

# ОСТАНОВКА ПОТОКА МЫСЛЕЙ



Tiana Sher

**Tiana Sher**

# **Остановка потока мыслей**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73531323](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73531323)*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Книга «Остановка потока мыслей» – это практическое руководство по обретению внутренней тишины и развитию устойчивой концентрации в мире постоянного информационного шума и внутреннего напряжения. Она посвящена первой ступени медитативного пути – умению освобождаться от бесконечного внутреннего диалога и возвращаться к состоянию ясного присутствия.

Читатель освоит дыхательные практики (пранаяму), медитативные асаны, методы наблюдения за мыслями, техники концентрации и упражнения для развития осознанности в повседневной жизни. Особое внимание уделено практическому применению: каждая глава содержит инструменты, позволяющие постепенно научиться отпускать лишние мысли и направлять внимание на действительно важное.

«Остановка потока мыслей» – это не попытка перестать думать, а путь к осознанному управлению вниманием, внутренней свободе и состоянию глубокого внутреннего покоя.

# Содержание

Введение	4
Часть I. Понимание ума	7
Глава 2. Иллюзия контроля	13
Глава 3. Внимание как главный инструмент	18
Часть II. Подготовка тела и пространства	23
Глава 5. Асаны для успокоения ума	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Tiana Sher

## Остановка потока мыслей

*«Остановка потока мыслей» – это не попытка перестать думать, а путь к осознанному управлению вниманием, внутренней свободе и состоянию глубокого внутреннего покоя.*

### Введение

#### Там, где заканчивается шум

Почти каждый человек живёт внутри непрерывного разговора. Мы просыпаемся – и мысли уже ждут нас. Они напоминают, оценивают, тревожатся, сравнивают, планируют, возвращают в прошлое и уводят в будущее. Иногда кажется, что этот внутренний голос и есть мы сами. Но если внимательно прислушаться, становится ясно: мысли никогда не останавливаются, даже когда мы устали, даже когда хотим покоя.

Современный мир усилил этот поток. Скорость жизни выросла, количество информации стало бесконечным, а внимание превратилось в самый ценный и самый уязвимый ре-

курс человека. Мы привыкли считать постоянное мышление признаком активности и эффективности, но редко замечаем, какую цену за это платим – внутреннее напряжение, рассеянность, тревогу и утрату ощущения настоящего момента.

Многие приходят к медитации именно в тот момент, когда понимают: устал не только тело – устал ум. Возникает глубокое желание тишины. Не внешней, а внутренней – той, где исчезает давление мыслей и появляется ясность.

Эта книга начинается с простого, но важного открытия: остановка потока мыслей не означает борьбу с умом. Ум нельзя заставить замолчать силой. Чем больше мы пытаемся подавить мысли, тем громче они становятся. Истинная тишина возникает иначе – через понимание, наблюдение и мягкое возвращение внимания к настоящему.

Первая ступень медитативного пути – это не достижение особого состояния и не уход от реальности. Это возвращение к себе. К тому месту внутри, где всегда есть спокойствие, независимо от обстоятельств. Это пространство присутствия, которое существует между мыслями – тихое, устойчивое и живое.

В древних традициях йоги говорится: ум подобен озеру. Когда вода взволнована, невозможно увидеть глубину. Но когда поверхность становится спокойной, всё проясняется само. Нам не нужно создавать глубину – она уже есть. Нужно лишь позволить воде успокоиться.

В этой книге вы не найдёте сложных философских кон-

цепций или требований мгновенных изменений. Путь к внутренней тишине строится постепенно. Через дыхание. Через тело. Через внимание. Через простые практики, которые возвращают человека из бесконечного мышления в непосредственное переживание жизни.

Вы научитесь наблюдать мысли, не следуя за ними. Узнаете, как дыхание влияет на состояние сознания. Освоите техники йоги и медитации, которые помогают естественно замедлить внутренний диалог и укрепить способность сосредотачиваться на главном. Шаг за шагом ум перестанет быть источником напряжения и станет инструментом ясности.

Важно понять: цель этой книги – не пустота и не отсутствие мыслей. Цель – свобода. Свобода выбирать, о чём думать и когда оставаться в тишине. Свобода присутствовать в собственной жизни полностью.

Возможно, сначала тишина покажется непривычной. Иногда даже немного пугающей. Мы так долго жили в шуме, что забыли, как звучит спокойствие. Но именно в этой тишине рождаются интуиция, сила внимания, внутреннее равновесие и глубокое ощущение опоры внутри себя.

Эта книга – приглашение остановиться. Не убежать от мира, а встретить его ясным сознанием. Не изменить себя насильно, а мягко вернуться к своей естественной природе.

Путь начинается с одного простого шага – заметить момент между двумя мыслями.

И именно там впервые появляется тишина.

# Часть I. Понимание ума

## Глава 1. Как возникают мысли

### Механизмы работы сознания

Прежде чем научиться останавливать поток мыслей, важно понять простую истину: мысли не появляются случайно. Они являются естественным результатом работы сознания, так же как дыхание является естественным процессом тела.

Сознание человека постоянно обрабатывает информацию. Каждое ощущение, звук, воспоминание, ожидание или эмоция запускают внутренние процессы интерпретации. Ум стремится объяснить происходящее, предсказать будущее и защитить нас от возможной опасности. Это древний механизм выживания, сформированный задолго до появления современной цивилизации.

С точки зрения йоги, ум – это инструмент восприятия, а не источник нашей истинной природы. В классических текстах он описывается как поток модификаций сознания – непрерывное движение образов, оценок и реакций. Ум сравнивает, классифицирует и делает выводы даже тогда, когда

в этом нет необходимости.

Большинство мыслей возникает не потому, что они нужны сейчас, а потому что сознание привыкло находиться в постоянной активности. Подобно колесу, которое продолжает вращаться по инерции, ум продолжает производить мысли, даже когда внешних причин уже нет.

Осознание этого снимает важное внутреннее напряжение: проблема не в том, что у вас слишком много мыслей. Так устроен человеческий ум. Практика начинается не с борьбы, а с понимания его природы.

## **Автоматическое мышление и внутренний диалог**

Если внимательно понаблюдать за собой, можно заметить, что большая часть мыслей возникает без осознанного выбора. Они появляются сами – как комментарии к происходящему.

«Я опаздываю».

«Нужно было сказать иначе».

«Что подумают другие?»

«А вдруг не получится?»

Этот непрерывный поток называется автоматическим мышлением. Он работает фоном, подобно программе, запущенной в системе по умолчанию.

Внутренний диалог создаёт ощущение постоянного дви-

жения, даже когда тело неподвижно. Ум разговаривает сам с собой, проигрывает прошлые ситуации, моделирует будущие сценарии, спорит, оправдывается и анализирует. При этом большинство этих размышлений не приводит к реальным решениям – они лишь поддерживают активность.

Йога рассматривает внутренний диалог как форму рассеивания энергии внимания. Каждая мысль требует небольшого количества психической энергии. Когда мыслей становится слишком много, человек ощущает усталость, хотя физически ничего не делал.

Важно понять: автоматическое мышление не является ошибкой. Это привычный режим работы ума. Однако медитация учит переходить из автоматического режима в осознанный – туда, где мысли больше не управляют вниманием.

## **Роль эмоций в усилении мыслительного потока**

Мысли и эмоции не существуют отдельно друг от друга. Они образуют замкнутый круг.

Эмоция рождает мысль.

Мысль усиливает эмоцию.

Усиленная эмоция создаёт новые мысли.

Например, лёгкое беспокойство может породить мысль о возможной проблеме. Эта мысль усиливает тревогу, а тревога запускает цепочку новых сценариев. Через несколько минут ум уже полностью погружён в переживание, которое из-

начально было едва заметным.

С точки зрения нейрофизиологии, эмоционально окрашенные события запоминаются сильнее. Поэтому ум автоматически возвращается к тем мыслям, которые вызывают сильные чувства – страх, обиду, ожидание, вину или возбуждение.

Именно поэтому попытка «перестать думать» редко работает. Пока эмоциональное напряжение остаётся в теле, ум продолжает производить мысли, пытаясь завершить внутренний процесс.

Практики дыхания и йоги, о которых пойдёт речь далее, воздействуют не напрямую на мысли, а на эмоциональное состояние и нервную систему. Когда успокаивается тело – замедляется и поток мышления.

## **Привычки ума: почему мысли повторяются**

Многие замечают, что думают об одном и том же снова и снова. Это не случайность, а результат формирования нейронных привычек.

Каждая повторяющаяся мысль укрепляет определённую внутреннюю «дорожку». Чем чаще ум возвращается к одной теме, тем легче ему сделать это снова. Со временем возникают устойчивые мыслительные шаблоны:

- склонность к беспокойству;
- самокритика;

постоянное планирование;  
прокручивание прошлых разговоров;  
ожидание негативных исходов.

Ум выбирает знакомое, потому что знакомое требует меньше энергии. Даже если мысли неприятны, они остаются привычными и поэтому кажутся безопасными.

Йогическая традиция называет такие отпечатки самскарами – следами прошлого опыта, которые формируют реакции настоящего. Медитация постепенно ослабляет эти следы не через сопротивление, а через отсутствие подпитки вниманием.

Когда мысль перестают автоматически поддерживать, она теряет силу. Постепенно привычные циклы начинают растворяться.

## **Наблюдатель и мыслитель – два уровня сознания**

Одно из самых важных открытий медитативной практики заключается в следующем: человек – это не его мысли.

Если вы способны заметить мысль, значит, существует часть сознания, которая её наблюдает. Эта часть не спорит, не оценивает и не вовлекается. Она просто видит.

В йоге её называют свидетелем или наблюдателем.

Мыслитель – это активный ум, создающий истории, оценки и реакции.

Наблюдатель – это тихое присутствие, осознающее всё происходящее.

В обычной жизни человек полностью отождествляет себя с мыслителем. Каждая мысль воспринимается как истина. Каждая эмоция – как реальность. Но в медитации постепенно возникает пространство между мыслью и осознанием.

Сначала это доли секунды. Затем – несколько мгновений ясности. Со временем человек начинает замечать: мысли приходят и уходят, а наблюдающее присутствие остаётся неизменным.

Именно с этого момента начинается настоящая остановка потока мыслей. Не потому, что мысли исчезают навсегда, а потому, что они перестают захватывать сознание.

Когда активность мыслителя ослабевает, проявляется естественное состояние ума – спокойное, ясное и устойчивое. Это не новое состояние, которое нужно создать. Это то, что всегда было за пределами внутреннего шума.

*Первая ступень медитации начинается с этого простого сдвига:*

*не управлять мыслями – а увидеть того, кто их наблюдает.*

# Глава 2. Иллюзия контроля

## Почему попытки «не думать» не работают

Почти каждый, кто впервые сталкивается с медитацией, начинает с одной и той же задачи: перестать думать. Кажется логичным – если цель состоит в остановке потока мыслей, значит нужно усилием воли заставить ум замолчать. Однако именно в этот момент возникает первое разочарование: чем сильнее человек старается не думать, тем активнее становится мышление.

Это происходит потому, что сам процесс контроля уже является мыслительной деятельностью.

Когда человек говорит себе: «Мне нельзя думать», – появляется наблюдающая мысль, проверяющая результат. Затем возникает следующая: «Получается ли у меня?» Потом – оценка: «Я делаю неправильно». Так создаётся новый поток, более напряжённый, чем прежний.

Парадокс ума заключается в том, что он не понимает отрицаний. Попытка исключить мысль требует сначала её представить. Если попросить человека не думать о море, образ моря появится мгновенно. Запрет становится приглашением.

Йогическая традиция никогда не ставила целью насильственную остановку мышления. Тишина не достигается контролем – она возникает, когда исчезает внутреннее напряжение, поддерживающее активность ума.

Мысли прекращаются не тогда, когда их запрещают, а тогда, когда в них перестают вовлекаться.

## **Сопротивление как источник новых мыслей**

*Сопротивление – это скрытая форма внимания. Всё, чему мы сопротивляемся, получает дополнительную энергию.*

Когда возникает нежелательная мысль, естественная реакция – оттолкнуть её. Но в этот момент ум фиксируется на ней ещё сильнее. Возникает внутренний конфликт: одна часть сознания создаёт мысль, другая пытается её устранить. Внутри появляется напряжение, которое порождает новые мысли:

«Почему это снова происходит?»

«Я должен справиться лучше».

«Со мной что-то не так».

Таким образом, одна мысль превращается в цепочку переживаний.

Сопротивление делает мысль значимой. Оно словно общается уму: «Это важно, продолжай возвращаться сюда». В

результате даже случайные образы закрепляются и начинают повторяться.

В медитации происходит противоположный процесс. Мысль перестаёт быть проблемой. Она воспринимается как временное явление – подобно звуку, который возникает и исчезает сам по себе.

Когда отсутствует борьба, исчезает и источник подпитки.

## **Принцип принятия в медитации**

Принятие часто понимают неправильно. Оно не означает согласие с каждой мыслью и не требует пассивности. Принятие – это отказ от внутреннего сопротивления тому, что уже возникло.

Мысль появилась. Это факт текущего момента. Попытка отрицать её создаёт дополнительное напряжение. Принятие же возвращает сознание в состояние наблюдения.

В практике это выглядит просто:

мысль замечена – признана – отпущена.

Без анализа. Без оценки. Без продолжения внутреннего разговора.

Принятие действует подобно открытой ладони. Когда рука сжата, удержание требует усилия. Когда она раскрывается, всё лишнее естественно падает. Уму не нужно помогать отпускать мысль – достаточно перестать удерживать её вниманием.

Со временем становится заметно, что мысли обладают собственной природой исчезновения. Ни одна мысль не способна длиться бесконечно без подпитки вниманием. Принятие создаёт условия, в которых ум возвращается к своему естественному равновесию.

## **Осознанность вместо подавления**

Подавление и осознанность внешне могут выглядеть похоже – в обоих случаях человек пытается не следовать за мыслью. Но внутреннее состояние при этом совершенно различно.

Подавление сопровождается напряжением.

Осознанность – расслабленным присутствием.

При подавлении мысль вытесняется, но остаётся активной на глубинном уровне. Она возвращается позже, часто сильнее прежнего. Именно поэтому подавленные переживания со временем усиливаются.

Осознанность действует иначе. Она освещает мысль вниманием без участия. В этом свете мысль теряет силу, потому что перестаёт быть бессознательной реакцией.

Можно представить тёмную комнату: борьба с темнотой бесполезна, но достаточно включить свет – и она исчезает сама. Осознанность является таким светом.

Практика медитации постепенно меняет отношение к мышлению. Мысли больше не воспринимаются как враги

или препятствия. Они становятся объектами наблюдения – движением ума, которое можно видеть, не становясь его частью.

В этот момент появляется новое качество внутреннего опыта: между мыслью и реакцией возникает пространство выбора.

Именно в этом пространстве рождается тишина.

Не как результат усилия, а как естественное состояние сознания, свободного от борьбы с самим собой.

# Глава 3. Внимание как главный инструмент

## Что такое концентрация на самом деле

Когда говорят о медитации, чаще всего представляют себе состояние полной неподвижности ума, в котором исчезают все мысли. Но путь к этому состоянию начинается с гораздо более простого и практичного навыка – умения направлять внимание.

Концентрация – это способность сознания удерживать внимание на одном объекте в течение определённого времени.

Это может быть дыхание, звук, ощущение в теле, пламя свечи или даже простое присутствие в текущем моменте.

Однако в повседневной жизни внимание редко остаётся устойчивым. Оно постоянно перемещается: от мысли к мысли, от воспоминания к планам, от внешних раздражителей к внутренним переживаниям. Это движение происходит настолько быстро, что человек часто даже не замечает, как его внимание покидает настоящий момент.

Концентрация в медитации – не напряжённое усилие и не принуждение ума к неподвижности. Это мягкое возвраще-

ние внимания к выбранной точке. Каждый раз, когда ум отвлекается, практикующий просто замечает это и спокойно возвращает внимание обратно.

Важно понимать: момент отвлечения – не ошибка. Это естественная часть тренировки. Сам акт возвращения внимания и есть развитие концентрации.

Со временем внимание становится более устойчивым. Ум начинает меньше блуждать, а промежутки между мыслями постепенно увеличиваются.

## **Рассеянное и направленное внимание**

Существует два основных состояния внимания: рассеянное и направленное.

Рассеянное внимание похоже на свет, который распространяется во все стороны. Оно захватывает множество объектов одновременно: звуки, образы, воспоминания, случайные мысли. В таком состоянии сознание быстро утомляется, потому что энергия распределяется слишком широко.

Это состояние знакомо каждому: вы начинаете одно дело, затем вспоминаете о другом, проверяете сообщение, отвлекаетесь на звук, затем снова возвращаетесь к первоначальной задаче. В результате внимание постоянно переключается, а глубина восприятия уменьшается.

Направленное внимание действует иначе. Оно подобно лучу света, который освещает один объект. Когда внимание

собирается в одной точке, восприятие становится более ясным и устойчивым. Ум перестаёт метаться между различными задачами и начинает работать более спокойно.

Медитация – это искусство перехода от рассеянного внимания к направленному. Сначала на короткие мгновения, затем на более длительное время. Постепенно способность удерживать внимание становится естественной частью сознания.

## **Энергия внимания и её утечка**

В йоге внимание рассматривается не только как психологическая функция, но и как форма внутренней энергии.

Куда направлено внимание, туда направляется и энергия человека. Именно поэтому длительное размышление о проблеме усиливает эмоциональное переживание, а сосредоточенность на спокойном дыхании постепенно успокаивает ум.

В современном мире существует множество факторов, которые постоянно забирают внимание:

бесконечные информационные потоки;

многозадачность;

цифровые устройства;

постоянные уведомления;

привычка одновременно выполнять несколько дел.

Каждое переключение внимания требует энергии. Когда таких переключений становится слишком много, возникает

ощущение усталости и внутренней перегруженности.

Медитация возвращает внимание его естественную силу. Вместо хаотичного расходования энергия начинает собираться. Человек ощущает больше ясности, спокойствия и устойчивости.

Когда внимание перестаёт расплываться, даже простые действия начинают выполняться с большей глубиной и присутствием.

## **Основы тренировки фокуса**

Развитие концентрации не требует особых способностей. Это навык, который формируется через регулярную практику.

Первый принцип – простота объекта внимания. Лучше выбирать что-то естественное и всегда доступное. Самым распространённым объектом является дыхание. Оно постоянно присутствует и мягко возвращает внимание в настоящий момент.

Второй принцип – мягкость усилия. Слишком сильное напряжение создаёт внутреннее сопротивление. Внимание должно удерживаться спокойно, без давления.

Третий принцип – терпение. Ум, который долго привык к рассеянности, не может мгновенно стать устойчивым. Каждое отвлечение – это возможность снова вернуть внимание и укрепить способность фокусироваться.

Четвёртый принцип – регулярность. Даже несколько минут ежедневной практики постепенно изменяют привычный ритм работы сознания.

Со временем происходит важное изменение: внимание перестаёт быть случайным и становится осознанным выбором. Человек начинает замечать, куда направлена его внутренняя энергия, и может сознательно возвращать её туда, где она действительно нужна.

Именно из этого навыка рождается следующая стадия медитации – глубокая внутренняя тишина, которая возникает тогда, когда внимание перестаёт бесконечно блуждать и находит устойчивую опору в настоящем моменте.

# **Часть II. Подготовка тела и пространства**

## **Глава 4. Тело как вход в тишину**

Многие начинают путь медитации, пытаясь работать только с мыслями. Они стараются сосредоточиться, наблюдать ум или остановить внутренний диалог. Но часто этот процесс оказывается сложнее, чем ожидалось. Мысли продолжают появляться, внимание ускользает, а тело становится беспокойным.

Причина проста: ум и тело не существуют отдельно друг от друга. Они образуют единую систему. Состояние тела напрямую влияет на состояние сознания.

Когда тело напряжено, ум также становится напряжённым. Когда дыхание поверхностное и прерывистое, мысли ускоряются. Когда тело расслаблено и устойчиво, ум постепенно успокаивается.

Поэтому в традиции йоги путь к внутренней тишине начинается не с контроля мыслей, а с гармонизации тела. Тело становится входом в состояние спокойствия – самым доступным и естественным способом приблизиться к медитации.

## Связь тела и мыслей

Каждая мысль отражается в теле. Даже если мы этого не замечаем, любое эмоциональное или ментальное состояние вызывает физическую реакцию.

Тревога делает дыхание быстрым и неглубоким.

Страх вызывает напряжение в плечах и животе.

Переживания создают сжатие в груди.

Сильная концентрация иногда сопровождается напряжением в лице и челюсти.

Тело постоянно реагирует на внутренний диалог. Но действует и обратный механизм: состояние тела может изменить состояние ума.

Если человек замедляет дыхание, нервная система получает сигнал безопасности. Если мышцы расслабляются, уменьшается внутреннее возбуждение. Если позвоночник выпрямляется, дыхание становится свободнее, а сознание яснее.

Именно поэтому древние практики медитации всегда включают работу с телом. Перед тем как погружаться в глубокое наблюдение за мыслями, важно создать физическое состояние устойчивости и комфорта.

Тело становится опорой для внимания.

## Напряжение как источник ментального шума

Большая часть людей живёт в состоянии хронического напряжения, часто даже не осознавая этого. Мышцы привыкают быть слегка сжатыми, дыхание становится поверхностным, а нервная система находится в постоянной готовности реагировать.

Это состояние поддерживает непрерывную активность ума.

Когда тело напряжено, мозг получает сигнал о возможной угрозе. В ответ он усиливает аналитическую активность, пытаясь контролировать ситуацию. Появляется больше мыслей, больше сценариев, больше попыток предсказать будущее.

Так возникает ментальный шум.

Человек может пытаться успокоить мысли, но если тело остаётся напряжённым, поток мышления будет продолжаться. Ум просто выполняет свою защитную функцию.

Практики йоги действуют глубже. Они помогают мягко снять физическое напряжение, восстановить естественный ритм дыхания и перевести нервную систему в состояние покоя.

Когда тело расслабляется, необходимость в постоянной ментальной активности постепенно исчезает.

## **Базовые принципы йогической подготовки**

Перед медитацией важно подготовить тело таким образом, чтобы оно могло оставаться неподвижным и комфортным в течение некоторого времени. Йогическая традиция предлагает несколько простых, но важных принципов.

Первый принцип – устойчивость.

Положение тела должно быть стабильным. Когда тело постоянно двигается или ищет удобное положение, внимание автоматически переключается на физический дискомфорт. Устойчивость создаёт ощущение опоры и безопасности.

Второй принцип – расслабление.

Устойчивость не должна превращаться в напряжение. В йоге существует правило: минимальное усилие при максимальном расслаблении. Мышцы выполняют только ту работу, которая действительно необходима для поддержания позы.

Третий принцип – прямой позвоночник.

Положение позвоночника играет важную роль в медитации. Когда спина выпрямлена, дыхание становится более свободным, а энергия в теле распределяется равномерно. Прямой позвоночник помогает сохранить ясность сознания и предотвратить сонливость.

Четвёртый принцип – естественное дыхание.

Дыхание должно оставаться спокойным и свободным. Ес-

ли дыхание напряжено или задерживается, это создаёт дополнительное напряжение в теле и уме.

Следование этим принципам делает медитацию более естественной и устойчивой.

## **Осознанная неподвижность**

Одна из самых важных практик подготовки к медитации – развитие осознанной неподвижности.

Обычно тело постоянно находится в движении. Мы меняем положение, поправляем одежду, двигаем руками или ногами, не замечая этого. Эти движения кажутся незначительными, но каждое из них связано с внутренним импульсом ума.

Когда тело становится неподвижным, ум постепенно начинает успокаиваться.

Осознанная неподвижность не означает жесткую фиксацию позы. Это состояние спокойного присутствия, при котором тело остаётся устойчивым и расслабленным одновременно.

Сначала может появиться желание пошевелиться, изменить положение или почесать руку. Эти импульсы естественны. Но если просто наблюдать их, не реагируя сразу, можно заметить, что они постепенно исчезают сами.

Так человек начинает видеть связь между движением тела и движением мыслей.

Через некоторое время возникает новое состояние: тело остаётся спокойным, дыхание становится мягким, а внимание начинает углубляться. В этот момент появляется первая настоящая тишина – не как усилие, а как естественный результат внутреннего равновесия.

Именно поэтому в йоге говорят:

Когда тело становится неподвижным, ум начинает вспоминать свою природную тишину.

## Глава 5. Асаны для успокоения ума

Многие воспринимают йогу как работу с телом, растяжку или развитие гибкости. Но в своей глубинной сути йога никогда не была только физической практикой. Её главная задача всегда состояла в подготовке сознания к тишине.

Тело в йоге рассматривается как дверь, через которую можно войти в более спокойное состояние ума. Когда движения становятся осознанными, дыхание выравнивается, а внимание перестаёт рассеиваться, внутренний ритм постепенно меняется. Мысли замедляются не потому, что их пытаются остановить, а потому что исчезает внутреннее напряжение, поддерживающее их непрерывное движение. Человеческий ум, как ни странно, часто ведёт себя как испуганный ребёнок: чем больше вокруг хаоса, тем громче он требует внимания.

# 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.