокам и отведите ладони в стороны. Согните локти и поставьте ладони на линии плеч. Поверните ладони так, чтобы средние пальцы смотрели друг на друга (рис. 10.22). Поиграйте с этой непривычной позой. Отметьте, под каким углом локти направлены к стенам по обе стороны от вас.

**2.** Разводите ладони все дальше в стороны, пока локти не окажутся под прямым углом к полу. Пальцы по-прежнему смотрят друг на друга, ладони остаются относительно плоскими, хотя вы не пытаетесь усилить растяжку в запястьях или плечах.

**3.** Держа локти согнутыми, а ладони — лежащими на полу, опустите голову, направляя линию роста волос к полу или даже укладывая лоб на пол. Подбородок скручивается в сторону ключиц (рис. 10.23). Оставив голову в этой позиции, поочередно нажимайте на правый и левый локти, двигая их вперед-назад, точно крылья.

**4.** Поднимите и поверните голову, левое ухо направьте к полу или уложите его на пол. Посмотрите в «окно» правого локтя (рис. 10.24). Оставив голову в этой позиции, еще раз помашите локтями-крыльями. Замечаете ли вы, как одно плечо скручивается вниз, к полу, а другое — вверх, к небу? Усиливайте это прокручивающее движение в обоих плечах.

**5.** Теперь поднимите и поверните голову, проводя носом вдоль пола и, по возможности, укладывая правое ухо на пол. Посмотрите в «окно» левого локтя. «Помашите крыльями», поиграйте с этим прокручивающим движением в плечах.

**6.** Расслабьте руки, вернитесь в позу буквы «Т» и потянитесь (рис. 10.25). Отметьте любые ощущения пульсации, потока или покалывания в плечах или шее. Поднимите и поверните голову, чтобы привести левое ухо к полу. Обратите внимание на то, как во время дыхания движется позвоночник.

**7.** Согните локти под прямыми углами, кончики пальцев рук смотрят друг на друга, ладони лежат на полу. Поднимите и поверните голову, левое ухо направьте к полу или уложите его на пол. Скользните головой в «окно» правого локтя и взгляните на правую ногу и стопу, лежащие на полу (рис. 10.26).

**8.** Поднимите и поверните голову, правое ухо направьте к полу или уложите его на пол. Скользните головой в «окно» левого локтя и взгляните на левую ногу и стопу, лежащие на полу. Согните левое колено и протасните его вдоль пола в сторону головы (рис. 10.27). Надавите на ладони, чтобы иметь противовес. Тяните колено, не перенапрягаясь и не выходя из зоны комфорта.

**9.** На мгновение сделайте паузу и прочувствуйте интересные ощущения в плечах, бедрах, голенях.

**10.** Ритмичным движением отведите левое колено от себя, поверните голову, проводя носом вдоль пола, и взгляните в «окно» правого локтя, одновременно начиная проводить правое колено вдоль пола вперед, навстречу лицу.

**11.** Сделайте паузу и прочувствуйте ощущения, возникающие в этой позиции.

Чередую стороны, двигаясь, как гигантская ящерица или игуана, начинайте ощущать ритмичное движение: смотрите под один локоть на приближающееся колено, затем под другой. Когда движение станет привычным, подключите дыхание: пусть оно управляет вашими действиями, чтобы вы не перенапрягались и могли прочувствовать легкое, приятное движение в духе игуаны.

**12.** Отпустите движение и вернитесь в позу буквы «Т», чтобы отдохнуть. Поверните голову в одну сторону, затем в другую; прочувствуйте ощущения, возникающие во всем теле.

**13.** Для выполнения финальной фазы исследования вернитесь к движению, которое выполняли до этого, — взгляд под локоть, колено к себе. Когда это движение наберет ритм, начните вжимать ладони в пол, взгляд направляйте вверх и за плечо, на приближающееся колено (рис. 10.28 и 10.29). Медленно двигайтесь из стороны в сторону; позвольте темпу движения нарастать. Каждый раз, проходя через центр, опускайте грудь и голову на пол, ведите ими вдоль пола, перед тем как подниматься в следующую сторону. Используйте дыхание, чтобы управлять движением.

**14.** В следующий раз, когда вы подниметесь и посмотрите за левое плечо, задержитесь в этой позе на мгновение. Чуть подайтесь вперед, чтобы можно было сбалансировать вес между правым боком и наружной стороной правого бедра (рис. 10.30). Приведите согнутое левое колено как можно ближе к левому плечу. Поделайте то произвольное движение, которое хочет совершить правая нога, и выполните в этой позе еще несколько дыхательных циклов.



Рис. 10.26



Рис. 10.27



Рис. 10.28



Рис. 10.29



(рис. 10.32). Прочувствуйте ощущения пульсации, покалывания или потока по всему телу. Отметьте, насколько поясница поднимается и опускается в ответ на дыхание.

**17.** Поднимите и поверните голову, направляя или укладывая левое ухо на пол. Замечаете ли вы какие-либо различия в ощущениях, возникающих в левой и правой половинах тела? Позвольте себе все больше погружаться в состояние расслабления.

**15.** В заключение через нейтральное положение поменяйте сторону и загляните за правое плечо. Чуть подайтесь вперед, чтобы можно было сбалансировать вес между левым боком и наружной стороной левого бедра. Согните правое колено, приведите его как можно ближе к правому плечу (рис. 10.31). Поделайте то произвольное движение, которое хочет совершить левая нога, и выполните в этой позе еще несколько дыхательных циклов.

**16.** Теперь опустите ноги на пол и вытяните руки буквой «Т». Поднимите и поверните голову, направляя или укладывая правое ухо на пол



### Соединяем: спиральный подъем в положение сидя

**1.** Примите позу сфинкса, локти приблизьте к ребрам, предплечья и ладони вытяните параллельно перед собой (рис. 10.33). Отметьте, не сокращены ли нижние части ягодич. Расслабьте ягодичные мышцы и устройтесь удобнее в этой позиции.

**2.** Балансируя на локтях, соедините руки и переплетите пальцы. Большой и указательный пальцы находятся сверху; скорее всего, именно так вы привыкли переплетать пальцы. Расплетайте и переплетайте пальцы, меняя верхние большой и указательный пальцы, позволяйте всем остальным пальцам включиться в этот новый паттерн движения (рис. 10.34).



Рис. 10.34



Рис. 10.35

**3.** Закройте глаза на мгновение и прочувствуйте ощущения, возникающие, когда вы переплетаете пальцы непривычным для себя образом. Есть ли ощущение, будто кто-то держит вас за руку? Возникает ли ощущение, что одна кисть толще другой? Скажите себе, что адаптация к этому новому паттерну поможет вам по-новому осознать взаимодействие тело-разум в верхней части тела.

**4.** Держа руки в этой новой позиции, повернитесь и посмотрите за правое плечо, чтобы увидеть свои вытянутые ноги, затем повернитесь и посмотрите за левое плечо на ноги (рис. 10.35).

**5.** На протяжении следующих нескольких дыхательных циклов поворачивайтесь и смотрите за каждое плечо, чередуя стороны, затем начинайте сгибать колено, на которое направляется ваш взгляд. Глядя вправо, согните правое колено и приблизьте его на несколько дюймов к правому плечу. Глядя влево, согните левое колено и приблизьте его на несколько дюймов к левому плечу (рис. 10.36).

**6.** Вернитесь в позу сфинкса. Согните ноги в коленях и сведите внутренние стороны лодыжек. Представьте, что ваши лодыжки обвивает нить, которая не дает им разойтись в стороны. Еще одна нить обвивает колени, удерживая их вместе. Не разводя колени и лодыжки, начните опускать стопы на пол справа (рис. 10.37). Почувствуйте, насколько близко вы можете приблизить стопы к полу, не напрягаясь. Отметьте, насколько опускание обеих ног вправо отрывает левое бедро от пола. Усиливайте подъем в бедре и боку (рис. 10.38). Почувствуйте растяжку вдоль боков грудной клетки. Вслед за взглядом поверните голову, чтобы посмотреть за левое



Рис. 10.36



Рис. 10.37



Рис. 10.38

## Обратное скручивание

**Н**иже описан интересный способ того, как можно выполнить скручивание позвоночника из положения лежа на животе. Лягте на пол и вытяните руки в форме буквы «Т» (рис. 10.39).

Поднимите и поверните голову, укладывая или направляя правое ухо к полу. Согните левое колено и отведите левую стопу за корпус, чтобы дотронуться до пола справа (рис. 10.40). Отметьте, насколько близко вы подошли к тому, чтобы дотронуться до правой руки; прочувствуйте интенсивное вытяжение и скручивание позвоночника. Опустите левую ногу на пол. Сделайте паузу и обратите внимание на возникшие ощущения. Наблюдайте за различием ощущений в левой и правой половинах тела.

Теперь поднимите и поверните голову, укладывая или направляя левое ухо к полу. Повторите скручивание с этой стороны, сгибая правое колено и заводя правую стопу за корпус. Когда вернете ногу на пол, сделайте паузу и понаблюдайте за ощущениями. Повторяйте движение, чередуя стороны. Отметьте, насколько легче дается движение, когда вы повторили его несколько раз.

Отдохните. Отметьте ощущения пульсации, потока или покалывания в теле. Замедлите темп и позвольте дыханию проходить вдоль всего позвоночного столба. Можете ли вы почувствовать изменение температуры в мышцах и на коже?



Рис. 10.39



Рис. 10.40



Рис. 10.41

Когда дыхание стало расслабленным и легким, подготовьтесь к последнему эксперименту в этой позиции. Согните оба колена и, держа колени и лодыжки вместе, перекатитесь на бок, направляя или укладывая стопы на пол (рис. 10.41). Вернитесь в центр и потянитесь обеими ногами в противоположную сторону. Совершайте этот цикл из стороны в сторону, пока движение не станет привычным и комфортным.

Теперь опустите ноги на пол и вытяните руки в форме буквы «Т». Поднимите и поверните голову, уложив правое ухо на пол. Прочувствуйте любые возникающие в теле ощущения пульсации, покалывания или потока. Отметьте, насколько поясница поднимается и опускается в ответ на дыхание.

Поднимите и поверните голову, уложив левое ухо на пол. Замечаете ли вы какие-либо различия в ощущениях, возникающих в левой и правой половинах тела? Позволяйте себе все больше погружаться в состояние расслабления (рис. 10.42).

плечо (рис. 10.42). Отметьте, как это вращение в верхней части спины и шеи дополняет скрутку в верхней части позвоночника.

**7.** Сделайте вдох и поднимите голени в срединную позицию, не разводя лодыжки и колени.

**8.** Теперь опустите обе ноги влево и отметьте, как правое бедро отрывается от пола, в то время как лодыжки и колени сведены. Вновь прочувствуйте вытяжение вдоль боков грудной клетки. Вслед за взглядом поверните голову, чтобы посмотреть за правое плечо. Видите ли вы свои стопы?

**9.** Снова поднимите ноги в срединную позицию и начните раскачивать их из стороны в сторону, как маятник; когда ноги идут в одном направлении, взгляд и голова поворачиваются за противоположное плечо (рис. 10.43). Двигайтесь достаточно медленно, чтобы прочувствовать ощущение подъема противоположного бедра над полом.

**10.** Позвольте интенсивности движения нарастать, пока раскачивание ног из стороны в сторону не станет для вас естественным и комфортным. Продолжайте это движение, пока не почувствуете, что, когда вы отпускаете контроль над телом, тело и ритм его движения начинают двигать вами.

**11.** Держа стопы заведенными вправо, поднимите левую ногу и, выполняя движение наподобие «ножниц», потянитесь левой стопой к полу (рис. 10.44). Это движение будет нам полезно в дальнейшем, когда мы будем выполнять исследование, где предлагается подняться в положение сидя без помощи кистей и предплечий. Чтобы на практике понять, как же нога движется из положения со сведенными коленями и лодыжками в позу воронки, подвигайте ногу вперед-назад несколько раз, затем потянитесь назад, чтобы пальцами левой ноги дотянуться до пола.

**12.** Вернитесь в положение одна нога поверх другой, подняв левую ногу и положив ее на правую. Держа сведенными лодыжки и согнутые колени, вернитесь в позу сфинкса (рис. 10.45).

**13.** Представьте, что ваши лодыжки обвивает нить, которая не дает им разойтись в стороны. Еще одна нить обвивает колени, удерживая их вместе. Этот образ позволит вам раскачивать ногами, как маятником. Не разводя колени и лодыжки, начните опускать стопы на пол слева (рис. 10.46).

Рис. 10.42



Рис. 10.43

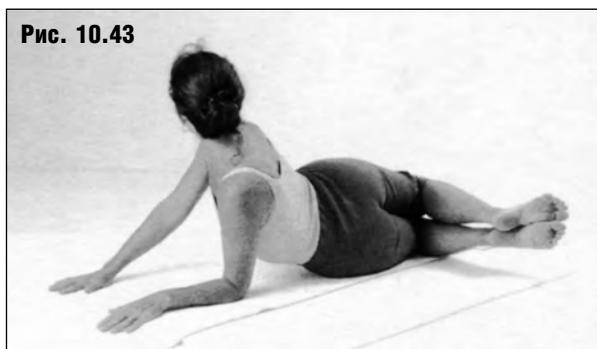


Рис. 10.44

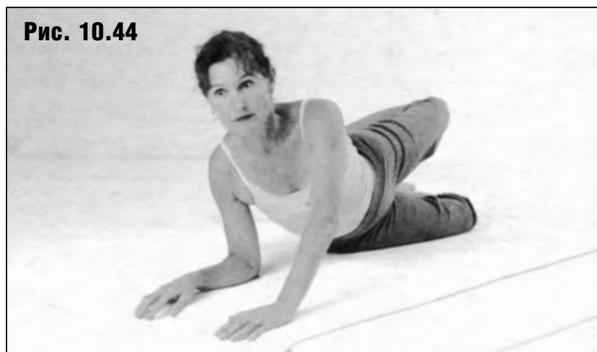


Рис. 10.45





Рис. 10.46



Рис. 10.47



Рис. 10.48



Рис. 10.49



Рис. 10.50

**14.** Почувствуйте, насколько вы можете, не напрягаясь, приблизить стопы к полу. Отметьте, как опущение сведенных ног влево отрывает правое бедро от пола. Вслед за взглядом поверните голову, чтобы посмотреть за правое плечо (рис. 10.47). Отметьте, насколько эта ротация дополняет изгиб в верхней части позвоночника.

**15.** Держа стопы заведенными влево, поднимите правую ногу и выполните движение наподобие «ножниц», дотрагиваясь пальцами правой стопы до пола (рис. 10.48). Чтобы на практике понять, как же нога движется из положения

со сведенными коленями и лодыжками в позу воронки, подвигайте ногу вперед-назад несколько раз, «ножницами» вернитесь в позу воронки. Затем потянитесь обеими ногами назад, чтобы привести сведенные ноги в нейтральное положение.

**16.** Держа колени и лодыжки вместе, вернитесь в позу сфинкса. Теперь движением маятника качните ногами вправо; когда они коснутся пола, продолжайте пальцами левой стопы тянуться к полу позади себя в положение воронки. Это вытяжение будет по спирали поднимать вас, так что локти и руки захотят оторваться от пола.

**17.** Положите левое колено на правое, перекатитесь на живот (рис. 10.49). Затем немедленно качните ногами влево, правой стопой тянись к полу за собой (рис. 10.50). Проверьте, можете ли вы вытянуть правую стопу так, чтобы можно было с комфортом начать отрывать ладони от пола.

**18.** Продолжайте это же движение, по спирали поднимаясь в положение сидя с одной стороны, опускаясь на живот в центре, по спирали поднимаясь с другой стороны. Взгляд и голова смотрят в противоположном ногам направлении (рис. 10.51).

**19.** Позвольте темпу движения нарастать, пока оно не станет игривым и приятным. Возвращаясь через середину, опускайте живот дальше к полу, затем руками отталкивайтесь, чтобы по спирали переместиться на противоположную сторону.

**20.** Постепенно позвольте движению остановиться. Опустите ноги на пол и вытяните руки в форме буквы «Т». Поднимите и поверните голову, уложив правое ухо на пол. Прочувствуйте пульсацию, покалывание, поток, возникающие в теле. Отметьте, насколько поясница поднимается и опускается в ответ на дыхание.

**21.** Поднимите и поверните голову, уложив левое ухо на пол. Замечаете ли вы какие-либо различия в ощущениях, возникающих в левой и правой половинах тела?

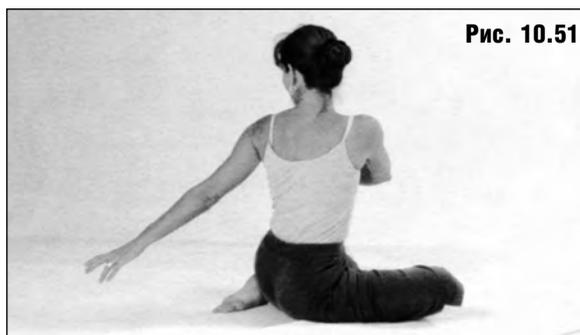


Рис. 10.51

## **Раскрываемся навстречу жизни, подключая центр живота**

***Как оставаться заземленным в собственном центре  
и в то же время раскрываться в движениях  
фронтального вытяжения всего тела?***

В рамках этого запроса мы перейдем от фронтального вытяжения в положении лежа на животе к фронтальному вытяжению в положении стоя на коленях. Если, лежа на полу, мы можем отталкиваться от поверхности пола, в положении стоя на коленях такого контакта с передней стороной тела нет. Этот запрос глубже исследует то, как можно выполнять прогибы назад с прицелом на удлинение передней стороны тела; он поможет вам осознать, как можно защитить себя от излишнего прогиба в нижней части спины путем вытяжения от лобковой кости до грудной. Пребывание во внутреннем центре поможет расслабиться в ходе выполнения любой позы йоги или движения, которые направлены на удлинение передней стороны тела.

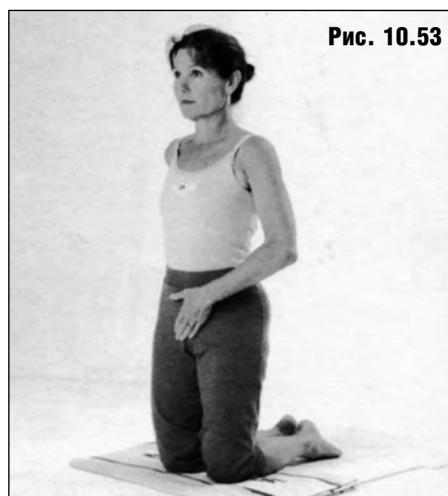
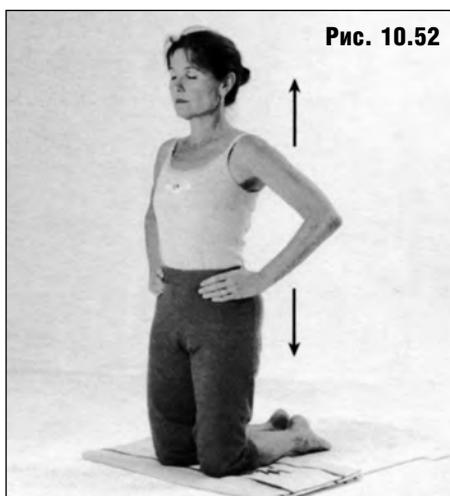
В первом запросе, «Стоим на коленях», мы изучаем то, как удерживаются в пространстве поясничный и шейный отделы позвоночника, сосредоточивая внимание на длинной, непрерывной линии позвоночника, по мере того как он раскрывается. Упражнения «Скользящие набедренные карманы» и «Ветряная мельница» готовят тело к вхождению в позу верблюда, показывают пределы наших возможностей в зоне комфорта. Выпад вперед соединяет фронтальные вытяжения с укреплением ног, тем самым подготавливая к растяжке бегуна в положении стоя и всем вариациям позы воина. Это исследование особенно эффективно в плане освоения с таким движением, как выравнивание положения стоп с целью максимальной защиты колен в те мгновения, когда вы принимаете позы стоя, которые

сочетают гибкость боков и бедер с фронтальными вытяжениями и вертикальным балансом. Упражнение «Из семечка в дерево» интегрирует все вариации движения на пути от скручивания в позе ребенка до раскрытия живота в позе верблюда. Все эти движения можно считать контрольными точками, которые обеспечивают вашу взаимосвязь с внутренним центром и не дают излишне прогнуть поясницу.

### Исследование 1: стоим на коленях

**1.** Примите позу стоя на коленях. Если коленные чашечки болезненно реагируют на давление, положите под колени подкладку, подушку или свернутое одеяло.

**2.** Поместите колени непосредственно под бедра; убедитесь, что голени параллельны. Руками возьмитесь за внешние бедра. Надавите руками внутрь и вниз. Удерживайте этот захват на протяжении нескольких дыхательных циклов, в это время закройте глаза и «заземлите» ноги; направляя ноги книзу, почувствуйте, как энергия по позвоночнику и корпусу поднимается вверх, проходит через темя. Поправьте положение подбородка так, чтобы он был параллелен полу и позволял ощущениям свободно течь через область шеи и ключиц (рис. 10.52).



**3.** Откройте глаза и мягко сфокусируйте взгляд на точке вдоль горизонта. Держите руки на бедрах, осознавайте положение голеней и стоп на полу. Отметьте, стабильно ли положение стоп, когда наружные стороны стоп вытянуты на полу; возможно, вам лучше удерживать положение, когда пальцы ног направлены внутрь. Поэкспериментируйте и выберите позицию, в которой чувствуете равновесие и стабильность.

**4.** Положите правую руку на крестец, основанием ладони на верхний край крестца, средний палец смотрит вниз, на копчик. Левую руку уложите на живот ниже пупка (рис. 10.53). Проведите задней рукой вниз по крестцу, как будто от линии ремня к копчику стремится движущаяся лента подъемника. Одновременно переднюю руку переведите вверх, как будто лента подъемника движется от лобковой кости к пупку. Повторите это скользящее движение несколько раз, чтобы почувствовать, как энергия движется вверх по передней линии и вниз по тазу, что создает стабильность и баланс.



5. Подбородок направьте к груди. Это поможет задней стороне шеи оставаться длинной, в то время как вы будете удлинять переднюю сторону тела. «Улыбнитесь» нижними складками ягодиц и начните перемещать центр тяжести вперед, направляя бедренные кости от себя (рис. 10.54). Голова очень тяжелая; чем дальше вперед вы переместите свой центр тяжести, тем сильнее будет тенденция позволить весу головы откинуться назад. Старайтесь не позволять голове прогибаться назад, делайте акцент на том, чтобы голова выростала из позвоночного столба.

6. Вдыхая, сместите центр кпереди; задержите дыхание на мгновение. Делая выдох, медленно расслабьте бедра и подбородок в нейтральное положение.

7. Попробуйте понять, насколько далеко вперед вы можете подать бедра, не теряя ощущения стабильности. Когда бедренные кости подаются вперед, крестец и копчик удлиняются книзу, удлиняя поясницу. Удерживайте эту позицию на протяжении нескольких глубоких дыханий. Представьте, как колесо энергии вращается в вашем тазу, сверху от лобковой кости к пупку, затем снизу от линии ремня до копчика. Прочувствуйте ощущения в центре и по передней линии бедер.

8. Перед тем как выйти из этого положения, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Побудьте в этой позе и сделайте до вдох, чуть утапливая подбородок. Затем выдохните и опуститесь, принимая позу ребенка (рис. 10.55).

9. Скользящими руками вдоль тела и отпустите вес корпуса на бедра. Обратите внимание на любые ощущения пульсации, покалывания или потока. Отметьте, не увеличилась ли температура тела вследствие выполнения этого движения.

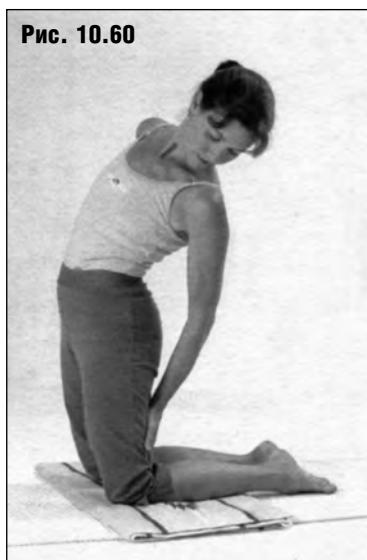
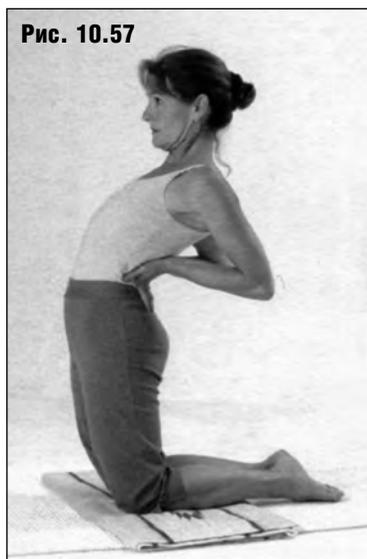
## Исследование 2: скользящие набедренные карманы

1. Примите позу стоя на коленях. Если коленные чашечки болезненно реагируют на давление, положите под колени подкладку, подушку или свернутое одеяло. Поэкспериментируйте с положением стоп и расположите их так, чтобы чувствовать стабильность и заземление, будь то с вытянутыми или с подогнутыми стопами.

2. Поместите колени непосредственно под бедра, голени расположите параллельно друг другу. Поместите кисти (пальцы смотрят вниз) на почки, как будто ваши набедренные карманы расположены очень высоко (рис. 10.56).

3. Сделайте глубокий вдох, подбородок направьте к груди. С нажимом подайте обе бедренные кости вперед, а локти сведите за спиной (рис. 10.57). На





выдохе отпустите давление и вернитесь в нейтральное положение. Замечаете ли вы, как сведение локтей за спиной раскрывает грудную клетку и область сердца?

**4.** Повторите сведение локтей и нажим бедрами вперед несколько раз. Каждый раз чуть удлиняйте задержку дыхания на вдохе, освобождая дыхание на выдохе. Чем больше вы подаете бедра вперед, тем сильнее вы направляете подбородок к груди, а локти друг к другу за спиной.

**5.** По-прежнему удерживая руки на «почечных карманах», отслеживайте, как правая рука соприкасается со спиной. Представьте, что рука засунута в карман; делая выдох, начните медленно скользить рукой по задней стороне тела, перемещая этот карман вниз по правому бедру (рис. 10.58). Двигайтесь в зоне комфорта, не перенапрягаясь. Взгляд удерживайте на точке вдоль линии горизонта перед собой, чуть утапливайте подбородок, чтобы не выгибалась поясница. Расслабьтесь и верните воображаемый карман обратно на область почки.

**6.** На протяжении нескольких дыхательных циклов перемещайте карман вдоль задней стороны правой ноги, раз за разом опуская руку все ниже, пока не начнете доходить до сгиба правого колена. Верните руку на область почки.

**7.** Теперь прочувствуйте, как левая рука соприкасается с областью левой почки. Представьте, что рука засунута в карман; делая выдох, начните медленно скользить рукой по задней стороне тела, перемещая этот карман вниз по левому бедру (рис. 10.59). Двигайтесь в зоне комфорта, не перенапрягаясь. Взгляд удерживайте на точке вдоль линии горизонта перед собой, чуть утапливайте подбородок, чтобы не выгибалась поясница. Расслабьтесь и верните воображаемый карман обратно на область почки.

**8.** На протяжении следующих нескольких дыхательных циклов выполняйте это движение вперед-назад, скользя правым карманом вниз по задней стороне правой ноги к коленному сгибу, затем левым карманом вниз по левой ноге. Координируйте движение: когда одна рука скользит вниз, другая скользит вверх. Позвольте поверхности руки максимально соприкасаться с поверхностью ноги.

9. Когда это движение станет комфортным и привычным, начните поворачиваться и смотреть за плечо на руку, которая скользит вниз (рис. 10.60). Затем загляните за другое плечо и посмотрите на скользящую вниз руку.

10. Отпустите движение, свесьте руки вдоль боков. Закройте глаза и прочувствуйте ощущения, возникающие в теле. Понаблюдайте за тем, что происходит в стопах, коленях, мышцах передней стороны ног.

11. Медленно опуститесь в позу ребенка.

### Исследование 3: от скользящих набедренных карманов — в позу ветряной мельницы

1. Не переходите к этому варианту «набедренных карманов», если выполнение предыдущего исследования не доставляет вам комфортных ощущений. Повторяйте это исследование, пока не будете готовы перейти на следующий уровень этого исследования.

2. Примите позу стоя на коленях. Поместите колени непосредственно под бедра, голени расположите параллельно друг другу. Поместите кисти (пальцы смотрят вниз) на почки (рис. 10.61). Сделайте глубокий вдох, подбородок направьте к груди. С нажимом подайте обе бедренные кости вперед, а локти сведите за спиной, раскрывая грудную клетку и область сердца (рис. 10.62). На выдохе отпустите давление и вернитесь в нейтральное положение.

3. Повторите сведение локтей и нажим бедрами вперед несколько раз. Каждый раз чуть удлиняйте задержку дыхания на вдохе, освобождая дыхание на выдохе. Чем больше вы подаете бедра вперед, тем сильнее вы направляет подбородок к груди, а локти друг к другу за спиной.

4. Поместите руки на «карманы» в области почек, пальцы направьте вниз. Начните выполнять движение «набедренного кармана» вдоль одного бедра, затем вдоль другого, чередуйте стороны и заглядывайте за плечи (рис. 10.63).

5. Если это движение дает комфортные ощущения, в следующий раз, когда вы скользите рукой вниз по правой ноге к коленному сгибу, дойдите ладонью до пятки (рис. 10.64). Затем вернитесь в нейтраль-



Рис. 10.61



Рис. 10.62

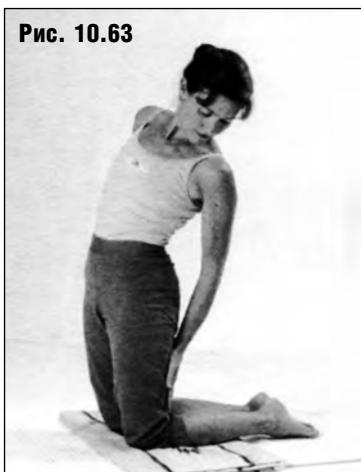


Рис. 10.63

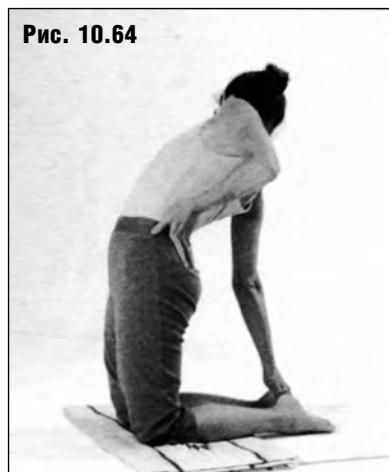
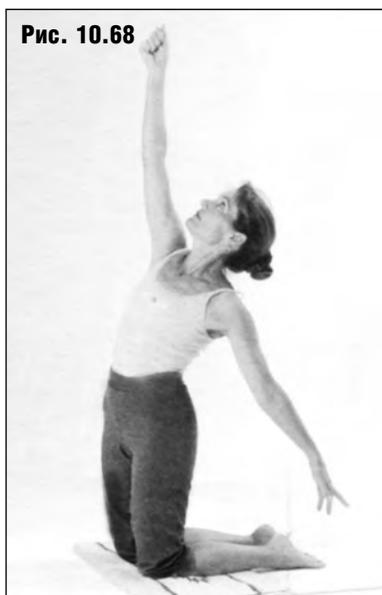
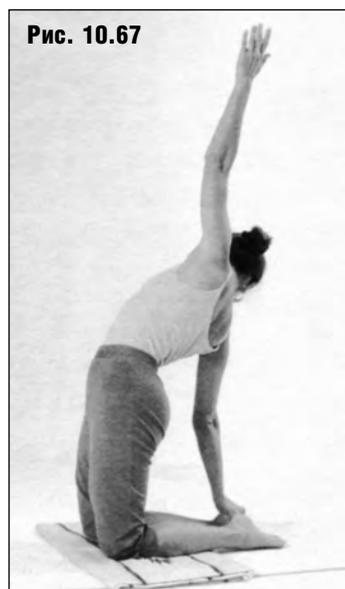
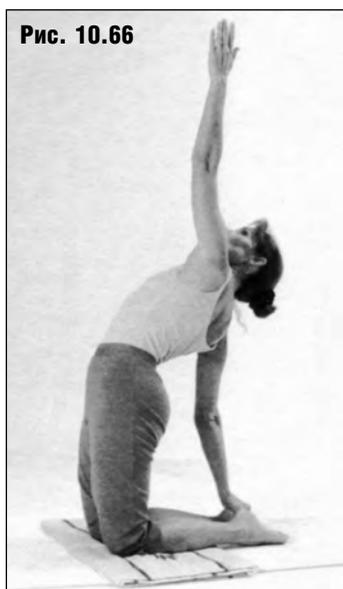
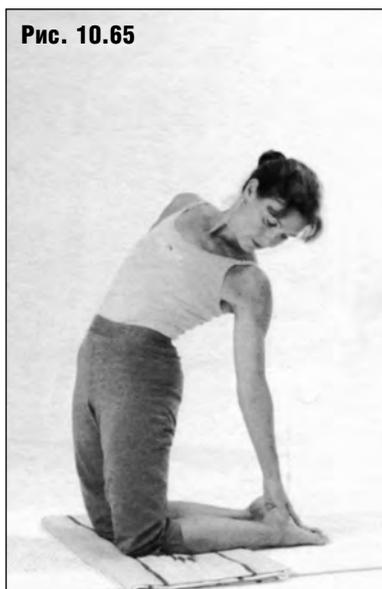


Рис. 10.64



ное вертикальное положение. Повторите это же движение с левой стороны (рис. 10.65).

**6.** Выполняйте это движение, пока оно не станет привычным и комфортным. Напоминайте себе, что нужно заглядывать за плечо и смотреть, как руки касаются пяток с каждой стороны.

**7.** В следующий раз, когда будете вести рукой к правой пятке, зафиксируйте руку на стопе, а левую руку вытяните вверх, к потолку. Потянитесь вверх, как ветряная мельница, от линии мизинца поднятой руки. Сделайте вдох и позвольте глазам взглянуть вверх, на большой палец (рис. 10.66). Сделайте выдох и посмотрите вниз, на правую руку и пятку (рис. 10.67). Продолжайте подавать бедренные кости вперед. В следующий раз, когда посмотрите вверх на большой палец левой руки, ухватитесь за воображаемую подвеску и позвольте ей поднять вас в вертикальное положение стоя на коленях.

**8.** Закройте глаза и прочувствуйте ощущения, возникающие в теле. Отметьте любые различия в ощущениях в правой и левой ногах.

**9.** Откройте глаза и скользните левой рукой вниз, к левой пятке, зафиксируйте ладонь на стопе, правую руку вытяните вверх, к потолку. Потянитесь вверх, как ветряная мельница, от линии мизинца поднятой руки. Сделайте вдох и позвольте глазам взглянуть вверх, на большой палец. Сделайте выдох и посмотрите вниз на левую кисть и пятку. Продолжайте подавать бедренные кости вперед. В следующий раз, когда посмотрите вверх на большой палец правой руки, ухватитесь за воображаемую подвеску и позвольте ей поднять вас в вертикальное положение стоя на коленях (рис. 10.68).

**10.** Поместите руки вдоль тела. Закройте глаза и прочувствуйте воздействие этих движений.

**11.** Медленно опуститесь в позу ребенка (рис. 10.69). Посидите некоторое время, наблюдая за ощущениями, вызванными этой последовательностью движений.

#### Исследование 4: выпад вперед, стоя на коленях

1. Примите позу стоя на коленях. Если коленные чашечки чувствительны к давлению, положите под колени подушку, подстилку или свернутое одеяло.

2. Поместите колени непосредственно под бедра, голени расположите параллельно друг другу. Руками возьмитесь за внешние выступы бедер. Вдавите руки внутрь, как тиски, одновременно направляя корпус к полу (рис. 10.70). Удерживайте этот захват на протяжении нескольких дыхательных циклов; закройте глаза и представьте, как заземляются ваши ноги. Направляйте ноги книзу и представляйте себе, как энергия в позвоночнике и корпусе движется вверх, через темя. Поправьте положение подбородка так, чтобы он был параллелен полу и позволял ощущениям свободно течь через область шеи и ключиц.

3. Поднимите правое колено и твердо поставьте правую стопу на пол перед собой. Крепко держитесь руками за внешние бедра, это сделает положение стабильным (рис. 10.71). Двигаясь от крестца, представьте, что сзади вас мягко касается рука, которая аккуратно направляет вас вперед (рис. 10.72). По мере того как центр гравитации смещается вперед, позвоночник остается прямым и удлиненным, подбородок чуть утоплен. Обратите внимание: колено находится прямо над правой стопой, не с внутренней и не с наружной ее стороны. Сделайте выдох и вернитесь в нейтральное положение.

4. На протяжении нескольких дыхательных циклов, вдыхая, скользите вперед перед собой, за стопу; на выдохе скользящим движением возвращайтесь в исходное положение. Возвращаясь, вы, вероятно, захотите чуть выгнуться вперед и потянуть седалищные кости назад, к правой пятке (рис. 10.73). Напоминайте себе, что двигаться следует от гравитационного центра либо от крестца, а также о том, что при выпаде вперед позвоночник должен оставаться вертикальным.

5. В следующий раз, когда вернетесь в нейтральное положение, поменяйте положение рук: уложите их одна поверх другой на правое колено (рис. 10.74). Повторите плавный



Рис. 10.70

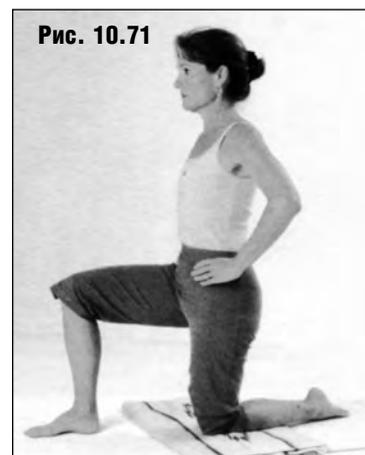


Рис. 10.71

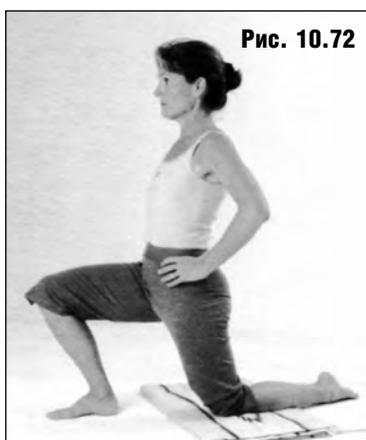


Рис. 10.72

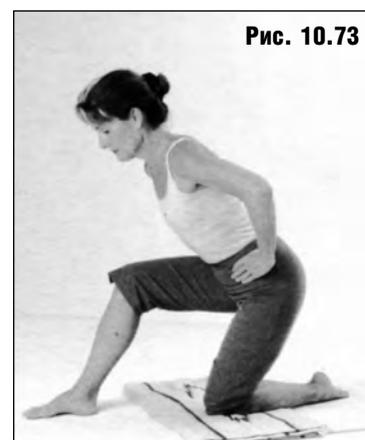


Рис. 10.73

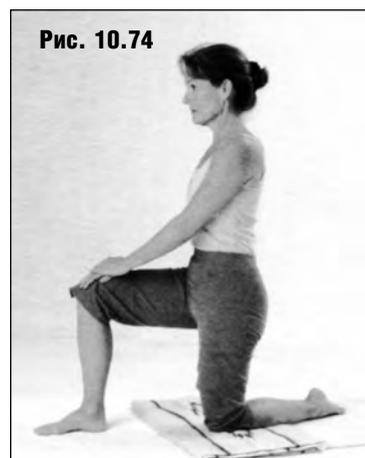


Рис. 10.74



Рис. 10.75



Рис. 10.76



Рис. 10.77

выпад вперед, на этот раз представляя, что к вашей груди прикреплена нить и что вас тянет вперед за грудинную кость (рис. 10.75).

6. Сделайте выдох и снова сядьте на пятки, позволяя корпусу чуть выгнуться вперед (рис. 10.76). Повторяйте это движение вперед-назад, пока оно не станет привычным и легким. Попытайтесь понять, насколько далеко вперед и назад вы можете продвинуться, не перенапрягая переднее колено и не позволяя ему шататься туда-сюда.



Рис. 10.78

7. Теперь поднырните вперед и поместите ладони на пол по обе стороны от правой стопы (рис. 10.77). Повернитесь и посмотрите за левое плечо, взгляните на левую лодыжку, лежащую на полу позади вас. Повернитесь и посмотрите за правое плечо (рис. 10.78). Разрешите задней лодыжке прокрутиться изнутри кнаружи, когда будете поворачивать взгляд из стороны в сторону. Это поворачивание в лодыжке расслабит длинную наружную кость ноги и позволит ей с большей свободой двигаться в вертлюжной впадине.

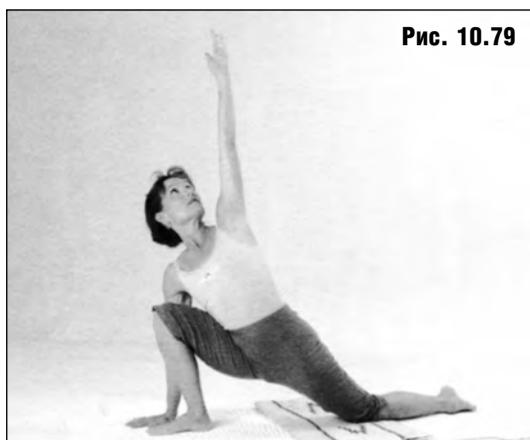
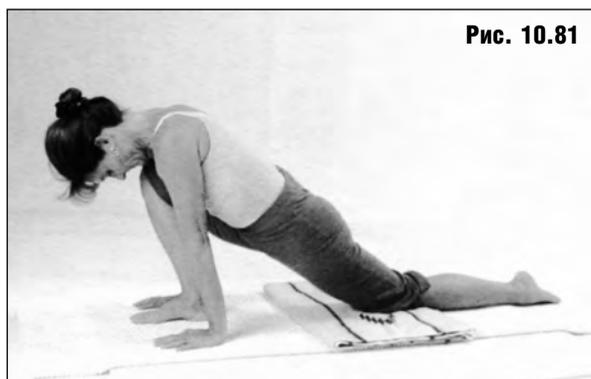


Рис. 10.79

8. Левую руку оставьте на полу, правую вытяните вверх, к небу. Посмотрите на большой палец правой руки. Затем поменяйте руки, правую положите на пол, левую вытяните вверх, глядя на большой палец (рис. 10.79).



Рис. 10.80



**9.** Держа руки на полу, опустите вес корпуса на правое бедро. Дождитесь, пока корпус станет тяжелым. Позвольте весу головы свисать (рис. 10.80). Расслабьте челюсть и лицевые мышцы. Удерживая тяжелый и расслабленный корпус на бедре, позвольте бедру покачать корпус вперед-назад (рис. 10.81). В движении оставайтесь тяжелым и расслабленным.

**10.** Медленно вернитесь в позу стоя на коленях, затем опуститесь в позу ребенка и отдохните (рис. 10.82). Отметьте, какое действие оказало на вас это движение. Понаблюдайте за различиями в ощущениях левой и правой половин тела. Возникают ли у вас ощущения пульсации, потока или покалывания?

**11.** Раскрутите позвоночник в вертикальное положение, затем примите позу стоя на коленях. Повторите исследование с левой ноги. Закончите исследование в позе ребенка, посидите в ней немного и прочувствуйте эффект этой последовательности движений.

### Исследование 5: «путешествуем автостопом», стоя на коленях

**1.** Примите позу стоя на коленях. Поместите колени непосредственно под бедра, голени расположите параллельно друг другу. Вытяните обе руки перпендикулярно плечам в форме буквы «Т». Пальцы сожмите в кулаки и вытяните большие пальцы, как будто голосуете на дороге (рис. 10.83).

**2.** Не напрягая глаз, смотрите, как правый большой палец прокручивается вверх (жест голосования на дороге); одновременно левый большой палец прокрутите книзу, в положение «отвергаю». Удерживайте эту позицию и усильте прокручивание в плечах (рис. 10.84). Правое плечо скручивается вверх и назад, левое плечо скручивается вперед и вниз.





Рис. 10.85



Рис. 10.86



Рис. 10.87

**3.** Теперь одновременно поменяйте положение кистей, взгляд переведите на левый большой палец, который движется вверх. Побудьте в этой позе, дышите, вытягивайтесь, усиливайте прокручивающее движение в плечах.

**4.** Теперь начните чередовать стороны, усиливая прокручивающее движение в плечах. Смотрите на каждый большой палец, в то время как он закручивается вверх.

**5.** Продолжайте движение, но теперь разводите руки все шире, как будто за спиной вы растягиваете полотенце (рис. 10.85). Почувствуйте, как лопатки, расширяясь, выходят из позвоночника.

**6.** Теперь начните понемногу увеличивать скорость движения. Позвольте локтям согнуться, а бедрам — покачаться из стороны в сторону (рис. 10.86). Представьте, что вас обдувает ветер; разрешите всему телу начать отвечать на это раскачивающее, плавное движение. Поиграйте с этим движением, пока выполнять его не станет совсем легко. Позвольте телу свободно втечь в то скручивание, которое ему захочется сделать.

**7.** Замедлите движение и вернитесь в нейтральную позу стоя на коленях (рис. 10.87). Закройте глаза и прочувствуйте действие, которое оказало это движение на ваше тело.

**8.** Опуститесь в позу ребенка. Поместите ладони на поясницу и хорошо помассируйте мышцы, отпуская любое остаточное напряжение. Когда будете готовы, медленно скрутитесь и поднимитесь в положение сидя.

**9.** Посидите немного, прочувствуйте действие, которое оказала эта последовательность движений на ваше тело.

### Соединяем: из семечка в дерево

**1.** Примите позу стоя на коленях. Поместите колени непосредственно под бедра, голени расположите параллельно друг другу. Вытяните руки в стороны в форме буквы «Т». Пальцы сожмите в кулаки и вытяните большие пальцы, как будто голосуете на дороге (рис. 10.88).

**2.** Большие пальцы прокрутите кверху, в позу «автостопщика», затем книзу, в позу «отвергаю» (рис. 10.89). Повторите это движение несколько раз, вдыхая на подъеме и выдыхая весь воздух одновременно с прокручиванием больших пальцев книзу. Усиьте прокручивание в области плеч.

**3.** Теперь разрешите голове и глазам двигаться вместе с плечами. Когда большие пальцы движутся вверх, взгляд тоже направьте вверх, вытягивая подбородок к потолку и подавая бедренные кости вперед (рис. 10.90). Слегка подожмите нижние части ягодиц и удлините нижнюю часть спины, вместо того чтобы прогибаться или сокращать мышцы. Когда большие пальцы идут вниз, подбородок укладывается на «полку» вашей грудной клетки, верх спины слегка округляется (рис. 10.91).

**4.** Постепенно позволяйте телу все больше подключаться к этому вытяжению назад, идущему от больших пальцев, все больше скручивайте вперед позвоночник и корпус вслед за движением больших пальцев вниз. Когда вы позволите темпу движения нарастать, то сможете переместиться в позу ребенка, или позу семени, на выдохе

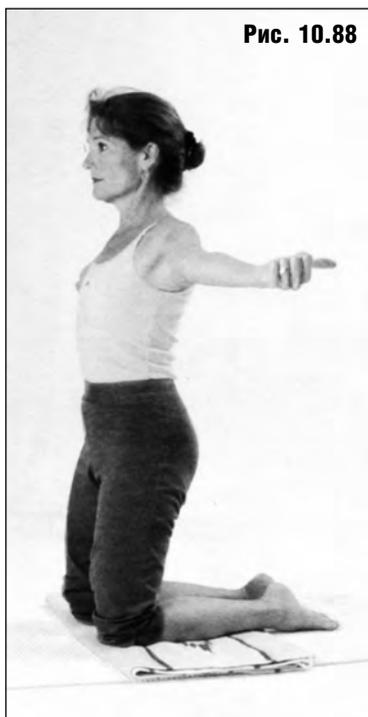


Рис. 10.88

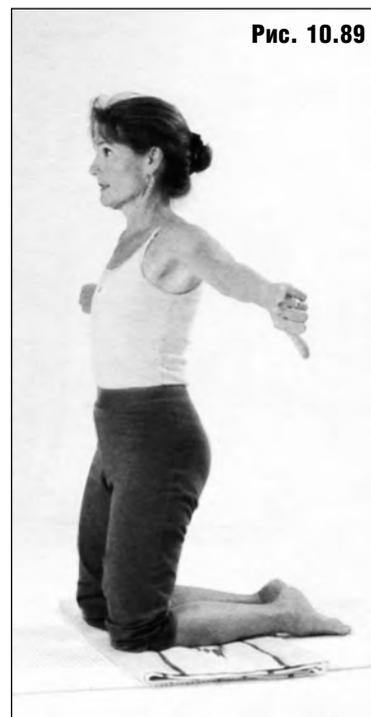


Рис. 10.89

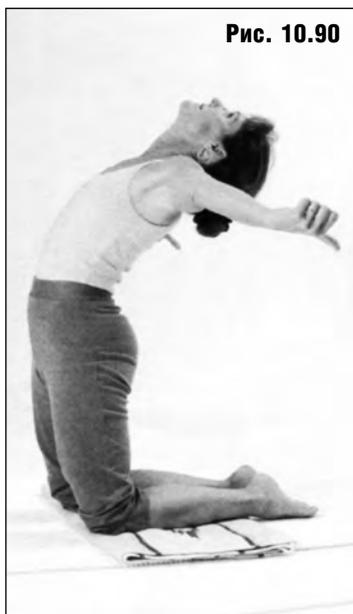


Рис. 10.90

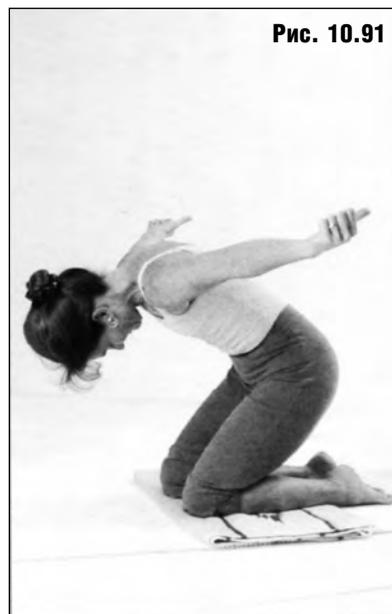


Рис. 10.91



Рис. 10.92

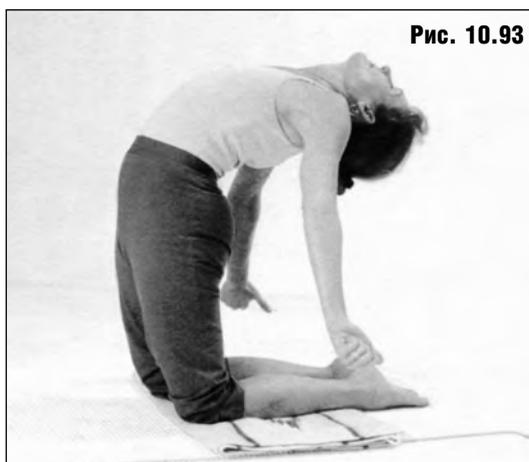


Рис. 10.93



Рис. 10.94



Рис. 10.95

(рис. 10.92). На вдохе про-  
растите из семени в полный  
рост, станьте могучим де-  
ревом, раскройте грудную  
клетку, плечи и большие  
пальцы прокрутите квер-  
ху, чуть подожмите ягоди-  
цы снизу, бедренные кости  
подайте вперед (рис. 10.93).

**5.** Продолжайте дви-  
жение, пока дыхание и ин-  
тенсивность не увлекут вас

вслед за собой. Вообразите энергию и вибрацию, которые возникают в движении от крошечного семени до полноценного дерева с пышной кроной. Сделайте это на одном дыхании.

**6.** Позволяйте движению замедляться, пока не вернетесь в неподвижное состояние в нейтральной позе стоя на коленях (рис. 10.94). Закройте глаза. Позвольте дыханию беспрепятственно втекать в тело и вытекать из него. Ощутите действие этого движения на всю вашу сущность. Отдельно обратите внимание на свое настроение. Чувствуете ли вы себя более игривым, более энергичным?

**7.** Опуститесь обратно в позу ребенка (рис. 10.95). Отметьте, насколько быстро и глубоко у вас получается расслабиться в этой позе. Дышите, вовлекая в процесс дыхания всю заднюю сторону тела, отмечая то, как тело вытягивается на вдохе и еще больше расслабляется, поддается силе притяжения на выдохе. В своем собственном темпе, медленно раскрутитесь в положение сидя, наблюдая изнутри за тем, как каждый фрагмент позвоночного столба последовательно вовлекается в это движение.

**8.** Посидите немного, прочувствуйте действие, которое оказала эта последовательность движений на ваше тело.

## Перед тем, как двигаться дальше...

Направляя внимание сознания на то изменение состояния позвоночного столба, которое имеет место при вытяжении передней стороны тела по сравнению с его состоянием в прогибе назад, вы нашли способ познания того, как можно раскрывать область живота и сердца без ущерба для области поясницы или шеи. Движения, которым вы научились в исследовании «Обнимающая планету», не только даруют облегчение перенапряженным и чрезмерно развитым мышцам нижней части спины, но и позволяют сбалансированно расслабить и удлинить поясницу, одновременно питая и тонизируя межпозвоночные диски. Когда вы «перевоспитываете» свой позвоночник подобным образом, вы начинаете обращать внимание на улучшение работы и совокупной подвижности позвоночного столба.

Теперь вы на своем опыте знаете, что та телесная механика, которую вы применяете в положении лежа ничком, важна, в том числе, и в контексте фронтального вытяжения из положения на коленях. И если раньше вам приходилось целенаправленно избегать прогибов назад, руководствуясь стремлением уберечь поясницу и шею, то теперь ваш арсенал практических способов выполнения всех прогибов назад существенно пополнился, и вы узнали, какое омолаживающее и заряжающее энергией воздействие они могут оказывать.

Помните ли вы, как при выполнении одного из этих исследований вы почувствовали заметное отличие потока энергии, которое проявилось как учащение пульса или пульсации в животе, в груди? Баланс, достигаемый движением от фронтального вытяжения вниз, в позу ребенка, позволяет от массажа и вытягивания перейти к сжатию всех жизненно важных органов в животе и груди. По мере того как вы раскрываетесь навстречу этой более сильной циркуляции энергии и симуляции в области живота и груди, вы также инициируете свежий приток энергии, которую ваш организм сможет направить на решение важных задач с большей легкостью и уверенностью.

Итак, к настоящему моменту своей практики запросов йоги самопробуждения вам удалось выявить внутренний центр в области живота в позах лежа на спине, лежа на животе, сидя в позе воронки и в позе стоя на коленях. Следующая глава исследует движения, которые направляют живительную силу из живота в руки и ноги в позе стола. Подобно ребенку, который совершает поступательные движения в стремлении из положения лежа на животе привстать на четвереньки, мы раскрываем перед собой новый спектр возможностей исследования мира, требующих развития.



## ГЛАВА 11

# Поднимаемся на четвереньки: балансируем стабильность и мобильность в поперечно-боковом движении

*Как поперечно-боковое движение  
стимулирует баланс тела в целом?*

ВАЖНОЙ ВЕХОЙ НА ПУТИ САМОПРОБУЖДЕНИЯ оказывается тот этап, когда маленький ребенок делает переход из положения «привязанного к земле» на животе к большей мобильности, к отталкиванию от горизонтальной поверхности руками и ногами. Подъем корпуса от пола стимулирует настоящий взрыв сенсорного возбуждения и служит катализатором развития крупной и мелкой моторики, а также мозга. Вместе с этим быстрым увеличением активности нервной, мышечной и клеточной систем приходит ненасытная потребность в «топливе», что заставляет сердце, легкие и все метаболические процессы сжигать огромные объемы энергии.

Отталкивание руками заставляет ребенка двигаться в направлении назад. Какое, должно быть, при этом возникает разочарование, ведь мотивация побуждает его двигаться вперед, навстречу разным интересным пушистым и меховым предметам. Когда ребенок открывает для себя механику работы ног, колен, которые позволяют ему поменять направление движения, его двигательный арсенал пополняется новыми способами уравновешения работы рук. Таким образом, утапливание коленей в пол, имеющее целью противостоять этой обратной локомоции отталкивания руками, приводит нас в положение сидя (как и в позе воронки).

Вместе с положением сидя приходит и способность панорамного восприятия окружающей обстановки, не обремененного необходимостью постоянно напрягать руки. Положение сидя стимулирует дальнейшее укрепление мышц и, соответственно, естественное выравнивание тела в пространстве. Внимание и концентрация дают толчок к мысленному отслеживанию и расширенному осознанию обстановки; эти способности очень важны, но и они не удовлетворяют острой потребности в том, чтобы дотянуться и потрогать вон того симпатичного щенка на полу. Необходимость ждать, пока мама либо старший брат или сестра поднесут к нему щенка, не вызывает у ребенка немедленного удовлетворения, которого настойчиво требует сенсорное возбуждение. Устремление к желанному объекту предполагает решительный нырок вперед, перенос веса на предплечья и ладони, ребенка влечет на пол, где можно предпринять другие действия, чтобы добраться до цели. Впереди его ожидает не самый короткий путь, на протяжении которого он будет самыми разными способами отталкиваться и подтягиваться ногами и руками, чтобы в конце концов добраться до вожака щенка. В процессе у ребенка развивается сила и мо-

бильность. К тому моменту, когда он научится координированно ползти вперед, к щенку, интеллект его мозга возрастет в триллионы раз.

В ходе борьбы на пути к цели, к щенку, способности левого полушария головного мозга к решению проблемных задач синхронизируются со способностями правого полушария к кинестетической выработке реакций, осознанию образов и интерпретации. Тем не менее, венцом достижений на этом этапе жизненных открытий станет рождение автономности, независимости, обусловленное увеличением телесной мобильности. «Я вижу это. Я хочу это. Я могу достать это. Я могу удержать это. Я могу отпустить это. Это — мое». Описанная автономность актуальна и в отношении явлений со знаком «минус». «Я вижу это. Я не хочу это. Я могу уйти от этого». Эти первичные переживания в пространстве эволюционирующей сущности закладывают основы личностной индивидуальности. В момент, когда я проползаю-таки по полу и добираюсь до того щенка, внутри возникает непередаваемое ликование. Это взаимодействие телесной осознанности, ментального интеллекта и ощущения собственной сущности становится важной вехой на пути пробуждения к личной автономности.

Все усилия, которые мы предпринимаем, чтобы развивать свое сознание во всей его многомерности, способствуют активизации нашего внутреннего потенциала. Подумайте о бабочке, которая появляется из кокона. Давление и отталкивание от стенок куколки стимулируют приток жидкости в колючие трубочки, которые развиваются и превращаются в крылья. Если вы надавите на кокон, чтобы облегчить усилия будущей бабочки, крылья не наберут той силы, которой будет достаточно, чтобы поднять бабочку в воздух. Что же касается людей, то исследования процесса созревания мозга и разума показывают: этап ползания исключительно важен в плане гармонизации функций левого и правого полушарий головного мозга. Дети, которым не дают ползать, дети, которых всемерно побуждают к ходьбе еще до того, как тазобедренные суставы и крестцово-подвздошное соединение развились в должной мере, и дети, которых держат в ходунках слишком длительное время, склонны к самым разным проявлениям необучаемости, будь то дислексия, расстройства внимания, задержка развития физической координации. В настоящее время закон требует, чтобы производители ходунков помещали на своей продукции знак, предупреждающий родителей, что период нахождения ребенка в ходунках следует ограничить во избежание риска возникновения сильной зависимости.

В данной главе мы сосредоточим внимание на том, чтобы вернуться к мудрости организма, которая восстановит недостающие звенья в цепи и откроет перед нами пространство приятных (хорошо забытых) открытий, вновь наполнит нашу жизнь простой радостью от практического изучения новых принципов движения тела. Рассматриваемый принцип движения предполагает последовательный перенос баланса между верхними и нижними конечностями, а также бокового баланса по срединной линии тела между противоположными руками и ногами. Ряд серьезных отрицательных последствий того, что человек приступил к ходьбе раньше времени (что, к сожалению, можно сказать о подавляющем большинстве людей), можно обратить вспять, если вернуться к исходному процессу учения и стимуляции нервно-мышечной деятельности при помощи этих базовых «каналов связи» между телом и разумом.

Некоторые исследования этой главы обращают ваше внимание на способы развития и поддержания стабильности и баланса при смещении центра тяжести, спосо-

бы дифференциации и координации движения сегментов тела. Укрепление верхней части тела (плеч, рук) в позе стола позволяет ногам исследовать принципы мышечной работы, необходимой для поднятия и опускания, для сгибания и вытяжения. Упражнение «Голубь машет лапкой» в полной мере задействует способности каждой ноги к сгибанию и вытяжению, а также способствует укреплению и уравниванию верхней части тела. Сосредоточиться на поперечно-боковом движении, для выполнения которого требуется координация и синхронизация мышечных усилий, нам помогут упражнения «Продаем нитку в иголку» и «Голубиная походка»; эти исследования создают нервные связи между правым и левым полушариями мозга, закладывают фундамент для последующего выполнения сложных поз йоги, которые требуют поперечно-фронтальной работы с участием верхних и нижних конечностей, таких как голова коровы, поза орла, королевского голубя, связанная поза лотоса. В совокупности запросы данной главы являются переходными элементами, которые позволяют нам непрерывным потоком двигаться из положения лежа на животе в положение сидя, скручивание, положение стоя и даже движение сверху вниз, как в случае упражнения «Скручивание головы».

Гений нашего организма, что пробуждается в процессе свободного учения ползать на соответствующем этапе развития, находит свое отражение в утверждениях йогов, которые заявляют, что количество поз йоги превышает 180 тысяч. Возможно, в этом преувеличении кроется осознание того факта, что движений, которые бы не являлись позами йоги, просто не существует. Тем не менее, до уровня позы йоги то или иное движение доходит только при наличии соответствующего качества осознания того, как оно выполняется. Мне довелось видеть, как Свами Крипалу тянулся за ручкой. Он замедлил темп движения настолько, что аудитория из пяти сотен человек, наблюдающая за этим, погрузилась в состояние глубокой медитативной осознанности. Когда вы замедляетесь, чтобы понаблюдать за тем, что происходит в теле в тот или иной миг, какой бы прозаической ни казалась вам ваша текущая деятельность, вы даете врожденному гению праны возможность спонтанно пробудиться. В силу того, что вы родились и живете в своем теле, вы имеете право на пробуждение навстречу йогической осознанности. Обратите внимание на то, что будет происходить внутри вас, когда будете приступать к описанным ниже запросам.

## **Стабилизируем верхнюю часть тела**

### ***Как ползание подготавливает нас к полноценной работе мозга?***

Данная последовательность запросов начинается не так, как предыдущие исследования. На этапе подготовки вам предлагается уделить несколько мгновений тому, чтобы воссоздать некоторые из пробных движений, которые вы совершали в раннем детстве. Затем, двигаясь, как гусеница, подключая силу предплечий и плеч, вы перейдете из позы ребенка в позу стола. Хотя эти исследования призваны мобилизовать различные сегменты тела (в частности, способствовать сгибанию и вытяжению таза в позах кошки и собаки, а также улучшать ротацию грудной клетки в упражнении «Кувшин с арахисовым маслом»), эти движения

также закладывают основу для выполнения более обширного спектра действий, единство которых позволяет двигаться телу в целом, например, в танце, в том или ином виде спорта. В обратной позиции «Продаваем нитку в иголку» вы научитесь мягко переносить вес тела на одно плечо и тем самым исследовать, как движения головы, шеи и плеч соединяются, образуя ваши индивидуальные, уникальные паттерны движения.

Приятного вам погружения обратно в мир открытий!

---

### **Подготовка: отталкиваемся и вползаем в позу ребенка**

**1.** Лягте животом на пол. Твердый деревянный пол наиболее подойдет для выполнения этого запроса. Чтобы минимизировать трение, наденьте футболку с длинными рукавами и плотные штаны. В течение ближайших минут у вас будет возможность заново погрузиться в те переживания, которые вы испытывали в раннем детстве. Поясните своему логическому разуму, что процесс вхождения в состояние ребенка, в комфортных условиях исследующего мир при помощи органов чувств, приятен и желателен. Перед тем как начать, успокойтесь и осознайте свое дыхание. Обратите внимание на то, как ваше тело соприкасается с полом в позе лежа на животе. Выполните те из описанных ниже запросов, которые представляются вам интересными.

**2.** Что вы чувствуете, раскрывая рот, расслабляя язык и челюсть, позволяя себе издавать произвольные звуки? Что бы вы почувствовали, если бы позволили себе пустить слюни? Какие звуки хотят раздаться в этот миг? Каковы на вкус ваши пальцы? Используя язык, исследуйте все внутренние поверхности своего рта.

**3.** Насколько теплым или холодным кажется пол? Можете ли вы задействовать пальцы ног и стопы, чтобы прочувствовать текстуру пола? Насколько тяжела ваша стопа, когда вы шлепаете ею по полу? Как вы ощущаете свои волосы? Хочется ли вам изучить текстуру своего лица?

**4.** Придвиньте руки к бокам и изобретите свой способ, чтобы покататься, как карандаш. Насколько быстро вам удастся передвигаться? Какие звуки стремится издать ваше тело, когда вы так катаетесь?

**5.** Как бы вы стали стучать, шлепать или подпрыгивать?

**6.** Когда вы ощутили свои локти и предплечья, нашли ли вы способ отталкиваться, который позволял бы вам пятиться? Сколько требуется приложить усилий, чтобы действительно отодвинуть тело назад? Можете ли вы использовать колени как тормоза? Если вы направляете колени к полу, чтобы прекратить движение назад, и продолжаете нажимать на ладони, не получается ли у вас подняться в положение сидя тем или иным интересным способом?

**7.** Из положения лежа на животе примите положение сидя так, как вы никогда прежде этого не делали. Изобретите это движение. Затем изобретите способ того, как можно опуститься обратно на живот.

**8.** Изобретите способ того, как можно оттолкнуться и переползти из положения лежа на животе в позу ребенка. Выполните этот цикл несколько раз, пока не найдете ритм и принцип, которые покажутся вам интересными.

**9.** Оставайтесь в позе ребенка на протяжении нескольких дыхательных циклов. Проследите за импульсами, что возникают у вас в эти мгновения; позвольте телу принять любое положение или позицию, в которой ощущаете внутреннюю потребность. За вами никто не наблюдает. Проследите за тем, что стремится произойти, когда на вас никто не смотрит.

**10.** Когда будете готовы, примите позу лежа на спине и расслабьтесь. Пришло время обратить внимание на ощущения, возникающие в теле. Отметьте свое настроение в этот миг. Перед тем как вернуться, поблагодарите свой логический разум за эту возможность исследования без какой-либо критики и воспрепятствования вашему процессу игры. Скажите себе, что вы вернетесь с новым пониманием того, как хочет двигаться ваше тело. Когда будете готовы, начинайте возвращаться.

### Исследование 1: из позы ребенка в позу стоя на четвереньках — поза стола

**1.** Примите позу ребенка, уложив корпус на бедра. Руки положите вдоль тела (рис. 11.1). Позвольте весу корпуса с максимальным комфортом расположиться на бедрах. Отметьте любое давление в области коленей или лодыжек. Если в этой позиции вы испытываете сильный дискомфорт, положите под лодыжки сложенное полотенце. Подушка, положенная между бедер и икр, смягчит давление в коленях. Либо же можно подложить подушку между бедрами и животом, чтобы корпусу было более комфортно.



Рис. 11.1

Подушка, положенная между бедер и икр, смягчит давление в коленях. Либо же можно подложить подушку между бедрами и животом, чтобы корпусу было более комфортно.

**2.** После того как вы помогли себе с комфортом принять позу ребенка, начните обращать внимание на свое дыхание. Поясните своему логическому разуму, что пришло время замедлиться и настроиться на ощущения, которые возникают в теле.

**3.** Начните обращать внимание на то, как живот соприкасается с бедрами. Отметьте, что голова располагается ниже, чем бедра и живот. Наблюдайте за любыми ощущениями пульсации, потока или покалывания, в то время как под действием силы тяжести жидкости в теле стекают вниз, в чашу головы. Отметьте любые усилия или сопротивления в теле. Позвольте любому сопротивлению быть таким, как оно есть.

**4.** Переходя на более глубокий уровень осознания, начните скользить ладонями вдоль пола и переносить вес вперед, на колени и кисти. Поправьте положение кистей так, чтобы ладони находились непосредственно под плечами и на их ширине. Поправьте положение коленей так, чтобы они находились непосредственно под бедрами, а голени были параллельны друг другу. Посмотрите на колени и ноги, визуальнo просканируйте свое положение, чтобы увидеть, что вы сбалансированы и стабильны.

**5.** Вновь переведите внимание на кисти. Расотпырьте пальцы, вытягивая раскрытые ладони вдоль пола, как будто это звезды. Средние пальцы являются ведущими. Убедитесь, что средние пальцы направлены вперед и параллельны друг другу. Сейчас вы находитесь в стабильной позе стола.

**6.** Посмотрите на сгибы локтей. Прокрутите их кпереди, в направлении стены перед собой (рис. 11.2), и отметьте, насколько это влияет на положение плеч, запястий, ладоней, пальцев. Если суставы в основании указательных или больших пальцев отрываются от пола, чтобы помочь вам лучше вытянуться, вдавите их обратно в пол, в положение «звезды». Мы изолируем ротацию в предплечьях и плечах, прокручивая локтевые сгибы

кпереди и удерживая кисти в стабильном положении. Чтобы руки не отрывались от пола, попробуйте вжимать кожу между большим и указательным пальцами в пол. Дышите ли вы?

**7.** Теперь прокрутите локтевые сгибы так, чтобы они смотрели друг на друга. Несколько раз прокрутите локтевые сгибы вперед, в направлении стены перед собой, и обратно, друг к другу. Усиливайте ротацию в плечах. Широко разводите лопатки.

**8.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Затем, удерживая кисти в этой позиции, направьте седалищные кости обратно к пяткам, на мгновение возвращаясь в позу ребенка (рис. 11.3). Вытяните позвоночник и выпустите наружу те звуки, которые хотят раздаться.

**9.** Двигаясь, как гусеница, скользните носом вперед по полу, переводя вес корпуса вперед, на руки (рис. 11.4). Нырните грудной костью вперед, удерживая корпус возле пола (рис. 11.5), и затем поднимитесь обратно в позу стола (рис. 11.6). Задержитесь на мгновение и затем потяните седалищные кости назад, к пяткам (рис. 11.7).

**10.** Двигаясь, как гусеница, повторите это круговое движение, подключая дыхание, чтобы наполнить энергией весь корпус. Продолжайте, пока движение не станет привычным и легким в исполнении.

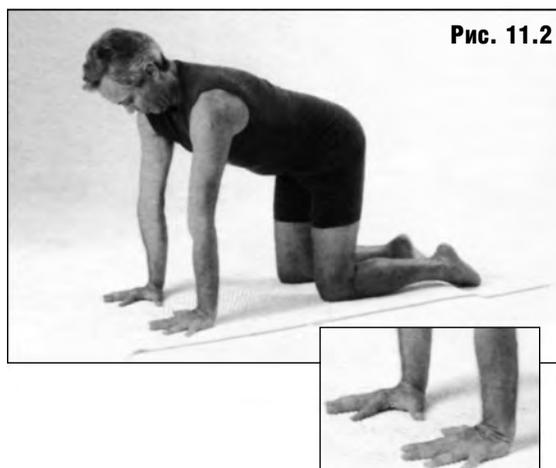


Рис. 11.2

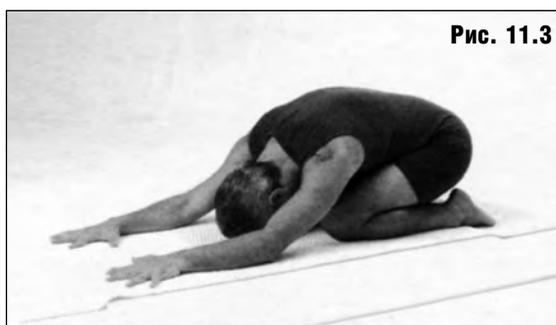


Рис. 11.3



Рис. 11.4



Рис. 11.5



Рис. 11.6



Рис. 11.7

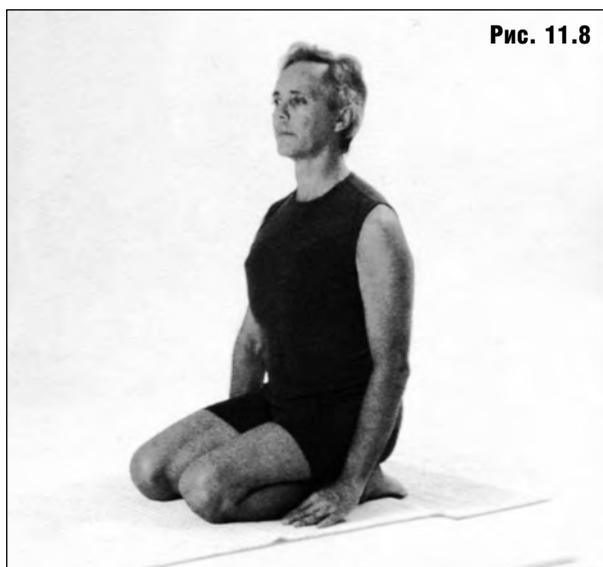


Рис. 11.8

**11.** В следующий раз, когда вернетесь в позу ребенка, останьтесь в ней. Скользните руками вдоль тела и отпустите вес корпуса на бедра. Отмечайте любые ощущения пульсации, покалывания или потока.

**12.** Создайте образ того, каким вы видите и ощущаете свое тело, когда вы стабильны в позе стола, а локти прокручены кпереди. Вспомните ощущение от перемещения из позы ребенка в позу стола и возвращения в круговой ритм.

**13.** Начинайте возвращаться, удлиняя голову вперед и поднимая позвоночник обратно в положение сидя (рис. 11.8). Посидите немного, прочувствуйте действие, которое оказала эта последовательность движений на ваше тело.

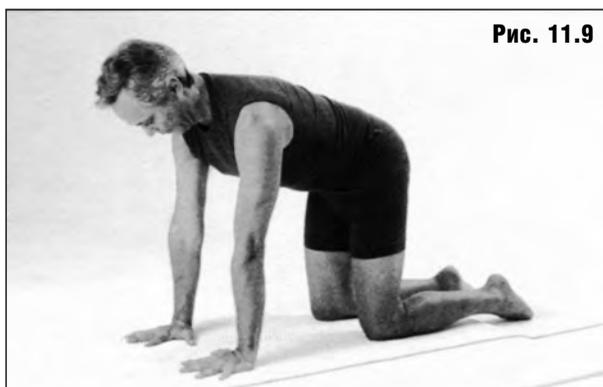


Рис. 11.9

### Исследование 2: кошка и собака

**1.** Примите устойчивую позу стоя на локтях и коленях (рис. 11.9).

**2.** Сделайте вдох и удлините переднюю сторону тела, направив затылок к крестцу и одновременно поднимая копчик к потолку; взгляд переведите на потолок (рис. 11.10). Представьте, что у вас есть хвост, который загибается кверху, и что вы можете увидеть этот хвост. Отметьте, насколько этот образ помогает позвоночнику удлиниться. Данная поза называется прогибом таза по-собачьи.

**3.** Сделайте выдох и округлите позвоночник, направляя бедра под корпус. Чуть подожмите ягодицы снизу. Посмотрите на свой пупок

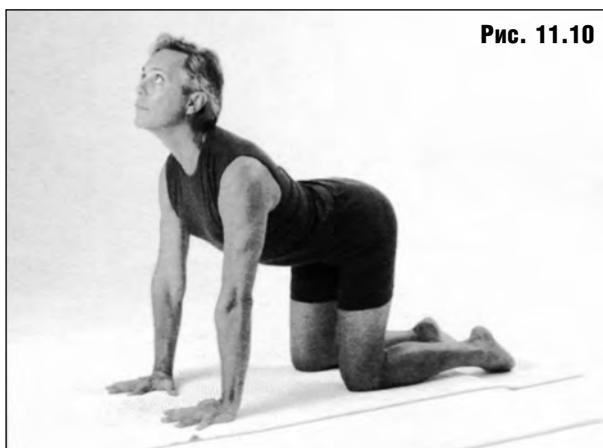


Рис. 11.10

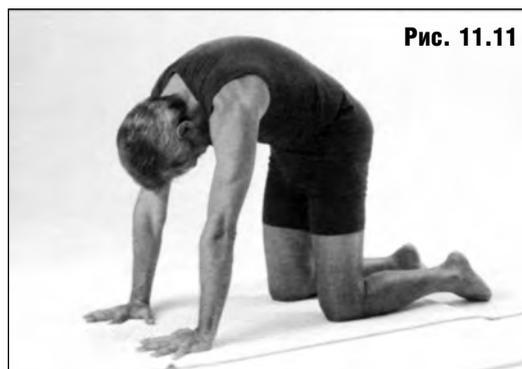


Рис. 11.11

и отметьте, насколько это дополняет округление позвоночника (рис. 11.11). Представьте, что у вас, точно у кошки, на спине встала шерсть. Данная поза называется прогибом таза по-кошачьи.

4. Повторите движение из собачьего прогиба в кошачий несколько раз, направляя взгляд в соответствующую сторону, чтобы усилить вытяжение. Вдыхайте, выполняя собачий прогиб, выдыхайте, выполняя кошачий прогиб. В конце выдоха чуть втягивайте органы в нижней части брюшной полости.

5. Продолжайте движение, пока оно не станет привычным и легким и пока у вас не появится ощущение, что в прогибах задействован весь позвоночник.

6. Медленно направьте седалищные кости обратно к пяткам, возвращаясь в позу ребенка (рис. 11.12). Скользните руками вдоль тела и отпустите вес корпуса на бедра. Отметьте любые ощущения пульсации, покалывания или потока.

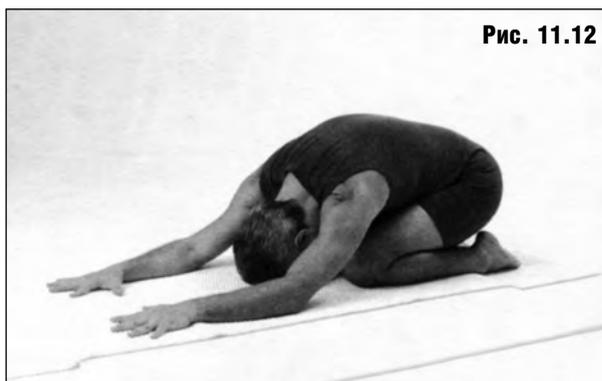


Рис. 11.12

### Исследование 3: большеберцовые кости-«стеклоочистители»

1. Примите устойчивую позу стоя на локтях и коленях (рис. 11.13).

2. Перенося вес вперед, на руки, поднимите лодыжки и голени. Совершая движение автомобильных «дворников», скрестите лодыжки, правая поверх левой, разведите, скрестите лодыжки, левая поверх правой (рис. 11.14). Повторите это движение несколько раз, пока не начнете выполнять его без усилий.

3. Опустите лодыжки и большеберцовые кости на пол, сведите колени, внутренние бедра и лодыжки (рис. 11.15). Перенесите вес вперед, на руки, и поднимите лодыжки и голени. Держа лодыжки вместе, выполните движение автомобильных «дворников» из стороны в сторону: когда стопы движутся влево, посмотрите на них за левое плечо (рис. 11.16). Когда стопы

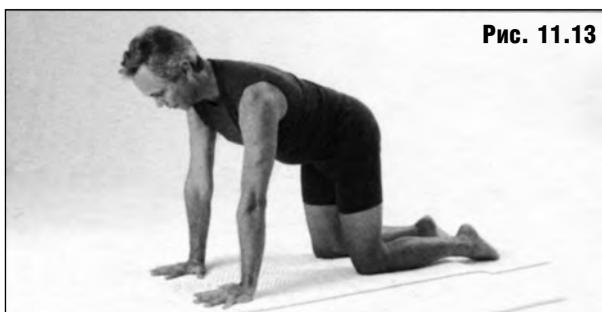


Рис. 11.13



Рис. 11.14

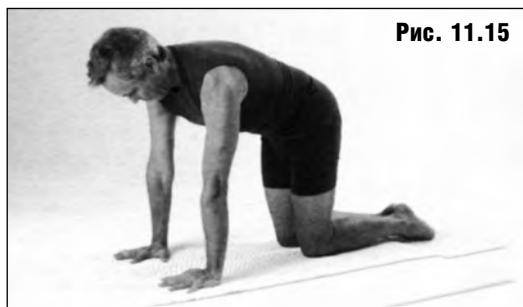


Рис. 11.15



Рис. 11.16

движутся вправо, посмотрите за правое плечо. Это боковое вытяжение чем-то напоминает работу аккордеона, который раскрывает меха на одной стороне, сводя меха на другой.

**4.** Повторите это движение несколько раз, пока оно не станет привычным и легким. Помните про дыхание.

**5.** Опустите лодыжки на пол, направьте седалищные кости обратно к пяткам, возвращаясь в позу ребенка. Скользните руками вдоль тела и отпустите вес корпуса на бедра. Отметьте любые ощущения пульсации, покалывания или потока.



Рис. 11.17



Рис. 11.18



Рис. 11.19

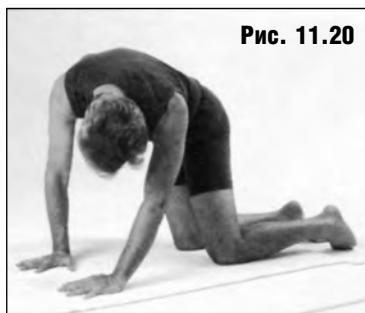


Рис. 11.20



Рис. 11.21

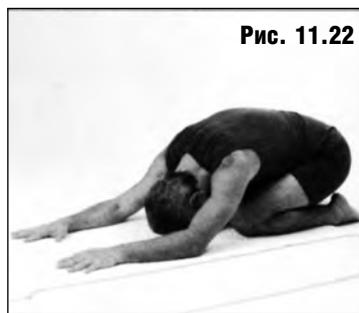


Рис. 11.22

#### Исследование 4: кувшин с арахисовым маслом

**1.** Примите устойчивую позу стоя на локтях и коленях (рис. 11.17).

**2.** Позволяя локтям согнуться, а голове — свободно двигаться, начните вращать ребрами и корпусом (рис. 11.18, 11.19, 11.20 и 11.21). Представьте, что вы находитесь внутри кувшина с арахисовым маслом и что своей грудной клеткой вы чистите стенки этого кувшина.

**3.** Замедлите движение и прочувствуйте каждый нюанс вытяжения, которое совершается в теле в эти мгновения. Позвольте раздаться любым звукам, «дышите» всем корпусом, выполняя движение. Постепенно увеличивайте диаметр кругов. Перестаньте контролировать движение и позвольте своему телу двигаться под руководством дыхания.

**4.** Поменяйте направление кругов. Вновь позвольте ритму нарастать до тех пор, пока не отпустите контроль над движением. Почувствуйте, как телу хочется двигаться в этом потягивании. Какие части тела хотят раскрыться?

**5.** Замедлите движение и постепенно замрите в позе стола. Прочувствуйте ощущения, возникающие в теле.

**6.** Медленно направьте седалищные кости обратно к пяткам, возвращаясь в позу ребенка (рис. 11.22). Опустите вес корпуса на бедра. Обратите внимание на то, как вы чувствуете свои плечи и ребра. Отметьте любые ощущения пульсации, покалывания или потока.

### Соединяем: продеваем нитку в иголку

1. Примите устойчивую позу стоя на локтях и коленях.  
2. Перенесите вес влево, на левую руку и кисть; вытяните правую руку в сторону. Вслед за взглядом поверните голову, чтобы из-под правого плеча посмотреть на вытянутую правую руку (рис. 11.23). Сбалансируйте положение тела так, как будто вы по-прежнему находитесь в позе стола, то есть опираетесь на обе руки.

3. Согните правый локоть и медленно начните опускать заднюю сторону правой руки к полу, скользящим движением перемещая ее в «окно» левой руки и локтя (рис. 11.24). Прodeвайте правую руку на всю длину, пока правое плечo не окажется на полу и вы не сможете расслабленно уложить вес головы на плечo или на пол (рис. 11.25).

4. Изучите ощущения, возникающие в этой интересной позе. Подвигайте бедрами из стороны в сторону, покрутите головой, чтобы понять, насколько вы можете расслабиться, когда полностью сосредоточиваетесь на дыхании. Какие возникают ощущения, когда вы отпускаете вес мира, позволяя всему напряжению стаять с правого плеча на пол? Опустите челюсть, расслабьте глаза, лицо, даже череп. Разрешите себе поэкспериментировать с положением коленей, чтобы найти именно ту позу, в которой эта сторона вашего тела сможет испытать приятные ощущения и расслабиться.

5. Оставаясь в этой позиции, поднимите верхнюю (левую) руку над собой и проследите за этим широким движением взглядом (рис. 11.26). Не теряйте из вида свою кисть; тем самым ваша шея будет защищена в этой позиции. Положите левую руку на поясницу и потянитесь, чтобы дотронуться до внутреннего бедра противоположной ноги (рис. 11.27).

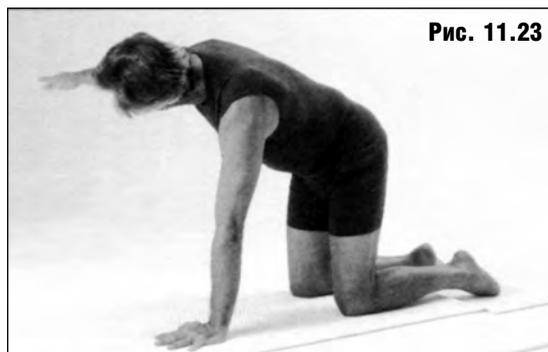


Рис. 11.23



Рис. 11.24



Рис. 11.25

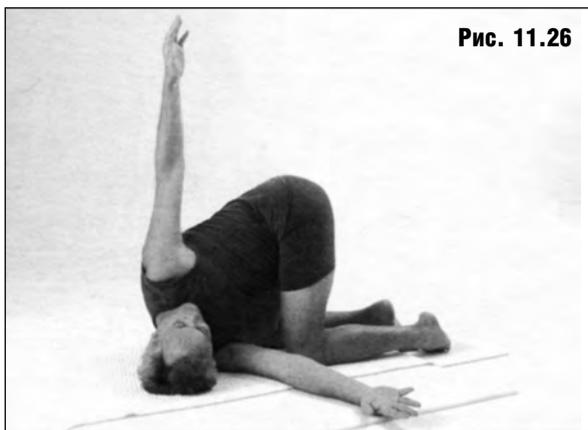
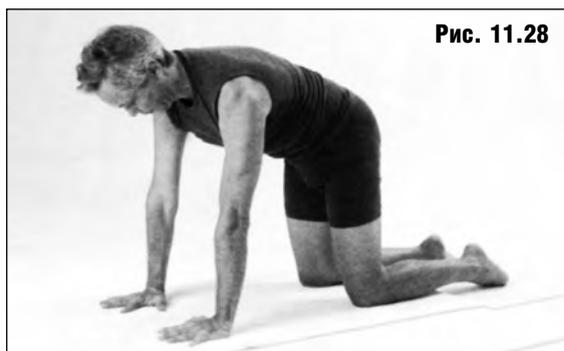


Рис. 11.26



Рис. 11.27



6. Сделайте головой движение «Да». Поэкспериментируйте, чтобы понять, как глубже расслабиться в этой позиции.

7. Вернитесь в позу стола, прочувствуйте разницу в ощущениях, возникающих в левой и правой половинах тела (рис. 11.28).

8. Перенесите вес на правую руку, левую вытяните от левого бока. «Проденьте иглу» в эту сторону, экспериментируя в каждой фазе движения и стремясь расслабиться все больше. Когда выполните связку в эту сторону, вернитесь в позу стола.

9. Медленно направьте седалищные кости к пяткам и расслабьтесь на мгновение в позе ребенка (рис. 11.29). Перейдите на более глубокий уровень осознания, чтобы прочувствовать воздействие этой мощной растяжки. Опустите вес корпуса на бедра. Обратите внимание на то, как вы чувствуете свои плечи и ребра. Есть ли различия в том, как расширяется корпус в ответ на дыхание? Отметьте любые ощущения пульсации, покалывания или потока.

## Уравновешиваем силу и гибкость верхней части тела

*Какие движения укрепляют и стабилизируют верхнюю часть тела, одновременно улучшая гибкость?*

Мы начинаем искать силу в своих ногах задолго до того, как учимся стоять. В нижеприведенном комплексе исследований, каждое из которых выполняется на коленях, вы будете открывать для себя движения, которые поднимают и опускают, сгибают и разгибают ноги по отдельности. Когда одна нога движется, другая нога обеспечивает стабильность, подключая силу, которая формируется в глубинных мышцах пресса. Когда вы исследуете различные движения ноги, мышцы плеча и предплечья тоже включаются в работу, тем самым уравновешивая усилия верхней и нижней частей тела, а также стабилизируя верхнюю часть тела.

Сами по себе упражнения «Лягаемся по-ослиному» и «Голубь машет лапкой» являются прекрасными средствами дальнейшего развития абдоминальной силы, которая так необходима для выполнения всех поз стоя и поз на баланс. Как явствует из названий, «Вытяжение грудины и боков по-щенячьи» и «Отжимаемся по-щенячьи» — это способы легкого, игривого раскрытия грудной клетки, которые

также хорошо стимулируют работу систем кровообращения и дыхания. «Щенячьи» позы помогают укрепить верхнюю часть тела и улучшить гибкость ног, что чрезвычайно важно для выполнения позы собаки, смотрящей вниз.

«Голубиная походка» интегрирует работу правого и левого полушарий головного мозга, пожиная плоды наполнения организма энергией в ходе выполнения предыдущих исследований, превращая амплитудные движения в последовательность ходьбы вперед и назад, пересекающей срединную линию тела. Поза собаки, смотрящей вниз, делает акцент на балансировке силы верхней и нижней половин тела в высшей точке таза. Когда целеустремленность подкрепляется достаточной силой ног и рук, а также достаточным арсеналом координированных движений, ребенок учится из приседа подниматься в позу собаки, смотрящей вниз. Упражнение «Голубь машет лапкой» предполагает чередование положений сидя и стоя, использование рук для смены положения, для баланса и контрбаланса. Тело раскрывается и готовится ко входу в полноценную позу голубя, объединяющую все движения этой последовательности.

### Исследование 1: вытяжение грудины и боков по-щенячьи

1. Примите устойчивую позу стоя на локтях и коленях.

2. Согните локти, уложите предплечья на пол (рис. 11.30). Продвигайте руки вперед, пока грудина не начнет опускаться на пол. Вам захочется, чтобы бедра оставались прямо над коленями, дабы вы могли прочувствовать растяжку в области поясницы и грудины. Уложите лоб на пол, удлиняя заднюю сторону шеи (будьте осторожны, чтобы не травмировать нос) (рис. 11.31).

3. Теперь углубляйте дыхание, ощущайте вытяжение корпуса. В то время как вы глубоко дышите, подключая верхнюю и среднюю части грудной клетки, ваш корпус будет двигаться вверх и вниз в ответ на дыхание. Если хотите усилить растяжку, выйдите в баланс на локтях и сцепите ладони за спиной в позе молитвы (рис. 11.32).



Рис. 11.31

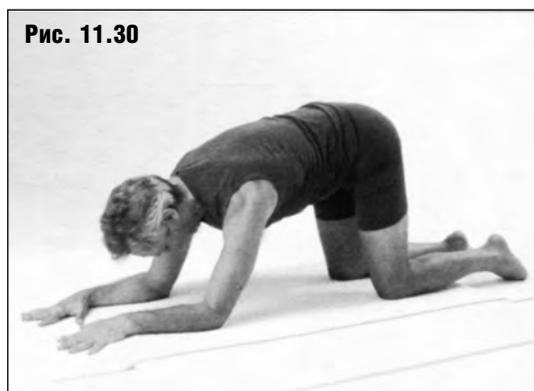


Рис. 11.30



Рис. 11.32

## Используем звуковую вибрацию, чтобы расслабить черепные кости

Эта позиция глубокого расслабления вызывает приток крови к мозгу и массирует череп, сочетая приложение давления на череп с воспроизведением приятного звука.

Примите позу ребенка, корпус уложите на бедра. Руки положите вдоль тела (рис. 11.33). Позвольте весу корпуса с максимальным комфортом расположиться на бедрах. Поправьте положение тела, чтобы телу было удобно и легко находиться в позе ребенка. Начните обращать внимание на свое дыхание.

Перекатите голову на темя, оторвав ягодицы от пяток (рис. 11.34). Скользните локтями вперед, чтобы расположить руки под плечами (рис. 11.35). Представьте, перекатывая по полу поверхность черепа, что вы готовитесь совершить кувырок.

Позвольте весу тела максимально вдавить голову в пол. Поверхности черепа приятно испытывать давление. Покатайте голову из стороны в сторону, поэкспериментируйте, отследите ощущения в разных участках черепа.

С сомкнутыми губами сделайте глубокий вдох и выдохните через нос, издавая звук «х-м-м-м-м-м-м-м». Тяните звук как можно дольше, ощущайте вибрацию в костях черепа. Повторите этот звук несколько раз, пока в темени не появится ощущение пульсации и вибрации.

Медленно опустите седалищные кости на пятки (рис. 11.36). Перейдите на более глубокий уровень осознания, прочувствуйте воздействие этих направленных звуковых вибраций на кости черепа. Опустите вес корпуса на бедра. Обратите внимание на то, как вы ощущаете голову и лицо. Отметьте любые ощущения пульсации, покалывания или потока.



**4.** Оставайтесь в этой позиции, пока не почувствуете приток ощущений, который начинает наполнять верхнюю часть грудной клетки, шею и голову. Дыхание не задерживайте, поэкспериментируйте с тем, как глубокие и быстрые вдохи усиливают пружинное движение в грудной клетке.

**5.** Медленно уложите седалищные кости обратно на пятки и отпустите вес корпуса на бедра (рис. 11.37). Обратите внимание на то, как вы ощущаете свои плечи и ребра. Замечаете ли вы различия в том, как расширяется корпус в ответ на ваше дыхание? Отметьте любые ощущения пульсации, покалывания или потока.

**6.** Теперь, переходя к «щенячьему» вытяжению бедра, согните локти, предплечья уложите на пол перед собой, чтобы ладони можно было уложить друг на друга (рис. 11.38). Поправьте положение тела: бедра располагаются над коленями, грудинная кость может опуститься к полу. Опустите лоб на ладони и расслабьтесь (рис. 11.39). Перейдите на полное глубокое дыхание.

**7.** Вдыхая, надавите на локти; выдыхая, опустите бедра на пол вправо (рис. 11.40). Прочувствуйте глубинную растяжку по левой стороне грудной клетки и бока. Со следующим выдохом надавите на локти и поднимитесь в вертикальное положение (рис. 11.41). Сделайте паузу и обратите внимание на различия в ощущениях, возникающих в правой и левой частях тела.

**8.** Вдыхая, надавите на локти, затем выдохните и опустите бедра на пол влево. Прочувствуйте раскрытие и вытяжение по правой стороне тела. Со следующим выдохом надавите на локти и вернитесь в вертикальное положение, помещая бедра над коленями.

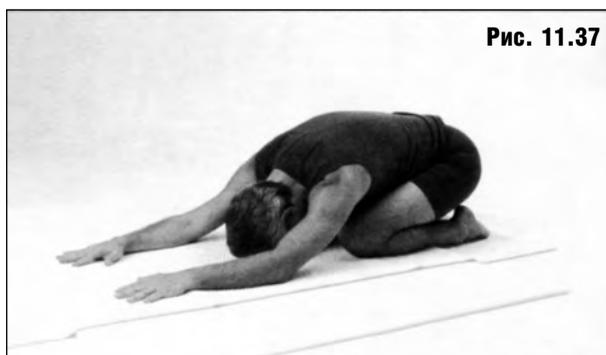




Рис. 11.42

**9.** Поднимаясь и опускаясь на выдохе, совершите этот цикл из стороны в сторону еще два раза.

**10.** Переходя из позы стола в позу ребенка, направьте седалищные кости обратно к пяткам, руки вытяните вдоль тела (рис. 11.42). Опустите вес корпуса на бедра. Обратите внимание на то, как вы ощущаете свои плечи и ребра. Есть ли отличия в том, как расширяется корпус в ответ на дыхание? Отметьте любые ощущения пульсации, покалывания или потока.



Рис. 11.43

### Исследование 2: отжимаемся по-щенячьи

**1.** Из позы стола опустите локти на пол и сплетите пальцы. Положите лоб на пол, расслабьте грудную клетку и грудинную кость, позвольте им свисать (рис. 11.43). Начните углублять дыхание; не теряйте связь с дыханием, когда будете выполнять описанное ниже исследование.

**2.** Направьте пальцы ног внутрь и надавите на подушечки стоп, отрывая колени от пола (рис. 11.44). Опираясь верхней частью тела на локти, как на якорь, сделайте несколько шагов на цыпочках вперед-назад. Когда динамика силы и баланса станет для вас чуть более привычной, поэкспериментируйте: попробуйте шагнуть назад, до выпрямления бедер (рис. 11.45). Когда будете шагнуть вперед, отметьте, насколько близко можете подойти к локтям. Попробуйте понять, как голова тоже стремится включиться в это движение. Когда вы шагаете назад, поднимается ли голова с пола и удлиняется ли она от плеч?

**3.** Когда почувствуете, что это движение стало для вас привычным и наполняет вас энергией, поиграйте с ним. Прошагайте назад, бедрам позвольте висеть в воздухе. Держите стопы и локти на месте, копчик поднимайте вверх, к небу (рис. 11.46).

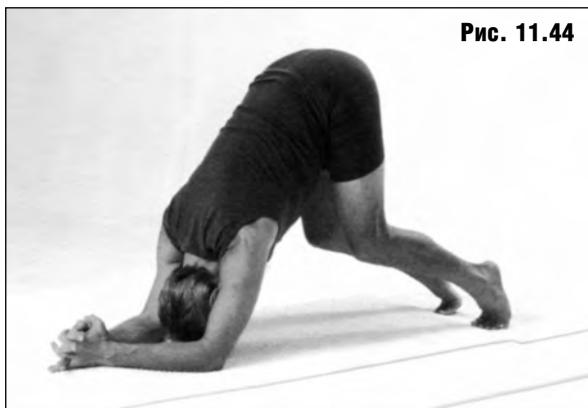


Рис. 11.44



Рис. 11.45

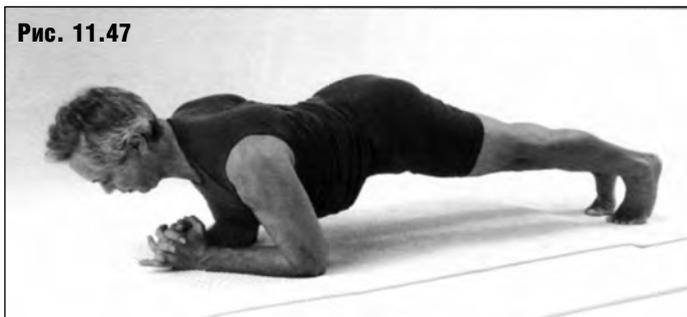


Рис. 11.46

Приблизьтесь на пару шагов, затем надавите на локти, чтобы опустить грудинную кость сверху на кисти (рис. 11.47). Задействуйте силу плеч и предплечий, выполните несколько отжиманий, экспериментируя с постановкой стоп на пол и тем самым варьируя степень вытяжения ног.

**4.** Когда достигнете своей зоны комфорта, опуститесь обратно в позу ребенка и наслаждайтесь притоком энергии, омывающим все ваше тело.

Рис. 11.47



### Исследование 3: лягаемся по-ослиному

**1.** Примите устойчивую позу стоя на локтях и коленях.

**2.** Сделайте вдох и направьте правое колено вперед, ко лбу (рис. 11.48). Задержите дыхание и отметьте, как сжимаются органы брюшной полости, пока вы находитесь в этой скрученной позиции.

**3.** Сделайте выдох и лягните правой пяткой назад и в сторону от себя, одновременно направляя взгляд вперед и устремляясь затылком к крестцу (рис. 11.49).

**4.** Повторите движение несколько раз. Следите за тем, чтобы локти и предплечья оставались вертикальными, равномерно распределяйте баланс между обоими предплечьями и плечами.

**5.** Со следующим лягающим движением назад оставьте ногу удлиненной позади себя. Направляйте пятку дальше и дальше от себя, вытягиваясь от правой вертлужной впадины.

**6.** Держа шею и плечи расслабленными и не сгибая локти, согните правое колено и поэкспериментируйте: направьте правую пятку к левой ягодице, затем к правой (рис. 11.50). Дотянитесь до обеих ягодиц. Они где-то там, сзади. Лягните одну или другую ягодицу.

**7.** Удлините ногу, затем согните локти и опустите грудную клетку к полу. Правую ногу держите удлиненной позади

Рис. 11.48



Рис. 11.49



Рис. 11.50



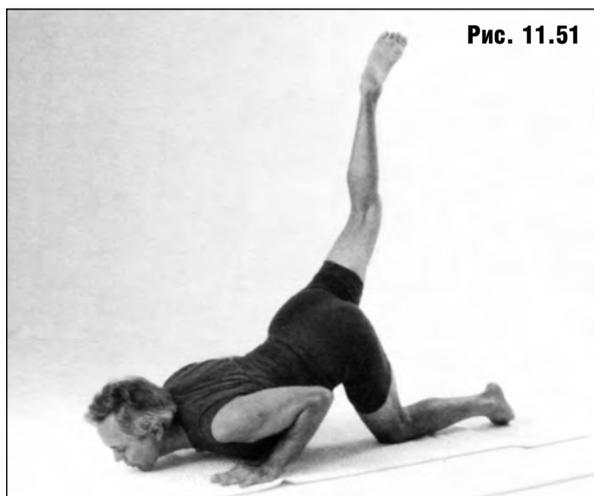


Рис. 11.51

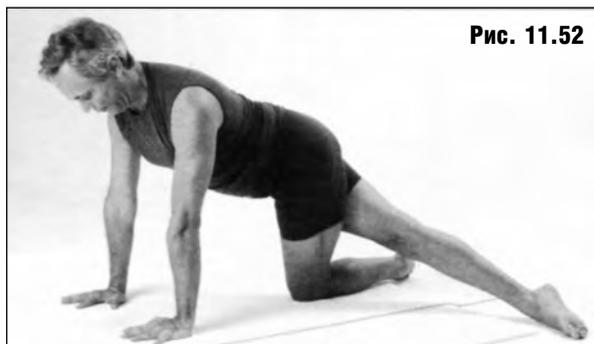


Рис. 11.52

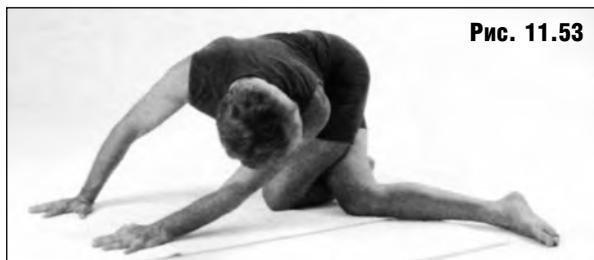


Рис. 11.53



Рис. 11.54

себя (рис. 11.51). Попробуйте слегка отжаться, надавливая на локти, поднимитесь и опуститесь несколько раз.

**8.** Распрямите руки, уводя корпус вверх, одновременно опустите правую ногу на пол и перетащите ее за левое колено (рис. 11.52). Оставаясь в этой позиции, согните оба колена и повернитесь, чтобы посмотреть за левое плечо на стопы (рис. 11.53). В этой фазе движения возникают очень приятные ощущения, если позволить локтям согнуться и увеличить прокручивающее движение в плечевых капсулах.

**9.** Теперь повернитесь и загляните за правое плечо, посмотрите на свои стопы (рис. 11.54). Повторяйте это движение из стороны в сторону, заводя взгляд за плечи и усиливая прокручивающее движение в плечах.

**10.** Удлините правую ногу и пальцами ноги на полу опишите полукруг, по окончании которого нога полностью переместится вправо (рис. 11.55). Обопритесь на левую кисть и предплечье, удлиняясь от плеча и выпрямляя руку. Широким движением раскройте правую руку вверх, к потолку, следя взглядом за движением кисти (рис. 11.56).

**11.** Удержите эту растяжку и почувствуйте ощущение раскрытия по передней стороне грудной клетки. Если вам удастся удержать эту позицию без напряжения, начните вращать рукой в одном направлении (рис. 11.57), затем в противоположном. Позвольте глазам следовать за движением руки; отметьте, как это движение снимает напряжение в шее и плечах.

**12.** Опустите правую кисть и предплечье на пол и заведите правое колено под себя (рис. 11.58). Задержитесь в позе стола и обратите внимание на возникшие в теле ощущения. Понаблюдайте за разницей в ощущениях в правой и левой половинах тела.

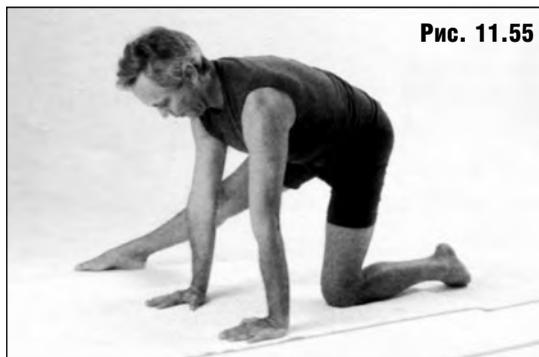


Рис. 11.55

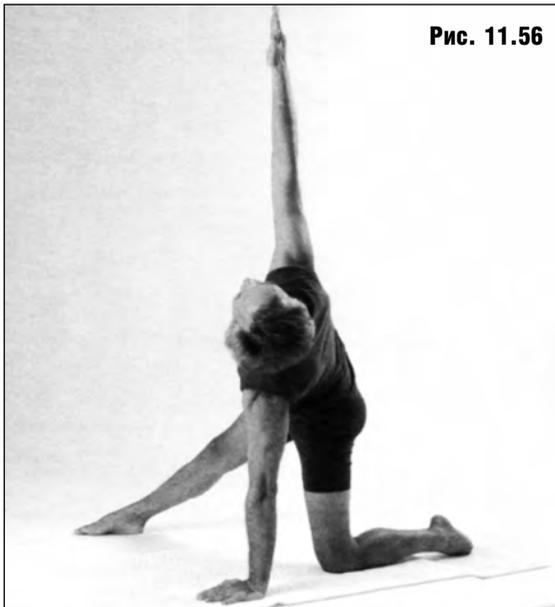


Рис. 11.56

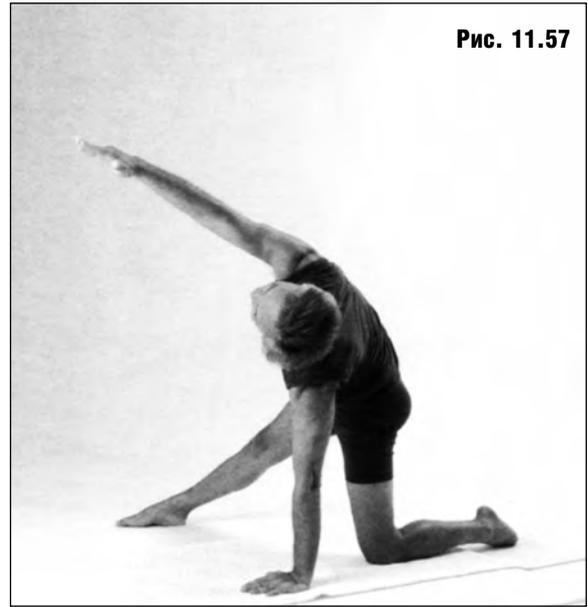


Рис. 11.57



Рис. 11.58

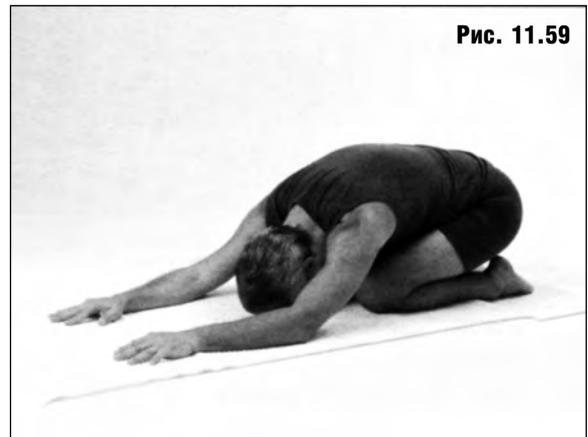


Рис. 11.59

**13.** Медленно направьте седалищные кости обратно к пяткам. Отдохните в позе ребенка, перед тем как поменять сторону (рис. 11.59). Погрузитесь в поток ощущений, чтобы прочувствовать действие этих энергичных и глубоких растяжек.

**14.** Когда будете готовы вернуться, примите позу стола и повторите эту связку влево, подтянув левое колено к груди. Разрешите себе следовать за своими импульсами и изобретать новые вариации движения с этой стороны. Внимайте посланиям мудрости своего тела, которое подскажет вам, как можно использовать это исследование для решения конкретных задач вашего организма.

**15.** Когда будете готовы, опуститесь в позу ребенка. Перейдите на более глубокий уровень осознанности, прочувствуйте воздействие этих энергичных и глубоких растяжек. Опустите вес корпуса на бедра. Какие возникают ощущения, когда вы целенаправленно изучаете силу верхней части своего тела?

Рис. 11.60



Рис. 11.61

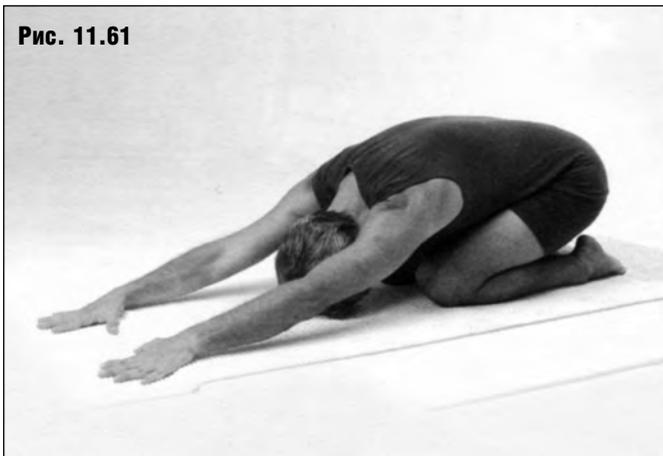
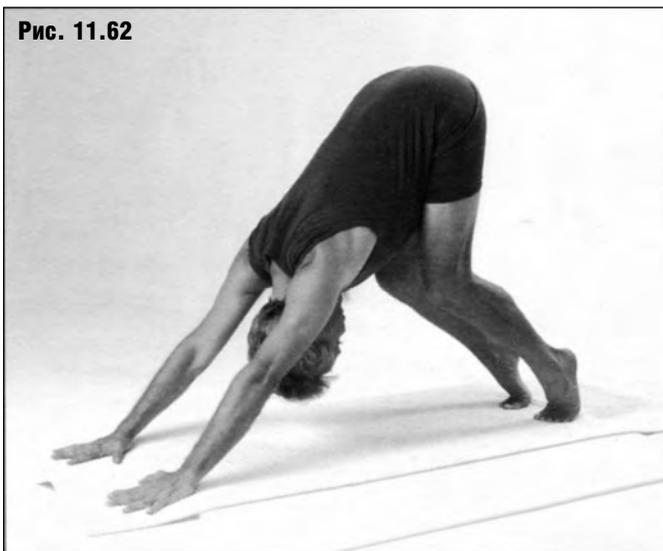


Рис. 11.62



#### Исследование 4: поза собаки, смотрящей вниз

**1.** Примите позу ребенка, корпус уложите на бедра. Руки положите вдоль тела (рис. 11.60). Позвольте весу корпуса с максимальным комфортом расположиться на бедрах. Отметьте любое давление или дискомфорт в области коленей или лодыжек. Когда удобно устроитесь в позе ребенка, начните обращать внимание на свое дыхание. Вспомните, какой приток энергии вы ощущали, занимаясь укреплением рук и ног.

**2.** Теперь представьте, что вы принимаете позу пирамиды, верхней точкой которой будет ваш копчик. Помните, что давление в этой позе следует равномерно распределять между руками и ногами, которые вас поддерживают. Разрешите себе двигаться медленно, когда будете приступать к этому исследованию, старайтесь принять всю информацию, которая будет поступать к вам через телесные ощущения. Что ж, теперь вы готовы принять позу собаки, смотрящей вниз.

**3.** Оставаясь в позе ребенка, вытяните руки на полу перед собой. Держа плечи раскрытыми, отведите ладони вперед — вниз и в стороны от ушей (рис. 11.61). Представьте, что лопатки скользят вниз по задним ребрам, нижние точки лопаток движутся в направлении противоположных боковых карманов. Можете ли вы ощутить, как отслеживание движения лопаток помогает вам «продышать» заднюю сторону тела?

**4.** Происходит двойное вытяжение, когда руки вы вытягиваете от себя, а седалищные кости удерживаете на пятках. Раскройте подмышечные впадины. Усиьте свое осознание дыхания, направляя дыхание в три сегмента корпуса: вдыхайте животом, затем областью почек, затем грудной костью. Выдыхайте в обратном направлении: выпустите воздух областью грудной кости, затем областью почек и в заключение животом. Отметьте, как звук и ощущение собственного дыхания поглощают ваше внимание.

**5.** Надавите на ладони. Пальцы ног направьте внутрь и надавите на подушечки стоп, чтобы колени оторвались от пола. Держите колени согнутыми, чтобы бедра оставались в тесном контакте с ребрами (рис. 11.62). Насколько вам удастся вытянуться вверх и наружу от подошв?

**6.** Держа пятки поднятыми, вытягивая подошвы и сгибая колени (соприкасаются с ребрами), переведите внимание в ладони. Пальцы растопырьте в форме звезды, поставьте руки на ширину плеч. Прокрутите локтевые сгибы навстречу друг другу. Лопатки разведите и направьте их вниз по задней стороне тела к противоположным боковым карманам (рис. 11.63). Направьте взгляд внутрь, к пупку, позволяйте весу головы свисать.

**7.** Отметьте, насколько соприкосновение согнутых колен и ребер позволяет вам нажимать на руки и экспериментировать с положением тела, выравнивая его. Когда почувствуете, что руки равномерно поддерживают вас, направьте одну пятку вниз, к полу (рис. 11.64). Затем поднимите эту пятку и прижмите противоположную пятку к полу. Держите ребра близко к коленям, когда будете выполнять это педалирующее движение пяток.

**8.** Направьте обе пятки к полу и попробуйте уравновесить положение тела так, чтобы на руки и ноги оказывалось равное давление (рис. 11.65). Представьте, что вы висите на хвосте, как обезьяна, свисающая с ветки. Последовательно вдохните животом, областью почек и грудиной. Задержите дыхание на вдохе.

**9.** Делая выдох, подогните колени к ребрам и опуститесь обратно в позу ребенка (рис. 11.66). Позвольте весу корпуса расслабиться на бедрах. Позвольте сознанию раствориться в непрерывном потоке ощущений, активизированных этим мощным движением.

**10.** Расслабляясь все больше и больше, отметьте, как вся ваша сущность раскрывается навстречу воздействию этого движения, которое балансирует силу верхней и нижней частей тела. Почувствуйте, как под действием силы тяжести внутренние телесные жидкости переместились от таза по корпусу в сторону чаши вашей головы. Вспомните те движения из предыдущих исследований, которые подготовили вас к только что испытанному переживанию. Отметьте, как все ваше тело и фокус внимания включились в выполнение позы собаки, смотрящей вниз. Позвольте себе принять всю ту информацию, которая приходит к вам через телесные ощущения.

Рис. 11.63

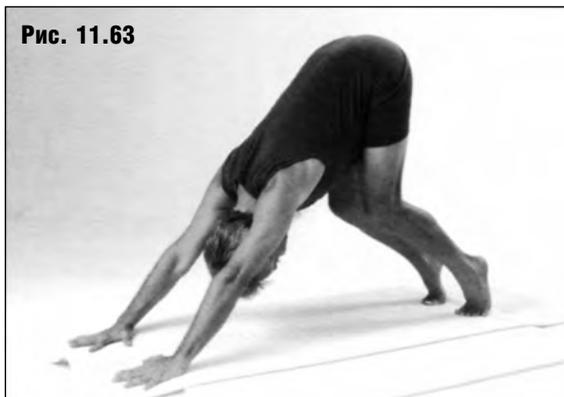


Рис. 11.64

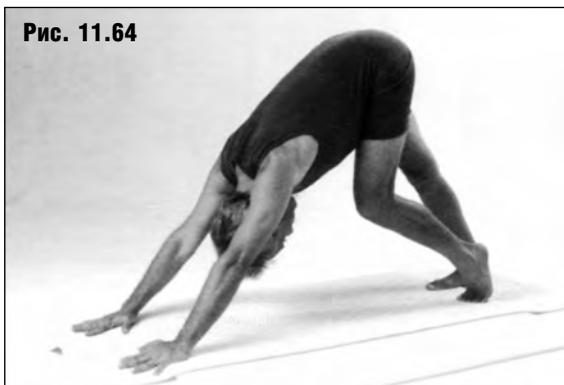


Рис. 11.65

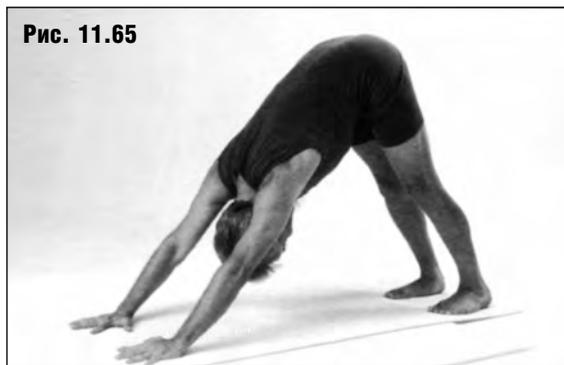


Рис. 11.66





Рис. 11.67

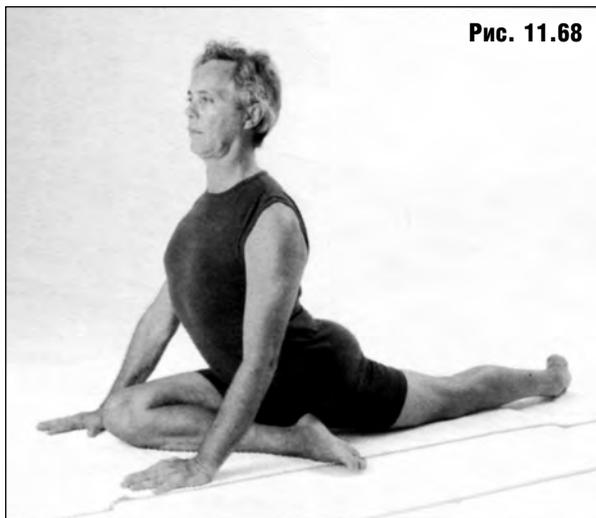


Рис. 11.68

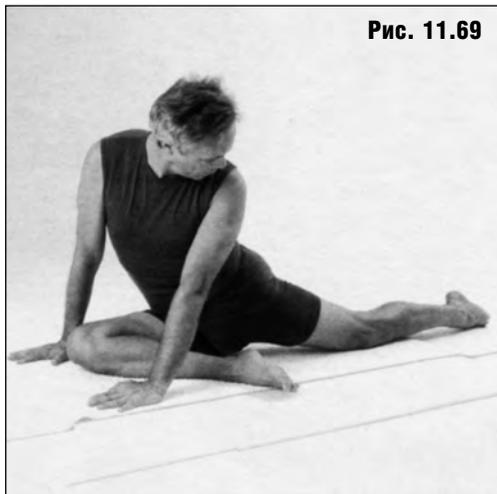


Рис. 11.69

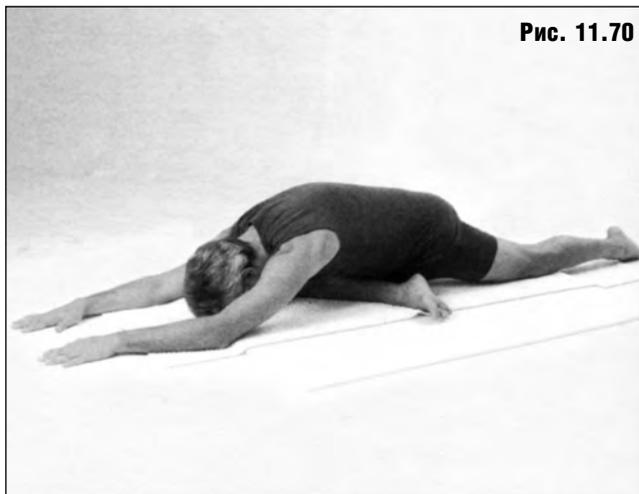


Рис. 11.70

### Исследование 5: голубь машет лапкой

**1.** Примите позу ребенка, уложив корпус на бедра (рис. 11.67). Поясните своему разуму, что пришло время замедлиться и настроиться на ощущения, которые возникают в теле. Отметьте, как живот соприкасается с бедрами. Можете ли вы ощутить абдоминальный пульс? Отметьте, что голова располагается ниже, чем бедра и живот. Отметьте любые ощущения пульсации, потока или покалывания, в то время как под действием силы тяжести жидкости в теле стекают вниз, в чашу головы.

**2.** Начните скользить ладонями вдоль пола и переносить вес вперед, на колени и кисти. Примите устойчивую позу стоя на локтях и коленях.

**3.** Заведите правое колено за левое, затем скользящим движением отведите левую ногу назад, удлиняя ее от левого бока (рис. 11.68). Это классическая поза йоги, которая носит название позы голубя. Повернитесь, чтобы взглянуть на пятку (рис. 11.69), посмотрите за одно плечо, затем за другое, позволяя задней лодыжке скручиваться, в то время как вы смотрите из стороны в сторону.

**4.** Вытяните руки на полу перед собой и опустите вес корпуса на правую ногу (рис. 11.70). Прочувствуйте возникающие ощущения, дышите животом.

**5.** Подогните пальцы левой стопы, вдавливая их в пол. Руки поместите перед плечами, как будто собираетесь делать отжимания (рис. 11.71). Сделайте глубокий вдох; делая выдох, перенеси-

Рис. 11.71

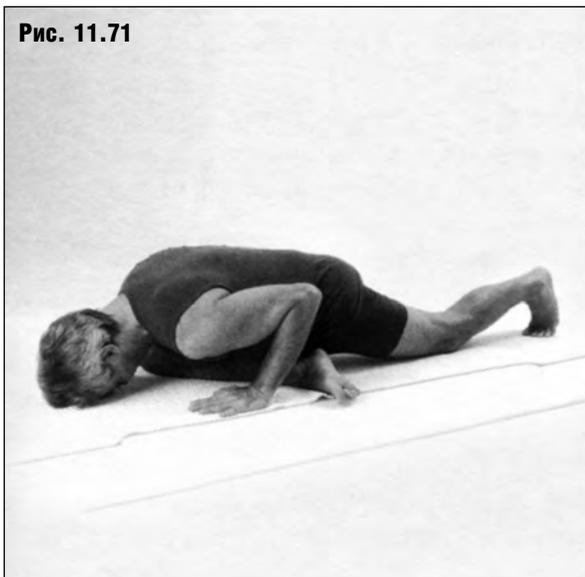
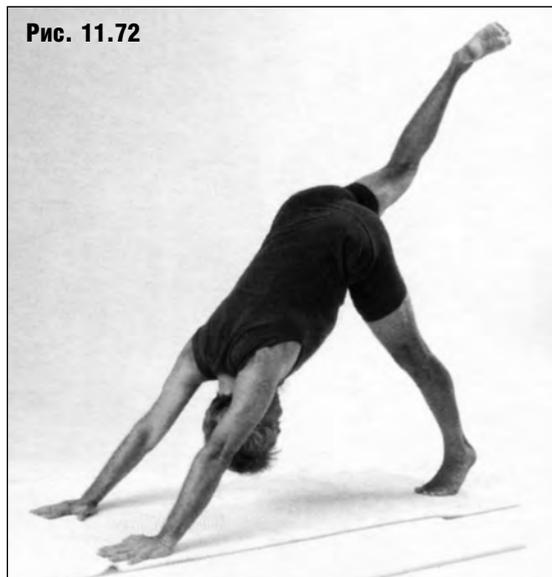


Рис. 11.72



те вес корпуса на руки, распрямите руки и толкните правую пятку позади себя к потолку (рис. 11.72). Подержите правую ногу вытянутой буквально пару секунд, посмотрите на пупок. Отметьте, как вы задействуете силу плеч и предплечий, чтобы стабилизировать и сбалансировать положение тела в этой позиции.

**6.** На протяжении следующих нескольких дыхательных циклов двигайтесь вперед-назад, чередуя позу голубя с движением «Голубь машет лапкой»; сначала правое колено лежит на полу, затем с выдохом вы толкаете правую пятку в потолок. Продолжайте, пока движение не станет привычным и легким в исполнении.

**7.** Согните оба колена и опуститесь на пол в позу ребенка, направляя седалищные кости к пяткам (рис. 11.73). Прочувствуйте ощущения, порождаемые этим движением. Позвольте дыханию нормализоваться.

**8.** Когда будете готовы, перенесите вес вперед, на колени и руки. Примите устойчивую позу стоя на локтях и коленях.

**9.** Заведите левое колено за правое, затем скользящим движением отведите правую ногу назад, удлиняя ее от правого бока и принимая позу голубя. Повернитесь, чтобы взглянуть на пятку, посмотрите за одно плечо, затем за другое, позволяя задней лодыжке скручиваться, в то время как вы смотрите из стороны в сторону.

**10.** Продолжайте исследовать движение с этой стороны. Когда ваш голубь закончит махать лапкой, согните оба колена и опуститесь на пол в позу ребенка, направляя седалищные кости к пяткам. Позвольте дыханию нормализоваться.

**11.** Перейдите на более глубокий уровень осознания, прочувствуйте воздействие этих глубоких растяжек. Продолжайте опускать вес корпуса на бедра. Обратите внимание на то, как ощущаются бедра и голени. Отметьте любые ощущения пульсации, покалывания или потока.

Рис. 11.73





Рис. 11.74



Рис. 11.75



Рис. 11.76



Рис. 11.77

### Исследование 6: голубиная походка

**1.** Примите позу стола. Заведите правое колено за левое и направьте левую ногу назад, принимая расслабленную позу голубя (рис. 11.74). Задержитесь в этой позе на несколько дыхательных циклов.

**2.** Переведите колени вперед в позу стола. Теперь заведите левое колено за правое. Направьте правую ногу назад, принимая расслабленную позу голубя.

**3.** В течение нескольких дыхательных циклов начните «ходить» вперед, заводя одно колено за другое. Когда эта голубиная походка станет привычной, начинайте усиливать ротацию в бедрах, делая максимально широкие круги с каждой стороны (рис. 11.75). Позволяйте локтям сгибаться, а верхней части тела — двигаться в ритмичном, танцевальном темпе (рис. 11.76, 11.77 и 11.78).

**4.** Когда свободное пространство впереди вас закончится, начните голубиной походкой двигаться назад, аналогичным образом усиливая подвижность во всем теле. Отдельно обратите внимание на то, как в ответ на движение ног и боков стремится двигаться голова.

**5.** Пройдясь так вперед-назад несколько раз, вернитесь в позу ребенка и расслабьтесь в потоке ощущений. Поясните своему логическому разуму, что вы создали новые нейронные связи между двумя сторонами своего тела, между правым и левым полушариями мозга. Отметьте любые ощущения пульсации или потока, особенно в пространстве за глазами. Когда будете готовы, начинайте возвращаться.

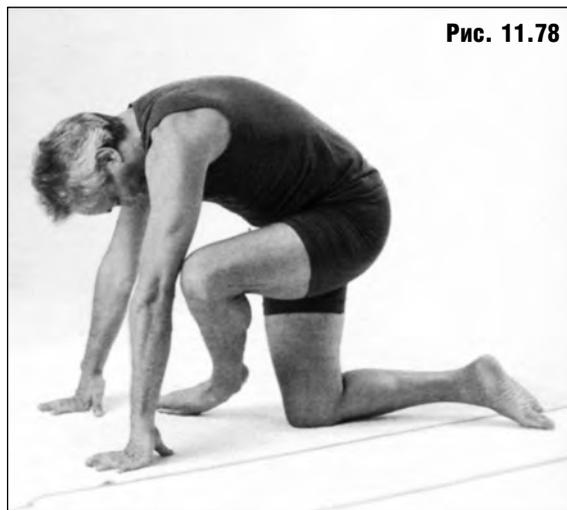


Рис. 11.78

### Соединяем: голубь

1. Примите устойчивую позу стола (рис. 11.79).  
 2. Заведите правое колено за левое, затем скользящим движением отведите левую ногу назад, удлиняясь от левого бока и принимая позу голубя (рис. 11.80). Не торопитесь, устройтесь в этой позиции с максимальным комфортом. Возможно, вы захотите положить подушку под правое бедро, чтобы отрегулировать степень растяжки. Кроме того, какую-нибудь подстилку вы, вероятно, захотите положить и под коленную чашечку либо заднюю лодыжку.

3. Когда почувствуете, что вам удобно, поместите ладони на пол рядом с собой и начните поворачиваться и смотреть за правое плечо на пятку левой ноги (рис. 11.81). Затем повернитесь и посмотрите за левое плечо. Смотрите вперед-назад, то за одно плечо, то за другое. Это движение побуждает бедра раскрыться, а тело в целом — расслабиться. Помимо этого, оно также задает нервно-мышечный принцип взаимодействия левой и правой половин через пересечение срединной линии тела.

4. Замедлите темп и продолжите это движение, уделяя особое внимание задней лодыжке. Позвольте лодыжке прокручиваться изнутри кнаружи, в то время как вы смотрите за одно и за другое плечо.

5. Направьте корпус точно вперед. Обратите внимание, что правый бок и нога находятся в положении наклона вперед сидя, а левый бок и нога — в положении фронтального вытяжения. Последовательно делайте вдох животом, областью почек и грудной кости; отмечайте, как это трехчастное полное дыхание позволяет вам удлиняться от лобковой кости до грудины.

6. Балансируя на руках, вдавите правое колено в пол и сложитесь в области тазобедренных суставов. Удлинитесь через грудную кость и представьте, что сейчас вы уложите ее на пол в двух метрах перед собой (рис. 11.82). Как бы вам пришлось удлинить позвоночник, чтобы перенести грудную кость на это расстояние? Медленно опустите длинную линию корпуса на правое бедро. Подключите руки, если, когда вы опускаетесь, вам нужно контролировать вытяжение. Если чувствуете, что обойдетесь без помощи рук, сложите руки за спиной и опускайте корпус (рис. 11.83).

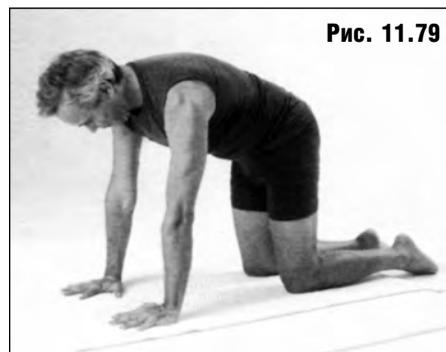


Рис. 11.79

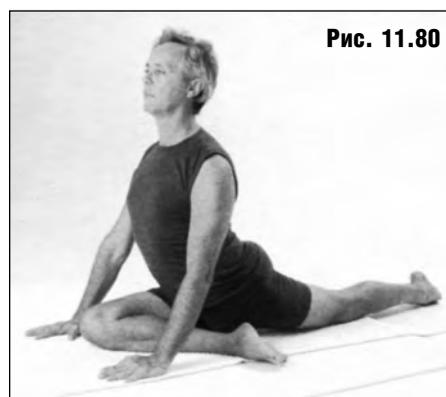


Рис. 11.80

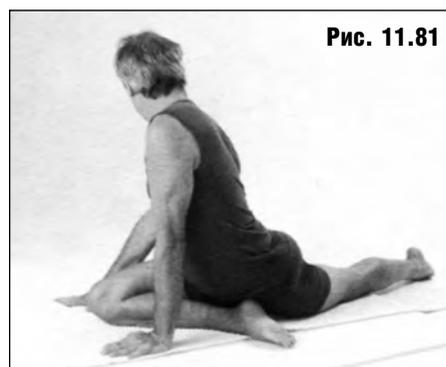


Рис. 11.81



Рис. 11.82

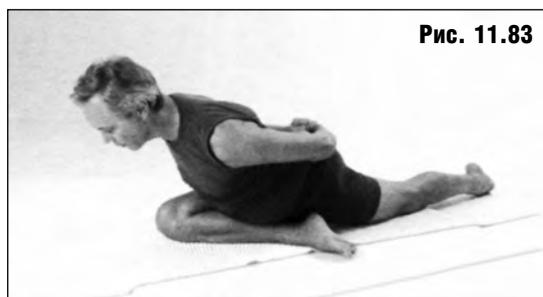


Рис. 11.83

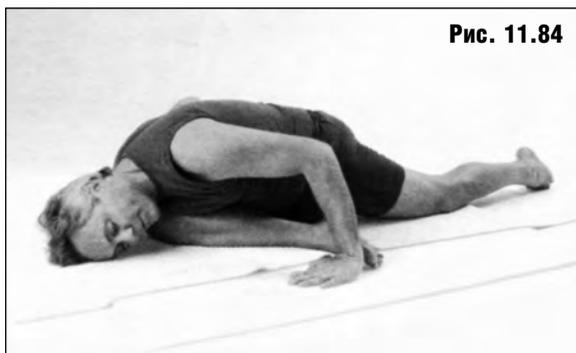


Рис. 11.84

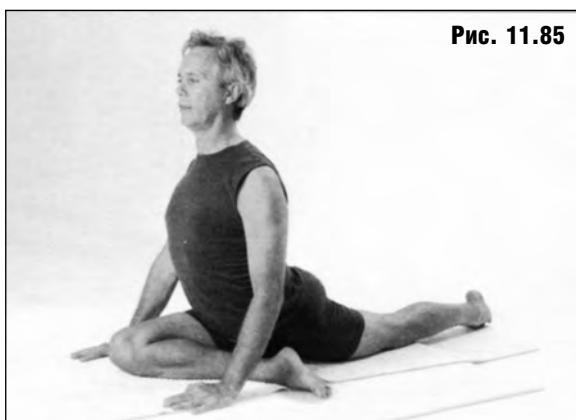


Рис. 11.85

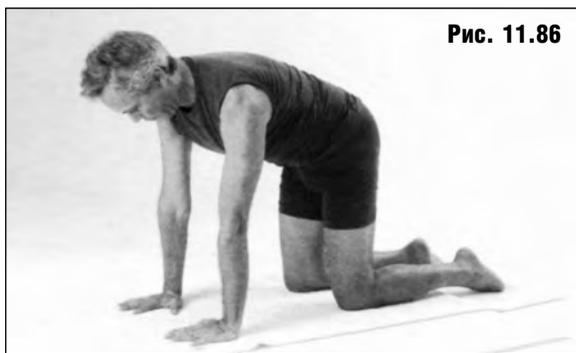


Рис. 11.86

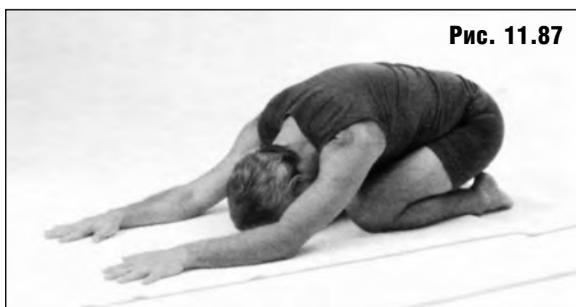


Рис. 11.87

**7.** Когда опуститесь на колено, внутренне подвигайтесь, чтобы ощутить вытяжение и все ощущения, которые возникают в этой позиции. Дышите, подключая к дыханию живот.

**8.** Побудьте в этой позе и отследите, не пытается ли та или иная часть тела сопротивляться растяжке. Что происходит, если вы отпускаете эту защитную реакцию и погружаетесь в ощущения, возникающие при вытяжении? Отметьте любые эмоции и образы, которые могут прийти к вам в позе голубя.

**9.** Покатайте мышцу лба по полу (рис. 11.84). Тем самым вы расслабляете «мышцу тревог и забот».

**10.** Мягко и медленно начните возвращать ладони и корпус в вертикальное положение (рис. 11.85). Сделайте паузу и отметьте, насколько позвоночник удлиняется над тазом. Затем через позу стола (рис. 11.86) вернитесь в позу ребенка (рис. 11.87). Отмечайте любые различия в ощущениях, возникающих в левой и правой половинах тела. Позвольте сознанию воспринимать все многообразие ощущений, которые возникли в ходе удержания этой позиции. В данном рецептивном состоянии глубокого расслабления вспомните любые эмоции или воспоминания, которые захотели выйти на поверхность сознания. Скажите логическому разуму, что прочувствование и освобождение от любых прошлых принципов движения, которые более не имеют практической пользы, есть процесс безопасный и желательный. Что бы вы сейчас ни замечали, освобождайтесь от этого и расслабляйтесь.

**11.** Когда будете готовы, медленно поменяйте сторону, приняв позу стола. Выполните вышеописанную последовательность движений с этой стороны. Когда закончите, медленно и мягко верните руки и корпус в вертикальное положение, принимая позу стола и затем позу ребенка. Опустите вес корпуса на бедра. Обратите внимание на то, как ощущаются бедра и голени. Обратите внимание на ощущения, наполняющие ваш организм.

**12.** Оставаясь в позе ребенка еще некоторое время, поразмыслите об исследованиях, привлечших ваше внимание к движениям, которые в детстве ваше тело выполняло совершенно спонтанно. Отметьте, насколько вы разрешили глубинным слоям своей сущности раскрыться. Понаблюдайте за тем, что вы чувствуете, когда мудрость вашего организма берет слово и общается с вами через движение. Когда будете готовы, потянитесь и начните переход к делам текущего дня. Переходя в положение стоя, отметьте, как вы двигаетесь.

## Перед тем, как двигаться дальше...

Запросы, рассмотренные в этой главе, обратили ваше внимание на переход из положения лежа на животе в положение стоя на четвереньках, помогли дифференцировать координированные двусторонние движения рук и ног от позы стола. Благодаря укреплению мышц, задействованных в сгибании и разгибании ног, ваше тело подготовилось к тому, чтобы войти в позы стоя уравновешенно и стабильно. Переходы из положения лежа на животе в позу собаки, смотрящей вниз, и затем в позу голубя, требуют мощной координации взаимодействия всех сегментов тела, чтобы можно было удерживать равновесие и стабильность, одновременно сохраняя гибкость, достаточную для того, чтобы адаптироваться к смещениям центра тяжести, которые возникают в этих позах.

Та мудрость тела, которую вы развили в себе в ходе выполнения этих запросов, открыла перед вами возможности дальнейшего углубленного изучения таких поз, как поза собаки, смотрящей вниз, и поза голубя. В силу того, как эти две позы укрепляют физическую силу, энергичность и координацию, а также того, что они являются промежуточным пунктом на пути из положения на полу в положение стоя, они заслуживают самого пристального вашего внимания, даже на том этапе, когда вы перейдете к более обширному диапазону движений, о которых речь пойдет в следующих главах. Многие традиции йоги именуют одну или обе этих позы «позами учения, карьеры», имея в виду, что каждый раз, когда вы принимаете соответствующую позу, к вам приходит новое знание и понимание того, как ваше тело общается с вами день за днем. Можно провести всю жизнь в наблюдении за мельчайшими деталями того, как ваше тело перемещается и раскрывается теми способами, которые воздействуют на выравнивание положения тела в пространстве, формируя и реформируя течение гравитации по всему телу.

Координация, которую вы развиваете во взаимодействии двух сторон тела, а также верхней и нижней частей тела, не ограничивается одной только пользой для вашего нервно-мышечного интеллекта. Благодаря проработке срединной линии тела стимулируется координация мозговой активности между правым и левым полушариями головного мозга, что улучшает когнитивные способности. Запросы, рассмотренные в следующей главе, далее совершенствуют принципы синхронизации движений, которые улучшают как двустороннюю, так и поперечно-боковую координацию, а также приводят когнитивные способности интеллектуального разума в больший контакт и взаимодействие с мудростью тела, что позволяет нашей сущности стать более мощной и целостной.



## ГЛАВА 12

# Постижение парадокса полярных противоположностей: обретение индивидуальности через двустороннее движение

*Как постижение непохожести двух сторон тела способствует единению сознания?*

ВАШЕ ТЕЛО СФОРМИРОВАНО ТАК, чтобы давать вам возможность реализовывать свои намерения. Делая паузу и наблюдая за различиями в ощущениях, возникающих в двух сторонах тела, вы можете открыть в себе совершенно новые способности и получить доступ к совершенно новой информации. Если мы упрощенчески полагаем, что йога имеет целью сделать две стороны тела одинаковыми, мы упускаем из виду тот факт, что являемся двусторонними существами. Запросы, рассмотренные в этой главе, позволят вам ощутить эту двустороннюю непохожесть в том виде, в котором она проявлена именно в вашем теле.

Как возникают эти различия? Жизнь представляет собой непрерывный поток возможностей выбора. С точки зрения йоги, наш выбор обусловлен стремлением к приятным ощущениям, рага, и стремлением избежать опасных и неприятных переживаний, дवेशа. Эти базовые импульсы являются мотивационными силами, чья работа лежит в основе развития нашего организма как инструмента, предназначенного утолить нашу жажду самопознания.

Выбор, принятые решения, которые придают форму нашим личностям, есть сумма всех слагаемых, отличающая нас как уникальных существ. Хотя мы являемся созданиями, наделенными бесконечной способностью творить свою жизнь посредством собственного выбора и решений, весьма трудно выявить эту способность и присвоить ее себе, поскольку настоящее кажется таким непохожим на нафантазированную нами жизнь. В самых наших самонадеянных фантазиях каждое наше желание исполняется. Однако же наш выбор в «реальной жизни» приводит к последствиям, которые мы не принимали во внимание, когда фантазировали. Тело представляет собой ходячее хранилище последствий каждого осознанного и неосознанного выбора, который нам когда-либо приходилось делать, чтобы удовлетворить свои потребности, нужды, желания, мечты и страсти. Тело также вмещает последствия нашего уклонистского поведения, фобий, страхов, отказов и нетерпимостей. Запросы йоги самопробуждения позволяют сбросить скорость и понаблюдать за тем, как мы творим свою жизнь в этот самый миг, бесстрастно и осознанно.

Наблюдатель не является судьей. Наблюдатель не является мастером на все руки. Принимая себя такими, какие мы есть, мы открываем для себя парадоксальное единство и совершенство, которые лежат в основе всех наших многомерных возможностей самовыражения.

Ни в одной части нашего жизненного опыта полярные противоположности не сходятся так явно, как в принципе функционирования двух половин нашего тела. Глаза воспринимают одну и ту же реальность по двум каналам и усредняют различия, создавая единую картину. Нередко бывает так, что один глаз стремится разглядывать все в мельчайших подробностях, тогда как второй глаз предпочитает не перенапрягаться. Начните позировать художнику-портретисту, и вы точно захотите, чтобы на переднем плане была ваша «хорошая сторона». Что мы имеем в виду, говоря о «хорошей стороне» и о «плохой стороне»? На одном из занятий по живописи каждому студенту было предложено сфотографировать себя в полный рост и сделать два снимка, один из которых был с обращенным негативом. Мы разрезали два снимка пополам, получилось два коллажа — «только правый» и «только левый».

Если бы обе стороны вашего тела выглядели, как его правая (или левая) сторона, как бы вы выглядели? Чтобы получить некоторое представление об этом, расположите ручное зеркало вертикально вдоль средней линии носа и посмотрите в зеркало на стене. Поправьте положение ручного зеркала так, чтобы вам было видно, как выглядят левая и правая половины тела. Когда мы рассматривали свои составные портреты, каждый из нас видел существенные отличия, которые позволяли говорить о существовании двух совершенно разных личностей в одном теле. Мы видели грешника и святого, хозяина и раба, красоту и уродство, а также множество других проявлений полярности человеческой сущности. Хатха-йога обязана своим названием тому факту, что человек увидел эти двусторонние различия и с уважением отнесся к ним: ха (солнце) и тха (луна) отсылают нас к энергиям, присущим половинам нашего тела: мужских и женских, экстравертным и интровертным, солнца и луны. Перечень можно продолжать бесконечно.

Полярные противоположности соединяются в пространстве сознания. Обращая внимание на различия, присущие нашему собственному, двустороннему телу, мы культивируем способность к беспристрастному и осознанному наблюдению за своим жизненным опытом. Вне зависимости от того, как вы характеризуете выявленные различия, в пределах вашей сущности есть место, где противоположности находятся в единстве. Одной рукой мы можем удерживать арбуз, пока другая его режет, но принципом единения в данном случае будет то, что красная, сладкая, сочная мякоть должна попасть к нам в рот. Обращая внимание на особые качества каждой стороны тела, мы постигаем его целостную природу. Допуская саму возможность отличий, мы прокладываем нервно-мышечный канал связи, который обеспечит гармоничное и эффективное взаимодействие между двумя сторонами тела. С точки зрения сознания наблюдателя различия воспринимаются как части целого. В этом и состоит суть йоги — в налаживании взаимосвязей, в единении.

Одним из глубочайших и наиболее ранних приятных переживаний себя в собственном теле является раскачивание. В колебании между двумя полюсами контрбаланс противоположных движений создает гипнотическое ощущение баланса и целостности. В первом описанном ниже запросе мы будем исследовать качание и движение маятника, чтобы осознать двустороннюю природу своего тела. Эти

движения способствуют лучшему осознанию в таких сидячих позах йоги, как поза бабочки, лотоса или портного. Второй запрос приведет нас на бок и поможет почувствовать внешние «швы» тела. Благодаря перекачиванию, движению ножниц и чередованию подъемов, движения бокового вытяжения развивают ощущение того, что мы находимся «дома», в сердце своей сущности, в то время как наше тело вытягивается в двух направлениях. Эти движения раскрывают тело и готовят его к более углубленному исследованию в рамках поз, предполагающих боковые наклоны (поза полумесяца, треугольника, полукруга и боковое вытяжение под углом).

Медитация магнетического поля энергии поможет вам почувствовать, как использовать понимание полюсов магнитного поля двух сторон тела для выработки энергетической «матки» восстановления жизненных сил.

## **Гармонизируем противоположные стороны через непрерывное раскачивание**

### ***Как раскачивание из стороны в сторону стимулирует ощущение равновесия?***

Равновесие нередко определяют как сбалансированное взаимодействие всех сил, воздействующих на тело. Равновесие проявляется в теле, к примеру, когда вы слегка смещаетесь в одну сторону, а тело возвращается в исходное положение, не теряя центра баланса. Чем ближе к полу вы качнетесь, тем легче вам будет находиться в стабильном состоянии баланса. В то же время, чем дальше ваш центр тяжести отодвигается от пола, как это происходит в положении стоя, тем больше силы и гибкости требуется для поддержания баланса. Парадоксальное воздействие раскачивающего движения в положении сидя, будь то раскачивание вперед-назад или из стороны в сторону, состоит в том, что вы тренируете свое кинестетическое чувство удерживать баланс путем поиска равновесия в движении. В упражнении «Раскачиваемся на седалищных костях» эффект от удержания баланса на обеих сторонах может вызвать у вас состояние невозмутимости и спокойствия. Когда слон важно выступает по улицам индийской деревни, собаки, лающие и кусающие слона за пятки, не могут прервать направленное движение слона и отвлечь его от намеченной цели. Слон знает, что одного удара его мощной ногой будет достаточно, чтобы все эти собаки, повизгивая, улетели прочь. Аналогичным образом упражнения «Голова-маятник» и «Походка бабочки» создают ощущение безопасного пребывания в теле посреди жизненных невзгод.

«Голова-маятник» позволяет осознать то, как голова движется относительно позвоночника, расслабляя и удлиняя голову от плеч. «Пожимаем плечами» и «Плечевой компас» помогут еще раз расслабить руки для кругового вращения и поперечно-бокового раскачивания в ответ на движение из центра. «Маятник в позе портного» раскрывает торс с обеих сторон, в то время как вы остаетесь заземленными в области седалищных костей и целостными в сердцевине своей сущности.

### Исследование 1: раскачиваемся на седалищных костях

**1.** Примите удобную позу сидя на полу. Поясните своему логическому разуму, что пришло время замедлиться и настроиться на различия, которые становятся очевидными, когда вы исследуете стороны своего тела. Предложите своему ментальному сознанию присутствовать в качестве беспристрастного наблюдателя, который будет просто обращать внимание на то, на что обращаете внимание вы. Ничего не нужно менять, поправлять или переделывать. Когда вы присутствуете здесь и сейчас, энергия праны получает возможность течь туда, где в ней есть потребность.

**2.** Отрегулируйте положение тела так, чтобы можно было полноценно погрузиться в поток ощущений. Отметьте, как ваши седалищные кости соприкасаются с поверхностью пола. Просканируйте тело, чтобы выявить участки, которые все еще напряжены. Обратите внимание на любое сопротивление в теле. Позвольте любому сопротивлению быть таким, как оно есть.

**3.** Переходя на более глубокий уровень осознания, начните вдавливать седалищные кости в пол (рис. 12.1). Помогает ли вдавливание седалищных костей лучше зафиксировать положение на полу? Чувствуете ли вы подъем энергии по позвоночнику, когда усиливаете давление на седалищные кости?

**4.** Представьте, что голова — это воздушный шарик. Отметьте, как голова раскачивается над позвоночником, когда вы направляете дыхание в этот «шарик».

**5.** Медленно откройте глаза. Поставьте стопы вместе перед собой, позвольте коленям упасть в стороны.

**6.** Перекатитесь на левую седалищную кость, а правую седалищную кость и бедро слегка оторвите от пола (рис. 12.2). Задержитесь в этом положении настолько, чтобы почувствовать брюшные и бедренные мышцы, которые работают, чтобы удержать вас в приподнятом состоянии.

**7.** Опустите правую седалищную кость обратно на пол. Посидите немного с закрытыми глазами и почувствуйте различия в том, как стороны вашего тела соприкасаются с полом.

**8.** Откройте глаза и перенесите вес корпуса на правую седалищную кость, слегка отрывая от пола левую седалищную кость и бедро (рис. 12.3). Задержитесь в этом положении настолько, чтобы почувствовать брюшные и бедренные мышцы, которые работают, чтобы удержать вас в приподнятом состоянии.

**9.** Опустите левую седалищную кость обратно на пол. Обратите внимание на то, как ваше тело соприкасается с полом в это мгновение.

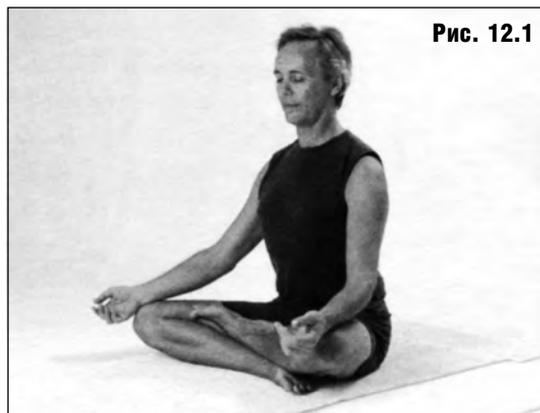


Рис. 12.1

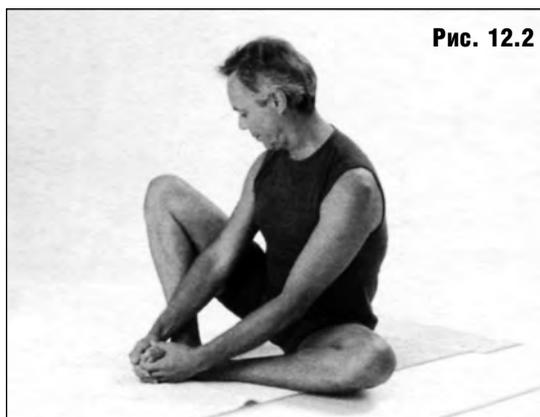


Рис. 12.2

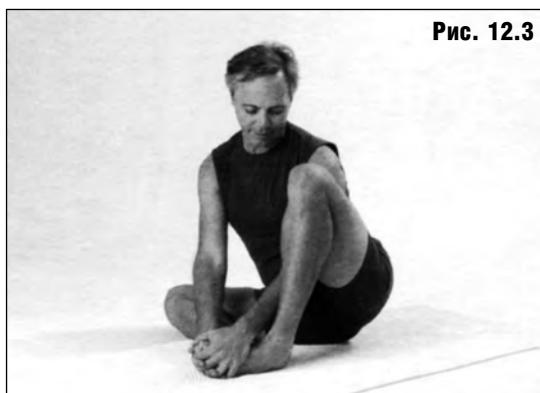


Рис. 12.3

**10.** Чередую стороны, покачайтесь с одной седалищной кости на другую, поднимая противоположные бедро и седалищную кость от пола. Поднимайтесь на вдохе, возвращайтесь в центр на выдохе. Выполняйте этот цикл из стороны в сторону, пока раскачивание само не начнет стимулировать движение.

**11.** Замедлите темп и постепенно прекратите движение. Закройте глаза и прочувствуйте ощущение соприкосновения с полом. Есть ли различия в том, как ваши седалищные кости соприкасаются с полом? Отмечайте любые ощущения пульсации, потока или покалывания. Отметьте расположение головы относительно позвоночника и тела. Есть ли ощущение, что голова стала легче, или же что шея удлинилась?

## Исследование 2:жимаем плечами и плечевой компас в положении сидя

**1.** Примите удобную позу сидя на полу. Покачайтесь вперед-назад с одной седалищной кости на другую, слегка отрывая от пола противоположную седалищную кость и бедро (рис. 12.4).

**2.** Скрестите ноги в таком положении, в котором вы можете пробыть несколько минут. Обратите внимание на то, как свисают плечи (рис. 12.5).

**3.** Сделайте вдох и направьте оба плеча к ушам. Задержите дыхание, усильте давление. Сделайте выдох и полностью отпустите вес плеч. Повторите это движение несколько раз, поднимая плечи на вдохе и опуская на выдохе. Продолжайте, пока не выработаете комфортный ритм движения и дыхания.

**4.** Полностью остановите движение плеч. Закройте глаза и обратите внимание на возникшие ощущения в плечах, голове, шее.

**5.** Откройте глаза. Сделайте вдох и направьте правое плечо к правому уху, одновременно направьте левое плечо в сторону левого бедра. Выдохните, верните оба плеча в нейтральное положение, затем поменяйте стороны, на вдохе направьте левое плечо к левому уху, а правое плечо — к правому бедру. Сделайте выдох и верните оба плеча в нейтральное положение.

**6.** На протяжении нескольких дыхательных циклов повторяйте это движение, направляя одно плечо к уху, а другое вниз, затем меняя стороны. Продолжайте это движение, пока не почувствуете, что ритм и импульс начали сами двигать вашим телом.

**7.** Закройте глаза и просто посидите некоторое время. Прочувствуйте ощущения в плечах, голове, шее. Ощущаете ли вы свои плечи чуть иначе, нежели в начале упражнения? Отмечайте любые ощущения пульсации, потока или покалывания. Отметьте расположение головы отно-



сительно позвоночника и тела. Есть ли ощущение, что голова стала легче, или же что шея удлинилась?

**8.** Направьте правое плечо вверх, к правому уху — это северный полюс на воображаемом компасе. Держите правое плечо на северном полюсе, а левое плечо направьте вниз, к южному полюсу (рис. 12.6). Поменяйте положение плеч, найдите противоположные полюсы. Повторите это движение несколько раз, пока оно не станет для вас привычным и комфортным.

**9.** Направьте правое плечо вперед, к стене перед собой — это будет восток. Держа правое плечо направленным вперед, левым потянитесь к стене, что позади вас, — это будет запад (рис. 12.7). Подвигайте плечами на восток и запад несколько раз.

**10.** Выполните несколько полных кругов правым плечом, проходя через каждую точку компаса (рис. 12.8). Поменяйте направление вращения. Закройте глаза и обратите внимание на различия в том, как сейчас свисают плечи.

**11.** Теперь выполните несколько полных кругов левым плечом, проходя через каждую точку компаса. Поменяйте направление вращения.

**12.** Направьте оба плеча на север и начните одновременно вращать ими вдоль окружности компаса (рис. 12.9). Углубляя дыхание, увеличивайте амплитуду движений. Отметьте, насколько движение способствует углублению дыхания. Поменяйте направление кругов.

**13.** Закройте глаза и обратите внимание на возникшие в плечах ощущения.

**14.** Теперь направьте одно плечо на север, а другое на юг. Позвольте двум плечам сделать несколько полных круговых вращений вдоль компаса в разноименных направлениях (рис. 12.10). Продолжайте выполнять

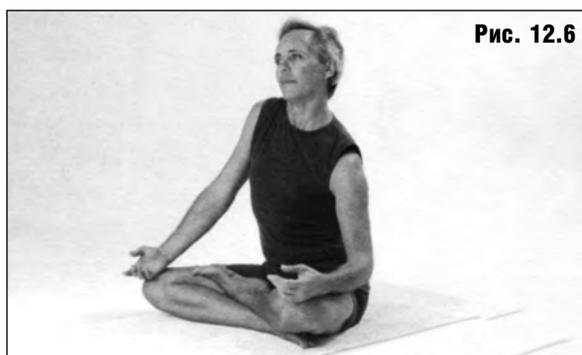


Рис. 12.6

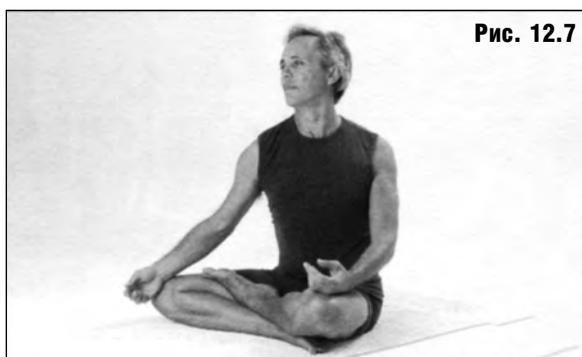


Рис. 12.7

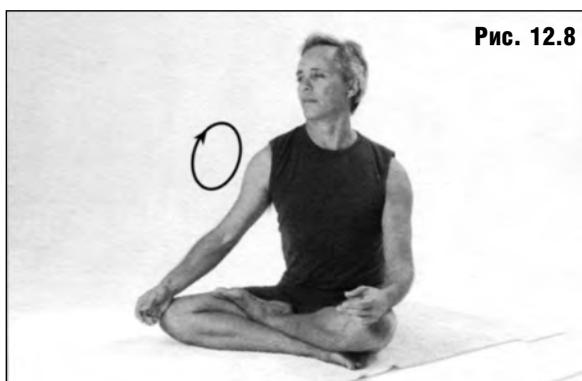


Рис. 12.8

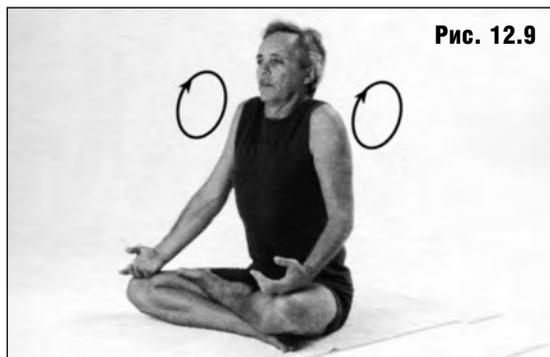


Рис. 12.9

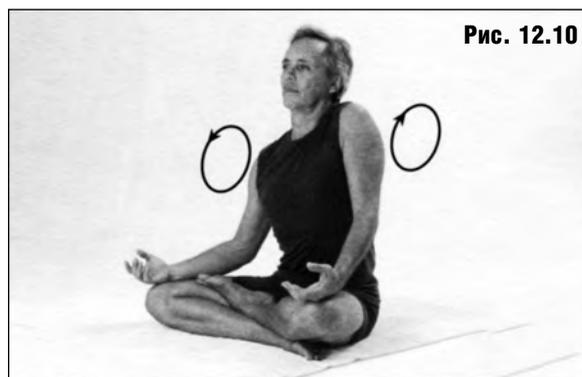


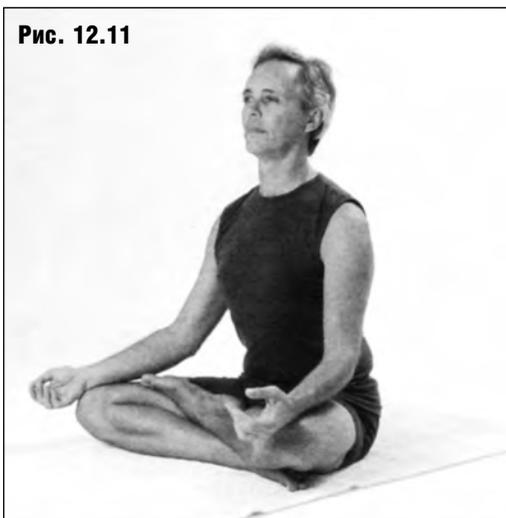
Рис. 12.10

движение, пока оно не станет привычным и комфортным. Дышите глубоко. Теперь поменяйте направление круговых вращений. Поэкспериментируйте, попробуйте двигаться чуть быстрее, отпуская контроль над движением и позволяя дыханию двигать плечами.

**15.** Постепенно прекратите движение. Закройте глаза и просто посидите некоторое время. Прочувствуйте ощущения в плечах, голове, шее. Есть ли отличия в ощущениях по сравнению с тем, что вы чувствовали на момент начала упражнения? Понаблюдайте за любыми ощущениями пульсации, потока или покалывания. Отметьте расположение головы относительно позвоночника и тела. Есть ли ощущение, что голова стала легче, или же что шея удлинилась? Как движение от одной стороны тела к другой влияет на ваше ощущение равновесия? Чувствуете ли вы, как исследование различий между двумя сторонами тела помогает установить равновесие?

**16.** Поднесите ладони к лицу и помассируйте мышцы глаз, челюсти, задней стороны шеи. Откройте глаза и отметьте, изменилось ли ваше зрение тем или иным образом.

Рис. 12.11



### Исследование 3: голова-маятник

**1.** Сядьте в удобную позу со скрещенными ногами, либо сядьте на стул (рис. 12.11). Обратите внимание на то, как свисают плечи.

**2.** Поместите на лоб воображаемую губку. Движением маятника покачайте головой, как будто этой губкой вы моете оконное стекло (рис. 12.12). Обратите внимание на то, как движется голова, когда вы создаете этот образ. Позвольте дыханию течь свободно.

**3.** Продолжайте движение, все больше сживаясь с образом губки на лбу, и позволяйте плечам падать вниз от ушей. Когда голова движется вправо, позвольте правому плечу скользить вниз и в сторону (рис. 12.13). Когда голова движется влево, направляйте левое плечо вниз и в сторону. Почувствуйте, как движение в плечах взаимосвязано с движением головы.

**4.** Теперь повторите движение головы, но плечам позвольте подниматься навстречу уху (рис. 12.14). Чередуйте стороны. Позвольте дыханию течь в этом движении.

Рис. 12.12

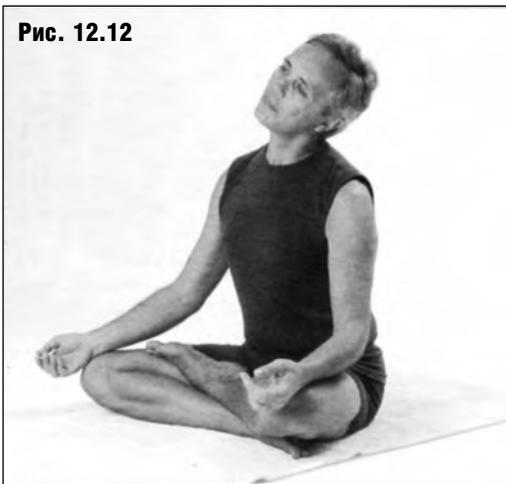


Рис. 12.13

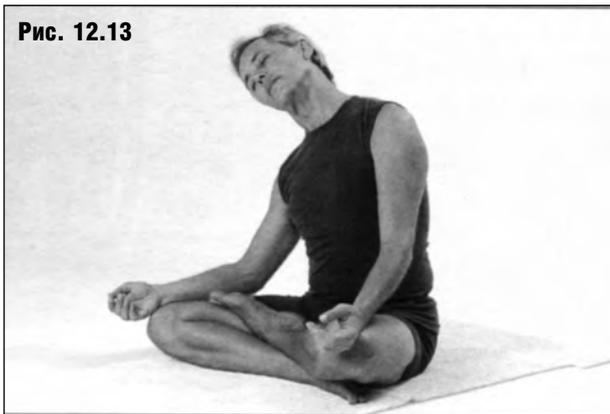
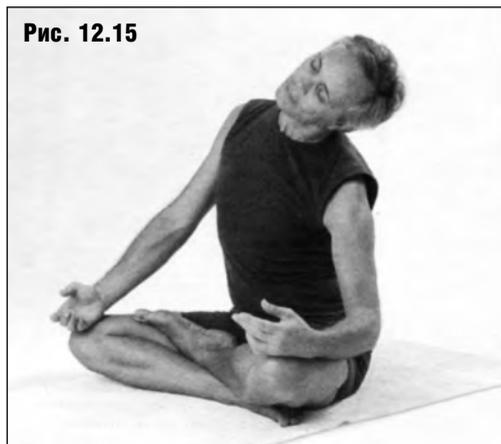


Рис. 12.14



Рис. 12.15



**5.** Замерите и закройте глаза. Обратите внимание на возникшие в плечах ощущения.

**6.** Медленно откройте глаза. Представьте теперь, что губка лежит на затылке; вы начинаете двигать головой из стороны в сторону. Почувствуйте, как смена расположения губки меняет ваше осознание и переживание движения. Продолжайте движение, разрешая плечам падать вниз и в сторону от приближающегося уха (рис. 12.15).

**7.** Какие бы у вас возникли ощущения, если бы к темени была прикреплена кисть для рисования? Удлините голову, чтобы нарисовать воображаемую арку на куполообразном потолке над вами (рис. 12.16).

**8.** Представьте теперь, что у вас длинная борода, как у египетского фараона. Когда голова склоняется вправо, борода уходит влево. Когда голова движется влево, борода идет вправо. Продолжайте движение, усиливайте интенсивность (рис. 12.17). Можете ли вы ощутить, как это движение удлиняет голову от шеи, позволяя дыханию свободно течь?

**9.** Теперь соедините образы рисования арки на куполообразном потолке и раскачивания фараоновой бородой.

**10.** Постепенно прекратите движение. Закройте глаза и просто посидите некоторое время. Прочувствуйте ощущения в плечах, голове, шее. Отметьте расположение головы относительно позвоночника и тела. Есть ли ощущение, что голова стала легче, или же что шея удлинилась? Как исследования маятникового движения головы повлияли на ваш центр тяжести? Ваше ощущение баланса между двумя сторонами тела?

**11.** Поднесите ладони к лицу и помассируйте мышцы глаз, челюсти, задней стороны шеи. Откройте глаза и отметьте, изменилось ли ваше зрение.

Рис. 12.16

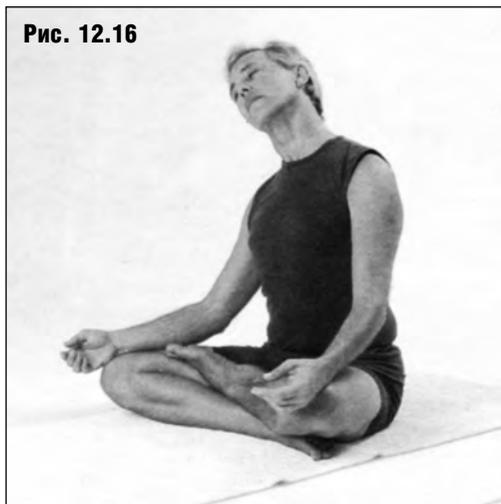
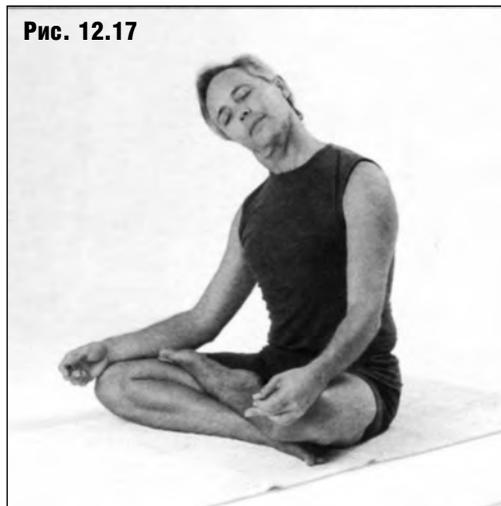


Рис. 12.17



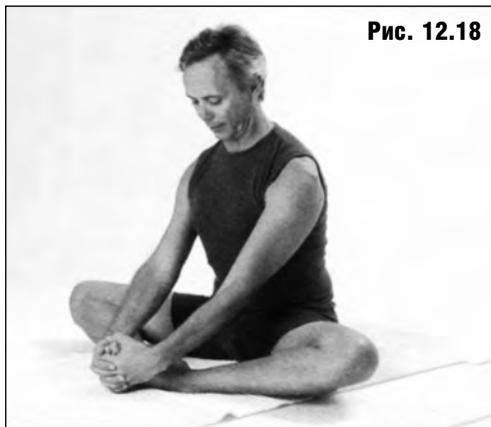


Рис. 12.18

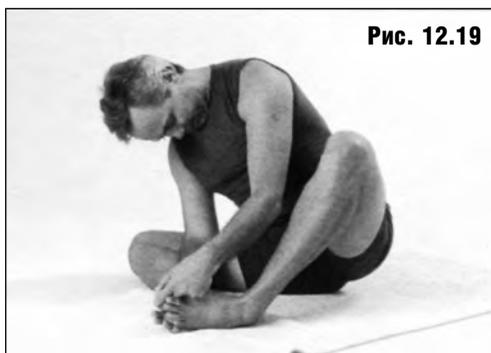


Рис. 12.19

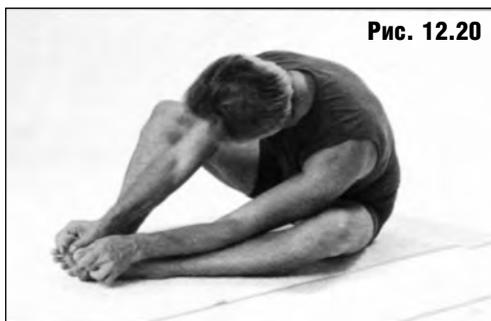


Рис. 12.20

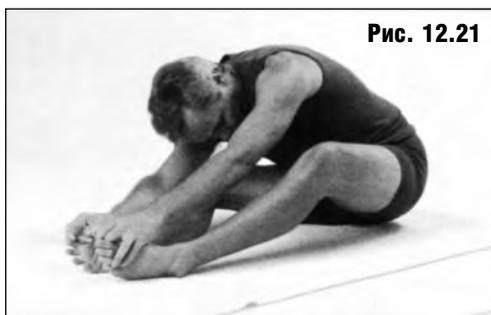


Рис. 12.21

### Соединяем: походка бабочки

**1.** Примите удобную позу сидя на полу. Сведите стопы и позвольте коленям раскрыться в стороны (рис. 12.18). Представьте, что ваши раскрытые ноги — это крылья бабочки. Не пытайтесь применить силу или вдавить колени в пол. Позвольте им быть там, где они есть.

**2.** Возьмитесь за большие пальцы ног. Начните раскачиваться с одной седалищной кости на другую, позволяя голове падать вперед, а подбородок — двигаться к груди (рис. 12.19). Расслабьте плечи и челюсть, отпускайте выражения лица, продолжая раскачиваться.

**3.** Держась за пальцы ног, начните двигаться назад на седалищных костях, отрывая от пола то одну, то другую седалищную кость (рис. 12.20 и 12.21). Позвольте раскачиванию помогать вам тянуться назад, пока ноги не начнут удлиняться вдоль пола. Двигайтесь назад, пока можете не отпускать пальцы ног. Пусть голова остается тяжелой. Подумайте о весе головы как о шаре для боулинга, который свисает между рук и движется вниз, к полу, между ног.

**4.** После того как пройдете максимально возможное при нынешнем уровне вашей растяжки расстояние, начните двигаться вперед, попеременно отрывая седалищные кости, пока колени не окажутся раскрытыми в стороны в позе бабочки. Повторите это движение вперед-назад несколько раз, пока ритм и импульс движения не станут привычными и легкими. Подключите дыхание, чтобы увеличить амплитуду движения. Двигаясь назад, проверяйте, не можете ли вы в этот раз отодвинуться чуть дальше, удлиняя ноги и не отпуская пальцев. Когда будете двигаться вперед, проверьте, насколько близко к пяткам вы можете подвести седалищные кости.

**5.** Вернитесь в позу бабочки и отпустите пальцы ног (рис. 12.22). Позвольте предплечьям и кистям расслабиться.

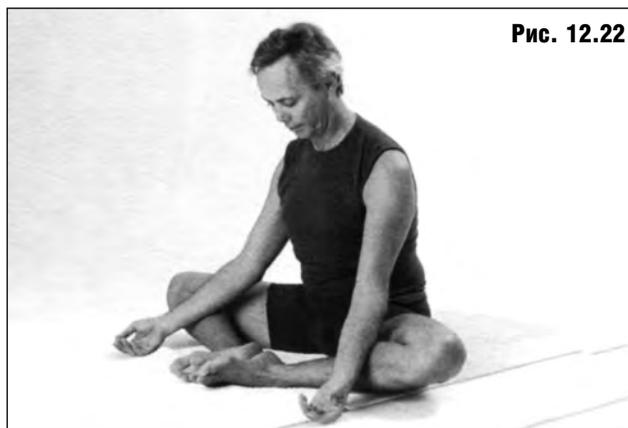


Рис. 12.22

ся в комфортном положении. Закройте глаза. Прочувствуйте ощущения в паху и бедрах. Есть ли разница в ощущениях по сравнению с тем, что вы чувствовали на момент начала упражнения? Удалось ли вам без лишних усилий приблизить колени к полу? Отмечайте любые ощущения пульсации, потока или покалывания. Отметьте расположение головы относительно позвоночника и тела. Есть ли ощущение, что голова стала легче, или же что шея удлинилась? Что вы замечаете в отношении того, как взаимодействуют две стороны вашего тела, чтобы выполнять это движение? Как походка бабочки повлияла на ваше ощущение баланса между двумя сторонами тела?

### Соединяем: маятник в позе портного

**1.** Примите удобную позу сидя на полу. Положите правую лодыжку поверх правой, чтобы вам было легко так сидеть (рис. 12.23). Эта поза называется позой портного, потому что именно так портные в Индии сидят, когда занимаются своей работой.

**2.** Поставьте кончики пальцев рук на пол по обе стороны от ног. Медленно отводите правую руку в сторону, пока не сможете уложить правый локоть на пол. Удерживайте расслабленное состояние шеи и плеч, взгляд направьте вниз, на локоть (рис. 12.24), затем вверх, к небу (рис. 12.25). Если локоть не достает до пола, подложите подушку.

**3.** Прочувствуйте растяжку по левой стороне грудной клетки. Удерживайте левую седалищную кость в контакте с полом, чтобы обеспечивать полное вытяжение и оставаться заземленным на протяжении исследования. Если вам хочется потянуться сильнее, медленно вытяните левую руку вверх, к небу (рис. 12.26), и почувствуйте, насколько более мощным становится вытяжение. Глубоко дышите, совершая это вытяжение.

**4.** Взгляд и голову поверните вниз, к правому локтю, а затем вверх, к левой кисти. Теперь потянитесь левой рукой за голову и обхватите ею пра-

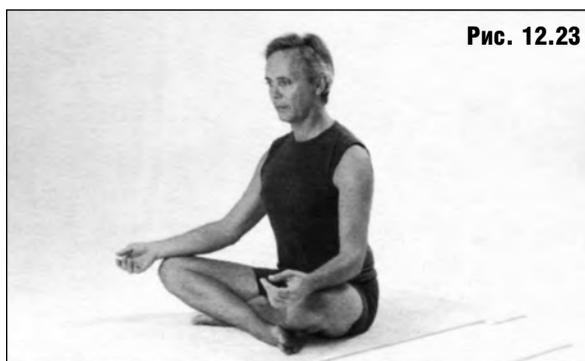


Рис. 12.23

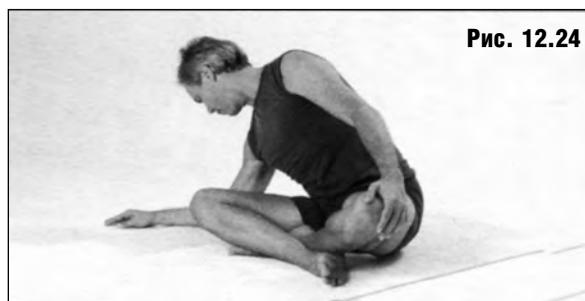


Рис. 12.24

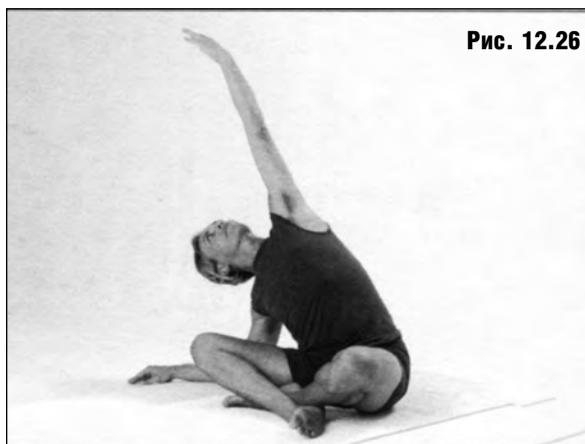


Рис. 12.26

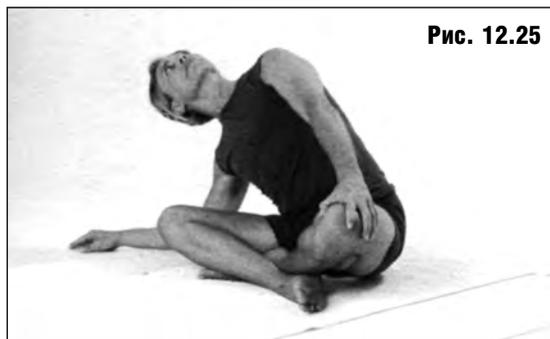


Рис. 12.25



Рис. 12.27

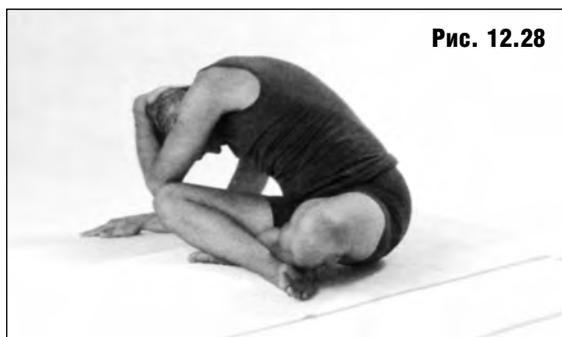


Рис. 12.28

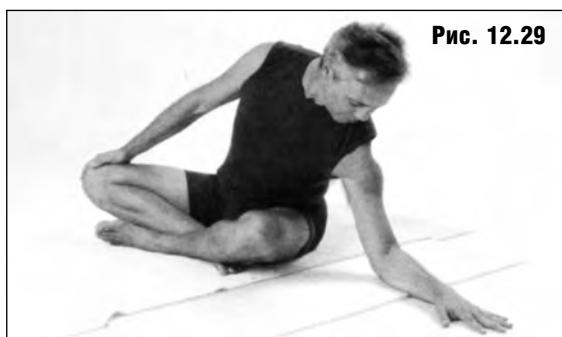


Рис. 12.29

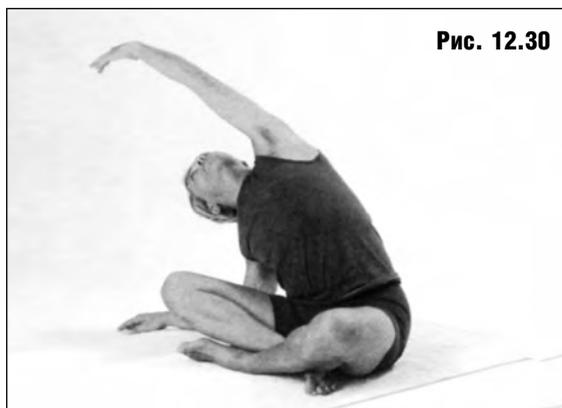


Рис. 12.30

вую сторону головы. Локоть направьте вверх, к небу (рис. 12.27), затем вниз, к полу (рис. 12.28). Повторите несколько раз, синхронизируя движение с дыханием.

5. Когда будете готовы снизить темп движения, верните корпус в вертикальное положение, расслабьте руки вдоль боков и посидите так некоторое время. Отметьте, есть ли у вас ощущение, что левая сторона грудной клетки раскрыта лучше, чем правая. Замечаете ли вы различия в том, как ребра слева движутся в ответ на дыхание, по сравнению с ребрами справа? Отмечайте любые ощущения пульсации, потока или покалывания в тех частях тела, где они возникают.

6. Теперь уложите левую лодыжку поверх правой. Кончики пальцев рук поместите на пол по обе стороны от ног. Медленно отводите левую руку от себя, пока не сможете уложить левый локоть на пол (рис. 12.29). Выполните связку движения маятника в позе портного с этой стороны.

7. Выполнив связку, верните корпус в вертикальное положение и посидите немного. Отметьте различия в ощущениях по обеим сторонам грудной клетки. Различия в ощущениях двух сторон тела обычно становятся особенно отчетливыми после выполнения исследований, которые фокусируют внимание на одной из сторон тела. Отмечайте любые ощущения пульсации, потока или покалывания в тех частях тела, где они возникают.

8. Теперь скользните правым локтем вдоль пола и удержите эту позу ровно настолько, чтобы вытянуть левую руку над головой (рис. 12.30). Затем вернитесь в вертикальное положение и скользните левым локтем вдоль пола, вытягивая правую руку над головой (рис. 12.31).

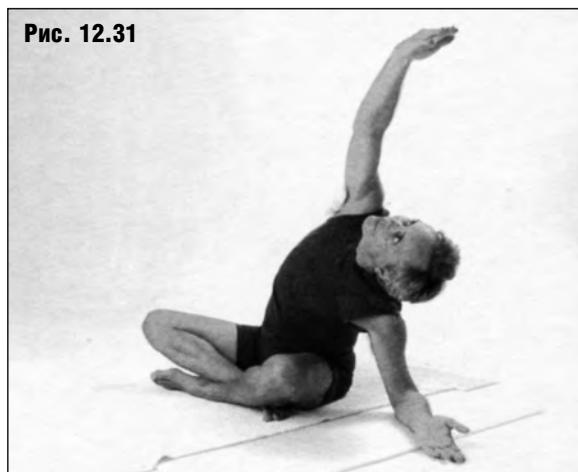
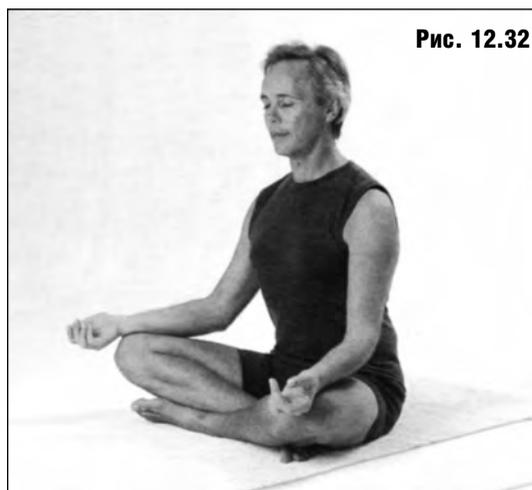


Рис. 12.31

**9.** Продолжайте это движение маятника из стороны в сторону, пока не почувствуете, что ритм начал управлять вашим телом. Наполняйте дыханием каждую сторону тела, когда потягиваетесь. Отметьте, какая лодыжка находится спереди, и поменяйте положение лодыжек, приводя другую лодыжку вперед. Вновь начните выполнять движение маятника из стороны в сторону. В какую сторону вам легче выполнять движение? С какой лодыжкой впереди вы чувствуете лучшее раскрытие? Можете ли вы ощутить, как чередование скрещенных положений лодыжек создает больше возможностей создания баланса между двумя сторонами тела? Когда движение станет легким и свободным, позвольте ему начать замедляться.

**10.** Позвольте предплечьям и кистям расслабиться в комфортном положении (рис. 12.32). Закройте глаза. Прочувствуйте ощущения в паху, бедрах, голених. Есть ли отличия в ощущениях в боках и внутренних бедрах по сравнению с тем, как вы чувствовали их на момент начала упражнения? Обратите внимание на то, как бока и задняя сторона грудной клетки движутся сейчас в ответ на ваше дыхание. Отмечайте любые ощущения пульсации, потока или покалывания. Отметьте расположение головы относительно позвоночника и тела. Есть ли ощущение, что голова стала легче, или шея — длиннее? Есть ли ощущение, что ноги более расслабленно лежат на полу?



## Уравновешиваем силу и гибкость в позах бокового вытяжения

*Как раскрытие и укрепление мышц плеча, предплечья и нижней части спины улучшают гибкость по боковым сторонам грудной клетки?*

Приходилось ли вам видеть статуи Будды, которые изображают его лежащим на боку, голова его опирается на руку, а большой живот свободно свисает? Это комфортная позиция, в которой вы можете оказаться, когда находитесь на пляже и наблюдаете за заходом солнца, либо лежите на диване и смотрите телевизор. В таком расслабленном положении у вас есть прекрасная возможность исследовать «швы» по краям своего тела. Вы познакомитесь с интересными вариациями, которые раскрывают шею и плечи, ребра и бедра. Позволяя силе тяжести поддерживать ваше тело в этой позиции, вы помогаете себе найти источник движения в позе боковых ножниц — бокового раскрытия тазобедренного сустава, движения, которое в физиотерапии и кинезиологии носит название абдукции, или отведения. По сравнению со всеми выполненными ранее запросами вы, возможно, отметите, что данный запрос позволяет выявить наиболее существенные различия, когда вы сопоставляете его воздействие на две стороны своего тела.

Упражнение «Подъем на локте» направляет поток праны, пробужденный в первом запросе, на выполнение более энергичного движения, которое укрепляет плечи и предплечья, подготавливая вас к позам бокового вытяжения, таким как поза

треугольника, поза полумесяца, поза ворот, боковое вытяжение под углом. В дополнение к раскрытию сторон тела эти движения укрепляют мощную мышцу поясницы, которая носит название квадратной. Балансировка силы и гибкости, нижней части спины и мышц пресса, развитие индивидуальных возможностей каждой из сторон тела также являются естественным следствием выполнения этих запросов.

### Исследование 1: поза Будды — боковые ножницы, вариант 1

Рис. 12.33

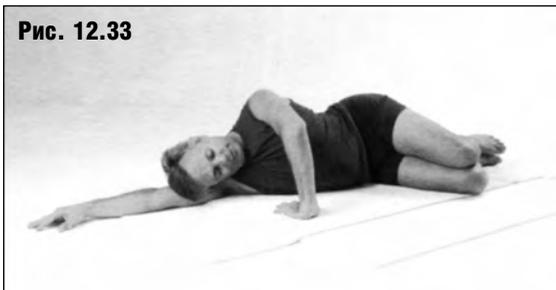


Рис. 12.34



Рис. 12.35



Рис. 12.36



**1.** Лягте на пол на правый бок, вытянув правую руку ладонью вниз и уложив голову на руку. Кончики пальцев направьте в сторону, чтобы полностью вытянуть руку. Согните оба колена, как если бы вы садились на табурет. Сведите колени и лодыжки. В заключение левую руку положите на пол перед корпусом и помогайте себе ею, чтобы тело не перекачивалось на другой бок (рис. 12.33).

**2.** Отметьте, насколько комфортно или некомфортно голове лежит на плече. Насколько комфортно правому плечу? Замечаете ли вы, как правая сторона грудной клетки соприкасается с полом?

**3.** Со следующим вдохом поднимите левую ногу и опустите левую стопу на пол перед правой ногой (рис. 12.34). Можете ли вы дотронуться левой стопой до пола? Если вы отставите левую стопу чуть дальше от себя, сможете ли вы уложить на пол левое колено и внутреннюю сторону левой лодыжки (рис. 12.35)? Сделайте несколько глубоких вдохов и прочувствуйте, что происходит в бедрах.левой рукой, лежащей на полу перед корпусом, обеспечивайте стабильность своего положения.

**4.** На вдохе поднимите левую ногу и поставьте ее позади себя, стопой дотрагиваясь до пола за правой ногой (рис. 12.36). Дышите, выполняя эту растяжку, и обращайте внимание на ощущения, возникающие во время ее выполнения.

**5.** Стабилизируя положение тела левой рукой, начните поднимать левую ногу и ставить ее на пол перед правой (рис. 12.37), затем снова поднимите ее

Рис. 12.37



Рис. 12.38



и поставьте на пол за правой ногой (рис. 12.38). Повторите это ножничное движение несколько раз, поднимая ногу на вдохе и опуская ее на выдохе.

**6.** Теперь оставьте левое колено впереди и сделайте паузу, чтобы прочувствовать возникшие ощущения и отследить свое дыхание. Закройте глаза. Держа левое колено на полу (оба колена согнуты), начните перекачивать голову через правую руку (рис. 12.39 и 12.40).левой рукой, лежащей на полу перед корпусом, помогайте себе совершать это движение. Когда движение станет более привычным и текучим, поэкспериментируйте с перекачиванием головы по максимальной дуге, приближая левое ухо к полу по обе стороны от правой руки.

**7.** Повторите перекат головы несколько раз, пока это движение не станет привычным и приятным. Позвольте глазам оставаться закрытыми. Расслабьте челюсть. Перекачивая голову, расслабляйте мышцы лица и черепа.

**8.** Верните голову на правую руку. Отметьте воздействие этого движения на тело. Чувствуете ли вы большее расслабление и комфорт по сравнению с тем, что ощущали на момент начала упражнения?

**9.** Теперь давайте объединим эти два движения. Когда голова движется назад, согнутая в колене левая нога поднимается и дотрагивается до пола впереди (рис. 12.41). Когда же голова перекачивается вперед, на правую руку, левая нога тянется к полу за правую ногу (рис. 12.42). Повторяйте это ножничное движение, пока оно не станет привычным и легким.

**10.** Продолжайте это поперечно-боковое движение, отслеживая то, как правое бедро соприкасается с полом. Если вы слегка вдавливаете правое бедро в пол, чувствуете ли вы, как давление помогает вам поднять ногу и перекатить голову из центра? Вдавливание правого бедра поможет вам создать точку опоры для этого движения.

**11.** Верните левую ногу на правую, а голову — на правое плечо (рис. 12.43). Просканируйте тело и отметьте, насколько оно растеклось по полу в этой позе.

Рис. 12.39



Рис. 12.40



Рис. 12.41

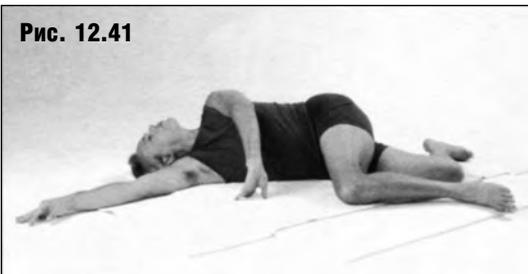


Рис. 12.42

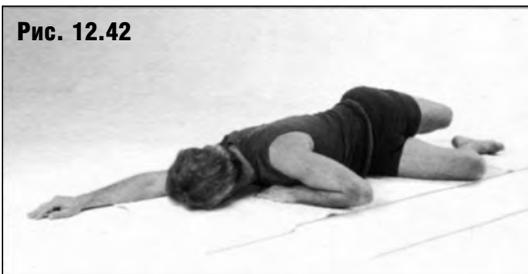
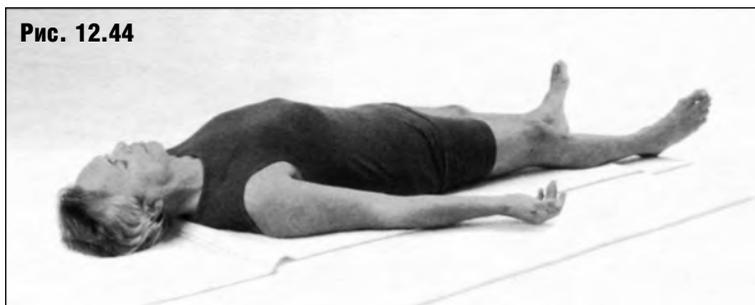


Рис. 12.43





Комфортнее ли стало голове лежать на плече? Приблизилось ли плечо к полу? Отследите движение в грудной клетке на вдохе и выдохе.

**12.** Медленно перекайтесь на спину и вытяните ноги (рис. 12.44). Понаблюдайте за тем, как тело соприкасается с полом. Обратите внимание на различия в том, как левая и правая половины тела соприкасаются с полом. Чувствуете ли вы, что одна сторона тяжелее другой? Замечаете ли вы, как правое плечо движется в ответ на дыхание? Кажется ли оно тяжелее или более раскрытым, чем левое плечо? Какая сторона тела кажется длиннее? Прочувствуйте любые ощущения пульсации, потока или покалывания, которые возникают в тех или иных участках тела.

**13.** Теперь перекайтесь на левый бок. Расположитесь, вытянув левую руку вдоль пола ладонью вниз и уложив голову на руку. Отрегулируйте исходное положение. Со следующим вдохом поднимите правую ногу и опустите ее на пол перед левой. Продолжайте исследование с этой стороны, изобретая другие движения, которые просит ваше тело.

**14.** Когда закончите исследование со второй стороны, медленно перекайтесь на спину и вытяните ноги. Понаблюдайте за тем, как тело соприкасается с полом. Обратите внимание на различия в том, как левая и правая половины тела соприкасаются с полом. Ощущаете ли вы свои плечи более раскрытыми или более тяжелыми по сравнению с тем, что вы чувствовали на момент начала исследования? Можете ли вы ощутить, как ребра расширяются в стороны на вдохе? Отметьте, насколько раскрытие плеч способствует боковому раскрытию грудной клетки. Прочувствуйте любые ощущения пульсации, потока или покалывания, которые возникают в тех или иных участках тела.

**15.** Переходя на более глубокий уровень осознания, начните ощущать вес своих костей, скользящих вниз сквозь слои мышц и тканей в ответ на притяжение силы тяжести. Обратите внимание на любые изменения или воздействия, которые происходят, когда вы лежите на полу. Отдельно обратите внимание на то, как задняя сторона грудной клетки расширяется по полу, в то время как вы вдыхаете и выдыхаете. Расслабляйтесь все глубже и позволяйте двум сторонам своего тела общаться с вами. Как различия между двумя сторонами приходят в равновесие в центре вашей сущности?

**16.** Когда будете готовы, медленно начинайте возвращаться, из положения лежа на спине переместитесь в положение сидя и затем стоя. Обратите внимание на то, нет ли у вас ощущения, что вы стали выше. Как свисают плечи? Есть ли ощущение, что голова стала более центрированной относительно тела? Сделайте несколько шагов и обратите внимание на то, как стопы соприкасаются с полом. Обратите внимание на то, как при ходьбе движутся бедра и таз.

## Исследование 2: поза Будды — боковые ножницы, вариант 2

**1.** Лягте на пол на правый бок, правую руку вытяните вдоль пола, ладонь направьте вниз, голову положите на руку. Отведите пальцы в сторону от себя, чтобы правая рука полностью вытянулась. Согните колени и уложите их друг на друга; лодыжки тоже уложите друг на друга. В заключение положите левую руку на пол перед корпусом, эта рука будет мешать вам перекатиться на другой бок (рис. 12.45). Закройте глаза и прочувствуйте ощущения, которые возникают в этой позе вытяжения на правом боку. Обратите внимание на то, как ваше тело соприкасается с полом.

**2.** Приподнимите голову, чтобы можно было потянуться левой рукой за голову и обхватить ею голову справа. Вдыхая, с помощью левой руки поднимите голову (рис. 12.46). Опустите голову на правую руку. Немного отдохните и отметьте, насколько вы можете отпустить вес головы на левую ладонь. В этом движении вы будете использовать силу левой руки, чтобы поднимать голову, которая остается тяжелой и пассивной.

**3.** На вдохе поднимите голову, задержитесь на мгновение, затем опустите голову на руку. Повторите это движение несколько раз, отслеживая, насколько высоко вы можете поднять голову без перенапряжения и лишних усилий. Продолжайте, пока движение не станет привычным и легким в исполнении.

**4.** Теперь поднимите голову, но на этот раз опустите голову на пол перед правой рукой (рис. 12.47). На мгновение сделайте паузу и прочувствуйте ощущения, возникающие в этой позиции.

**5.** Поднимайте голову на вдохе, опускайте за правую руку на выдохе (рис. 12.48). Сделайте паузу и прочувствуйте это положение головы. Поднимите и опустите голову перед, а затем позади правой руки несколько раз. Проверьте, насколько тяжелой вы позволяете быть своей голове. Отметьте, насколько выше вы поднимаетесь, когда продолжаете синхронизировать дыхание с этим движением.

**6.** В заключение этой последовательности поднимите голову и левую ногу одновременно, удерживая левое колено согнутым. Опустите левое колено впереди правой ноги на полу, одновременно опуская голову позади правой руки (рис. 12.49). На мгновение сделайте паузу и позвольте этому вытяжению стать привычным.

**7.** Вдыхая, поднимите голову и левую ногу, поменяйте положение, опуская голову перед правой

Рис. 12.45



Рис. 12.46



Рис. 12.47



Рис. 12.48



Рис. 12.49



Рис. 12.50



Рис. 12.51



Рис. 12.52



рукой, а левую ногу за правой ногой (рис. 12.50). На мгновение сделайте паузу и затем начните поднимать и опускать голову и ногу ножничным движением.

**8.** Продолжая поднимать и опускать голову и ногу, поэкспериментируйте: вдавливайте правое бедро в пол, чтобы найти точку опоры в этом движении. Чем сильнее вы вдавливаете правое бедро в пол, тем легче вам поднимать ногу и голову.

**9.** Немного увеличьте скорость движения и позвольте амплитуде нарастать, по мере того как тело раскрывается более глубоко.

**10.** Поместите левую ногу на правую, освободите голову из левой руки и верните голову на правую руку (рис. 12.51). Просканируйте тело и отметьте, насколько оно растеклось по полу в этой позе. Стало ли голове удобнее лежать на плече? Приблизилось ли плечо к полу? Понаблюдайте за движением грудной клетки на вдохе и выдохе.

**11.** Медленно перекайтесь на спину и вытяните ноги (рис. 12.52). Понаблюдайте за тем, как тело соприкасается с полом. Обратите внимание на различия в том, как левая и правая половины тела соприкасаются с полом. Есть ли ощущение, что одна сторона тела длиннее другой? Можете ли вы ощутить, как раскрылись мышцы плеча и шеи? Замечаете ли вы, насколько это исследование раскрыло правую сторону тела и позволило ей с большей свободой двигаться в такт дыханию? Прочувствуйте любые ощущения пульсации, потока или покалывания, которые возникают в тех или иных участках тела.

**12.** Теперь перекайтесь на левый бок. Вытяните левую руку вдоль пола, ладонь направьте вниз, голову положите на руку. Вспомните исходную позицию на другом боку и приготовьтесь к продолжению исследования на этом боку. Позвольте своему телу изобрести те вариации движения, какие ему импонируют.

**13.** Когда закончите исследование на этом боку, медленно перекайтесь на спину и вытяните ноги. Понаблюдайте за тем, как тело соприкасается с полом. Обратите внимание на различия в том, как левая и правая половины тела соприкасаются с полом. Прочувствуйте любые ощущения пульсации, потока или покалывания, которые возникают в тех или иных участках тела.

**14.** Переходя на более глубокий уровень осознания, ощутите вес своих костей, скользящих вниз сквозь слои мышц и тканей в ответ на притяжение силы тяжести. Обратите внимание на любые изменения, которые происходят, когда вы лежите на полу. Отдельно обратите внимание на то, как расширяется задняя сторона грудной клетки, в то время как вы вдыхаете и выдыхаете. Расслабляйтесь все глубже и позволяйте двум сторонам своего тела общаться с вами. Как различия между двумя сторонами приходят в равновесие в центре вашей сущности?

**15.** Когда будете готовы, медленно начинайте возвращаться. Переходя из положения сидя в положение стоя, отметьте, нет ли у вас ощущения, что вы стали выше. Как свисают плечи? Есть ли ощущение, что голова стала более центрированной относительно тела? Сделайте несколько шагов по комнате и обратите внимание на то, как стопы соприкасаются с полом. Обратите внимание на то, как при ходьбе движутся бедра и таз.

### Исследование 3: подъем на локте 1

**1.** Лягте на пол на правый бок, правую руку вытяните вдоль пола, ладонь направьте вниз, голову положите на руку. Скользящим движением заведите правый локоть под бок, чтобы можно было приподнимать корпус, позволяя ребрам свисать и раскрываться, как мехам аккордеона (рис. 12.53).

**2.** Согните оба колена, уложите колени и лодыжки друг на друга. Возьмитесь за верхнюю часть левой стопы левой рукой, ухватитесь за пальцы ног. Мягко потяните пятку от себя (рис. 12.54), затем согните колено, возвращая стопу (рис. 12.55). Прочувствуйте вытяжение вдоль плюсневой оси, в подушечках стоп.

**3.** Продолжайте вытягивать и сгибать левую ногу, но локтю позволяйте заходить за колено, при этом колено оказывается с внутренней стороны локтя во время одного потягивания и с наружной стороны во время следующего (рис. 12.56). Выполняйте это движение, располагая колено снаружи и изнутри локтя. Позвольте движению нарастать, пробуйте с каждым разом вытянуть ногу все дальше.

**4.** Держась за пальцы вытянутой левой ноги, надавите на правый локоть, чтобы зафиксировать тело, и опустите внутреннюю сторону лодыжки к полу (рис. 12.57). Поднимите и опустите ногу несколько раз, не дотрагиваясь внутренней стороной лодыжки до пола.



Рис. 12.53



Рис. 12.54



Рис. 12.55



Рис. 12.56



Рис. 12.57



Рис. 12.58

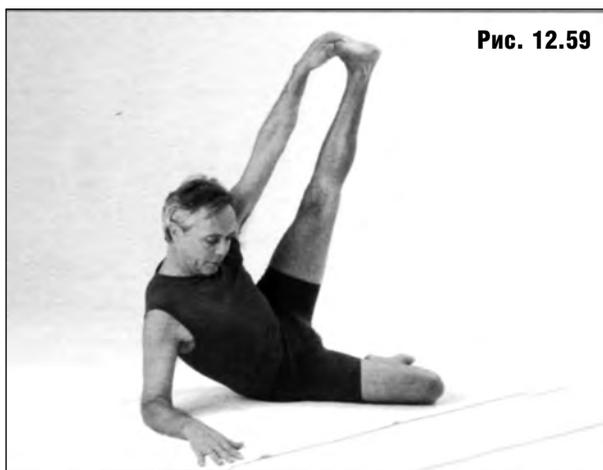


Рис. 12.59



Рис. 12.60

**5.** Теперь опустите вытянутую ногу к полу и сделайте несколько глубоких вдохов (рис. 12.58). Когда будете готовы подняться, сделайте вдох и надавите на правый локоть, затем выдохните и приведите ногу в вертикальное положение (рис. 12.59). Расслабьте ногу, перекайтесь на спину, вытяните руки и ноги (рис. 12.60).

**6.** Можете ли вы почувствовать, как это исследование активизировало различные группы мышц? Чувствуете ли вы, что одни мышцы хорошо потянулись, тогда как другие работали и поддерживали вас? Отметьте, насколько стабилизирующая сила правого бока помогла левому боку исследовать гибкость тазобедренного и плечевого суставов. Обратите внимание на любые ощущения пульсации, потока или покалывания в теле. Понаблюдайте за разницей в ощущениях в правой и левой половинах тела. Замечаете ли вы различия в движении грудной клетки в ответ на дыхание?

**7.** Теперь перекайтесь на левый бок. Вытяните левую руку вдоль пола. Согните колени и возьмитесь за пальцы правой ноги. Начните натягивать и расслаблять правую ногу. Помните, что колено поочередно оказывается то позади, то впереди локтя. Позвольте голове поворачиваться в ответ на сгибание и вытяжение правой ноги. Завершив связку, расслабьте ногу и перекайтесь на спину, вытягивая руки и ноги.

**8.** Отметьте, насколько две стороны тела пришли в равновесие относительно срединной линии. После того как вы поочередно напрягали и расслабляли разные группы мышц, можете ли вы почувствовать, как теперь все ваше тело приходит в равновесие? Обратите внимание на любые ощущения пульсации, потока или покалывания.

**9.** Переходя на более глубокий уровень осознания, ощутите вес своих костей, скользящих вниз сквозь слои мышц и тканей в ответ на притяжение силы тяжести. Обратите внимание на любые изменения, которые происходят, когда вы лежите на полу. Отдельно обратите внимание на то, как расширяется задняя сторона грудной клетки, в то время как вы вдыхаете и выдыхаете.

### Исследование 4: подъем на локте 2

**1.** Перекатитесь на правый бок и поместите правый локоть под правое плечо, чтобы можно было приподнимать корпус так, что правая сторона грудной клетки раскачивается, как гамак. Постарайтесь поместить локоть так, чтобы чувствовать стабильную опору. Удлините голову и шею вверх и в сторону от правого плеча. Удерживаясь на этой опоре, вытяните ноги, левую поверх правой (рис. 12.61). Поместите левую руку на правое запястье. На вдохе надавите на правый локоть и оторвите правое бедро от пола, затем поднимите всю нижнюю сторону над полом, вплоть до лодыжки (рис. 12.62). На выдохе опустите правый бок и ногу обратно на пол. На мгновение сделайте паузу в этой дарующей отдохновение позе (рис. 12.63).

**2.** Перед тем как подняться снова, дайте себе отчет в том, как это движение похоже на отжимание на одном локте. Снова вдохните и вдавите правый локоть в пол, поднимая правое бедро и всю правую сторону тела. Задержитесь на подъеме на мгновение, затем выдохните и опуститесь. Повторите это отжимание несколько раз, пока оно не станет привычным и наполняющим вас энергией.

**3.** Сделав несколько повторений, уложите правое бедро обратно на пол и немного отдохните. Закройте глаза и почувствуйте, как только что работали ваше правое плечо и предплечье, способствуя раскрытию правой стороны тела. Отметьте, как это глубинное боковое вытяжение воздействует на ваше дыхание. Если чувствуете, что дошли до предела сил, опуститесь на спину и отдохните. Полежите на протяжении нескольких дыхательных циклов и затем продолжите это же движение с левой стороны. Если вам хочется пойти дальше и исследовать те движения, которые укрепляют и тонизируют мышцы плеча и предплечья, перейдите к следующим инструкциям.

**4.** Теперь сделайте вдох и снова поднимитесь (рис. 12.64). Скрутите тело, когда будете выходить из этого отжимания, и опуститесь на ягодицы (рис. 12.65). Поднимитесь и скрутитесь еще раз, чтобы посмотреть на пол, опуская грудную клетку (рис. 12.66). Выполните еще не-



Рис. 12.61



Рис. 12.62



Рис. 12.63



Рис. 12.64



сколько повторений, поднимаясь и скручиваясь, чтобы прочувствовать силу плечевых мышц.

**5.** Расслабьте локоть и перекайтесь на спину, вытягивая руки и ноги (рис. 12.67). Почувствуйте, как работало правое плечо, чтобы поднимать и поддерживать вас. Можете ли вы ощутить, насколько различаются между собой ощущения в левой и правой половинах тела после выполнения исследования на одном боку? Замечаете ли вы различия в движении грудной клетки справа и слева, в то время как вы вдыхаете и выдыхаете?

**6.** Перекайтесь на левый бок и поместите левый локоть под левое плечо, чтобы можно было приподнять корпус, а левая сторона грудной клетки стала свисать, как гамак. Постарайтесь поместить локоть так, чтобы чувствовать стабильную опору. Удлините голову и шею вверх и в сторону от левого плеча. Удерживаясь на этой опоре, вытяните ноги, правую поверх левой. Сейчас, устроившись в исходной позе, как вы делали это на правом боку, поэкспериментируйте с подъемом на локте с этой стороны. Поиграйте с разными вариациями движения, которые позволяют вам прочувствовать динамику подъема всей нижней стороны над полом с последующим скручиванием и размещением передней, а потом задней стороны тела на полу. Когда дойдете до пределов своих возможностей, освободите локоть и перекайтесь на спину, вытягивая руки и ноги.

**7.** Позвольте себе прочувствовать воздействие этого мощного комплекса движений. Отметьте, сколько силы вам потребовалось затратить, чтобы оторвать себя от пола с каждой стороны. Можете ли вы ощутить, как две сторо-

ны вашего тела взаимодействуют, в результате чего вам удастся одновременно удерживать стабильный подъем и раскрываться по обеим сторонам? Отдельно обратите внимание на то, как поясница соприкасается с полом. Можете ли вы ощутить, как квадратная мышца поясницы активизировалась и расслаблялась на протяжении этого исследования? Как поясница движется в ответ на дыхание? Как задняя сторона ребер движется в ритме дыхания? Как движутся плечи? Побудьте в этой позе, затем перейдите к следующему объединяющему исследованию — медитации поля магнитной энергии.

### Соединяем: медитация поля магнитной энергии

**1.** Лягте на пол на спину и позвольте своему телу принять удобную позу (рис. 12.68). Отрегулируйте положение тела так, чтобы устроиться с максимальным комфортом. Пришло время прочувствовать эффект от исследования обеих сторон тела в ходе самых разнообразных движений. Поясните своему логическому разуму, что сейчас вы пересекаете временную границу и входите в то время, в котором фактически живет ваше тело. Процесс расширения сознания, наблюдения за всеми измерениями вашего текущего переживания, безопасен, приятен и желателен.

**2.** Обратите внимание на свое дыхание. Отправьтесь в то место внутри собственной сущности, где возникают импульсы ко вдохам и выдохам.

**3.** По спирали опуститесь в центр живота и прочувствуйте, как с каждым вдохом ваш абдоминальный пульс становится все сильнее. Вдыхайте теплую, лучистую энергию своим центром. Выдыхайте через заднюю сторону тела, отпуская на выдохе все выученные принципы поведения, защиты, ограничения, которые более не несут пользы для вашей целостной сущности. Выдыхайте их в пол. Позволяйте всему напряжению потоком стлаивать в пол.

**4.** Осознайте тяжесть левой ладони. Позвольте ладони быть такой тяжелой, какой она на самом деле является. Можете ли вы ощутить пульсацию в левой ладони? Представьте, что чем тяжелее становится ваша левая ладонь, лежащая на полу, тем легче становится ваша правая ладонь. По мере того как левая ладонь начинает стлаивать в пол, ваши правая ладонь и кисть начинают подниматься с пола на высоту нескольких дюймов (рис. 12.69). Позвольте дыханию поднимать вашу правую руку, как будто вы марионетка и ваша правая рука поднимается к потолку на нити вашего дыхания. Дышите столько, сколько будет нужно, чтобы плавным движением поднять ладонь и пальцы к потолку, затем продолжайте, пока задняя сторона правой руки не дотронется до пола над головой.

**5.** Тяжелая левая ладонь лежит на полу, а правая ладонь, пальцы и предплечье тянутся в сторону от головы. Представьте, что вашу руку уносит в бесконечное космическое пространство за пределами головы и за пределами тела (рис. 12.70). С каждым вдохом направляйте свое кинестетическое чувство в космическое пространство.



Рис. 12.68



Рис. 12.69



Рис. 12.70



Рис. 12.71



Рис. 12.72

**6.** Почувствуйте, как левая кисть укоренена в земле, а правая рука тянется в бескрайнее пространство. Дышите всем этим пространством, оставаясь в контакте с землей и одновременно раскрываясь навстречу небесам.

**7.** Позвольте рукам медленно переместиться к противоположным полюсам. Правые ладонь и рука становятся тяжелыми и начинают испытывать притяжение земли. В то же время левые ладонь и кисть начинают левитировать на нитях вашего дыхания (рис. 12.71). В какой-нибудь момент смены полярностей отследите, где пересекаются руки. Выполните столько дыхательных циклов, сколько вам нужно, и двигайтесь так медленно, как вам хочется двигаться.

**8.** Когда ладони раскрылись в пространство между землей и небом, сделайте паузу и подышите через это пространство. Позвольте сознанию наполнить все пространство между этими двумя полюсами.

**9.** Постепенно позвольте двум ладоням перемещаться вместе, как двум полюсам одного магнита (рис. 12.72). Двигайтесь очень медленно, ощущайте энергетическую пульсацию между ладонями, которая становится сильнее, в то время как они приближаются друг к другу, но не соприкасаются. Когда кисти приближаются друг к другу, наблюдайте за силой энергии магнитного поля, пульсирующей между ладонями. Позвольте воображаемому шару энергии сформироваться между ладонями. Когда кисти сближаются, шар сгущается. Когда ладони слегка расходятся, энергетическое поле увеличивается.

**10.** Раскройте ладони так широко, чтобы сформировать сферу, которая поглотит все ваше физическое тело. Расслабьте кисти и предплечья на полу и позвольте сознанию погрузиться в дарующую защиту, сияющую энергетическую сферу. Представьте, что каждая клеточка тела, каждый слой сущности омывается потоком энергии в этом шаре чистой праны.

**11.** Обратите внимание на то, как вы чувствуете себя, когда вся ваша сущность впитывает целительное сияние жизненной силы. Примите любые послания или руководства к действию, которые придут к вам непосредственно через мудрость вашего организма.

**12.** В этом состоянии глубокой регенерации отметьте, что вы чувствуете, когда находитесь дома, в самом центре своей собственной сущности. Поясните своему логическому разуму, что вы можете вернуться в состояние энергетической регенерации в любое время, при любых обстоятельствах, просто вспомнив ощущения, которые вы испытываете в этот миг.

**13.** Медленно начинайте возвращаться, неспешно перекатываясь в положение сидя.

## Перед тем, как двигаться дальше...

Мы вырабатываем различные паттерны движения по обеим сторонам своего тела, зачастую неосознанно, которые позволяют нам выполнять специализированные, односторонние движения и виды деятельности. Игра в теннис или гольф, резка овощей, даже удержание телефонной трубки у одного уха с большей частотой, нежели у другого, — вот лишь некоторые примеры из бесконечно долгого списка способов использования двух сторон тела для удовлетворения тех или иных потребностей и желаний текущего момента. Запросы, рассмотренные в этой главе, познакомили нас с широким спектром способов исследования того, как две стороны тела взаимодействуют и тем самым создают равновесие.

Начав с исследования различий относительно того, как левая и правая седалищные кости соприкасаются с полом в позе бабочки, и того, как раскачивание из стороны в сторону раскрывает тазобедренные суставы и помогает перемещаться вперед и назад, вы смогли понять, как непохожи две стороны тела, которые, тем не менее, функционируют как сбалансированное целое. Расслабление головы в движении маятника помогло расслабить мышцы шеи и плеч в положении сидя, что дало возможность более глубоко и энергично исследовать эти же мышцы в рамках боковых растяжек.

Раскрытие внешних швов тела в позе Будды и при подъеме на локте задействовало напоминающее аккордеон движение обеих сторон спины, грудной клетки и косых мышц живота, что помогло добиться расслабления в боковом вытяжении. Заметили ли вы, что исследование этих различий и разрешение каждой стороне двигаться тем уникальным способом, каким она стремится двигаться, способствовали улучшению баланса и равновесия тела в целом? В этом парадоксе противоположностей каждая сторона получила возможность научиться чему-то у другой стороны. Если оглянуться на результаты работы с запросами этой главы, можете ли вы сказать, что раскрытие навстречу различиям между двумя сторонами тела развивает у вас баланс и гибкость? Чувствуете ли вы, что две стороны тела стали более едиными?

Расширяя сознание и охватывая им обе стороны своего тела, вы получили возможность пробудиться навстречу большей целостности в пространстве парадоксальных различий, которые сосуществуют в рамках вашего единого сознания. Улучшая координацию через двусторонние и поперечно-боковые движения тела, вы одновременно активизировали работу более эффективных каналов связи и сотрудничества между когнитивными способностями правого и левого полушарий мозга, стимулировали целостность мышления. Увеличение объемов информационного обмена и коммуникации между различными аспектами физического тела также указывают на расширение спектра возможностей выбора, доступных вам, дабы вы могли более осознанно задавать направление своей жизни, в полном осознании своих уникальных отличий и сильных сторон.

В следующей главе мы будем исследовать гибкость позвоночника, которая позволит выполнить полное скручивание позвоночника. Опираясь на новые принципы движения, рассмотренные в этой главе, позвоночник сможет выполнить такие движения, которые будут способствовать его максимальному удлинению. Вы будете исследовать то, как раскрытие тазобедренных суставов и ног помогает позвоночнику лучше скрутиться, а также то, как гибкость позвоночника раскрывает все тело для складывания вперед в полном наклоне вперед, позе, которая вызывает глубокие состояния созерцательной осознанности.



## ГЛАВА 13

# Проходим путем героя: путешествуем по временной спирали позвоночного скручивания, чтобы прибыть в настоящее в наклоне вперед сидя

*Как последовательность движений от позы героя до позвоночного скручивания и далее до наклона вперед сидя помогает мне оставаться заземленным в настоящем и в то же время раскрываться навстречу прошлому и будущему?*

В ШКОЛАХ ЙОГИ ЧАСТО ЦИТИРУЮТ АКСИОМУ, что здоровый позвоночник является залогом здорового тела. В другой формулировке она звучит так: «Длинный позвоночник — длинная жизнь». Акцент на вертикальной оси позвоночника есть нечто большее, чем просто физиологическая метафора или рекомендация по здоровому образу жизни. Когда мы осознаем ось позвоночника, мы раскрываемся навстречу героическому путешествию, предполагающему расширение сознания, которое позвоночник не только символизирует, но и в принципе делает возможным. Позвоночник — это тоннель, ведущий сквозь время.

Мы помним, что позвоночник является продуктом эволюции, призванным поддержать первичные организмы на пути из океанических пучин на сушу, помочь им стать многомерными сознаниями, стремящимися вертикально подняться навстречу свету. Индивидуальный путь, который совершает каждый человек от стадии эмбриона до стадии, предполагающей беспрепятственное, автономное, сбалансированное движение во всех направлениях, происходит в форме диалога между конечностью гравитации и бесконечностью космического пространства. Запросы этой главы расширяют наш диалог за пределы физической эволюции позвоночника и его нервномышечных и электрохимических структур и функций; он также заглядывает за пределы психодинамики автономной и индивидуализированной комплексной личности, которая находится в поиске смысла и цели. В этой главе диалог начинается с удивительного открытия, которое сформулировал Эйнштейн, заявивший, что время замыкается обратно на себя. Время и пространство являются парадоксальными формами проявления одного и того же феномена.

Как поза героя получила свое название? Путь героя начинается с требования войти в текущий момент с вопросом: «Кто я?» Практическое применение принципа «Как есть» наделяет нас смелостью и смирением, необходимыми для принятия наших переживаний такими, какими мы фактически испытываем их в настоящем. Запросы йоги самопробуждения предлагают конкретные способы исследования

настоящего момента, открывают каналы связи между разумом и телом путем сосредоточения сознательного внимания на тех посланиях тела, которые оно отправляет нам на языке ощущений. Помимо этого, вы также можете отследить мысли, верования и эмоции, связанные с различными ощущениями, которые возникают в тех или иных частях тела.

Что вы можете сделать, когда сталкиваетесь с теми измерениями своих переживаний, которые вам непривычны или даже кажутся чужеродными? Эти переживания, которые могут возникнуть в ходе вашей практики запросов йоги самопробуждения, представляют собой возможность потренироваться в том, что я называю принципом «Как если бы»: вы можете и не знать, как или почему вы сотворили этот бессознательный ранее паттерн, который становится очевидным в ходе запросов, но, если вы принимаете на себя полную ответственность за реальность, которую вы проживаете в этот миг, вы вольны прожить ее так, как если бы вы действительно сотворили ее. По мере того как путь героини и героя проходит по неизвестным территориям в пределах вашей сущности, то «сейчас», которое вы проживаете в этот миг, открывается перед вами как одно непрерывное событие, взаимосвязанное с каждым «сейчас» в прошлом, настоящем и будущем. То, кем вы являетесь в этот миг, не ограничивается тем, что вы думаете, чувствуете или даже воспринимаете своим нынешним пониманием и сознанием. Все, что возникает на пути самопробуждения, есть часть того, что есть вы. Может показаться парадоксальным, что вы всегда будете возвращаться «домой», внутрь себя, прибывать в то самое место, откуда вы начали свой путь. Результаты и польза, связанные с запросом, являются неотъемлемыми компонентами запроса как такового.

Мы будем скитаться мыслью  
И в конце скитаний придем  
Туда, откуда мы вышли,  
И увидим свой край впервые\*.

Т. С. Э л и о т. «ЧЕТЫРЕ КВАРТЕТА»

От Эйнштейна до Элиота извилистая дорога самопробуждения пролегает как в потоке телесного времени ощущений, так и вне времени, в расширенных представлениях, которые мы имеем о себе и которые соединяют нас со смыслом и целью, движущими силами, стоящими за нашим стремлением как можно полнее понять, кто же мы такие. То время, которое вы проведете, следуя по извилистому пути запросов в отношении собственной сущности, находит свое отражение в фундаментальной сути позы позвоночного скручивания в положении сидя, позы, которая поддерживает гибкость позвоночника и позволяет ему раскрываться в обе стороны. Скручивание позвоночника в положении сидя начинается из позы героя. Как вы увидите, поза героя обязана своим названием особому качеству — сдаваться во власть ощущений, которые пробуждает эта поза. В рамках данной серии движений вы, вероятно, обнаружите, что герой не является героем, поскольку ему присущи сверхчеловеческие качества, либо он обладает сверхчеловеческой гибкостью. Герой черпает свою силу из источника покорности, принятия данности ее фактических переживаний так, как если бы они были результатом его собственных созидатель-

---

\* Элиот Т. С. Полые люди. СПб.: ООО «ИД „Кристалл“», 2000.

ных усилий. Когда вы начинаете раскрывать бедра в процессе этого запроса, ваше тело предоставит вам множество возможностей вернуться к реалиям тех ощущений, которые вы постигаете, пребывая в настоящем мгновении.

Вспомните, как вы двигались вперед, совершая запросы, которые раскрывали ваши бедра, создавая прочный фундамент, благодаря чему вы могли комфортно сидеть как на полу, так и на подушках в позах воронки, бабочки и голубя. Раскрытие, которое вы ощущаете в области тазобедренных суставов, обеспечивает возможность коммуникации между нижней и верхней частями тела.

Запросы, рассмотренные в этой главе, начинаются с усиленного раскрытия тазобедренных суставов в позе героя. Раскрытие бедер в этой серии движений создает дополнительное заземление для седалищных костей и помогает находиться в сидячем положении с большим комфортом. Направляя свои корни в землю настоящего в позе героя, позвоночник закладывает базу, которая позволит воспринимать прошлое в одном направлении, а будущее — в другом. После того как вы раскрылись и проявили готовность воспринимать послания из прошлого и будущего в позе позвоночного скручивания, принятие положения наклона вперед сидя предлагает вам сдаться и совершить глубокий нырок в неизвестное Сейчас. Наклон вперед сидя относится к наиболее созерцательным позам йоги, в которых человек глубоко исследует себя. Вполне возможно, вы начнете понимать, что стресс, который вы испытываете в жизни в связи с нехваткой времени, постепенно растворяется, по мере того как вы позволяете себе в полной мере погрузиться в телесные ощущения, которые возникают от пребывания в наклоне вперед сидя. Чем меньше вы делаете в этой позе, тем больше вы подходите к осознанию того, что внутренний мир существует вне времени. Вне зависимости от того, сколько времени вы проводите в этой позе, соприкосновение с внутренней тишиной, которую создает эта поза, станет источником спокойствия и расслабленной осознанности, когда вы вернетесь к своей повседневной жизни.

## **Парадокс смелости и смирения в позе героя**

***Как раскрытые тазобедренные суставы способствуют более эффективной коммуникации между верхними и нижними сегментами тела?***

«Петлей», соединяющей верхнюю и нижнюю части тела, являются тазобедренные суставы; именно здесь наиболее плотно пересекаются потоки телесных энергий. Когда суставы раскрыты, взаимодействие между центром обработки информации в голове, центрами чувств в сердце и животе и центрами действия в руках и нижним центром мобильности в ногах и стопах происходит беспрепятственно. Если данное условие не выполняется, наши способности к творческому мышлению и принятию надлежащих мер слабеют. Сложные паттерны движения в тазобедренных суставах можно выявить и трансформировать в новые возможности движения через исследования в позе героя. Смелость сделать первый шаг из той точки, в которой ваше тело может с комфортом прилагать усилия, необходимые для этого исследования, возможно, побудит вас сесть на возвышение (подушку, специальный кирпич или даже стул). Темой этих исследований позы героя является обретение комфортного ощущения себя там и таким, где и каким вы являетесь в это мгновение.

### Исследование 1: из позы бабочки в позу героя

**1.** Примите удобную позу сидя на полу. Сведите стопы и позвольте коленям раскрыться в стороны (рис. 13.1). Представьте, что ваши раскрытые ноги — это крылья бабочки. Не пытайтесь вдавить, вжать колени в пол; позвольте им быть там, где они есть. Если растяжка вызывает дискомфорт, положите подушку под каждое бедро.

**2.** Сложите каждую руку ковшиком, большие пальцы рядом с указательными, заведите правую кисть под правую лодыжку, позволяя наружной стороне лодыжки расслабиться на ладони. Левую кисть заведите под левую лодыжку и обратите внимание, какие возникают ощущения, когда вы удерживаете расслабленные лодыжки и стопы на ладонях. Посидите в этой позиции, закройте глаза. Позвольте голове свеситься вперед, плечи и челюсть расслабьте (рис. 13.2). Подождите, пока не почувствуете, как тяжесть верхней части тела и лодыжек сместилась на ладони. Только после этого переходите к дальнейшим действиям. Дышите и расслабляйтесь.

**3.** Разрешите правой руке приподнять правую лодыжку на несколько дюймов над полом и вернуть ее на пол. Отметьте, насколько тяжелой вы можете позволить быть всей левой ноге, в то время как рука поднимает ее. Поднимите и опустите лодыжку несколько раз.

**4.** Разрешите левой руке приподнять левую лодыжку на несколько дюймов (рис. 13.3) и затем вернуть ее на пол. Пытается ли нога «помочь» руке? Попросите ее оставаться тяжелой и наслаждаться ощущениями, в то время как ваша рука поднимает и опускает лодыжку. Повторите несколько раз.

**5.** Теперь поместите заднюю сторону правой руки поверх левой лодыжки. Оторвите правую лодыжку от пола и положите ее в правую руку (рис. 13.4). Отметьте, что вы чувствуете, когда позволяете правой лодыжке расслабленно лежать в правой ладони поверх левой лодыж-



Рис. 13.1



Рис. 13.2

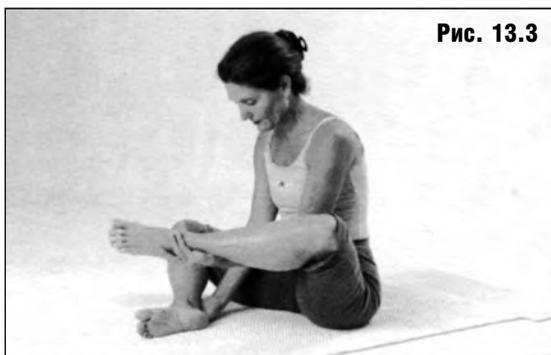


Рис. 13.3



Рис. 13.4



ки. Дождитесь ощущения тяжести, прежде чем отрывать правую лодыжку и опускать ее на пол.

**6.** Поместите заднюю сторону левой руки поверх правой лодыжки. Оторвите левую лодыжку от пола и уложите ее в левую руку. Отметьте, что вы чувствуете, когда лодыжки сложены вот так. Есть ли различия в ощущениях слева и справа?

**7.** Удерживая ноги тяжелыми и расслабленными и позволяя рукам выполнять всю работу, выполните это движение несколько раз, помещая сверху то левую, то правую лодыжку. Совершите этот цикл несколько раз и

отметьте, стало ли вам легче поднимать ноги, появилась ли плавность в движении тазобедренных суставов. Следите за тем, чтобы плечи были расслаблены. Подключайте дыхание, чтобы выполнить подъем.

**8.** Теперь начните заводить лодыжки чуть выше по линии противоположных икроножных мышц (рис. 13.5). Когда это движение станет легко выполнять, начните тянуться лодыжками за противоположные колени.

**9.** Теперь поднимите правую лодыжку за левое колено и поставьте правую стопу на пол рядом с левым бедром (рис. 13.6). Это поза героя. Сделайте паузу и дождитесь, когда придет ощущение расслабления и тяжести. Затем поднимите лодыжку и верните ее на пол в позу бабочки (рис. 13.7).

**10.** Сложите левую ладонь ковшиком и скользните ею под левую лодыжку, наружную сторону лодыжки расслабленно уложите в ладонь. Подождите, пока не почувствуете тяжесть в верхней части тела и в лодыжке, лежащей в левой ладони. Только после этого двигайтесь дальше. Дышите и расслабляйтесь. Теперь, позволяя левой руке поднимать лодыжку, заведите ее за правое колено и поставьте левую стопу на пол за правое бедро в позу героя. Отметьте, какие ощущения вызывает растяжка в эту сторону, где она чувствуется сильнее — в верхнем или в нижнем колене? Во внутренних бедрах? В тазобедренных суставах? В икрах или лодыжках? Дышите и расслабляйте нижнюю часть тела, поддаваясь притяжению силы тяжести. Верните лодыжку на пол в позу бабочки.

**11.** Повторите эту связку несколько раз, заводя то одну, то другую ногу в позу героя. Выполняя подъем, оставайтесь в расслабленном состоянии. Двигайтесь медленно и отслеживайте возникающие ощущения. Следите за тем, чтобы лицо и плечи были расслаблены, и продолжайте дышать, наполняя дыханием движение.

**12.** Верните обе лодыжки на пол и отпустите кисти и предплечья. Позвольте предплечьям и кистям расслабиться в комфортном положении. Закройте глаза. Прочувствуйте ощущения в паху и бедрах. Есть ли какие-то изменения в ощущениях в области боков и внутренних бедер? Приблизились ли колени к полу? Заметили ли вы, принимая позу героя, что две стороны тела имеют разную гибкость? Отмечайте любые ощущения пульсации, потока или покалывания. Отметьте расположение головы относительно позвоночника и тела. Есть ли ощущение, что голова стала легче? Есть ли ощущение, что шея удлинилась?

### Исследование 2: подъем в позе героя и простое скручивание

**1.** Сядьте в позу бабочки. Под колени подложите подушки. Если позвоночник округляется, сядьте на свернутое одеяло, подушку или кирпич (рис. 13.8). Когда в позах сидя вы помещаете бедра выше стоп, это помогает вам сохранять стабильность в области седалищных костей.

**2.** Поднимите правую ногу, заводя ее за левую в позу героя. Посидите, держа расслабленные ладони на подошвах (рис. 13.9). Закройте глаза и расслабьтесь, погружаясь в ощущения в нижней половине тела. Можете ли вы почувствовать пульсацию в подошвах, соприкасающихся с ладонями? В этой позе создается ток энергии, которая движется по вашему телу в форме цифры 8.

**3.** Надавите ладонями на стопы и оторвите бедра от пола. Поэкспериментируйте, попробуйте отодвинуть стопы чуть дальше от бедер (рис. 13.10). Верните ноги на пол. Повторите движение вверх-вниз несколько раз, старайтесь прочувствовать, как вы используете силу рук, чтобы поднять верхнюю часть тела.

**4.** Со следующим подъемом задержитесь наверху и переместите бедра за правую пятку, затем снова поднимите их и заведите за левую пятку (рис. 13.11). Это движение наподобие



Рис. 13.8



Рис. 13.9



Рис. 13.10



Рис. 13.11



Рис. 13.12



Рис. 13.13

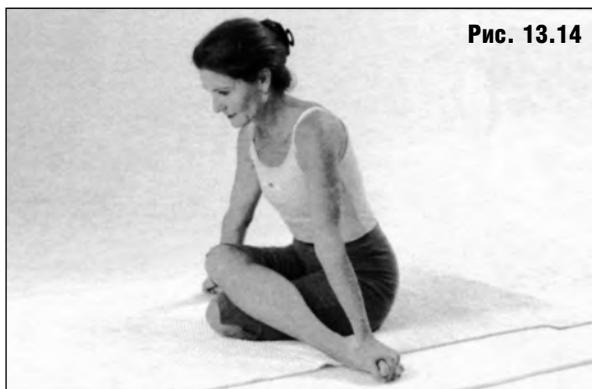


Рис. 13.14

маятника, в котором бедра смещаются туда-сюда от одной пятки к другой.

**5.** Оставаясь наверху, слегка скрутитесь, направляя правое плечо к левой стопе, затем левое плечо к правой стопе (рис. 13.12). Это движение сродни перетиранию кофейных зерен в кофемолке.

**6.** Повторите это скручивание в обе стороны несколько раз. Взглядом следите за тем, как скручивается тело, и отмечайте, насколько осознанное направление взгляда помогает вам лучше скрутиться (рис. 13.13). На выдохе скручивайтесь чуть сильнее в каждую сторону.

**7.** Опустите ягодицы на пол или подушку. Переплетите пальцы одноименных рук и ног (рис. 13.14). Отследите интересные ощущения, возникающие в этой позе. Закройте глаза, прочувствуйте воздействие позы героя на эту сторону тела.

**8.** Откройте глаза и вытяните обе ноги на полу. Обратите внимание на отличия в том, как ноги соприкасаются с полом. Теперь повторите связку с подъемом и скручиванием в другую сторону.



Рис. 13.15

### Соединяем: вихрь из позы героя

**1.** Сядьте в позу героя, правое колено поместите поверх левой ноги. Сядьте на подушку или кирпич, чтобы отрегулировать степень давления в этой позе. Положите обе руки на правое колено (рис. 13.15).

**2.** Медленно проведите руками вниз по правой голени, лодыжке и стопе. Руки стоят на полу слева от корпуса (рис. 13.16). Обопритесь на руки и начните «идти» ими за спину. Стопы тоже включатся в этот процесс, когда вы оторвете бедра от пола и позволите своему телу следовать за круговым движением вдоль пола (рис. 13.17).

**3.** Продолжайте «идти» руками — сначала вправо (рис. 13.18), затем возвращаясь вперед (рис. 13.19). Когда вернетесь в исходное положение



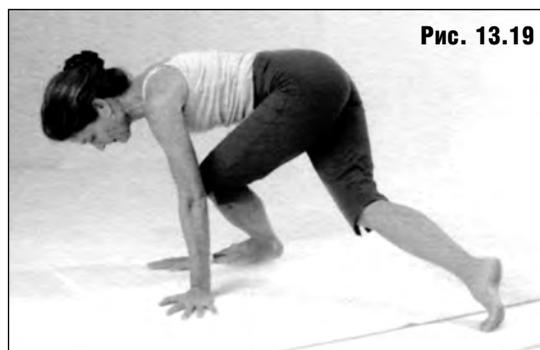
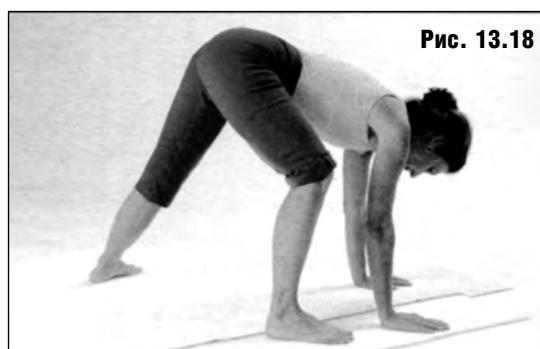
ние, согните оба колена и снова сядьте в позу героя. Теперь ноги скрещены в противоположном направлении, левое колено находится поверх правого (рис. 13.20).

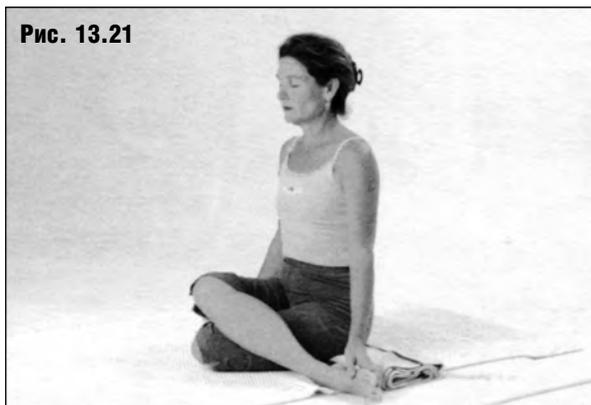
**4.** Положите обе руки на левое колено. Удерживая себя на полу, начните двигаться вниз по длине левой ноги и лодыжки к полу справа. Обопричьтесь на ладони и начните «идти» ими по полу за спину. Стопы тоже включатся в этот процесс, когда вы оторвете бедра от пола и позволите своему телу следовать за круговым движением вдоль пола.

**5.** Сделайте круг в эту сторону. Когда вернетесь в исходное положение, согните оба колена и снова сядьте в позу героя. Теперь ноги скрещены так, что правое колено располагается над левым.

**6.** Повторяйте это движение, чередуя стороны, пока оно не станет привычным и легким в выполнении. Когда вам станет легко, отметьте, что произойдет, если вы немного увеличите скорость движения. Можете ли вы выполнить поворот, не опираясь на руки? Чем быстрее вы движетесь, тем легче выполнять движение без помощи рук. Попробуйте представить себе вихрь, который поворачивает вас из стороны в сторону.

**7.** Позвольте движению привести вас в неподвижное состояние. Вернитесь в позу бабочки. Позвольте предплечьям и кистям расслабиться в комфортном положении. Закройте глаза. Прочувствуйте ощущения в паху, бедрах, голених. Есть ли какие-то изменения в ощущениях в области боков и внутренних бедер? Приблизились ли колени к полу? Проверьте это, не вжимая их в пол силой. Можете ли вы ощутить, как раскрытие в тазобедренных суставах способствует более сбалансированному взаимодействию верхней и нижней частей тела? Отмечайте любые ощущения пульсации, потока или покалывания. Отметьте расположение головы относительно позвоночника и тела. Есть ли ощущение, что голова стала легче, или же что шея удлинилась? Есть ли ощущение, что ноги более расслабленно лежат на полу?





### Соединяем: поза спокойствия

**1.** Сядьте в позу, правое колено поместите поверх левой ноги. Бедра уложите на подушку или кирпич. Ладони соедините с подошвами (рис. 13.21).

**2.** Закройте глаза и расслабьтесь в потоке ощущений, возникающих в нижней части тела. Переходя на более глубокий уровень осознания, отметьте, насколько меняется ваше настроение, когда вы сосредотачиваетесь на контакте ладоней с подошвами. Можете ли вы почувствовать пульсацию в подошвах, соприкасающихся с ладонями? Когда руки соприкасаются с подошвами в этой позиции, вы создаете естественную магнитную по-

лярность. Использование рук для направления потока праны подобным образом называется созданием мудры; слово «мудра» означает «жест». Наименование этой мудры — поза спокойствия. Расслабление в этой позиции создает ток энергии, циркулирующей по телу по траектории цифры 8. По мере того как пульсация будет становиться сильнее, позволяйте своему телу раскачиваться в этом энергетическом потоке. Освободите ноги и медленно примите позу спокойствия с другой стороны, помещая левое колено поверх правой ноги. Когда ладони соприкоснутся с подошвами и вы начнете погружаться во все более глубокое расслабление, отметьте, насколько быстро и глубоко вся ваша сущность вовлекается в пульсацию праны.

**3.** Поясните своему логическому разуму, что вы можете вернуться к ощущению слияния с потоком праны в любое время, при любых обстоятельствах, просто вспомнив ощущения, что циркулируют в теле в этот миг. Отметьте, как каждым измерением вашей целостной сущности тело непрерывно генерирует поток праны.

**4.** Когда будете готовы, медленно начинайте возвращаться. Вытяните ноги и позвольте своему телу двигаться по велению праны. Обратите внимание, какие движения хотят произойти с вами в этот миг.

## Скручивания позвоночника

### *Как мое тело входит в скручивания позвоночника?*

Физиологический процесс вхождения в позвоночное скручивание весьма динамичен и очевиден. Раскрытие бедер в позе героя создает основу, которая будет поддерживать позвоночник в целом, в то время как он будет удлиняться и скручиваться. Скрутка тонизирует и увлажняет межпозвоночные диски, стимулирует приток свежей крови и кислорода ко всем двигательным нервам, отходящим от позвоночного столба. Глубокое массирующее воздействие на брюшную полость активизирует пищеварение, улучшает перистальтику и выделительную функцию, устраняет отеки почек, печени, желчного пузыря, селезенки и поджелудочной железы. Поскольку энергия поступает к столь большому количеству ключевых органических систем, становится понятной практическая ценность данного упражнения, способствующего комплексному улучшению нашего состояния. Присутствие в настоящем дарует нам свободу обращаться к прошлому и будущему через интеграцию мыслей, движений и чувств вдоль оси позвоночника. Многие из этих воздействий проявляются, когда мы удерживаем позу,

но несравненно большие глубины распахиваются перед нами, когда мы отпускаем движение и погружаемся в неподвижность. Тем самым мы получаем возможность изнутри проследить течение спирального движения и понять, что раскрывается в нем.

Если привести менее серьезную ассоциацию, то Чабби Чекерс пел об этом так: «Давай, детка, давай делать твист». Рок-н-рольные напевы Чабби породили в 1960-е годы эволюционное движение, в котором люди всех поколений изо всех уголков планеты начали совершать запрос относительно позвоночного скручивания, твиста. Его танцевальная версия скручивания стала способом «пойти в ногу со временем».

### Исследование: скручивание коленом вниз

**1.** Лягте на пол. Согните правое колено и положите правую стопу на левое бедро над коленной чашечкой (рис. 13.22). Мягко надавите на бедро правой стопой. Поэкспериментируйте, чтобы понять, насколько вы можете отпустить напряжение в левой ноге, когда вжимаете ее в пол. Направьте левую пятку наружу вдоль пола.

**2.** Вытяните левую руку от плеча вдоль пола. Затем левой ладонью крепко возьмитесь за выступающую часть правого колена. Размеренным покачивающим движением заведите колено в левую сторону и обратно. Удерживайте стопу на бедре и увеличивайте амплитуду раскачивающего движения. Позвольте голове перекатиться в противоположном колену направлении (рис. 13.23). Правую лопатку направьте вниз по задней стороне тела, к набедренному карману.

**3.** Выполните несколько дыхательных циклов, оставаясь в этой позиции. При необходимости поправьте положение тела так, чтобы левое бедро могло комфортно находиться на полу. Покачайте голову вперед-назад, взглядом следя за ее движением от уха к уху. Дышите медленно и глубоко, чтобы усилить скручивание.

**4.** Скажите себе, что, когда вы удерживаете скрутку и дышите всей длиной позвоночного столба, расслабление и освобождение поистине безграничны. Перед тем как раскрутиться, еще раз вытянитесь через левую пятку.

**5.** Медленно выйдите из скрутки (рис. 13.24), направьте правое колено вверх, затем вытяните правую ногу вдоль пола. Закройте глаза, прочувствуйте разницу в ощущениях по обеим сторонам тела. Отмечайте любые ощущения пульсации, потока или покалывания в теле.

**6.** Теперь, перемещаясь на другой бок, согните левое колено и поместите левую стопу на пра-

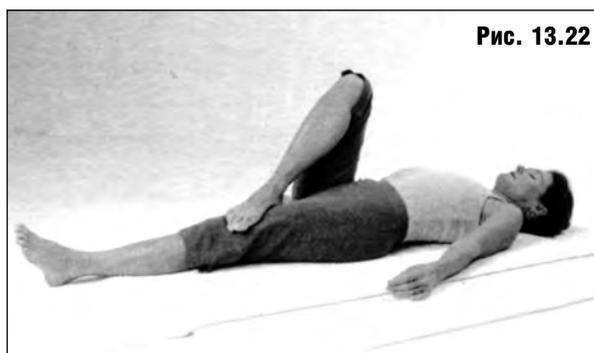




Рис. 13.25



Рис. 13.26



Рис. 13.27

вое бедро поверх коленной чашечки. Мягко надавите на бедро левой стопой. Проверьте, насколько вы можете отпустить напряжение в правой ноге, когда вжимаете ее в пол. Вытягивайте левую руку от плеча вдоль пола. Правой рукой ухватитесь за левое колено. Направьте правую пятку наружу вдоль пола (рис. 13.25).

7. Постепенным раскачивающим движением переместите колено вправо и назад. Удерживайте стопу на бедре и увеличивайте амплитуду раскачивающего движения. Позвольте голове скрутиться в противоположном колену направлении (рис. 13.26). Покачайте голову вперед-назад, глядя на то место

на полу, до которого дотронулось бы ваше ухо. Продолжайте исследование позвоночного скручивания с этой стороны.

8. Медленно выйдите из скрутки, выводя левое колено вверх (рис. 13.27) и вытягивая левую ногу вдоль пола. Закройте глаза и прочувствуйте любые ощущения пульсации, потока или покалывания в теле. Позвольте дыханию втекать в тело и вытекать из него, не пытаясь как-либо контролировать или сдерживать дыхание. Отследите любые потоки энергии, движущиеся вверх и вниз по позвоночнику.

9. Обратите внимание на любые изменения или воздействия, которые происходят, когда вы лежите на полу. Особое внимание обратите на шейный и поясничный изгибы. Находятся ли они ближе к полу, нежели на момент начала исследования? Как плечи соприкасаются с полом? Чувствуете ли вы, что позвоночный столб и грудная клетка прилегают к полу сильнее, нежели на момент начала этого исследования?



Рис. 13.28

### Соединяем: скручивание позвоночника сидя

1. Примите удобную позу сидя на полу. Вытяните обе ноги перед собой. Возьмитесь за правую стопу и заведите ее за вытянутую левую ногу, на пол. Чем ближе к левому бедру вы поставите правую стопу, тем удобнее вам будет в этой позиции.

2. Переплетите пальцы непривычным для себя образом (см. «Соединяем: спиральный подъем в положение сидя», глава 10) и обхватите правое колено ладонями (рис. 13.28). Закройте глаза и прочувствуйте ощущения от

удержания колена в руках. Позвольте плечам и предплечьям оставаться расслабленными и тяжелыми. Отметьте, как ваши седалищные кости соприкасаются с поверхностью пола.

**3.** Держа пальцы переплетенными, поднимите правое колено к груди и хорошенько надавите. Слегка качнитесь на крестце и скрутите позвоночник, подтягивая колено к себе (рис. 13.29).

**4.** Держа пальцы переплетенными, но направляя ладони от себя, надавите коленом на вытянутую ногу (рис. 13.30). Надавите и отпустите несколько раз, пока не появится ощущение, что давление возрастает.

**5.** Теперь чередуйте движение — подтягивайте правое колено к груди, затем вжимайте его в левую ногу. Помните про дыхание и позволяйте ритму перекачивания нарастать вдоль оси позвоночника. С каждым нажатием на колено позволяйте корпусу повисать над ним, как в движении дельфина (рис. 13.31). Ощутите, что происходит в тазобедренных суставах. Отметьте, как нижняя нога расслабляется и опускается к полу.

**6.** Раскройте ладони к потолку, как будто держите поднос. Поставьте на этот поднос воображаемый груз весом в 4 килограмма. Что вы держите — апельсины, туфли, морские ракушки? Удерживая этот воображаемый вес, начните складываться в тазобедренных суставах и удлинять корпус над бедрами, чтобы поставить поднос на пол перед собой (рис. 13.32). С выдохом старайтесь удлинить и опуститься ниже, двигайтесь к естественному для себя вытяжению (рис. 13.33).

**7.** Отпустите воображаемый поднос и опустите ладони на вытянутую нижнюю ногу (рис. 13.34). Не пытайтесь руками или верхней



Рис. 13.29



Рис. 13.30



Рис. 13.31

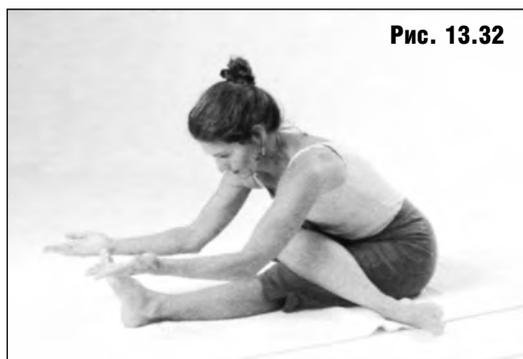


Рис. 13.32



Рис. 13.33

Рис. 13.34



Рис. 13.35



Рис. 13.36



Рис. 13.37

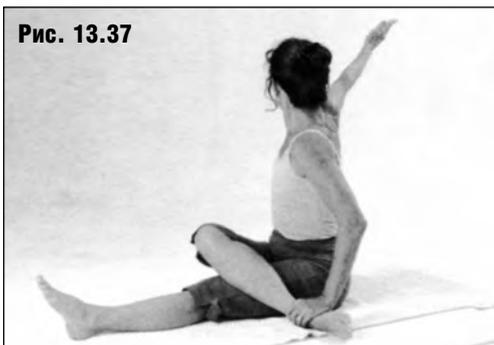


Рис. 13.38



Рис. 13.39



частью корпуса привести себя вниз, к бедру. Позвольте естественному весу корпуса свисать. Отпустите вес головы и плеч, позвольте им свисать.

**8.** Дышите, отслеживая ощущения вытяжения в нижней ноге. Покачайтесь с одной седалищной кости на другую. Проверьте, помогает ли раскачивание отпустить напряжение в ногах.

**9.** Медленно выйдите из наклона вперед, удлинившись через грудинную кость и темя, затем пройдитесь ладонями вверх до правого колена (рис. 13.35).

**10.** Возьмитесь за правую стопу левой рукой и вытяните правую руку к потолку. Удлинитесь от мизинца руки и раскрывайте правую сторону тела. Переведите взгляд вверх на поднятую руку (рис. 13.36). Со следующим выдохом упритесь в седалищные кости и начните крутить рукой позади себя, следя глазами за этим движением (рис. 13.37).

**11.** Поместите руку на пол за собой, основание ладони подведите как можно ближе к основанию позвоночного столба (не выходя за пределы зоны комфорта). Обопритесь на опорную руку и скручивайте правое плечо вниз и в сторону от себя (рис. 13.38).

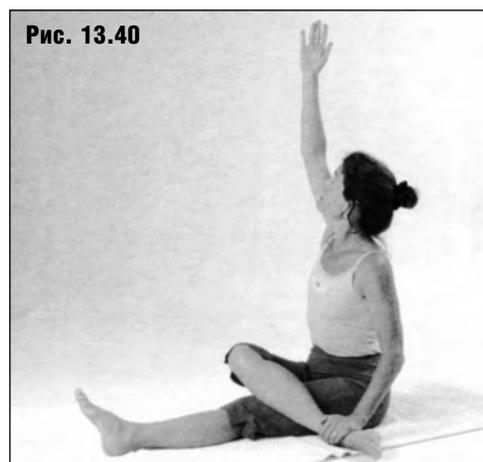
**12.** Следуя за взглядом, удлинитесь через шею и переведите взгляд с одного плеча на другое (рис. 13.39), углубляя дыхание до самого живота и тем самым позволяя себе с каждым выдохом скручиваться все сильнее.

**13.** Сейчас ваше тело находится в стабильной позиции, и можно начать трехчастное дыхание вдоль всего позвоночного столба. Сделайте полный выдох, отмечая на выдохе ту точку, в которой пупок направляется к позвоночнику. Вдохните низом живота, затем областью почек, а в заключение — областью грудинной кости. Мягко переведите взгляд за правое плечо. В верхней части вдоха слегка направьте подбородок вниз, задержите дыхание. Затем расслабьтесь и выдохните через грудинную кость, через почки и в заключение через низ живота. Удержите скрутку еще на протяжении пяти циклов трехчастного дыхания.

**14.** Медленно начинайте возвращаться, удлиняя правую руку, рисуя арку над головой и следя взглядом за движением руки (рис. 13.40). Уложите ладонь на колени. С закрытыми глазами посидите немного и прочувствуйте ощущения от пребывания в этой позе.

**15.** Откройте глаза, расплетите ноги и вытяните их вдоль пола. Закройте глаза, прочувствуйте разницу в ощущениях в правой и левой ногах. Есть ли ощущение, что одна нога длиннее, чем другая? Один бок, ягодица и бедро прилегает к полу ближе, чем другой? Замечаете ли вы различия в том, как две стороны реберной клетки движутся в ритме вашего дыхания? Когда будете готовы перейти на другую сторону, медленно откройте окна своих глаз.

**16.** Возьмитесь за левую стопу и заведите ее за вытянутую правую ногу, поставьте на пол снаружи от правого бедра. Вспоминая принципы движения с первой стороны, начните исследование позвоночного скручивания с этой стороны.



## Уравновешиваем верхнюю и нижнюю части тела в наклоне вперед сидя

### *Как мы направляем пробужденную энергию от целостного движения тела на созерцание?*

Все позы сидя являются наклонами вперед, даже когда мы сидим на стуле, а позвоночник и ноги находятся под прямым углом, сложенные в тазобедренных суставах. Регулировка положения, в результате которой седалищные кости укладываются на пол и прекрасно удлиняют позвоночник, влияют на качество вашего ощущения энергии, текущей по открытому каналу тела. Улучшение гибкости тазобедренных суставов и тонизирование мышц пресса, поддерживающих позвоночник, позволяют нам сидеть расслабленно и легко, налаживают каналы связи между верхней и нижней частями тела.

Первое описанное ниже исследование, «Колени баскетболиста», помогает расслабить подколенные сухожилия, расположенные на задней стороне бедер. Хараходьба наполняет энергией брюшные мышцы и стабилизирует позвоночник. Половинная и полная поза черепахи раскрывают тазобедренные суставы. Когда вы будете готовы расслабиться в наклоне вперед сидя, ваше сознание, словно магнитом, будет притягиваться в глубокий резервуар внутренней неподвижности и спокойствия. Позиция сама по себе инициирует работу замкнутого контура праны, которая циркулирует между теменем и подошвами стоп. В глубоком спокойствии приходит ясность ума; она может принести с собой стабильную концентрацию в любую точку, на которую вы направите фокус своего внимания.

Ключом к обретению этих мощных источников энергии является одно-единственное слово — расслабление. Если вам некомфортно или нестабильно в позиции, ваше внимание направляется на то, чтобы устранить неудобство. В начале описания наклона вперед сидя приведен ряд особых инструкций касательно принятия стабильной позы. Будут затронуты вопросы, связанные как с динамической фазой этого наклона, так и с регенеративной фазой, в которой вы будете удерживать эту позу.

Рис. 13.41



Рис. 13.42

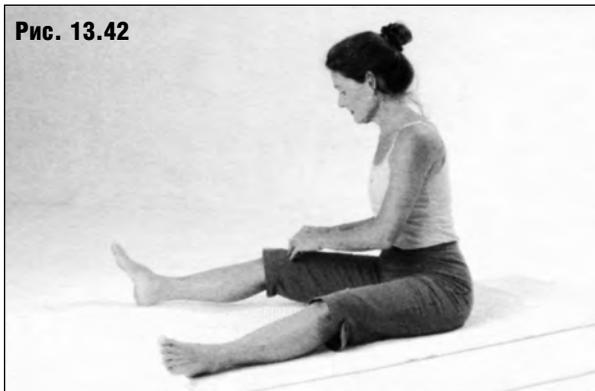
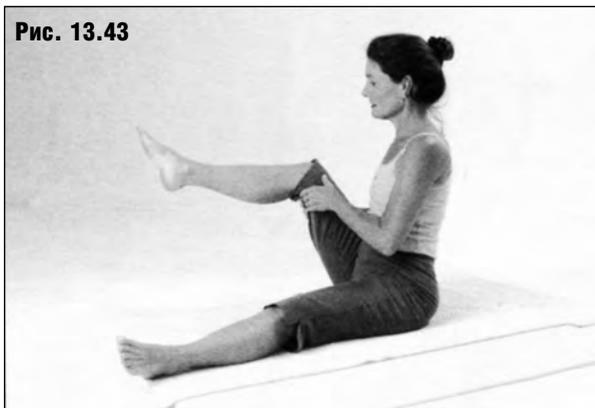


Рис. 13.43



### Исследование 1: колени баскетболиста

**1.** Ниже описан забавный способ того, как можно улучшить гибкость ног. Примите удобную позу сидя, ноги вытяните. Положите обе руки на правое колено и начните нажимать на колено, как будто ведете баскетбольный мяч (рис. 13.41). Если вы поднимаете ногу, то задняя сторона колена расслабляется и слегка подпрыгивает. Поиграйте с этим движением некоторое время; когда вы поймете его принцип, вся ваша нога начнет двигаться в ответ на подбрасывание баскетбольного мяча с колена.

**2.** Подкидывайте свой мяч и позволяйте колену отходить в сторону от средней линии и возвращаться к ней (рис. 13.42). Если вы поднимаете колено к груди, вы можете сделать бросок в прыжке, направляя пятку, а затем и ногу обратно на пол перед собой (рис. 13.43).

**3.** На мгновение сделайте паузу и прочувствуйте разницу в том, как две ваши ноги соприкасаются с полом. Замечаете ли вы, насколько расслабились подколенные сухожилия и икроножные мышцы? Когда будете готовы, повторите с другой ноги. По мере того как вы освоитесь с этим движением и добавите в него нотку игривости, вам, возможно, захочется подвигать руками и иначе расположить их на бедре как контактную точку.

**4.** Теперь отбивайте мяч обоими коленями одновременно. Станьте в каком-то смысле неистовым и позвольте ногам отдалиться и снова сойтись. Прочувствуйте, что хочет произойти, когда вы отпускаете ноги таким образом.

**5.** Вернитесь в неподвижное состояние. Позвольте глазам закрыться и ощутите расслабление в ногах. Изменилось ли ваше настроение?

## Исследование 2: хара-ходьба на седалищных костях

**1.** Сядьте удобно и вытяните обе ноги. Направьте пятки от себя, тем самым задние стороны ног больше приблизятся к полу (рис. 13.44). Покачайтесь из стороны в сторону и почувствуйте, как седалищные кости соприкасаются с полом. Движение на седалищных костях наполняет энергией мышцы пресса. Его также называют движением тостера, что может дать вам некое представление о том, как нужно двигаться.

**2.** Сожмите пальцы в кулаки и вытяните руки над ногами. На вдохе поднимите одну седалищную кость и ногу (рис. 13.45). Делая выдох, направьте всю ногу вперед, вытягиваясь через пятку. Положите ногу буквально в дюйме от другой ноги.

**3.** Выполните это же движение другой ногой. На вдохе начните издавать звук «х-а-а-а-а-а-а», который активизирует ваш внутренний центр. Кулаками и предплечьями вы можете делать удары в воздух, чтобы продвигаться вперед (рис. 13.46). Тянитесь одной, затем другой ногой, делайте удары руками и перемещайтесь на седалищных костях; так вы начнете перемещаться по полу.

**4.** Набирайте скорость, пока не почувствуете, будто движение совершается из живота, из хара. Вы поймете, что освоились с этим движением, когда от проходки вперед ваше нижнее белье начнет скручиваться вверх. Не давая ему окончательно подняться кверху, начните обратное движение, сохраняя ту же динамику проходки и ударов кулаками.

**5.** Совершите этот цикл несколько раз, пусть ваша серьезность испарится, и тогда вы начнете получать настоящее удовольствие от этого движения.

**6.** Расслабьтесь. Отпустите движение и шлепнитесь на пол (рис. 13.47). Не пытайтесь контролировать дыхание, позвольте ему втекать и вытекать. По мере того как дыхание нормализуется, позвольте глазам закрыться и начните обращать внимание на пульсацию в брюшной полости. Отметьте, насколько вам удалось задействовать нижний пресс в это целостное движение. Отметьте, как вы чувствовали себя, все это время находясь в наклоне вперед сидя, используя движение и дыхание, чтобы раскрыть тело в данной позе.

Рис. 13.44



Рис. 13.45



Рис. 13.46



Рис. 13.47





Рис. 13.48



Рис. 13.49



Рис. 13.50

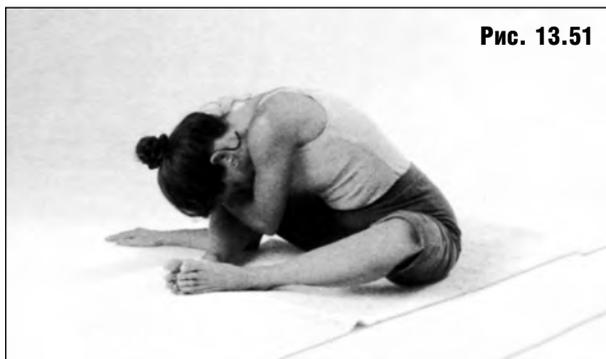


Рис. 13.51

### Исследование 3: черепаха

**1.** Примите удобную позу сидя на полу. Направьте правое колено вертикально, ставя правую стопу на пол. Позвольте левому колену согнуться и расслабленно лечь на пол слева. Возьмитесь за правое колено левой рукой (рис. 13.48).

**2.** Правую руку проденьте под правое колено и скользните ею вдоль пола наружу вправо. Опустите правое ухо на левую руку и уложите вес головы на правое колено (рис. 13.49). Поддерживая себя правой рукой на полу, начните раскачиваться от одной седалищной кости к другой, туда-сюда. Позвольте раскачиванию расслаблять тело, в то время как находитесь в этой интересной сидячей позе (рис. 13.50).

**3.** Опустите голову к полу и потянитесь правой рукой чуть дальше вправо (рис. 13.51). Поэкспериментируйте, чтобы понять, насколько вы можете завести правое плечо под мостик своего правого колена. И вновь, когда дойдете до комфортного состояния вытяжения, начните покачиваться и отпускать напряжение в шее, челюсти, лице. Позвольте голове тяжело свисать. Чем тяжелее голова, тем больше вы заведете плечо под колено.

**4.** Теперь заведите правую руку как можно дальше за правое бедро, ладонь поместите на набедренный карман или вблизи него. Опустите голову и покачайтесь в этой позиции.

**5.** Снимите левую руку с правого колена и потянитесь ею назад за левый бок (рис. 13.52). Попробуйте соединить кисти. Если кисти не дотягиваются друг до друга, можно взяться с двух сторон за носок. Опустите голову еще раз, начните раскачиваться в этой позе (рис. 13.53).

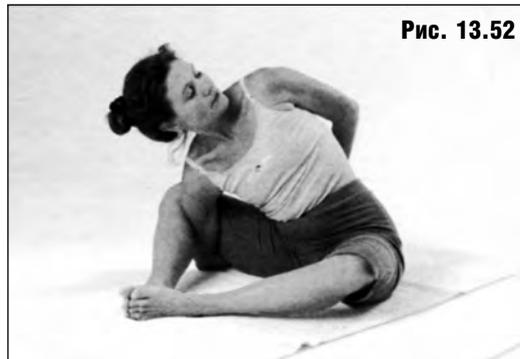


Рис. 13.52

**6.** Освободите кисти и предплечья, вытяните обе ноги, обратите внимание на различия в ощущениях по левой и правой сторонам тела (рис. 13.54). Когда будете готовы, повторите эту связку движений с левой стороны. Пробуйте сами изобретать те вариации, которые помогут вам исследовать, как раскрываются бедра.

**7.** Освободите кисти и предплечья, вытяните обе ноги, прочувствуйте воздействие.

**8.** Переходя на более глубокий уровень осознания, начните вдавливать седалищные кости в пол. Помогает ли вдавливание седалищных костей лучше зафиксировать положение на полу? Чувствуете ли вы подъем энергии по позвоночнику, когда усиливаете нажим на седалищные кости?

**9.** Представьте, что голова — это воздушный шарик. Отметьте, как голова возвышается над позвоночником, когда вы наполняете этот воздушный шарик дыханием.

**10.** Теперь давайте примем позу черепахи. Переведите оба колена в вертикальное положение, стопы поставьте на пол. Заведите правую кисть под правое колено и скользните правой рукой вдоль пола вправо от себя (рис. 13.55).левой рукой сделайте аналогичное движение влево (рис. 13.56). Опустите голову и корпус на пол, не выходя за пределы зоны комфорта, и начните разводить кисти все дальше в стороны (рис. 13.57). Когда появится ощущение комфортного вытяжения, начните дышать и раскачиваться, отпуская любое напряжение или усилие. Удерживайте голову как можно более тяжелой. Теперь, когда руки вот так высовываются из-под коленей, вы понимаете, почему эта поза называется позой черепахи?



Рис. 13.53



Рис. 13.54



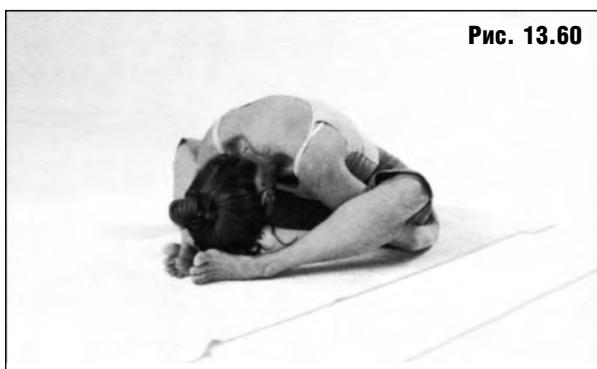
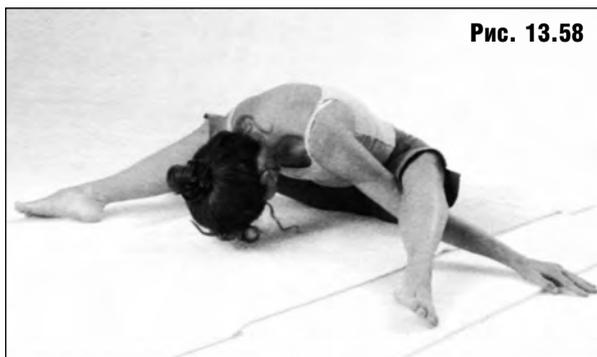
Рис. 13.55



Рис. 13.56



Рис. 13.57



**11.** Начните уводить пятки наружу, удлиняя ноги и отмечая то, как под весом коленей руки опускаются все ниже к полу (рис. 13.58). Не допускайте излишнего растяжения, но позволяйте ногам расходиться настолько, насколько это получается в зоне комфорта. Поправьте положение седалищных костей и позвольте дыханию приближать ваш корпус к полу.

**12.** Когда будете готовы подняться, подведите пятки к себе. Колени снова оказались вертикальными, подошвы стоят на полу (рис. 13.59). А теперь, забавы ради, потянитесь обеими руками под колени и проверьте, можете ли вы свести

руки за спиной (рис. 13.60). Как бы глубоко вы ни растянулись в этой позе, задержитесь в ней на несколько мгновений. Расслабьте голову, покачайтесь, подышите.

**13.** Освободите кисти и предплечья, вытяните обе ноги, лягте на спину. Отметьте воздействие этой растяжки на бока и плечи. Замечаете ли вы ощущения пульсации, потока или покалывания? Позвольте дыханию втекать в тело и вытекать из него, не пытайтесь контролировать или сдерживать его.

### Соединяем: наклон вперед сидя

**1.** Ниже приведен комплекс специальных инструкций, которые помогут вам удержать тело в этой интеграционной позе.

- Сядьте на краешек свернутого одеяла, чтобы бедра располагались примерно в шести сантиметрах над полом.
- Положите под колени сложенное полотенце, чтобы не допустить излишнего растяжения.
- Положите сложенное полотенце под пятки или лодыжки, чтобы вам было мягче.
- Поместите болстер (валик) или стопку подушек между корпусом и бедрами, чтобы опираться на них на этапе смирения (см. шаг 3).
- Предупреждение: не используйте ремень, обернутый вокруг стоп, чтобы привести себя в это положение. Силой мышц живота удлиняйте позвоночник, затем позвольте гравитации, а не силе верхней части тела, расположить корпус поверх бедер.

**2.** Сядьте на пол, расположившись на подкладочных материалах, как описано выше (рис. 13.61). С помощью рук разведите плоть ягодиц в стороны, позвольте седалищным костям соприкоснуться с одеялом, на котором вы сидите. Теперь руками направьте бедра вовнутрь навстречу друг другу, своим прикосновением сообщая мышцам, что в наклоне вперед бедра заворачиваются вовнутрь (рис. 13.62).

**3.** Удлините через пятки, позволяя им двигаться в направлении стены перед собой. Кисти положите на ноги или по бокам. Глазам позвольте закрыться и отметьте то внимание к деталям, которое подвело вас к этой точной подготовке. Теперь вы можете расслабиться и начать замедлять темп, входя в то измерение времени, в котором живет ваше тело. Поясните своему логическому разуму, что вы принимаете позу, которая позволит вам стимулировать поток ощущений, способный вызвать глубокое состояние ясности, концентрации и сосредоточения.

**4.** Обратите внимание на то, как вы дышите. Начните все больше расслабляться в потоке своего дыхания. Углубляйте дыхание, входите в трехчастный ритм дыхания: вдох животом, затем областью почек и областью грудины. Выдох в обратном направлении. С каждым вдохом представляйте, что корпус удлиняется от седалищных костей к темени. С каждым выдохом отмечайте, как седалищные кости вжимаются в пол, мышцы тазового дна подтягиваются вверх, а грудная клетка, ребра и плечи размягчаются и расслабляются.

**5.** Положите на бедра болстер или стопку подушек. Сделайте полный выдох, сведите руки за поясницей и расслабьте плечи от самых ушей (рис. 13.63). Побудьте в этой позиции, отмечая то, как расположение рук сзади позволяет вам центрировать положение головы над позвоночником, стабилизировать позвоночник на седалищных костях. Представьте, что голова плывет над позвоночником, покачиваясь, точно воздушный шар.

**6.** Продолжайте трехчастное дыхание и представьте, что к вашей груди прикреплена нить. Делая выдох, сожмите низ живота и начните удлинять грудину в направлении стены перед собой (рис. 13.64).



Рис. 13.61



Рис. 13.62



Рис. 13.63



Рис. 13.64



**7.** Двигайтесь постепенно и отслеживайте, как вытяжение через грудину помогает вам лучше сложиться в тазобедренных суставах. Когда торс движется дальше вперед, мышцы ягодиц раскрываются, а копчик поднимается наружу назад. Внутренние бедра закручиваются друг к другу, пятки удлиняются в стороны от тела. Голова продолжает удлиниться, вытянутый позвоночник, подбородок смотрит слегка внутрь, задняя сторона шеи остается длинной.

**8.** Переходя на более глубокие уровни концентрации, позвольте сознанию путешествовать последовательно по каждой части тела.

**9.** Когда вы полностью удлините позвоночник, удерживая удлинённый торс над бедрами, разведите руки. Проведите ладонями вдоль пола и опустите торс на болстер (рис. 13.65). Если болстер достаточно широкий и может поддерживать руки, заведите руки за болстер. В противном случае позвольте локтям упасть вниз, к полу, и расслабьте вес корпуса над болстером.

**10.** Когда вы уложите вес корпуса поверх болстера, поправьте положение тела так, чтобы можно было перейти к регенеративной фазе наклона вперед. Осознайте свое трехчастное дыхание; с каждым выдохом отпускайте вес головы, плечей, ребер, живота, погружайтесь в бесконечное пространство расслабления. Обратите внимание на ощущения, которые пульсируют в вашем теле. Позвольте сознанию покачиваться на волнах спокойных, непрерывных ощущений. Если возникает дискомфорт, поправьте положение тела, чтобы вернуться к спокойствию и умиротворению в центре своей сущности. Покоритесь мудрости своего организма, в то время как каждое измерение вашей сущности омывается потоком целительной праны.

**11.** Позвольте себе воспринимать свою вселенную во всей ее многомерности, станьте единым и умиротворенным во внутреннем центре. Поясните своему логическому разуму, что при выходе из этой позы с вами останется мудрость и знание того, как можно с миром и комфортом пребывать в доме внутри своей сущности.

**12.** Постепенно начинайте возвращаться, углубляя дыхание. Нажимая на седалищные кости и удлиняясь через темя, начните тянуться грудной и поднимать длинную линию позвоночного столба обратно в вертикальное положение наклона вперед сидя (рис. 13.66). Позвольте плечам, предплечьям и кистям скользить, тяжело свисать и оставаться расслабленными, в то время как вы возвращаетесь в положение сидя.

**13.** Побудьте с закрытыми глазами и ощутите естественную опору своего корпуса. Отметьте, удалось ли вам погрузиться в себя. Обратите внимание на то, как вы чувствуете себя, когда все выражения стаяли с вашего лица и вы оказались дома, в собственном центре.

**14.** Когда будете готовы, позвольте окнам своих глаз медленно открыться. Воспримите мир внутренним центром. Позвольте своему телу подвигаться и потянуться, издать любые звуки. Найдите то движение или позу, к которым тело стремится, чтобы сбалансировать эту растяжку и нормализовать приток энергии к конечностям.

**15.** Какие возможности войти в новое будущее открываются перед вами сейчас, когда у вас есть доступ ко всем измерениям вашей сущности?

### **Перед тем, как двигаться дальше...**

Запросы, рассмотренные в этой главе, познакомили вас с движениями, которые раскрывают тазобедренные суставы и позволяют войти в позы героя, скручивания позвоночника сидя, наклона вперед сидя так, что вы можете отслеживать ощущения, которые возникают на этапе более глубокого исследования вашей взаимосвязи с временем. В ключевых мышцах вашего тела хранятся остаточные последствия стресса, который тело испытывает, когда ваш разум действует в условиях тотальной нехватки времени. В этом состоянии тело неосознанно становится рабом, чей список обязанностей растет день ото дня. Принятие этих поз предполагает снижение темпа до того уровня, который позволяет прочувствовать ощущения, возникающие в боках и ногах, позвоночнике, плечах и шее. Скручивание дает возможность оставаться стабильным на седалищных костях и тазу и одновременно поворачиваться навстречу прошлому в одном направлении и навстречу будущему в другом. В наклоне вперед сидя вы можете сбросить скорость, по спирали переместиться к ядру своей внутренней сути, чтобы еще полнее погрузиться в созерцание сиюминутных ощущений. Желание замедлить темп и войти в то временное измерение, в котором живет ваше тело, никоим образом не бросает тени на путь героя и героини.

Путник является героем с самого начала своего пути навстречу самопробуждению. Смелость исследовать природу своих внутренних переживаний начинается в состоянии неведения относительно того, что же откроется на этом пути. В то же время все, что открывается, по сути есть отражение того, чем вы уже являетесь. Когда вы входите в запросы йоги самопробуждения, вашей целью является постижение мудрости собственного тела. Выполнив запросы, рассмотренные в этой главе, вы прошли путь разноплановых исследований, задействовавших каждую часть вашего тела и явивших вашему внутреннему взору взаимосвязь принципов, которые напоминают вашему организму о его естественной свободе движения. В то время как движения помогали вам расстаться с неэффективными нервно-мышечными привычками и восстанавливали сбалансированную работу различных сегментов физического тела, интеллект вашего организма на языке ощущений общался с вашим ментальным разумом, с вашим восприятием себя. Осознание ощущений оказывает эффект усиления и интенсификации фактического движения энергии, или праны, по всему вашему телу. Прана — это название одного из аспектов энергии, которая обладает интеллектом и активизирует эволюционный импульс во всех формах жизни. Признавая факт присутствия этой разумной силы в теле, вы расширяете свое сознание до границ мудрости, которая направляет развитие вашего организма, той самой мудрости, которая направляет развитие Вселенной. Через такое расширение восприятия самого себя вы получаете возможность понять, что мудрость макрокосмоса зашифрована в микрокосмосе вашего собственного мира.

Все выполненные до этого момента запросы, кульминационными точками которых явились поза героя, скручивание позвоночника сидя и наклон вперед сидя в этой главе, позволили вам установить тесный телесный контакт с полом, исследовать то, какой стабильной опорой является пол под вами. Нахождение этого нижнего центра тяжести помогает по-новому открыть функциональные взаимоотношения сегментов тела в движении. Когда вы находитесь вблизи пола, вы можете отследить процесс развития своего организма от раннего детства к зрелости, укрепить и сбалансировать мышцы, которые взаимодействуют и уравнивают тело в положении стоя. Очень надеюсь, что практическая польза от этих запросов сказалась в том числе и на том, как вы теперь стоите. Волшебное явление — возможность стоять — является результатом процесса обучения, которое ваш организм прошел на пути от притяжения к земле в положении лежа на животе или на спине до принятия вертикальной позы горы.

В следующей главе мы будем исследовать вертикальную позу горы. Результаты всех запросов, которые вы выполнили к настоящему моменту, теперь интегрируются, взаимодействуют, чтобы помочь вам постичь то, как можно удерживать сбалансированное вертикальное положение тела стоя, равномерно распределяя вес вдоль оси позвоночного столба.



## ГЛАВА 14

# Волшебный путь в положение стоя прямо сейчас, в это мгновение

*Как можно войти в новое будущее, создаваемое через осознание собственной мудрости тела?*

СПОСОБНОСТЬ СТОЯТЬ НА СВОИХ НОГАХ открывает перед нами целый спектр возможностей исследования мира. Пройдя стадии отталкивания от земли, ползания и подтягивания на руках, мы наконец-то встали. Физическое строение тела поддерживает нас в установлении собственной автономности, позволяет нам черпать из источника своих возможностей и более полно участвовать в танце жизни.

В этой главе мы исследуем вертикальную позу горы и ее вариации. Сейчас, когда вы стоите, как исследуемые динамические принципы взаимодействуют и помогают вам удерживать позу, которую отличают расслабленность и естественный комфорт, устойчивость и баланс на двух стопах и ногах? Как вертикальная и удлиненная ось вашего позвоночника поддерживает сбалансированное равновесие, распределяя вес по всей длине вашего тела?

Запросы, рассмотренные в этой главе, начинаются с исследования треугольной опоры, заложенной в конструкцию стопы. Нахождение этой опоры позволяет вам исследовать то, как воздействие силы тяжести распределяется по костно-мышечной системе, и то, как вырабатываемая в этой связи энергия движется вверх по вашему телу. Взаимодействие с феноменом гравитации придает форму вашим движениям сначала в позе лежа на спине, затем на животе, во фронтальном вытяжении, наклоне вперед, скручивании, ползании, отталкивании, нажмие и перемещении. Теперь же мудрость, почерпнутая из всех этих запросов, может проявить себя, когда вы переводите фокус внимания на поиск собственного центра тяжести в положении стоя.

Когда вы стабильны в своем центре тяжести и корни ваши находятся в земле, вы можете перемещаться куда угодно и в то же время оставаться дома. Стоя в позе горы и ее вариациях, балансируя на одной ноге в позе дерева, шагая вперед в растяжке бегуна, активно заполняя пространство в позе воина, в своей практике йоги вы всегда можете перейти на более глубокие уровни, когда ваше осознание стабильной опоры на стопы, ноги и таз активно и живо. Выполняя эти запросы и постигая то, как именно вы стоите, вы улучшите свою способность более полно вжиться, воплотиться, инкарнировать в свое тело, наполнить осознанностью процесс наблюдения за работой врожденной мудрости вашего уникального организма.

## Твердо встаем на ноги

### *Как сила ног укрепляет уверенность в себе и целеустремленность?*

Способность стоять свидетельствует о победе над непреодолимыми силами тяжести и инерции. Целеустремленность, необходимая для того, чтобы встать на ноги в раннем детстве, представляет собой качество, которым наделена наша внутренняя сущность и которое позволяет нам развивать навыки, необходимые для дальнейшего движения по жизненному пути. Упражнение «Хара-тряска и расслабление» запускает ток энергии по всему телу, переводя стрелки ваших физических и ментальных часов на настоящее время. Изучение принципов работы стоп позволяет вам создать прочную опору для естественного выравнивания тела. Удержание баланса на одной ноге раскрывает принципы работы каждой ноги, по-своему поддерживающей тело в заземленном, сбалансированном состоянии. Хара-дыхание в приседе наполняет энергией и силой ноги, подключает силу верхней части тела к работе нижней, напоминает о центрировании ощущений в области живота.

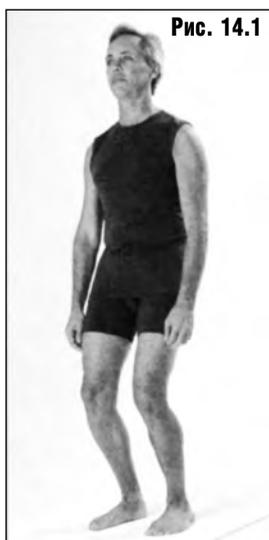


Рис. 14.1



Рис. 14.2

### Исследование 1: хара-тряска и расслабление

**1.** Встаньте, стопы отведите друг от друга на комфортное расстояние. Слегка согните колени, опуская центр тяжести. Предплечья и плечи свободно свисают по сторонам тела. Начните выполнять пульсирующее движение вверх и вниз (рис. 14.1).

**2.** По мере того как темп будет нарастать, пульсируйте более активно. Опустите челюсть и позвольте себе издавать любые звуки.

**3.** Позвольте движению набирать силу, пока в него не включится все тело. Отпустите контроль над движением и отметьте, что хочет произойти (рис. 14.2). Чем дольше вы испытываете это переживание, тем глубже будет расслабление, когда вы прекратите движение.

**4.** Позвольте движению затихать. Закройте глаза и обратите внимание на ощущения, пульсирующие в теле. Можете ли вы почувствовать энергию, пульсирующую от подошв ваших стоп до области темени? Отметьте, что вы чувствуете, когда отпускаете свое тело и позволяете ему выравнивать свое положение естественным образом.

## Исследование 2: все о стопах

**1.** Примите положение стоя. Оторвите пальцы ног от пола и растопырьте их (рис. 14.3). Отметьте, насколько вам легко или трудно поместить каждый палец на пол по отдельности.

**2.** Сядьте так, чтобы можно было положить одну стопу на колени. Удерживая стопу обеими руками, большими пальцами рук достаточно сильно нажмите на линию вдоль свода (рис. 14.4). Вы поймете, что нажимаете на нужную точку и с нужным усилием, когда от нажима ваш большой палец ноги начнет «танцевать».

**3.** Теперь крепко ухватитесь за шаровой сустав большого пальца ноги и шаровой сустав второго пальца ноги руками и начните энергично отделять их друг от друга вперед-назад (рис. 14.5). Перейдите на шаровые суставы второго и третьего пальцев. Повторяйте движение вперед-назад, доходя до последней пары шаровых суставов.

**4.** Теперь встаньте на обе стопы и отметьте разницу в ощущениях между двумя стопами. Есть ли ощущение, что одна стопа более живая, более заземленная? Пружинит ли при шаге эта стопа лучше, чем другая?

**5.** Сделайте несколько шагов и отметьте разницу в ощущениях между двумя стопами. Отследите, сколько различий вы можете выявить в отношении подвижности своей стопы, прилагая столь малое усилие. Поднимите и растопырьте пальцы ног — легче ли сделать это той стопой, которую вы помассировали?

**6.** Сядьте и повторите движение вперед-назад с другой стопой, затем встаньте и сделайте несколько шагов. Обратите внимание на оказанный эффект.

**7.** Сейчас мы будем определять нахождение упомянутой ранее треугольной опоры, являющейся частью конструкции стоп. Встаньте, стопы поставьте параллельно друг другу. Начните переносить свой вес с пяток на подушечки стоп и обратно (рис. 14.6 и 14.7). Усиьте перенос веса, отмечая, что мышцы стали работать активнее, чтобы стабилизировать вас в этом смещении вперед-назад.

**8.** Медленно прекратите движение, найдите точку баланса между пятками и подушечками стоп.

**9.** Поднимите пальцы ног и растопырьте их, тяняя мизинцами к горизонту, а большими пальцами к средней линии тела (рис. 14.8). Когда пальцы оторваны от пола, можете ли вы почувствовать, что шаровые суставы ваших больших пальцев и мизинцев формируют

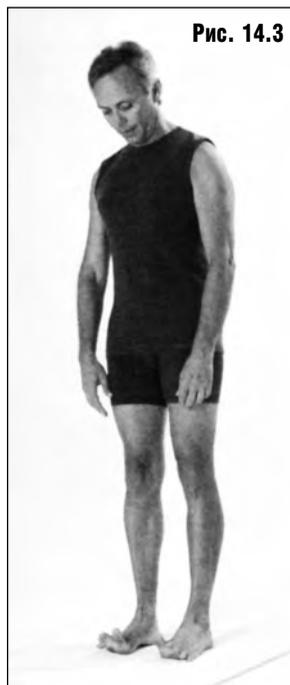


Рис. 14.3

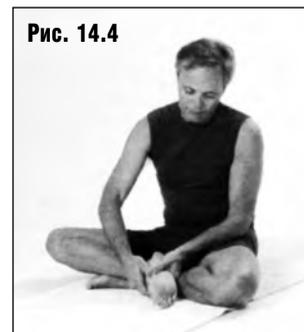


Рис. 14.4

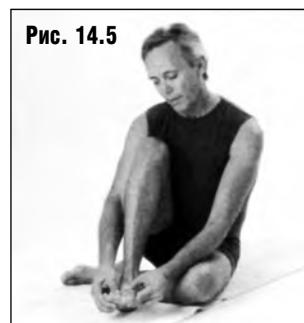


Рис. 14.5



Рис. 14.6



Рис. 14.7

основание треугольника, вершина которого располагается в шаре вашей пятки? Отметьте, как отрывается от пола подъем стопы, когда пальцы ног смотрят вверх. Прочувствуйте ощущения, возникающие при стоянии на треугольной опоре каждой из стоп.

**10.** Чтобы лучше прочувствовать эту треугольную опору, мы опустим пятку в «отрицательное пространство». Встаньте на книгу или кирпич высотой полдюйма — подушечки стоп лежат на возвышении, пятки плотно соприкасаются с полом (рис. 14.9). Повторите движение расслабления живота, описанное в предыдущих исследованиях (рис. 14.10).

**11.** Перестаньте двигаться и прочувствуйте ощущения в стопах. С закрытыми глазами осторожно сделайте пару шагов назад с этого кирпича. Пойдите спокойно и обратите внимание на ощущения в стопах. Стали ли они более живыми? Чувствуете ли вы стабильность? Сместился ли ваш центр тяжести в точку баланса между пяткой и пальцами?

**12.** Сделайте несколько шагов по кругу и прочувствуйте ощущения в стопах. Отметьте, насколько вам, возможно, стало легче ощущать треугольную опору в стопах.

**13.** Чтобы определить местонахождение и раскрыть плюсневой «шарнир» пальцев ног, начните поднимать и растопыривать пальцы. Отметьте, сколько усилий вам требуется, чтобы

уложить каждый палец на пол по отдельности. Руки положите на бедра. Перенесите свой вес на левую стопу. Подогните пальцы правой стопы книзу, оказывая небольшое давление (рис. 14.11). Обратите внимание на ощущения, возникающие в то время, как вы исследуете различные степени давления и располагаете стопы под различными углами по отношению к полу.

**14.** Теперь подогните один только большой палец правой ноги, остальные пальцы пусть остаются вытянутыми (рис. 14.12). Затем выполните обратное движение — большой палец вытянут, остальные подгибаются книзу (рис. 14.13).

**15.** Расслабьте правую стопу и обратите внимание на различия в ощущениях, возникающих в левой и правой стопах. Есть ли чувство, что одна стопа более стабильна?

**16.** Теперь повторите подгиб пальцев с левой стопы.

**17.** Стоя неподвижно, обратите внимание на ощущения, возникающие в стопах. Стали ли стопы более живыми и энергичными? Чувствуете ли вы себя стабильнее? Сделайте несколько шагов вокруг себя и прочувствуйте ощущения в стопах. Отметьте, насколько легче вам стало ощущать треугольную опору в стопе.



### Исследование 3: балансируем на одной ноге

**1.** Встаньте, стопы поставьте параллельно. Попереносите свой вес из стороны в сторону (рис. 14.14), представляя, как из одной ноги в другую пересыпаются песчинки, которые наполняют полые трубки ваших ног до самых пальцев ног.

**2.** Представьте, что из центра вашей стопы в землю врастают корни. Позвольте корням проникнуть вниз, к центру земли. Втяните энергию земли обратно вверх через стопы в ноги. В этот момент вы укоренены, заземлены.

**3.** Представьте, что все песчинки перемещаются в правую ногу и наполняют ее. Когда вы почувствуете себя заземленным, поднимите левую стопу, постепенно перемещая ее на внутреннюю сторону правой лодыжки или икры. Мягко сфокусируйте взгляд на полу примерно в трех метрах перед собой (рис. 14.15).

**4.** Отметьте, как долго вы можете оставаться сбалансированным на одной стопе, чувствуя себя укорененным, как дерево.

**5.** Повторите с другой ноги.

**6.** Стоя неподвижно, обратите внимание на ощущения, возникающие в стопах. Стали ли стопы более живыми и энергичными? Чувствуете ли вы себя стабильнее?

**7.** Сделайте несколько шагов вокруг себя и прочувствуйте ощущения в стопах. Отметьте, насколько легче вам стало ощущать треугольную опору в стопе.



Рис. 14.14



Рис. 14.15

### Пробуждение нервной системы при помощи звука «з»

**О**чень легко наполнить свою практику обильным потоком ментальной энергии, когда вы хотите соединить в своем движении все его детали. Когда вы хотите очистить разум и более полно прочувствовать ощущения в позах стоя, дополните их звуковым компонентом в начале, в середине или в конце практики. Убедитесь, что чувствуете себя заземленным через стопы, ноги и таз, затем смягчите колени, чуть согнув их и опустив центр тяжести. Сделайте глубокий вдох и начните длинный, медленный выдох, произнося непрерывный звук «з-з-з-з-з-з-з-з».

Одно только произнесение этого звука начинает стимулировать нервную систему. Если вы хотите еще более разнообразить ощущения от этого опыта, позвольте кистям и предплечьям дрожать в ответ на этот звук. Вы можете повторять это звуковое упражнение сколько угодно, позволяя звуку становиться длиннее и громче в зависимости от того, насколько сильным получается выдох. Когда прекратите движение, отметьте любые ощущения пульсации, потока или покалывания, которые возникают в теле и нервной системе.

Рис. 14.16

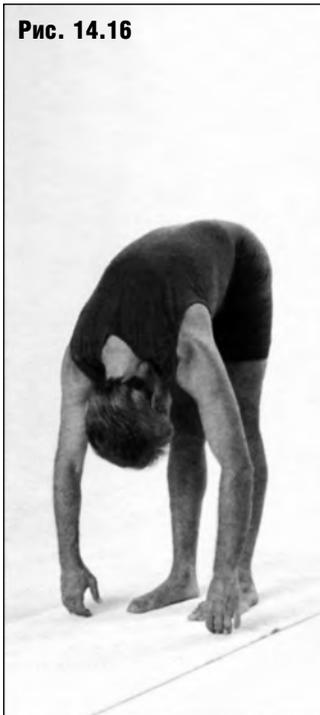


Рис. 14.17

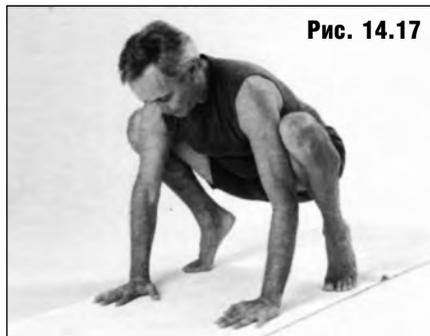


Рис. 14.18



Рис. 14.19

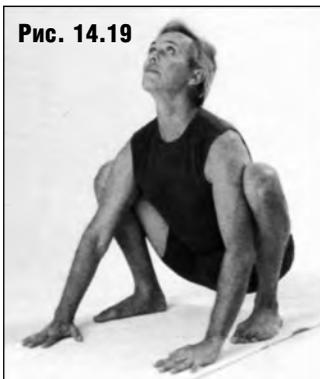


Рис. 14.20

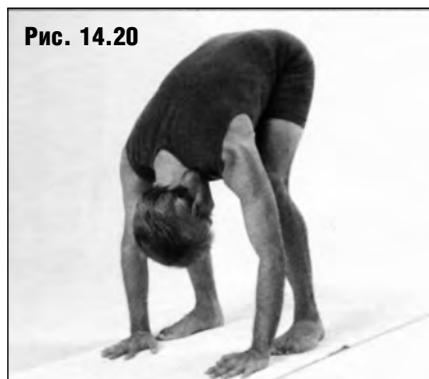


Рис. 14.21



### Соединяем: хара-дыхание в приседе

**1.** Стоять без усилий можно, когда стопы и ноги раскрыты и заряжены энергией. Чтобы приступить к хара-дыханию в приседе, сложитесь в тазобедренных суставах, позвольте корпусу и рукам свеситься к полу. Позвольте голове свисать вниз. Отметьте, насколько корпус приближается к бедрам, когда вы не прилагаете к этому усилий (рис. 14.16).

**2.** Теперь поставьте стопы шире бедер. Согните колени в приседе. Удерживайте баланс при помощи рук на полу и регулируйте степень давления, которое вы ощущаете в коленях. Позвольте пяткам оторваться от пола (рис. 14.17).

**3.** Поверните голову и посмотрите за левое плечо, позволяя левой пятке приблизиться к полу, в то время как вы вытягиваетесь вверх и от свода опорной правой ноги (рис. 14.18).

**4.** Теперь поверните голову и посмотрите за правое плечо, приводя правую пятку к полу и вытягиваясь от свода и подошвы левой стопы.

**5.** Позволяя дыханию сопровождать движение, поворачивайтесь из стороны в

сторону, найдите ритм, который позволит вам исследовать процесс ротации в бедрах, сложение в тазобедренных суставах, поочередное сгибание-разгибание стоп.

**6.** Вернитесь в центр, оставаясь в приседе. Отметьте, обе ли ваши пятки приблизились к полу по сравнению с тем, где они находились на момент начала упражнения. На вдохе посмотрите вверх и позвольте затылку двигаться навстречу крестцу (рис. 14.19). На выдохе опустите взгляд и посмотрите между своих ног (рис. 14.20). Надавите на стопы и приподнимите седалищные кости в направлении потолка (рис. 14.21). Отметьте, насколько это помогает удлиниться через ноги.

7. С вдохом вернитесь в присед, глядя вверх. Выдохните, издавая звук «х-а-а-а-а» и опуская взгляд между ног, надавите на стопы и удлините седалищные кости к потолку.

8. Теперь вы знаете механизм хара-дыхания в приседе. Продолжайте движение, позволяя интенсивности нарастать, а теплу, вырабатываемому в животе, наполнять ваши ноги энергией.

9. Выполните 8–10 повторений и вернитесь в положение стоя. Позвольте глазам закрыться. Отпустите контроль над дыханием. Когда дыхание начнет нормализовываться, вернитесь к носовому дыханию. Прочувствуйте ощущения, пульсирующие по телу. Представьте, что из подошв в землю уходят корни. Черпая энергию земли через стопы и ноги, позвольте пульсации в животе перемещаться вверх по позвоночнику и наружу через темя. Охватите кинестетическим чувством все пространство своего тела от стоп до темени. Что вы чувствуете, когда ноги и стопы поддерживают ваше тело в целом?

10. Когда будете готовы, позвольте окнам своих глаз открыться и принять мир внутрь, в свой центр. Отметьте, как вы взаимосвязаны с окружающим вас миром.

## Балансируем непоколебимую решительность с беззаботностью

### *Как мне найти доступ к чувству юмора своего тела?*

Чтобы осуществить свое сердечное желание, вам нужна свобода легкого и уверенного взаимодействия с ситуациями и событиями своей жизни. Когда верхняя часть тела уверенно опирается на ноги, энергия перемещается из живота к сердцу и оттуда к конечностям, позволяя рукам и ногам изучать процесс удержания предметов и расставания с ними. Освобождение плеч — это ключ к перемещению энергии от живота через сердце в предплечья и кисти, дарующего возможность беззаботно и страстно проявлять себя в мире. Рука-бабочка и рука-мотылек — это игривый способ использования веса тела на благо освобождения от бессознательных паттернов удержания напряжения в плечах и предплечьях, равно как и наполнения праной ладоней, улучшающую нашу способность к проявлению себя в мире. «Тянем лук» усиливает ротацию в плечевых капсулах, что позволяет плечам поддерживать и в то же время без нужды не нести на себе груз ответственности. «Размахиваем ведрами» вырабатывает принципы синхронизированной гармоничной работы верхних конечностей и позвоночника. «Вдох радости» соединяет свободу верхней части тела с силой нижней части тела.

---

### Исследование 1: рука-бабочка и рука-мотылек

1. Примите расслабленную позу стоя. С закрытыми глазами прочувствуйте, как ваши руки свисают по сторонам тела. Начните с ведущей руки и позвольте ее кисти двигаться так, как будто вы отряхиваете воду с кончиков пальцев (рис. 14.22). Позвольте этому движению возникать глубоко в животе, а не в плече; позвольте движению быть максимально легким.

2. Представьте, что эта рука превращается в бабочку. Позвольте костям кисти оживленно двигаться, как это делает бабочка, подключайте к этому движению предплечье. Охватывайте движением максимально возможное пространство вокруг себя. Позвольте глазам следить за движением вашей руки-бабочки (рис. 14.23). В какой-то момент позвольте бабочке



Рис. 14.22



Рис. 14.23



Рис. 14.24



Рис. 14.25



Рис. 14.26



Рис. 14.27

порхнуть в небо над вами (рис. 14.24). Сделайте глубокий вдох и задержитесь буквально на мгновение. Затем выдохните и опустите руку вниз вдоль бока (рис. 14.25).

**3.** Закройте глаза и обратите внимание на ощущения, потоком идущие по кисти и предплечью. Чувствуете ли вы пульсацию, покалывание, поток? Чувствуете ли вы разницу в длине и характере ощущений в руках? Откройте глаза и отметьте, не изменилось ли ваше зрение.

**4.** Теперь повторите с другой, не ведущей руки: сначала стряхните воду, затем позвольте кисти вспорхнуть, как это сделал бы мотылек (рис. 14.26). В отличие от бабочки, мотылек никогда не знает, куда полетит в следующий миг. Так как эта рука не является у вас ведущей, отпустить контроль ее движения может быть чуть сложнее; в этой связи движение мотылька, а не бабочки, должно помочь вам ослабить контроль. Пытается ли ведущая рука «помочь» не ведущей? В конце концов, эта рука не могла бы, наверно, сделать ничего без помощи своей ведущей напарницы... по крайней мере, так может показаться.

**5.** Порхающим движением поднимите руку к небу, сделайте глубокий вдох и посмотрите в направлении вытяжения (рис. 14.27). С выдохом опустите руку и позвольте ей плавно

опуститься вдоль бока. Закрывая глаза, еще раз наблюдайте за ощущениями в кисти и предплечье. Чувствуете ли вы, как энергия движется от центра живота вверх через сердце и вниз в предплечья и кисти? Обратите внимание на то, как руки свисают, когда они вольны снять с себя неуместную ответственность за осуществление намерений.

**6.** Когда откроете глаза, обратите внимание, не изменилось ли ваше зрение.

## Исследование 2: тянем лук

**1.** Примите комфортную позу стоя. Слегка согните колени, чтобы опустить центр тяжести. Слегка сожмите пальцы в кулаки и приблизьте их к бокам (рис. 14.28). Перед вами на стене растет лук, перья его смотрят на вас. Вытяните правую руку перед собой, медленно раскрывая ладонь, чтобы взяться за пучок луковых перьев. Когда ухватитесь за перья, усильте скручивающее движение в запястье и плече (рис. 14.29). Выдохните и потяните кулак обратно к бедру (рис. 14.30 и 14.31). Работая той же рукой, повторите это движение несколько раз, на вдохе тянитесь за перьями и на выдохе издавайте звук «х-а-а-а-а-а-а», усиливая скручивание и в запястье и плече.

**2.** Когда скорость возрастет, начните тянуться за луком к потолку и тяните его к себе (рис. 14.32 и 14.33), делая аналогичное движение на выдохе.

**3.** Замедлите и совсем прекратите движение, закройте глаза, и обратите внимание на ощущения, возникающие благодаря этому движению и дыханию. Отметьте любые различия в ощущениях по двум сторонам тела.

**4.** Откройте глаза и повторите это же движение левой рукой. Сначала тяните лук из стены перед собой, затем вниз с потолка.





Рис. 14.34



Рис. 14.35

**5.** В финальной фазе этого исследования потяните лук обеими руками одновременно, сначала из стены впереди себя (рис. 14.34), затем с толка (рис. 14.35).

**6.** Замедлите и прекратите движение. Позвольте дыханию нормализоваться. Обратите внимание на ощущения, возникающие благодаря этому энергичному движению и дыханию. Отдельно обратите внимание на ощущение тепла в плечах. Что вы чувствуете, освобождаясь от напряжения в плечах, предплечьях и кистях?

**7.** Когда будете готовы, позвольте окнам своих глаз открыться и принять мир внутрь, в свой центр.

### Исследование 3: размахиваем ведрами

**1.** Примите комфортную позу стоя. Слегка согните колени, чтобы опустить центр тяжести (рис. 14.36). Отметьте, какие ощущения возникают в руках, свисающих вдоль боков. Еще немного согните колени и потянитесь вниз, чтобы правой рукой поднять с пола ведро (рис. 14.37). Представьте, что в ведре лежит восемь картофелин. Постепенно начните размахивать ведром вперед и назад, сгибая колени, в то время как ведро проходит мимо них. Позвольте взгляду и голове следовать за движением, для чего смотрите на воображаемое ведро (рис. 14.38).

**2.** Позвольте движению постепенно стать активнее; вдыхайте, размахивая ведром вверх, и выдыхайте, когда опускаете его вниз. В какой-то момент позвольте ведру описать круг по



Рис. 14.36



Рис. 14.37

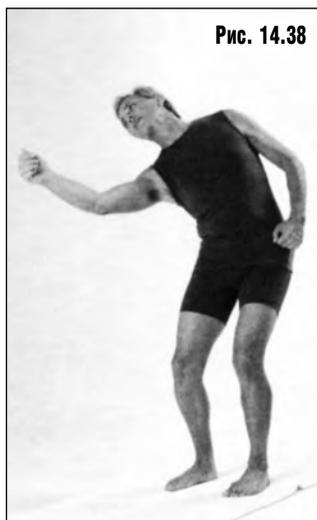


Рис. 14.38

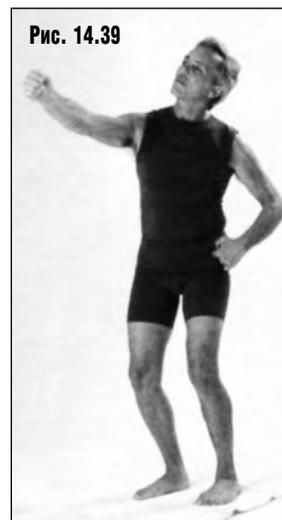


Рис. 14.39

полной амплитуде движения вашей руки (рис. 14.39 и 14.40). Не забывайте следить за движением ведра взглядом, чтобы защитить шею.

**3.** Замедлите движение и поменяйте направление круга. Поднимайте ведро на вдохе, опускайте на выдохе.

**4.** Замедлите, а затем прекратите движение и отметьте разницу в ощущениях в правой и левой руках. Есть ли ощущение, что одна рука длиннее? Что вы чувствуете, когда такое большое количество энергии течет по вашей правой кисти, предплечью и плечу? Можете ли вы почувствовать, как ощущения начинают распространяться от этой руки по всему телу?

**5.** Теперь повторите с противоположной стороны, начиная с покачивания вперед-назад и переходя к круговым движениям в обоих направлениях. Позвольте дыханию двигать рукой. Когда почувствуете готовность, замедлите движение и полностью остановитесь. Позвольте дыханию втекать в тело и вытекать из него без вашего контроля. Когда дыхание нормализуется, прочувствуйте, как энергия движется по левой руке и плечу. Можете ли вы почувствовать, что эти движения позволили вам ощутить естественный вес и длину обеих рук? Как расслабились плечи? Чувствуете ли вы себя выше, чем на момент начала упражнения?



#### Исследование 4: обезьянье дыхание

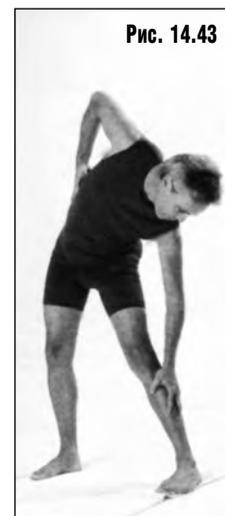
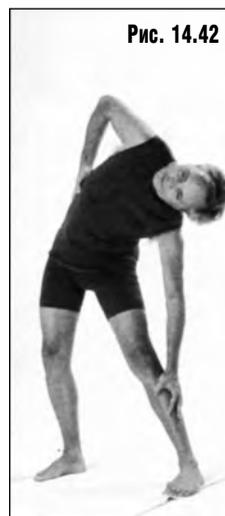
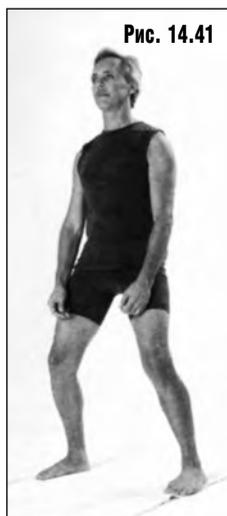
**1.** Поставьте стопы шире бедер. Слегка согните колени, направляя центр тяжести вниз (рис. 14.41).

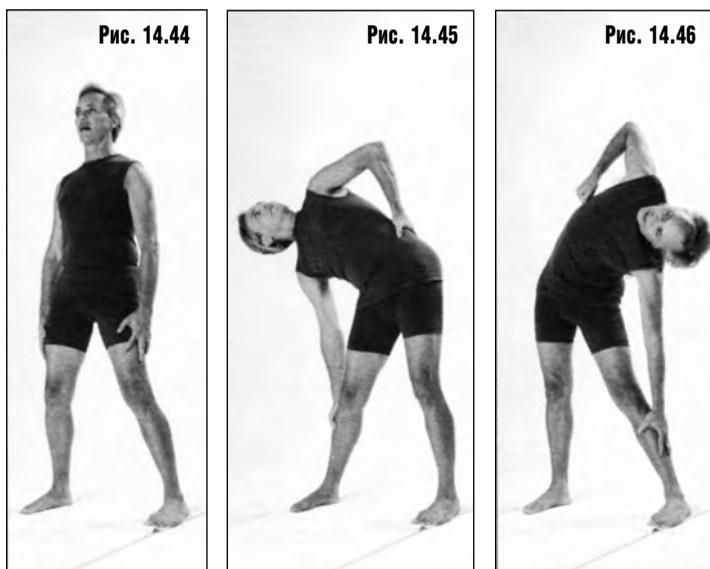
**2.** Медленно скользните левой рукой вниз по внешней стороне левой ноги, одновременно скользя правой рукой вверх по правой стороне грудной клетки, к подмышке. Всей поверхностью правой руки помассируйте ребра справа, ощущая кости под своей плотью (рис. 14.42). Разомните мышцы между правым бедром и ребрами. Прочувствуйте, какое удовольствие вы можете открыть для себя, массируя бок, когда он раскрыт вот таким образом.

**3.** Поверните голову и посмотрите вниз на левую стопу (рис. 14.43), затем поверните голову и посмотрите вверх правого плеча, возвращая себя в вертикальное положение, для чего скользните левой рукой обратно вверх по левой ноге и возвратите правую руку вниз вдоль бока.

**4.** Пойдите немного и прочувствуйте разницу в том, как в ритме дыхания движутся ребра, а также в том, как вы ощущаете две стороны своего тела (рис. 14.44).

**5.** Теперь поменяйте сторону и повторите движение: массируйте ребра слева и ощупывайте кости и мышцы левого бока, правой рукой надавливая на правую ногу и поддерживая корпус. Скрутите голову вниз и посмотрите на правую стопу. Прокрутите голову вверх, посмотрите за левое плечо (рис. 14.45) и на этом движении вернитесь в вертикальное положение.





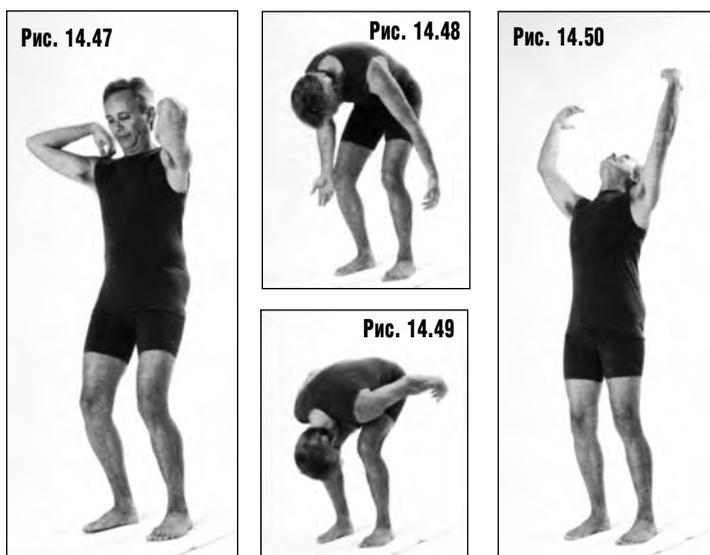
**6.** Теперь выполняйте движение, чередуя стороны, при этом руку, которая движется к подмышке, слегка сжимайте в кулак (рис. 14.46). Найдите ритм движения, синхронный дыханию: выдыхайте через рот со звуком «х-а-а-а-а-а», опускаясь, и вдыхайте, возвращаясь в вертикальное положение.

**7.** Позвольте движению и дыханию нарастать, увеличивайте темп, когда почувствуете себя уравновешенным. Отметьте, что это движение из стороны в сторону напоминает движение обезьяны.

**8.** Постепенно замедлите движение и вернитесь в вертикальное положение. Закройте глаза и обратите внимание на ощущения, возникающие в теле. Позвольте дыханию нормализоваться.

### Соединяем: вдох радости

**1.** Встаньте, стопы отведите друг от друга на комфортное расстояние. Слегка согните колени, опуская центр тяжести. Легким размашистым движением на вдохе поместите кисти на плечи (рис. 14.47). Помассируйте плечи, набирая пригоршни напряжения и сбрасывая это напряжение на пол (рис. 14.48). Вновь потянитесь ладонями к плечам и наберите пригоршни тех долженствований, которые сидят на плечах. Сгибая колени, сбросьте эти долженствования на пол.



**2.** Постепенно позволяйте этому движению кистей к плечам и вниз нарастать, пока в раскачивание не включатся вся голова, шея, плечи и корпус (рис. 14.49 и 14.50). Поднимайтесь с вдохом, опускайтесь с выдохом. Обращайте внимание на то, чтобы колени сгибались каждый раз, когда вы двигаетесь вниз.

**3.** Продолжайте двигаться в легком темпе, увеличивая скорость, когда почувствуете себя заземленным.

**4.** Замедлите и прекратите движение. Позвольте дыханию нормализоваться. Обратите внимание на ощущения, возникающие в теле. Чувствуете ли вы, что все тело наполнилось силой и энергией? Чувствуете ли вы себя более стабильным, чем вначале?

## Идем по жизни с силой льва и кротостью ягненка

### *Как тихая сила и настойчивость питают мои намерения?*

Способность расслабленно, уравновешенно стоять и ощущать энергию, циркулирующую по телу, требует интеграции сил верхней и нижней частей тела, как показывают наши исследования. Чтобы переносить эти качества на действие ходьбы и выпадов вперед, требуется тренированный центр тяжести, способный непрерывно смещаться и в то же время не терять силы и поддержки верхней и нижней частей тела. Сила мышц пресса позволяет пояснице оставаться расслабленной и мобильной в ходе всех движений и особенно в ходе того движения, когда ноги несут наше тело.

Когда мышцы пресса не получают четких сигналов касательно их роли в движении, низу спины приходится нести двойную нагрузку, то есть не только стабилизировать бедра и таз, но и поддерживать вес верхней части тела, развивая принцип движения, при котором поясница сокращается при каждом шаге вперед, вместо того чтобы удлиняться и обеспечивать большую мобильность и баланс при ходьбе. Поместите руки на поясницу и сделайте несколько шагов, чтобы понять, как поясница отвечает на каждое смещение веса с шагом вперед. Можете ли вы почувствовать, как спина участвует в этом движении?

Нижеприведенные исследования помогут лучше прочувствовать, как можно расслаблять поясницу во время ходьбы, бега и выпадов вперед. Кошачий/собачий прогиб на практике показывает принцип взаимодействия мышц при нейтральном положении таза. Пинающая походка раскрывает поясницу для ходьбы вперед. Упражнение «Стряхнуть щенка» раскрывает передние стороны ног, расслабляя подвздошно-поясничные мышцы и освобождая таз для выполнения движения маятника. Выпад вперед сводит гибкость таза и ног в единое целое, не лишая нас стабильного центра тяжести.

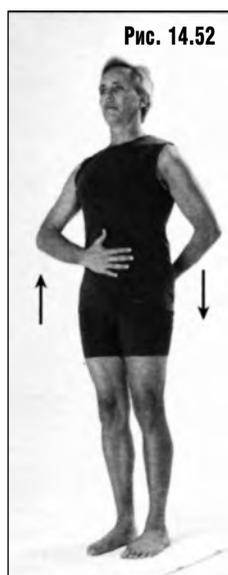
### Исследование 1: кошачий/собачий прогиб

**1.** Помните, ранее мы выполняли исследование, в рамках которого нужно было встать на четвереньки в позу стола и сделать кошачий прогиб, округлив спину, как будто шерсть на спине встала дыбом? Собачий прогиб мы делали, направляя затылок к крестцу и удлиняя переднюю сторону тела от лобковой кости к грудинной. Теперь мы выполним эти же движения стоя.

**2.** Встаньте удобно, стопы параллельны друг другу и стоят непосредственно под вертлюжными впадинами. Поднимите и растопырьте пальцы ног, найдите треугольную опору в стопах (рис. 14.51). Поместите одну ладонь на поясницу, а другую на низ живота. Представьте движущийся вниз эскалатор, который удлиняет поясницу от линии ремня до копчика; рукой сзади несколько раз скользните вниз к копчику, соединяя это направленное вниз трение со скользким растирающим массажем.

**3.** Теперь эскалатор движется вверх от лобковой кости к пупку; сопровождайте это движение тела движением руки от лобковой кости вверх к пупку. Движением руки знакомьте тело с тем, как низ пресса обеспечивает стабильность верхней части корпуса.





центру тяжести опуститься в чашу таза. Представьте, что с вашего копчика свешивается длинный и толстый хвост динозавра. Хвост такой тяжелый, что он удлиняет крестец и копчик к полу, волочась по полу между вашими лодыжками (рис. 14.55). Сделайте несколько шагов, удерживая образ этого тяжелого веса, свисающего с копчика (рис. 14.56). Можете ли вы почувствовать, как таз остается под позвоночником и поддерживает его?

**8.** Прекратите движение. Поймите с закрытыми глазами и ощутите чашу своего таза как источник стабильности для всех ваших движений и дел, источник силы, питающей все ваши проявления себя.

**4.** На этот раз скользните обеими руками одновременно и найдите круг движения энергии, вверх по передней линии и вниз по задней (рис. 14.52), который приводит таз в стабильное опорное положение и позволяет ему поднимать энергию по ногам, поддерживать длинную линию корпуса до самого темени.

**5.** Забавы ради походите на подушечках стоп, словно вы обуты в туфли на очень высоких каблуках (рис. 14.53). Можете ли вы почувствовать, как это нарушает работу вашего центра тяжести, поскольку задняя сторона тела удлиняется, а грудная клетка выбрасывается вперед? При условии, что чаша таза являетсяместилищем вашей ключевой энергии и силы, как этот усиленный собачий прогиб мог бы повлиять на ваше выражение жизненной энергии, если бы вам пришлось применять этот принцип в жизни?

**6.** Теперь пройдитесь на пятках, удерживая подушечки стоп над полом (рис. 14.54). Можете ли вы почувствовать, как это движение отбрасывает ваш центр тяжести назад, удлиняя переднюю сторону тела? Не находите ли вы, что для контрбаланса этого движения назад вам нужно выбросить голову вперед? Как бы этот усиленный кошачий прогиб мог повлиять на ваши способы выражения жизненной энергии, если бы вам пришлось применять этот паттерн в жизни?

**7.** Теперь верните таз в нейтральное положение, позволяя цен-

### Исследование 2: пинающая походка

1. Примите комфортную позу стоя. Поднимите и растопырьте пальцы ног, найдя треугольную опору в стопах (рис. 14.57). Перенесите свой вес на левую ногу и стопу. Представьте банку с содовой, которая стоит на полу впереди вас; оставаясь стабильным на левой ноге, правой пяткой пните банку (рис. 14.58). Оставаясь на месте, продолжайте пинать банку правой пяткой: это легкое движение позволяет отследить, как во время пинка удлиняется поясница. Чтобы усилить удлинение поясницы, представьте, как выброс пятки вперед вытягивает заднюю сторону ноги. Повторите пинок несколько раз.

2. Перестаньте двигаться и отметьте любые различия в том, как вы ощущаете длину своих ног.

3. Теперь сделайте стабильной опорой правую стопу и ногу и повторите размашистый пинок пяткой левой ноги. Придумайте свой способ делать этот пинок так, чтобы при пинке поясницу можно было удлинять, а не выгибать или сокращать (рис. 14.59).

4. Теперь вы готовы выполнить пинающую походку обеими ногами. Погуляйте по большому пространству, с каждым шагом вперед делая пинок пяткой. Усиливайте пинающее движение и какое-то время двигайтесь очень быстро. Теперь замедлитесь и начните совершать такие малозаметные пинки, которые вполне сошлись бы для ходьбы по улице так, чтобы никто и не заметил, что вы упражняетесь в пинающей походке (рис. 14.60).

5. Когда вы включаете это пинающее движение в ходьбу, вы заново учитесь мышцы поясницы удлиняться, вместо того чтобы сокращаться. Если вы занимаетесь бегом как видом спорта, попробуйте применить это практическое знание в своих тренировках и отметьте, какое изобилие энергии входит в ваше тело, в то время как вы раскрываете таз, расслабляя и удлиняя поясницу для более мобильного движения вперед.



Рис. 14.57



Рис. 14.58



Рис. 14.59

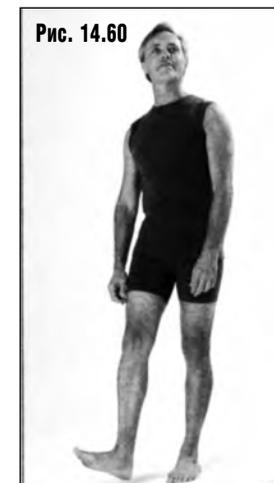


Рис. 14.60

### Исследование 3: стряхнуть щенка

1. Примите комфортную позу стоя. Поднимите и растопырьте пальцы ног, найдите треугольную опору в стопах (рис. 14.61). Перенесите свой вес на левую ногу. Оставаясь стабильным и заземленным на левой стопе и ноге, представьте, что за правую брючину в районе икроножной мышцы вас кусает щенок. Вытяните правую ногу назад и совершите легкое пинающее движение, как будто хотите стряхнуть этого щенка (но не причините щенку вреда!) (рис. 14.62). Сделайте этот пинок так, чтобы позволить весу костей правой ноги удлинить ногу от вертлюжной впадины. Обратите внимание, как передняя поверхность правого бедра удлиняется, в то время как вы толкаетесь ногой назад.



Рис. 14.61



Рис. 14.62

2. Теперь повторите движение левой ногой.
3. Когда вы закончите упражнение с каждой стороны по отдельности, начните чередовать движения вперед и назад то левой, то правой ногой, делая пинки, которые вы можете почувствовать по всей длине ноги до вертлюжной впадины.
4. Позвольте глазам закрыться и почувствуйте, как раскрылись бедра спереди, помогая удлинить линии от локтевой кости до грудной. Расслабьтесь в ритме дыхания и наслаждайтесь ощущением циркуляции энергии по раскрытым бедрам и тазу.

### Соединяем: вертикальная поза горы

1. Примите комфортную позу стоя, стопы стоят параллельно и непосредственно под тазобедренными суставами. Поднимите и растопырьте пальцы ног, найдите треугольную опору в стопах. Смягчите взгляд. Позвольте глазам без напряжения сфокусироваться на точке вдоль горизонта. Воспринимайте мир через окна своих глаз, оставаясь центрированным в чаше таза.

2. Расслабляйтесь, выполняя динамичное трехчастное дыхание: вдыхайте через чашу таза, затем через почки и наконец через грудину. Задержите дыхание на мгновение, позволяя ребрам, плечам и предплечьям расслабиться в этом положении. На выдохе расслабьте сначала грудину, затем почки; сожмите мышцы живота и поднимите мышцы тазового дна. Выполните четыре цикла такого дыхания, осознавая его и готовясь перенести его на выполнение вертикальной позы горы.

3. Внимание переведите на чашу своего таза. Когда вы направляете энергию вниз по задней стороне ног, ощутите, как вы можете направлять корни вниз, через стопы в землю.

4. Теперь поднимите энергию вверх через эти корни. Энергия движется вверх по передней стороне ног, поднимая ваши коленные чашечки и бедра; оттуда переведите энергию вверх через внутренние бедра и лобковую кость к пупку. Представляйте, что ничто не может сдвинуть вас с этой точки, с вашего места на земле.

5. Почувствуйте чашу своего таза как основание, от которого позвоночник естественным образом удлиняется. Подобно бесконечно расширяющемуся вертикальному стержню, ось позвоночника в основании вашего живота удлиняется кверху через шею и голову и продолжает расширяться в бесконечное пространство. Когда позвоночник удлиняется, грудина устремляется внутрь, позволяя ребрам свисать, а ключицам — расходиться.

6. Отпустите челюсть и язык. Позвольте всем выражениям и гримасам стоять с вашего лица. Вновь расслабьте взгляд и углубите дыхание.

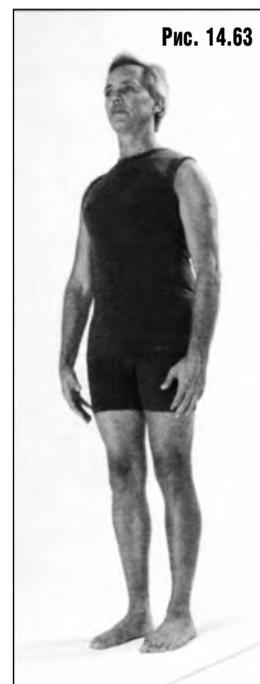
7. Следуя по направленной вверх траектории энергии, поднимите внимание вверх через подошвы: почувствуйте, как поднимаются берцовые кости и коленные чашечки, внутренние бедра движутся вверх и к лобковой кости, тазовое дно и низ пресса тоже подни-

маются, в то время как грудина смягчается вовнутрь, а голова расслабляется и свободно покачивается над позвоночником (рис. 14.63).

**8.** Следуя по направленной вниз траектории энергии, опустите внимание вниз по задней стороне шеи и плеч. Представьте, как лопатки скользят вниз по задней стороне реберной клетки к противоположным боковым карманам. Отпустите вес рук, позвольте им свисать, в то время как энергия движется вниз по внутренним сторонам предплечий, через ладони и по кистям по линиям мизинцев. Ваш копчик свисает, точно маятник, а энергия движется вниз по подколенным сухожилиям и задней стороне икр, через подошвы и вниз, к центру земли.

**9.** На протяжении нескольких дыхательных циклов опускайте свои корни вниз, через слои земли, через подземные течения и пустоты, позволяя им проникнуть в жидкий, плавящийся жар земного ядра. Поднимите это тепло через стопы и ноги, питая сияющий, пульсирующий центр живота. Двигаясь вверх через основание позвоночника, наполняя голову и проводя поток вверх и наружу через макушку головы, весь ваш организм укореняется в центре земли и в то же время удлиняется кверху, подобно вулкану, в бесконечное пространство над головой.

**10.** Позвольте глазам закрыться и разрешите зрению по спирали опуститься внутрь, в центр сущности. Прочувствуйте ощущения от пребывания в позе горы: заземленным, вечным, дома, на своем месте на этой земле, пребывания всем тем, чем вы являетесь, в отношениях с окружающим миром. Вы — гора, легко свободным и неподвижным в пространстве разворачивающейся жизни.



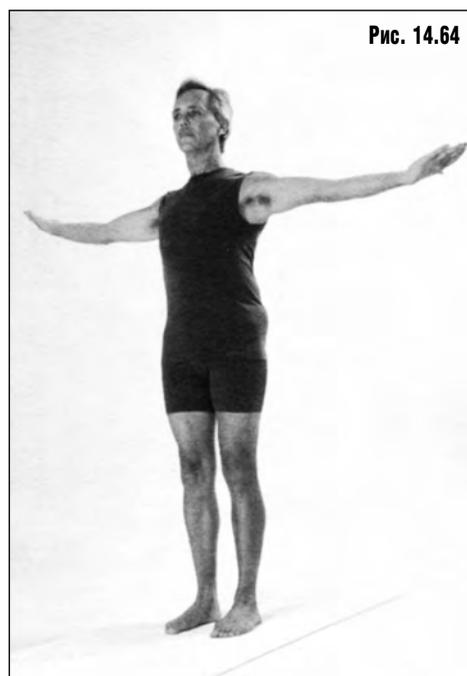
### Соединяем: выпад воина

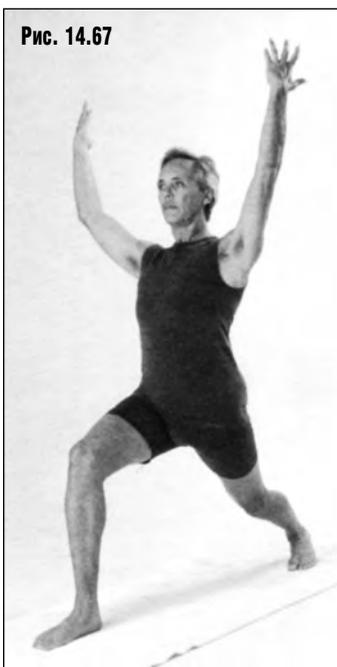
**1.** Войдите в позу горы. Вспомните, как двигалась энергия, когда вы направляем свое внимание от стоп вверх через ядро вашей сущности в темя и вниз через плечи и предплечья, таз и ноги. Пройдите энергетический цикл, который соединяет вас с этим моментом и дает почувствовать себя горой.

**2.** Откройте глаза и мягко сфокусируйте взгляд на точке вдоль горизонта. Воспримите мир в свой центр через взгляд. Представьте, что вы хотите смело направить энергию в мир. Все силы Вселенной объединяются, чтобы поддержать вас в ваших намерениях.

**3.** Сделайте полный выдох, направляя кисти и предплечья по линиям мизинцев вниз, к центру земли. Со вдохом прокрутите ладони кверху, поднимая предплечья на уровень плеч и удлиняя предплечья от плеч (рис. 14.64). Сделайте паузу и выполните столько дыхательных циклов, сколько вам нужно, чтобы расслабиться по длине линии плеч. Прокрутите плечи вниз и назад, расслабляя плечевые капсулы. Смягчите грудинную кость вовнутрь и позвольте ребрам свисать.

**4.** Сделайте полный выдох и медленно вытяните предплечья вверх, к небу, плечи прокручиваются вниз в сторо-





ны от ушей, а лопатки скользят вниз по задней стороне ребер к противоположным боковым карманам (рис. 14.65).

**5.** Когда предплечья будут комфортно вытянуты над головой, сделайте паузу и подышите всей длиной своего тела. Подобно стреле, вы заостряетесь и готовитесь к полету вперед. Позвольте энергии аккумулироваться, в то время как вы удерживаете эту вытянутую позу горы.

**6.** Сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание. С выдохом плавно опустите предплечья вниз через океан пространства вокруг себя (рис. 14.66). Когда руки плывут вниз, к бокам, ощутите одновременный прилив энергии, идущей вверх через центр тела.

**7.** Теперь, готовясь к выпаду воина, смягчите взгляд и сделайте полный выдох. На вдохе сделайте выпад правой стопой вперед, помещая стопу в нескольких шагах впереди тела. Когда вы делаете выпад стопой вперед и ваш центр тяжести начинает балансировать между двумя ногами, позволяйте рукам удлиняться вверх, как в вытянутой позе горы (рис. 14.67). Сделайте паузу и найдите баланс в выпаде воина. Отведите правую пятку так, чтобы она располагалась непосредственно под коленом.

**8.** Сделайте глубокий вдох. С выдохом шагните правой стопой обратно в позу горы и опустите руки вдоль боков (рис. 14.68). Закройте глаза и прочувствуйте энергию, которая возникает, когда вы вольны делать выпад вперед, навстречу неизвестному.

**9.** Сделайте паузу и переведите внимание обратно на полное, расслабленное дыхание. Воссоздайте образ позы горы. Скажите своему логическому разуму, что сейчас вы хотите испытать новые переживания, что от левой стороны тела к вам придет иная информация, нежели от правой. Когда будете готовы, повторите выпад воина левой ногой (рис. 14.69).

**10.** Теперь начните чередовать стороны: выпад правой стопой вперед, возвращение в позу горы, выпад левой стопой вперед. Не забывайте возвращаться в позу горы после каждого выпада. С каждым выпадом вперед отмечайте, как положение стопы выравнивается под передним коленом. Посмотрите, что произойдет, когда вы выведете стопу чуть дальше вперед. Найдите максимальную глубину выпада, которая не требует от вас напряжения сил.

**11.** Когда вы выполнили запрос в выпаде воина в обе стороны, примите расслабленную, естественную позу горы и прочувствуйте воздействие этого движения. Как вы можете войти в новое будущее сейчас, когда стоите здесь и сейчас, в открытом пространстве настоящего? Как концентрация внимания в позе горы укрепляет уверенность в себе и целеустремленность? Можно ли найти баланс между непоколебимой решительностью и игривой беззаботностью в одном и том же мгновении? На что вы желаете направить силу своего львиного сердца?



Рис. 14.69

### Перед тем, как двигаться дальше...

Совершая запросы йоги самопробуждения, вы создавали канал для коммуникации между разумом и телом путем непрерывной концентрации на ощущениях, которые возникают в вашем теле и передают вам послания мудрости, являющейся неотъемлемой частью ваших физических переживаний. Развитие способности к наблюдению за ощущениями и вытекающее из него пробуждение телесного интеллекта, который высвобождается, когда эволюционная энергия праны получает шанс воздействовать на ваше физическое тело, одновременно укрепляют вашу способность к наблюдению за соответствующими образами и концепциями себя и своих возможностей. Ваша способность к наблюдению за своими физическими, ментальными и эмоциональными переживаниями как за взаимосвязанным целым есть не что иное, как ваш путь домой, к центру собственной сущности. Наблюдение — это ваша способность переходить из момента в момент, из жизни в жизнь, оставаясь заземленным в собственном теле. Хотя мы бесконечно больше, чем просто физические тела, наш путь к расширенному сознанию начался именно с того, что мы прислушались к мудрости своего тела.

Установление функционального взаимодействия и единства между разумом и телом закладывает хорошую основу для того, чтобы продолжать учиться на протяжении всей жизни. То, что может произойти, когда мы окончательно отпустим свое тело, сокрыто завесой Великой тайны. Интегрированное сознание, которое отдает должное мудрости тела, понимает, что эта самая мудрость взаимосвязана с эволюционной жизненной силой праны во всем ее вечном, бесконечном, созидательном могуществе.

Сознание наблюдателя — это мечтательное движение между явленным, конкретным миром нашего собственного творения и тонким миром интенциональности, который, по мере того как наше сознание расширяется, навсегда переписывает генетический код нашего будущего. Границы между существующим и возможным исчезают, когда мы пробуждаемся навстречу могуществу праны как активно действующей в наших жизнях силы. Наблюдение за своим фактическим опытом — шаг к тому, чтобы высвободить ту же животворящую силу, которая рождает новые звезды,

планеты и галактики, неожиданные и непредсказуемые новые формы существования, к тому, чтобы работать со своим материальным телом в настоящем мгновении.

Моисей увидел в пустыне горящий куст. Он был поражен тем, что пламя не пожирало ветви. Когда он подошел ближе, чтобы рассмотреть это удивительное и таинственное явление, он услышал голос, в котором он узнал голос Яхве, сказавший: «Разуйся, Моисей. Земля, на которой ты стоишь, святая». Покорно разувшись, Моисей вскоре замер, как вкопанный, не в силах отвести глаз от этого проявления божественной силы. Смиренно сдавшись на волю говорящего с ним голоса, он обрел уверенность в том, какое место занимает в этом мире, обрел вдохновение для того, чтобы продолжать свой трудный путь, обрел смелость для того, чтобы принимать трудные решения, когда придет их черед. Хотя мудрость тела редко говорит с нами на таком четком языке, каждый из нас в состоянии развивать в себе осознание собственной врожденной мудрости. Интересно, что Моисею было велено разуться, чтобы прочувствовать святость земли, на которой он стоял. Позы стоя, рассмотренные в этой главе, также стали для вас приглашением «разуться» и прочувствовать землю под ногами.

По мере того как вы развиваете в себе уважение к своему телу как к партнеру по пробуждению навстречу танцу жизни, каждый телесный жест, каждое физическое действие, каждая мудра тела могут стать возможностью для установления творческого взаимодействия между различными сферами вашего опыта. Осознание мудрости тела развивает и преобразует ваше отношение к тому, кто находится внутри и наблюдает за игрой вашей многомерной самости. В традиционном йогическом понимании такое единение телесного и умственного опыта с сознанием наблюдателя и представляет собой самадхи, то есть сбалансированное, экстатическое знание.

Как наблюдение за взаимосвязью умственных и телесных переживаний ведет к самадхи? Связующая нить раскручивается следующим образом. Слова «экстаз» и «переживание» можно назвать однокоренными: «эк-» в слове «экстаз» является приставкой, означающей «снаружи», «-стаз» означает «стоять». Таким образом, в состоянии экстаза мы «стоим снаружи себя», то есть наблюдаем. В слове «переживание» мы видим приставку «пере-», означающую «полностью проходить через что-то». Таким образом, в данном понимании «переживать» — значит выходить за пределы себя, выходить наружу, к месту, где мы никогда не были.

Следующая глава откроет для вас мир переживаний, которые позволяют непосредственно общаться с мудростью праны как направляющим фактором вашей йога-практики. После того как вы в столь полной мере открыли свое тело движению праны, вы готовы позволить пране направлять вас в такие места в пределах пространства собственной сущности, в которых вы, может статься, еще ни разу не были.



## ГЛАВА 15

# Практика потока и раскрытия навстречу тайне жизни

*Как можно непрерывно подпитывать свое любопытство и интерес посредством персональной практики йоги?*

ЗАПРОСЫ ЙОГИ САМОПРОБУЖДЕНИЯ обращают нас к общим истокам большого количества традиций йоги, распространенных сегодня как на Востоке, так и на Западе, но они не ограничиваются традиционными формами или интерпретациями йоги. Сохраняя связь с духами ранних йогов-шаманов, которые были подлинными художниками и учеными от йоги, запросы йоги самопробуждения являются пропуском в самые разные практики, ставящие своей целью и приводящие к интеграции тела, разума и духа.

Истоками йоги являются шаманские практики, возникшие в древней религиозной культуре Индии. Ранние йоги были чистыми учеными, мужчинами и женщинами, изучавшими природу и содержание своего индивидуального внутреннего опыта. Нередко будучи преследуемым в связи с угрозой, которую их свобода представляла для религиозных и социальных норм своего времени, практикующие развивали принципы йоги в отрыве от культуры индуизма, причем зачастую сохраняли свои разработки в секрете. До появления таких письменных текстов, как, например, сутры Патанджали, учителя йоги создавали собственные коды, не имеющие отношения к терминологии индуизма и философских принципов, как средство для обучения своих учеников, позволяющее скрыть преимущества и сильные стороны практики от тех, кто с подозрением относился к целям йоги.

Йогические принципы развивались в этой обстановке строгой секретности, наделяя практикующих силой выходить за рамки жестко структурированной религиозной структуры и кастовых систем индуизма в ранней Индии. Комплекс знаний, известный сегодня под именем йоги, стал результатом тайных встреч этих ранних практиков, накопленным за сотни лет и сформировавшим традицию йоги, которую тщательно передавали своим ученикам древние мастера.

Поскольку сегодня обучаться йоге можно где угодно, в группе или классе под руководством учителя, йога представляется неким внешним физическим опытом, который можно освоить, как любой другой предмет. Но изначально наставления йоги были тайным знанием, которое гуру сообщал лишь своим наиболее приближенным ученикам, посвящавших всех себя практике йоги. С точки зрения древних йогов-шаманов, человек мог нарушить свою интуитивную связь с внутренней мудростью, если он бессознательно принимал участие в жизни культурного или религиозного сообщества. Техника замещения, потеснившая осознанное внимание, нарушает работу тонких механизмов внутреннего наставничества. Отдавая свою жизненную

энергию на дело сохранения заданных границ группы (особенно если речь идет о фундаменталистских группах, которые ставят во главу угла стереотипные и безличные формы йога-практики), вы легко можете утратить доверие в свою способность знать то, что правильно для вас, и действовать в соответствии с этим знанием. В отсутствие личной силы общаться с высочайшим компетентным наставником внутри себя вы оказываетесь на милости того лица, которое наделено наиболее обширным и убедительным влиянием, авторитетом и контролем.

Возможно, самым знаменательным волшебством раннего шаманического развития йоги было то, как йоги открыли важность пробуждения навстречу более глубоким уровням осознанности, не покидая своего истинного источника силы и в то же время продолжая вести обычную человеческую жизнь. Ранние йоги открыли путь, ведущий к индивидуальному опыту как к источнику силы, необходимой для удовлетворения глубинных потребностей в самопознании. Погружаясь в глубокие состояния созерцания и подобной трансу медитации, йоги пришли к пониманию, что физическое тело может совершать движения, принимать позы, техники дыхания, которые очищают и укрепляют тело, а также вызывают внутренние ментальные и эмоциональные состояния великого спокойствия, блаженства и озарения. Подобные созерцательные запросы и формируют основы йоги самопробуждения.

Термин «асана» означает «сидеть или отдыхать в месте нахождения собственной сущности». Поскольку многие асаны традиционно называются именами животных, например, кобра, лев, орел, черепаха, может показаться, что йоги наблюдали за животными и пытались вернуться на более ранние этапы эволюции, имитируя поведение или позу того или иного существа. Но на самом деле асаны возникли в результате глубоких состояний медитации, в которых прана приводила тело в конкретные позы; знания об этих позах передавались от одного йога к другому. В йоге самопробуждения мы принимаем ту точку зрения, что позы являются архетипами, зашифрованными в развитии нервно-мышечной системы человеческого тела и что каждый человек воплощает потребность в раскрытии потенциалов, заложенных в его организм.

Изначально асанам не учили, как йоге. Внутренняя осознанность была фокусом внимания йоги, а при таком фокусе возникновение тех или иных поз было делом само собой разумеющимся. Сегодня популярны тенденции учить позам как йоге. На самом деле, подлинной силой йоги является тот процесс, в ходе которого вы как индивидуальная личность используете позы или другие варианты экзистенциального опыта в качестве средства обретения подлинных отношений с многомерными аспектами своей целостной сущности. Признавая эти древние корни йоги, вы можете попросить разрешения и начать черпать из источника вдохновения, необходимого для того, чтобы двигаться за пределы ритуалистических и традиционных форм йоги, делать запросы, экспериментировать и вступать в непосредственное взаимодействие со своими собственными переживаниями. Будучи вовлеченным в свой подлинный запрос познания собственной сущности посредством йоги, вы можете стать могущественным наставником и помогать другим прислушиваться к голосу их собственной внутренней мудрости. Одним из экстраординарных результатов вашей практики явится ваша способность принимать других с нежным и покорным вниманием, наблюдать за принципами и архетипами, которые присущи нам коллективно как развивающимся, эволюционирующим человеческим существам. Фактически, результаты вашего запроса в йогу вносят вклад и способствуют непрерывной эволюции йоги как таковой. Вы — йог.

Запросы этой главы сосредоточивают внимание на интеграции знаний и понимания, которые вы обрели на этом пути, создавая свою персональную практику, обеспечивающую возможность непрерывного раскрытия навстречу мудрости праны и гармонизации с нею. Энергия, которую вы пробуждаете своей практикой, наилучшим образом будет доступна в форме, соответствующей вашей личности, интересам и потребностям. Создавая практику, которая позволяет вам почувствовать себя дома, вы получаете возможность глубже погружаться в процесс познания. Личная практика, выполняемая с целью самопробуждения, называется словом «садхана». В «Бхагавад Гита» Кришна учит своего ученика Арджуну, что лучше несовершенно выполнять свою собственную духовную практику, нежели совершенно имитировать практику другого. Вы от рождения наделены божественным правом исследовать и открывать для себя практику йоги, которая дает вам доступ к великим таинствам, разворачивающимся в вашей жизни.

Йогин Патанджали выделяет два критерия создания регулярной йога-практики. Эти критерии взаимодействуют, подобно берегам реки, позволяя потоку творческой энергии двигаться в том направлении, в котором нужно вам. «Абхьяса», или непоколебимая решительность, создает базу для вашего непрерывного роста. Когда вы всем сердцем поддерживаете выбранную практику, для нерешительности просто не остается места. Вы знаете, что решили делать, и вы организуете свою жизнь так, чтобы выполнить задуманное. Приверженность собственной практике не означает, что вы будете совершенным.

*«Вайрагья», или непривязанность к результатам практики, представляет собой другой берег реки: она позволяет вам принимать себя вне зависимости от результатов. Принятие на себя обязательства использовать практику для того, чтобы видеть себя, распространяется как на те случаи, когда ваша практика проходит легко, так и на те, когда вы, возможно, оказываетесь не в лучшей форме. Оба этих состояния являются неотъемлемыми компонентами практики. Приверженность практике не предполагает, что результаты будут именно такими, какими вы их представляете. В этой связи выработка в себе непривязанности позволяет вам непрерывно погружаться в таинство, покоряясь результатам работы мудрости своего организма. Когда вы намеренно делаете лучший для себя выбор, принимая во внимание всю осознанность, которую вы обрели на этот момент жизни, вы получаете свободу разрешения результатам быть такими, какие они есть, и направлять вас по жизни.*

Нижеследующие запросы — это варианты выполнения связок поз йоги, способные помочь вам найти идеи для создания практики, которая будет правильной для вас. Эти запросы предполагают энергичность и динамичность выполнения. Не исключено, что вам захочется уделить некоторое время одному или нескольким запросам, чтобы прийти к пониманию того, насколько они отвечают вашим потребностям. Вам нет нужды выбирать ту практику, которую вы будете выполнять до конца своих дней. Вместе с вами будет меняться и ваша практика. Когда вы заземлены и соединены со своей внутренней мудростью, ценным опытом будет принятие участия в занятиях йогой под руководством различных преподавателей как способ дальнейшего расширения спектра возможностей внутреннего роста.

Связки поз йоги, или «виньяса», ряд которых мы будем практиковать в этой главе, чем-то схожи с хореографическим танцем. Виньяса — это последовательность поз йоги, соединенных переходными движениями. Ваша практика йоги превращается в одну протяженную последовательность движений, которая разворачивается, как медитация в движении. «Дыхание в движении крыльев ангела» — это простая

связка, которая координирует дыхание с движением. Приветствие ребенка позволяет позвоночнику двигаться во всех шести базовых направлениях и являет собой своего рода рамочную конструкцию, к которой вы можете добавить любые движения из предшествующих запросов. Приветствие солнца — наиболее широко известная последовательность поз, позволяющая укрепить физическую силу и работу сердечно-сосудистой системы. Поток праны — связка медленная и медитативная, сочетает в себе ритмичное, напоминающее звук океана дыхание со спонтанным движением во взаимодействии с тонкими силами праны, курсирующей по телу. Эта форма медитации в движении начинается с перехода от волевого контроля над своей позой и движением к самопроизвольным интуитивным движениям, которые начинаются в кистях рук, точно молитвенный танец, и затем расширяются, вовлекая в спонтанное движение все ваше тело.

Форма вашей практики будет эволюционировать по мере того, как вы постигаете ответы, которые приходят на непрерывно задаваемый вами вопрос: «Что вызывает у меня страстное отношение?» Как вы хорошо знаете, «правильного» пути вашей йога-практики не существует. Постоянным источником энергетической регенерации вашу практику сделает ваше страстное отношение к возникающим результатам, которые отражают ваше непрерывно расширяющееся самосознание.

## **Объединенная связка 1: дыхание в движении крыльев ангела**

### ***Как через движение я могу прийти к легкой медитативной осознанности?***

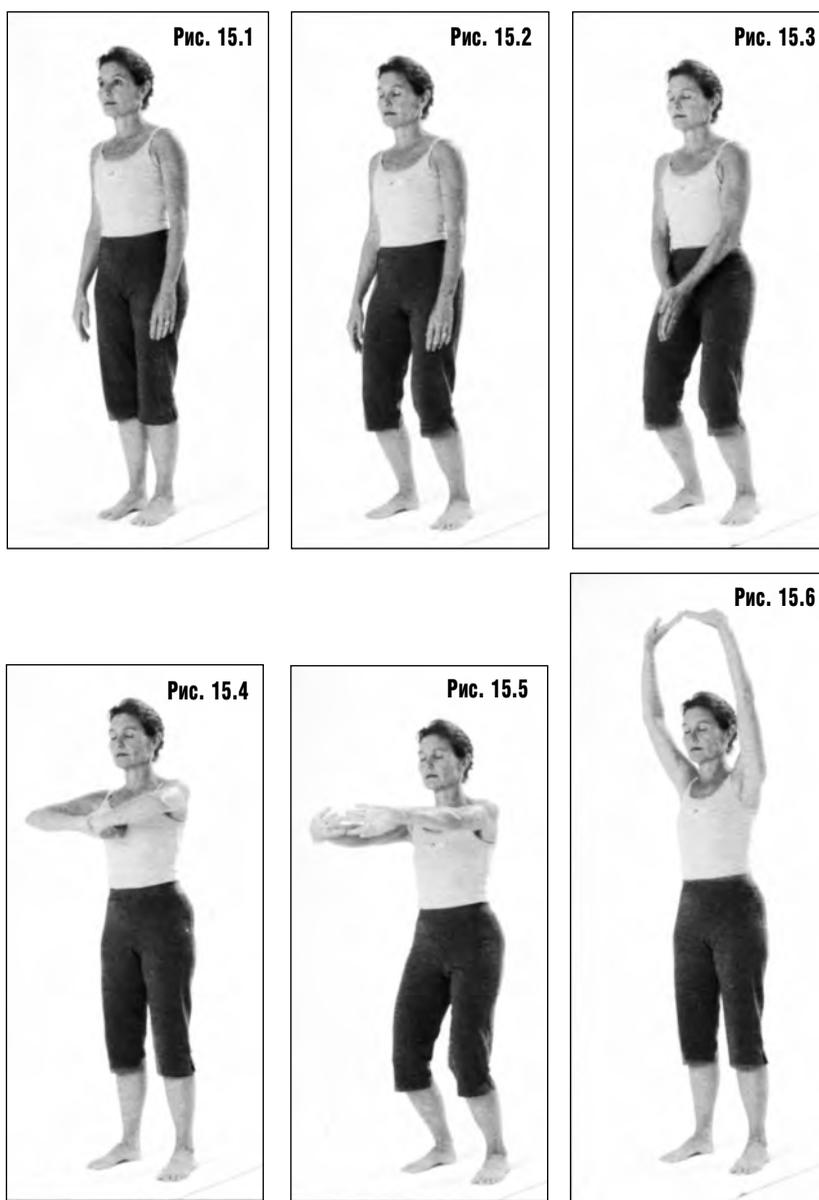
Как можно предположить по названию, эта связка позволяет вам раскрыть вашу целостную сущность навстречу благосклонному потоку праны. После первой пары повторений вам не нужно будет думать о том, что вы делаете, потому что вы зададите фокус внимания своим физическим и ментальным энергиям путем синхронизации дыхания с движением. Эта связка быстро приводит вас в медитативное состояние осознанности, в то время как разум погружается в звук дыхания и ощущениях праны, позволяя интеллекту вашего организма кружиться в танце.

---

### **Связка: дыхание в движении крыльев ангела**

**1.** Примите комфортную позицию стоя (рис. 15.1). Закройте глаза и отметьте, как быстро и глубоко ваше внимание перемещается в центр вашей сущности, расположенный в центре тела. Поставьте стопы чуть шире бедер. Смягчите колени и намеренно позвольте силе своих ног удерживать вес корпуса (рис. 15.2). Можете ли вы позволить стопам и ногам поддерживать вес верхней части тела? Отметьте, как покорение силе тяжести создает одновременный направленный вверх ток энергии через ядро вашего организма и вверх, через макушку головы.

**2.** Создайте для себя намерение осознанно воспринимать все измерения своей сущности в ходе практики. Отпустите любую ответственность за то, что что-то должно происходить. Скажите своему логическому разуму, что пришло время позволить мудрости праны руководить вашими переживаниями.



**3.** Поместите обе ладони впереди лобковой кости, кончики пальцев смотрят вниз. Мягко согните колени. Сделайте выдох, позволяя плечам скрутиться вниз и назад (рис. 15.3).

**4.** На одном длинном, медленном вдохе надавите на стопы, чтобы вытянуть ноги, одновременно прокручивая ладони вверх и внутрь, пока кончики пальцев не будут вжаты в грудинную кость (рис. 15.4).

**5.** Создавайте расслабленное, но твердое движение между ладонями, делая выдох от сердца и начиная медленно смягчать колени и вытягивать ладони впереди тела на уровне плеч (рис. 15.5).

**6.** С вдохом начните вытягивать открытые ладони над головой в позу храма, кончики средних пальцев чуть касаются друг друга. Позвольте рукам выйти на одну линию с ушами (рис. 15.6).



Рис. 15.7



Рис. 15.8

**7.** На одном длинном, медленном выдохе раскройте ладони и опишите руками полукруги, как будто расправляете свои ангельские крылья, чтобы они заполнили все пространство вокруг вас (рис. 15.7). В то время как руки плывут вниз, к бокам, а выдох подходит к концу, позвольте коленям смягчиться и сведите руки в молитвенной позиции, направляя их вниз, к лобковой кости (рис. 15.8). Надавите на ладони, чтобы полностью выдохнуть воздух.

**8.** Вдохните, затем начните длинный выдох и повторите последовательность движений: надавите на ладони в области лобковой кости, кончики пальцев смотрят вниз, и надавите на стопы, чтобы выпрямить ноги, в то время как вы будете прокручивать кончики пальцев вверх

и внутрь, к сердцу. Выдыхая, смягчите колени и вытяните ладони вперед на уровне плеч, затем выполните вдох, заводя ладони за голову в позу храма. На мгновение задержите дыхание, затем опустите руки вдоль боков, делая выдох, и распространите свои ангельские крылья на все окружающее пространство. В конце кругового движения сведите ладони в позу молитвы в районе лобковой кости, чтобы выполнить следующий цикл дыхания с движением крыльев ангела.

**9.** На протяжении нескольких повторений расслабляйтесь в ритме движения так, чтобы можно было делать полные выдохи и вдохи, не выходя за пределы зоны комфорта. Чтобы углубить вызывающую транс концентрацию на ощущениях, вы можете повторить это движение с закрытыми глазами, фокусируя внимание на внутреннем пространстве. Чтобы больше наполнить праной свою практику, делайте паузу на несколько секунд в конце каждого вдоха и выдоха.

**10.** Когда эту связку будет делать легко, позвольте потоку дыхания и праны двигать телом. Оставайтесь в этой медитации в движении столько, сколько можете удерживать наблюдение за потоком внутренних переживаний, которые начинают возникать.

**11.** Возможно, вы почувствуете желание начать спонтанный танец движения, который захватит все ваше тело. Возможно, вы захотите замедлить повторения до еще более прочувствованных мудр. Куда бы практика вас ни позвала, позволяйте переживанию постепенно приводить вас в положение медитации или расслабления. В этой неподвижности ощутите воздействие своей практики, позволяя каждому уровню своего опыта соединиться с центром своей сущности.

**12.** Выразите свою благодарность за возможность расслабиться под действием регенеративной, творческой силы праны, движущейся в вас. Отследите, как мудрость организма передает вам свои послания в этот момент.

**13.** Когда будете готовы, начните возвращаться, забирая с собой воздействия, полученные в ходе этой практики.

## Объединенная связка 2: приветствие ребенка

**Как благодаря синхронизации дыхания с контрбалансирующим движением всего тела возникает состояние медитативной осознанности?**

Сердцем этой последовательности поз является поза ребенка. Как вы, возможно, помните из предыдущих исследований, поза плода позволяет вам скрутиться к центру собственной сущности и глубоко соединиться с вашим источником живительной и питательной энергии внутри живота. Красота повторения этой йогической связки состоит в том, что она предоставляет многочисленные возможности для принятия поз фронтального вытяжения, таких как поза сфинкса, кобры, выпад коленом вперед, равно как и поз на четвереньках (поза стола), поз сидя (поза воронки, наклон вперед сидя, скручивание позвоночника). Вы можете использовать канву этой связки, чтобы разнообразить свою практику соответственно посланиям, которые приходят к вам от тела. Связка также включает в себя контрбалансирующую последовательность поз, в ходе выполнения которых вы будете переходить из положения стоя в положение на полу и обратно в положение стоя.

### Связка: приветствие ребенка

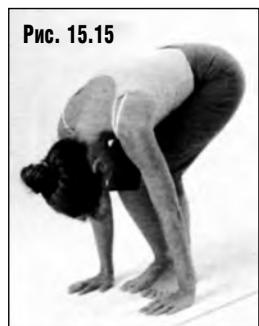
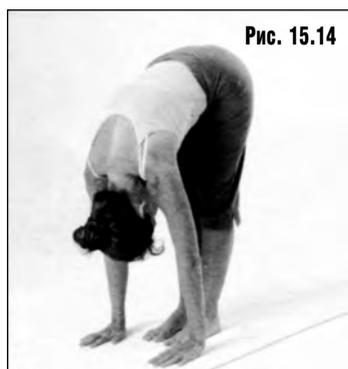
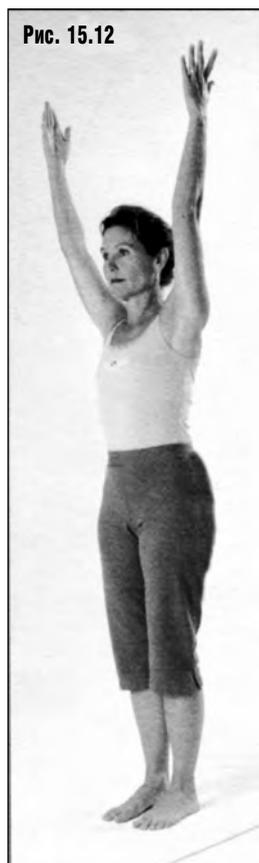
1. Начните с того, что создайте намерение открыться тому множеству измерений своей сущности, которые могут открыться вам в ходе практики. Какие чувства вы испытываете в отношении того, чтобы соприкоснуться и почтить чистого и вечно живущего в вас ребенка?

2. Примите комфортную позу стоя (рис. 15.9). Ставя стопы в позу горы, параллельно полу и под бедрами, отметьте, как вы соединены с полом. Углубите дыхание, находя треугольную опору в стопах. Смягчите взгляд, переводя фокус внимания в центр живота.

3. Выдохните и позвольте кистям по линии мизинцев устремиться вниз, к центру земли (рис. 15.10). Делая вдох, вытяните руки наружу, к линиям горизонта (рис. 15.11), затем проведите ими вверх, к небесам (рис. 15.12). Выполните столько дыхательных циклов, сколько вам потребуется, позволяя стремящейся вверх по позвоночнику энергии удлинить ваш корпус и руки над плечами. В то время как корпус и руки вытягиваются, плечи прокручиваются вниз и назад.

4. Сделайте краткую задержку дыхания на вдохе, затем сложитесь в тазобедренных суставах, выводя руки в стороны от боков и опуская корпус вперед к бедрам (рис. 15.13).





Когда корпус опустится, раскройте «книгу» ягодиц и переведите взгляд вперед, затем на пол перед собой, затем на стопы и ноги. В заключение (руки свисают по бокам) посмотрите вверх и вовнутрь, к пупку (рис. 15.14).

Свисая на тазобедренных суставах в наклоне вперед стоя, смягчите задние стороны коленей и перенесите свой вес, чтобы ослабить давление в подколенных сухожилиях и бедрах. Отпустите вес головы, челюсти и глаза во власть притяжения силы тяжести. Выполните в этой позе столько вдохов и выдохов, сколько вам захочется, отмечая бесконечные возможности расслабления в этой позе. Удлиняйтесь от копчика к темени и позволяйте силе ног создавать расслабление в корпусе.

**6.** Согните колени и опустите корпус на бедра. Еще чуть-чуть стеките корпусом в ноги, позволяя ему растягиваться вдоль опоры ваших ног (рис. 15.15). Поместите кисти по обеим сторонам стоп и сделайте широкий шаг правой стопой вперед, в растяжку бегуна.

**7.** Не пожалейте времени на то, чтобы отрегулировать положение смотрящего вперед колена: оно должно быть центрировано над шаром вашей пятки. Пятку сзади стоящей ноги направьте от себя; это удлинит заднюю ногу и позволит вам опуститься в центр тяжести (рис. 15.16). Отметьте, как вы можете вытянуться через заднюю пятку, одновременно удлиняясь вверх через корпус и темя.

**8.** Опустите заднее колено на пол и поставьте левое колено рядом с правым (рис. 15.17), затем направьте седалищные кости назад, чтобы сесть на пятки, и опустите корпус на бедра в позу ребенка (рис. 15.18). Отведите ладони от плеч и расправьте ладони, раскрывая плечи и направляя дыхание по

задней стороне тела. Затем позвольте подмышкам и предплечьям свисать (рис. 15.19).

**9.** Оставайтесь в позе ребенка и фокусируйте внимание на том, чтобы опускать живот все ниже на бедра и расслаблять его. Поправьте положение тела так, чтобы войти в состояние расслабленного осознания ощущений и чувств, которые приходят к вам в позе ребенка.

**10.** Теперь надавите на ладони, отделите грудинную кость от бедер, скользящим движением поднимитесь в позу стола (рис. 15.20). Разведите пальцы и поправьте положение ладоней так, чтобы они встали прямо под плечами. Сделайте полный выдох, округляя спину в кошачьем прогибе, и посмотрите внутрь, на пупок (рис. 15.21). Задержитесь на выдохе и подтяните пупок к позвоночнику.

**11.** Вдыхая, надавите на ладони, прокрутите плечи в стороны от ушей, удлините заднюю сторону головы к крестцу в собачьем прогибе (рис. 15.22). Выдыхайте в кошачьем прогибе, вдыхайте в собачьем прогибе; повторите 4–5 раз, позволяя себе испытать более глубокие ощущения, в то время как вы повторяете контрбалансирующие растяжки спины.

**12.** Теперь подогните пальцы, надавите на ладони, поднимите седалищные кости и копчик к небу в позу собаки, смотрящей вниз (рис. 15.23). Держите колени согнутыми, а торс — в контакте с бедрами; находите в своих предплечьях и плечах силу, которая поможет удлинить позвоночник в целом. Удерживая заднюю сторону шеи расслабленной, потяните подошвы. Поочередно тяните то одну, то другую пятку к полу (рис. 15.24), пока не почувствуете, что готовы направить обе пятки к полу одновременно (рис. 15.25).

**13.** Оставайтесь в позе собаки, смотрящей вниз, и поочередно переводите внимание от ощущения удлинения позвоночника через пятки и заднюю сторону ног к ощущениям силы в ладонях, предплечьях и плечах.

**14.** Когда будете готовы, согните оба колена. Делая выдох, шагните

Рис. 15.19



Рис. 15.20



Рис. 15.21



Рис. 15.22



Рис. 15.23



Рис. 15.24



Рис. 15.25





Рис. 15.26



Рис. 15.27



Рис. 15.28

правой стопой вперед между ладонями, не выводя колено за пятку. Левую пятку направьте от себя, удлиняя сзади стоящую ногу от себя. Погрузитесь в чашу таза и удлинитесь через корпус и темя (рис. 15.26).

**15.** Выдыхая, шагните левой стопой к правой (рис. 15.27). Свисайте вниз в наклоне вперед стоя, держите колени слегка согнутыми и позволяйте весу корпуса свисать, удлиняясь от копчика через темя.

**16.** Делая вдох, надавите на стопы, вытяните руки вдоль боков, отделите корпус от бедер (рис. 15.28). Продолжайте удлинять длинную линию позвоночника вверх в позу горы, руки тянутся вверх, к небесам (рис. 15.29). Сделайте паузу и расслабьтесь в ритме дыхания, позволяя взгляду мягко фокусироваться на линии горизонта, а плечам скручиваться вниз и назад. Ощутите поток энергии, который стремится вверх от центра земли через своды стоп, вверх через центр тела и наружу через темя.

**17.** Позвольте взгляду смягчиться, в то время как вы удерживаете позу горы. Задержите дыхание на вдохе, затем прокрутите руки в запястьях, направляя ладони книзу и позволяя рукам течь вниз в океаническом потоке энергии (рис. 15.30). Когда руки плывут к бокам, прана течет вверх через центр тела.

**18.** Стойте в позе горы столько, сколько вам захочется, затем вновь начните выполнять приветствие ребенка, на этот раз шагая левой ногой назад, в растяжку бегуна. Выполните эту связку столь-



Рис. 15.29

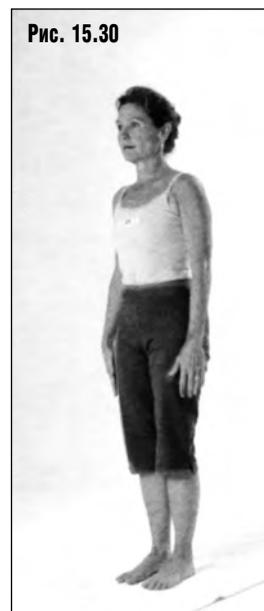


Рис. 15.30

ко раз, сколько вам захочется, отмечая, как каждое повторение усиливает ток праны по телу. Из позы стола вам, возможно, захочется перейти к фронтальному вытяжению в таких позах, как сфинкс, игуана или лягушка. В другом направлении вам может захотеться принять позу голубя, героя, скручиванию позвоночника и наклону вперед сидя. Воспользуйтесь этой возможностью, чтобы позволить телу сообщить вам, какое положение принесет в ваш организм равновесие и энергию.

**19.** Когда будете готовы закончить практику, выберите один из расслабляющих запросов, приведенных в главе 10, чтобы углубить контакт с движением праны, пробужденной в ходе этой практики. Закончите практику, высказав благодарность своему логическому разуму за то, что он помог вам найти это важное время для интеграции вашей многомерной сущности.

### **Объединенная связка 3: приветствие Солнца**

#### ***Как движение приводит к медитативной осознанности?***

Приветствие Солнца представляет собой способ выработки телесного тепла, происходящей в то время, как вы наполняете энергией солнечное сплетение в центре своего тела. У этой традиционной виньясы существует множество разновидностей. Связка поз, которые вы будете выполнять, направляет лучистое тепло из центра во все участки тела. Хотя изначально связка возникла из стремления активировать и воздать заслуженные почести «солнечной батарее» внутри тела, она также используется как способ выражения почтения силам внешней природы, символизируемым солнцем. Возможно, вам захочется практиковать эту позу на свежем воздухе, там, где видно солнце; в остальных случаях визуализируйте солнце, когда практикуетесь в помещении.

Синхронизация движений с дыханием существенно усиливает живительный эффект стимуляции кровообращения, пищеварения и выделения, а также помогает массировать и тонизировать все жизненно важные органы и железы тела. Танец противобесных вытяжений, характеризующий эту виньясу, наполняет силой мышцы и суставы, улучшая силу, гибкость и общую физическую форму. На внутреннем уровне повторение этой связки углубляет концентрацию и служит средством развития ясности и умиротворенности ума.

Наиболее полезно начинать повторения этой последовательности медленно, переводя внимание на внутренние ощущения и воздействия. По мере того как концентрация углубляется и ваше дыхание начинает течь, вы можете перейти к динамичному ритму, который позволит интеллекту вашего организма взять контроль над движением. Когда будете готовы снизить скорость, полезно удерживать каждую позу на протяжении нескольких вдохов и выдохов, тем самым более намеренно направляя поток праны в те участки тела, на которые оказывается воздействие.

Как и в случае с приветствием ребенка, вы можете использовать эту связку как рамочную конструкцию, в которую можно добавить другие стоячие или балансирующие позы: попробуйте добавить позу треугольника, война, дерева, орла, короля танцоров или йога-мудру стоя. Либо же вы можете перейти из позы собаки, смотрящей вниз, в любую из поз на полу, которую вам захочется включить, например, позу героя, голубя, скручивания позвоночника сидя или наклона вперед сидя. Бли-

же к концу связки у вас может возникнуть желание выполнить перевернутые позы, такие как поза моста, половинная стойка на плечах или поза плуга.

Перед тем как вы закончите практику, дайте себе немного времени на то, чтобы войти в спонтанный поток, в котором вы позволите своему организму двигаться по велению пробужденного потока праны. Переход от более волевых поз приветствия Солнца к вашему индивидуальному потоку праны максимизирует внешний физический эффект и создаст мостик для того, чтобы вы могли испытать и объединить внутренние результаты во всех измерениях своей сущности.

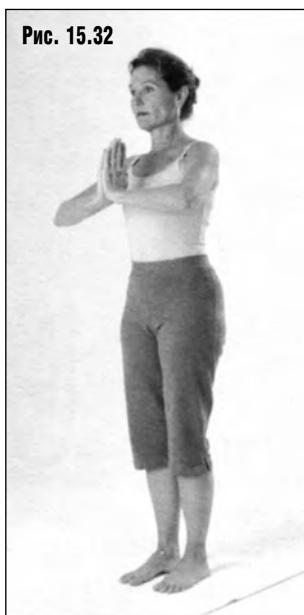
### Связка: приветствие Солнца

**1.** Начните с создания намерения открыться навстречу той многомерности своей сущности, которая может проявиться в ходе практики. Какие чувства вы испытываете в отношении того, чтобы соприкоснуться и почтить теплую, сияющую энергию Солнца, живущую в центре вашего живота?

**2.** Примите комфортную позу стоя. Ставя стопы в позу горы, параллельно полу (рис. 15.31), отметьте, как вы соединены с полом. Углубите дыхание, находя треугольную опору в стопах. Смягчите взгляд, переводя фокус внимания в центр живота.

**3.** Выдохните и поместите обе ладони в позу молитвы перед сердцем. Нажмите ладонями друг на друга, прокручивая плечи вниз и назад, и удлините корпус вверх от чаши таза (рис. 15.32). Делая вдох, направьте ладони вверх, к небесам (рис. 15.33).

**4.** Чуть утопите подбородок и выдавите бедренные кости вперед, чтобы удлинить переднюю сторону тела (рис. 15.34). Выполните столько дыхательных циклов, сколько вам потребуется, одновременно позволяя направленному вверх току энергии в позвоночнике удлинять линию от лобковой кости до грудинной, прогибать вас назад (рис. 15.35). Когда торс и предплечья удлиняются, плечи прокручиваются вниз и назад.



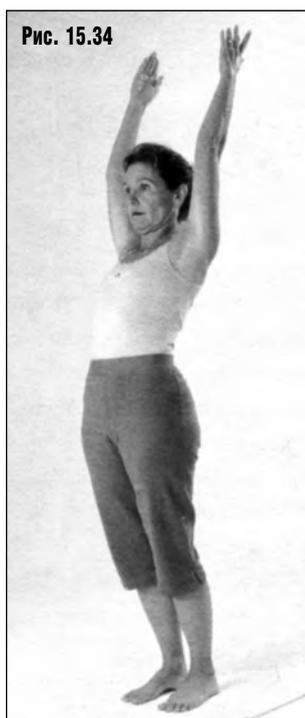


Рис. 15.34

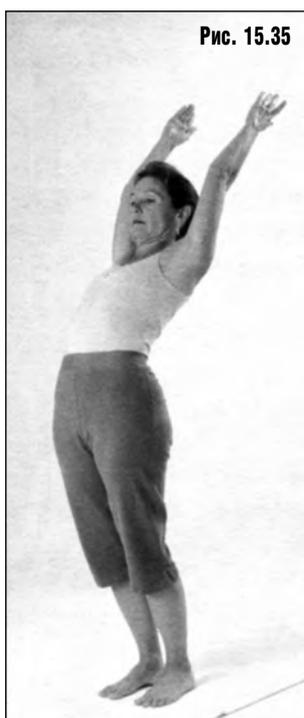


Рис. 15.35

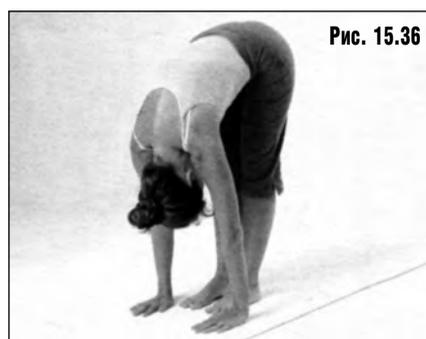


Рис. 15.36

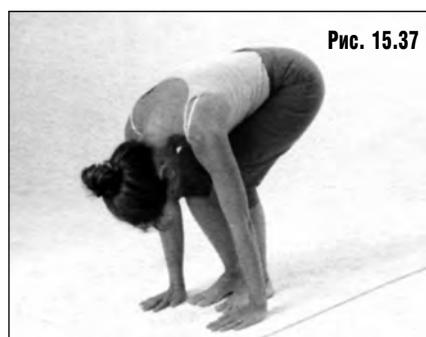


Рис. 15.37

**5.** Сделайте краткую задержку дыхания на вдохе, затем сложитесь в тазобедренных суставах, выводя руки в стороны от боков и опуская корпус вперед к бедрам (рис. 15.36). Когда корпус опустится, раскройте «книжку» ягодиц и переведите взгляд вперед, затем на пол впереди себя, затем на стопы и ноги. В заключение (руки свисают по бокам) посмотрите вверх и вовнутрь, к пупку.

**6.** Свисая на тазобедренных суставах в наклоне вперед стоя, смягчите задние стороны коленей и перенесите свой вес, чтобы ослабить давление в подколенных сухожилиях и бедрах. Отпустите вес головы, челюсти и глаза во власть притяжения силы тяжести. Выполните в этой позе столько вдохов и выдохов, сколько вам захочется, отмечая бесконечные возможности расслабления в этой позе. Удлиняйтесь от копчика до темени и позволяйте силе ног создавать расслабление в корпусе.

**7.** Согните колени и опустите корпус на бедра (рис. 15.37). Еще чуть-чуть стеките корпусом в ноги, позволяя ему растаять вдоль опоры ваших ног. Поместите кисти по обеим сторонам стоп и сделайте широкий шаг правой стопой вперед, в растяжку бегуна (рис. 15.38).

**8.** Не пожалейте времени на то, чтобы отрегулировать положение смотрящего вперед колена: оно должно быть центрировано над шаром вашей пятки. Пятку сзади стоящей ноги направьте от себя, это удлинит заднюю ногу и позволит вам опуститься в центр тяжести. Отметьте, как вы можете вытянуться через заднюю пятку, одновременно удлиняясь вверх через корпус и темя.

**9.** На выдохе вытяните левую ногу назад в позу планки, ладони поставьте непосредственно под плечами, плечи прокрутите от ушей (рис. 15.39). Взгляд переведите на пол



Рис. 15.38



Рис. 15.39



Рис. 15.40



Рис. 15.41



Рис. 15.42

перед собой, чтобы удлинить заднюю сторону шеи. Выполните столько дыхательных циклов, сколько вам потребуется, в то время как вы удерживаете эту позицию. Продолжайте удлиняться всем телом, удерживая длинную линию путем вытяжения вверх от подошв и отведения пяток от себя, в это же время удлиняйте переднюю сторону тела от лобковой кости до грудины. Сделайте вдох и задержите дыхание.

**10.** Выдохните и опустите колени на пол (рис. 15.40). Сделайте полный вдох, затем выдохните и приведите согнутые локти к ребрам, грудь и лоб направьте к полу, в то время как бедра остаются поднятыми в позе гусеницы (рис. 15.41). Оставаясь в этой позиции, выполните два полных дыхательных цикла.

**11.** Вдохните и надавите на ладони, перекачиваясь на верхние части стоп. Когда вы надавливаете на верхние части стоп и кисти, вытяните переднюю сторону тела в позу собаки, смотрящей вверх (рис. 15.42). Поэкспериментируйте, подержите бедра оторванными от земли, удлиняя ноги позади себя и в то же время вытягиваясь от лобковой кости через грудную кость и темя. Плечи прокручиваются вниз и назад от ушей, а предплечья по-прежнему соприкасаются с ребрами. Вам, возможно, захочется удержать колени на полу, а локти согнутыми, чтобы побыть в этой позе на протяжении двух полных дыхательных циклов.

**12.** Выдохните и надавите на ладони, перекачиваясь на пальцы ног и подгибая их (рис. 15.43). Поднимите копчик к небу и сделайте несколько детских шагов вперед, чтобы подготовить стопы к принятию позы собаки, смотрящей вниз (рис. 15.44). Удерживая эту позицию, согните колени в направлении ребер и вытянитесь вверх через подошвы. Держа колени согнутыми, находите силу в своих руках — нажимайте на ладони и прокручивайте плечи в стороны от ушей. Позвольте голове свешиваться, чтобы задняя



Рис. 15.43

линия шеи оставалась длинной и расслабленной. Поочередно удлиняйте ноги, направляя пятку одной ноги к полу (рис. 15.45), затем меняя пятку. Когда будете готовы, направьте пятки к полу одновременно (рис. 15.46). Удерживая эту позицию, углубляйте дыхание и ощущайте, как равномерный нажим на ладони и стопы позволяет вам удлинить торс и ноги вверх, к тазобедренным суставам.

**13.** Оставайтесь в позе собаки, смотрящей вниз, и переводите внимание с ощущений вытяжения в области позвоночника через вытяжение пяток и задней стороны ног на силу ладоней, предплечий и плеч.

**14.** Когда будете готовы подняться в позу собаки, смотрящей вниз, согните оба колена (рис. 15.47). Делая выдох, шагните правой стопой вперед между ладоней (рис. 15.48). Переднее колено расположите над пяткой, затем шагните левой стопой к правой (рис. 15.49). Свисайте вниз в наклоне вперед стоя, держите колени слегка согнутыми и отпускайте вес корпуса, удлиняясь от копчика через темя.

**15.** Делая вдох, надавите на стопы, вытяните руки по бокам, отделите корпус от бедер

Рис. 15.44



Рис. 15.45



Рис. 15.46



Рис. 15.48

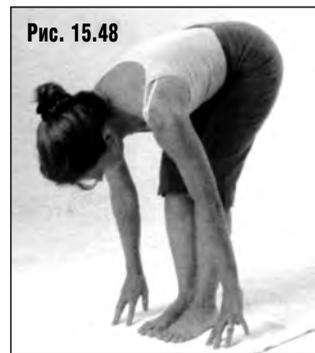


Рис. 15.47



Рис. 15.49

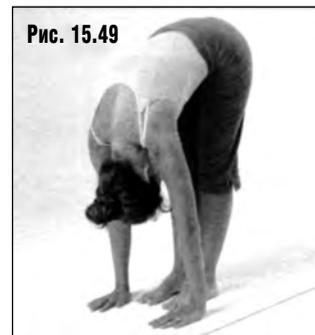




Рис. 15.50

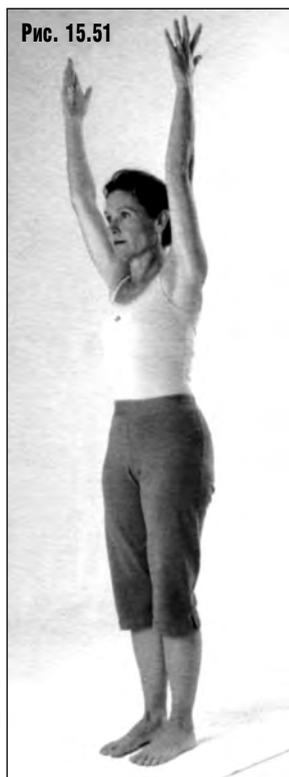


Рис. 15.51



Рис. 15.52



Рис. 15.53

(рис. 15.50); продолжайте удлинять длинную линию позвоночника вверх в позу горы, предплечья вытягивайте к небесам (рис. 15.51). Слегка утопите подбородок и подайте бедренные кости вперед, удлиняя переднюю сторону тела вверх от лобковой кости через грудинную кость и темя (рис. 15.52). Сделайте паузу и расслабьтесь в ритме дыхания, позволяя взгляду мягко фокусироваться на линии горизонта, а плечам скручиваться вниз и назад. Ощутите поток энергии, который стремится вверх от центра земли через своды стоп, вверх через центр тела и наружу через темя.

**16.** Позвольте взгляду смягчиться в этой фронтально вытянутой позе горы. Задержите дыхание на вдохе, затем прокрутите руки в запястьях, ладони направлены вниз; позвольте рукам плыть в этом океаническом потоке энергии (рис. 15.53). Когда руки плывут к бокам, прана течет вверх через центр тела.

**17.** Стойте в позе горы столько, сколько вам захочется, затем вновь приступите к приветствию Солнца, на этот раз шагая левой ногой назад, в растяжку бегуна. Выполните эту связку столько раз, сколько вам захочется, отмечая, как каждое повторение усиливает ток праны по телу.

**18.** После нескольких повторений приветствия Солнца вы можете принять любую другую позу по своему усмотрению. Когда вы входите в растяжку бегуна, вам, возможно, захочется перейти к позе воина, боковому угловому наклону, скручиванию позвоночника стоя, треугольнику, перевернутому треугольнику или глубокой растяжке ног. Из позы собаки, смотрящей вверх, вам может захотеться принять

позу кобры, лука или лодки, направленной вниз. Из позы горы вы можете перейти к балансирующим позам, таким как поза горы, героя, орла или королевы танцоров. Из позы собаки, смотрящей вниз, вы можете опуститься на пол в позу голубя, героя, скручивания позвоночника и наклона вперед сидя. Ближе к концу связки у вас может возникнуть желание выполнить перевернутые позы, такие как поза моста, половинная стойка на плечах или поза плуга. Воспользуйтесь этой возможностью, чтобы позволить телу сообщить вам, какое положение принесет в ваш организм равновесие и энергию.

**19.** Перед тем как закончить практику, уделите время тому, чтобы выполнить связку, в ходе которой вы позволите пробужденному движению праны в теле спонтанно двигаться вами.

**20.** Когда будете готовы закончить практику, выберите одну из связок пранических поз, описанных ниже, чтобы углубить контакт с движением праны, пробужденной в ходе этой практики. Уделите все необходимое время тому, чтобы воспринять воздействие этой практики всей своей сущностью. Закончите практику, высказав благодарность своему логическому разуму за то, что он помог вам найти это важное время для интеграции вашей многомерной сущности.

## **Объединяющая связка 4: связка пранических поз**

### ***Как настройка на движение праны приводит к состоянию медитативной осознанности?***

В процессе работы с этой книгой каждый раз, когда вы выполняли инструкцию закрыть глаза и обратить внимание на то, что происходит внутри тела, вы фактически готовились к выполнению связки пранических поз. Запросы йоги самопробуждения предоставляют множество возможностей для путешествия по своему внутреннему пространству и настройки на ощущения, которые естественным образом пробуждаются в теле в результате соответствующего запроса. Отслеживание ощущений — это простой и прямой метод развития в себе способности к концентрации внимания логического разума на наблюдении за работой праны в теле.

Каждый раз, когда вы следовали велениям тела и входили в ту фазу запроса, на которой вы отпускаете сознательный контроль над новым паттерном движения, вы уже входили в связку пранических поз. Чем более вы отвечаете на импульсы праны внутри организма, тем более вы развиваете в себе способность к наблюдению за интеллектом этой первичной энергии, по мере того как она раскрывает огромные творческие потенциалы, которые пробуждаются внутри вашей целостной сущности. Когда вы отпускаете контроль и следуете за интеллектом своего организма, в то время как он изобретает новый способ совершения того или иного движения, способ, которым вы ранее его никогда не делали, вы покоряетесь воле своего врожденного, инстинктивного внутреннего наставника, вместо того чтобы волевым образом контролировать свои движения. Каждый раз, когда вы задавали себе вопрос: «Что хочет произойти; что хочет пройти через мой организм?», вы строили мост между рациональным интеллектом своего разума и первичной мудростью праны, действующей в вашем организме. Это случается, когда вы просто проявляете неподдельный интерес к таинственной творческой силе, которая выходит на поверхность, когда вы делаете паузу, чтобы уделить внимание присутствию этой силы внутри себя.

Обучение использованию своих способностей к движению через совершение запросов сродни игре гамм на музыкальном инструменте. Интеграция движений и поз йоги самопробуждения в связки поз, или виньясы, сродни чтению нот и воспро-

изведению музыки других композиторов. Когда возникают новые и неожиданные движения, которые становятся пропуском в мир удивительных или непредвиденных переживаний, вы входите в область силы праны, которая может помочь вам найти дорогу к вашей собственной музыке. При выполнении связки пранических поз вы, вероятно, будете то выполнять движения, которые вам уже знакомы, то следовать за импульсами праны и спонтанно выполнять совершенно новые движения. С развитием гибкости, мастерства и легкости при выполнении более привычных паттернов движения вы, вероятно, начнете испытывать большее удовлетворение от принятия «несрежиссированных» и подчас поразительных поз, в которых оказывается ваше тело. Выполняя эту практику, вы придете к пониманию происхождения всех поз йоги и поймете, что у вас есть непосредственная связь с разумным источником мудрости, которая стимулирует развитие и эволюцию всех организмов.

Методы вхождения в связку пранических поз различаются от человека к человеку и могут даже варьироваться день ото дня в рамках практики одного и того же человека. Предложения, включенные в нижеприведенные исследования, могут использоваться по отдельности или в сочетании на разных этапах выполнения вами связки. Вы заметите, что все они начинаются с волевого способа вхождения в те переживания, которые унесут вас за пределы внутреннего контроля и позволят покорно погрузиться в поток движения, инициируемого интеллектом праны. Первичным условием, которое питает вашу способность к вхождению в это состояние, является ваше намерение перейти на все более глубокие уровни доверия к мудрости собственного организма, которая будет наставлять вас на пути к самопробуждению.

---

### **Раскрытие праны 1: настройка на звук и ритм дыхания**

**1.** Примите позу, которая позволит вам расслабиться в потоке ощущений глубокого дыхания. Скажите своему логическому разуму, что процесс пересечения временной границы и вхождения в то время, где можно следовать за течением своего дыхания, безопасен, желателен и приятен.

**2.** Не ожидая возникновения тех или иных ощущений, начните отмечать, как дышит ваше тело. Прислушайтесь к звуку и кадансу ритмов, в то время как ваше дыхание дотрагивается до внутренних поверхностей, которые всплывают на уровень сознательного внимания. Продолжая погружаться в градации ощущений, отмечайте, как дыхание может достичь тех мест, через которые вы прежде никогда не дышали.

**3.** Представьте или почувствуйте, как плотные физические структуры тела становятся жидкими, уступая пространство расширяющемуся току праны, который наполняет вас. В то время как тело тает и сливается с рекой дыхания, позволяйте телу двигаться, не думая. В то время как вы позволяете дыханию двигать вами, наблюдайте за тем, как вы можете погружаться в неизвестное, отпуская контроль над возникающими импульсами. Что бы вы почувствовали, если бы вам удалось унести за пределы знакомого здесь и сейчас в обширные пространства, которые не имеют границ?

**4.** Удержитесь от рефлекторного анализа или рационализации разворачивающихся движений, которые возникают в процессе постоянного возвращения и настройки на ритм и пульс дыхания.

**5.** Когда будете готовы, постепенно остановите движение. В этом состоянии глубокой, расслабленной осознанности отметьте, как вы чувствуете себя, находясь дома в центре своей собственной сущности, черпая из источника мудрости своего организма.

---

## Раскрытие праны 2: настройка на пульсы организма

1. Лягте на пол, уделите все необходимое время, чтобы найти максимально комфортное положение тела. Осознавая свой разум, отметьте скорость и интенсивность мыслительных процессов. Каковы скорость или пульс ваших мыслей и мышления? Приходят ли к вам в этот миг какие-то конкретные мысли? Позвольте любым возникающим мыслям просто быть.

2. Предложите своему логическому разуму бодрствовать, чтобы помочь вам наблюдать за измерениями вашего опыта, которые раскрываются, в то время как вы настраиваетесь на присутствие праны, движущейся по вашему телу. Отмечайте, как вы начинаете пересекать временную границу, чтобы войти в то время, в котором фактически живет ваше тело. Тело живет во времени гораздо более медленном, нежели ментальное время. Куда направляется ваше внимание, в то время как тело расслабляется, а ум замедляется?

3. Теперь переведите внимание в глубь живота. Каково ваше внутреннее настроение в этот миг? Какие цвета, текстуры и формы имеют любые из испытываемых сейчас чувств? Замечаете ли вы какие-либо конкретные чувства или эмоции? Скажите своему логическому разуму, что сознательное наблюдение за всеми мыслями, чувствами и эмоциями, возникающими на каждом уровне вашей сущности, есть процесс безопасный, желательный и приятный.

4. Воспользуйтесь силой своего сознания, чтобы ощутить или вообразить пульсацию в области живота. Представьте, что пуповина соединяет вас с солнечным теплом.

5. На вдохе проводите теплое, лучистое солнце в центр своего живота. Почувствуйте, как пульс в животе становится сильнее и теплее. По мере того как ощущение тепла распространяется по животу, представляйте, как теплая, лучистая энергия потоком наполняет все внутреннее пространство вашего тела. Осознавайте, как лучистое ощущение делается настолько концентрированным, что жидкое тепло начинает потоком выходить через поры вашей кожи, излучаясь через стенки тела и захватывая все окружающее вас пространство.

6. Теперь позвольте своему телу начать двигаться в ответ на пульсирующую энергию праны, протекающей через каждую клетку вашего физического тела. Ощущайте, как прана движет вами, все увеличивая свою мощь, из самого центра вашей сущности.

7. Отмечайте, как инициируемое праной движение соединяет вас с окружающей вселенной. Отпустите себя в пульс бытия. Позвольте движению продолжаться столько времени, сколько вам удастся удерживать внимание на этих ощущениях.

8. Когда будете готовы, постепенно остановите движение. В этом состоянии глубокой, расслабленной осознанности отметьте, как вы чувствуете себя, находясь дома в центре своей собственной сущности, черпая из источника мудрости своего организма.

---

## Раскрытие праны 3: удержание и расслабление в контрбалансирующем движении праны

1. Начните с выполнения потока растяжек, движений и поз, которые приятны вам в этот момент. Замедлите темп, чтобы можно было синхронизировать дыхание с движением.

2. Когда вы примете ту позицию, которую вам хочется удерживать на протяжении более длительного времени, углубите дыхание и сознательно расслабьте те участки тела, которые задействованы в этой позиции. Где вы чувствуете растяжку? Какие части тела сжимаются, в то время как вы удерживаете позу? Возникает ли где-нибудь дрожание, вибрация?

**3.** Углубляйте свою решимость оставаться в этой позиции, позволяя ощущениям делаться интенсивнее. Отмечайте, какие диалоги возникают в вашем мозгу, в то время как сила праны, аккумулируемой в этой позиции, возрастает. Что ваш разум говорит о том, что вы позволяете такому обилию ощущений интенсифицироваться в вашем теле? Когда вы удерживаете эту позицию, замечаете ли вы, как приходит понимание, что удерживать ее дольше обычного — дело безопасное и желательное? Знает ли ваш разум на самом деле, что могло бы произойти, если бы вы вышли за пределы ограничений, которые, возможно, вы испытывали прежде?

**4.** В тот момент, когда к вам придет наставление отпустить напряжение, позвольте мудрости тела перевести вас в контрбалансирующую позу или связку движений. Когда будете отпускать контроль над движением, наблюдайте, как прана уносит вас в переживания, которые открывают более глуболежащие измерения вашей физической и эмоциональной сущности. Если возникают какие-либо чувства, звуки или идеи, позволяйте им выходить наружу в виде спонтанных слез, смеха или мудр, совершаемых всем телом, которые могут возникать в потоке непрерывного движения.

**5.** Когда будете готовы, постепенно остановите движение. В этом состоянии глубокой, расслабленной осознанности отметьте, как вы чувствуете себя, находясь дома в центре своей собственной сущности, черпая из источника мудрости своего организма.

---

#### **Раскрытие праны 4: ускоряемся, чтобы повысить праническую осознанность**

**1.** Начните с выполнения потока растяжек, движений и поз, которые приятны вам в этот момент. Замедлите темп, чтобы можно было синхронизировать дыхание с движением. Выполните последовательность движений, которая задействует все ваше тело и которую вы можете повторить несколько раз, например, приветствие ребенка или приветствие Солнца.

**2.** Когда ваше дыхание раскроется и позволит движению стать глубже, начните ускорять темп движения, увеличивая количество повторений и общую длину повторения связки. Постепенно увеличивайте скорость, пока не почувствуете, что движения завладевают вами; обратите внимание: вам не нужно думать о том, что следует дальше.

**3.** Позвольте ритму и импульсу связки двигать вашим телом. Отметьте то место в пределах своего сознания, из которого вы наблюдаете за выполнением связки. Чувствуете ли вы, что движение дается со все большей легкостью, хотя вы прилагаете больше физической энергии? В то время как такая скорость движет вашим телом, можете ли вы почувствовать, как еще один источник энергии начинает выходить на передний план, как начинает возникать ощущение непрерывного раскачивания? Наблюдайте, что вы чувствуете, передавая контроль над своим движением пране.

**4.** Постепенно начинайте сбавлять темп, позволяя пране привести тело в те позы или движения, в которых есть потребность. Что хочет произойти в вашем теле в этот миг? Купаясь в ощущениях, чувствах и озарениях, которые стимулирует усиленное движение праны, ощущайте, как ваше тело испытывает на себе воздействие праны, издавая те или иные звуки и совершая те или иные движения.

**5.** Когда будете готовы, постепенно остановите движение. В этом состоянии глубокой, расслабленной осознанности, отметьте, как вы чувствуете себя, находясь дома в центре своей собственной сущности, черпая из источника мудрости своего организма.

---

### **Раскрытие праны 5: замедляемся, чтобы повысить праническую осознанность**

**1.** Начните с выполнения потока растяжек, движений и поз, которые приятны вам в этот момент. Замедлите темп, чтобы можно было синхронизировать дыхание с движением. Выполните последовательность движений, которая задействует все ваше тело и которую вы можете повторить несколько раз, например, приветствие ребенка или приветствие Солнца.

**2.** Когда ваше дыхание раскроется и позволит движению стать глубже, начните ускорять темп движения, увеличивая количество повторений и общую длину повторения связки. Постепенно снижайте скорость движения, пока не почувствуете, что движетесь медленно.

**3.** Все больше замедляйте движения, выполняйте его максимально неспешно, пока темп ваш не снизится настолько, что вам покажется, что вы смотрите видеофильм о себе в замедленном режиме. Отметьте то место в пределах своего сознания, из которого вы наблюдаете за выполнением связки. Чувствуете ли вы, что движение дается со все большей легкостью, хотя вы увеличиваете концентрацию на усиленном потоке физической энергии? В то время как такая медлительность движет вашим телом, можете ли вы почувствовать, как еще один источник энергии начинает выходить на передний план, как начинает возникать ощущение непрерывного раскачивания? Есть ли в центре вашего движения место неподвижности? Наблюдайте, что вы чувствуете, передавая контроль над своим движением пране.

**4.** По мере того как движение замедляется, позволяйте пране привести тело в те позы или движения, в которых есть потребность. Что хочет произойти в вашем теле в этот миг? Купаясь в ощущениях, чувствах и озарениях, которые стимулирует усиленное движение праны, ощущайте, как ваше тело испытывает на себе воздействие праны, издавая те или иные звуки и совершая те или иные движения.

**5.** Когда будете готовы, постепенно остановите движение. В этом состоянии глубокой, расслабленной осознанности отметьте, как вы чувствуете себя, находясь дома в центре своей собственной сущности, черпая из источника мудрости своего организма.

---

### **Соединяем: покоритесь пранической молитве своего тела**

**1.** Вспомните тот предшествующий опыт, в рамках которого великодушное присутствие праны привело вас к расширенному осознанию самого себя. С почтением к своему пути навстречу пробуждению и с молитвенной готовностью к принятию могущества праны в свою жизнь создайте намерение присутствовать в настоящем мгновении, чтобы позволить пране передавать свою мудрость непосредственно через ваше тело.

**2.** Начните с неподвижности, с ничегонеделания. Скажите своему логическому разуму, что, как бы долго вам ни нужно было оставаться неподвижным, вы удержитесь от рефлекса использовать свою волю, чтобы добиться чего-то. Импульс к движению от праны не приходит из какой-либо знакомой или известной части вашей сущности.

**3.** Отметьте телесные ощущения, которые возникают в вакууме, в то время как вы ждете, пока прана начнет двигать вами. Как интенсифицируется то или иное ощущение, которые вы замечаете, когда вы позволяете ему быть именно таким, как оно есть? Как ощущение преобразуется, когда вы удерживаетесь от рефлекса прибегнуть к привычному движению, чтобы отпустить дискомфорт? Есть ли в пространстве вашей сущности место, которое расширяется и объемлет все ваши телесные ощущения?

**4.** Отмечайте, какие диалоги возникают в голове, в то время как вы ждете, пока прана начнет двигаться вами. Кто вы есть, когда вы усилием воли не вовлечены ни в какую целенаправленную деятельность? Когда ваше сознание проникает на все более глубокие уровни восприятия того, кто вы есть в этот миг, есть ли в пространстве вашей сущности место, которое принимает и объемлет все ваши мысли относительно того, кто вы есть?

**5.** Когда вы забываете не двигаться и вместо этого отмечаете, что движение совершается в вас, позволяйте ему продолжаться. Ощущайте, как прана завладевает вашим движением, когда вы не думаете. Так, как если бы вы были едины с верховным источником своей внутренней мудрости, позволяйте своему движению становиться молитвой в движении. Смирненно покоритесь тому глубинному страстному желанию исследовать творческую силу, действующую в вашем теле, которое возникает в этот миг. Что хочет раскрыться через вас сейчас? Позвольте пранической молитве своего тела продолжаться, пока вам удастся удерживать внимание на этой медитации в движении.

**6.** Когда вернетесь в неподвижность, прочувствуйте воздействие своей медитации. Отметьте, где именно в пространстве собственной сущности вы побывали. Пришли ли к вам какие-либо идеи, вдохновения или послания, которые могут в новом свете представить те возможности выбора, доступные вам в сегодняшнем жизненном контексте? Замечаете ли вы какие-либо изменения в своем настроении или чувствах, на которые вам хочется обратить внимание?

**7.** Перед тем как начать возвращаться, поблагодарите свой логический разум за то, что он принял участие в этом осознанном процессе, направив фокус внимания на интеллект праны, которая пробуждает каждое измерение вашей сущности.

**8.** Начните возвращаться: энергично разотрите ладони до ощущения лучистого, сияющего тепла. Приблизьте ладони к лицу, устремляясь сквозь слои мышц и плоти, чтобы позволить теплу растопить все выражения на лице. Отметьте, как выглядит и ощущается лицо, когда все маски и роли из всех предыдущих воплощений растворились и стекли с него.

**9.** Покрутите языком по ротовой полости, стимулируя свежий приток слюны, чтобы увлажнить внутренние поверхности зубов, губ и десен. Обратите внимание на привкус во рту. Он привычен или же, напротив, трудно поддается описанию? Какой запах вы чувствуете сейчас? Он узнаваемый? Непривычный? Экзотический?

**10.** Когда будете готовы, позвольте окнам своих глаз распахнуться и воспринять мир. Впустите краски и формы в свой внутренний мир. Изменилось ли ваше зрение? Изменилось ли ваше ощущение себя? Что из этого опыта пранической молитвы тела вы хотите сознательно сохранить в своем сердце?

## Перед тем, как двигаться дальше...

Запросы этой главы познакомили вас с подборкой методов, которые основаны на сочетании исследований, приведенных в запросах всех предшествующих глав. Экспериментируя с этими вариациями, вы, возможно, уже начали формировать свою собственную непрерывную практику. Вопрос, который вы можете задать себе и который может поддержать вас в вашем намерении продолжать занятия йогой, звучит так: «Что помогает мне настроиться на работу праны в моем теле?» Если принять во внимание ваши потребности и интересы, то какое время дня устроит ритмы вашей энергии? Каков график занятий, который подойдет именно вам, и сколько раз в неделю лучше заниматься, чтобы удерживать набранный темп?

Для того чтобы заниматься личной практикой, которая будет соответствовать вашим потребностям и интересам, крайне важно, чтобы вы возвращались к своему личному опыту и отслеживали воздействие этих исследований, периодически отдавая себе отчет в том, что именно наиболее способствует выполнению вами одного непрерывного запроса. Каковы творческие способы взаимодействия с самим собой, обеспечивающие возможность баланса между приверженностью своей практике и гибкостью, способностью меняться в зависимости от возникающих обстоятельств? Неустанно напоминайте себе, что «правильного» способа заниматься йогой не существует. Что сделает вашу практику постоянным источником энергетического восстановления? Ваше страстное желание сохранять ту связь с внутренней мудростью тела, которую предоставляет ваша практика.



## Готовимся путешествовать дальше...

*Привилегия живущего заключается в том,  
чтобы быть тем, кем ты являешься.*

ДЖОЗЕФ КЭМПБЕЛЛ

ВОЗМОЖНО, ВЫ ВСПОМНИТЕ, ЧТО В НАЧАЛЕ ЭТОЙ КНИГИ вам было предложено совершить персональный запрос, который помог бы вам установить более дружеские отношения между телом и разумом через развитие умения понимать язык ощущений, на котором говорит тело. Подобно времяпрепровождению у теплого камина в компании вашего самого близкого друга, путь навстречу расширенному сознанию тоже представляет собой установление доверительных отношений с самим собой, основанных на уважении мудрости своего организма и почитании ее наравне с ментальным и эмоциональным интеллектом. По мере того как вы «учитесь учиться» на таком «материале», как мудрость тела, вы развиваете в себе способность к принятию во внимание непредсказуемости и нередко удивительности каждого разворачивающегося мгновения жизни. Когда у вас есть этот лучший друг, ваше тело, вы всегда сможете черпать жизненную энергию из источника своих собственных творческих сил.

Синонимом творческих сил, творчества является любовь к себе. Когда любовь к себе проистекает из вашего дома, вашего внутреннего пространства, творческие решения всегда будут приходить к вам таким образом, каким вы хотите преобразить себя в это самое мгновение.

Когда придет время делать выбор и становиться приверженцем персональной практики с целью укрепления связей между телом и разумом, ваша практика сама будет испытывать потребность в изменениях, по мере того как ваше сознание будет расширяться и охватывать все большие пространства ваших же собственных широчайших способностей. В те времена, когда ваша практика войдет в привычку, вы можете быть уверены, что, выпестовав свои самые глубинные намерения на пути к свету, вы перейдете к изобретению новых путей познания и переживания своей собственной сущности. Каждый раз, когда вы будете обращаться к мудрости своего внутреннего наставника, вы будете по-настоящему возвращаться домой.

Пестование взаимоотношений с собственной сущностью посредством расширения сознания — это средство нахождения укрытия от динамичных и меняющихся обстоятельств жизни, укрытия в бесконечном пространстве любви к себе. Знание того, что это — ваш уникальный и собственный путь, дарует нам спокойствие и умиротворенность.

В конечном итоге, именно наша врожденная интуиция, самадхи, единство и взаимосвязанность со всем сущим, помогает нам избежать ошибки абсолютизации изменчивых реалий текущего мгновения. Йога самопробуждения представляет метод движения под поверхностный облик реальности и наблюдения за фундаментальным единством. Этот поиск есть нечто, что мы должны открыть в самих себе.

Пока мы не сделаем этот поиск целью своей жизни, мы будем жить исключительно против течения Вселенной.

Что же можно сказать о самадхи? Если вам доводилось замечать, как ваше тело инстинктивно потягивается, когда вы проснулись, но еще не встали с постели, значит, вы уже знакомы с естественным переживанием самадхи. На протяжении жизни мы неоднократно испытываем блаженство и великое единение со всем сущим. Все это — не просто отзвуки самадхи, а фактический опыт переживания данного состояния. Именно потому, что мы уже испытывали самадхи, мы интуитивно знаем, что его возможность существует. С этой точки зрения, фактически мы начинаем заниматься йогой, потому что уже переживали самадхи. Путешествие по измерениям йога-практики дает нам расширенный доступ к единству нашей внутренней сущности. Самадхи — это не привилегированное состояние для одаренного меньшинства. Это то, на что человек имеет право по факту рождения. Дар вашей йога-практики состоит в том, что она даст вам более совершенные точки отсчета для установления баланса и гармонии в потоке жизни.

Йога самопробуждения дает вам доступ к привилегиям и результатам состояния осознанности с самого начала вашего путешествия. По мере того как вы продолжаете путешествие внутрь себя, свежие приливы творческих сил, распространяющие свое влияние далеко за пределы техник выполнения движений, будут возникать каждый миг. Техники не могут заменить осознанности. Благодаря все более углубляющейся осознанности — осознанию своей способности к осознанию — у вас появится неограниченный доступ к пране как к надежному наставнику и спутнику жизни. Желаю вам обитать в центре вашей сущности в компании вашего лучшего друга — вашего собственного внутреннего знания.



## Библиография

- Desai Yogi Amrit. *Kripalu Yoga: Meditation in Motion*. Summit Station, Penn.: Kripalu Publications, 1981.
- Desikachar T. K. V. *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Rochester, Vt.: Inner Traditions International, 1995.
- Feldenkrais Moshe. *Awareness through Movement*. N. Y., N. Y.: Harper and Row, 1972.
- Hanna Thomas. *Somatics*. Boston, Mass.: Addison-Wesley Publishing Co., Inc., 1988.
- Hartsuiker Dolf. *Sadhus: Holy Men of India*. Rochester, Vt.: Inner Traditions, 1993.
- Khalili Nader. *Ceramic Houses: How to Build Your Own*. San Francisco, Calif.: Harper and Row, 1986.
- Knaster Mirka. *Discovering the Body's Wisdom*. New York, N. Y.: Bantam Books, 1996. Kramer, David, and Alstad, Diana. *The Guru Papers: Masks of Authoritarian Power*. Berkeley, Calif.: North Atlantic Books, 1993.
- Lowenfeld Viktor. *Creative and Mental Growth*. N. Y.: McGraw, Hill, 1983.
- Muni Swami Rajarshi. *Awakening Life Force: The Philosophy and Psychology of «Spontaneous Yoga»*. St. Paul, Minn.: Llewellyn Publications, 1994.
- Taimni I. K. *The Science of Yoga*. Wheaton, 111.: The Theosophical Publishing House, 1961.

Yoga As Is: An Oasis of Experiences for Self-Awakening by Don Stapleton. «Йога как есть: оазис переживаний для самопробуждения» Дона Стэплтона — это 12-серийная подборка аудиокассет, на которых записаны получасовые инструкции по выполнению запросов; она поддержит вас в практике йоги и улучшит осознание принципов движения во всем теле. Заказать ее можно через Институт йоги в Носара.



Институт йоги в Носара, расположенный на тихоокеанском побережье Коста-Рики, предлагает профессиональное обучение и переподготовку для преподавателей и практикующих в областях йоги и работы с телом. Дон и Амба Стэплтон, сооснователи и содиректоры Института, получившие международное признание, известны своим умением создавать такие условия обучения, которые поддерживают любознательность, тягу к экспериментальному учению, развивают творческие способности преподавателей. 200-часовые и 500-часовые программы подготовки преподавателей, утвержденные Альянсом йоги, доступны в течение всего года; проводятся они в девственных тропиках, где участники могут бесконечно черпать вдохновение в силах природы и тем самым более насыщено проживать наполненный праной опыт самопробуждения.

За более подробной информацией и графиком работы обращайтесь:  
сайт: [www.nosarayoga.com](http://www.nosarayoga.com) ■ электронная почта: [info@nosarayoga.com](mailto:info@nosarayoga.com)  
телефонная линия (бесплатно на территории США): 1-806-439-4704.