

МОТОЯМА Д. Х.

ВОЗРОЖДЕНИЕ ЙОГИ (часть 1)

СТРОЕНИЕ «ТОНКОГО» ТЕЛА
ЧЕЛОВЕКА С ПОЗИЦИИ ЙОГИ



Дайяван Мотояма

**Возрождение йоги (часть 1).
Строение «тонкого» тела
человека с позиции Йоги**

«Издательские решения»

Мотояма Д. Х.

Возрождение йоги (часть 1). Строеие «тонкого» тела человека с позиции Йоги / Д. Х. Мотояма — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-622231-1

В рамках личной практики занимаюсь йогой с 2000 г. За это время познакомился с немалым количеством учений различной (в т.ч. конфессиональной) принадлежности, систем и методик по саморазвитию. Будучи довольно основательно знаком со многими из них на собственном опыте, глубоко убеждён в том, что именно методология Йоги, как системно-целостный подход к самопознанию, является универсальной и, возможно, наиболее цельной системой из имеющихся. Книга является 1-й частью авторского цикла книг о Йоге.

ISBN 978-5-00-622231-1

© Мотояма Д. Х.
© Издательские решения

Содержание

Строение «тонкого» тела Человека	6
<I> Вступление	7
<II> Строение человека с позиции йоги	10
<1> Тонкие тела	10
<2> Пять пранических сил	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Возрождение йоги (часть 1) Строение «тонкого» тела человека с позиции Йоги

Дайяван Харутонарджима Мотояма

© Дайяван Харутонарджима Мотояма, 2024

ISBN 978-5-0062-2231-1 (т. 1)

ISBN 978-5-0062-2232-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Строеение «тонкого» тела Человека

*Знания, направленные на самопознание и саморазвитие
с позиции методологии Йоги*



Художественное символическое отображение *внутренней работы* человека на Пути самопознания

<I> Вступление

Дорогие читатели, добро пожаловать в увлекательный мир саморазвития, в мир Йоги, где аутентичная методология, традиционное искусство самопознания, органично сочетается с современными передовыми технологиями. И для начала позвольте вкратце рассказать о себе лично.



YAMA.PRO

Как вы уже знаете, меня зовут *Дайяван*. Преподавать йогу я стал с 2019 года, окончил курс преподавателей йоги (2018—2019 гг) в известном центре йоги «OUMRU». Однако в рамках личной практики заниматься йогой я стал много раньше, ещё с 2000 г. (мне тогда было 14 лет) в г. Новосибирске, где жил и учился до 2005 года. Первоначально моей профессией была *музыка*, так как по высшему образованию я скрипач (заканчивал Московскую государственную консерваторию им. П. И. Чайковского по специальности скрипка, 2005—2010 гг). С начала 2013 года – работаю в Большом театре России в группе I-ых скрипок. Тем не менее мой интерес к изучению йоги как системы саморазвития с годами стал преобладающим, что и позволило мне в своей деятельности полностью перейти в данную область, занявшись в итоге преподаванием йоги. И за прошедший период времени (с 2000-го года), я познакомился с немалым количеством учений различной (как конфессиональной, так и внеконфессиональной) принадлежности, **восточных** и **западных систем** и **методик** по саморазвитию в целом. Будучи довольно основательно знаком со многими из них на собственном опыте, я глубоко убеждён в том, что именно *методология Йоги*, как системно-целостный подход к самопознанию, является *универсальной* и, возможно, наиболее *цельной* системой из имеющихся.

В данной связи довольно интересно отметить так же и то, что ещё относительно недавно йога (как системно-целостная методология, равно как и ведическая культура/литература в целом) была не только малоизвестна западному сообществу, но и принципиально закрыта для свободного изучения – по целому ряду объективно обусловленных причин...¹

В целом же изменившиеся ценности и условия жизни современного общества явились причиной того, что представители индийской культурной элиты стали не только открывать, но и популяризировать, адаптируя *ведическое культурное наследие* (и йогическую методологию в особенности) для менталитета западного мира. Существенно уязвимой особенностью данного процесса явилось то, что современная т.н. «линейка» стилей йоги зачастую носит выхоленный, однобокий характер – по причине всё большего смещения приоритетов в сторону

¹ Об этом и многом другом подробнее в последующих частях данной книги.

обще-физкультурного аспекта практик. В своей деятельности я как преподаватель йоги стараюсь учитывать данное обстоятельство, уделяя внимание в т.ч. анализу исконных, или аутентичных первоисточников Йоги.

Данная книга является своего рода *вводной и начальной*, открывая собой *цикл книг* (или частей одной большой книги), посвящённых *теории и практике* Йоги, под общим наименованием **«Возрождение Йоги»**.

В классических текстах священных писаний брахмано-буддистской направленности содержатся подробные описания структурно-функционального строения всех составляющих человеческого существа, а именно:

- **телесного организма**
- **энергоинформационной структуры**
- **духовной составляющей (*души и Духа*)**

Далее, мы в общих чертах рассмотрим строение человека с данных плоскостей восприятия.

Прежде всего, важно понимать, что данное йогическое представление вовсе не является всего лишь некой *теоретической* концепцией (или, проще говоря, не является чьей-либо фантазией). Напротив – является фактической данностью, которую абсолютно любой человек при известной подготовленности (тренированности) и настойчивости может проверить на собственном доподлинном личном опыте, убедившись в объективной реальности описанных явлений и процессов.

Однако прежде, чем мы перейдём, собственно, к изложению темы данной работы – небольшое пояснение, касательно термина **«тонкое тело»**. Данное определение, в самом деле, носит условный характер. Причём не только с точки зрения йогической литературы, но и с точки зрения иных восточных учений, а также с точки зрения западного мистицизма. К слову: именно своеобразная интерпретация йогической терминологии западным сообществом и создала данный термин – для большего удобства и простоты в использовании. Однако существует обоснованное (и подкреплённое практикой) мнение, что данный термин далеко не во всех случаях корректен. И связано это со следующим.

Говоря языком современной западной науки – весь мир представляет собой энергию в различных состояниях. Современный же человек, несмотря на потенциальную доступность ему неизмеримо большего диапазона восприятия (равно как и функциональных возможностей) привык к поддержанию жёстко-регламентированного (самим же человеческим сообществом) и крайне узкого режима восприятия (перцепции). С точки зрения данного положения дел так называемый «тонкоматериальный мир» не столь уж и «*тонок*», и даже напротив – представляет собой неизмеримо более великий и многомерный спектр *различных типов вибраций* (или миров **Многомерия**), восприятие которых, увы, принципиально *недоступно* среднестатистическому индивиду.

• В данной книге я как автор искренне рад представить вашему вниманию необычный подход к визуализации теории и практики Йоги. Каждое изображение, каждая иллюстрация данной книги (*и последующих книг также*) были созданы не человеческой рукой, а творческим разумом искусственного интеллекта – нейросетью. Каждое изображение, представленное в этой книге, было сгенерировано автоматически в ответ на запрос, создавая уникальные

и вдохновляющие иллюстрации, соответствующие духу истинного йогического Учения (*методологии*).

Итак, добро пожаловать в будущее Йоги.

Искренне, с уважением, Дайяван

<II> Строение человека с позиции йоги



Системно-целостное строение человека с позиции Йоги

<1> Тонкие тела

Итак, помимо физического *носителя* (тела), человек обладает энергетическими телами различной спецификации, что, как правило, обобщённо именуется тонким телом.

Различные источники, например «**Тайттирия-упанишада**», описывают пять оболочек, называемых *коша*, находящимися внутри трёх тел, называемых *шарира*, управляющих различными уровнями сознания.

Три тела (или *шарира*), соотносятся с пятью оболочками (или *коша*) следующим образом:

~1~ Стхула-шарира: плотное, или физическое тело. Состоит из материи физического мира. Оно наиболее низкочастотное и плотное, формируется из первоэлементов – из пяти стихий:

- Земля (*Притхиви*)
- Вода (*Джала*)
- Воздух (*Вайю*)
- Огонь (*Агни*)
- Эфир (*Акаша*)

Включает в себя оболочку, называемую:

• **Аннамайя-коша:** иллюзорная оболочка, поддерживающая своё существование за счёт питания, подвержена всем видам изменений (от рождения до смерти). С данного уровня восприятия наше сознание идентифицирует себя с физическим носителем (т.е. телом) и его признаками.

~2~ **Сукшма-шарира:** тонкое тело, или *линга-шарира*. Содержит **чакры** (энерго-центры), **грантхи** (энерго-узлы/блоки) и **нади** (энерго-каналы); проявляет информационный и энергетический план трёх *гун* Первоматерии:

- **саттва** или святость (*равновесие*)
- **раджас** или страсть (*активность*)
- **тамас** или невежество (*инертность*)

Состоит из трёх оболочек:

• **Пранамайя-коша:** эфирное, или энергетическое тело, включающее в себя две составляющие: информационную и энергетическую. Именно на данном уровне происходит взаимодействие между людьми. Один из важнейших показателей – *чистота энергоинформационной матрицы*. На этом уровне сознание человека ассоциирует себя с чувственно-эмоциональными реакциями.

• **Маномайя-коша:** оболочка ментального тела. Состоит из *джняна-индрий*, или *джня-нендрий*: зрение, слух, вкус, обоняние, осязание. С точки зрения индуизма, ум – аппарат, обрабатывающий информацию, получаемую от органов чувств. Человек на данном этапе развития отождествляет себя со своей деятельностью и проявлениями вовне (профессия, социальный род деятельности и т.д.).

• **Виджнянамайя-коша:** оболочка разума, или интеллекта. Разум – аппарат, позволяющий действовать несогласно психоэмоциональным импульсам, т.е. страстям, а осуществляя выбор *осознанно*, владея самим собой. На этом уровне человек самоотождествляется со своим мировоззрением.

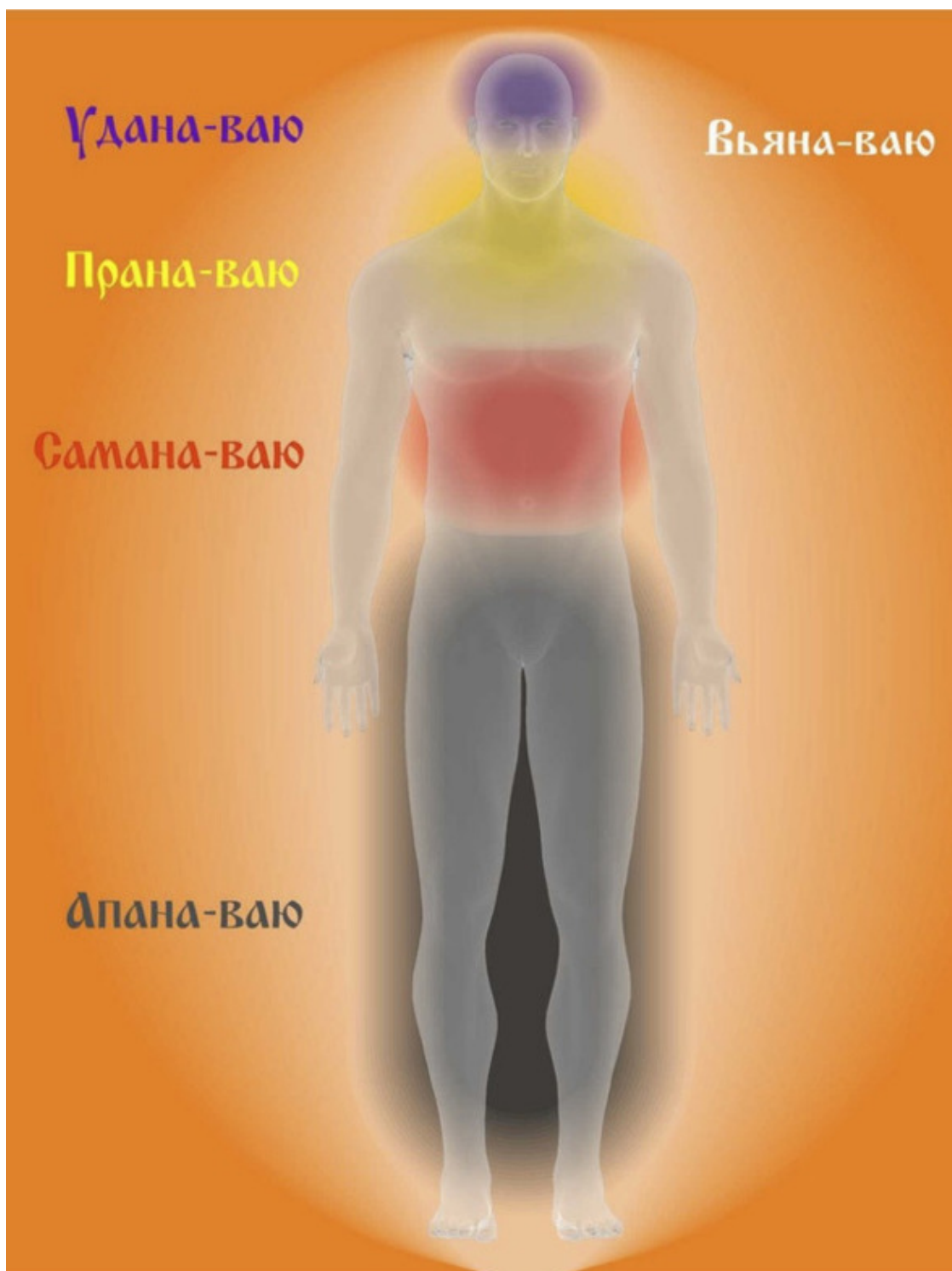
~3~ **Карана-шарира:** *каузальное*, или причинное тело (именно его нередко называют термином *душа*). Состоит из оболочки, называемой:

• **Анандамайя-коша:** оболочка трансцендентного блаженства, за которой скрывается *Дух*. *Анандамайя-коша* включает в себя т.н. три модуса счастья:

- **Прия:** восприятие желанного объекта
- **Мода:** приближение желанного объекта
- **Прамода:** обладание желанным объектом

Данная оболочка самопроизвольно испытывает счастье благодаря осуществлению благостных поступков. На этом уровне самость слабо проявлена, человек воспринимает себя проводником и инструментом Божественного.

<2> Пять пранических сил



Пять жизненных сил (*вайю*, или жизненных ветров) человека

Согласно различным писаниям, в человеческом теле функционально проявлены пять видов энергий, или ветров жизненной *силы*. В текстах «**Шива-самхита**» и «**Прашна-упанишда**» даются следующие описания пяти *вайю* – ветров жизненной *силы*:

– **Апана** – локализована в области ног и промежности. Нисходящая энергия по своей природе, согласно «**Прашна-упанишаде**» «...управляет органами выделения и воспроизведения», связана со всеми выделительными процессами и, соответственно, усиливается каждый раз, когда они включаются.

– **Самана** – локализована в районе пупка, занимая область от района живота до грудной клетки. Отвечает за переваривание пищи, или, иначе говоря, за огонь пищеварения: «*Самана воспринимает пищу и рождает семь пламён*» [**«Прашна-упанишада»**]. Эта же энергия отвечает за усваивание информации и выделение телесного тепла.

– **Прана** – локализована в районе сердца, занимая область с уровня грудной клетки примерно до носа. Отвечает за жизненную силу. *Прана* увеличивается от выполнения *пранаям*. *Прана* отвечает за дыхательную систему, функции сердца, а также в целом за работу органов чувств (*индрий*).

– **Удана** – локализована в районе горла. Определяет характер мышления и соотношение позитивных и негативных тенденций в сознании человека. Удана отвечает за высшую нервную деятельность.

– **Вьяна** – не имеет локального местонахождения, напротив – движется через всё тело, представляя собой энергетический *кокон*, поддерживающий баланс вышеперечисленных энергий; нередко проявления именно данного жизненного ветра называют *аурой*.

«*Прана, апана, самана, удана, вьяна, нага, курма, крикара, девадатта и дхананджая* – эти десять *вайю* (жизненных потоков) перемещаются во всех *нади*.

Прана перемещается в ноздрях, горле, пупке, двух больших пальцах ног, в нижних и верхних частях *Кундалини*. *Вьяна* перемещается в ухе, глазе, пояснице, лодыжках, носе, горле и ягодицах. *Апана* перемещается в анусе, гениталиях, бёдрах, коленях, желудке, семени, пояснице, икрах, пупке. *Удана* находится во всех суставах, а также в руках и ногах. *Самана* пронизывает все части тела, наряду с огнём она обеспечивает распространение в теле принимаемой пищи и жидкости. Она перемещается по [всем] **семидесяти двум тысячам нади**. Огонь *вайю*, начинающийся с *наги*, идёт к коже, костям и т. д. Находящаяся в пупке прана разделяет находящиеся там пищу и жидкость и порождает *расы* (соки) и др. Помещая воду над огнём и пищу над водой (или в ней), она идёт к апане и наряду с ней раздувает огонь в центре тела.

Огонь, раздуваемый таким образом апаной, постепенно увеличивается в яркости в середине тела. Затем он порождает своим пламенем воду, которая направляется в кишечник *праной* для разогревания. Огонь с водой заставляет пищу и вышеупомянутые элементы перевариваться до надлежащей степени. Затем прана разделяет их на пот, мочу, воду, кровь, семя, фекалии и т. д. И, наряду с саманой, она переносит сок (или сущность) по всем *нади* и перемещается в теле в форме дыхания.

Вайю выводит урину, фекалии и т. д. через девять отверстий в теле, которые связаны с внешним воздухом. [Функции] **праны** – вдох, выдох и кашель. [Функции] **апаны** – выведение фекалий и мочи. [Функции] **вьяны** – [такие действия как] предоставление и взятие. [Функции] **уданы** – поддержание тела прямым и т. д. [Функции] **саманы** – питание тела. [Функции] **наги** – рвота и т. д. [Функции] **курмы** – движение век. [Функции] **крикары** – вызов чув-

ства голода и т. д. [Функции] девадатты – вызов лени и т. д. [Функции] дхананджаи – порождение мокроты.

Обретя, таким образом, полное знание о местопребывании нади и вайю с их функциями, необходимо приступить к очищению нади».

«Шандилья упанишада» [1.15]

Кроме того, все 5 жизненных токов содержатся в энергетической оболочке, называемой *Пранамайя-коша*, а процентное соотношение данных энергий в организме человека регулируется исключительно степенью развитости сознания.

Отдельно, в качестве дополнения, стоит отметить, что число «72», применительно к строению человека, встречается и в священных писаниях иных конфессий, например: апокрифы древних христиан из библиотеки **Наг-Хаммади**, а именно – «**Апокриф от Иоанна**».

Люди – в основном существа бодрственного поверхностного сознания. В бодрствовании (*джаграт*) функции *праны* активизируют физическое тело, оживляют органы чувств и создают настройку на физический мир.

В состоянии сна-со-сновидениями (*свапна*) *прана* активна в астральном теле, проецирует сновидения и создаёт иллюзию реальности, воздействуя на тонкие чувства астрального тела.

В глубоком сне (*сушупти*) *прана* сосредоточена на чистом светящемся сознании «Я» - субъекта – за пределами чувств, в это время поверхностный ум не функционирует.

Прана-вайю и *апана-вайю* в основном переживаются и доминируют в состоянии бодрствования и во сне.

Самана-вайю переживается и доминирует во сне-без-сновидений.

Удана-вайю переживается и доминирует в состоянии осознания за пределами сна-без-сновидений (*турья*

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.