

Харуки НакамURA  
Японская  
Шога



для начинающих

# Харуки Накамура

## Японская йога для начинающих

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182666](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182666)*

*Японская йога для начинающих: Феникс; Ростов на/Дону; 2007*

*ISBN 978-5-222-11574-9*

### **Аннотация**

В настоящее время йога не только необычайно популярна во всем мире, но и стала своего рода синонимом для довольно «расплывчатых» дисциплин, направленных на то, чтобы добиться интеграции сознания и тела у человека. Конечно же, традиционная индийская йога – уникальное учение, оказавшее знаковое влияние на многие духовные практики. Но стоит заметить, что в западных странах она постепенно превращается в некий эзотерический эквивалент фитнеса. Японская йога, или Шин-шин-тойцу-до, «отцом» которой называют великого мастера Накамуру Темпу, сохранила свою уникальность и представляет собой гармоничный синтез западных и восточных практик.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. ЧЕТЫРЕ БАЗОВЫХ ПРИНЦИПА ДЛЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ СОЗНАНИЯ И ТЕЛА	10
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Харуки Накамура

## Японская йога

### для начинающих

## Введение

Сенсей Накамура Темпу родился под именем Накамура Сабуро в Оджи, в северной части Токио, в аристократической семье. Всегда проявляя интерес к вещам духовного свойства, юный Накамура практиковался в разнообразных японских Путиях (До), изучал традиционное японское искусство врачевания.

После завершения начального образования он отправился в родной город своего отца Фукуоку, где посещал достаточно престижную школу, прославившуюся своим преподаванием английского языка и литературного искусства, что впоследствии принесло ему пользу во время путешествий. Накануне китайско-японской войны 1894 года Накамура поехал в Китай, чтобы работать на японскую разведку. Благодаря своему превосходному умению фехтовать агент Накамура заработал высокую репутацию бесстрашного воина.

В Китае он заболел туберкулёзом, который в те годы часто приводил к смерти. Армейский врач, поставивший этот

диагноз, дал ему шесть месяцев жизни. Несмотря на знания Накамуры традиционной японской медицины, его состояние ухудшалось. В начале 1900 года, он решает поехать в США, чтобы лечиться по западным методикам. Первоначально это ему помогло. Под впечатлением эффективности лечения, которое он получил, Накамура поступил в Колумбийский университет, окончив его с дипломом врача. Он был одним из первых японцев, который стал доктором западного стиля.

После США Накамура много путешествовал и однажды попал в Египет.

В Каире, остановившись в местном отеле, он познакомился и подружился с индийским йогом Калиапой. По настоянию своего нового наставника Накамура решил совершить короткую поездку – поездку, которая привела его в Гималаи примерно в 1916 году.

Накамура и Калиапа отправились на гору Канченджангу, на третью по высоте вершину мира. Калиапа преподавал различные йоговские методы и, кроме этого, создал среду, благодаря которой Накамура перестал искать ответы в книгах, теориях или системах представлений других людей. Калиапа, используя психологические техники, которые Накамура потом вспоминал как очень жёсткие, побуждал своего ученика искать непосредственное понимание, не зависящее ни от чьего-либо авторитета, ни от чьей-либо системы взглядов.

Если резюмировать позицию Калиапы, то она окажется

простой: мы – одно целое со Вселенной, поэтому мы насыщаемся её энергией (ки по-японски, прана в Индии). В результате этого мы можем учиться непосредственно от самой Вселенной.

Калиапа рассказал Накамура, что он слишком сильно зависит от учений других и что его болезнь просто замаскированное благословение, так как она заставила его принять во внимание реальную природу его существования. Тем не менее, если ему суждено идти дальше по жизни, пора забыть о жизни и смерти. Калиапа заметил, что, так как невозможно точно знать, когда ты умрёшь, Накамура должен перестать беспокоиться о смерти и жить полнотой каждого данного дня.

Более того, Калиапа заметил, что тело отражает сознание и эмоции. В известной степени сознание можно сравнить с истоком реки, а тело – с падающими потоками. Следовательно, Калиапа подчеркнул, что даже если тело заболевает, сознание должно оставаться позитивным и бодрым, а иначе наше физическое состояние ещё сильнее будет ухудшаться при его подавленном состоянии. Он даже предположил, что отдельное состояние каждого нашего внутреннего органа является показателем связанной с ним эмоциональной проблемы.

В 1919 году Накамура вернулся в Японию, и с тех пор он больше никогда не кашлял кровью. Его первая организация называлась Тойцу Тецуйгаккай. В конце концов вокруг

Накамуры сформировалось «Общество Темпу», или «Темпу-Кай». Оно было официально открыто в 1962 году.

Так как Накамура подчёркивал единство сознания и тела, он назвал своё учение «Шин-шин-тойцу-до», что означает «Путь единства сознания и тела». Последователи этого учения иногда называют его просто Шин-шин-тойцу («единство сознания и тела»), или Шин-шин-тойцу-хо (искусство/метод унификации сознания и тела) или Тойцу-до (Путь единства). Накамура, несмотря на создание организации и наличие последователей, упорно считал, что Шин-шин-тойцу-до должно быть исследованием самой сути духовности как противоположности организованной религии любого рода.

Накамура обучал техникам единства сознания и тела, медитации, дыхательным упражнениям.

Накамура был отличным фехтовальщиком, и влияние боевых искусств ощущается в определённых динамических упражнениях или формах динамической медитации, которые преподаются в японской йоге. К тому же он происходил из семьи самураев и был потомком лорда Тачибана, феодального сеньора в Янагаве – области, где боевые искусства были чрезвычайно популярны в древние времена.

Во время русско-японской войны он использовал свой меч в сражении и заслужил прозвище «Разящий Темпу». Однако после возвращения из Индии он делал акцент на любви и защите всех творений, а во время Второй мировой войны спас жизнь сбитого американского лётчика, которо-

го избивали японские крестьяне. Хотя Накамура продолжал практиковать индивидуальные поединки на мечах всю свою жизнь, он решительно подчёркивал, что не видит в противнике врага, когда выполняет батто-дзюцу в качестве динамической медитации.

Его искусство владения мечом было настолько поразительно, что он часто демонстрировал свое умение чисто срезать толстый кусок бамбука, вооружившись всего лишь деревянным мечом. Накамура мог научить обычного человека, в том числе и тех, которые не умели фехтовать, делать то же самое. Он объяснял, что секрет находится не в технике боя, а, скорее, в координации сознания и тела.

Умение фокусировать энергию в нижней части живота, *хара*, имеет долгую традицию, как в медитации дзэн, так и в буддизме. В некоторых упражнениях Накамуры по динамической медитации мы можем также видеть следы движений дзюдо. А так как Накамура был другом основателя айкидо и в числе его учеников было несколько выдающихся учителей айкидо, не удивительно увидеть в Шин-шин-тойцу-до его влияние.

Уникальное мастерство Накамуры привлекло к занятиям Шин-до ряд известных людей. Среди его учеников были бывший император Хирохито, Курата Шузей (президент компании Хитачи), Сано Джин (Президент компании Кавасаки), Хара Кей (бывший премьер-министр Японии) и даже Джон Рокфеллер-3.

Много лет назад Накамура принял имя Темпу, что означает «Ветер Небес».

Сенсей Накамура ушёл из жизни 1 декабря 1968 года. Он похоронен в Отове, Токио, недалеко от того места, где вырос. Для огромного числа людей, на которых (осознанно или неосознанно) повлияло его учение, он и сейчас остаётся ветром, шелестящим в листве.

# Глава 1. ЧЕТЫРЕ БАЗОВЫХ ПРИНЦИПА ДЛЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ СОЗНАНИЯ И ТЕЛА

*1. Мыслить позитивно.*

*2. Полностью концентрировать сознание.*

*3. Естественным образом использовать тело.*

*4. Тренировать тело постепенно, систематически и непрерывно.*

Все люди ищут свободу – политическую, религиозную, от дискриминации. Свободное использование нашего сознания и тела – в целом свобода действия – является внутренне присущим нам мотивом.

Каждое выполняемое нами действие – акт самовыражения. Мы часто думаем о масштабных или важных делах как о проявлении нашего настоящего «я», но даже то, как мы затачиваем карандаш, может рассказать о наших ощущениях в данный момент. Вы точите карандаш аккуратно или нервничая, опасаясь его сломать? Нам трудно обращать внимание на наше действие? Как мы затачиваем один и тот же карандаш, когда сердимся или спешим? Когда мы спокойны или

никуда не торопимся, это получается так же?

Даже самое незначительное движение что-то говорит нам о человеке, его выполняющем, ведь именно *человек* совершает действие. Иными словами, оно не происходит само по себе, мы заставляем его происходить и при этом оставляем следы своего «я». Сознание и тело взаимодействуют.

Представьте, что вы не можете говорить или общаться каким-либо другим способом. Возможно, это крайний пример, но какие бы чувства вы испытывали? Точно так же мы страдаем и впадаем в уныние, когда не можем доказать свою состоятельность в каком-либо деле. Самовыражение – естественная для всех нас потребность. Если человек умеет это делать эффективно, искусно, то деятельность выходит за пределы обыденности и становится искусством.

Например, многие из нас понимают, что наш почерк имеет свойство отражать нашу индивидуальность или, по крайней мере, состояние ума в тот момент, когда мы берём в руки карандаш, чтобы писать. Однако, если мы начинаем воспринимать наш почерк как акт самовыражения, если мы даём возможность нашим творческим способностям проявиться посредством кисти или пера не только эффективно, но ещё искусно и согласованно, мы называем то, что делаем, каллиграфией – искусством красиво писать.

Подобно тому, как письмо может стать искусством, каллиграфией, когда оно творческое, искусное и осознанно выполненное, все остальные виды деятельности становятся ис-

кусством. В этом случае мы отражаем саму жизнь как акт искусства – искусства жить.

## От частного к общему

В Японии ряд освещенных веками повседневных видов деятельности (приготовление чая, аранжировка цветов, каллиграфия) традиционно глубоко изучаются их поклонниками. Они учатся, как заваривать чай, применять боевое мастерство или писать кисточкой самым искусным образом, чтобы выразить себя максимально полно, испытывая минимальное напряжение. Посредством эффективного творческого выполнения этих задач они достигают уровня искусства. Но если они продолжают ещё больше углубляться в своё обучение – открывают принципы, которые на самом деле являются универсальными, принципы, имеющие отношение к самой жизни. В этом случае искусство письма кисточкой становится *шодо* – «Путём кисти», искусство составления букетов доходит до степени *кадо* – «Пути цветов». Посредством этих «Путей», или До, японцы искали понимание Пути самой жизни. Они исповедовали подход к универсальному через отдельное.

Так как Вселенная бесконечна, уловить основную природу жизни и принципы Вселенной является, очевидно, мас-

штабной задачей. Поэтому не трудно понять традиционное правило подходить к универсальному через глубокое непрерывное изучение отдельного «Пути». Кроме того, мы должны интересоваться, нет ли возможности открыть *непосредственно* сущность жизни и универсальные принципы, имеющие отношение ко всем аспектам бытия?

Накамура Темпу, возвратясь из Индии, поделился с другими принципами и упражнениями, которые по его мнению, являются универсальными и не зависят от отдельного искусства, а именно концепции, имеют отношение ко всем видам деятельности и всем людям, независимо от их возраста, пола или расы. Методы, дающие очевидные и постоянно повторяющиеся результаты, наряду с принципами и упражнениями, которые можно подвергнуть объективной проверке, имели для него первостепенную важность.

Эти концепции и техники были созданы для того, чтобы побуждать человечество видеть свою истинную природу, понять, что жизнь – это искусство. Подобно тому, как художники могут сделать из глины образ или нарисовать кистью своё видение красоты, мы можем создавать свою собственную жизнь. Но так же, как художники должны приобрести определённые методы и способности для создания своих произведений, так и нам нужно развивать определенные качества ума и тела.

## Объединение сознания и тела

Искусство не существует без вдохновения. Но каждый художник нуждается и в действенном знании своих инструментов (например, подойдёт ли данная кисть для этого вида красок). Художникам также нужны эффективные техники для использования инструментов.

А чтобы искусно выразить себя с максимальной эффективностью и минимальными усилиями, нам нужно изучить самые лучшие способы использования ума и тела: в конце концов, они являются единственными «инструментами», которыми мы обладаем в жизни.

Накамура писал, что в процессе изучения жизни становится ясно – людям нужны шесть качеств для правильного самовыражения в жизни:

*Тай-риоку* – «сила тела», физическая сила, здоровье и выносливость.

*Тан-риоку* – «сила храбрости».

*Хандан-риоку* – «сила решения», верное суждение.

*Данко-риоку* – «сила решимости», сила воли для решительного и обдуманного действия.

*Сей-риоку* – «жизненная сила», энергия или жизненная сила для выносливости и упорства.

*Но-риоку* – «сила способности», «способность для искусного действия и широких творческих возможностей».

Он понял, что ещё более важно: сознание и тело представляют собой наши самые фундаментальные инструменты, поэтому мы должны уметь использовать их естественно, эффективно и согласованно друг с другом для артистического выражения себя в жизни. Способность максимально использовать в единении ум и тело, наши первостепенные компоненты, предусматривает свободу действия и умелое самовыражение.

Например, мозг осуществляет подсознательный контроль тела посредством автономной нервной системы. Мозг и тело остаются едиными, и это единство важно, чтобы эффективно изучать любые виды деятельности, в том числе и японскую йогу. Однако из-за подобного взаимоотношения между мозгом и телом мозг может позитивно или негативно влиять на врождённую связь между сознанием и телом. (Когда эта связь слабая, вы можете смотреть, как учитель выполняет упражнения йоги, или изучить их по книге, полностью понимая умом, и, тем не менее, не сумеет правильно сделать их физически.)

Осознавая взаимосвязь ума и тела, Накамура представлял свои базовые принципы как средство, которое даст людям возможность понять, как координировать эти два самых основных в жизни инструмента и научиться регулировать

и укреплять автономную нервную систему. Используя свои знания по медицине, полученные во время учёбы на Западе, Накамура провёл биологическое исследование, касающееся нервной системы и единства ума и тела, чтобы добиться своей цели. Результатом этого стало появление четырёх базовых принципов единства сознания и тела.

Эти четыре принципа, названные в начале главы, являются универсальным средством, посредством которого Накамура намеревался помочь людям открыть для самих себя их истинный потенциал и свободу выражения. Эти принципы представляют собой путь открытия того, что жизнь может быть прожита как акт искусства. Накамура также понимал, что упражнения, основанные на данных принципах, могли бы дать людям возможность культивировать у себя вышеназванные шесть качеств и другие важные черты характера.

## **Взаимосвязь сознания и тела**

Я буду анализировать эти четыре принципа и их подразделы более углубленно в следующих главах, но сейчас хочу подчеркнуть, что мозг контролирует тело, а оно действует как отражение мозга. Давайте рассмотрим эти два умозаключения и попытаемся выяснить, верны ли они.

Что позволило вам прочитать последние несколько пред-

ложений? Вы читали их с помощью глаз? Многие из нас, не задумываясь глубоко над подобным вопросом, ответили бы: «Мы действительно читали книгу глазами». И хотя это, разумеется, правда, но соответствует ли действительности?

Ясно, что глаза не могут читать сами по себе. Иными словами, тело не читает. Разве это не мозг читает посредством глаз? Аналогично кисть руки не переворачивает страницы книги. Ваша кисть думает или направляет сама себя? Вероятно, это может происходить, например, в фильмах ужасов, но в реальной жизни мозг переворачивает страницу с помощью руки.

Мы иногда говорим: «Ой, я не это имел в виду! Я сказал не подумав». Можем ли мы действительно говорить, не думая? Наш рот обладает свободной волей? Вероятно нет.

Именно мозг говорит посредством рта, поэтому вербальные выражения всегда открывают некоторые стороны нашей личности. Так проявляется часть нас самих, спрятанная глубоко в подсознании, но, тем не менее, та часть сознания, которая выражается посредством тела. Подумайте об этом серьезно, когда будете наблюдать за собой и другими, чтобы выяснить, так ли это на самом деле.

Если мозг движет тело и управляет им, тогда у данного утверждения должна быть и другая сторона. Следовательно, если именно мозг приводит в движение тело, мы можем сказать, что тело следует за мозгом.

Например, вы видите, как у человека на вид молодого и

здорового дрожит рука. Какое ваше предположение? Вы, вероятно, думаете: человек, за которым вы наблюдаете, нервничает. Вы приходите к этому выводу, потому что очевидно, тело, в данном случае кисть руки, действует как отражение мозга.

Сознание, что мозг контролирует тело, в то время как тело отражает мозг, приводит к пониманию самых фундаментальных сторон нас самих. А так как мозг и тело взаимосвязаны, это понимание даёт нам большую возможность увидеть, почему их координирование является практическим способом использования данных инструментов для максимальной эффективности.

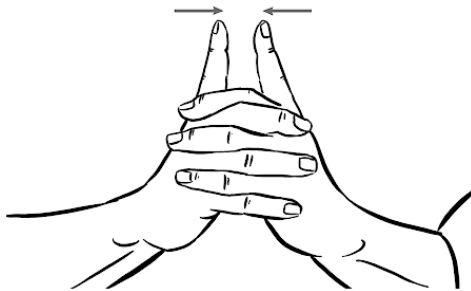
Более того, если все действия и выражения эмоций являются результатом деятельности мозга, жизненно важно знать его функции, а также решить, каким образом мы будем его использовать. Все слышали о психосоматической болезни, и большинство из нас признаёт: такое заболевание действительно существует. А как быть с психосоматическим здоровьем? Многие ли из нас думали над возможностью оставаться здоровым или излечивать разные болезни посредством позитивного использования мозга? А если мы думали об этом, сделали ли мы нечто большее, чем просто приняли во внимание подобную идею? Японская йога даст вам разнообразные идеи, принципы и упражнения, основанные на истине, что мозг контролирует тело, и это можно непосредственно проверить в повседневной жизни. Действительно, давай-

те попробуем провести два эксперимента, касающиеся взаимосвязи мозга и тела.

## **Экспериментирование со СВЯЗЬЮ МЕЖДУ МОЗГОМ И ТЕЛОМ**

### **Эксперимент 1**

Соедините пальцы руки, а указательные вытяните и разведите в стороны, как на рисунке 1. Держите тело прямо, но расслабленно, спокойно сфокусируйте взгляд на кончиках пальцев. Сделайте попытку соединить указательные пальцы усилием вашей концентрации.



*Рисунок 1. Эксперимент 1. Соедините пальцы и спокойно сфокусируйте на их кончиках ваш взгляд. Посредством кон-*

*центрации сдвигайте указательные пальцы вместе*

Вы можете выполнить это другим способом. Во-первых, попробуйте создать мысленный образ кончиков ваших пальцев, соединяющихся вместе. Далее просто представьте, что пальцы уже вместе и продолжайте удерживать это представление в своем мозгу. В-третьих, «говорите сами с собой», мысленно приказывая пальцам соединиться.

Каждый из описанных способов представляет фундаментально одинаковый мыслительный процесс, но некоторые люди добиваются большего успеха при одном подходе, чем при другом. Центральный момент заключается в том, чтобы исследовать, может ли сила сосредоточенного мозга влиять на тело таким образом, чтобы оно автоматически реагировало на ту мысль, которая есть в вашем мозгу. Мы проводим эксперимент, чтобы увидеть, возможна ли такая реакция, поэтому давайте не будем делать никаких предположений.

Вы должны избегать любого ощущения сознательного сближения кончиков пальцев. Лучше просто фокусировать сознание целенаправленно на одной из вышеперечисленных мыслей или образов, сохранять это состояние внимания и видеть, что произойдет. Если концентрация не уменьшается и тело остаётся расслабленным, многие люди обнаруживают, что пальцы начинают двигаться без преднамеренного усилия с их стороны. Непринуждённое ощущение существенно от-

личается от того способа, с помощью которого многие из нас совершают движения, и это один из секретов, как достичь максимальной эффективности с минимальным напряжением в японской йоге.

С другой стороны, так как мы экспериментируем с воздействием мозга на тело, если ваша концентрация ослабеет или вы подумаете, что не можете достичь никакой физиологической реакции посредством концентрации, тогда пальцы не смогут двигаться. Вначале потребуется время, чтобы пальцы постепенно соединились. (Это обычно приходит с практикой.)

Некоторые могут заметить, что указательные пальцы имеют естественную склонность соединяться вместе благодаря их расположению на кистях. Разумеется, это так. Факт, что несмотря на данную тенденцию некоторым людям не удаётся заставить свои пальцы соединиться, или они могут сделать это только посредством длительной концентрации, как раз и служит подтверждением принципа, что мозг влияет на тело. Подобное влияние, однако, не всегда позитивное. Если мы думаем, что не можем заставить пальцы двигаться посредством концентрации, тогда тело будет удовлетворять эту мысль.

Давайте рассмотрим другую версию того же самого эксперимента. Осознав, что указательные пальцы действительно хотят соединиться, держите их на расстоянии и представьте, что вы поместили невидимый стержень между ними. Со-

храняя этот образ в своём сознании, просто ждите. Пусть пройдет 5, даже 10 минут. Когда вы прочно удерживаете эту мысленную картину, соединяются ли ваши пальцы самостоятельно?

Теперь что происходит с вашими пальцами спустя несколько секунд или минут, если вы представите, что стержень между ними сломался или упал на пол?

Невозможно прийти к правильному заключению путём догадки, именно поэтому основу любой науки всегда составляет эксперимент. Накамура, имея за плечами западную научную школу, часто просил своих учеников проводить такие эксперименты. Он впервые использовал описанное выше упражнение в 20-е годы в качестве способа иллюстрации воздействия мозга на тело, по словам Хашимото Тецуичи, одного из его лучших учеников. Накамура подчёркивал, что мы понимаем посредством реального опыта. Всё остальное – чистая спекуляция.

## **Эксперимент 2**

Мы можем предполагать, что если мозг влияет на тело, тогда наше ментальное состояние также должно оказывать бессознательное влияние на всё, что касается нашего тела. Если это реально, тогда наш мозг может управлять всем: от бильярдного кия, который мы держим в руках, до автомобиля, который мы ведём. Давайте проведём эксперимент, чтобы выяснить, так ли это.



*Рисунок 2. Эксперимент 2. Сфокусируйте спокойно взгляд на маятнике. Расслабьтесь. Представьте, что маятник движется по часовой стрелке по кругу, или просто «прикажите» маятнику двигаться. Что произойдёт?*

Для этого эксперимента нам понадобится маятник или какой-нибудь похожий на него предмет. Возьмите верхнюю часть верёвки маятника, как на рисунке 2, и спокойно сфокусируйте свой взгляд на нем. Используя тип расслабленной концентрации, описанной в первом эксперименте, представьте, что маятник движется по кругу по часовой стрелке. Или просто «прикажите» ему двигаться таким путём. При-

ложите все усилия, чтобы держать кисть неподвижно. Что происходит, когда вы продолжаете концентрироваться?

Часто маятник будет следовать вашим мысленным инструкциям, независимо от того, ощущаете ли вы или видите движение своей кисти. Это не только иллюстрирует эффект, который мозг производит на всё, с чем мы вступаем в контакт, но также показывает чрезвычайно тонкое действие, которое мозг оказывает на тело. И не допускайте ошибки, мозг приводит в движение маятник посредством удивительно лёгкого движения пальцев, кисти и руки. В отличие от известных оккультных практик Накамура никогда не считал, что это нечто иное, чем простой эксперимент, посредством которого мы можем видеть глубокое влияние мозга на тело. При тренировке и усиленной концентрации возможно заставить маятник двигаться кругами большей или меньшей амплитуды, в стороны или внезапно менять направление – всё при помощи едва видимого движения кисти. Интересно попробовать все эти варианты, но не вводите в заблуждение себя и других, думая, о сверхъестественном. Это не так.

# 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.