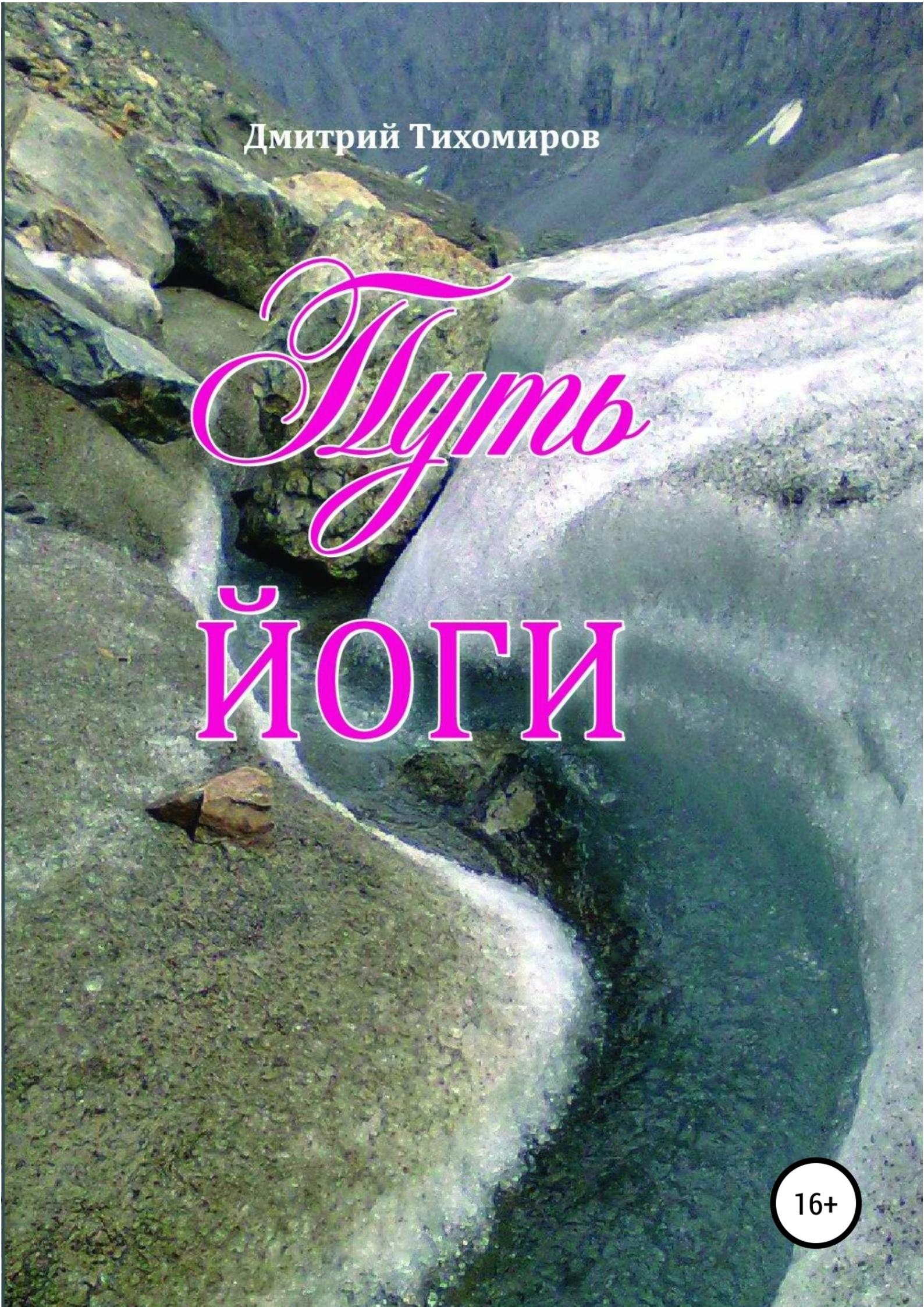

Дмитрий Тихомиров

Путь йоги

16+

Дмитрий Тихомиров

Путь йоги

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Тихомиров Д. Г.

Путь йоги / Д. Г. Тихомиров — «ЛитРес: Самиздат», 2018

В книге изложены теоретические и философские суждения йоги, а также представлены практические методы обретения и сохранения здоровья с подробными пояснениямии иллюстрациями. Рассчитана на широкий круг читателей.

© Тихомиров Д. Г., 2018
© ЛитРес: Самиздат, 2018

ВВЕДЕНИЕ

Перед вами книга, которая является путеводителем развития человека, как личности, где, помимо теоретического аспекта, мы рассмотрим методы практической работы по обретению здоровья тела, разума и души.

Книга отражает субъективное суждение автора в контенте многолетней практики йоги и теоретических знаний древних вед. «Веда», в переводе с санскрита означает «знание» о природе и человеке. Проанализировав различные стороны древних учений можно понять, что йога представляет комплексную систему работы над собой и подразумевает не только телесное оздоровление, но и кардинальное переосмысление и формирование морально-нравственного состояния личности.

Все люди проходят цикл от рождения до смерти, но именно внутренняя составляющая, душа, продолжает свой путь. Чудодейственные ожидания бессмертия, приобретения сверх возможностей в виде левитации и способности проходить сквозь стену следует отбросить как дезинформацию, а не путь йоги.

В книге древние учения связываются с научной психологией и такая схема позволила раскрыть представление о йоге более целостно с позиции современного человека.

В фундамент авторской концепции заложены древние ведические трактаты «Махабхарата», «Бхагавадгита», «Дхаммапада», а также учения о йоге Свами Сатьянанды Сарасвати.

Эпос «Махабхарата» (в переводе с санскрита – «Великое сказание о потомках Бхараты») был написан около 400 лет до нашей эры. В настоящее время «Махабхарата» является литературным культурным памятником Индии. В России перевод «Махабхараты» с санскрита был осуществлен в период с 1950–2005 гг. в Санкт Петербургском Государственном Университете. Трактат «Бхагавадгита» (в переводе – «Песнь Господа») в свою очередь является комплексной составляющей «Махабхараты», но по насыщенному содержанию о природе человеческой души перерос в отдельное произведение. Содержание «Махабхараты», помимо своего красочного и захватывающего исторического объема, преподносит читателю зерно ведического учения, вследствие чего в простом, на первый взгляд, эпизоде раскрывается глубокий смысл.

При написании данной книги использован дифференцированный подход, при котором взятая за основу мысль разбивается на отдельные логические составляющие и анализируется, а далее, как из мозаики, собирается общая картина. Например, термин «йога» в современном обществе интерпретируется, как методика для похудения, повышения гибкости тела, или умения сесть в позу лотоса! На самом же деле, в йоге заложен глубокий смысл изменений не только на телесном уровне, но и обретение духовного здоровья. Порой даже достаточно понятный термин, как «невежество», что в переводе с санскрита означает «незнание», может в корне изменить смысловое содержание текста. И если ребенок, или взрослый человек не имеет достаточный багаж знаний, то это вовсе не означает, что его можно назвать невеждой. Правильная формулировка под «невежеством» подразумевает нежелание следовать по пути знаний и заниматься самообразованием. Также и ошибочное понимание контроля чувств, аскезы, подвижничества подталкивает людей к бессмысленно-вредоносному отношению к себе и к окружающим.

Однажды один индийский аскет принял в форме аскезы поднятие руки и не опускание ее на протяжении нескольких лет. В итоге его рука атрофировалась и в буквальном смысле закостенела в вертикальном положении. Если трезво поразмыслить, то результатом, а значит запланированной целью данной аскезы является только вред, как моральный, так и телесный. Человек, попав под искаженное информационное влияние, умышленно ограничил свои физические возможности, что существенно отразилось в семейной жизни, ведении хозяйства, в социальной трудовой деятельности, а также в собственноручном нарушении психического и телесного здоровья. Очень легко заблудиться в обширном потоке информации и не следует

кого-то за это винить. Порой случается так, что информация передается последовательно из одного источника к другому и до конечного адресата она уже доходит в измененной интерпретации. Бывает и такое, что в какое либо учение умышленно вносится изменение для получения собственного авторского продукта, но даже, на первый взгляд, незначительные исправления могут существенно изменить представление о картине в целом.

В изучении йоги, да и вообще разбирая какую-либо идею,

следует полагаться не только на представленную информацию, но и иметь архив объективных знаний с субъективным суждением о полезности и значимости, а иной раз, не подведет и интуиция.

Самый важный и ответственный в нашей жизни труд – это работа над собой.

Доброго пути йоги!

ОЩУЩЕНИЯ

Именно с этого понятия начнем наш путь, ибо наши ощущения открывают нам двери познания мира. Ощущения не следует путать с психическими процессами организма, такими как чувства. Чтобы продолжить интерпретацию тела и души, необходимо начать именно с процесса механизма ощущения.

На этапе современной психологии организм человека проходит глубокие исследования. Сформированы определенные парадигмы научных результатов. В этой главе нам будет нужна лишь поверхностная информация проявления ощущений, не затрагивая глубокие процессы работы ЦНС (центральной нервной системы) и нашей энергоструктуры. Начнем с того, что ощущение – это психический процесс, который генерируется (рождается) в головном мозге в общей структуре рефлекса. Ощущение – это одна из ряда психических реакций на воздействие стимула-раздражителя.

Рефлекс – это ответная реакция организма на воздействие окружающей среды. Стадия прохождения рефлекса подразумевает как внутренние, так и внешние реакции в организме в форме действий и поведения. Основателем теории рефлекса, как процесса нервной деятельности, является российский ученый Сеченов И. М. (1829–1905 гг.).

Рефлексы разделяются на виды:

1. Безусловные – унаследованные при рождении. Они формируются по заданной врожденной генетической программе и в процессе жизни могут меняться в виде угасания или роста. Некоторые рефлексы могут пропасть, другие проявиться, что прописано в программе нашей бессознательной структуры ЦНС. К примеру, безусловный рефлекс – это рефлекторное отдергивание руки от горячего предмета.

2. Условные – приобретенные в процессе онтогенеза (развития индивида). Они формируются в процессе нашего общения с миром, в контакте с тем, что нас окружает. Условный рефлекс можно увидеть в автоматическом переключении скоростей автомобиля, то есть мы этому научились и делаем непроизвольно. Рефлекс может быть и смешанным из реакций врожденных и приобретенных, формируя рефлекторное поведение.

3. Сложный рефлекс представляет собой сложную программу поведения. Она именуются инстинктом, с реализацией внутренних мотиваций при достижении определенного возраста, либо появления внешнего стимула – раздражителя.

Выделим три основных инстинкта:

1. Инстинкт размножения.
2. Инстинкт самосохранения.
3. Инстинкт познания мира.

Например, при инстинкте размножения стимулом будет служить индивид противоположного пола, при этом порядок взаимных побудительных действий диктуется врожденной заложенной программой.

У животных можно увидеть своеобразный материнский инстинкт, когда хищное животное одного вида увидев одинокого детеныша другого вида, служащего пищей ему не убивает его, а наоборот вскармливает и оберегает. Кукушка подкладывает свои яйца в другие гнезда, и после появления крупного кукушонка, который в свою очередь выбрасывает из гнезда других птенцов, мать этих птенцов все равно продолжает вскармливать кукушонка, уничтожившего ее потомство. Формы проявления

такого поведения можно причислить к инстинкту размножения, где заложена определенная программа действий.

Инстинкт самосохранения заставляет нас бояться высоты и темноты. У кошек защитный инстинкт срабатывает на попадание в водоем, хотя собаки воды совсем не опасаются.

Инстинкт познания мира нам необходим в природе эволюции и его можно наблюдать, когда ребенок разламывает игрушки только для того, чтобы посмотреть, что там внутри. У взрослых этот инстинкт проявляется в научных открытиях, образовании, стремлении к исследованиям космоса и т. д.

Наш организм на клеточном уровне весь пронизан особыми клетками – нейронами, которые, также выполняют функцию рецепторов. Эти клетки сплетены во множество каналов и образуют нервную сеть, соединенную с ЦНС, то есть с головным и спинным мозгом. Посредством тонких нейронных связей раздражение от стимула передается в ЦНС через ствол спинного мозга и синтезируется в ответную передачу сигнала к примеру, на сокращение мышц, или выделение слюны привиде лимона. Чем сильнее стимул-раздражитель, тем мощнее поступает сигнал в мозг.

Рецепторы – это миниатюрные датчики нейронных клеток, реагирующие, на разного рода раздражение, например – свет, температуру, давление. Анализатор – это отдельный орган определенного узкого назначения с большим набором определенных (датчиков-рецепторов), например – глаз, ухо, нос. Но, помимо основной группы рецепторов клетка-нейрон содержит в себе и другие рецепторы. К примеру, язык не только реагирует на вкус посредством хеморецепторов, но и на давление, и на температуру. Следует отметить, что глаза не имеют терморецепторов и поэтому тепла или холода глаз не ощущает. Головной мозг не имеет никаких рецепторов, кроме энергорецепторов и вообще ничего не ощущает кроме энергии.

Клетки-нейроны вырабатывают в себе широкий спектр разных химических веществ, и каждое вещество является энергетическим проводником определенного стимула-раздражителя. Такие вещества называются медиаторами, а вещества, с помощью которых происходит распад медиаторов называются антимедиаторы. Начиная с рецептора посредством нервных импульсов по каналу химического вещества (называемого синапсом) от нейрона к нейрону сигнал передается в мозг. Если раздражение на рецептор пропадает, то и цепочка химического вещества распадается за ненадобностью. Таким образом в организме непрерывно происходит химический и энергетический процесс.

Ниже приведем характеристику и классификацию рецепторов.

По расположению в организме.

1. Экстерорецепторы – воспринимают внешний стимул-раздражитель.
2. Интерорецепторы – воспринимают внутренний стимул, от внутренних органов.
3. Проприорецепторы – определяют положение тела в пространстве.

По объему стимулов.

1. Мономодальные – воспринимают один вид стимула.

2. Полимодальные – воспринимают ряд разных стимулов,

например температуру и изменение давления.

Чтобы более детально понять процесс прохождения рефлекса рассмотрим следующие примеры:

Анестезия.

На примере анестезии разберем стадии рефлекса. В медицине при проведении местной анестезии в определенное место, или орган вводится химический препарат. Этим препаратом блокируют медиаторы в нейронной цепи выделенной области, и сигнал не проходит в головной мозг. Вводимое вещество в данном случае выполняет функцию антимедиатора, приводящего к разрушению сигнальной дорожки, поступающей от болевого раздражителя в данном участке.

Существует множество вариантов анестезии, где в основу обезболивания заложен принцип блокады канала передачи нервного импульса. Можно ввести посредством инъекции препарат, разрушающий медиаторную сигнальную дорожку непосредственно в нижнюю часть спинного мозга и нижняя часть тела будет полностью обездвижена и обезболена, потому что все медиаторные сигналы проходящие по позвоночному столбу анестезирующий препарат разрушил и поступление сигнала в мозг не произошло, соответственно в нижней части тела какой-либо подвижности и ощущения боли не возникает. Через определенное время антимедиаторы, введенные посредством инъекции выводятся из организма и нижняя половина тела приходит в оживление.

В медицине применяются препараты, посредством которых проводится полная анестезия. Принцип здесь такой, что препарат с особым химическим составом вводится в организм и своим составом антимедиаторов полностью блокирует синпсическую структуру и организм полностью блокирован от сигнала мозга. В процессе метаболизма введенное химическое вещество выводится и распадается, и стимул на хеморецепторы пропадает. После введения препарата в работу включаются и дополнительные медиаторы, которые в процессе химической реакции осуществляют распад введенного лекарства. В конечном итоге, по степени разрушения сигнальной дорожки человек постепенно приходит в сознание.

Теперь рассмотрим алгоритм рефлекса, где вещество в виде лекарственного препарата выполняет функцию стимула и подачи сигнала в определенную зону в коре головного мозга, при котором ЦНС выдает команду железам на пониженное вырабатывание определенных медиаторов, что влияет на мощность сигнала при определенных раздражителях, например, при специфическом запахе, холоде, агрессивной среде. В итоге организм перестает с высокой чувствительностью реагировать на раздражители. Этот метод требует продолжительного времени для перестройки процессов в организме и успешно используется при лечении аллергии.

Получается, что посредством химических препаратов мы можем в определенной степени управлять и регулировать внутренние процессы в организме.

Помимо радикального воздействия лекарственные препараты создают стимул в нейронной цепи, вызывая определенный побочный стимул-эффект, в виде генерации различных процессов в моторике внутренних органов. Побочная реакция проявляется в спектре различных ощущений, изменения состояния восприятия, мышления, появление тошноты или резкое повышение аппетита. Например, опиум, морфин или другие наркотические вещества помимо анестезирующего эффекта вызывают изменение состояния сознания. Поэтому многие препараты могут рассматриваются с позиции стимула, вызывающего второстепенный или побочный эффект. Например, препарат «Виагра» изначально предназначался для лечения сердечных заболеваний, при действии которого эффект усиления эрекции являлся побочным эффектом, а препарат «Героин», состоящий из наркотического вещества диацетилморфина в 1898–1910 гг. продавался в аптеках, как средство от простуды.

Рассмотрим на примере рефлекса действие алкоголя в организме.

Когда в организм попадает стимул-раздражитель в виде химического вещества – спирта, то хеморерецепторы его идентифицируют, а медиаторы вырабатывают свой химический состав, который служит проводником нейросигнала в головной мозг. И чем выше концентрация алкоголя, тем сильнее сигнал, который направляется в определенный участок мозга. Можно представить себе кнопку в мозгу, которая нажимается при поступлении алкоголя в организм и чем выше концентрация, тем сильнее нажим. Мозг при этом посылает ответный сигнал в различные структуры организма – пищеварительная, кровеносная, вербальная, зрительная. Поэтому воздействие алкоголя генерирует определенные ощущения, такие, как нарушение координации, изменение состояния сознания, которые и являются результатом получения удовольствия. Под влиянием алкоголя меняется процесс работы вегетативной системы, пищеварительной и ЦНС. В процессе метаболизма и выработке антимедиаторов алкоголь постепенно распадается, и выводится из организма. Стимул на хеморецепторы затухает и соответственно давление на кнопку в мозгу слабеет, а человек начинает выходить из состояния измененного сознания.

Если человек часто принимает алкоголь, то его организм перестраивает свою работу на нейронном уровне. Организм пьющего человека адаптируется к новым режимам и внутренним процессам и в случае, если он перестает принимать алкоголь то антимедиаторы продолжают вырабатываться и накапливаются в

большем объеме, готовясь к нейтрализации сигнальных нейромедиаторов, тем самым требуя поступления спирта. Происходит дисбаланс нервной системы. Человек начинает чувствовать дискомфорт, и сознание подсказывает ему, что необходимо выпить. Появляется аддикция, то есть зависимость. И вот, когда алкоголь снова принят в организм, но при этом избыток накопленных антимедиаторов очень быстро тормозит и разрушает сигнальную дорожку в мозг, и чтобы усилить сигнал, а вследствие эффект опьянения нужно увеличить концентрацию спирта в организме. По этой причине внутренней перестройке человек начинает пить больше и становится алкогольным аддиктом.

Бывает и так, что при длительном приеме, каких-либо лекарственных препаратов они перестают действовать, например, препараты от аллергии, также некоторые виды наркотических веществ порой от длительного применения перестают давать эффект. Это связано с тем, что по уже знакомой нам схеме, где в повышенном накоплении антимедиаторов гасится и разрушается радикальный медиаторный сигнал в мозг.

Избавиться от наркотической и алкогольной зависимости очень сложно, так как сам мозг говорит нам, что нужно выпить, чтоб сбалансировать нервную систему. Но выход есть, при котором волевым усилием нужно перетерпеть и организм опять со временем восстановит прежний режим работы, как внутренних органов, так и нервной системы. Чтобы избавиться от аддикции, нужно работать со своим сознанием, практиковать ментальные и духовные техники и тем самым балансировать энергоструктуру, которая восстанавливает и внутренние процессы ЦНС.

Разобравшись в процессе рефлекса, снова возвратимся к ощущениям и составим таблицу (см. табл. 1) структурных блоков в рефлекторной цепи:

Таблица 1 – Структурные блоки рефлекторной цепи

Рецептор	Стимул-раздражитель	Анализатор	Ощущение
Хеморецепторы	Химические вещества	Язык	Вкус
		Нос	Обоняние
Механорецепторы	Равновесие, ориентировка, влажность, сухость	Кожа, органы, ЦНС	Осязание
Терморецепторы	Температура	Кожа, органы	Осязание
Фоторецепторы	Цвет, свет	Глаз	Зрение
Фонорецепторы	Звуковые колебания	Ухо	Слух
Барорецепторы	Давление	Кожа, органы	Осязание
Электрорецепторы	Энергия, электричество	Кожа, органы, мозг	Осязание
Магниторецепторы	Магнитное поле	ЦНС	Осязание

По составленной таблице обозначим пять видов ощущений:

1. Вкус.
2. Обоняние.
3. Осязание.
4. Зрение.
5. Слух.

На данный момент имеется множество интерпретаций различных ощущений, но мы определим наиболее осознаваемые и составим таблицу проявления ощущений по их видам:

Таблица 2 – Интерпретация ощущений по характеру анализатора

	Анализаторы				
	Вкус	Обоняние	Осязание	Зрение	Слух
Ощущение	Сладкий Горький Соленый Кислый Острый Пресный	Запахи широкого спектра	Боль Жжение Давление Тепло Холод Влажность Сухость Зуд Оргазм Эмпатия Электрический заряд	Свет Цвет Темнота	Звук определенной тональности и громкости

Мы уже проанализировали, что ощущения зарождаются в мозгу, поступая от наших анализаторов и теперь разберем общие свойства ощущений:

1. *Чувствительность* – определенный порог нервного сигнала, где ЦНС пропорционально генерирует ощущение. Это сигнал, в виде стимула поступающий в мозг, но до того как проявить себя в виде какого либо ощущения проходит определенные фильтры. Например, стимул от сильного звука может не пройти такие фильтры и привести к блокированию мозгом звукового канала,

что найдет проявление в виде контузии и временной не способности воспринимать звуковые волны. Чувствительность может быть связана с конструктивными биологическими изменениями в рецепторах, либо с индивидуальными рамками обработки сигнала мозгом. Поэтому звук одинаковой громкости одним человеком может восприниматься, как громкий, а другим нормой.

2. *Адаптация* – подстройка порога чувствительности под восприятие для нормального функционирования организма. Например, в сильно шумном помещении мозг подстраивает фильтр восприятия нервного сигнала, понижая его пропускную способность. При этом мы начинаем просто плохо слышать и громкий звук нам не мешает. После выхода из шумного помещения данная адаптация глухоты некоторое время сохраняется, пока мозг не переустановит прежний режим.

3. *Синестезия* – усиление в работе ЦНС при считывании сигналов с одного анализатора, за инвалидностью (утрате функции) другого. К примеру, слепой хорошо слышит и наблюдается широкий спектр осязания.

4. *Сенсибилизация* – повышение порога чувствительности, при которой ощущения обостряются. Например, повышенная чувствительность на внешние раздражители в виде запахов, холода, пищевых составов является причиной аллергических реакций. Повышенная слуховая чувствительность может быть очень полезной для музыканта, а повышенная вкусовая чувствительность необходима в поварском деле.

5. *Десенсибилизация* – понижение порога чувствительности, при которой ощущения притупляются. В синтезе ощущения не участвуют такие психические процессы, как воображение, мышление, память, восприятие, потому что оно минует эти этапы. В свою же очередь ощущение имеет непосредственное влияние на эти процессы. Например, если сунуть спицу в розетку, то получим стимул-раздражитель электрическим разрядом и:

а) на уровне ощущения наступит боль;

б) на уровне восприятия будет опасаться тока;

в) на уровне памяти надолго запомнится этот эксперимент;

г) на уровне мышления поймем, что такое провод под напряжением.

Ощущение можно назвать нашим внутренним учителем познания мира, который дает нам возможность отличать «опасность и не хорошо», от того где «хорошо и можно».

Особым вниманием отметим природу сексуального оргазма. Это ощущение осязания, основанное на восприятии интерорецепторами мощного импульса нашей собственной биоэнергии, сконцентрированного для оплодотворения. Оргазм – это своего рода ощущение энергетического заряда, который направлен на обеспечение жизнедеятельности сперматозоидов у мужчин, а у женщины яйцеклетки при половом акте. Прохождение такого импульса по стуктуре энергетических каналов может ярко наблюдаться в виде перемещающегося волнообразного оргазмического ощущения. Особенность оргазма также в том, что он может быть слабым, либо вообще не ощущаться, в зависимости от моторики цепи синапсов ЦНС, ведь не будем забывать, что ощущение генерируется нашим мозгом.

Ощущение движения биоэнергии по энергоканалам, во время ментальной практики йогов или мастеров цигун, тоже можно отнести к разряду внутреннего – интероцептивного осязания.

Проанализируем теперь процесс эмпатии, что является тоже ощущением осязания в механизме которого происходит улавливание нашими внешними датчиками-энергорецепто-

рами ьтонких биоэнергетических волн. Проявляется эмпатия в сканировании энергии извне, то есть ощущения энергии пространства, наполненного разнородными биоэнергетическими волнами эмоций, чувств, сознания и духовных качеств окружающих нас людей и других живых существ. Можно также ощущать энергию природных мест, то есть энергопотенциал предметов материальной природы. Нередко, находясь в различных местах можно ощущать различную степень комфорта, связанную с природной энергией, поэтому в определенных природных местах проявляются характерные чувства и эмоции, меняется настроение. Где-то мы чувствуем себя комфортно, а где-то —ощущаем дискомфорт. Восприятие человека человеком имеет дифференцированный спектр ощущений. При общении и нахождении рядом с людьми мы будем ощущать:

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.