



# YOGANI



## Spinal Breathing PRANAYAMA

*Journey to Inner Space*

# ЙОГАНИ



## ПРАНАЯМА ПОЗВОНОЧНОЕ ДЫХАНИЕ

*Путешествие  
во Внутреннее Пространство*



«СОФИА»

2 0 1 1

УДК 615.835

ББК 53.59

Й

*Перевод с английского Н. Болховецкой*

## Йогани

Й      Пранаяма «позвоночное дыхание»: Путешествие во Внутреннее Пространство / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 128 с.

ISBN 978-5-399-00260-6

В книге описана древняя восточная практика *позвоночного дыхания*.

Подробно рассмотрены техника *позвоночного дыхания*, нюансы всех этапов практики и новые возможности, которые получает практикующий.

*Позвоночное дыхание* пробуждает жизненную энергию, восстанавливает здоровье и повышает эффективность действий в повседневной жизни. В сочетании с глубокой медитацией и другими практиками, описанными в книгах Йогани, оно раскрывает экстатические измерения обыденного и духовного опыта и ведет к осознанию силы своего истинного неограниченного «Я».

УДК 615.835

ББК 53.59

Copyright © 2006 by Yogani  
Spinal Breathing Pranayama. Journey to Inner Space

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00260-6

© «София», 2011

© ООО Издательство «София», 2011

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	7
ГЛАВА 1. ДЫХАНИЕ И ЖИЗНЕННАЯ СИЛА .....	10
ГЛАВА 2. ПРАНАЯМА «ПОЗВОНОЧНОЕ ДЫХАНИЕ»	18
Как выполнять позвоночное дыхание .....	19
Когда и где практиковать позвоночное дыхание .....	22
Основные вопросы по поводу практики .....	24
Повышение эффективности позвоночного дыхания .....	31
Полное йогическое дыхание .....	34
Возможности .....	44
ГЛАВА 3. ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО .....	48
Управление процессом очищения и раскрытия .....	49
Длительность одного цикла позвоночного дыхания .....	50
Энергетические ощущения и образы .....	81
Развитие экстатической проводимости .....	108
ГЛАВА 4. ВАШ ВНУТРЕННИЙ КОСМОС .....	115
Слияние противоположностей .....	117
Экстастическое блаженство .....	119
Бесконечное «Я» и божественная любовь .....	121
Что еще почитать .....	125

... Доколе еще дыхание мое во мне  
и дух Божий в ноздрях моих ...  
*Книга Иова 27:3*

## ВВЕДЕНИЕ



**П**ранаяма «позвоночное дыхание» является одной из важнейших практик йоги. Она может оказать позитивное влияние на наше здоровье, общее благополучие и обеспечить более эффективное функционирование во всех сферах повседневной жизни. Помимо этого позвоночное дыхание очищает и раскрывает наши внутренние экзотические измерения. Начать ежедневно заниматься этой простой практикой — значит отправиться в увлекательное путешествие во внутреннее пространство.

На протяжении тысяч лет позвоночное дыхание использовалось духовными искателями, его техника описана в древних манускриптах. Однако подробное описание этой практики хранилось в секрете от большинства людей. Теперь в наше быстро меняющееся время у многих появилась огромная потребность в знаниях, ранее доступных лишь избранным. Но знание не может кому-

то принадлежать. Оно живет в каждом из нас, внутри нашей нервной системы. Нам просто нужно несколько простых инструкций, и тогда запустится живущий внутри нас естественный эволюционный процесс, который принесет потрясающие результаты.

Серия «Продвинутые йогические практики: просветление» — это попытка представить наиболее эффективные методы йоги в серии легко читаемых книг, которые любой из нас может использовать для получения быстрых и долговременных практических результатов. Когда проект «Продвинутые йогические практики» был начат в 2003 году, мы стали участниками удивительного эксперимента, в ходе которого убедились, что можно передать огромное количество информации о практиках, с намного большим количеством подробно описанных деталей, чем передано в духовных трудах прошлого. Могут ли книги раскрыть нам особые знания, необходимые для следования по пути просветления, или же мы должны склониться у ног гуру и беспрекословно его слушаться? Безусловно, чем-то пожертвовать придется, особенно если делать это ради развития собственного внутреннего потенциала возможности жить более свободной и счастливой жизнью. Если у нас получится это сделать и ежедневно практиковать, тогда выходит, что книги, подобные этой, имеют право на существование и могут служить



## *Введение*

нам инструкцией в ходе движения по пути духовной трансформации. Если читатель готов, а книга — стоящая, происходят потрясающие вещи.

Хотя в качестве автора этой книги назван только один человек, на самом деле она представляет собой итог усилий тысяч практиковавших в течение тысяч лет. Автор лишь упростил и сделал более практически применимыми в современных условиях те духовные методы, которые совершенствовались на протяжении всей истории человечества. И я выражаю глубочайшую благодарность тем, кого уже с нами нет, а также людям, с которыми мне выпала честь общаться в настоящем, тем, кто продолжает настойчиво практиковать и получает хорошие результаты.

Надеюсь, во время своего путешествия избранным путем вы сочтете эту книгу полезным ресурсом.

Практикуйте мудро и с удовольствием!

## Глава 1

# ДЫХАНИЕ И ЖИЗНЕННАЯ СИЛА



**Д**ыхание — это жизнь. Благодаря дыханию мы существуем, оно является выражением внутренней жизненной силы человека. Дыхание — наше заявление о том, что мы хотим быть здесь. Хотим что-то делать. Но что?

Многое в нашей жизни происходит инстинктивно. Мы дышим, едим, спим, бодрствуем, размножаемся...

И в процессе всех этих действий нам постоянно приходится выбирать, что делать: получить образование, строить карьеру, зарабатывать деньги, растить детей, ставить перед собой значимые цели и стремиться к ним, и так далее.

А внутри нас как будто кто-то сидит и спрашивает: «Для чего все это? Зачем я здесь? Существует ли где-нибудь нечто большее?» Эти вопросы тоже

возникают инстинктивно. Как и само дыхание, они зарождаются где-то в глубине нас, подстегиваемые внутренним жизненным импульсом. Такие вопросы, как и само дыхание, являются неотъемлемой составляющей жизненной силы.

Так что же это за сила, наполняющая нас и выдыхающая жизнь в каждый аспект нашего существования, — сила, побуждающая нас искать ответы? Мы знаем, что весь материальный мир — это энергия. Физики утверждают, что материя — пустое пространство, которое благодаря поляриностям бурлящей в нем энергии обрело материальные свойства. И вся эта материя вращается в вакууме бесконечного космоса, в соответствии с естественными законами. Выходит, природа материи предсказуема, по крайней мере если судить по результатам многовековых научных исследований.

То же самое можно сказать и о тех случаях, когда материя принимает форму живых существ: растений, животных и людей, — во многом их физические проявления предугадать довольно просто. Однако в живых объектах есть нечто еще. Внешний вид этого рода материи все так же создают энергетические вихри. Но тут действует еще какая-то сила, благодаря которой живые существа представляют собой разумные и развивающиеся системы. Это то, что мы могли бы назвать «жизненной силой».

В древнеиндийских учениях о йоге жизненную силу называют словом «прана», что означает «первый элемент» или «первопроявление». Йога воспринимает любые формы материи как проявления *праны*. Действительно, если все сущее — это энергия, значит, оно есть выражение праны. Камни и почва — выражение праны. Воздух — выражение праны. Все живые существа — выражение праны. В основе восточного образа мышления лежит постулат, что вся материя есть проявление праны, энергии жизни. И вся материя наделена сознанием.

Откуда берется прана? К каким бы источникам мы ни обращались — к духовным учениям разных народов или к современной квантовой физике, ответ будет одним и тем же — источником праны, жизненной силы, которая обеспечивает энергией всю нашу Вселенную, является *неподвижностью*. Та неподвижность, о которой мы говорим, особого рода, она наполнена возможностями. Ее также можно назвать покоем осознанности. Все, что мы видим, исходит из нее и является ею. В *Продвинутых йогических практиках*, или ПИП, мы называем ее *внутренней тишиной* или *чистой божественной осознанностью*. В разных традициях используют различные термины. Но, независимо от названия, она представляет собой основу любого проявления жизненной силы и всех наших действий.

Развитие внутренней тишины в человеке — тема нашей первой книги из серии «Продвинутые йогические практики: просветление» — «Глубокая медитация: путь к личной свободе» (*Deep Meditation — Pathway to Personal Freedom*). Сейчас мы переходим к следующему этапу — подъему праны — жизненной силы в человеке способами, стимулирующими расширение нашего внутреннего потенциала, нашей внутренней тишины.

Одна из практик йоги называется *пранаямой*. Это практика контроля или управления праной — жизненной энергией, проявляющейся в дыхании. То есть пранаяма включает в себя разного рода дыхательные техники.

Существует много методов пранаямы, всевозможных дыхательных техник. Но особо хотелось бы выделить одну из них — *позвоночное дыхание*. Причина, по которой она отличается от других техник, — высокая эффективность стимуляции и управления праной внутри себя. Вот три основных фактора позвоночного дыхания:

1. Воздействие на нервную систему, вследствие которого она превращается в постоянно совершенствующийся инструмент для развития внутренней тишины посредством глубокой медитации.
2. Активизация нервной системы до состояния перманентной экстатической проводимости.

3. Долговременное усиление и балансировка потока внутренней энергии (праны), что способствует прогрессивному и безопасному раскрытию личности в направлении к просветлению.

Внутренняя динамика реализации этих трех факторов довольно сложна. К счастью, саму практику позвоночного дыхания нельзя назвать трудной. В этом смысле она подобна любой технологии, используемой нами в повседневной жизни. Система оптимизирована и упрощена до такой степени, что фактически каждый человек может эффективно пользоваться преимуществами принципов, обнаруженных в природе.

Возьмем, к примеру, автомобиль. Мы просто садимся в него и едем до места назначения. В пути мы, скорее всего, будем думать о предстоящей встрече, а не о сложных механизмах, исправно работающих под капотом, благодаря которым мы попадем туда, куда наметили. Все, что от нас требуется, — нажать на педаль газа и держать руль — и вот, мы уже в пути. Просто, не правда ли? Нет, все совсем не просто, но стало таким после внедрения систем контроля, дающих нам возможность без труда трансформировать горючую жидкость — бензин — в быстрый и безопасный способ достижения конечной цели.

Пранаяма подчиняется такому же правилу. Собственно говоря, на нем строятся все эффективные практики. С помощью серии простых процедур мы можем воздействовать на комплексные трансформационные схемы, по которым функционирует нервная система, и получить ощутимую духовную пользу.

Позвоночное дыхание позволяет одновременно пользоваться преимуществами множества сложных принципов, действующих внутри нашей нейробиологии, а также развивать ее в разных направлениях.

Как уже понятно из самого названия — позвоночное дыхание, оно имеет отношение к позвоночному столбу. Из физиологии и неврологии нам известно, что спинной мозг представляет собой основную движущую магистраль организма человека. Из йоги мы знаем, что спинной мозг — основной канал жизненной силы нашего тела. Согласно йоге, по мере того как мы очищаем и открываем нервные волокна, возникают новые переживания и происходят внутренние открытия. В этом состоит главный принцип глубокой медитации, во время которой мы стремимся перейти от мыслительного процесса к внутренней тишине и добиваемся впечатляющего эффекта очищения сознания и тела. Данный процесс является основным на уровне дыхания и тела и в пранаяме позвоночного дыха-

ния; к нему, а также к воздействию на нервы особым, очищающим способом мы стремимся. Тем самым мы повышаем способность нашей тонкой нейробиологии выполнять функцию средства продвижения к внутренней тишине, достижимой через глубокую медитацию. И с помощью позвоночного дыхания мы постепенно превращаем тело в более тонкий проводник внутренних энергий, играющих важную роль в процессе духовной трансформации человека.

Сочетание внутренней тишины и активизации внутренних энергий (праны — жизненной силы) приводит человека в состояние устойчивого внутреннего покоя и экстатического блаженства. По мере наступления изменений мы заметим, как они отражаются на нашем повседневном поведении — постепенно мы превращаемся в канал божественной любви, изливающейся во внешний мир.

Кроме того, мы откроем для себя бесконечные возможности своих внутренних измерений. Путь духовных практик представляет собой путешествие во внутреннее пространство. В большой степени это утверждение относится к позвоночному дыханию, которое создает условия для очищения и раскрытия нервной системы навстречу состоянию экстатического блаженства и принятию потока божественной любви, одновременно способствуя установлению прямого контакта с внутренними сферами. Интересно отметить, что в процессе



знакомства со своим «внутренним интерьером» мы обнаруживаем, что он является основой всего, что мы видим во внешнем мире. Узнавая себя, мы лучше узнаем окружающий мир как проявление нашей внутренней осознанности.

Хотя все вышесказанное может казаться всего лишь интересной теорией, цель этой книги состоит не в том, чтобы обсуждать теории и вести философские беседы. Мы хотим предложить средства для достижения того состояния, о котором здесь идет речь. Поэтому давайте двигаться дальше — перейдем к разговору о том, как выполнять позвоночное дыхание, а также о том, что нас может ждать на пути, ведущем к цели.

## Глава 2

# ПРАНАЯМА «ПОЗВОНОЧНОЕ ДЫХАНИЕ»



**К**аждый человек может достичь просветления. Мы все запрограммированы на то, чтобы буквально светиться изнутри. Задача состоит в том, чтобы очистить «провода» — нашу нервную систему. И один из наилучших способов очищения — пранаяма «позвоночное дыхание». Речь идет о процессе, включающем в себя дыхание, внимание и еще нескольких простых составляющих. Начав практиковать, мы ближе соприкоснемся со своим внутренним ландшафтом и в процессе ежедневной практики начнем его планомерно очищать. По ходу движения вперед нам будут открываться разные пейзажи, иногда — яркие, иногда — скучные, а в некоторых случаях — просто застывшие. Но пока мы будем ежедневно практиковать, продолжится и наше движение вперед.

Тем читателям, кто пока еще не знаком с глубокой медитацией, нужно учесть, что, выполняя позвоночное дыхание, мы к ней готовимся. Данная дыхательная техника сама по себе является очень мощной. Но ее одной недостаточно для достижения состояния внутренней светимости, о котором было сказано выше. С помощью позвоночного дыхания мы отправимся в путешествие по своему внутреннему пространству. А дополнив дыхательную технику следующей сразу же за ней глубокой медитацией, сольемся с этим пространством.

## КАК ВЫПОЛНЯТЬ ПОЗВОНОЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Если мы способны дышать, думать и визуализировать, значит, мы можем практиковать и позвоночное дыхание. Да, потребуется еще кое-что, а именно — готовность сформировать привычку к ежедневной практике. Но это несложно. Итак, приступим...

Прежде всего, нужно удобно сесть так, чтобы спина на что-то опиралась, и закрыть глаза. Никаких особых поз принимать не требуется. Главное, чтобы вам было комфортно и вы находились в относительно вертикальном положении. Можно сидеть на стуле или на кровати.

Теперь начните следить за своим дыханием — просто отмечайте вдохи и выдохи. Позвоночное

дыхание выполняется через нос, с закрытым ртом. В этой пранаяме мы не используем поочередное дыхание, при котором закрывают пальцем то одну, то другую ноздрю. Если кому-то из-за насморка трудно дышать носом, дышите ртом. Теперь нам предстоит сделать две вещи.

*Во-первых*, нужно постепенно замедлить дыхание, очень осторожно, не совершая над собой никакого насилия, так, чтобы не чувствовать дискомфорта. Мы просто переходим к максимально удобному для себя медленному ритму дыхания. И начинаем дышать глубже, вдыхая и выдыхая больше воздуха, чем обычно. Дышим глубже и медленнее, но так, чтобы не возникало неприятных ощущений. Не нужно героизма. Получается? Отлично.

*Во-вторых*, следует представлять себе тонкий канал, похожий на узкую трубочку шириной с нить, проходящий от промежности до точки между бровями. Промежность — это область между гениталиями и анальным отверстием, мы называем ее *корнем*. Точка между бровями еще называется *третьим глазом*. Назовем тонкий канал, идущий от корня до бровей, *спинальным каналом*. Между корнем и бровями спинальный канал поднимается по позвоночнику, достигает центра головы и поворачивает к бровям.

Во время позвоночного дыхания мы постоянно следим за спинальным каналом. Вдыхая, мы мыс-

ленно поднимаемся по нему вверх от корня до бровей, выдыхая — опускаемся от бровей до корня. И повторяем этот процесс снова и снова.

Сначала мы визуализируем спинальный канал и «проходим» по нему, продолжая медленно и глубоко дышать. В ходе тренировки к визуализации добавится ощущение спинального канала. Позже мы поговорим об этом подробнее. А пока будем визуализировать, и это станет средством для пробуждения и активизации основной магистрали нашей нервной системы.

Если во время глубокого и медленного дыхания, сопровождающегося «путешествием» вверх и вниз по спинальному каналу, мы начинаем отвлекаться на какие-то внутренние или внешние ощущения или другие раздражители, мы без труда сможем вернуть обратно фокус внимания, снова сосредоточившись на медленных вдохах и выдохах. Нет ничего необычного в том, что мы «сворачиваем» с пути из-за посторонних мыслей или чувств. Главное — снова сфокусироваться на процессе позвоночного дыхания.

Если возникают какие-то трудности с визуализацией и отслеживанием спинального канала в виде тонкой нити или трубочки, можно представлять себе позвоночный столб в более знакомом виде. Со временем мы обретем большую ясность. Нет необходимости напрягаться и заставлять себя увидеть то, что «должно быть». Важно, чтобы в момент

окончания вдоха внимание было сосредоточено на межбровном центре, а при окончании выдоха — на корне. Самое главное — не чувствовать напряжения в процессе движения вверх и вниз. Немного практики — и все станет на свои места.

Отслеживание спинального канала во время глубокого медленного дыхания — вот и вся техника позвоночного дыхания. И даже отвлекаясь, мы можем без особого труда снова сосредоточить внимание на вдохе и выдохе. Это тоже часть практики. Никакого напряжения и спешки. Очень просто, не правда ли? Есть еще несколько аспектов, о которых мы поговорим позже. Но прежде, чем двигаться дальше, давайте рассмотрим несколько практических вопросов, чтобы отправиться в путь подготовленными.

## КОГДА И ГДЕ ПРАКТИКОВАТЬ ПОЗВОНОЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Позвоночное дыхание принесет наибольший эффект, если практиковать его ежедневно по два раза. Идеальное время для этого — перед завтраком и перед ужином. Но график может быть и не таким жестким. Желательно выполнять пранаяму «позвоночное дыхание» на голодный желудок. Вы и сами это почувствуете. Советуем начинать с пятиминутной дыхательной сессии, за которой следует медитация. Рекомендуется глубокая меди-

тация продвинутой йогической практики. Если вы уже практиковали какие-то формы медитации и довольны результатами, можете использовать и их. Но не забывайте, что под медитацией мы подразумеваем ментальную технику, которая приводит ум и тело в состояние глубокого внутреннего покоя. Именно внутренней тишины мы хотим достичь после сессии позвоночного дыхания.

Если раньше вы никогда не медитировали, можно, перед тем как завершить сеанс, просто посидеть пять-десять минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. Но освоение эффективной техники глубокой медитации было бы весьма полезно для достижения максимального эффекта от последовательного сочетания позвоночного дыхания и самой медитации. Эти две практики замечательно дополняют друг друга.

Позвоночное дыхание можно выполнять где угодно. Несомненно, лучшим вариантом будет специально отведенное у себя дома место для медитации, но мы не всегда можем позволить себе такую роскошь. Можно применять данную технику, находясь в пути — например, в самолете, в поезде, в автомобиле (но только если вы не за рулем!), а также в приемных, комнатах ожидания и тому подобных местах. И дыхание, и последующая медитация не требуют особых условий и не привлекают внимания посторонних. Мы просто сидим с закрытыми глазами, и ни один человек не дога-

дается, что в данную минуту мы исследуем внутри себя глубины космических измерений. Нас может выдать только счастливое выражение лица.

Сейчас настал вполне подходящий момент для того, чтобы устроить пробную сессию позвоночного дыхания. Сядьте удобно и следуйте данным ранее инструкциям — очень легко, никакого напряжения. Дышите описанным способом в течение пяти минут. Можно иногда поглядывать на часы. Когда закончите, посидите еще несколько минут с закрытыми глазами в расслабленном состоянии.

Как видите, практика очень проста. Тем не менее у вас, скорее всего, возникнут кое-какие вопросы. В этой главе мы ответим на основные из них, а в следующей — на многие другие.

Итак, прямо сейчас проведите сессию, а потом возвращайтесь к вопросам и ответам. Мы обсудим несколько дополнительных аспектов практики позвоночного дыхания, способствующих достижению наилучших результатов.

## ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ПОВОДУ ПРАКТИКИ

Теперь, когда вы на себе почувствовали, что такое позвоночное дыхание, мы можем рассмотреть несколько наиболее часто задаваемых вопросов от «Почему ничего не происходит?» до «Что



же это со мной происходит?». Тут дело или во внутреннем сопротивлении, или в полном его отсутствии. Во время первой сессии диапазон ощущений иногда бывает очень широким. Мы все разные, и позвоночное дыхание вызывает разные реакции в зависимости от состояния нервной системы человека. Прогресс в позвоночном дыхании связан с процессом очищения и раскрытия. Но такова цель любой духовной практики — очищение, открытие просторов внутреннего пространства и излучение, идущее оттуда.

Итак, вот три вопроса и ответа, включающие в себя весь диапазон ощущений, с которыми мы сталкиваемся в начале практики. В следующей главе мы глубже изучим взаимосвязь практики и переживаемого опыта, а также рассмотрим вопрос, как по дороге внутреннего очищения дойти до просветления.

*Это нелегко. Так и должно быть?*

Иногда, в самом начале, во время позвоночного дыхания наблюдается сильное внутреннее сопротивление. Причин тому может быть несколько. Прежде всего, новизна. На первых этапах процесса обучения мы все проходим через определенную стадию неуклюжести. Разве, впервые сев на велосипед, вы сразу же быстро и прямо поехали? Конечно, нет. Требуется практика, нужно привыкнуть. Спустя некоторое время ездить на велоси-

пеле становится легче. То же самое происходит и с позвоночным дыханием. Вначале будет неудобно. Некоторые сразу же включаются в процесс, другим требуется время, чтобы освоиться. Помните, что это довольно простая техника, и она не требует идеального исполнения. Все в этой технике — и глубокое дыхание, и внутреннее «путешествие» от корня до межбровной точки — оказывает на нас свое позитивное влияние. Если же мы выключаемся из процесса или «застреваем» — к технике можно легко вернуться.

Есть еще одна причина внутреннего сопротивления позвоночному дыханию — блоки в нервной системе. Это внутренние нейробиологические запреты, которые мы носим в себе всю жизнь. Позвоночное дыхание постепенно их растворяет и уничтожает. Сначала сопротивление этих внутренних блоков будет довольно ощутимым. Некоторым людям сложно одновременно дышать и визуализировать определенные участки собственного тела. Сопротивление может возникнуть в любой области — в тазу, в солнечном сплетении, в сердце, в горле или в голове. Оно ощущается как препятствие, которое мы не в состоянии преодолеть, либо как давление.

Что делать в таком случае? Все очень просто. Если есть давление или сопротивление, мы его просто обходим. Никогда не пытаемся пробиться через блок. Мягко поглаживаем его вниманием и

дыханием и двигаемся дальше. Такая тактика дает хороший очищающий эффект, и мы не чувствуем дискомфорта, который возникает при форсировании преграды. В позвоночном дыхании мы этого не делаем. Мы просто проходим мимо препятствия. То, от чего не получилось избавиться с первого раза, удастся растворить в следующий, или в десятитысячный раз, а может быть, через годы практики. Именно так мы очищаем свою внутреннюю нейробиологию. В процессе мы будем ощущать уменьшение сопротивления и усиление ясности и текучести.

С каждой следующей сессией позвоночного дыхания мы все дальше углубляемся в себя, в измерения великого покоя и радости.

*Где находится спинальный канал? Я не могу его найти.*

Представьте, что вы — золотодобытчик и только что получили в концессию перспективный участок земли, где надеетесь найти золото. Может быть, вы уже обнаружили одну или две жилы, потому, преисполнившись энтузиазма, готовы копать дальше. Или же вы купили право на золотодобычу потому, что увидели, как люди на соседних участках находили золото. Что бы ни было причиной, начинайте копать, даже если вы пока еще не видели золота или уже находили его, но очень мало. Вы ведь представляете, что золото находится где-то

в земле, поэтому копайте вглубь до тех пор, пока плод вашего воображения не превратится в реальность.

Позвоночное дыхание вполне сравнимо с этим процессом. Мы представляем себе спинальный канал, мысленно путешествуя вдоль него вверх и вниз в процессе глубокого дыхания. Ничто не мешает нам представлять спинальный канал, и в конце концов мы его увидим.

По мере очищения, наши внутренние ощущения также станут более ясными. Мы вдруг увидим спинальный канал. Это удивительное открытие, доступное каждому, поскольку этот канал есть у всех людей. У всех! Сама наша жизнь является доказательством его существования. Так же как позвоночник — основная магистраль нервной системы, спинальный канал — основная трасса нашего сознания, проявляющего себя на этой земле. Именно через спинальный канал мы познаем свои внутренние измерения и источник того, чем мы являемся.

Но мы вряд ли увидим его в первый же день практики. Ну, может быть, лишь некий проблеск. Достаточный, чтобы понять — в этих холмах есть золото! Чтобы почувствовать мотивацию для ежедневных двухразовых повторений — путешествий вверх и вниз с одновременной визуализацией спинального канала, проходящего из корня в промежности до межбровного центра. И чтобы

осознать — если мы будем продолжать практиковаться, он нам откроется — в гораздо большей степени, чем мы могли себе представить.

*Я побывал в огромном светящемся пространстве. Что это было?*

Это был спинальный канал. Он действительно может ощущаться именно так. Парадокс. Как тоненький канал стал таким большим? Такова природа нашей нейробиологии. Нервная система человека — вход в бесконечное внутреннее пространство. Более того — это дверь, ведущая к невероятному покою, интеллекту, энергии, экстатическому блаженству и божественной любви, которые вы даже не могли себе представить. Все это — внутри тончайшего крошечного канала. Бесконечность в бутылке, а мы являемся бутылкой!

Мы не сможем ускорить этот процесс. Зато мы можем мягко способствовать очищению своей нервной системы, которая постепенно раскроет нам во всей красе то, что есть у нас внутри. Вот для чего нам нужно позвоночное дыхание.

Даже в этом расширенном пространстве практика продолжается. Мы легко пользуемся преимуществами глубокого медленного дыхания, путешествуя между корнем и бровями.

Ощущения в ходе такого путешествия могут быть самые разные, в зависимости от процесса внутреннего очищения. Не в нашей власти управлять

его ходом. Все, что мы чувствуем во время практики, — это ее побочные продукты. Помните, мы всегда ставим на первое место саму практику. Мы не стремимся к испытываемым нами ощущениям. И мы готовы к тому, что позвоночное дыхание может сопровождаться любыми переживаниями, даже восхитительным внутренним расширением. Это очень важно.

Процесс очищения у каждого человека индивидуален, его ход зависит от матрицы внутренних блоков. Поэтому и раскрытие внутреннего пространства может происходить разными способами. Например, внутреннее пространство может предстать перед нами цветным, иногда в сиянии белого света. Либо оно проявляется в ощущениях, будто мы *прикасаемся* к внутренним измерениям. Или в виде звуков, вкусов и запахов. Все наши чувства сохраняют активность во внутреннем пространстве.

Но все вышеперечисленное не является конечной целью позвоночного дыхания. Мы входим туда, чтобы затем вернуться и получить удовольствие от проявления внутренних качеств во внешнем мире, в повседневной жизни. Таким образом, позвоночное дыхание — практическая техника. Мы применяем ее не для того, чтобы от чего-то скрыться или куда-то сбежать, а для того, чтобы стать тем, кем мы являемся в действительности. Вот тогда мы сможем жить поистине полной жизнью.

Осознав свою внутреннюю бесконечность, мы увидим, что все вокруг обладает тем же свойством — бесконечностью. Этого нам уже не придется себе представлять, поскольку именно так мы будем воспринимать окружающий мир. Визуализируя во время позвоночного дыхания спинальный канал, мы не только откроем его для себя, но и в конечном счете осознаем природу всего, что нас окружает, того, с чем мы ежедневно взаимодействуем. Это осознание поднимет качество нашей жизни на новый уровень.

Путешествие во внутреннее пространство имеет огромный смысл. Отправившись в него, мы найдем ответ на вопрос «Что я тут делаю?». Мы все здесь для того, чтобы обнаружить внутри себя истину, проявляющуюся во всем, что мы видим вокруг.

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОЗВОНОЧНОГО ДЫХАНИЯ

Вероятно, вы уже отметили, что не все в позвоночном дыхании можно охватить одним взглядом. Тут важно не допустить ошибки. Мы обращаемся к одной из совершеннейших мировых технологий. С помощью простой дыхательной техники мы открываем свой бесконечный внутренний космос, оказывающий значительное влияние на окружающий нас мир. При правильной культивации, нерв-

ная система может раскрыть перед нами удивительные чудеса и значительно изменить качество нашей жизни. Мы — дверь, соединяющая внутреннюю и внешнюю реальности, и в этом несложно убедиться на собственном опыте.

Пока что мы говорили о сущности позвоночного дыхания — медленном глубоком дыхании, сопровождающемся мысленным «путешествием» вдоль спинального канала от корня до бровей — вверх на вдохе и вниз на выдохе. Эта техника представляет собой простейший способ контроля дыхания в сочетании с концентрацией внимания, применяющийся для трансформации нашего обыденного восприятия себя и мира в бесконечный космический опыт. Позвоночное дыхание с последующей глубокой медитацией уверенно поведет нас по дороге к внутреннему покою, творческому подъему, бесконечной энергии и счастью в повседневной жизни.

Теперь хотелось бы сделать несколько дополнений к описанию позвоночного дыхания, благодаря которым можно повысить эффективность данной практики. Воспринимайте их как опции, которыми можно воспользоваться, если они вам подойдут, или же отказаться от них. Хотя основная техника позвоночного дыхания довольно проста и действенна, к ней можно добавить еще несколько деталей, усиливающих воздействие на нервную систему. Что касается пранаямы, разные школы



предлагают описание техник разной сложности. Мы постараемся придерживаться наиболее простого варианта. Но в то же время, нам не следует игнорировать некоторые средства, повышающие эффективность практики. Мы должны быть всегда открыты навстречу новому, но при этом не отклоняться от основной линии.

Итак, рассмотрим четыре дополнительные техники, которые можно добавить к позвоночному дыханию. На самом деле таких дополнительных техник намного больше, и по мере обретения опыта их можно будет применять; все они описаны в других книгах «ПЙП», рассказывающих о мудрах, бандах и о других связанных с ними темах. Но описанных ниже четырех дополнений будет более чем достаточно для того, чтобы придать нашей дыхательной практике огромную силу. Не пытайтесь применить все четыре сразу. Изучите основы и, как только почувствуете себя достаточно комфортно, переходите к одному из дополнительных средств. Обретете стабильный навык в процессе ежедневной практики — беритесь, если хочется, за следующее средство, и так далее. Между этапами освоения разных дополнительных средств могут проходить дни, недели или месяцы. Также не будет ничего страшного, если вы вообще от них откажетесь. Это ваш выбор. Если решите, что они вам не подходят, возвращайтесь к первоначальному варианту практики, помня, что ее основу составляет

медленное глубокое дыхание. Остальное — лишь дополнения.

## ПОЛНОЕ ЙОГИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

В некоторых школах пранаямы вас не начнут учить до тех пор, пока вы не освоите йогическое дыхание. Но это немного несправедливо. В конце концов, мы все умеем дышать. В противном случае, нас бы тут не было, не так ли? Поэтому, чтобы добиться скорейшего прогресса, мы без дополнительных вопросов сразу же перешли к позвоночному дыханию. Если вы способны дышать и умеете хотя бы немного визуализировать, у вас все получится. Это ведь по силам каждому из нас, правда?

Теперь, когда вы уже, так сказать, посвящены, мы можем предложить вам полное дыхание йоги, чтобы вы извлекли максимум пользы из позвоночного дыхания. Что представляет собой полное дыхание йоги? Говоря простыми словами — речь идет о здоровом дыхании. Мало того, это дыхание, которое при вдохе поднимается вверх по телу, а при выдохе спускается вниз, то есть тут оно аналогично позвоночному дыханию. Теперь давайте перейдем к описанию.

Из-за постоянной спешки, иногда — сдавливающей одежды, мы чаще всего дышим только грудью. Полное же йогическое дыхание начинается ниже — в животе. Вероятно, все слышали о

дыхании животом? Йогическое дыхание именно там и начинается. Вдох — от живота. Такой вдох заставляет диафрагму опускаться, тем самым увеличивая объем легких, куда теперь может зайти больше воздуха. Когда мы дышим так, живот выпячивается вперед — мы дышим животом. Это природный вдох, именно так мы дышали в младенчестве, до того, как ощутили на себе давление внешнего мира.

Вернемся к йогическому дыханию: как только диафрагма достигла максимально комфортного расширения, освободив легкие, мы вдыхаем полной грудью, как делаем это обычно при грудном дыхании. Только сейчас мы начали с живота. Затем мы расширяем грудную клетку, чтобы впустить туда как можно больше воздуха. Достигнув предела вдоха, но при этом не допуская ощущения дискомфорта, мы слегка поднимаем ключицы, чтобы заполнить воздухом оставшееся пространство в верхней части легких. Все вышеописанное — вдох начиная с живота, затем — в грудь, а после — в ключичную область — представляет собой вдох при полном йогическом дыхании.

Выдох — обратный ход воздуха согласно данному описанию. Сначала мы опускаем ключицы. Потом — выдыхаем из груди, и наконец — поднимаем диафрагму вверх, возвращая легким их обычный минимальный объем. Затем, со следующим выдохом, все начинается снова.

После некоторой практики полное йогическое дыхание будет выполняться вами легко и без всяких усилий, одним плавным движением при вдохе и другим — при выдохе. К такому виду дыхания можно легко привыкнуть в процессе позвоночного дыхания. Оно заставляет нас пропускать через себя больше воздуха, что повышает эффективность практики в целом. Со временем мы вообще перестанем задумываться о полном йогическом дыхании, сосредоточиваясь исключительно на визуализации спинального канала, о которой говорилось ранее.

Как уже было сказано, полное йогическое дыхание — это здоровое дыхание. Поэтому оно может принести нам ощутимую пользу в повседневной жизни. Речь не о том, чтобы постоянно о нем помнить и целыми днями заставлять себя так дышать. Это было бы не очень практично. Просто мы обнаруживаем, что, привыкнув дышать таким образом в процессе выполнения пранаямы, со временем начинаем автоматически переходить на этот вид дыхания, занимаясь различными делами, причем даже не задумываясь о том, как дышим. Собственно говоря, такое дыхание является фундаментом всех практик йоги.

Во время позвоночного дыхания мы расширяем свое внутреннее пространство и расслабляемся, постепенно ощущая такое же расширение и большую расслабленность в повседневной жизни. То же относится и к глубокой медитации (обретению

### Пранаяма «позвоночное дыхание»

большей внутренней тишины в жизни), йогическим асанам (большей гибкости в жизни) и другим практикам йоги. И оказывается, что мы, совершенствуясь в йоге, обогащаем свою жизнь в целом. Именно в этом и заключается позитивное влияние йоги и основная причина, чтобы ею заниматься. Полное йогическое дыхание при позвоночном дыхании — это часть процесса трансформации, и мы очень легко сможем внедрить этот процесс в свою ежедневную практику, обретая при этом внутреннюю расслабленность и улучшая состояние своего здоровья.

#### *Расширение на вдохе — сужение на выдохе*

Чтобы усовершенствовать процесс позвоночного дыхания, мы можем регулировать поток воздуха, поступающий через горло. Для этого нужно просто, опустив надгортанник, при вдохе раскрывать горло немного шире, чем во время обычного вдоха, а при выдохе — сужать его. Тогда потоком воздуха легче управлять, особенно на выдохе. Помните, что «пранаяма» означает контроль над праной (дыханием).

Выполняя медленный глубокий вдох и одновременно мысленно двигаясь вдоль спинального канала снизу вверх от корня до бровей, мы расслабляем горло и расширяем его. Тут нет ничего сверхсложного — просто шире открывайте горло в его зад-

ней части. Такая процедура оказывает положительный стимулирующий эффект на область за горлом, верхнюю часть позвоночника и ствол мозга. Все это делается на вдохе.

Медленно выдыхая и визуализируя спинальный канал сверху вниз — от бровей до корня, мы мягко контролируем выходящий из легких поток воздуха, частично прикрывая надгортанник у основания языка. Надгортанник служит для того, чтобы закрыть дыхательное горло во время глотания и при задержке дыхания. При выдохе мы опускаем надгортанник так, чтобы глубоко в горле раздавался слабый шипящий звук, тем самым регулируя выход воздуха из легких. Такое ограничение позволяет нам удлинить время выдоха (хорошо, если выдох будет дольше, чем вдох) и тем самым оказать полезное давление на легкие, что усиливает очищающий и раскрывающий эффект позвоночного дыхания.

Мы не применяем подобное ограничение во время вдоха по двум причинам.

*Во-первых*, мы хотим воспользоваться преимуществом широкого раскрытия горла во время вдоха, что создает дополнительную стимуляцию спинного мозга.

*Во-вторых*, задержка потока воздуха с помощью нагортанника при вдохе создает негативное давление на легкие, что со временем отрицательно скажется на их состоянии.

Итак, два этих маневра в области горла, которые по мере практики плавно будут доведены до автоматизма, помогут достичь нескольких дополнительных результатов во время позвоночного дыхания, которые, в свою очередь, значительно помогут в продвижении к цели.

### *Медленный подъем глаз*

Обычно мы выполняем позвоночное дыхание с закрытыми глазами, с легкостью «путешествуя» вдоль спинального канала вверх и вниз, одновременно глубоко и медленно вдыхая и выдыхая. Спинальный канал, который мы стимулируем, представляет собой центральную магистраль нервной системы. Мысленно передвигаясь по нему вверх и вниз и контролируя дыхание, мы придаем ему дополнительный импульс, стимулируем всю нервную систему, получая одновременно дополнительный заряд энергии и расслабляясь на очень глубоком уровне.

Со временем ежедневная практика принесет свои плоды, и мы постепенно придем к пробуждению, которое называется *экстатической проводимостью*. Сначала она воспринимается как приятное ощущение, постоянно присутствующее во всем теле. По мере его усиления мы обнаружим, что подъем экстатической проводимости стимулируется и регулируется мозгом, в котором заканчивает-

ся спинальный канал. Особенно важной является область между бровями и центральной частью мозга. Эта область называется *третьим глазом*. В процессе позвоночного дыхания она стимулируется. Чтобы сделать данную технику дыхания еще более эффективной, можно провести дополнительную активизацию данной области, если выработать привычку медленно и аккуратно поднимать глаза во время позвоночного дыхания. Тут нет ничего экстремального или героического — всего лишь мягкий подъем глаз. Одновременно представляем себе небольшую складочку между бровями — не создавая ее физически, а только, если можно так выразиться, в собственном намерении. Мягкий подъем глаз в сочетании с едва заметным напряжением между бровями обеспечивает дополнительную стимуляцию области третьего глаза — верхнего окончания спинального канала.

Нужно отметить, что это дополнение к позвоночному дыханию действует на физическом, а не на ментальном уровне. И когда подъем глаз и сокращение мышц между бровями входит у нас в привычку, мы перестаем на них концентрироваться. Это становится всего лишь физической привычкой. Во время позвоночного дыхания в фокусе внимания всегда остается мысленное движение вдоль спинального канала. Всему остальному следует уделять ровно столько внимания, чтобы развить привычку на физическом уровне и не



задумываться над своими действиями. Это относится и к полному йогическому дыханию, и к расширению и сужению горла, и к мягкому подъему глаз. Мы говорим не о ментальных техниках, а о физических привычках, которые можно развить для достижения желаемого эффекта в процессе позвоночного дыхания. Когда все его физические составляющие будут доведены до автоматизма, единственным необходимым ментальным действием при позвоночном дыхании станет мысленное «путешествие» вдоль спинального канала. Это очень важно. Собственно говоря, по мере совершенствования в данной практике мы, при желании, можем добавить в нее еще несколько дополнительных физических составляющих. На некоторые из них вы найдете ссылки в этой и в других книгах по продвинутым йогическим практикам.

Если мы замечаем, что наше внимание постоянно отвлекается от движения вверх и вниз вдоль позвоночника, возможно, мы добавили в технику слишком много новых элементов. Попытавшись одновременно освоить полное йогическое дыхание, расширение и сужение горла, подъем глаз и другие дополнительные составляющие позвоночного дыхания, мы можем столкнуться со сложностями при выполнении самой практики. Лучше всего за один раз внедрять одно нововведение, подождать, пока оно не превратится в привычку, не требующую сознательных усилий, а затем перехо-

дить к следующему нововведению. Таким образом мы сможем постепенно развиваться, не оказывая на себя лишнего давления во время практики.

### *Прохладные и теплые потоки*

В позвоночном дыхании прослеживается вполне естественная тенденция: поднимающаяся энергия — прохладная, опускающаяся — теплая. Когда мы в состоянии воспринять и прочувствовать это во время мысленного «путешествия» вдоль спинального канала, процесс очищения и нейробиологического раскрытия во всем теле идет активнее. Существует метод, который можно использовать для облегчения отслеживания теплых и холодных потоков во время позвоночного дыхания.

Если мы слегка приоткроем губы во время вдоха, то почувствуем, как через них проходит прохладный воздух в горло и легкие. А во время выдоха ощутим, как из легких через горло и губы выходит теплый воздух. Теперь попробуйте почувствовать разницу температур, не разжимая губы. Даже вдыхая и выдыхая с закрытым ртом, мы ведь все равно замечаем прохладу или тепло вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, не так ли? Вы чувствуете это?

Данное явление можно использовать при позвоночном дыхании. Простое изменение ощущений (прохлада или тепло), осязаемое в горле или легких, помогает сосредоточиться на отслеживании

### Пранаяма «позвоночное дыхание»

движения по спинальному каналу — вверх и вниз. Оно может стать частью процесса ментального «передвижения». Мы не просто вдыхаем, мысленно поднимаясь, или выдыхаем, опускаясь по спинальному каналу, но и чувствуем тепло или прохладу во время этого путешествия во внутреннем пространстве. И тем самым повышаем эффективность практики позвоночного дыхания.

Постепенно это превратится в привычку, как и другие дополнительные приемы, о которых мы уже говорили. Как всегда, внимание во время позвоночного дыхания будет сосредоточено на спинальном канале, но при осторожном и постепенном введении дополнений мы сможем усилить эффект нашей дыхательной техники.

Развитие новых аспектов практики потребует некоторого времени — будь то применение позвоночного дыхания перед глубокой медитацией или дополнение позвоночного дыхания глубокой медитацией. Всегда следите за тем, чтобы, внедрив какое-то нововведение, вы, прежде чем перейти к следующему нововведению, чувствовали себя уверенно и комфортно. Если мы пытаемся попробовать многое одновременно, позвоночное дыхание может стать трудным и неудобным в применении. И тогда возможна потеря мотивации к практике, что не принесет нам никакой пользы. Поэтому всегда старайтесь вводить новые приемы как можно мягче, полностью осваивайте каждый

из них и дожидайтесь, пока он не войдет в привычку. И тогда позвоночное дыхание раскроет перед вами безграничные возможности — вы сможете погружаться на любую глубину во время внутреннего путешествия к экстатическим измерениям внутреннего пространства.

## ВОЗМОЖНОСТИ

Поводов для того, чтобы начать практиковать позвоночное дыхание, может быть множество. Вероятно, вы слышали, что оно помогает расслабиться. Это, безусловно, так. Или вам порекомендовали его для того, чтобы вы улучшили состояние своего здоровья. Да, позвоночное дыхание может творить чудеса, когда необходимо сбалансировать внутренние энергии. Ведь нередко именно дисбаланс внутренних энергий является причиной проблем с физическим здоровьем. Либо же вы обращаетесь к технике позвоночного дыхания по духовным причинам, чтобы прийти к тому состоянию, которое называется «просветление». По правде говоря, не имеет значения, почему вы начали практиковать, главное, что это произошло!

Если мы готовы к ежедневным двухразовым занятиям практикой и даем себе некоторое время, чтобы почувствовать все ее преимущества, очень скоро они проявятся. Прелесть в том, что на какие бы именно позитивные изменения мы

ни рассчитывали, в результате мы получим целый комплекс — расслабление, хорошее здоровье и, в конце концов, просветление.

Возможности обширны, можно сказать, глобальны. Они глобальны внутри нас и глобальны снаружи. Да, когда мы начинаем практиковать позвоночное дыхание, то не только очищаемся внутренне, но и открываем целый ряд новых возможностей, причем не только в себе, но и в окружающем пространстве, в других людях. Каким образом это происходит?

В предыдущей главе говорилось о том, как, открываясь внутренне, мы можем увидеть, что все вокруг нас есть выражение нашей осознанности, нашего собственного внутреннего бесконечного пространства. Это потрясающая возможность, которую мы можем исследовать, ежедневно занимаясь позвоночным дыханием, глубокой медитацией и другими практиками. Однако мы должны помнить, что единственной целью занятий этой практикой является *свобода*.

Мы все хотим быть свободными, то есть счастливыми в любой ситуации, и способными сохранять спокойствие, несмотря на жизненные неурядицы. Мало того, обретая подлинную свободу, мы получаем возможность делать то, что удовлетворяет нашу глубинную внутреннюю потребность — *давать*.

Эти два слова — *свобода* и *давать* — представляют две основные возможности, которые

предоставляет нам практика позвоночного дыхания. С ее помощью мы готовим почву для того, чтобы внутренняя тишина пустила крепкие корни в нашей нервной системе, и открываем в себе экстатические внутренние измерения. Это и есть семена свободы и способности давать.

В глубине внутренней тишины мы находим абсолютную свободу, независимую от жизненных обстоятельств. И в экстатических измерениях своего нового опыта мы обнаруживаем начало потока, исходящего из нас в окружающее физическое пространство. Этот внешний поток — и есть потребность давать. Речь идет о потребности особого рода — об излиянии божественной любви, идущей изнутри. Оно происходит без всяких усилий и возвышает все и вся вокруг нас. По мере освобождения, повышается экстатическая проводимость нашей внутренней тишины, и этот процесс осуществляется совершенно независимо, пока мы занимаемся повседневными делами.

Хотя кажется, будто в нашей жизни ничего не изменилось и все идет своим чередом, то, что происходит вокруг нас, нельзя назвать совершенно обычным. Мы проходим через процесс духовной трансформации, включающий в себя углубление внутренней тишины, усиление экстатического блаженства, сопровождающего излияние божественной любви. Это экстраординарное сочетание. Действительно, благодаря данному процессу мир

*Пранаяма «позвоночное дыхание»*

может измениться к лучшему, поскольку каждое сердце ощутит подъем и будет освещено сиянием этой энергии, даже если она исходит только от одного человека.

Итак, все люди обладают уникальными внутренними возможностями, и позвоночное дыхание — одно из ведущих средств актуализации этого великого потенциала на пользу себе и всему миру. Расслабление? Да. Хорошее здоровье? Несомненно. Просветление? Почему бы нет!

Ну а теперь давайте поближе познакомимся с аспектами управления процессом очищения и раскрытия, осуществляющимся в нашей нервной системе благодаря позвоночному дыханию.