



Илья Шейнман

Самомассаж

контактный,
бесконтактный
и мысленный

16+

Илья Шейнман

**Самомассаж: контактный,
бесконтактный и мысленный**

«Автор»

2004

Шейнман И. Л.

Самомассаж: контактный, бесконтактный и мысленный /
И. Л. Шейнман — «Автор», 2004

Комплексы йогического кругового самомассажа шаг за шагом в едином потоке ведут практикующего от внешних поверхностных слоев взаимодействия с телом к внутренним глубинным психоэнергетическим структурам организма, отвечающим за его резонанс с окружающим миром - людьми, природой, Вселенной. Это путь из мира болезней в мир здоровья через саморегуляцию физиологических процессов и восстановление биоэнергетики организма. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение	6
Направления индийской йоги	6
Направления даосской йоги	8
Йога самомассажа	9
Биоэнергетические структуры организма в учении индийской йоги	11
Чакры	11
Кундалини	12
Биоэнергетические структуры организма в даосской йоге	14
Концепции У-Син и Инь-Ян	14
Биоэнергетические каналы рефлексотерапии и их свойства	16
Биоэнергетическая система саморегуляции	35
Связь биоэнергетических каналов и чакр	35
Биоэнергетическая адаптация	37
Контактный круговой самомассаж	40
Общие рекомендации по выполнению комплексов контактного кругового самомассажа	41
Время	41
Регулярность занятий	41
Противопоказания	41
Равномерность проработки организма	41
Техника выполнения	41
Направление вращений	41
Сохранение последовательности	41
Настрой на занятие	42
Завершение занятия	45
Статический комплекс контактного кругового самомассажа	48
Предварительный массаж рук и ног	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Илья Шейнман
Самомассаж: контактный,
бесконтактный и мысленный

*Памяти Учителя,
Романа Семеновича Фридмана,
с благодарностью посвящается.*

Введение

Направления индийской йоги

Йога – древнейшая духовная и оздоровительная традиция Востока, направленная на обретение человеком внутренней целостности и гармонии с миром. Санскритский термин *йога* является эквивалентом русских слов «слияние», «единение». Можно говорить о *йоге* как о пути к цели слияния человека с Богом, так и о самом состоянии такого единения.

Обретение единства путем *Хатха-йоги* достигается на основе формирования целостности и здоровья физического и энергетического тел. Единство на путях *Раджа-йоги* обретается путем гармонизации внутреннего (эмоционального и ментального) и внешнего мира. К интеграции, то есть сближению со своей истинной сущностью, душой, Атманом, ведет *Буддхи-йога*. Научиться спонтанному непосредственному взаимодействию с энергиями Космоса помогает *Лайя-йога*. Бескорыстное служение, работа – путь *Карма-йоги*. Единению с источником высшей мудрости учит *Джняна-йога*, самоотверженности, преданности и любви – *Бхакти-йога*.

Разделение йоги на направления весьма условно. Так, в *Раджа* и *Кундалини-йоге* используются методы *Хатха-йоги*, перед упражнениями *Хатха-йоги* распеваются мантры. Возможно выполнение асан *Хатха-йоги* в ключах *Лайя* со спонтанным формированием последовательности, исходя из внутреннего состояния практикующего. И, само собой, во всех видах йоги присутствует преданность Богу, Гуру (*Бхакти-йога*), пробуждение и развитие мудрости, самосознания (*Джняна-йога*) и бескорыстное выполнение практик (*Карма-йога*).

Примерно во II веке до н. э. специальные методы учения йоги были систематизированы мудрецом Патанджали в книге «Йога Сутры». Учение Патанджали, названное им *Аштанга-йогой*, содержало восемь ступеней:

Яма – этические основы йоги;

Нияма – физическое и психическое очищение, духовная ориентация;

Асана – специально подобранные для медитации статические позы тела;

Пранаяма – управление энергией (*праной*), дыханием;

Пратьяхара – контроль ума, ментальная тишина, отвлечение органов чувств от внешних объектов;

Дхарана – развитие концентрации;

Дхьяна – медитация, однонаправленная концентрация на Божественном;

Самадхи – слияние с Божественным.

Значительно позднее, в V–X веках н. э. Матсиендрой и Горакшей в «Горакша сатаке» была сформирована отдельная дисциплина йоги, вобравшая в себя методы, направленные на работу с физическим телом и дыханием.

Еще позднее (в начале II тысячелетия н. э.) были созданы классические труды по йоге «Гхеранда Самхита», затем «Шива Самхита» и «Хатха йога прадипика», в которых продолжилось формирование современного облика йоги. В «Хатха йога прадипике» (около XIV века н. э.) первые четыре ступени *Аштанга-йоги* Патанджали были выделены в отдельную дисциплину, названную *Хатха-йогой*. Она включила:

Нэти и *Крия* – очистительные процедуры;

Асаны, развившиеся в систему специальных физических упражнений;

Мудры – статические позы, воздействующие на внутренние органы тела;

Пранаямы – управление дыханием, *праной*.

Другое направление, ориентированное в первую очередь на контроль ума и управление особыми состояниями сознания, было названо *Раджа-йогой*. В него вошли *Пранаяма*, *Пра-
тьяхара*, *Дхарана*, *Дхьяна* и *Самадхи*.

Являясь наиболее сложной практикой в *Хатха-йоге*, методы управления энергией, используемые в *Пранаяме*, в то же время представляют собой «краеугольный камень» развития концентрации ума и медитации в *Раджа-йоге*.

Направления даосской йоги

Параллельно с развитием традиции йоги в Индии, в середине I тысячелетия до н. э. в Китае возникло другое религиозно-философское течение – даосизм. Его целью являлось обретение единства с первоосновой мира *Дао* и создание бессмертного тела при помощи методов даосской алхимии – специальных психофизических упражнений. Основателями даосизма считают Лао-цзы, автора первого даосского трактата «Дао дэ цзин» (VI–V века до н. э.), мастеров Ян Чжу и Ле Юй-коу, автора трактата «Ле-цзы», и учителя Чжуан-цзы, жившего предположительно в V–III веках до н. э., по имени которого назван текст «Чжуан-цзы».

В I–III веках н. э. усилиями Чжан Даолина и организованной им школы *Линбао* (школы Небесных наставников) даосизм превратился в организованную религию. В этот период были написаны «У фу цзин», включивший описания защитных талисманов, методов медитации и визуализации божеств, «Тай пин цзин» и другие книги даосского канона писаний *Линбао*.

В III–VI веках н. э. в даосской традиции ведущую роль приобрела школа *Шанцин*, основанная Вэй Хуацунь, получившей по преданию откровение от божеств – Хранителей Дао. Школа *Шанцин* стала распространяться затем в Южном Китае Ян Си и Тао Хунцзином. Получило развитие учение об устройстве человеческого тела, его энергиях, божествах и хранителях внутренней и внешней вселенных человека. Описаны методы как внутренней трансформации и медитации, так и выходов из тела для единения с внешней вселенной.

Около XI века н. э. Чжан Санфэном даосские медитативные и дыхательные техники были объединены с техникой боевых искусств *у-шу*, породив систему *Тайцзы-цюань*. Все возникшие впоследствии системы внутренних стилей боевых искусств Китая (*Синь-и-цюань*, *Багуа-джан* и *Люхэ-бафа*) содержат особые методы управления энергией *ци* — *цигун*. Эти методы основаны на сочетании дыхания и внутренней концентрации с движениями тела. Во внешних стилях воинского искусства *у-шу* *цигун* используется в меньшей степени, учеников сначала обучают боевым приемам и лишь затем – управлению энергиями. Во внутренних стилях *цигун* является основой всех боевых техник.

Отдельно существуют и развиваются направления духовного *цигуна*, принципиально не ориентированного на боевое применение.

Йога самомассажа

Чувствование внутренней и внешней энергий и управление ими являются одним из ключевых моментов различных духовных практик. О важности понятия энергии в традициях индийской и даосской йоги, где она получила обобщенные названия *прана* и *ци*, говорит классификация 10 основных видов *пран* в индийской йоге и 7 основных *ци* в даосской йоге. Энергия циркулирует в теле по различным энергетическим каналам – согласно индийским классическим текстам «Аюрведы», их насчитывается свыше 72 тысяч, накапливается в органах. Управление ее движением происходит под воздействием нервных центров и сплетений. Различные структуры движения и распределения энергии в теле приводят к формированию различных состояний ума и психики и определяют взаимодействие человека с другими людьми, с окружающей средой, с Миром.

Ниже приводится подробное описание контактного кругового самомассажа, бесконтактного самомассажа – комплекса *цигун* и мысленного самомассажа – медитации, представляющих собой последовательность техник школы Хатха, Раджа и Буддхи йоги*. Основанные на древних методах аюрведического *ади тала* массажа (*ади* означает – первый, исконный; *тала* – ладонь) и китайской рефлексотерапии, эти комплексы охватывают практически все основные физические и биоэнергетические структуры человеческого организма. Комплексы могут быть рекомендованы как для восстановления здоровья, так и для глубокого изучения методов *йоги-ческой пранаямы*, *цигуна* и медитации.

Для удобства освоения комплексы самомассажа разбиты на уровни. В книге приводятся два уровня контактного кругового самомассажа. Подробнее познакомиться с комплексами контактного кругового самомассажа можно, прочитав книгу автора «108 движений кругового самомассажа» (В 2003 году эта книга вышла под другим названием: «Круговой самомассаж. 108 исцеляющих движений»). Орбиты бесконтактного самомассажа группируются в динамические и статические комплексы по три уровня освоения в каждом.

Динамический бесконтактный самомассаж содержит:

начальный уровень;

комплекс встречных движений;

основной уровень.

Статический бесконтактный самомассаж также имеет три уровня освоения:

начальный;

основной;

расширенный.

Описание мысленного самомассажа содержит 10 упражнений постепенно нарастающей сложности.

Описание комплексов предваряется теоретическими положениями индийской и даосской йоги и объединяющей их теории биоэнергетической саморегуляции человеческого организма. Они чрезвычайно важны для понимания и правильной ориентации – как для начинающих осваивать технику кругового самомассажа, так и для опытных практиков йоги и цигуна. Практическая и теоретическая части книги неразрывно связаны между собой и взаимно дополняют друг друга.

Тем не менее, методы кругового самомассажа, опирающиеся на древние глубокие знания биоэнергетики человеческого организма, будут работать ничуть не менее эффективно, даже если читатель не станет разбираться в премудростях теории. Поэтому при чтении этой книги

наиболее трудные для понимания главы сначала можно пропустить, с тем, чтобы вернуться к ним позднее по мере возникновения вопросов и опыта в йогической практике.

Биоэнергетические структуры организма в учении индийской йоги

Чакры

Сознание каждого человека многомерно и многогранно. Оно включает в себя как внутренние планы, связанные с физическим телом, эмоциями, мышлением и интеллектом, так и социальную, этическую, экологическую и научно-техническую духовную сферы взаимодействия с окружающим миром. Духовный план сознания пронизывает и внутренний, и внешний миры человека. Каждая из этих сторон сознания находит свое определенное отражение в био- и психоэнергетической структуре тела.

Вдоль позвоночника, согласно представлениям йоги, располагаются 7 главных психоэнергетических центров, *чакр* (рис. 1), посредством которых различные аспекты человеческого сознания проявляются в нашем мире. Западная наука соотносит *чакры* с нервными сплетениями организма, однако это сопоставление не вполне точно. Каждой *чакре* соответствует свое особенное психическое восприятие мира, свой элемент, энергия (*прана*), свои характерные ощущения, эмоции и чувства.



Рисунок 1.

Чакра *Муладхара* находится в области копчика и промежности, ей соответствуют копчиковое нервное сплетение, физический мир, элемент *земля*, внутренняя устойчивость и отсутствие страха смерти. В *Муладхаре* находится *Брахма-грантхи* – узел *Брахмы*.

Чакра *Свадхиштан* расположена на уровне крестца (проекция на переднюю часть туловища – между лобковой костью и пупком). С ней соотносят крестцовое нервное сплетение, астральный мир, элемент *вода*, сексуальные эмоции.

Чакра *Манипура* находится на уровне поясницы (проекция спереди – между пупком и солнечным сплетением). С ней сопоставляют поясничное и солнечное нервные сплетения, небесный мир, элемент *огонь*, силу воли, спокойствие, уверенность в себе.

Чакра *Анахата* размещена на уровне межлопаточной области, спереди она проектируется на середину между точкой схода ребер и подъяремной ямкой. Ей соответствуют сердечное нервное сплетение, мир гармонии и равновесия, элемент *воздух*, чувства любви, сострадания, самоотверженности. В *Анахате* находится *Вишну-грантхи* – узел Вишну.

Чакра *Вишуддха* расположена в середине шеи, с ней соотносят шейное нервное сплетение, мир человеческого измерения, мир совершенства, элемент *пространство* или *эфир*, эмоции блаженства, восторга и гармонии.

Чакра *Аджна* находится посередине головы на линии, соединяющей межбровье и затылок на уровне чуть выше первого шейного позвонка. Ей соответствуют мозжечок и продолговатый мозг, огненный мир, или, иначе, мир подвижников и аскетов, элемент ума, осознание своего высшего «Я». В *Аджне* находится *Рудра-грантхи* – узел Шивы.

Чакра *Сахасрара* расположена в верхней средней части головы между передним и задним родничками. С ней связаны кора головного мозга, мир Истины, осознание своего неразрывного единства со своим высшим «Я» и душой – *Атманом*.

Помимо семи основных чакр, в ряде школ йоги описывают еще целый ряд дополнительных. Это *Сурья-чакра*, находящаяся в области солнечного сплетения, *Лалана*, *Двадасарна* и *Сома-чакры* – в области головы.

Между собой чакры соединяются каналами *ида* и *пингала*, расположенными слева и справа по бокам от позвоночника, а также идущим вдоль средней линии позвоночника каналом *сушумна*.

Кундалини

Состояние йоги – это состояние единения, недвойственности. Однако связанная с физическим планом чакра *Муладхара* отделена от божественного плана чакры *Сахасрары*. То есть возникает кажущееся противоречие – противопоставление физического и причинного тел, *Муладхары* и *Сахасрары*, или, более глобально, мира материи и изначально чистого сознания. Меж ними лежит целая цепочка промежуточных миров, управляемых остальными чакрами. Эти миры составляют так называемое *тонкое тело*, включающее *эфирное*, *астральное* и *ментальное* тела.

Преодоление этого противоречия основано на пробуждении в результате йогических практик спящей в *Муладхаре* особой скрученной спиралью энергии – *кундалини*. Эта энергия, будучи пробужденной, переходит из потенциального неподвижного состояния в динамическое и начинает подниматься вверх по центральному каналу, идущему внутри *сушумны*, переходя из одной чакры в другую, оживляя и восстанавливая их и направляясь к божественной чакре *Сахасраре*. Затем, после ее достижения, энергия *кундалини* направляется в виде божественного нектара вниз к сердцу и трансформирует материальное тело.

Установление равновесия каналов *ида* и *пингала*, подъем энергии *кундалини* по каналу *сушумна* и гармоничное раскрытие всех чакр приводит к внутренней интеграции сознания. Обретая состояние единства причинного и физического тел, человек начинает осознавать свое истинное высшее «Я» и вечный и неизменный, лежащий за пределами материального, *Атман*. В нем проявляется чистое измерение сознания, просветленное «Я», связанное со сверхпричинным телом человека. Это и есть состояние *йоги*. Различными путями все направления йоги приводят к пробуждению этой потенциальной энергии и особого состояния *йоги*, однако существуют специальные методы работы с чакрами, каналами и *кундалини*. Объединяющая их система носит название *Кундалини-йоги* (иногда ее еще называют *Лайя-йогой* или *Крия-йогой*).

Биоэнергетические структуры организма в даосской йоге

Концепции У-Син и Инь-Ян

Основной задачей традиции даосской йоги является обретение человеком «вечного и безымянного», невыразимого словами или понятиями, «бестелесного, туманного и неопределенного» *Дао* (Лао цзы, трактат «Дао дэ цзин»). Для этого необходимо воссоединение Изначального единого состояния (*Дао*, *У-цзи*) с физическим телом. Когда оно происходит, человек реализует *Радужное тело* и обретает бессмертие.

Движение по этому пути, интеграция с единым состоянием Великой Пустоты Беспрельного *У-цзи* есть *Дао*. Обрести *Дао* можно только посредством осознания неразрывного единства, уравновесив и освободившись от пределов двух начал *Инь* и *Ян*. Иньское начало характеризует следующие качества: холодное, медленное, плотное, расположенное внизу и внутри. Янское начало характеризует качества: горячее, быстрое, полое, расположенное сверху и снаружи. Взаимно противоположные качества *инь* и *ян* содержат в себе внутреннюю потребность встречного движения: *инь* движется к *ян*, *ян* – к *инь*. «Превращение в противоположное есть действие *Дао*» («Дао дэ цзин»).

В результате взаимодействия *Ян* и *Инь*, Неба и Земли, возникает дальнейшая дифференциация, которая включает некоторое устойчивое промежуточное состояние между *Инь* и *Ян*, образующее триаду качеств – «Три Наичистейших». Их отражением в физическом теле являются три энергетических сосуда – *дан-тяня*: нижний, средний и верхний (рис. 2).



Рисунок 2.

Нижний *дан-тянь* расположен между пупком и почками, он отвечает за взаимодействие человека с энергиями Земли и обладает свойствами *инь*. С нижним *дан-тянем* связаны физическая и сексуальная энергии *цин*. Средний *дан-тянь* расположен в области нижней части грудины, с ним связано управление внутренней энергетической средой организма. Энергия среднего *дан-тяня* носит название жизненной силы *ци* и включает в себя качества *инь* и *ян* одновременно. Верхний *дан-тянь* находится в средней части головы и обеспечивает взаимодействие с Космической и Божественной энергиями. Его энергия – янская духовная энергия *шень*.

На следующей ступени производится выделение пяти свойств или качеств объектов: подобных стихиям (элементам) *земли, воды, дерева, огня и металла* (рис. 3). Согласно концепции *у-син* элементы взаимодействуют между собой, последовательно порождая друг друга: *вода* растит *дерево*, *дерево* производит *огонь*, *огонь* дает *землю* (пепел), *земля* рождает *металл*, *металл* – *воду*. Эти связи показаны стрелками, идущими по большому кругу. С другой стороны, одновременно с созидательными связями существуют еще и ограничивающие, угнетающие связи, представленные стрелками внутри большого круга: *вода* заливает *огонь*, *дерево* истощает *землю*, *огонь* плавит *металл*, *земля* поглощает *воду*, *металл* режет *дерево*.

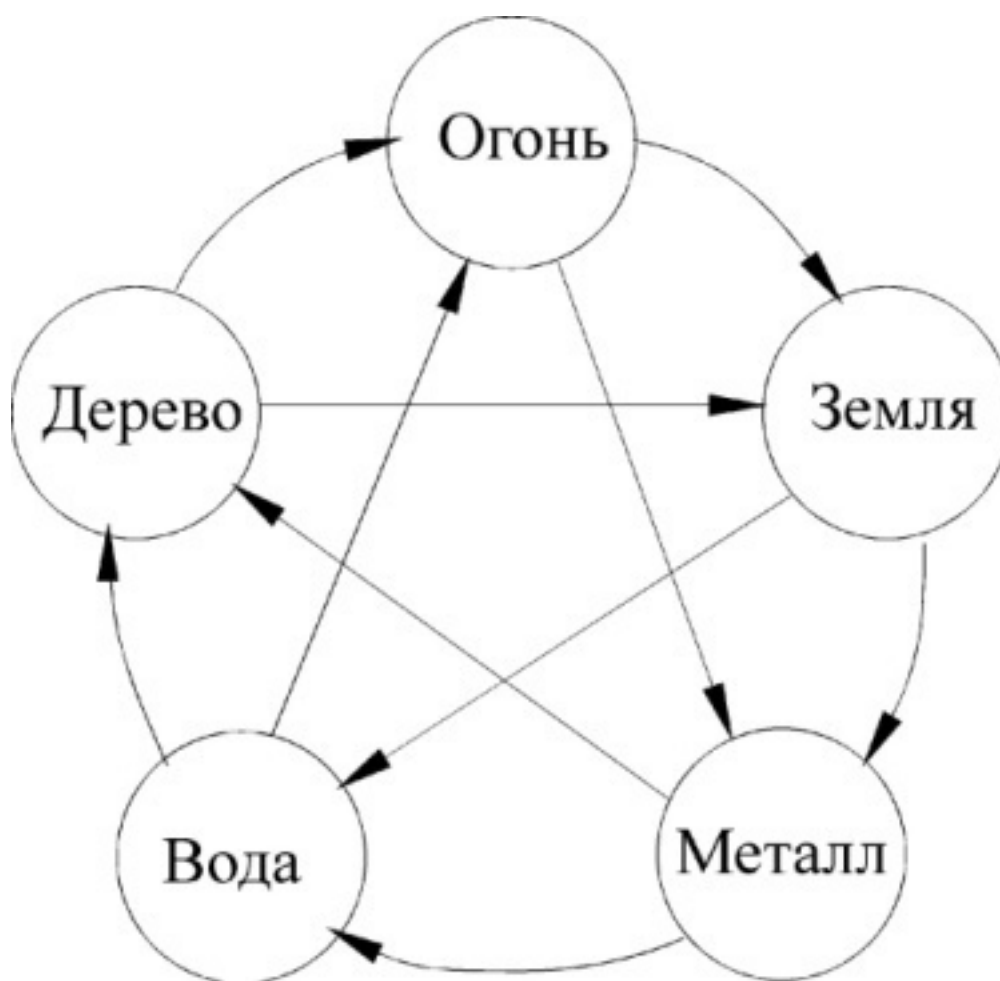


Рисунок 3.

Биоэнергетические каналы рефлексотерапии и их свойства

Основное отличие даосской йоги от индийской состоит в том, что в даосской йоге акцент ставится в большей степени не на работу со статическими состояниями, а на отработку динамического аспекта управления циркуляцией внутренней и внешней по отношению к человеку энергии *ци*. Как следствие, в структуре биоэнергетической системы организма в даосской йоге и цигуне большее внимание уделяется не статическим центрам концентрации энергии и сознания, в качестве которых рассматривают три *дан-тяня*, а особым каналам, функцией которых является передача и перераспределение энергии *ци* в организме.

Согласно учению китайской рефлексотерапии, рассматривают 12 парных основных каналов. Каждый из этих каналов связан с определенными внутренними органами и функциональными системами организма и расположен симметрично на правой и левой сторонах тела. В течение суток по основным каналам происходит циркуляция энергии *ци*. Свойства, часы максимальной активности и международные обозначения двенадцати парных основных каналов представлены в таблице 1.

Таблица 1. Основные каналы рефлексотерапии.

Канал легких. Тип: выходной. Качество: Инь. Часы максимальной активности: 3–5. Международное обозначение Р.

Канал толстого кишечника. Тип: входной. Качество: Ян. Часы максимальной активности: 5–7. Международное обозначение GI.

Канал желудка. Тип: выходной. Качество: Ян. Часы максимальной активности: 7–9. Международное обозначение E.

Канал поджелудочной железы. Тип: входной. Качество: Инь. Часы максимальной активности: 9–11. Международное обозначение RP.

Канал сердца. Тип: выходной. Качество: Инь. Часы максимальной активности: 11–13. Международное обозначение C.

Канал тонкого кишечника. Тип: входной. Качество: Ян. Часы максимальной активности: 13–15. Международное обозначение IG.

Канал мочевого пузыря. Тип: выходной. Качество: Ян. Часы максимальной активности: 15–17. Международное обозначение V.

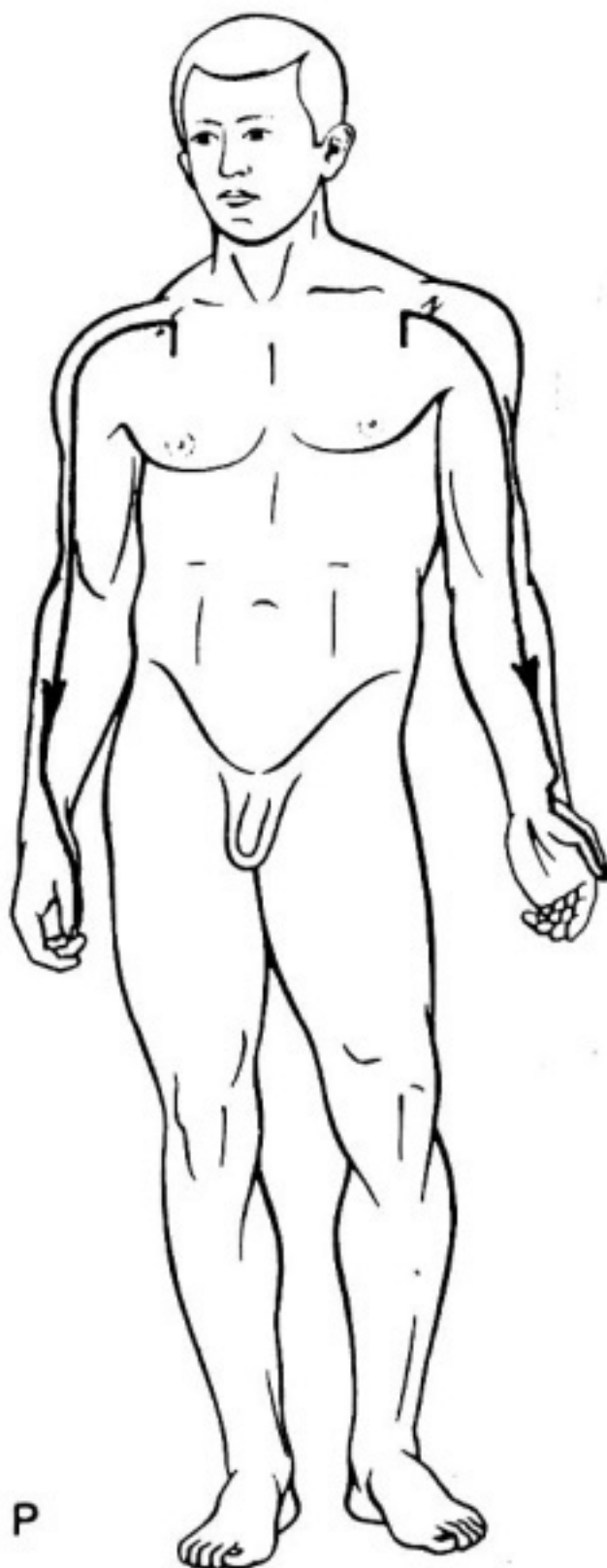
Канал почек. Тип: входной. Качество: Инь. Часы максимальной активности: 17–19. Международное обозначение R.

Канал перикарда. Тип: выходной. Качество: Инь. Часы максимальной активности: 19–21. Международное обозначение MC.

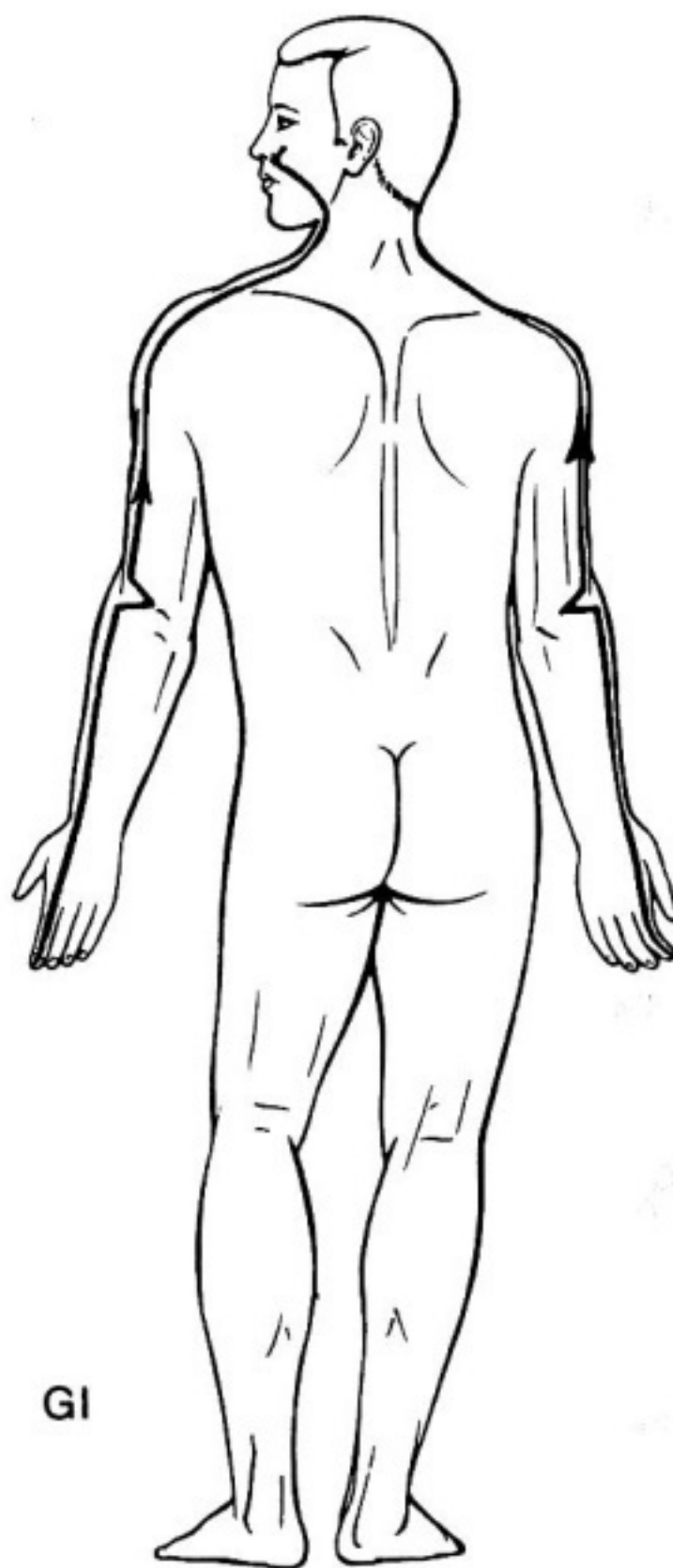
Канал трех обогревателей. Тип: входной. Качество: Ян. Часы максимальной активности: 21–23. Международное обозначение TR.

Канал желчного пузыря. Тип: выходной. Качество: Ян. Часы максимальной активности: 23–1. Международное обозначение VB.

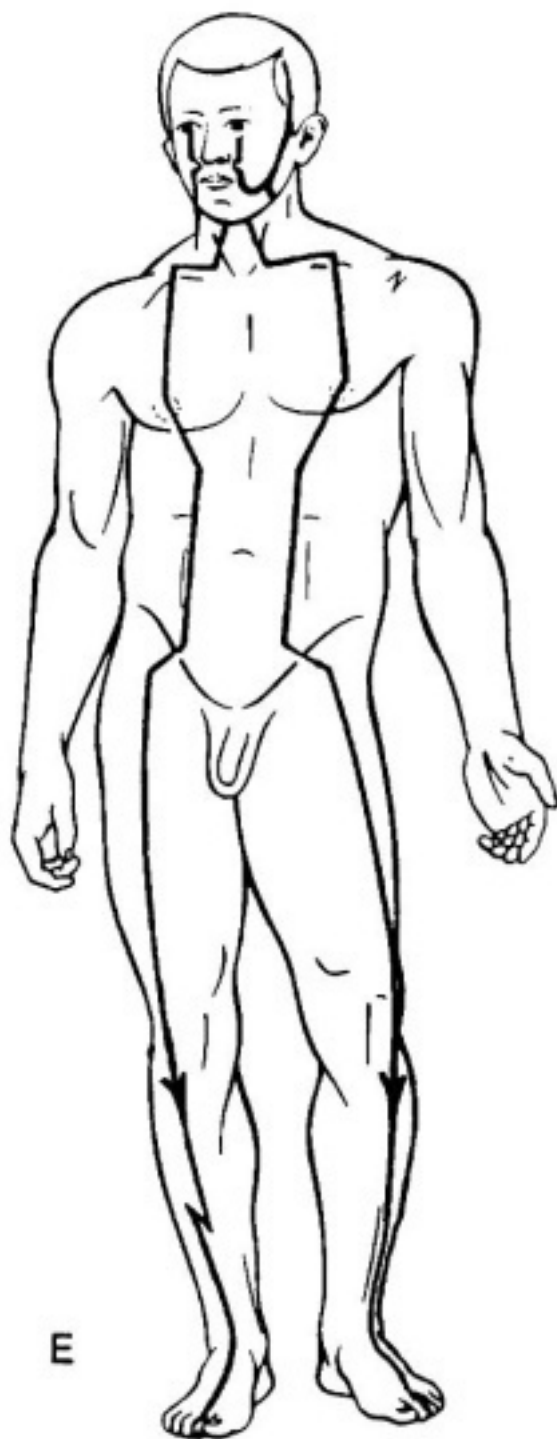
Канал печени. Тип: входной. Качество: Инь. Часы максимальной активности: 1–3. Международное обозначение F.



Канал легких



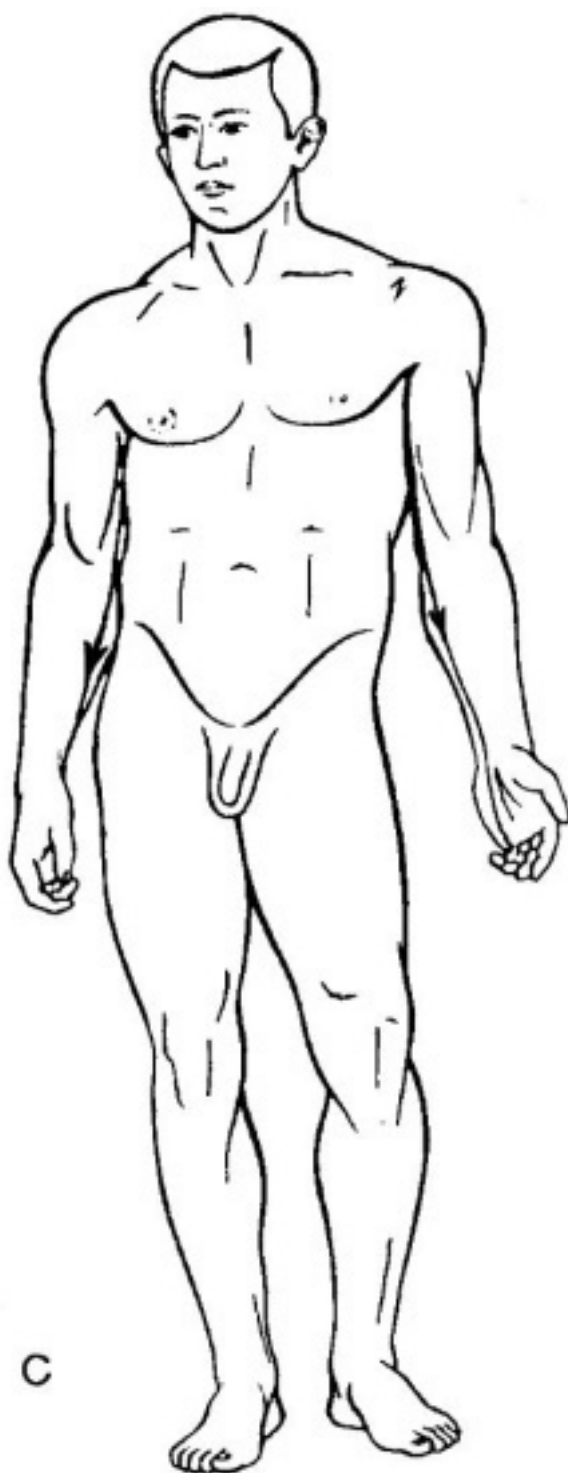
Канал толстого кишечника



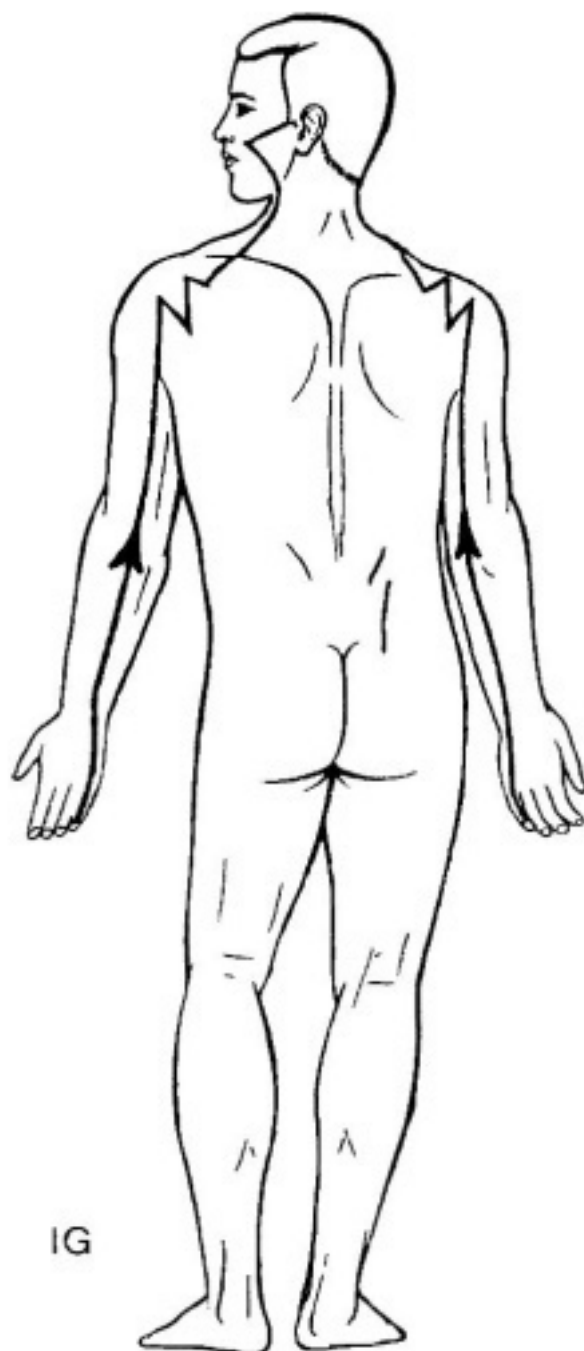
Канал желудка



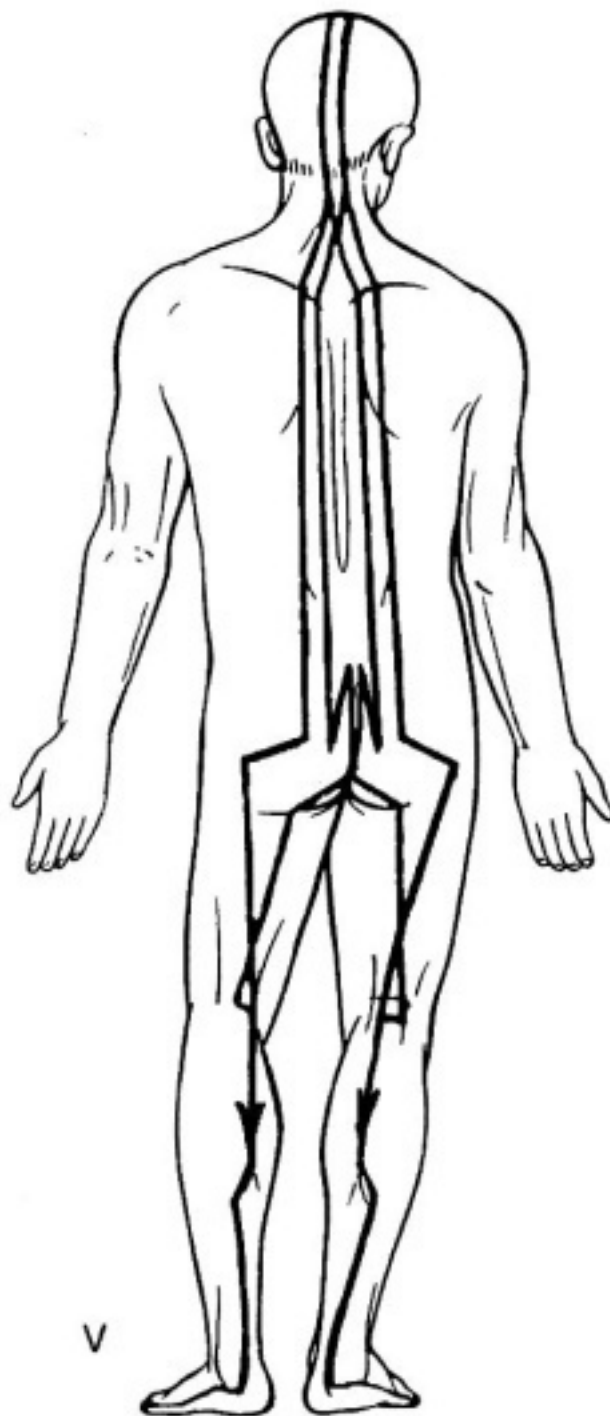
Канал поджелудочной железы и селезенки



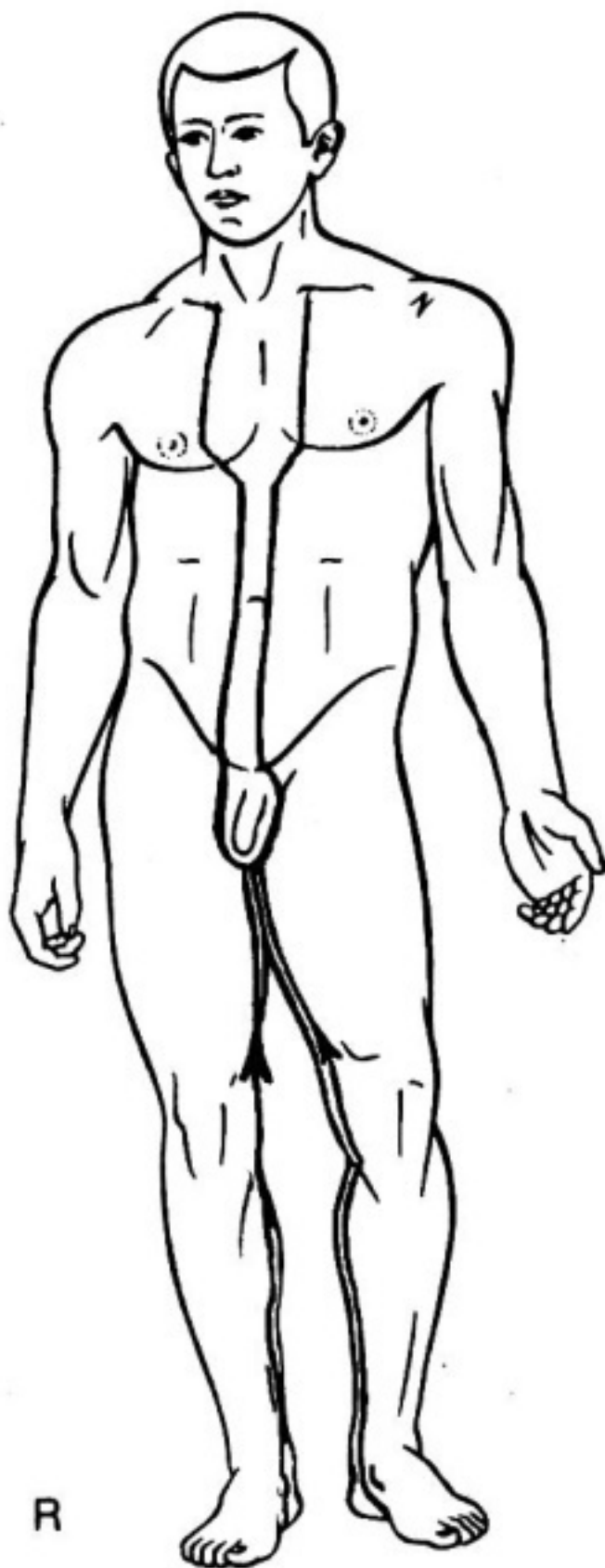
Канал сердца



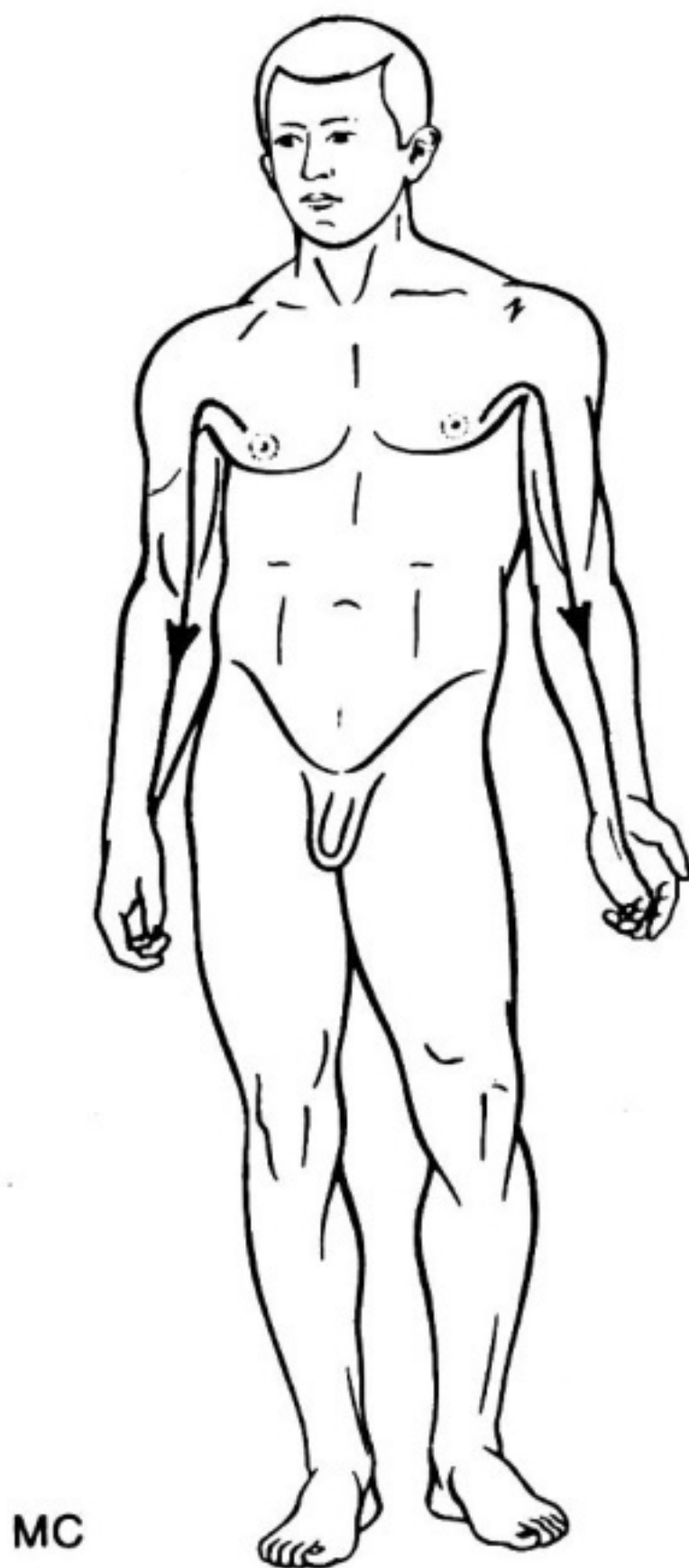
Канал тонкого кишечника



Канал мочевого пузыря



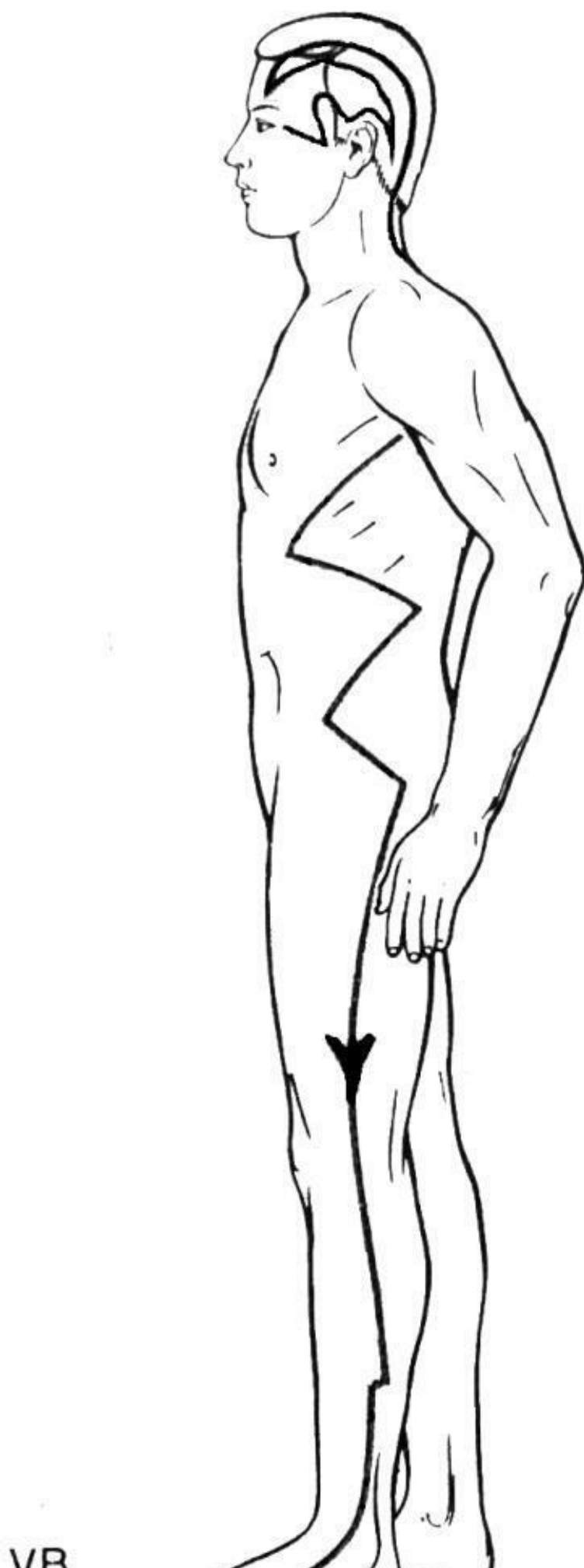
Канал почек



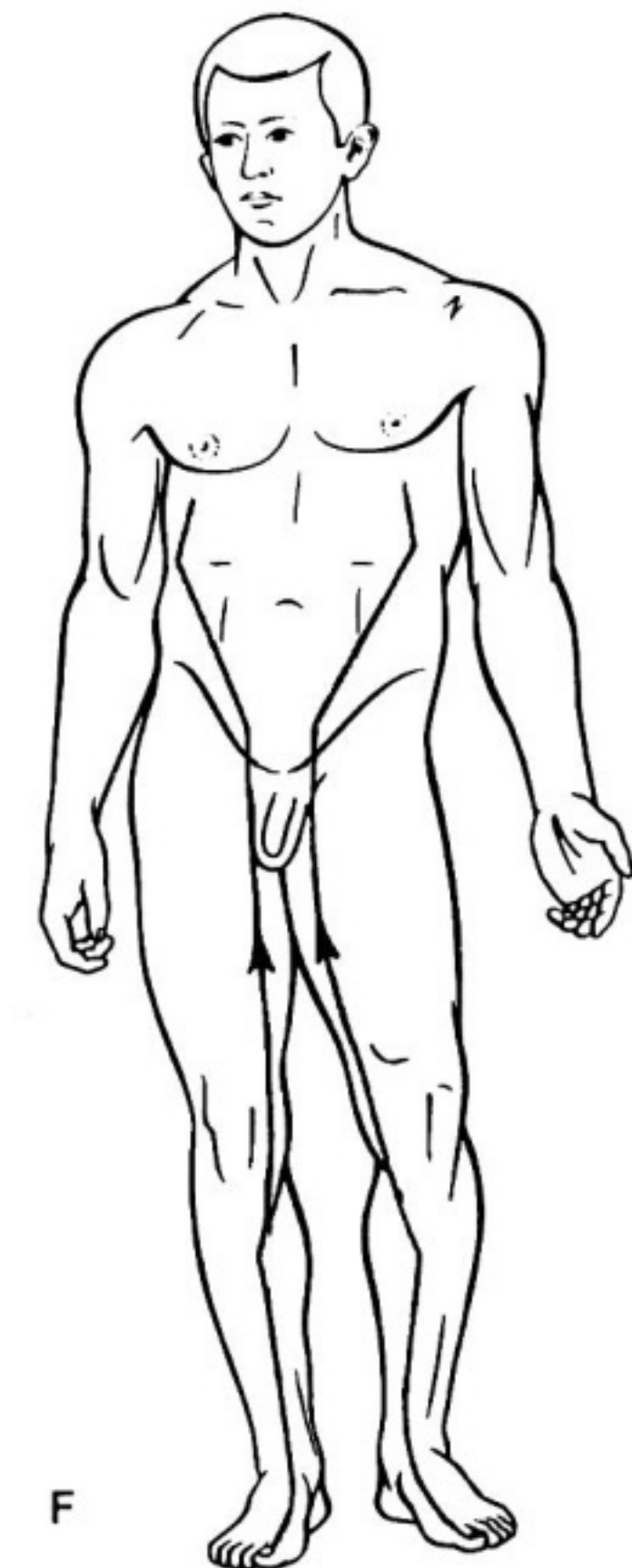
Канал перикарда



Канал трех обогревателей



Канал желчного пузыря



Канал печени
Рисунок 4

К непарным каналам относятся заднесрединный канал *ду-май* (международное обозначение VG), являющийся управляющим каналом (рис. 5а) и переднесрединный функциональный канал *жень-май* (международное обозначение VC) (рис. 5б), каналы *дай-май* – опоясывающий канал на уровне пупка и *чун-май* – пронизывающий канал, проходящий посередине тела между каналами *ду-май* и *жень-май* (рис. 6). Кроме того, выделяют ряд мышечно-сухожильных меридианов, а также чудесных каналов (меридианов), запускающихся при наличии в организме какого-либо патологического процесса.





Рисунок 5 (а, б)

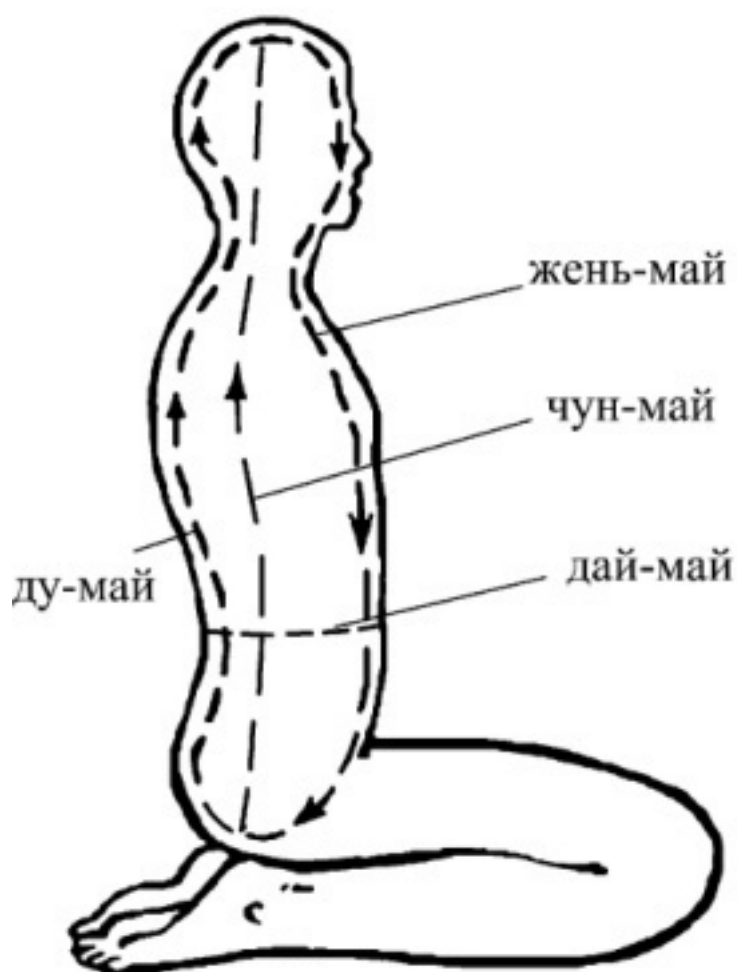


Рисунок 6

Связь основных каналов с системой пяти элементов представлена концепцией *у-син* (рис. 7). В ней стрелками, идущими по большому кругу, показано направление стимулирующих связей между парами каналов, относящихся к пяти первоэлементам. Стрелки внутри большого круга показывают направления подавляющих (угнетающих) связей.

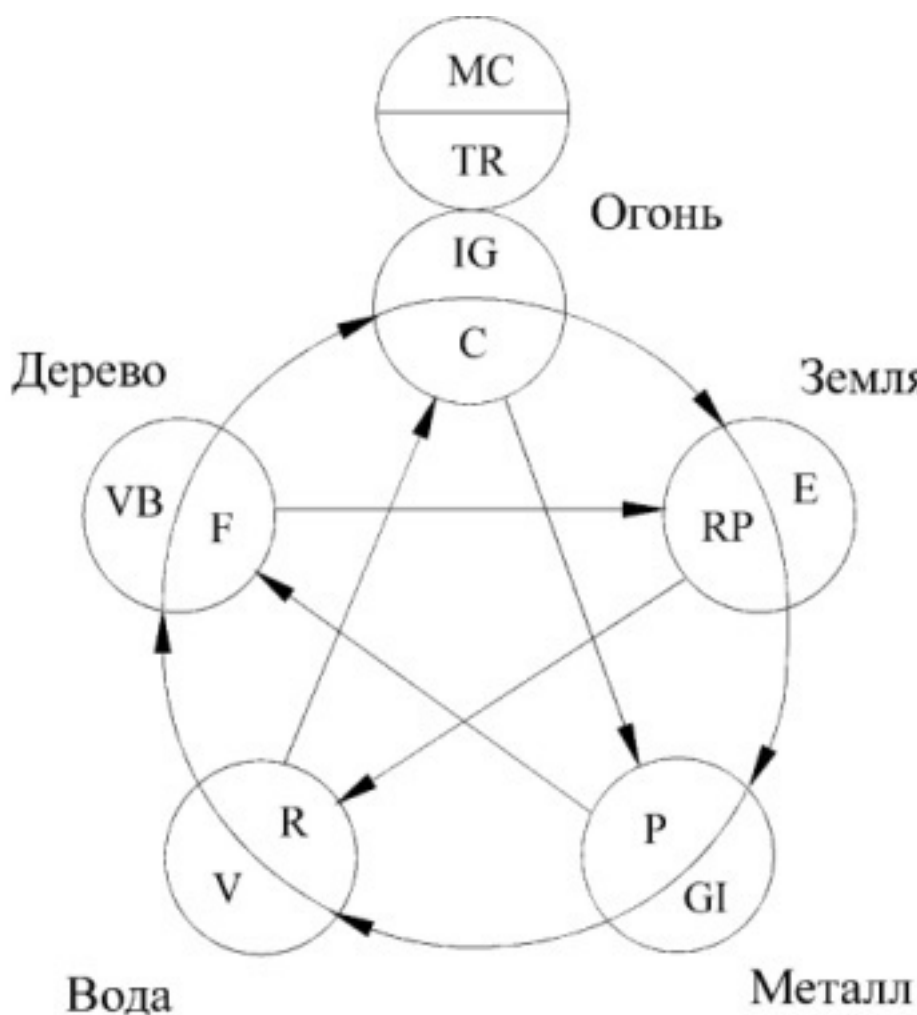


Рисунок 7.

Среди 12 парных основных каналов качествами *инь* обладают каналы плотных органов: сердца, легких, поджелудочной железы, почек и печени, – ответственные за накопление резервов энергии организма. В схеме концепции *у-син* на рис. 7 они находятся внутри большого круга стимулирующих связей. Качествами *ян* обладают каналы желудка, толстого кишечника, тонкого кишечника, желчного пузыря и мочевого пузыря, связанные с соответствующими полыми органами и служащие для пищеварения и всасывания пищи. На рис. 6 они расположены вне большого круга. Принадлежащие стихии *огня* канал перикарда относится к *инь*, канал трех обогревателей – к *ян*. Заднесрединный канал *ду-май* управляет работой всех янских каналов, переднесрединный функциональный канал *жень-май* связан со всеми иньскими каналами организма.

Ключевым методом для интеграции Изначального единого состояния *У-ци* с физическим телом человека является практика циркуляции энергии *ци* по микрокосмической орбите, образуемой заднесрединным каналом *ду-май* и переднесрединным *жень-май* (рис. 6), устанавливающей гармонию Вселенной и человека. Техника вращения микрокосмической орбиты, связывающей воедино три *дан-тяня* и 12 основных парных каналов, является эффективным способом утончить и трансформировать энергию, сохраняя балансировку всех частей тела, сопряжение с внешним миром.

Биоэнергетическая система саморегуляции

В современной восточной оздоровительной традиции хорошо известны различные способы описания биоэнергетического аспекта физиологии человека. Такими биоэнергетическими структурами являются система каналов (меридианов) в системе китайской рефлексотерапии, киноварные поля или *дан-тяни* в даосской йоге, чакры в индуизме, система элементов в тибетской медицине. При этом различным биоэнергетическим структурам ставятся в соответствие одни и те же органы физического тела, эмоциональные реакции и общие ощущения человеческого организма, цветовые и звуковые комбинации.

Так, сердцу в даосской йоге и рефлексотерапии ставится в соответствие стихия *огня*, тогда как в индийской традиции с ним связана чакра *Анахата* и элемент *воздуха*. Желудок, поджелудочную железу и селезенку в даосской йоге связывают с элементом *земля*, в индийской же йоге – область *Манипуры*, солнечного сплетения (*Сурья-чакра*) и элемент *огонь*. И обратно, элементу *земля* в даосской йоге и тибетской медицине ставятся в соответствие органы и каналы желудка и поджелудочной железы, тогда как с элементом *земля* в индийской традиции связаны чакра *Муладхара* и органы выделения. С элементом *огонь* в китайской традиции связывают каналы сердца, тонкого кишечника, терморегуляции, перикарда, в классической йоге это область *Манипуры*, солнечного сплетения.

Подобные кажущиеся несоответствия часто ставят в тупик и приводят к трудностям в стыковке и взаимодействии практиков, врачей и целителей различных духовных традиций. Решение этой проблемы заключается в осознании целостности человеческого организма, биоэнергетический аспект которого представляет собой определенную систему взаимосвязанных структур, причем воздействие на их различные элементы приводит к соответствующему изменению состояния других элементов. Идея построения и законы системы биоэнергетической саморегуляции человеческого организма были подробно изучены Р. С. Фридманом и передавались им в рамках традиции школы *Раджа* и *Буддхи-йоги*. Ниже представлены некоторые положения этой теории, связанные с тематикой данной книги.

Связь биоэнергетических каналов и чакр

Прежде чем будут описаны результаты указанного в названии главы сопоставления чакр и каналов, попробуем сами «переоткрыть» их для себя. Убедиться в существовании связи каналов и чакр можно, проделав следующий несложный опыт. Легонько постукивая друг о друга кончиками указательных пальцев, попробуем почувствовать, в каком участке позвоночника возникает реакция на это постукивание. Запомним или запишем для себя результат своего наблюдения и повторим его по очереди со средним, безымянным, мизинцем и большим пальцами.

Такое упражнение не только обладает познавательным действием, но и несет также значительный оздоровительный эффект, восстанавливая чувствительность нервных окончаний пальцев и проходимость биоэнергетических каналов. Отклонения ощущений от наблюдений, описанных ниже, могут служить также для диагностики изменений энергетики в организме.

Итак, результаты этого эксперимента:

как правило, большой палец (связанный с каналом легких) вызывает реакцию в областях позвоночника на уровне основания шеи и иногда в зоне крестца;

указательный палец (канал толстого кишечника) дает реакцию на уровнях солнечного сплетения и основания шеи;

средний палец (канал перикарда) вызывает реакцию в позвоночнике на уровне пупка и почек;

безымянный палец (канал трех обогревателей) вызывает реакцию в позвоночнике на уровне крестца;

постукивание мизинцами (на мизинец выходят сразу два канала: сердца и тонкого кишечника) дает отклик в копчике и середине груди на уровне сердца.

Можно попробовать провести и обратный опыт, концентрируясь в зоне позвоночника и наблюдая за реакцией каналов пальцев рук и ног.

Таким образом, связанные с центральной нервной системой (спинным мозгом) центры чакр управляют работой 12 основных биоэнергетических каналов рефлексотерапии:

центр *Муладхары*, элемент *земля*, управляет каналами мочевого пузыря и почек, связанных со стихией *воды*;

центр *Свадхиштханы*, элемент *вода*, отвечает за управление каналами желчного пузыря и печени, связанные со стихией *деревя*;

нижний центр *Манипуры*, напротив пупка, элемент *огонь*, управляет каналами трех обогревателей и перикарда, связанных со стихией *огня*. В ряде традиций йоги слово *Манипура* используют для обозначения именно этого центра. В дальнейшем будем его называть просто центром *Манипуры*;

верхний центр *Манипуры*, элемент *огонь* (солнечное сплетение, *Сурья-чакра*), управляет каналами желудка и поджелудочной железы, связанными со стихией *земли*;

центр *Анахаты*, элемент *воздух*, отвечает за каналы сердца и тонкого кишечника, связанные со стихией *огня*;

нижний центр *Вишуддхи*, элемент *пространство*, находящийся в области основания шеи, управляет каналами толстого кишечника и легких, связанными с элементом *металл*.

Установленная связь центров с выходными и входными каналами, а также существование суточного цикла циркуляции энергии по 12 каналам (табл. 1) позволяют предсказать временную последовательность включения центров (табл. 2, рис. 8).

Таблица 2. Часы максимальной/минимальной суточной активности центров чакр.

Муладхара 13–17 / 1–5.

Свадхиштхана 21–1 / 9–13.

Манипура 17–21 / 5–9.

Сурья 5–9 / 17–21.

Анахата 9–13 / 21–1.

Вишуддха 1–5 / 13–17.

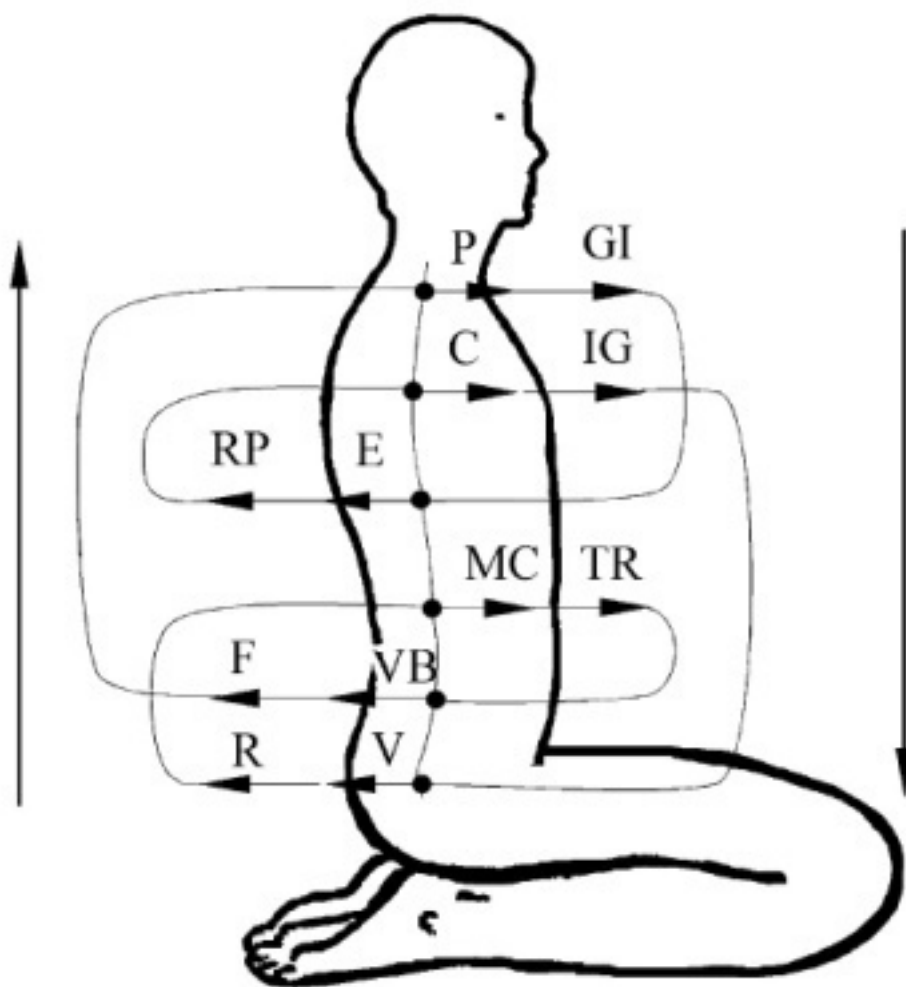


Рисунок 8.

Биоэнергетическая адаптация

Взаимодействие человека с непрерывно меняющимся окружающим миром, новыми людьми или ситуациями может приводить к возникновению рассогласования между его внутренним и внешним миром. Для устранения этого рассогласования требуется взаимное встречное изменение, причем как внутренней среды человека, так и самой ситуации. Отражаясь во внешнем мире, внутренние изменения приводят к изменениям окружающей обстановки, снимая возникшую проблему. Таким образом, в основе снятия дисгармонии лежит процесс адаптации человека к внешним условиям. Он включает в себя физическую, биоэнергетическую и ментальную адаптацию. Остановимся подробнее на биоэнергетической стороне этого явления.

Помимо управления внутренней системой канальной регуляции организма, чакры выполняют также определенные функциональные задачи, связанные с восприятием внешней информации и подстройкой работы организма в соответствии с условиями внешней среды, то есть его адаптации. При этом:

- *Вишуддха* отвечает за ритмическое ощущение и настройку на внешний источник сигнала;
- *Анахата* воспринимает информацию и создает ее внутреннее переживание;
- *Сурья* дает амплитудную оценку внешнего воздействия и сравнение ее с собственным потенциалом;

- *Манипура* вырабатывает программу ответа на воздействие;
- *Свадхиитхана* обеспечивает и распределяет энергию по организму;
- *Муладхара* отвечает за запуск внутренней системы саморегуляции.

В соответствии с порядком включения чакр, акт адаптации организма к внешнему воздействию состоит из (рис. 9):

- ритмического выделения сигнала *Вишуддхой*;
 - его амплитудной оценки *Сурья-чакрой*;
 - восприятия информации *Анахатой*;
 - включения внутренней системы саморегуляции *Муладхарой*;
 - выработки программы действий *Манипурой*;
 - перераспределения внутренней энергетической среды *Свадхиитханой*,
- что создает готовность *Вишуддхи* к новому восприятию контрастного по отношению к внутренней среде организма воздействия.



Рисунок 9.

Поэтому силой *Вишуддхи* определяются чувствительность и возможность адаптивности человека, силой *Анахаты* – его выносливость по отношению к внешней среде, силой *Сурья* – его лабильность, агрессивность, утомляемость (в зависимости от внешних факторов), *Мани-*

туры – диапазон возможности саморегуляции, Свадхиштханы – потенциал организма, Муладхара определяет устойчивость системы в целом (рис. 10).



Рисунок 10.

Последовательное включение центров посредством механизма биоэнергетической адаптации приводит к выравниванию темпа внутренних и внешних процессов. Одновременно включается переработка накопленных напряжений, и организм настраивает себя на самовосстановление.

Подводя итог, можно заключить, что биоэнергетическая структура человеческого организма представляет собой единую сложную систему с рядом обратных связей, что обуславливает необходимость комплексного воздействия для достижения результатов общего оздоровления и саморазвития. Описанная схема биополевой регуляции организма связывает воедино систему каналов и органов даосской рефлексотерапии с системой чакр йоги и Аюрведы.

Концепции классической индийской йоги и даосской йоги тесно взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Гармоничное воздействие на статические структуры биоэнергетической системы организма – *чакры* (*дан-тяни*) и динамические – каналы (меридианы) является основой практики йоги.

Контактный круговой самомассаж

Подробно познакомиться с комплексами контактного кругового самомассажа можно, прочитав книгу автора «108 движений кругового самомассажа» или «Круговой самомассаж. 108 исцеляющих движений».

В основу построения комплекса контактного кругового массажа положено формирование у занимающегося микрокосмической орбиты циркуляции энергии (*праны, ци*) по заднесрединному каналу *ду-май* и переднесрединному каналу *жень-май*. После предварительного массажа, раскрывающего входные и выходные каналы рук и ног, последовательностью массажных движений на уровнях нижнего и среднего *дан-тяней* энергия направляется по заднесрединному каналу вверх вдоль позвоночника.

Затем производится круговое растирание вокруг 7-го шейного позвонка, и часть энергии направляется по каналу сердца для предотвращения энергетического перегруза головы и подъема давления у больных гипертонической болезнью.

После этого прана поднимается вдоль средней линии головы по заднесрединному каналу *ду-май*.

Оттуда энергия направляется вниз по каналам желчного пузыря и желудка. Растягивание кожи лба от центра в стороны, массаж и «умывание» лица приводит к успокоению ума практикующего. Оставшаяся часть энергии опускается сверху вниз по переднесрединному меридиану, завершая цикл трансформации энергии.

Комплекс завершается повторным выполнением массажа ног, дающим накопление энергии в нижнем *дан-тяне* и, тем самым, стабилизирующим микрокосмическую орбиту.

Общие рекомендации по выполнению комплексов контактного кругового самомассажа

Время

Комплекс желательно выполнять в утренние часы, сразу после подъема. Если это невозможно, следует придерживаться принципа: лучше выполнить практику днем или вечером, чем не делать ее вовсе.

Регулярность занятий

Лучше выполнять начальный вариант комплекса по 10 минут ежедневно, чем основной или расширенный комплекс через большие интервалы времени. Если же регулярность базовой практики налажена, можно один-два раза в неделю добавлять более сложные занятия.

Противопоказания

Выполнение контактного самомассажа категорически не рекомендуется во время острых лихорадочных и воспалительных процессов, кровотечений. В период беременности, а также при камнях в желчном пузыре массаж живота выполняется бесконтактно. При опухолях проблемная зона не массируется.

Равномерность проработки организма

На выполнение отдельных массажных движений комплекса отводите примерно равные промежутки времени, с тем, чтобы обеспечить равномерность воздействия на организм. Помните, что запуск целостного механизма саморегуляции важнее лечения отдельно взятого участка тела.

Техника выполнения

Растирающие движения выполняйте активно, до возникновения тепла и легкого покраснения кожи в массируемом месте. Выполняя разминающие движения, не старайтесь вызвать острую боль сильным надавливанием, лучше подберите силу и ритм воздействия, чтобы происходило расслабление, устранение мышечных напряжений в массируемых участках.

Направление вращений

Все круговые массажные движения выполняются в направлении по часовой стрелке, если смотреть на тело снаружи.

Сохранение последовательности

Если в процессе выполнения комплекса вы вдруг вспомнили, что пропустили какое-либо движение, можете вернуться немного назад, выполнив это движение и повторив *все последующие* до того места, на котором вы прервались.

Настрой на занятие

Перед началом выполнения комплекса необходимо настроить себя на занятие: успокоить ум, дыхание, сосредоточиться на ощущении тела. Для такой настройки традиционно принято использовать определенные позы (*асаны*), способствующие глубокому сосредоточению. В зависимости от предпочтения и физических возможностей занимающегося это могут быть «поза ученика» сидя на пятках – *ваджрасана* (рис. 11) и поза со скрещенными ногами – *сукхасана* (рис. 12). Возможно использование и более сложных вариантов позы лотоса – *ардха падмасаны* и *падмасаны* (рис. 13, 14), в которых одна или обе ступни кладутся на бедро противоположной ноги. При невозможности выполнения ни одной из этих асан можно просто сесть на стул, выпрямить спину и посидеть примерно одну-две минуты с закрытыми глазами. Руки можно положить на бедра или соединить перед грудью в позе *намасте* – жесте молитвы и медитации (рис. 13).



Рисунок 11



Рисунок 12



Рисунок 13



Рисунок 14

Завершение занятия

Любой вариант комплекса (контактного, бесконтактного или мысленного самомассажа) или занятия в целом при использовании в течение сеанса нескольких комплексов должен завершаться глубоким расслаблением. Релаксация выполняется в *шавасане*, лежа на спине, ноги и руки вытянуты, ладони направлены вверх, глаза закрыты (рис. 15). Возможна также релаксация в *ардха курмасане*: из положения сидя на пятках, большие пальцы ног вместе, колени разведены, необходимо наклониться вперед, уложить лоб на пол, соединить ладони вместе перед головой и как можно больше расслабить переднюю стенку живота (рис. 16). После длительного удерживания положения стоя рекомендуется использование релаксационного варианта *урдхва прасарита падасаны*: опереться на спину, ягодицы вплотную к стене, ноги вытянуты вдоль стены перпендикулярно полу (рис. 17). Если комплекс используется как составная часть более сложной практики, расслабление может быть выполнено после завершения всего занятия.



Рисунок 15



Рисунок 16

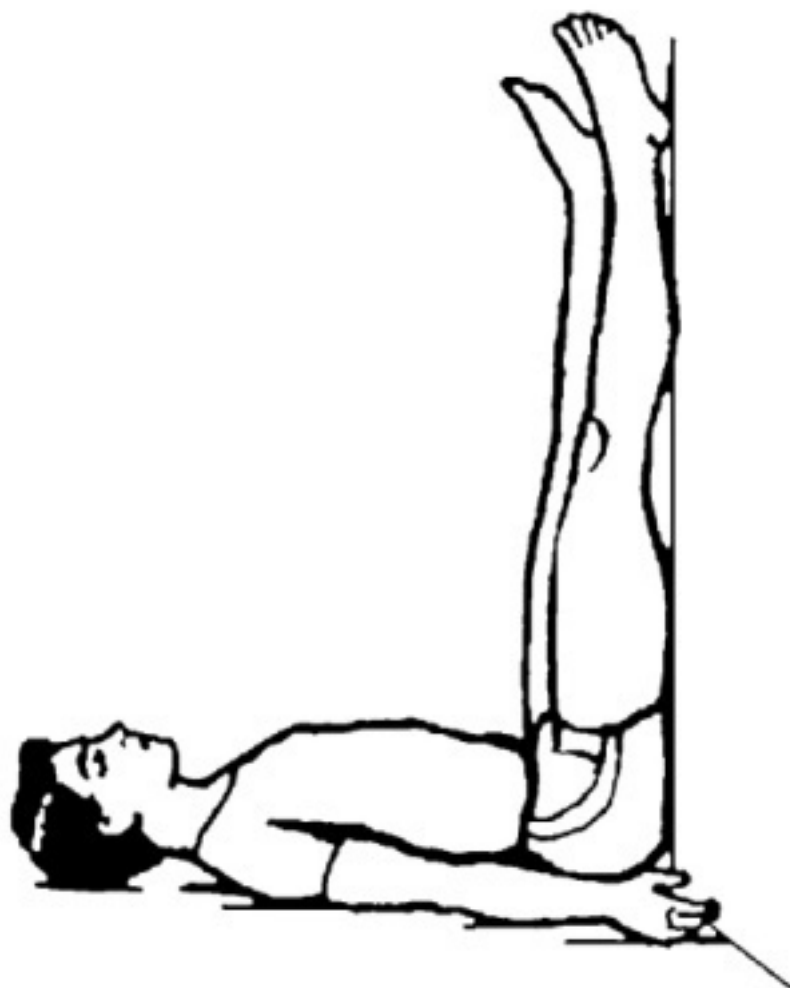


Рисунок 17

Статический комплекс контактного кругового самомассажа

Статический комплекс контактного кругового самомассажа включает в себя активизацию и массаж рук, ног и туловища по ходу основных биоэнергетических каналов.

Выполняем предварительную настройку на занятие в «позе ученика» сидя на пятках – *ваджрасане* (рис. 11).

Основная стойка: ноги на ширине плеч, внешние стороны стоп параллельны, коленные чашечки подтянуты вверх, верх бедер слегка закручен внутрь, копчик втянут и направляется вперед, плечи и грудь расправлены.

Предварительный массаж рук и ног

1. Растираем ладони друг о друга, напротив солнечного сплетения.

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.