

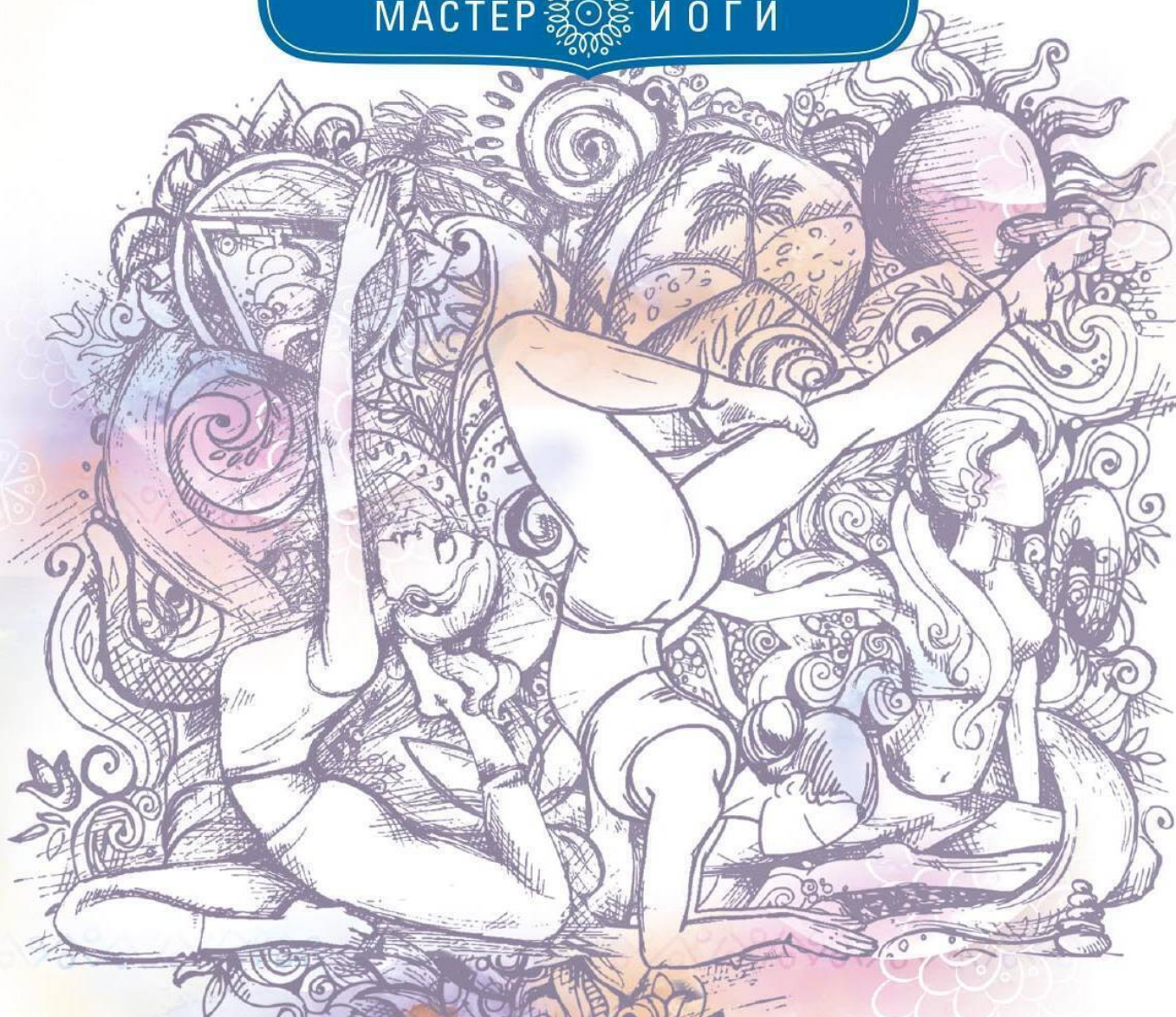
# ЙОГА

ИСЦЕЛЕНИЯ СЕБЯ И СУДЬБЫ

ПРАКТИКА УЛЫБКИ

СУРЬЯ ДАС

МАСТЕР  ЙОГИ



Сурья Дас

**Йога исцеления себя и  
судьбы. Практика улыбки**

«Центрполиграф»

2021

УДК 615.851.85  
ББК 53.59

**Дас С.**

Йога исцеления себя и судьбы. Практика улыбки / С. Дас —  
«Центрполиграф», 2021

ISBN 978-5-227-08635-8

Издание, которое вы держите в руках, – логическое продолжение предыдущей книги автора «Йогатерапия». Простым и понятным языком Сурья Дас знакомит читателей с основами йоги – искусства, в котором он является настоящим мастером и мудрым наставником других практикующих. Сурья рассказывает о ключевых понятиях йоги, которые дополняет рекомендациями по её антистрессовому применению, о побеждающей болезни и беды практике внутренней улыбки, об изготовлении защитных амулетов, о том, как поладить с духами и собственной душой, о практиках не только хатха-йоги, но и свара-йоги, даёт рекомендации по улучшению здоровья, помогает понять, что индивидуально подойдёт именно вам. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 615.851.85

ББК 53.59

ISBN 978-5-227-08635-8

© Дас С., 2021  
© Центрполиграф, 2021

## Содержание

Введение	6
Погружение в тонкие состояния практик йоги с учётом конституции дош, климата, времён года, смены часовых поясов и условий города	7
Школы и системы	7
Хатха-йога как практика баланса Солнца и Луны	10
Йога и климат – баланс и накопление эффекта от практик	12
Шавасаана и техники сублимации в йоге	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Сурья Дас

## Йога исцеления себя и судьбы. Практика улыбки

*Посвящаю эту книгу моим Учителям, моим родителям, любимой жене Ирине, любимым детям – Антону, Анастасии, Мире, Светлане-Анне и внуку Ярославу.*

*Искренняя сердечная благодарность моим друзьям и ученикам Лдадуровой Елене, Антоновой Марине, Анищенко Светлане за помощь в творческом процессе работы над второй частью книги.  
Спасибо, Родные! Радэ! Радэ!*



© Сурья Дас, текст, 2021

© «Центрполиграф», 2021

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2021

## Введение

Радэ! Радэ! Дорогие практикующие!

Эта книга – продолжение книги «Йогатерапия», и здесь также собраны советы и рекомендации по этому искусству. Йога как великая наука помогает увидеть причину заболевания, прежде всего, как нарушение Законов Природы (подробно о Законах Природы можно прочитать в моей книге «Карта Пути»). Все изложенные здесь рекомендации направляют движение человека в сторону природных законов. Это и есть первый шаг к исцелению, трансформации и преображению. За многие годы моей практики сложилась некая интегральная схема, в которой гармонично сочетаются асаны, пранаямы, очищающие практики, Шавасаны и медитации. Всё вместе создало реальную и живую комплексную систему, которая помогает облегчить проблемы со здоровьем и улучшить качество жизни.

Книга не является панацеей от всех бед и заменой официальной медицины, но она поможет многим понять и почувствовать направление вашего движения по пути. Друзья! Относитесь к книге как к сборнику советов, которые вам помогут лучше осознать свой вектор движения к естественной гармонии с Миром. Надеюсь, она будет полезна вам.

Желаю счастья всем живым существам во Вселенной.

Ваш *Сурья Дас*

## Погружение в тонкие состояния практик йоги с учётом конституции дош, климата, времён года, смены часовых поясов и условий города

### Школы и системы

Теория в йоге – это очень важный элемент. В своё время учёные исследовали несколько эзотерических направлений именно в параметре психических отклонений и увидели, что школы, которые мало времени уделяют теоретической базе, чаще имеют учеников с различными нарушениями психики. И это связано с «феноменом картины мира» (как мы с вами движемся, или «феномен карты»). Для нашего ума легче двигаться, когда у него есть какая-то сетка координат: описание той реальности, по которой я двигаюсь, и определение точки, где я нахожусь. То есть я прихожу в школу, и, помимо того что я что-то изучаю на практике, мне постоянно показывают карту и объясняют, что я сейчас нахожусь вот в этой точке. А если я пришёл в определённую школу, это значит, что ценности, которые она светит, мне созвучны. Например, одна из ценностей йоги – это здоровье, и 80 % людей сейчас приходят в йогу именно за здоровьем. Вот я прихожу в йогу, и мне говорят: «Вот карта. Согласно схеме, твоё заболевание находится вот здесь». Следовательно, я хочу попасть в ту позицию карты, где написано, что я здоров. И мне объясняют, как туда дойти: шаг – раз, шаг – два, шаг – три и шаг – четыре.

Именно такое масштабирование (некое очерчивание шкалы координат) многое даёт. Во-первых, это мотивирует, у меня появляется более кристально простроенный мотив, который меня двигает, и, соответственно, будет меньше срывов на пути. И во-вторых, наличие карты минимизирует изобретение велосипеда. Поскольку люди, которые спонтанно вошли в эзотерику (у них нет, скажем так, эзотерического образования), чаще грешат тем, что начинают изобретать какие-то практики, техники, тратя огромное количество времени на то, что уже давно во всех школах прописано, – просто бери да делай. Поэтому каждая школа хороша для определённой категории людей, отсюда такое большое количество разных школ. И говорить, что какая-то система лучше, а какая-то хуже, – неправильно, безграмотно. На самом деле просто разные системы подходят для разных людей.

Например, какие-то системы больше подходят для гуманитариев, а какие-то для людей, у которых технический склад ума. Или можно поделить школы по четырём типам учеников: *телесники, эмоционалы, делатели и ментальщики*.

Например, хатха-йога, как хорошая физическая практика, подходит для *телесников*. У телесников слабая чувствительность энергетики, и им сложнее обучаться в школах, где сразу начинают работать с какими-то ощущениями. Например, школа цигун для телесников не подходит: там из работы с телом только «дерево» – их выстраивают. Ещё динамический цигун есть, но он короткий: танец пяти зверей – это небольшая разминка перед «деревом». А так их в «дерево» поставили, и дальше они работают уже с ощущениями. А если человек по своему типу телесник, то он просто ничего не чувствует (стоит и стоит себе, но никакие ощущения праны не включаются). Соответственно, эта школа ему пока не подходит. Но на своих занятиях я часто видел, что человек-телесник, который ничего не чувствует, кроме раскрытия и работы мышечных тканей, связок, начинает активно заниматься практикой и постепенно меняется. Практика йоги его постепенно приводит к ощущениям праны – они у него включаются (это видно).

Если, например, человек – *ментальщик*, который познаёт мир в большей степени как информацию, то ему хорошо подходят школы, которые двигают ученика через пространство

ментала: школа Адвайта или работа с дзен-буддистскими коанами. Там активно загружается ум, и человеку легче потом оттуда зайти в систему эзотерических школ.

Поэтому вы вольны двигаться по разным школам. И на определённом этапе практик так и нужно делать: просто пробовать разные направления, и в какой-то момент вы вдруг находите своё.

В основном европейцы любят делать соборные школы. То есть у одного мастера мы научились одной практике, у другого – другой, и в какой-то момент у нас собирается набор методов, которые помогают нам в нашей жизни. Ведь главный критерий именно вашей школы – она должна помогать вам в жизни. Не то что вам кто-то рассказал об этой духовной школе (какая она светлая), или кто-то порекомендовал, или ещё что-то (в Интернете прочитали) – нет. Вы начинаете делать практики, и если упражнения и та методология, которая в этой школе присутствует, начинают вам сразу помогать, то это ваша школа. Очень простой критерий.

А что значит помогает? Мы смотрим по оболочкам. Ведь большинство людей приходят в духовные практики из-за какой-то проблемы (у человека возникает какая-то проблематика в одной из оболочек). И мы смотрим, насколько те методы, которые мне показывают, помогают, к примеру, с моей физической проблематикой. Допустим, человек не может расслабиться, или ему сложно заснуть, или он чувствует опустошение, упадок сил, или какой-то орган у него болит. Он задаёт вопросы, ему показывают методы, и он начинает делать. И здесь или получается, или не получается (или меняется ситуация, или не меняется). Если ничего не меняется, то опять же два варианта: или я делаю что-то неправильно (мне некорректно объяснили, или я не так понял), или эти методы мне не подходят.

И не нужно годами сидеть в какой-то системе, если вы чувствуете, что она не ваша. Просто вежливо говорите «Радэ, радэ» и пробуете следующую. Это очень чёткий, рациональный принцип. Если система моя, то она мне помогает в тех проблемах, которые возникают в моей жизни. Если опираться на этот первый принцип, то мы избегаем множества ошибок.

*Вопрос.* Какие школы подходят разным типам учеников?

*Ответ.* Выбор школы зависит от доминанты получения основного опыта в жизни. Например, телесники в большей степени получают опыт через тело, значит, им подходят все школы, связанные с активной проработкой телесной матрицы. Это как в жизни: есть тактильщики, визуалы и аудиалы. Если человек – визуал, то ему нужно посмотреть на вещь. Если это тактильщик, то он всегда говорит: «Дай посмотреть», то есть ему нужно предмет потрогать (он берёт основную информацию через ощущения). Аудиал слушает. Если, например, я визуал, то мне нравится читать тексты (эти же тексты на аудио я хуже воспринимаю – многое упускаю). То же самое и здесь.

Телесник получает основной объём информации через тело, он с ним коммуницирует через упражнения, и запущенная практикой волна, воздействуя на тело, уходит в эмоции и мысли – человек меняется.

*Эмоционал* получает большую часть информации через ощущения и эмоциональные реакции. Это так называемые школы бхакти-йоги (то же направление кришнаитов). Все религии – это в большей степени бхакти-йога. Как таковая информационная база там есть, конечно, но во всех религиях первый принцип – это вера и резонанс с тем ликом Бога, который доминирует в этом потоке. Если же я познаю мир как ментальщик, то я прихожу к батюшке и начинаю ему задавать вопросы. Та картина мира, которую они указывают в своих канонических текстах, не выдерживает никакой критики. По их текстам, миру всего 5–7 тысяч лет (не помню точно). А, извините, как же динозавры? Сейчас делают радиоактивный анализ предметов, которым миллионы лет. Есть случаи, когда геологи вытаскивают окаменелые деревья, которым тоже миллионы лет. Откуда это? Основной ответ батюшек: «Бог тебя испытывает, проверяет твою веру». Если я ментальщик, то школа, где требуется верить и чувствовать, мне не подходит, потому что мне для движения по пути нужно понимать, а не верить на слово.

Но если человек более чувствительный (эмоционал), то ему эти системы подходят.

Ментальщикам подходят системы адвайты, а также школы, в которых активно разбирается мир, как книга: скажем, очень плотно прописывается мир и все ступени пути (как по нему двигаться). И когда человек понимает, то он очень хорошо движется.

*Делатели* – это так называемые карма-йогины. То есть это люди, которые получают большую часть информации через действия (поступки): через погружение в ситуации и действие в этих ситуациях.

И вот, понимая, кем вы являетесь, вы можете легко подбирать для себя базовую школу: это вас будет двигать и не давать сойти с пути (будет меньше срывов).

Помните, с чего я начал? С того, что учёные делали анализ нескольких направлений в эзотерике, и больше всего срывов и психических расстройств было у систем, в которых слабо прописана картина мира. То есть для любого человека очень важна карта (для любого из четырёх типов учеников: телесники, делатели, эмоционалы или ментальщики). Я прихожу в какую-то школу, и мне сразу рисуют карту: как эта школа видит мир, как она видит меня в этой карте – где я нахожусь (на какой ступени). И дальше мне дают методы, которые помогают двигаться по этой карте, – напоминает географию. Помните, как на географии нам давали контурные карты (где просто обведён контур), а нам нужно было его раскрасить цветными карандашами? То же самое и здесь: нам показывают контурную карту, а мы уже своей практикой (мы же что-то делаем, погружаемся в какие-то методы) раскрашиваем карту цветными карандашами. Она приобретает цвет – становится уже более-менее реальной.

## Хатха-йога как практика баланса Солнца и Луны

Йога как методика, которая помогает минимизировать различные неблагоприятные факторы, опирается на две силы, доминирующие в человеке: сила Солнца и сила Луны. Даже само название йоги строится именно так: «хатха-йога», где «ха» – это Солнце, а «тха» – это Луна. Если мы возьмём с вами китайские традиции, то там говорят об инь и ян (женский и мужской аспект мира: лунный и солнечный аспект мира). Если рассматривать вегетативную нервную систему человека – это возбуждение и торможение (всё сводится к двум каналам). У нас есть канал правой стороны – это возбуждение (Солнце) и канал левой стороны – это торможение (Луна). К примеру, восточная медицина рассматривает любую проблематику здоровья как избыток или недостаток. Есть более сложные схемы, например, схемы пяти таттв (пяти природных энергий): земля, огонь, вода, воздух и пространство (эфир). Любая болезнь – это дисбаланс этих пяти элементов. Но это сложная схема, поэтому давайте рассмотрим пока просто, где всего два элемента: Солнце и Луна.

Когда я смотрю на человека, то стараюсь определить, в чём у него проблема. Если у него в определённых зонах тела избыток, то это гипертонус этой области. Соответственно, я понимаю, что в эту точку мне нужно подбирать для него методы, которые тормозят, растягивают её (убирают гипертонус). Если я смотрю в другую его точку и вижу там «гипо» (недостаток), то, соответственно, мне нужны методы, которые в эту точку будут закачивать Солнце (давать туда тонус, поскольку там недостаток). Опять же, если мы берём кровообращение, то можем сказать, что есть зоны, которые избыточно наполняются кровью (там избыток). Соответственно, нам оттуда нужно выдавливать давление, выжимать его. И есть зоны, которые недостаточно наполнены, там «гипо» (недостаток) – туда нужно накачивать давление. Уже опираясь на это понимание, я могу убирать множество проблем.

Мой организм на любое неблагоприятное явление выдаёт два сигнала: или избыток, или недостаток. Например, давление в голове: у меня или много давления (ощущается как разламывающе-раскалывающая боль – распирающая), или мало давления (ощущается как тянуще-пустотная боль – пустота такая). Я уже могу себя протестировать. Если у меня проблема с пониженным давлением, то, когда я запрокидываю голову назад, у меня возникает ощущение, что я сейчас потеряю сознание (значит, давление уже сильно пониженное). Если у меня давление повышенное, то, когда я наклоняю голову чуть-чуть вниз, возникает сильное распирание (ощущение, что глаза сейчас «вылезут»): то есть у меня давление уже повышенное, а я начинаю его нагонять.

Например, у вас был длительный перелёт в другую климатическую зону и плюс ещё смена часового пояса. Вы прилетели и смотрите на свое состояние: у вас опять же может быть две реакции – или «много», или «мало».

Если вы чувствуете сильную усталость, сонливость, торможение, ощущение в теле «пустых» кусков (как бы сильное обнуление), это значит, что у вас «мало» (недостаток) – то есть много Луны.

Если вы чувствуете перевозбуждение, сильный тонус, не можете уснуть – выпали из своего привычного часового пояса (на родине – день, а тут ночь), лежите, вся система в тонусе, возбуждена, значит, у вас «много». Человек чувствует сильное напряжение по конечностям: он вдруг видит, что неосознанно всё время сжимает кулаки или стискивает зубы.

Соответственно, я становлюсь на коврик и отслеживаю себя: если я понимаю, что у меня «мало», то начинаю в своих рисунках активизировать больше Солнца и только потом немного добавляю Луну. Если у меня «много», то я начинаю активизировать в своих рисунках больше Луны и только потом включаю Солнце.

Условно можно поделить любой рисунок на три части. Если у меня избыток Солнца, я делаю две трети Луны и только потом треть Солнца (чтобы сбалансироваться). Если у меня много Луны, то я делаю две трети Солнца и только потом треть Луны. Это напоминает ходьбу по канату. Есть два края шеста, который мы держим, когда движемся по канату: справа – Солнце, слева – Луна. Меня завалило в Луну, я – р-раз! – и Солнце усилил (выровнялся). Меня завалило в Солнце, я – р-раз! – и Луну усилил. Уже если отслеживаешь Солнце-Луну, то это очень многое даёт. На этом практически все рисунки йоги и строятся, потому что у нас всего два канала: правый и левый. Есть также срединный, до которого мы сейчас дойдём.

## **Йога и климат – баланс и накопление эффекта от практик**

Если я попадаю в холод, происходит сильное торможение системы и появляется сонливость, накопление телом большого количества холода, что даёт депрессию – мне нужно разогнать Солнце. Холодная погода началась, и я понимаю, что в рисунках нужно нагонять Солнце: подойдёт периферийная прокачка всего тела с большим количеством продышек, солнечных асан. Солнечные асаны – это асаны, которые накапливают большое количество тепла внутри вас. Например, тот же Герой сразу даёт тепло по всему телу. Мост тоже относится к солнечным асанам.

Но если, например, началась жаркая погода (много Солнца), я становлюсь на коврик и понимаю, что мне не хочется делать Сурью Намаскар и вообще ничего солнечного, потому что Солнца уже переизбыток и тело раскрыто. Я сразу начинаю с лунных рисунков: становлюсь в Кошки (абсолютно лунные асаны), начинаю мягко раскрывать позвоночник приятной волной, делать разные боковые растяжения, варианты поз Полумесяца – так называемые Чандрасаны (они бывают разными: стоя, сидя, лёжа). Я начинаю делать эти все вытяжения, и, когда чувствую, что избыток Солнца, который я накопил, сбалансирован, только потом я могу делать какие-то солнечные асаны. Потому что, если этого не учитывать, мы просто сразу нивелируем весь позитивный эффект йоги.

Вот вам два случая из реальной жизни.

Первый случай, когда я в своё время вёл семинары в Прибалтике. Там девчонки вели классическую индийскую йогу (как йоги в тропиках занимаются) и вообще никак её не дифференцировали к своему климату. Я приехал и увидел: они буквально пару движений Суры Намаскар сделают, чуть-чуть суставчики откроют и начинают замирать в статических асанах. И вот они стоят в этой статической асане, и у них пальцы буквально синие, руки холодные. Я у них спрашиваю: «Что вы делаете?» Они говорят: «Мёрзнем». В климате Прибалтики с Финского залива дует сильнейший ветер, а они делают индийский вариант йоги для тропиков. Я понимаю, если бы такая практика что-то реально давала, но девчонки ведь реально мёрзли. В кухне у них постоянно пьют глинтвейны, горячий кофе с корицей, что согревает хоть как-то тело. Я им показал разгонки, периферийные продышки, и они говорят: «Ой, как интересно, тепло по телу побежало». И они сразу скорректировали стиль. До этого они просто накапливали холод, а ведь накопление холода в теле – это болезнь органов.



Герой



Мост



Чандрасана

У нас же с вами органы также делятся на ян и инь. Например, печень – янский орган, а мочевой пузырь, почки – иньский орган. И если мы накапливаем холод, то органы, которые и так холодные, берут его слишком много. И наоборот. Почему в жару все раздражительные такие, немного агрессивные? Потому что печень – это янский орган, который накапливает тепло, но ведь и так жарко: печень перевозбуждается, и, как следствие, люди становятся немного агрессивными.

Второй случай. Один мой практикующий знакомый занимался активными силовыми рисунками, где очень много тепла (то есть силовые зависания, стойки на руках). Делал две трети таких рисунков и всего треть лунных асан. Он был инженером, и ему предложили работу в Иране, где Персидский залив (там наши строили какую-то атомную станцию). Он туда поехал и попал из привычной климатической зоны (он сам из Ростовской области) в климат под 50 градусов жары. И, вообще не сбалансировав рисунки с учётом местной жары, начал делать такие же практики, которые он делал здесь, в этой климатической зоне: много силовых асан,

зависания. И что? Он выдержал неделю, потом у него начались проблемы с давлением и сердцем. В результате он контракт не доработал и уехал, а потом ещё полгода на таблетках жил (выравнивал себя с помощью медикаментов).

Видите – это нескорректированные рисунки. Поэтому всё время учитывайте погоду в своих рисунках, то есть где вы находитесь и как вы себя чувствуете. Если у вас «мало» – нужно нагонять, если у вас «много» – нужно выравнивать. Ничего сложного, когда понимаешь главный алгоритм: баланс Луны и Солнца.

С болезнями точно так же. Есть болезни из-за избытка Солнца – какой-нибудь воспалительный процесс. Соответственно, мы там должны включать больше лунных движений. Или болезнь из-за нехватки Солнца (избыток Луны) – например, те же отёки, различные жировики, опухоли – это избыток Луны в организме. Здесь мы должны нагонять больше Солнца. Вот это первый принцип, под который подгоняется практически большинство проблематик.

Я просто внимательно наблюдаю за собой, пытаюсь почувствовать, чего во мне сейчас больше – Солнца или Луны. И если понимаю, что больше или того, или другого, то я в своих практиках гипертрофирую противоположную часть. Если у меня началась депрессия, появилось большое количество усталости (не хочется шевелиться), ушёл творческий поток, жизнь становится скучно-серой, тогда я просто в своих рисунках начинаю потихонечку нагонять Солнце (резко тоже нельзя).

Каким образом? Просто я становлюсь на коврик и начинаю делать мягкие Сурьи Намаскар с выпадами: мягко перетекает одна форма, другая, третья – все движения очень плавные. С каждым витком я наблюдаю, как во мне потихонечку накапливается тепло. И вот благодаря этой практике избыток Луны постепенно выравнивается. Но я понимаю, что если я на этом останюсь, то тяжесть Луны всё равно опять просядет – мне нужно накопить Солнце. Я себя включил, прогрел, и, как только этот баланс выровнялся (психологически у меня ушло ощущение «положите меня и не трогайте»), появился тонус, и мне уже интересно дальше что-то делать. Я начинаю ещё больше нагонять Солнце периферийными прокачками с вплетением огненных продышек. И когда я прочувствовал, что уже много вобрал Солнца, обязательно солнечную энергию нужно в конце выровнять Лунной, потому что Луна делает энергию Солнца более стабильной. Если вы этого не сделаете, то большой шанс, что вы уйдёте в агрессию. Например, начнут выплывать какие-то задавленные паттерны подсознания, где вы рассердились на кого-то, и захочется выплеснуть эмоции на того, кто окажется рядом. Поэтому важен баланс: две трети Солнца и сразу треть Луны.

Или я смотрю и вижу, что у меня, например, появляется избыток раздражительности, агрессивности: я часто срываюсь на близких людях, отсутствует контроль эмоций, я вспыхиваю из-за пустяков (человек просто рядом прошёл и нечаянно плечом задел, а у меня сразу же появляется желание стукнуть его или ещё что-нибудь). Это означает, что во мне много неконтролируемого Солнца. Я становлюсь на коврик и начинаю делать вытягивающие формы, в которых растягивается как можно больше поверхности тела. Мягко втекаю в них и наблюдаю, как этот избыток жара начинает выравниваться. И когда я две трети Луны в своих практиках сделал, то в конце добавляю немного Солнца. Рекомендуются все рисунки йоги заканчивать блоком сублимации и скрутами. При этом скруты балансируют ваши энергии по-разному: можно сделать скруты в Луне (например, лёжа, вообще без всякого напряжения) или сделать их в Солнце (например, силовые скруты, зависания на руках, так называемые Титтибхасаны, полочки – это солнечные скруты). Видите: всё время Луна-Солнце. На этом вся йога стоит, само название так строится.



## Титтибхасана

Дальше идёт накопление эффекта: вся практика имеет кумулятивный накопительный эффект. Например, человек попал в холод: погода с сильным ветром, который буквально выстуживает организм. И если начать делать активную динамическую йогу, человек согреется довольно быстро, но как только он остановится, то сразу опять остынет. Особенно если вспотел во время практики – ещё больше замёрзнет. Поэтому в активную динамическую йогу я начинаю встраивать зависания согревающих асан, которые накапливают тепло в тканях. Напоминает, когда после хорошей бани вы выходите на мороз (такой опыт, наверное, был у многих), идёте и чувствуете, как снаружи холодно, но внутри у вас тепло – даже кости тёплые, прогретые. Здесь – то же самое. Если мне согревающими формами удалось запустить тепло внутрь себя, то оно очень долго будет там держаться, не позволяя проникать холоду.



Пашчимоттанасана



Конасана

А какие это формы? Пашчимоттанасана, различные варианты прогибов (прогибы накапливают тепло), формы, которые сжимают тепло в область живота. И наоборот, если я попал в жару, то я должен потихонечку накапливать асанами торможение. Торможение компенсирует избыток жары, то есть накапливает Луну. Я начинаю уходить в асаны на гибкость, которые накапливают Луну, например Конасана. Если в Конасане я обычно минуту лежу, то здесь я хотя бы две минуты или несколько серий по минуте делаю: повисел, немного скомпенсировал спину, опять повисел. И вот нахождение в этой форме накапливает ощущение торможения внутри в тканях, и они меня делают стабильным. Я двигаюсь по жаре и спокойно её переношу – нет этого дисбаланса.

Первое, что я вообще учусь понимать, – это как себя балансировать, если я попадаю в какие-нибудь неблагоприятные факторы: часовая смена, климатическая зона, смена места жительства. Кстати, переезд – это очень сильное воздействие на человека. Это не просто день-два, и вы вернулись, а тут вы переехали в другой город. Это же приличное воздействие: полевые структуры другие, ментальность людей другая, вода другая, пища немного другая – всё другое. И у большинства людей в среднем акклиматизация составляет год. Человек только через год привыкает к новому месту жительства. А если вы знаете все балансовые механизмы, то гораздо быстрее себя выровняете.

Какой механизм? Опять же, Луна-Солнце: я смотрю на себя и вижу, что это место жительства во мне выводит из-под контроля. Например, если вы приехали из небольшого провинциального города в крупный мегаполис, там просто динамика быстрее – люди быстрее двигаются, там время быстрее идёт. В каждой местности ещё своё время, которое абсолютно реально, оно или быстрее, или медленнее. К примеру, если из Волгограда поехать в какой-нибудь маленький городишко или деревню, то там время гораздо медленнее, чем здесь. Но если отсюда уехать в Москву, то там время быстрее будет. И, попадая в город, где быстрее идёт время, вы почувствуете, что это опять же выводит нас из-под контроля, из себя. А куда я могу выйти? Я могу выйти из равновесия или в избыток Луны, или в избыток Солнца. Я просто наблюдаю за собой и своими ощущениями. И если я понимаю, что именно во мне перекошилось, я опять же себя выравниваю за счёт Луны и Солнца (как чашечки весов). И наоборот: я приезжаю из местности,

где очень быстрое время, очень быстрые люди, в более спокойную и медленную обстановку. И тоже мне нужно с этой зоной сонастроиться через баланс Луны и Солнца.

## Шавасана и техники сублимации в йоге

В чём прелесть карты? Карта даёт ясность.

Кстати, критерий того, что у людей начинаются проблемы с психикой: в картине мира человека отсутствуют блоки информации, которые описывают происходящие с ним процессы. Живой пример. Звонит мне ученик и говорит: «Кажется, я схожу с ума». Я говорю: «Ну, рассказывай, что происходит?» Он интересно так рассказывал: «Я иду и знаю, что из-за этого угла выйдет мой знакомый. Он – р-раз! – и выходит. Я сижу дома, смотрю на телефон и знаю, что через минуту мне позвонит вот тот человек. И вдруг через минуту звонок, я смотрю на определитель номера – действительно этот человек. Я с ума схожу!» Я отвечаю: «Не с ума ты сходишь, а у тебя просто начинает открываться канал интуиции. Всё в порядке». Данная ситуация произошла потому, что он у меня был в группе новичков, а про интуицию я рассказываю только в конце года. У большинства людей этот канал к концу года начинает появляться, а у него раньше включился. Поэтому нужной информации-объяснения на карте пути у него не было. А всё непонятное – страшно. Раз непонятно, ум начинает метаться: он пытается найти ответы, но если при этом у человека ум нестабилен, то он выпадает из привычной картины реальности (что называется «сошёл с ума» – то есть выпал из своего ума). Он смотрел на мир и вдруг выпал из него, стал неадекватным для социума, и отсюда все проблемы.

Так вот, карта нам описывает мир: показывает точку, где мы находимся, и как бы говорит нам: «Если ты пойдёшь по этой дороге, то вокруг тебя приблизительно будет вот такой ландшафт, возможно, такие-то феномены, поэтому не пугайся».

Я вам опишу феномены, которые постепенно у вас будут происходить. В чём важность Шавасаны? Когда мы практикуем, очень важно проходить так называемые три шага корректной практики:

Первый шаг – это карта. Про то, что она даёт, я уже рассказал.

Второй шаг – это непосредственно само действие, когда я беру практику и начинаю её делать.

Третий шаг – это фиксация результата, потому что если я не фиксирую результат, то очень часто эти новые ощущения, которые я получаю в практике, быстро теряются в повседневных реалиях.

Это крайне важно. Иначе будет так: я что-то на практике почувствовал, прихожу домой, а там – привычный быт, заботы, ситуации, связанные с семьёй и со мной в социуме. Они меня закрутили, и то, что я почувствовал в зале, уже стало как какой-то сон: ну да, что-то такое интересное было, но уже прошло. И так очень долго можно балансировать: такой шаг вперёд – шаг назад, шаг вперёд – шаг назад. Почему? Потому что нет фиксации результата. Результат как бы фиксирует нас в новой позиции реальности, и мы как ступеньку вырубам, чтобы на неё опереться. Ногую поставили – поднялись, чётко себя зафиксировали и пробиваем новую ступеньку. И так идёт движение.



## Шавасана

Так вот, третий шаг – это фиксация результата, а результат фиксирует Шавасана (это одна из её особенностей). Она фиксирует новые ощущения, которые мы получаем в процессе практики, переводит это новое ощущение себя из оперативной памяти в подсознание (как бы пишет на жёсткий диск нашей личности). А подсознание уже фиксирует результаты, и нам в следующий раз становится легче чувствовать то, что мы ощущали в практике: в какой-то момент мы начинаем это чувствовать постоянно, то есть уже никогда его не теряем. И, как следствие, у нас смещается диапазон: мы тоньше начинаем что-то чувствовать или видеть. Вот так мы потихонечку движемся.

Итак, перспективы по работе с зоной третьего глаза в Шавасане. Как делается пятишаговая Шавасана: пропускаем тяжесть сначала по полосатым мышцам (скелетным), потом по гладкой мускулатуре, органам (внутри), потом пропитываем тяжестью лицо и пропускаем её в мозг (он тяжелеет), и сквозь затылок тяжесть выходит в спинной мозг. Потом начинаем смотреть в точку третьего глаза, и если вам удавалось смотреть (не думать об этой точке, а смотреть), значит, в этот момент вам удалось перещёлкнуть доминанту работы нейронных цепочек из лобных долей в затылочные. Это очень важная наработка для практикующего.

Глядите: когда я смотрю из лобных долей, то как таковой мир не вижу, а я его думаю. Например, я смотрю на свои часы и вижу не сами часы, а воспоминания о них: как мне их подарили, в каких походах они уже были, как я их использовал в разных ситуациях. Я как бы не вижу часы напрямую – я вижу образ, который у меня в уме. Я смотрю на человека и не вижу его как человека – я вижу только своё представление о нём. У каждого из нас есть своя понятийная сетка мира (то есть некий фильтр). И когда мы смотрим из лобных долей, то мы мир не видим, а мы его думаем: каждая ситуация проходит через призму нашего опыта, который уже был, и эта призма как-то преломляет ситуацию, и в результате мы видим её постоянно в каком-то своём цвете, через какое-то своё отношение. Условно: нравится (хорошо), не нравится (плохо) и никак (не зацепило).

Но когда мы смотрим из затылочных долей, то это уже называется «созерцание» – просто смотрим и в этот момент любой предмет отражаем внутри себя, как зеркало, но никак его не интерпретируем, не классифицируем и не прогоняем его через предыдущий опыт, который уже был. И вот одна из наработок практикующего – умение в эту позицию входить (уметь смотреть из затылочных долей).

Первый шаг, которому мы учимся, – это входить туда через глубокое торможение без засыпания. Опять же, что такое глубокое торможение в правильной Шавасане? Нам нужно

выделить аспект нашего внимания без засыпания. А что происходит в процессе засыпания? Стирается память о личности. Любой человек – это личность, которой он является сейчас, в этом перерождении. У нас есть социальное имя, свои роли, есть личная история. В большей степени личность связана с какими-то ситуационными задачами этой жизни. Мы живём, погружаемся в какие-то задачи, ситуации, решаем их или хорошо, или плохо – нас формирует именно сама деятельность нашей жизни (те или иные отношения). И всё это пишется на левом полушарии. Но у нас есть ещё и правое полушарие (образное). Левое полушарие – конкретное, материалистическое, а правое – образное.

При этом большинство людей левополушарны. К примеру, если вы пойдёте по главному проспекту своего города и просто послушаете, о чём говорят люди, то поймёте, что они говорят в основном о решении ситуаций, эмоциональных реакциях, межличностных реакциях. То есть: сходить туда-то и купить то-то, получше купить, подешевле, заплатить дороже. Или: «Он мне сказал это, а ему вот так ответила!» Как правило, вы не услышите никакой абстракции. Например, идёт пара, он ей задаёт вопрос: «Как ты считаешь, что такое любовь в космическом выражении? Не то что я тебя люблю, а любовь как явление». Услышать такие разговоры на улице нереально, потому что все живут из левого полушария. Задача левого полушария – это события этой жизни (это его прерогатива).

А помните классические вопросы мистиков? «Кто я? Зачем я здесь? Куда я иду? В чём смысл моей жизни?» Ведь смысл-то не в том, чтобы в отдельно взятую квартиру натащить как можно больше классных вещей и, когда они наскучат, выкинуть их и натащить ещё больше новых. Или, когда уже неудобно ходить с этой моделью телефона, вы выкидываете её и покупаете новую, а потом смотрите – через время все уже с такой моделью ходят, и вам снова нужно новую покупать. Большинство людей так и бегают: сменил машину, нашёл новую модную одежду – всё время бег без конца. Это работа левого полушария. Вся реклама, вся мода построена на левом полушарии. Но когда вдруг у меня появляются вопросы: «А что я вообще тут делаю? Зачем я воплотился? Что я здесь ищу?» – это начинает доминировать правое полушарие (абстрактное).

Так вот в Шавасане и вообще в сновидениях тоже доминирует правое полушарие. У большинства людей процесс перехода из левого полушария в правое происходит неосознанно. Личность заснула – левое полушарие выключилось. Какие-то сны идут, которые человек почти не помнит, а потом – р-раз! – открыл глаза, личность проснулась. Правое полушарие отключилось – левое включилось. Но, постепенно практикуя, балансируя себя через Солнце и Луну, мы начинаем «натаптывать мостики» между правым и левым полушарием, то есть мы начинаем общаться со своим подсознанием и сверхсознанием (или со своей душой). И в какой-то момент у нас появляется возможность перекидывать внимание в правое полушарие, что в эзотерике называется «вторая фаза внимания». И тогда в Шавасане засыпает тело, но мы не спим: в этот момент мы смотрим из затылочной доли. И это состояние «смотрения без думанья» мощно перезагружает весь процессор ума (наш компьютер). Поэтому эта техника применяется в Шавасане как следующая фаза.

Там есть ещё две фазы, но пока попробуйте эту. Что такое тяжеление? Это торможение. А что такое торможение? Это левая сторона тела. А что такое левая сторона тела? Это правое полушарие. Вы тяжелеете сначала по скелетной мускулатуре: той, которая отвечает за движение нас в пространстве, ведь любое движение телом я делаю за счёт каркасных скелетных мышц. Когда я расслабляю их с помощью тяжести, я ухожу дальше (внутрь) – расслабляю органы. Когда я расслабил органы, я расслабляю лицо (одним рисунком), потому что лицо – 50 % общего напряжения. И когда я лицо расслабил, то запускаю волну расслабления в мозг (в центральную нервную систему) и в спинной мозг (периферийная). Возникает очень глубокое торможение всего тела. И если мне удалось не заснуть, значит, я уже нахожусь в правом полушарии (в затылке больше).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.