



ДЖУЛИ ЛАСК

# МЕДИТАЦИИ йога-нигры

24 ПРАКТИКИ  
ДЛЯ ИСТИННОГО РАССЛАБЛЕНИЯ



ВЕСЬ

Джули Ласк

**Медитации йога-  
нидры. 24 практики для  
истинного расслабления**

ИГ "Весь"

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Ласк Д.**

Медитации йога-нидры. 24 практики для истинного расслабления /  
Д. Ласк — ИГ "Весь",

ISBN 978-5-9573-3891-8

Йога-нидра позволяет очистить свой разум, успокоить эмоции и достичь уникального состояния полной осознанности. Во время практики человек может испытать интуитивное прозрение, понять свое предназначение, раскрыть творческие способности и обнаружить дополнительный резервуар внутренней энергии. Двадцать четыре вдохновляющие медитации из этой книги сочетают в себе древние техники йоги и последние достижения психологии и нейробиологии. Йога-нидра помогает... • расслабиться и быстро почувствовать себя отдохнувшим; • улучшить когнитивные способности – память, концентрацию и другие; • повысить иммунитет; • снять боль – головную, мышечную, суставную; • привести прочные изменения в свой образ жизни; • преодолеть зависимости; • развить креативность. Вы сами сможете убедиться, что Йога-нидра – потрясающий опыт, который приносит множество плодов в разных сферах. Я молюсь и надеюсь, что эта книга поможет большому количеству людей самыми разными способами. И вам в особенности. (Джули Ласк)

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3891-8

© Ласк Д.  
© ИГ "Весь"

# Содержание

Предупреждение	8
Аудиозаписи	9
Помни об этом	10
Введение	11
Часть I	18
Глава 1	19
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **Джули Ласк**

## **Медитации йога-нидры. 24 практики для истинного расслабления**

*Посвящается тебе*

**Дорогой читатель!**



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*



\* \* \*

**Julie Lusk**

**Yoga Nidra Meditations: 24 Scripts for True Relaxation**

Опубликовано с согласия Llewellyn Publications Woodbury MN 55125 USA.  
[www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

## Предупреждение



Ни практика Йога-нидры, ни эта книга не могут являться заменой необходимой медицинской помощи. Их целью не является диагностирование, лечение или предотвращение болезней. Практика может облегчить симптомы и побочные эффекты, а также развить вашу способность справляться с проблемами. Если вы страдаете от серьезных физических или психических заболеваний, пожалуйста, проконсультируйтесь с квалифицированными медицинскими работниками, прежде чем приступать к занятиям, и уточните, есть ли необходимость следить за вашим состоянием в процессе практики. Издатель, автор и другие причастные к созданию книги не несут ответственности за любой вред, причиненный вашему здоровью в связи с изучением данной темы.

Знания о Йога-нидре постоянно углубляются. В данной книге приводится текущее понимание и интерпретация Йога-нидры автором и другими создателями. Эта информация не может являться отражением абсолютно всех взглядов на Йогу, так как восприятие ее многогранно и зависит от перевода и исходных материалов.

Слово «Йога» может быть написано с заглавной или строчной буквы. Если говорить в общем, то цель, философия, принципы, учения, все традиции и ветви Йоги уходят далеко за пределы распространенного заблуждения, что йога – это правильно отстроенные позы. При всей важности поз, они составляют лишь мизерную часть того, что охватывает Йога. Можно сказать, что асаны – это йога с маленькой буквы, тогда как Йога с заглавной буквы требует гораздо более вдумчивого и масштабного подхода. В этой книге мы будем писать Йога с большой буквы.



## Аудиозаписи



Вы можете сделать аудиозапись текста практики для личного пользования. Запрещается копировать и распространять записи бесплатно или за плату, в электронном или цифровом виде, а также в письменной форме на бумаге или другом носителе. Для получения разрешения на эту деятельность свяжитесь, пожалуйста, с издателем.

## Помни об этом



*Бескрайняя и неизменная  
основа бытия  
не станет колебаться  
от ряби  
на поверхности пруда.  
Небесный свод,  
откуда мы все родом,  
Божественное начало  
всех вещей,  
не вырастет и не сожмется  
из-за того, каков сейчас наш ум,  
и ветер не иссушит его суть.  
А суть же наша крепче,  
чем мир эмоций.  
Она не меркнет,  
не сдается  
и никогда не променяет  
реальность на иллюзии.  
Мы – шире слов,  
мудрее времени.  
Внутри нас горит пламя  
истины, которое  
не погаснет никогда.  
Пусть же ее познание  
станет кульминацией жизни.  
Пусть она станет тем светом,  
который выведет нас из тени.*

*Данна Фулдс*

## Введение



Йога-нидра представляет собой медитативное состояние, обладающее огромной целительной силой. И начинается она с расслабления. Эта практика открывает путь к интуитивной осознанности, помогает ощутить безусловное спокойствие и радость, а также позволяет понять нашу истинную природу. Она одновременно воодушевляет, успокаивает и вдохновляет.

Это огромное счастье – писать книгу «Медитации Йога-нидры: 24 текста для истинного расслабления» для тебя, мой дорогой читатель. Радость просто накрывает меня с головой, и она со мной с того самого момента, как я принялась за работу. Однажды утром, проснувшись очень рано, я поняла, что уже не смогу снова заснуть. Вместо того чтобы встать с кровати, я стала практиковать Йога-нидру, зная, что это задаст прекрасный тон новому дню.

Я и представить не могла, как сильно то утро изменит мою жизнь. В процессе практики в моей голове родился замысел этой книги. И идея, и способ ее реализации казались мне идеальными. Она должна была занять место на полке рядом с другой моей книгой под названием *Yoga Nidra for Complete Relaxation and Stress Relief*. В ней будет коллекция медитаций, разработанных мной лично, а также другими авторами, чтобы предоставить читателю широкий выбор методов для различных целей. Концепция книги была готова к полудню. На следующий день я еще раз просмотрела ее и отправила моему литературному агенту, Джинн Фредерикс. Идея ее вдохновила. Спустя несколько месяцев замечательное издательство *Llewellyn* захотело ее напечатать.

Такой ход событий полностью соответствует эффекту практики Йога-нидры. Ведь она помогает развить креативность и оригинальность мышления. Кроме того, во время практики человеку может открыться его миссия, цель его жизни станет ясна в моменты озарения. Практика также обеспечивает необходимую энергию.

Все соавторы являются выдающимися практиками и уважаемыми авторами или аудиоисполнителями. Их таланты подтверждаются успехами в качестве учителей, тренеров или практиков. Многие из них проводили исследования для оценки результатов и эффекта практики.

Они действительно лучшие. Моя благодарность за то, что они согласились поделиться своим опытом, не знает границ.

Когда я делилась этими медитациями со своими студентами и коллегами, то чувствовала, насколько это был полезный опыт для всех нас. Многие отмечали, что ощутили прилив бодрости, при этом сумев расслабиться как никогда в жизни. Довольно распространенным эффектом Йога-нидры является стихание внутреннего диалога и благодостное растворение чувства времени. Людям удается по-новому взглянуть на свои эмоции и установки. Единственное, на что мне порой жаловались, так это на то, что практика заканчивается слишком быстро!

«После Йога-нидры я спал прекрасно, как никогда в жизни», – это самый распространенный комментарий о практике. Особенно часто это звучало в 2020 году, когда уровень стресса из-за пандемии возрос до небес. «Я чувствую себя намного счастливее, легче и удовлетвореннее. Кажется, что груз сняли с плеч», – еще один отзыв, который я нередко слышу. Многие практикующие говорят, что они перестали чувствовать боль, например головную, а также в мышцах или суставах. Однажды мне сказали: «Йога-нидра помогла мне так, что я и представить не мог! Я смог успокоить свои эмоции и разобраться с хаосом, который царил внутри, просто благодаря дыхательным техникам, сосредоточенности на цели, мантрам, сканированию тела и развитию навыка погружения в более глубокие уровни осознанности. Все это оказало мне неоценимую помощь в проживании горя от потери родителей и моей младшей сестры. Однажды в процессе практики Йога-нидры ощущение их присутствия рядом со мной было очень сильным. Я смог преобразовать мое горе в радость и легкость, которые до сих пор храню в своем сердце и над которыми порой размышляю. Тоскую ли я о том, что их больше нет рядом? Безусловно, но я всегда возвращаюсь к тому переживанию, которое придает мне сил, когда мне бывает особенно грустно!»

Я никогда не забуду свой первый опыт соприкосновения с Йога-нидрой. С Хатха-Йогой мы дружим с 1975 года. Хатха – это раздел Йоги, связанный с позами тела (асанами) и особенным типом дыхания (пранаяма). Я не подозревала тогда, что с Йогой будет связана значительная часть моей жизни – практика, учеба и преподавание. Несмотря на то что уже тогда я практиковала шавасану, только в начале 1980-х на одной конференции мне удалось ощутить по-настоящему глубокий уровень расслабления. В то время я работала психологом и ассистентом декана в колледже. Прекрасно помню, насколько я была сосредоточенной и сконцентрированной, но при этом спокойной физически, ментально и эмоционально в процессе направленной медитации. Практика тронула меня до глубины души, я почувствовала, что прикоснулась к истинной духовности. С тех пор Йога-нидра стала главным направлением моей личной практики, обучения и преподавания. Йога, медитация, управляемое расслабление, воображение и визуализация постепенно проникли во все сферы моей жизни.

В начале 1990-х годов в моей практике произошел огромный скачок, когда издательство *Whole Person Associates* предложило мне написать книгу *30 Scripts for Relaxation, Imagery and Inner Healing* в 2-х томах. За этим последовало производство десятков профессиональных аудиозаписей. На протяжении долгих лет я занимала руководящие должности в оздоровительных центрах и была одним из лидеров в популяризации образа жизни «велнесс». Все это способствовало моему дальнейшему развитию и подарило возможность активно делиться опытом.

В конце 1990-х в моих руках оказалась книга «Йога-нидра» авторства Свами Сатьянанды Сарасвати (Бихарская школа йоги, 1998). Она попала мне в самое сердце. Из нее обнаружилось, что, оказывается, на протяжении долгого времени я занималась и учила других именно Йога-нидрой. Эта книга углубила и расширила мое понимание, а также открыла для меня новые техники для использования и проживания опыта Йога-нидры. Десять лет спустя я еще больше углубила свои знания на тренинге инструкторов программы iRest. Она представляет собой метод интегративного восстановления, и в этой книге я затрону тему того, как он соотносится с Йога-нидрой.

К моей огромной радости, издательство *New Harbinger Publications* предложило мне написать книгу *Yoga Nidra for Complete Relaxation & Stress Relief* (2015). Эта работа подарила мне возможность по-настоящему нырнуть в мир Йога-нидры, ее принципы, практики и способы применения – от давнего прошлого до современного научного обоснования. Все сложилось в единую картинку, когда я интегрировала мудрость древних мастеров Йоги, свое инструкторское обучение, психологическую практику, медитацию, метод управляемого воображения, техники релаксации, гипноз и другие практики работы с телом и умом. Множество студентов с радостью принимали участие в различных занятиях и пробовали на себе медитации, чтобы оценить, как они работают, а затем восхищаясь эффектом, который дает Йога-нидра. Я счастлива, что материалы, созданные мной, переведены на несколько языков, и это помогает распространению Йога-нидры и той радости, которую она дарит. Это настоящее служение, о котором я и мечтать не могла.

Практика Йога-нидры углубляет и расширяет мой опыт практики Хатха-Йоги. Она работает как легкое вступление для медитации и связывает воедино две замечательные техники. Занятия Йога-нидрой спокойны, они восстанавливают и открывают интуитивное прозрение, продвигая меня по пути Духа.

Вы сами сможете убедиться, что Йога-нидра – потрясающий опыт, который приносит множество плодов в разных сферах. Я молюсь и надеюсь, что эта книга поможет огромному количеству людей самыми разными способами. И вам в особенности.

## ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Эта книга подойдет вам независимо от того, сами вы практикуете или являетесь инструктором. Для лучшего понимания и восприятия я буду обращаться в ней к тем, кто только начинает погружение в мир Йога-нидры или заинтересован в углублении собственной практики. Но она будет также полезна и инструкторам. Она поможет расширить свои навыки и набор инструментов для ведения классов, семинаров и для индивидуальной работы. Полезную для себя информацию вы найдете в Приложении 4 «Как вести практику Йога-нидры».

В первой части вы познакомитесь с азами. В главе 1 я расскажу о базовых знаниях, необходимых для понимания сути Йога-нидры. Вы также узнаете о преимуществах этой практики для вашего физического, ментального и эмоционального состояния. Вы научитесь вносить в свою жизнь важные личностные и поведенческие коррективы, пользуясь методом установления намерения под названием «санкальпа». Это нередко ведет к прорыву в творчестве, усилению интуиции и духовности личности.

Советы для личной практики приводятся в главе 2. Из них вы узнаете, как подготовиться к занятиям, как часто их проводить и с какой продолжительностью. Кроме того, вы научитесь справляться с внешними раздражителями – от навязчивых мыслей до физического дискомфорта.

Во второй части мы подробнее поговорим о практике и опыте Йога-нидры. В некоторых медитациях могут быть пересечения по тексту. Благодаря им вы сможете оценить индивидуальный стиль каждого автора и получить яркое представление о разнообразии подходов, которые используются в практике Йога-нидры. Повторение ключевых аспектов и практик поможет углубить ваше понимание и укрепить память при выборе ваших любимых медитаций. Например, очень важно уделить достаточно времени изучению инструкций по расслаблению в шавасане, позе отдыха. Повторяя их раз за разом, вы достигнете значительных результатов независимо от того, сколько аспектов вам приходится корректировать. Главы, описанные ниже, расскажут вам о медитациях Йога-нидра в подробностях.

Глава 3 «Основы» посвящена различным стилям и методам медитации Йога-нидры, которыми можно воспользоваться, чтобы углубить эффект и с точки зрения понимания, и с точки зрения результативности.

Глава 4 «Для групп и людей с особыми потребностями» рассказывает о практике у детей, подростков, мужчин и женщин. Подходы, применяемые к молодежи, отличаются от тех, что вы будете применять, например, в рядах армии или ветеранов. Однако не стоит ограничивать себя. Некоторые взрослые с удовольствием выполняют практики для детей, женщинам нравятся мужские медитации и т. д.

В главе 5 «Здоровье и благополучие» описаны медитации, которые помогут справиться с волнением, бессонницей, а также другими состояниями здоровья, вызывающими дискомфорт. Кроме того, они подойдут и тем, кто просто хочет поддерживать себя в хорошей физической форме.

Глава 6 «Йога-нидра за 15 минут» подойдет для тех, у кого мало времени. Вы пройдете по всем этапам практики, но в сокращенном виде.

В приложениях содержится информация, которая поможет вам углубить знания. В Приложении 1 рассказывается о пратяхаре и кругах внимания – технике, которая используется для отключения восприятия органами чувств с целью глубокого расслабления и исцеления. В Приложении 2 объясняется теория чакр и ее отношение к Йога-нидре. Приложение 3 описывает, какие благотворные эффекты несет практика Йога-нидры для вашего физического, ментального, эмоционального и духовного здоровья. Приложение 4 пригодится тем, кто хочет вести практику Йога-нидры в группах и индивидуально.

Для дополнительного расширения фоновых знаний я создала глоссарий и гид по произношению. Наконец, для дальнейшего самообразования в книге даны ссылки и полезные источники.

## **КРАТКИЙ ОБЗОР**

Прочитайте следующий краткий обзор, чтобы познакомиться с Йога-нидрой и узнать, как получать максимум пользы и удовольствия от практики. С деталями мы познакомимся чуть позже.

### **Обзор принципов и практик Йога-нидры**

Главный принцип Йога-нидры лежит в самом сердце практики Йоги. И в вашем сердце тоже. Йога-нидра переводится с санскрита, классического языка индийских богослужений, как «йогический сон». Говоря простыми словами, это глубокий восстанавливающий сон, совмещенный с практикой осознанности. В нем используется системный поступательный подход, который базируется на традиционной Йоге. Он также нашел подтверждение в современной науке как средство для успокоения ума, открытия сердца и устранения физического, ментального и эмоционального напряжения для исцеления и благополучия. Подобная практика является прекрасным инструментом для самопознания и надежным способом развить в себе радость, спокойствие и ощущение внутреннего комфорта.

Отсылки к Йога-нидре можно найти в древних священных текстах – Упанишадах, классической Йоге, Пуранах и Тантрических текстах. Современные техники Йога-нидры были разработаны в середине 1970-х годов. Дополнительные же методы, способы применения и эффекты от практики продолжают изучаться и разрабатываться и сегодня.

Эта книга готовит вам много открытий. Вы увидите, что любая медитация основана на системном и проверенном способе отстранения от физических ощущений (пратяхара) путем снятия физического, ментального и эмоционального напряжения (подробности читайте в При-

ложении 1). Когда это происходит, ваше внимание естественным образом смещается с внешнего фокуса на внутренний. При этом возникает глубокое чувство покоя.

Ко всем медитациям прилагается краткое описание и таблица, в которой показаны процесс и используемые методы. Временные рамки указаны приблизительно. Кроме того, каждая часть процесса выделена подзаголовком, чтобы вы могли легче их различать. В общем эти описания являются чем-то вроде книги внутри книги. Вы можете практиковать медитацию полностью или сосредоточиться на отдельных ее аспектах. Например, вас может больше заинтересовать физическое расслабление или концентрация на дыхании как практика. В вашем распоряжении будет 24 способа снять физическое напряжение и столько же – для работы с дыханием. Это дает вам свободу подстраивать занятия под ваши интересы и потребности. Набравшись опыта, вы сможете создавать и модифицировать практики самостоятельно, заменяя тот или иной метод, но помните, что порядок имеет огромное значение. Именно он является ключевой особенностью Йога-нидры и отличает ее от других медитаций.

Принципы и практики Йоги выходят далеко за пределы работы с позами, каким бы полезными они ни были. Мастера Йоги считают, что индивидуальное «я» (со строчной буквы) состоит из нашей личности и ролей, а также мыслей и чувств, которые то приходят, то уходят. Мы живем в иллюзии, что все это реально. Веря, что эти непостоянные аспекты являются единственным, что нас составляет, мы основываем нашу идентичность на очень шатком фундаменте, будто на зыбучем песке. Это заблуждение ведет к постоянному поиску счастья в недолговечных вещах, отчего мы все время испытываем стресс и неудовлетворенность.

Наше истинное «Я» (с прописной буквы) обладает постоянной природой безусловной мудрости, радости и покоя. Мы будто спим и не осознаем этого. Самая главная цель Йоги заключается в том, чтобы рассеять эту иллюзию, помочь проснуться и осознать истину. К счастью, мастера Йоги подарили нам технику Йога-нидры, один из самых важных и практичных инструментов, который помогает поддерживать состояние благополучия, пробуждая нашу осознанность. Другими словами, мы пробуждаемся от сна, полного иллюзий и стресса, чтобы постичь состояние, которое даст стабильное ощущение целостности и наполненности. Переживание того, что мы находимся за пределами мыслей, чувств и эмоций и что не связаны нашей личностью, возникает, когда замолкает наше эго. Это момент чистой осознанности, где нет места словам, а существует только благодатное спокойствие. В главе 1 мы подробнее обсудим эту тему, я постараюсь помочь вам понять ее основные принципы. Если вы согласны с этими учениями – прекрасно. Если же нет, вам предлагается поразмышлять об их значении. Не беспокойтесь, нет никакой необходимости соглашаться с этими утверждениями. В любом случае, Йога-нидра принесет вам много пользы, о чем вы узнаете из этой книги и из собственного опыта.

Практика Йога-нидры начинается с расслабления и развивается в процесс глубокой медитации. Релаксация – это один из приятных побочных эффектов Йога-нидры, который также является начальной стадией практики, но не единственной ее задачей. Кроме того, среди преимуществ практики Йога-нидры – устойчивые положительные изменения в нашей личности и в нашем поведении, что способствует духовному росту. Они достигаются при помощи санкальпы, иными словами – установки или намерения. О том, что такое санкальпа и как ее применять, вы узнаете в главе 2.

Йога-нидру обычно практикуют лежа на спине или в удобном кресле или кровати. Мощные практики, среди которых методы расслабления, дыхательные техники, тренировка осознанности, визуализация и медитация, используются для снятия физического, ментального и эмоционального напряжения, чтобы восполнить энергию и в целом улучшить здоровье. Все преимущества этих упражнений проявляются, когда дополняют друг друга и достигают кульминации в опыте Йога-нидры. В первой части книги рассказывается о неоспоримой пользе

практики, которая была официально задокументирована. Если вы будете применять направляемые медитации из части 2, то сможете ощутить эффект от Йога-нидры на собственном опыте.

Йога-нидра не является заменой медицинским процедурам, направленным на улучшение физического, ментального и эмоционального здоровья. Она противопоказана тем, кто страдает от диссоциативных ментальных расстройств, психозов и шизофрении и не получает лечения в связи с этим. В Приложении 4 вы найдете советы, как справиться с такими противопоказаниями, как гипертензия, мышечные спазмы и боли, а также эмоциональные расстройства, при помощи Йога-нидры.

### **Как сделать практику Йога-нидры максимально эффективной**

Погрузитесь в этот опыт. Именно практика важна в Йога-нидре. Во-первых, я советую вам опробовать несколько базовых техник из главы 1, прежде чем приступать к более специализированным практикам из последующих глав. Чтобы облегчить задачу, изучите обзорную информацию в начале каждого раздела и краткое описание к каждой медитации, чтобы определить, с какой из них вы хотите работать. Наслаждайтесь поиском новых методов и способов, которые будут для вас наиболее эффективными. При этом не поддавайтесь заблуждению, что Йога-нидра – это всего лишь техника выполнения. Стоит многократно подчеркнуть, что Йога-нидра – это сам опыт.

Повторение – мать учения. Вы убедитесь, что чем чаще вы практикуете одну и ту же медитацию, тем шире и глубже становится ваш опыт. Ваши ощущения будут меняться с каждым разом. Не пытайтесь вернуться к прожитым переживаниям. Это не сработает. Напротив, будьте открыты всему, что происходит.

Интересно наблюдать за тем, как каждый практикующий сталкивается со своим собственным опытом, когда работает в группе, даже несмотря на то, что текст медитации для всех один. Делитесь своими переживаниями, но не сравнивайте себя с другими людьми – все мы разные. Так вы поймете, что Йога-нидра дает любому человеку именно то, в чем он нуждается.

Начните вести дневник. Записывайте в нем свои переживания и размышления о них. Вы можете делать заметки в любом стиле и наблюдать за тем, как они будут меняться со временем.

### **Советы для практики**

1. Опыт занятий йогой вам не потребуется.
2. Просто слушайте, участвуйте и принимайте все, что будет происходить.
3. Устройтесь поудобнее.
  - Занимайтесь по возможности в помещении, где вас никто не побеспокоит.
  - Подберите удобную одежду. Снимите все, что может вас отвлекать – очки, ремень и украшения. Заранее выньте все из карманов, расставьте блоки для опоры и расправьте складки на одежде.
  - Лягте на спину. Вам придется долго сохранять неподвижность, поэтому примите любое удобное для вас положение. Например, можно практиковать сидя или лежа на боку. Используйте блоки для дополнительного комфорта. Мы рассмотрим эту тему подробнее в главе 2.
  - Укройтесь, чтобы вам было тепло и уютно.



4. Главное – практикуйте. Желательно заниматься несколько раз в неделю или даже ежедневно, если вы хотите достичь ощутимых результатов. Дополнительные рекомендации приведены ниже.

- Предварительно ознакомьтесь с инструкцией и планом медитации, а затем начинайте практиковать по памяти. В главе 2 мы остановимся на том, как подобрать подходящий для себя темп и правильно выдерживать паузы.

- Сделайте аудиозапись для личного пользования. Попросите помощи у друга или выполните это самостоятельно.

- Объединитесь с другом или группой единомышленников, чтобы вместе практиковать.

- Занимайтесь с опытным инструктором. Зачастую групповые занятия повышают результативность.

- Воспользуйтесь профессиональной аудиозаписью. Можно практиковать по медитациям кого-либо из авторов данной книги. Больше рекомендаций вы сможете найти в списке источников в конце книги. Внимательно относитесь к поиску медитаций в интернете. Встречаются люди, которые хоть и действуют из благих побуждений, но не являются достаточно опытными практиками, что зачастую может принести больше вреда, чем пользы. Удостоверьтесь, что они обладают необходимой квалификацией, чтобы не потратить время зря.

5. Не переживайте, если порой вы будете терять концентрацию. Это связано с различным уровнем расслабления и осознанности, а также с частотой мозговых волн, которая меняется в процессе практики Йога-нидры. Все происходящие с вами изменения совершаются интуитивно и являются изначально верными.

6. Как действовать, когда вы на что-то отвлекаетесь:

- Ловите и отпускайте. Другими словами, поймите себя, как только заметите, что вы отвлеклись, и сразу же переключайте внимание.

- Наблюдайте и исследуйте. Очень полезно осознанное исследование внешних раздражителей при помощи беспристрастного наблюдения.

- Тревога, вызванная расслаблением. Если вы почувствовали беспокойство, попробуйте перенаправить свое внимание, например представить, что вы находитесь в каком-то безопасном месте, или сфокусироваться на увеличении продолжительности выдоха. Вы также можете просто открыть глаза.

7. Не спешите. Возможно, у вас не сразу получится лежать неподвижно, оставаясь в состоянии осознанного наблюдателя и развивая концентрацию. Поначалу вы даже можете провалиться в сон.

8. Всегда помните, что Йога-нидра относится к состоянию осознанности в целом, а не к какой-то конкретной технике.

## **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР МЕДИТАЦИЙ ЙОГА-НИДРА**

От всей души хочу пожелать вам всего наилучшего на вашем пути открытий и исследований Йога-нидры. Эти медитации совершенно точно помогут вам прийти к невероятным внутренним изменениям. Как говорит опытный практик Йоги и автор *Lilias! Yoga Gets Better with Age*, Лилиас Фолан: «Путь – это источник радости». Наслаждайтесь каждым шагом.

## **Часть I**

### **Подготовка**



## Глава 1

### Основы йога-нидры



В середине 1950-х годов один монастырь в Таиланде переселялся на новое место. Когда монахи стали передвигать древнюю глиняную статую Будды, высотой почти три метра, они увидели, как по ней поползли трещины. Только представьте их реакцию. Присмотревшись, они увидели, что из расколовшейся породы струится свет. Они взяли за молотки и обнаружили под слоем глины золото – пять с половиной тонн чистого золота. Теперь снова представьте их реакцию.

Историки полагают, что первоначально тот монастырь оказался под риском нападения бирманских завоевателей примерно в XIV веке, известных тем, что они воровали золото и переплавляли его. Монахи покрыли золотую статую Будды глиной, чтобы защитить. Захватчики решили, что она не представляет никакой ценности, и не забрали ее с собой. К сожалению, все монахи были убиты, поэтому на протяжении веков никто не знал, что статуя сделана из чистого золота. Сейчас золотой Будда находится в храме Ват Траймит в Бангкоке.

Как и у золотого Будды, у каждого из нас внутри тоже есть золотой центр. Это наша природа, полная безусловной радости, покоя, сострадания и мудрости. Она постоянна и неуязвима. Йоги считают, что это и есть наша истинная сущность, спрятанная глубоко внутри и позабытая.

Цель Йоги и других духовных, религиозных и светских традиций по развитию мудрости заключается в том, чтобы помочь вспомнить нашу изначально светлую природу и явить миру золото, которое находится внутри нас. Оно есть абсолютно в каждом, не только внутри вас и членов вашей семьи, но и внутри всех людей, с которыми вы знакомы и не знакомы.

Мастера Йоги называют эту внутреннюю сущность пурушей, Атманом или Атмой. Мы будем употреблять слово Атман, которое Джордж Фойерштайн, доктор философии и автор книги «Энциклопедия Йоги Шамбалы», перевел как «трансцендентное Я». Он пишет: «Я (Атман, пуруша) является аутентичной идентичностью, которая существует независимо от всех наших ролей и считается бессмертной и неизменной». В разные эпохи и в разных тра-

дициях Йоги у этой концепции появлялись различные названия. При этом упоминания о ней можно найти и в других философских течениях. В иудео-христианской Библии это понятие определяется словом «сердце» и упоминается более 1000 раз. Христиане называют это «вечной душой». Иудейские мистики употребляли выражение «сияющая вечнопробегающая Шехина». Индуисты и буддисты говорят о «чистом осознании», а для суфиев это «возлюбленный». В традиции даосизма ему дается имя «дао», а в практиках дзен – «не-ум». Другие названия, которые могут вам встретиться: «пустота», «истинная природа», «бесконечное Я», «трансцендентальное Я» или «Самость».

Йога-нидра позволяет нам прочувствовать эту игнорируемую часть себя. Это достигается путем синтеза древней мудрости Йоги и священных писаний, а также современных, основанных на доказательствах методов работы с телом и умом, практик из области психологии, нейропсихологии и наук о мозге. Йога-нидра – мощное и совершенно особенное медитативное состояние, процесс, который систематически развивается, но начало свое берет из глубокого расслабления в позе лежа. Внутренний сосуд ментальной ясности, сердечного покоя, интуитивного понимания и безусловной радости открывается нам, когда уходят физическое напряжение, бесконечная череда мыслей и эмоциональный стресс. Чувственный опыт и думающий ум отступают (пратьяхара), и проявляется наше истинное Я (Атман). Осознание выходит за свои обычные границы. При этом нам не мешают слова, мысли, образы, чувства и другие ощущения. Мы переживаем глубокий опыт осознания того, что с нами, как и со всеми другими людьми, все будет хорошо, даже в этом бушующем океане повседневной жизни. К нам приходит благодатное ощущение вневременного пространства. Это невероятно впечатляет.

## ДУХ ЙОГА-НИДРЫ

Согласно теории Йоги мы являемся многомерными существами, состоящими из нескольких слоев, включая наше тело, разум и т. д. Благодаря Йоге мы можем осознать свое истинное Я и воплотить его, находясь при этом во взаимодействии со всеми остальными измерениями и слоями нашего «я», которые делают нас людьми. Эти слои, или оболочки, известные как *коши*, нередко образно называют телами.

*Анна-майя коша* имеет отношение к физическому телу, плоти, костям, крови и т. д.

*Прана-майя коша* связана с энергетическим телом, дыханием, жизненной силой (праной) и энергией чакр. Благодаря ей поддерживается жизнь в теле и разуме.

*Мано-майя коша* – это ментальное тело, или разум, который состоит из мыслей, восприятия, концепций, идей, чувств, эмоций и убеждений.

*Виджняна-майя коша* относится к мудрости, высшему интеллекту, интуитивному восприятию и прямому осознанию всей своей сущности, пространству, в котором зарождается творческий импульс.

*Ананда-майя коша* связана с телом блаженства и радости, с чувством глубокой удовлетворенности и реализованности, переживания полного осознания настоящего момента и углубления в опыт восприятия.

*Атман* относится к осознанию себя как чего-то за пределами комплекса «ум—тело» (слои), что сопровождается спонтанными озарениями и реализацией вселенского Присутствия и истинного Я. Атман не является кошей.

Мы склонны считать, что эти тела, учитывая их важность, являются тем, из чего мы состоим. Однако из-за их непостоянной природы существует представление о них как об иллю-

зии, нашей ложной сущности, даже если это тело нашего блаженства, Ананда-майя коша. «Майя» переводится с санскрита как иллюзия.

Считается, что наше истинное Я неизменно, пребывает в состоянии вечного покоя и безусловной радости, а также обладает любящей природой, находясь в самом центре нашей сущности. Наше истинное Я (Атман) золотого цвета. Наша сущность всеведущая, постоянная, безвременная и мудрая. Как правило, мы не знакомы с этой своей стороной, так как она находится под слоями кош. Это неведение относительно нашей истинной природы является причиной бесконечного круговорота неудовлетворенности и стресса. В результате человек начинает искать счастья в других людях, обстоятельствах и прочих переменчивых вещах. Нескончаемый цикл запускается, когда мы начинаем хотеть, затем ищем и получаем (или не получаем) временное удовольствие, которого никогда не бывает достаточно.



**Рис. 1.** *Лабиринт Атман-Коши*

С практической точки зрения Йога-нидра помогает нам последовательно исцелять, настраивать и уравнивать все наши тела (коши), а также развивать навыки целостного преобразования в положительном ключе тревожащих нас мыслей, чувств и поведения, при этом улучшая здоровье. Невежественные представления и ограничивающие убеждения уходят в сторону, будто счищая с нас все иллюзии (майя), скрывающие наше истинное Я. Это помогает прикоснуться к настоящей осознанности, которая обладает неизменной и постоянной природой и позволяет нам спокойно наблюдать из точки покоя и постоянства за переменчивостью жизни, при этом не теряя в ее качестве и не поддаваясь стрессам. Все эти преимущества мы обсудим чуть позже в этой главе.

Коши можно представить в виде лабиринта из слоев, окружающих наше истинное Я (Атман). Как показано на рисунке, этот лабиринт — единственная дорога к центру и от него. Практика Йога-нидры чем-то похожа на поиск выхода из лабиринта. Во-первых, мы опреде-

ляем намерение. Затем начинаем движение внутрь к центру. В самом сердце практики Йога-нидры (или в центре упомянутого лабиринта) нас ждут озарения, исцеляющее чувство покоя и понимание собственного Я. На обратном пути нам предстоит собрать воедино все, что мы узнали и почувствовали, чтобы внутренняя сила и наши озарения сопровождали нас в повседневной жизни.

## ПРОЦЕСС ЙОГА-НИДРЫ

Пратъяхара – процесс тренировки навыка отвлечения чувств путем глубокого погружения в коши – лежит в основе практики Йога-нидры. Не стоит думать, что таким образом мы уходим от всех прелестей жизни. Наоборот, благодаря этому наше внимание становится острее, мы лучше чувствуем жизнь и активнее ее воспринимаем. Наша осознанность простирается дальше.

Пратъяхара – это часть восьмиступенчатой Йоги (Аштанга-Йога), которая описана в «Йога-сутрах» Патанджали, древнем тексте о Йоге. В процессе движения по восьми ступеням практикующий уходит от внешней ориентации, обращаясь внутрь себя.

## Ступени Аштанга-Йоги

1. *Яма* (социальная этика) – принципы уважительного сосуществования с другими людьми, внутри общества и в целом в мире, в которые входят почитание всего живого (ахимса), правдивость (сатья), неприисвоение чужого (астейя), умеренность (брахмачарья) и непривязанность, способность не потакать слабостям (апариграха).
2. *Нияма* (личная этика) – принципы отношения к самому себе, которые включают внутреннюю и внешнюю чистоту (шауча), удовлетворенность существующим (сантоша), самодисциплину (тапас), стремление к самопознанию (свадхьяя) и посвящение себя Божественному «не моя воля, а Твоя» (Ишвара-Пранидхана).
3. *Асана* – физические упражнения, позы.
4. *Пранаяма* – контроль дыхания, техники, которые усиливают и направляют течение жизненной силы.
5. *Пратъяхара* – тренировка и контроль органов чувств, их отвлечение от объектов.
6. *Дхарана* – устойчивость ума, концентрация.
7. *Дхьяна* – медитация, созерцание.
8. *Самадхи* – поглощенность, состояние высшей осознанности, единение с Божественным Сознанием, экстаз.

## ЙОГА-НИДРА И ПРАТЪЯХАРА

Согласно традиции классической Йоги эти восемь ступеней являются основой для понимания своего истинного Я. По мнению Свами Шивананды, уважаемого современного мастера Йоги, самой важной частью практики Йоги (садханы) является пратъяхара. Ее можно назвать поворотным этапом, с которого начинается работа на более тонком уровне. Она освобождает ум благодаря тренировке сенсорной осознанности. Без пратъяхары и умения переместить фокус с внешнего на внутреннее, на Атман/Я, нет перехода к более искусной практике Йоги-ческой медитации.

К сожалению, сегодня зачастую не уделяется должного внимания опыту и практике пратъяхары. Люди больше заинтересованы либо в физическом аспекте йоги, либо в медитации и часто рассматривают их отдельно друг от друга. Тем не менее такой подход весьма недальновиден, ведь игнорирование пратъяхары снижает полезный эффект от асан и усложняет практику медитации. Пратъяхара естественным образом помогает развить способность контролировать сознание и не поддаваться внешним раздражителям. Благодаря этому процесс медитации становится непринужденным, а также происходит автоматическое улучшение способности к концентрации (дхарана), созерцанию (дхьяна) и единению с Божественным Сознанием (самадхи). Все это напоминает прекрасную радугу, в которой один цвет естественно перетекает в другой.

Практика пратъяхары – это продвижение по кошам при помощи медитации Йога-нидры. Она четкая и последовательная, как проверенный временем рецепт. Одни и те же ингредиенты (коши) включаются в работу в неизменном порядке – от самого грубого слоя (Анна-майя коша) до самого тонкого (Ананда-майя коша), как показано в приведенной ниже таблице. Таким образом, внимание естественным образом обращается вовне к нашему истинному Я, при этом даруя восхитительные преимущества нашему телу и уму.

Подобно ингредиентам в рецепте, методы работы с каждой кошей, указанные в таблице среди 24 медитаций, могут варьироваться и адаптироваться по личному желанию практикующего. Например, для работы с первой кошей (физической) может использоваться прогрессивное мышечное расслабление, аутогенная тренировка или скольжение вниманием по телу, причем последовательность этого метода тоже может отличаться (подробней об этом в Приложении 1).

Помимо последовательной работы с кошами в практике Йога-нидры и познании Атмана, вы также можете экспериментировать с каждой кошей по отдельности. Возможно, некоторые аспекты вашей личности проявляются активнее, чем другие. Так бывает, например, у людей, склонных все рационализировать, при этом игнорируя или отрицая эмоциональную сторону. Это также касается тех, кто придает много значения физической стороне своей личности, упуская остальные аспекты. Возможно, на некоторое время вам будет полезно сосредоточиться исключительно на снижении физического напряжения или на том, чтобы научиться успокаиваться при помощи дыхательных техник.

Я хочу представить вашему вниманию очень удобную таблицу, которая поможет вам объединить конкретные принципы с практической стороной их применения, их целью и благотворным воздействием, а также узнать, как именно ощущается восприятие каждой коши. Перечисленные техники используются в медитациях Йога-нидры. В сокращенной таблице перед каждой медитацией указано, какие техники используются для каждой конкретной коши.

### **Таблица практики Йога-нидры**



Название на санскрите	Относится к	Техники, которые помогают проработке осознания	Цель и благотворное воздействие	Как ощущается
Анна-майя коша	Физическое тело: мышцы, кости, кожа, жизненно важные органы, жидкости, плоть и т. д.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сканирование тела вниманием с возможностью добавления ньясы, мантр, визуализации в каждой точке. Дополнительная информация дается в Приложении 1.</li> <li>Прогрессивная мышечная релаксация и вариации этой техники.</li> <li>Аутогенная тренировка.</li> <li>Систематическая растяжка и снятие напряжения.</li> <li>Отслеживание физических ощущений.</li> <li>Иногда в дополнение к вышеперечисленному могут применяться дыхательные практики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Снять физическое напряжение, прийти к расслабленному состоянию.</li> <li>Активизировать парасимпатическую нервную систему, чтобы стимулировать релаксационный ответ.</li> <li>Отключить симпатическую нервную систему и уменьшить негативные последствия стресса.</li> <li>Начать контролировать автоматические бессознательные, физические функции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вместе со снятием напряжения ощущается тяжесть.</li> <li>Появляется ощущение, что тело проваливается под поверхность, на которой находится.</li> </ul>
Прана-майя коша	Энергетическое тело: жизненная сила, которая поддерживает существование тела и ума. Другие названия праны — <i>ци, ки</i> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дыхательные техники (Пранаяма).</li> <li>Практики осознанности и балансирование чакр (энергетические центры).</li> <li>Очистка нади (энергетические каналы).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Настройка энергетического тела.</li> <li>Обеспечение баланса между телом и умом.</li> <li>Мысли становятся фоном.</li> <li>Голос инструктора то появляется, то пропадает.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Глубокая неподвижность сопровождается чувством тяжести.</li> <li>Уменьшается потребность двигаться.</li> <li>Возникает ощущение неподвижности.</li> <li>Дыхание углубляется и замедляется.</li> </ul>
Мано-майя коша	Ментальное тело: мысли, чувства, эмоции, ограничивающие убеждения и т. д.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Опыт постижения парадокса противоположностей.</li> <li>Повторение мантр.</li> <li>Состояние наблюдателя.</li> <li>Внимательность.</li> <li>Управляемое воображение и визуализация.</li> <li>Очищение сознания от мыслей, чувств и воспоминаний при помощи дыхания.</li> <li>Привыкание к чувственному опыту.</li> <li>Порой в сочетании с вышеуказанными методами могут использоваться дыхательные практики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Избавление от стресса и напряженности.</li> <li>Удаление психических и эмоциональных «шрамов».</li> <li>Высвобождение воспоминаний и убеждений относительно травм и т. п.</li> <li>Тренировка мыслей, а не их контроль.</li> <li>Обретение перспективы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Легкость и бодрость ощущаются благодаря тому, что ни физическое, ни психическое, ни эмоциональное напряжение вас не сдерживают.</li> <li>Мысли возникают и растворяются.</li> <li>Пробуждается воображение.</li> <li>Мечтательное ощущение.</li> <li>Дыхание мягкое и легкое.</li> </ul>



Виджня-на-майя коша. Другое название — Буддхи	Интуиция и мудрость. Высший интеллект за пределами рационального познания. Процесс, происходящий вне ума.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Управляемое воображение для получения опыта интуитивной мудрости.</li> <li>Опыт наблюдения осознанности.</li> <li>Спокойный момент для рождения озарений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Снижается активность интеллекта, эго. Появляется отстраненность и дистанцированность от мыслей и чувств.</li> <li>Проявляется интуитивная мудрость и высшие знания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Легкость.</li> <li>Отрешенность от мирских забот.</li> <li>Невесомость.</li> <li>Легкое дыхание.</li> </ul>
Ананда-майя коша	Тело блаженства	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ощущение естественного внутреннего покоя и блаженства.</li> <li>Время для переживания внутреннего покоя и умиротворенности.</li> <li>Для оживления ощущения блаженства, в том числе физического, можно вернуть в памяти радостные моменты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ощущение абсолютной легкости в сочетании с внешней и внутренней умиротворенностью.</li> <li>Ощущение полного спокойствия.</li> <li>Глубокое всеобъемлющее чувство удовлетворенности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Блаженство.</li> <li>Отсутствие чувства времени.</li> <li>Отсутствие чувства пространства.</li> <li>Полная умиротворенность.</li> <li>Похоже на сон, но присутствует осознанность.</li> <li>Физически отсутствие практикующего в собственном теле, нахождение в Божественном теле блаженства.</li> </ul>
Атман. Истинная природа. Не является кошей	Истинное Я	<ul style="list-style-type: none"> <li>Переживание прямого постижения сути единства всего.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Чистое присутствие.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Невозможно описать концептуально.</li> <li>Чувство глубочайшей удовлетворенности.</li> <li>Истинное наслаждение.</li> <li>Чувство единства.</li> <li>Прямое постижение существования турьи — чистого сознания вне тела.</li> </ul>
	Завершение	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вернитесь вниманием к телу и уму в обратном порядке.</li> <li>Потянитесь и примите положение сидя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Переживание целостности.</li> <li>Осознание возвращается в состояние бодрствования.</li> <li>Внимание направляется вовне.</li> <li>Перенос практики в повседневную жизнь.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ощущение ясности сознания, сконцентрированности, заземленности, умиротворенности и спокойствия.</li> </ul>

## ПРЕИМУЩЕСТВА ПРАКТИКИ ЙОГА-НИДРЫ

Положительные стороны практики Йога-нидры проявляются постепенно. Некоторые почувствуют эффект очень быстро, а другим людям понадобится немало времени, чтобы ощутить его. В процессе практики Йога-нидры улучшится ваше физическое, ментальное и эмоциональное состояние, а также повысится стрессоустойчивость. Вы сможете осознавать физическое напряжение и научитесь отпускать его еще до того, как оно станет источником проблем. Кроме того, вы будете более адекватно реагировать на внешние раздражители и станете более оптимистичными. Вы научитесь относиться с принятием и осознанностью ко всему, что бы ни происходило. Ваша способность мыслить ясно и успокаивать бесконечный внутренний монолог возрастет. Вы будете принимать более трезвые решения. Справляться со стрессом станет легче и проще. То, что вас обычно беспокоит, отступит на задний план. Вас будет чаще посещать чувство благодарности, например за окружающую красоту и доброту. Все эти способности и преимущества будут проявляться в повседневной жизни по мере того, как вы будете все больше и больше времени проводить, практикуя различные ступени Йога-нидры.

На ранних стадиях снижается уровень физического напряжения, что помогает адекватно реагировать на стресс (симпатическая нервная система) и качественно расслабляться (парасимпатическая нервная система). Вместе с этим улучшится состояние здоровья и появится чувство умиротворения. Когда напряженные мышцы расслабляются, это оказывает благотворное влияние на функциональность, гибкость и общее состояние суставов. Регулирование частоты дыхания используется, чтобы уравновесить уровень энергии, успокоиться, взбодриться или расслабить ум. Правильное дыхание улучшает состояние сердечно-сосудистой системы благодаря увеличению объема легких, нормализации частоты сердечных сокращений и кровяного

давления, сердечного ритма и частоты пульса. Практика также помогает справиться с болью, связанной с травмами, хирургическим вмешательством, а также возрастными изменениями в суставах. Благодаря повышению иммунитета улучшается способность организма бороться с вирусами и инфекциями, а также нормализуется уровень холестерина. Общий уровень воспаления снижается. Приходит в баланс эндокринная система. Восстановительные процессы в клетках проходят более активно. Практикующие отмечают также уменьшение симптомов и побочных эффектов от раковых заболеваний, астмы, проблем с репродуктивными органами (ПМС, менструация, менопауза, бесплодие, импотенция), диабета и сердечно-сосудистых заболеваний при надлежащем медикаментозном лечении. Уровень кортизола, гормона стресса, снижается, что помогает в борьбе с лишним весом и бессонницей, улучшает метаболизм и память. Снижается тревожность. Другие примеры положительного эффекта вы можете найти в Приложении 3.

## ЙОГА-НИДРА И МОЗГ

Как пишет Патанджали в Йога-сутрах, 1.2, «Йога – это контроль над колебаниями ума». И это именно тот эффект, который дает Йога-нидра! Она буквально замедляет частоту колебаний мозговых волн. Уровень бета-волн снижается, а уровень альфа-, тета- и дельта-волн возрастает.

На первом этапе физического расслабления (*анна*) стресс уменьшается, что приводит к существенному снижению высокочастотных бета-волн. На второй стадии (*прана*) абдоминальное дыхание ведет к повышению уровня серотонина, нейромедиатора счастья, о чем свидетельствуют показатели электроэнцефалограммы. На третьей стадии (*mano*) Йога-нидры в фокусе оказывается ментальный и эмоциональный баланс, а также развитие осознанности, в процессе чего работа мозга переходит на альфа- и тета-частоты. Перепады настроения и эмоциональный дисбаланс постепенно выравниваются. Осознанность стимулирует работу префронтальной коры головного мозга, благодаря чему улучшается память, концентрация и способность решения проблем, а общая тревожность и депрессия постепенно уходят. Когда отдельные зоны префронтальной коры, отвечающие за эгоцентризм, самоконтроль и сомнение в себе, перестают активно работать, уровень творческой энергии начинает расти, а память улучшается. Четвертая стадия (*виджняна*) связана с тета-активностью головного мозга. Практикующий может испытывать озарения, придумывать креативные решения, проявлять продуктивную изобретательность. Медитация Йога-нидры происходит именно в дельта-диапазоне, когда частота мозговых волн мозга опускается до самых низких показателей, но при этом осознанность не теряется. На этой стадии происходит естественное повышение уровня анандамида – жирнокислотного нейротрансммиттера и эндогенного каннабиноида. Его название происходит от слова *ананда*, что в переводе с санскрита означает «блаженство», ведь он стимулирует ощущения счастья. Он относится к регуляторам гомеостаза и также помогает поддерживать ментальное здоровье.

В целом у практикующего происходит восстановление энергии, исчезает накопленная усталость. Идентификация себя с непостоянной природой жизни сменяется на осознание истинной сути самого себя – нашего высшего Я.

Волновая активность мозга в процессе Йога-нидры соответствует той, которая сопровождает наш сон, именно поэтому один час эффективной практики примерно равен четырем часам обычного сна. Больше информации о частотах мозговых волн вы найдете в главе 1 и Приложении 3. Кроме того, биологический сон помогает лишь освежить комплекс «тело—ум», но не станет для вас опорой в реализации вашего истинного Я, в отличие от Йога-нидры. При этом, насколько бы наполняющей ни была практика Йога-нидры, она не сможет заменить полноценный сон.

Таблица в Приложении 3 описывает волновую активность мозга в процессе практики Йога-нидры, а также доказанный благотворный эффект на функционирование тела и ума.

## **САНКАЛЬПА: КАК ЙОГА-НИДРА ПРИВОДИТ К ПОЗИТИВНЫМ ПЕРЕМЕНАМ**

Йога-нидра – это плодородная почва. Мощные мозговые волны, которые она активизирует, могут использоваться для нашего блага, если в начале и конце практики мы зложим *санкальпу*.

Санкальпа – это особое намерение, обещание, которое вы сами выбираете и даете самим себе. Это священная клятва, принесенная во имя собственного высшего блага. Это качество, которое помогает вам измениться или сделать что-то стоящее в своей жизни. Например, доверие, умиротворенность или благодарность. Вы можете отнести их к своему истинному Я, и тогда это прозвучит как: «Моя истинная природа спокойна», или «Я являюсь проводником любви».

Большую часть времени бодрствования наш мозг работает на бета-частоте. В этой частоте трудно совершить радикальные изменения, ведь она соответствует нашим автоматическим паттернам, привычкам и прочно укоренившимся убеждениям. В процессе практики Йога-нидры мы можем сознательно создать и прочувствовать альфа-, тета- и дельта-частоты. Если на дельта-частоте зложить санкальпу в сознание, бессознательное поможет вам избавиться от ненужных мыслей и действий, при этом создав условия для значительных трансформаций и роста. Вы вполне можете развить в себе положительные качества, изменить шаблоны поведения и образ жизни, улучшить взаимоотношения, найти и затем следовать жизненному направлению, полному смысла и цели, и поддерживать духовный рост.

## **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.