

ДМИТРИЙ ИВАНОВИЧ  
МОСКАЛЕНКО

---

# Йога-Нидра (Йога Сна)



# Дмитрий Иванович Москаленко

## Йога-Нидра (Йога Сна)

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=37395296](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37395296)*

*ISBN 9785449338860*

### Аннотация

Бог создал сны, чтобы показать путь спящему, глаза которого во тьме. Всё есть сон, и всё есть реальность. Первый принцип йоги во сне – взгляд на окружающее, как на сон (т.е. думать, что всё вокруг сон). Цель Йоги во сне – поддерживать неразрывной целостность сознания в бодрствующем и сонном состоянии. Практикуя управляемые сны, вы научитесь управлять своей жизнью и событиями в ней. Хватит смотреть плохие сны.

# Содержание

Вступление	5
Польза важна!	8
II. Вспоминание снов	13
– Дневник сновидений	16
Для чего необходимо вести дневник?	20
III. Ключи в осознание сна	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Йога-Нидра (Йога Сна)**

**Дмитрий Иванович  
Москаленко**

© Дмитрий Иванович Москаленко, 2018

ISBN 978-5-4493-3886-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление

Все есть сон, и все есть реальность. Йога – это не растяжка (растягивание мышц и сухожилий). Существует много людей с хорошей гибкостью, к примеру, акробаты, балерины, гимнасты, но они, тем не менее, не йоги...

Дословно Йога переводится как «соответствие, достигнутое единство».

Во сне существует 108 миллионов сил, энергий, Богов, сущностей, назовите как хотите. Принимая соответствующую позицию, вы через какое-то время (временной фактор важен и, конечно же, индивидуален) приходите в соответствие с данной силой, причем знаете вы или не знаете об этом. Большинство людей так и не догадываются о том, что круглосуточно, в течение всей своей жизни они выполняют йогу, приводя себя в соответствие с определенными силами, иначе они бы и не жили.

В реальности движения не существуют, т.к. любое движение это череда отдельных (статических) положений, за счет которых вы притягиваете силы ходить как человек, кушать как люди и т. п.

Каждая асана, жест, звук на самом деле наполнены значением.

Не обязательно выполнять всю йогу или много ее элементов, возьмите 1, 2 или 3 и добейтесь в них естественности, прямоты, расслабленности, легкости и они сами донесут до вас заложенную в них информацию.

Таким образом, произойдет соответствие определенных силовых линий внутри вашего кокона – ауры (Брахманда) с такими же силовыми линиями всемирного Золотого Яйца (Хираньягарба) снаружи, и, несомненно, вы достигните желаемого.

Следующий шаг – накопление силы соответствия, праны (воздуха), света, тепла (жара), осознания.



Не стоит все время только тратить – иначе болезни, тупость и смерть. Восстанавливайтесь, усиливайтесь, здоровейте, богатеите и умнейте. Станьте полезными и себе и миру!

**Польза важна!**  
**I. Йога нидра – Йога**  
**осознанного сна**  
**Бог создал сны, чтобы**  
**показать путь спящему,**  
**глаза которого во тьме**

**Осознанный сон (ОС) – это изменённое состояние сознания, при котором человек осознаёт, что видит сон, и может в той или иной мере управлять его содержанием. Это некое пограничное состояние между фазой быстрого сна и бодрствованием.**

Первый принцип йоги во сне – взгляд на окружающее, как на сон (т.е. думать, что всё вокруг сон). Цель Йоги во сне – поддерживать неразрывной целостность сознания в бодрствующем и сонном состоянии.





При её практике нужно избегать сытной еды, переедания и сильных физических нагрузок. Для работы с ОС наиболее благоприятное время – это утро или день.

## **Существуют два типа ОС:**

**1. Осознанные сновидения, индуцируемые из состояния сна (ОСИСС)**

*Осознавание себя во сне.* Осознанные сновидения начинаются в течение обычного сна, когда спящий со временем осознаёт, что он спит.

**2. Осознанные сновидения, индуцируемые из состояния бодрствования (ОСИСБ)**

*Сознательное вхождение в сон.* Осознанные сновидения

начинаются непосредственно из состояния бодрствования без временной потери осознанности.

### **Положение тела во время сна:**

Спать лучше всего на спине (*Сни*На) или на правом боку.

При сне на правом боку происходит доминирование «лунного дыхания», связанного с левым каналом – это наилучшее положение для творческого сновидения. Лунное дыхание, связанное с силой Шакти, направленное на творчество и интуицию, способствует изучению искусств и наук.

На левом боку и на животе спать не рекомендуется. При сне на левом боку происходит не нужное лишнее давление на сердце, а при сне на животе затрудняется правильное дыхание во время сна.

Подушка может быть любая, лишь бы шея не затекала. Ноги должны быть в тепле – в носках или прикрыты. Правая сторона лица и горла должны испытывать лёгкое давление; либо от руки, либо от подушки.

### **Слюна перед сном и во время сна:**

Лёжа на правом боку может выделяется обильная слюна. Пусть слюна собирается во рту, постепенно сглатывайте её, воображая, что питаете Горловой Центр (Ярёма). Таким об-

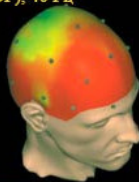
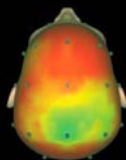
разом тело потом само научится сглатывать слюну и во время сна.

### **Способность трансформировать сны:**

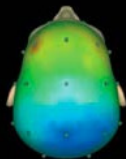
Для сохранения сознания во время сновидений необходимо развить способность превращать один сон в другой. Как только вы научитесь осознавать мир снов, способность трансформировать сны придёт сама собой.

### **ЭЭГ. Сравнение состояний головного мозга:**

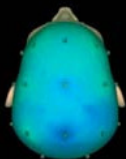
Сравнение состояний (ЭЭГ), 40 Гц



Бодрствование



Осознанный сон



Фаза быстрого сна (обычный сон)

## II. Вспоминание снов

Осознанное сновидение, даже если оно у вас и было, не имеет никакого значения, если вы не можете его вспомнить. Ваши усилия в работе над техниками осознанного сновидения, обретут смысл лишь в том случае, если вы научитесь вспоминать хотя бы один сон за ночь.

### **Как помнить сны:**

– **Хорошо выспаться.**

–

– Отдохнувшему человеку легче сосредоточиться на запоминании сновидений и легче вставать ночью, чтобы записать их. Во-вторых, необходимость дополнительного сна обусловлена тем, что длительность и частота периодов видения сна увеличиваются в течение ночи. Первое сновидение самое короткое, обычно около десяти минут, тогда как спустя восемь часов длительность видения сна может увеличиться до сорока пяти – шестидесяти минут.

–

– **Мотивация.**

–

– Чтобы запомнить сон, многим людям достаточно просто настроиться на это и напомнить себе о своем намере-

нии перед сном. Задача облегчается, если создается установка на интересные осмысленные сновидения.

—

— **В момент пробуждения сразу спрашивать себя: «Что я видел во сне?»**

—

— Выработайте у себя привычку в момент пробуждения сразу спрашивать себя: «Что я видел во сне?» Это первое, что вы должны сделать, чтобы другие мысли не смогли вас отвлечь от содержания сна. Старайтесь не менять положения, в котором проснулись, не думайте о предстоящих делах, поскольку все это может помешать вашим усилиям. Если вы не можете сразу вспомнить сон, несколько минут полежите, не двигаясь и ни о чем не думая. Скорее всего, вы сможете вспомнить хотя бы отдельные фрагменты. Если нет, спросите себя: «О чем я только что думал?» и «Что я только что чувствовал?» Среди этих мыслей и чувств часто можно найти нити, позволяющие вспомнить весь сон.

—

— Возьмитесь за любую из них и попытайтесь восстановить события с этого места. Потом спросите себя, что происходило раньше, и еще раньше, воскрешая события в обратном порядке. Пройдет немного времени, и вы научитесь подробно восстанавливать сон по одному лишь фрагменту, оставшемуся в памяти.

—

– Если же не помогает и этот прием, попытайтесь пофантазировать на тему сна, который у вас мог бы быть: отметьте, что вы чувствуете, составьте список того, что вас беспокоит, и спросите себя: «Видел ли я это во сне?» Даже вспомнив только общее настроение сна, опишите его в дневнике сновидений. Если вы ничего не вспомнили в постели, вы сможете это сделать днем, поэтому держите ручку и журнал наготове.

—

### **– Внимание на горловом центре.**

С древнейших времён в Йоге-Нидре считается, что сосредоточение внимания и энергии на горловом центре помогает вспоминать сны после пробуждения. Прижмите нижнюю челюсть к горлу и сосредоточьте на нём внимание.

# – Дневник сновидений

Дневник сновидений поможет вам вспоминать и анализировать сны даже спустя нескольких лет. Купите тетрадь или записную книжку для записи своих сновидений. Эта записная книжка должна вам нравиться и предназначаться исключительно для сновидений. Найдите ей место возле постели, чтобы она напоминала вам о необходимости записывать сны. Проснувшись, сразу же записывайте сны. При этом вы можете либо сразу записать весь сон, либо составить краткий его план, который потом расширить.

## **Как вести дневник сновидений:**

Не стоит дожидаться утра, чтобы записать сны. Какими бы отчетливыми ни казались вам детали сна ночью, утром вы можете всё забыть. По-видимому, в нашей голове существует нечто, стирающее сновидения, благодаря чему события, происходящие во сне, припоминаются труднее, чем события дня. Поэтому, проснувшись, сразу записывайте хотя бы несколько ключевых слов о сновидении.

Не надо подражать под большого писателя. Ваш журнал сновидений – это инструмент, и единственный, кто его будет читать – это вы. Как важную характеристику вы должны за-



фиксировать обстановку сна, все, что во сне воспринимали ваши органы чувств, а также ваши эмоциональные реакции на происходящее. Записывайте всё необычное, все не относящиеся к реальности события, свойства предметов, например, летающие люди, возможность дышать под водой или загадочные символы. Что-то можно даже зарисовать в журнале. При этом, так же как и в письменном изложении, не стремитесь возвыситься до уровня искусства. Это всего лишь способ для вас установить связь с образом на уровне ассоциаций и интуиции, что может помочь достигнуть осознанности в будущих снах.

Вверху страницы поставьте дату. Ниже опишите сновидение, не экономя бумагу. После описания каждого сна оставляйте чистую страницу для последующих упражнений. Если вы запомнили лишь фрагмент сна, все равно запишите его, каким бы бессвязным он ни казался. Вспомнив весь сон, озаглавьте соответствующую страницу в журнале коротким емким названием, отражающим суть и настроение сна. Например, «Путишествия в лесу» или «Встреча с одноклассниками».



Приступив к записям в своем журнале сновидений, просматривайте и анализируйте предыдущие сны. Использование символов сна для самоанализа не является целью данной книги, но для работы с дневником сновидений полезны разные техники.

Для интерпретации снов уже существует множество методологий и литературы. Осознаваемое сновидение – это не теория, а состояние сознания, и поэтому в равной степени может быть применено ко многим видам работы со сном. Независимо от типа анализа, используемого в работе с дневником сновидений, можно заметить, что навыки осознанного сновидения углубляют понимание механизмов, с помощью которых ваш ум порождает символы. Это, в свою очередь, стимулирует ваши усилия, направленные на самосовершенствование. Более того, постоянный анализ записей своего журнала поможет вам выявить некоторые особенно-

сти ваших сновидений, по которым вы впоследствии сможете узнавать, что вы спите.

# **Для чего необходимо вести дневник?**

– Во сне необходимо осознать и понять то, что вы спите. И осознание этого даёт возможность сознательно управлять сюжетом сна.

–

– Постоянный анализ записей своего журнала поможет вам выявить некоторые особенности ваших сновидений, по которым вы впоследствии сможете узнавать, что вы спите.

–

– Он поможет вам научиться распознавать наиболее часто встречающиеся или присущие только сну признаки.

–

– Дневник поможет вам создать ваш индивидуальный каталог признаков сна.

## III. Ключи в осознание сна

Я иду по своему университету, поднимаюсь на второй этаж и вижу там своих одноклассников. Далее подхожу к ним и начинаю с ними общаться, но тут меня посещает мысль: «Как странно, я же ведь давно уже закончил учиться, что здесь делаю я и как здесь вообще оказались мои одноклассники?». И тут я осознаю: «СТОП! Ведь это же сон! Мне это всё снится! Я нахожусь во сне!». Всё вокруг останавливается, становится не подвижным, как-будто нажали кнопку «Пауза» на видеомаягнитофоне, но поток мыслей продолжает дельше идти...

Лишь благодаря осознанию не реальности ситуации в которую попал, я смог понять, что я сплю. Такие детали, свойственные только сновидениям, можно назвать «признаки сна». Признаками сна обладает почти каждое сновидение и они помогают вам осознать себя во сне. Признаки сновидения – это ключи в осознание сна.

Как только вы научитесь их замечать, признаки сна будут играть роль сигналов, кричащих вам: «Это же сон! Это же сон!» Источником ценной информации о том, каким образом проявляется природа сна, может послужить ваш дневник сновидений. Он поможет вам научиться распознавать наи-

более часто встречающиеся или присущие только сну признаки.

Многие люди достигают осознанности во сне в результате настороживших их там необычных или странных событий. Умение распознавать признаки сна поможет вам с большей эффективностью использовать этот естественный метод достижения осознанности.

Однако очень часто даже наличие признаков не может пробудить сознание из-за обычного стремления человека всё объяснять и рационализировать – в результате он придумывает какое-то объяснение. Объяснение, конечно, есть, но такой полусознанно сновидящий слишком редко понимает, какое оно на самом деле. С другой стороны, признаки сна в сновидении человека, научившегося распознавать их, помогают добиться состояния осознанности.

# 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.