18+

ВЕДАНА СОЛЯРИС

Энергетика йоги



Ведана Солярис
Энергетика йоги

https://litres.ru/74984908
ISBN 9785007179126

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Йога — это мост от выживания к свободе.

Настоящая йога — это не растяжка. Это наука управления Праной. В этой книге — древние знания, очищенные от налёта эзотерики и адаптированные для современного человека: как за 3 минуты выдуть депрессию, как диагностировать чакры маятником, как лечить себя вибрацией собственного голоса, как выстроить распорядок дня для офиса.

Содержание

РАЗДЕЛ I. ВХОЖДЕНИЕ В ПОТОК (Теория всего) 6

Глава 1. Йога — это не гимнастика. Парадигма управления энергией 6

Глава 2. Три тела человека (Шарира-трайя): Физическое, Тонкое, Причинное 11

Глава 3. Что такое Прана? Еда, воздух, впечатления и секс 17

Глава 4. Апана — сила тяжести и выделения. Почему мы «застреваем» 23

Глава 5. Самана, Вьяна, Удана: Как переваривать жизнь и парить над проблемами 30

Глава 6. Психосоматика по-йогически: Где ум превращается в мышцу 38

Глава 7. Синдром «выжатого лимона»: Куда утекает ваша сила 46

Диагностическая практика «Аудит утечек» (15 минут) 51

Глава 8. Мотивация №1: Почему медитация эффективнее антидепрессантов (взгляд нейробиологии) 54

Глава 9. Нади — реки жизни. Обзор 72 000 каналов и топ-3 главных 62

Глава 10. Первая практика: «Наблюдатель ветра» — почувствуйте движение Праны прямо сейчас 69
РАЗДЕЛ II. ЧАКРЫ: ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЛИФТ 76
Глава 11. Муладхара: Ваша подстанция заземления. Деньги, страх и чувство дома 76
Глава 12. Практика: «Квадратное дыхание» для корня жизни 84
Глава 13. Свадхистхана: Плесень удовольствий. Творчество, секс и чувство вины 91
Глава 14. Как разморозить таз: Асаны и мантры для второй чакры 99
Глава 15. Манипура: Солнце воли. Желудок, гнев и целеустремлённость 107
Глава 16. Практика: Агни-сара-крийя — разжигаем пищеварительный огонь судьбы 116
Конец ознакомительного фрагмента. 121

Энергетика йоги

Ведана Солярис

© Ведана Солярис, 2026

ISBN 978-5-0071-7912-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РАЗДЕЛ I. ВХОЖДЕНИЕ В ПОТОК (Теория всего)

Глава 1. Йога — это не гимнастика. Парадигма управления энергией

Ты видел это сотни раз. Девушки в латексных леггинсах на фоне заката, идеальные «собаки мордой вниз», ретушированные прессы и подтяжки. Тебе обещают: «Йога сделает тебя стройным, гибким и спокойным». И ты идешь на коврик, тянешься, потеешь, а потом… через полгода бросаешь. Потому что это скучно. Или больно. Или «не работает».

Я скажу правду, которую фитнес-индустрия вырезает из рекламных проспектов: **то, что продается под видом йоги в большинстве студий — это калечащая гимнастика с восточным флером.**

Настоящая йога не имеет ничего общего с количеством сожженных калорий или умением засунуть пятку за ухо. Йога — это **наука об управлении внутренней энергией (Праной)**. И если выходить на коврик, не понимая этого, вы будете не накапливать силу, а терять её. Хуже того — травмировать свои тонкие каналы.

Что такое «Парадигма управления энергией»?

Представь, что твое тело — это не мешок с костями и мышцами, а сложнейшая гидроэлектростанция. У тебя есть:

— **Плотины** (чакры) — регуляторы потока.

— **Каналы** (нади) — трубы, по которым течет сила.

— **Вода** (Прана) — сама жизнь.

— **Турбины** (органы чувств и действия) — преобразователи энергии в опыт.

Гимнастика работает только с «турбинами»: согнуть, разогнуть, поднять вес. Она игнорирует трубы и плотины. Поэтому, когда обычный человек делает «Колесо» (Урдхва Дханурасану) без знания энергетики, его сердце может получить микроскопический, но разрушительный удар. А когда йогин делает то же самое, он направляет поток вверх по позвоночнику, очищая 50 каналов Нади.

Разница между гимнастикой и йогой — в намерении и направлении внимания.

— **Гимнаст** спрашивает: «Какую мышцу я растягиваю?»

— **Йогин** спрашивает: «Куда сейчас течет моя Прана? Какой Нади я очищаю?»

Великое заблуждение: «Чем сильнее тяну, тем лучше»

Нет. Нет. Нет. Ты когда-нибудь чувствовал после интенсивной хатха-йоги не прилив сил, а пустоту? Головную боль? Раздражение? Поздравляю, ты не занимался йогой. Ты **сливал энергию**. В физическом теле есть природные «блокираторы» — жесткие фасции, спазмированные мышцы. Они

нужны, чтобы Прана не вытекала. Грубо прорывая их насильственной растяжкой, ты создаешь дыру в своем тонком теле. Через несколько часов после такой «тренировки» ты устаешь, болеешь или начинаешь ссориться с близкими.

Правильный подход:

— Дыхание входит в зону зажима.

— Внимание растворяет сопротивление.

— Энергия сама раскрывает асану изнутри.

Асана становится не позой, а **состоянием**. Ты не делаешь Триконасану. Ты *становишься* Треугольником, через который земное (Апана) встречается с космическим (Прана).

Почему современному человеку нужна именно эта парадигма?

Потому что ты истощен не физически. Твой резерв психики на нуле, твои чакры перекошены, а каналы забиты «цифровым шлаком» — бесконечными уведомлениями, тревожными мыслями, непрожитыми эмоциями.

Фитнес-йога не лечит тревожность. Она её маскирует эндорфинами на час. А потом тревога возвращается с утроенной силой, потому что ты просто временно оглушил тело.

Управление энергией учит другому: **как видеть утечки и чинить их**.

Вот небольшой тест — первая практика этой главы. Сделай прямо сейчас, сидя за столом:

— Закрой глаза. Сделай медленный вдох животом.

— Представь, что твои пальцы рук и ног светятся слабым

золотистым светом.

— На выдохе «сожми» этот свет и потяни его к пупку (Манипура-чакра).

— Повтори 5 раз.

Что ты почувствовал? Тепло? Легкое головокружение? Жжение в ладонях? Это и есть движение Праны. Никакой гимнастики, никакой растяжки. Просто управление током. Когда ты освоишь это в малом, большие асаны станут для тебя ракетой, а не пыткой.

Главный ключ: Сознание ведет, энергия следует, тело подстраивается

В йоге есть негласный закон: **«Куда идет внимание, туда течет Прана. Куда течет Прана — туда идет жизнь»** .

Твоя спина болит не из-за остеохондроза. А потому что внимание 15 лет было направлено на страх и обиды, которые перекрыли канал в пояснице. Твои колени скрипят не из-за возраста. А потому что ты научился «блокировать гибкость», боясь перемен.

Поэтому в этой книге мы никогда не будем делать «упражнения». Мы будем **настраивать антенну**. Мы будем учиться слышать вибрацию каждой клетки.

Запомни: **Йога — это не то, что ты делаешь. Это то, кем ты становишься, когда перестаешь бороться с собой.**

В следующей главе ты узнаешь, из каких трех тел (Шарира) ты на самом деле состоишь. И почему твоя диета не ра-

ботает, потому что ты пытаешься накормить только физическое тело, забывая про тонкое и причинное.

А пока — ответь себе честно: **ради чего ты хотел (а) заниматься йогой? Ради красивой формы или ради того, чтобы стать неуязвимым для хаоса внешнего мира?**

Твой ответ определит, будет ли для тебя эта книга пустым чтивом или картой сокровищ.

Так что же такое йога? Это не гимнастика. Это **искусство перестать быть рабом своей энергии и стать её хозяином**.

Помни это, когда в следующий раз расстелешь коврик.

Глава 2. Три тела человека (Шарира-трайя): Физическое, Тонкое, Причинное

Ты привык думать о себе как об одном теле. Волосы, кожа, кости, органы. Иногда — мозг, который всё это обслуживает. Но это всё равно что смотреть на айфон и называть его «куском стекла и алюминия», забывая про операционную систему, данные, iCloud и душу приложения.

Древние йогины, сидя в медитации тысячи лет, увидели яснее ясного: **человек — это матрёшка из трёх тел, вложенных друг в друга.** Разрушить эту матрёшку, свести всё только к физиологии — главная ошибка Запада. Именно из-за неё мы лечим живот, а болит душа, качаем пресс, а внутри — пустота.

Познакомься со своей истинной анатомией.

Тело №1. Стхула-шарира — Физическое (то, что умрёт)

Это то, что ты видишь в зеркале. Плоть, кровь, лимфа, кости. Оно построено из пищи (аннамайя-коша — «оболочка, сделанная из еды»). Оно рождается, болеет, стареет и неизбежно рассыплется в прах.

Его задача в йоге: быть проводником. Не господином, а инструментом. Как скрипка для музыканта. Ты не чинишь

скрипку ради самой скрипки — ты чинишь её, чтобы звучала музыка.

Проблема современного человека: он боготворит физическое тело, но при этом обращается с ним как с мусорным баком. Тренирует мышцы, но забывает про дыхание. Накручивает шаги, но не чувствует землю под ногами.

Важно: Физическое тело — единственное из трёх, которое ты покинешь при смерти. Относись к нему с уважением, но без фанатизма.

Тело №2. Сукшма-шарира — Тонкое (то, что путешествует)

Вот оно — поле твоей настоящей битвы и настоящего творчества. Тонкое тело не видно глазами, но каждый человек его ощущает ежесекундно. Оно состоит из пяти слоёв (кош), но для простоты запомни главное:

— **Пранамайя-коша** — энергетическое тело. Токи Праны, 72 000 нади, вихри чакр. Это «электричество», которое оживляет твои мышцы и органы.

— **Маномайя-коша** — умственное тело. Болтовня внутри головы, эмоции, сомнения, мечты, страхи. «Обезьяний ум», который скачет с ветки на ветку.

— **Виджнянамайя-коша** — тело мудрости. Интуиция, способность различать истинное и ложное, внутренний компас.

Именно в тонком теле рождаются твои болезни за полгода до того, как проявятся физически. Именно здесь хранятся

травмы прошлого — не в мышцах, а в энергетических запечатлениях (самскарах).

Как понять, что тонкое тело разбалансировано?

— Ты устал с утра, хотя спал 8 часов.

— Ты чувствуешь чужую тревогу, даже если человек молчит.

— У тебя «ватное тело» — движения есть, а силы нет.

— Голова полна мыслей, которые невозможно остановить.

Всё это — сбои в тонком теле. И йога (в отличие от хирургии) работает именно здесь. Асаны — чтобы распутать Прану. Пранаяма — чтобы очистить каналы. Медитация — чтобы усмирить ум.

Тело №3. Карана-шарира — Причинное (то, кем ты являешься на самом деле)

Самая глубокая матрёшка. Причинное тело не имеет формы, цвета, веса. Это **хранилище кармических семян**. Если провести аналогию с компьютером:

— Физическое тело — монитор и клавиатура.

— Тонкое тело — операционная система и запущенные программы.

— Причинное тело — **исходный код всех программ**, а также сам процессор и жёсткий диск с памятью о всех «прошлых жизнях» (необязательно мистических — просто о всех твоих прошлых состояниях).

Здесь хранятся твои глубинные склонности (васаны). По-

чему один человек при виде конфликта убегает, а другой бросается в драку? Это не воспитание. Это отпечатки в причинном теле.

И самое главное: **именно здесь находится твоя истинная природа — Атман (чистое сознание).** Йога потому и работает, что ты уже есть совершенство на уровне причинного тела. Тебе не нужно его «чинить». Тебе нужно снять покрывала физического и тонкого, чтобы свет Атмана засиял.

Парадокс: Ты ищешь любовь, покой, силу вовне. Но всё это уже есть в твоём причинном теле. Просто оно завалено мусором из двух верхних оболочек.

Как они взаимодействуют в обычной жизни?

Пример. Ты едешь в метро. Кто-то наступил на ногу и не извинился.

— Физическое тело: мышцы плеч напряглись, челюсть сжалась, сердце забилось чаще.

— Тонкое тело: в манипуре (солнечное сплетение) возник ком жара. В манасе (уме) пронеслась мысль: «Какой хам!». В пране поток резко остановился, образовалась пробка.

— Причинное тело: из глубины поднялась старая самскара «меня не уважают», посеянная, возможно, в детстве, когда отец не хвалил за пятёрки.

Если ты не йогин, ты выплеснешь гнев (травмируешь тонкое тело) или подавишь (заблокируешь чакры, и через год заболит печень).

Если ты йогин, ты на уровне причинного тела узнаешь старую боль, на уровне тонкого — направишь Прану вверх (через дыхание), а физическому телу дашь команду расслабить плечи. Конфликт не случится. Карма не нарастёт.

Практика «Три в одном» (5 минут, лёжа или сидя)

Это упражнение — твой первый ключ к различению трёх тел. Делай его утром или перед сном.

— **Закрой глаза.** Сделай три глубоких вдоха животом. Чувствуешь пол под ягодицами, воздух на коже, сердцебиение? Это **физическое тело**. Скажи про себя: *«Я есть физическое тело, но не только оно»*.

— **Переведи внимание внутрь.** Почувствуй, как движется дыхание. Ощути лёгкое покалывание в кончиках пальцев. Услышь мысли, которые проносятся в голове, как облака. Это **тонкое тело**. Скажи: *«Я есть ум, энергия и эмоции, но не только это»*.

— **Нырни глубже.** Представь, что твоё тело и ум — это одежда, которую ты снимаешь. Остаётся только **чистое присутствие**. Ни мыслей, ни ощущений — просто тишина и свет. Ощути это безмолвие хотя бы на 10 секунд. Это касание **причинного тела** (твоего истинного Я). Скажи: *«Я есть чистое сознание. Всё остальное — маски»*.

Повтори цикл 3 раза.

Почему это важно именно тебе?

Потому что пока ты путаешь физическое с тонким, ты будешь лечить спину у остеопата (хотя корень — в подавлен-

ной обиде из причинного тела). Ты будешь пить антидепрессанты, блокируя симптомы в тонком теле, но не убирая причину.

Йога даёт карту. Ты больше никогда не скажешь: «У меня болит поясница, потому что я тяжело поднял сумку». Ты скажешь: «Моя поясница заболела, потому что в тонком теле был застой на уровне Свадхистханы, вызванный старым страхом перемен, записанным в причинном теле. Сумка просто спустила курок».

И тогда лечение будет настоящим: не мазями, а осознанием, прощением, новым паттерном движения Праны.

В следующей главе мы разберёмся, что такое **Прана** и почему в Нью-Йорке её меньше, чем в лесу, но есть секрет добывать её даже в бетонной коробке.

А сейчас, прежде чем перевернуть страницу — закрой глаза на 30 секунд и спроси себя: **«Из какого тела я живу большую часть дня?»**

Честный ответ будет началом твоей свободы.

Глава 3. Что такое Прана? Еда, воздух, впечатления и секс

Слово «Прана» стало модным. Его клеят на бутылки с водой, дорогие спа-процедуры и даже на йогурты. «Прана-детокс», «Прана-фитнес», «Прана-шоколад». Маркетологи превратили древнейшее понятие в ещё один ярлык для продаж.

Давай расставим точки над i.

Прана — это не эфирное масло и не зелёный смузи. Прана — это универсальная жизненная сила, которая пронизывает всё сущее. Она в движении электрона вокруг ядра, в пульсации твоего сердца, в распускании цветка и в падении звезды. На санскрите «пра» — приставка, означающая «постоянство, вперёд», а «на» — «движение». **Прана — это чистое движение жизни.**

Но для практической работы такого определения недостаточно. Ты должен понять три вещи:

— Прана не одна — у неё есть пять главных ветров (прана-вайю), управляющих разными функциями тела.

— Прана входит в человека через **четыре главных входа**.

— Твоё самочувствие прямо пропорционально качеству и количеству усвоенной Праны.

Разберём второе, потому что это твой самый большой сле-

пой участок.

Четыре источника Праны (твои «зарядные устройства»)

Ты привык думать, что энергия — это только калории из еды. Но это заблуждение стоит тебе хронической усталости и эмоциональных качелей.

1. Прана из Еды (Анна-прана)

Самая плотная, самая грубая форма. Твой кишечник переваривает пищу и извлекает из неё *сущность* — это и есть Анна-прана. Не белки, жиры и углеводы, а именно тонкая вибрация съеденного.

Йогический факт: кусок замороженной пиццы, съеденный в одиночестве перед телевизором, даст тебе 20% потенциальной Праны продукта. А свежеприготовленная каша (саттвичная), съеденная в тишине с благодарностью — 90%. Разница не в калориях, а в способности тела впитать Прану.

Признак нехватки: Ты поел плотно, но чувствуешь тяжесть, а не прилив сил. Тянет на сладкое или мясо — тело кричит о быстрой, но грубой подпитке.

2. Прана из Воздуха (Ваю-прана)

Этот источник грубее еды? Нет, он тоньше. Дыхание — прямой проводник Праны в тонкое тело. Когда ты делаешь полный йоговский вдох, ты не просто насыщаешь кровь кислородом. Ты втягиваешь пранические частицы из атмосферы (в Веданте их называют «прана-ану»).

Городской воздух содержит мало Праны. Воздух в лесу,

у водопада, после грозы — насыщен ею. Поэтому даже без асаны, просто дыша в сосновом бору, ты наполняешься силой.

Твоя ошибка: дышать поверхностно, грудью, с задержками после выдоха. Ты перекрываешь себе 50% притока жизненной силы.

3. Прана из Впечатлений (Манас-прана)

Вот где кроется главная утечка современного человека. Впечатления — это тоже пища. И она переваривается в уме.

Прокрутка ленты новостей, ссора с коллегой, просмотр триллера, разговор с токсичным другом — всё это **энергетически плотные блюда**. Одни впечатления саттвичны (чисты, вдохновляют) — классическая музыка, природа, ласковый разговор. Другие раджастичны (возбуждают, напрягают) — соцсети, сплетни, азартные игры. Третьи тамастичны (усыпляют, разлагают) — насилие на экране, нытьё, пропаганда страха.

После переваривания тяжёлых впечатлений ты чувствуешь опустошение. Это не «просто усталость». Ты потратил свою Прану на нейтрализацию токсичного впечатления.

Честный вопрос: что ты чаще «ешь» — закат над морем или новости о катастрофах?

4. Прана из Секса (Оджас-прана)

Самая тонкая и мощная энергия. Она создаётся из чистейшей части всех предыдущих источников. В теле мужчины она хранится как шукра (семя), в теле женщины — как ар-

тава (яйцеклетка и флюиды). Но сексуальная энергия — это не только размножение. Это **творческая сила вообще**.

Когда ты возбуждён, Прана идёт вниз, к основанию позвоночника (Муладхара). Опытный йогин может поднять эту энергию вверх, превратив её в озарение или вдохновение. Неопытный человек просто изливает её, после чего чувствует слабость, опустошение, «туман» в голове.

Не пойми меня неправильно: я не против секса. Я против бессознательной траты тончайшей субстанции без возможности её восстановить.

Важно: Воздержание не делает святым, но осознанное управление сексуальной энергией делает магнитом для чудес.

Пять ветров Праны (коротко для кругозора)

Чтобы ты понимал, о чём говорят йогины, когда упоминают *Удану* или *Апану*:

— Прана (малая) — движется внутрь и вверх (дыхание, глотание). Регион — грудь, голова.

— Апана — движется вниз и наружу (мочеиспускание, дефекация, роды, семяизвержение). Регион — таз.

— Самана — движется к центру (пищеварение, усвоение мыслей). Регион — живот.

— Вьяна — движется из центра ко всем периферия м (кровообращение, движение конечностей). Регион — всё тело.

— Удана — движется резко вверх (рвота, икота, а также

смерть — выход души). Регион — горло.

Когда ты чувствуешь тяжесть в кишечнике — блок Апаны. Ком в горле — блок Уданы. Холодные руки и ноги — слабая Вьяна.

Практика «Учёт поступлений» (выполняется в любое время)

Возьми блокнот или заметки в телефоне. В течение дня отмечай, **какую Прану ты получил и какую потратил**.

Пример таблицы на один день:

Источник	Качество (1-10)	Ощущение после
Завтрак (овсянка без сахара)	7	Тепло в животе
Просмотр новостей (15 мин)	1 (токсично)	Тревога, упадок сил
Свежий воздух на балконе (5 мин, глубокое дыхание)	8	Ясность в голове
Разговор с мамой (претензии)	2	Сжатие в груди
Секс (осознанный, с партнёром)	9	Лёгкость и прилив твс

Через 3 дня такого учёта ты увидишь очевидное: твоя усталость на 80% создаётся не физической работой, а **поступлением низкокачественных впечатлений и отсутствием чистого воздуха**.

Как зарядиться за 1 минуту (прямо сейчас)

Сядь прямо. Закрой глаза. Сделай вдох через нос на 4 счёта, представляя, что ты вдыхаешь золотой туман (Прана из

воздуха). Задержи дыхание на 4 счёта, представляя, как этот туман оседает в солнечном сплетении. Выдохни через нос на 6 счётов, выпуская всё серое, застоявшееся.

Повтори 5 раз.

Чувствуешь разницу? Ты только что съел воздух. И он насытил тебя больше, чем бутерброд.

Главный яд современности

Самый коварный убийца Праны — это **отсутствие выбора**. Когда ты не выбираешь, смотреть ли тебе ужасы или книгу, а скроллишь автоматически. Когда ты не выбираешь, дышать полной грудью или нет. Когда ты ешь, что дают, без благодарности.

Выбор восстанавливает волю. Воля направляет Прану. Прана меняет тело.

Запомни: **Прана не любит бездумности.** Она любит внимание. Как дикая лошадь, она слушается только того, кто на неё смотрит.

В следующей главе мы разберём главную причину твоих «необъяснимых» болей и утечек — **Апану, силу тяжести и выделения**. Ты узнаешь, почему не можешь закончить дела, почему копится жир на животе и почему деньги утекают сквозь пальцы.

А сейчас — выключи звук телефона. Сделай три глубоких вдоха. Скажи мысленно: **«Я выбираю получать лучшую Прану»**.

Это уже начало исцеления.

Глава 4. Апана — сила тяжести и выделения. Почему мы «застреваем»

ы замечал, как много в твоей жизни «висяков»? Незаконченные проекты, немые разговоры, вещи, которые пора выбросить, но рука не поднимается. Обещания себе, данные год назад. Отношения, которые давно умерли, но ты продолжаешь в них дышать.

Это не просто прокрастинация. Это не лень. Это не отсутствие мотивации.

Это энергетический сбой в Апане.

Познакомься с самой грубой, самой мощной и самой важной из пяти Прана-вайю. Если предыдущие главы звучали возвышенно (Прана — жизнь, свет, вдохновение), то сейчас мы спустимся в подвал. В ту часть тебя, куда не заглядывают лайки, медитации и аффирмации. Но именно этот подвал держит весь дом.

Что такое Апана?

Апана — это **нисходящий ветер**. Она движется вниз и наружу. Её царство — тазовая область, от пупка до подошв ног. Её органы — толстый кишечник, мочевой пузырь, половые органы, ноги.

Функции Апаны:

— Выделение кала, мочи, менструальной крови.

— Рождение ребёнка (потужной период).

— Высвобождение семени (у мужчин).

— Избавление от всего отработанного: физически, эмоционально, ментально.

Да, ты не ослышался. Апана управляет не только туалетом. Она управляет **способностью отпускать**.

Когда Апана сильна и течёт правильно, ты легко:

— заканчиваешь дела и переходишь к новым;

— прощаешь обиды;

— выбрасываешь хлам из квартиры;

— выходишь из токсичных связей;

— принимаешь решение «нет» и не мучаешься.

Когда Апана слаба или заблокирована — ты **застреваешь**.

Три типа «застревания», которые лечатся через Апану

1. Физическое застревание

— Хронические запоры (это не «просто кишечник», это крик Апаны: я не могу отпустить!)

— Геморрой.

— Холодные ноги, отеки, варикоз.

— Менструальные боли, задержки, эндометриоз.

— Застой в малом тазу — у мужчин простатит, у женщин миомы.

Все эти «низовые» проблемы — не локальные болезни. Это **неспособность Апаны выполнять свою выделительную функцию**. Ты копишь, вместо того чтобы выбра-

сывать.

2. Эмоциональное застревание

— Ты помнишь обиду трёхлетней давности и можешь расписать её в деталях.

— Ты не можешь закончить горевать. Траур затянулся на годы.

— Ты зависаешь в гневе, не в силах его выплеснуть или трансформировать.

— Ты боишься расстаться с партнёром, даже когда любви нет.

Это тоже Апана. Тонкая субстанция эмоций должна перевариваться и выходить. У здоровой Апаны эмоция приходит, проживается и уходит, как волна. При блоке — эмоция застревает в тазу, создавая мышечные зажимы, кисты, камни.

3. Ментальное и жизненное застревание

— Курсы, которые ты бросил на середине.

— Книги, которые лежат с закладкой на 50 странице.

— Список задач, где 90% пунктов — из прошлого месяца.

— Ты не можешь уволиться с работы, которая высасывает силы.

— Ты мечтаешь переехать, но сидишь на месте.

Это всё симптомы Апаны в уме. Способность завершать циклы — прямой показатель здоровья этой праны.

Почему современный человек убивает свою Апану?

Три главных врага.

Враг №1: Сидячий образ жизни. Апана любит движе-

ние, ходьбу, приседания, тряску. Когда ты 10 часов сидишь в офисе, Апана засыпает. Её ток останавливается. Начинается застой.

Враг №2: Подавление естественных позывов. «Потерплю до дома». «Не буду плакать, это слабость». «Я не скажу ему правду, чтобы не ранить». Каждый раз, когда ты подавляешь естественный импульс тела или чувства (Апана движется наружу), ты создаёшь энергетическую пробку.

Враг №3: Страх перемен. Апана течёт вниз, к земле, к корням. Но чтобы что-то вышло, нужно сначала что-то отпустить. Если ты боишься пустоты («а вдруг после разрыва я останусь один?»), твой ум даёт команду: «Не отпускай!». И Апана подчиняется. Она не выталкивает старьё, хотя пора.

Главный энергетический ключ: Апана и Прана должны встретиться

В йоге есть секретное знание: сама по себе Апана — это сила смерти и разложения. А сама по себе восходящая Прана (вдох, жизнь, стремление вверх) — это сила, которая уносит в облака, отрывает от реальности.

Истинная магия начинается, когда Апана и Прана соединяются.

Внизу живота, в области пупка (Манипура), есть место встречи. Когда ты вдыхаешь, Прана идёт вниз навстречу Апане. Когда выдыхаешь, Апана поднимается вверх. При правильной практике они смешиваются, зажигают внутренний огонь (Самана) и… ты становишься способен **легко от-**

пускать, но не терять силу.

Тот, кто соединил Прану и Апану, не цепляется за прошлое и не боится будущего. Он просто идёт.

Практика для Апаны (делать на пустой желудок, утром)

Этот комплекс занимает 7 минут и способен «разморозить» твою способность завершать дела.

1. Мулла-бандха (Корневой замок) — 1 минута

Сядь на пятки или на стул. Сделай выдох. Сожми мышцы промежности (у мужчин — область между яичками и анусом, у женщин — шейку влагалища). Подтяни их вверх. Дыши спокойно, удерживая лёгкое сжатие. Отпусти.

Почему: Это прямой насос для Апаны.

2. Ашвини-мудра (Жест кобылы) — 1 минута

Быстро сжимай и расслабляй анус, как будто ты хочешь в туалет, но удерживаешь, а потом отпускаешь. Делай с частотой 2 сжатия в секунду.

Почему: Это будит Апану из спячки.

3. Агни-сара (Разжигание огня) — 2 минуты

Сделай мощный выдох, втяни живот под рёбра, задержи дыхание. Быстро втягивай и выталкивай живот (пульсация). Повтори 3 подхода.

Почему: Это заставляет Апану подниматься навстречу Пране.

4. Практика «Завершение» (делать вечером)

Возьми лист бумаги. Напиши 5 вещей, которые ты не за-

кончил: звонок, письмо, уборка полки, разговор, прощение. И прямо сейчас сделай **минимальное действие** по каждой:

— Напиши одно предложение.

— Выброси одну ненужную вещь.

— Скажи мысленно: «Я отпускаю это с благодарностью».

Это не магия. Это **волевой импульс, который заставит Апану сдвинуться с мёртвой точки**.

Что ты почувствуешь?

После правильной практики Апаны:

— Легкость в пояснице и тазу.

— Желание сходить в туалет (отличный знак — движение началось).

— Облегчение на душе, будто кто-то снял мешок с плеч.

— Неожиданные решения: ты понимаешь, как закончить старый проект или кому написать.

Мотивационный якорь

Ты не ленив. Ты не слаб. У тебя просто **уснула Апана**.

Как только ты разбудишь эту могучую энергию выделения и завершения, твоя жизнь перестанет быть болотом. Дела начнут закрываться. Люди — уходить, когда пришло время. Деньги — находить путь к тебе, потому что в освобождённое место приходит новое.

Запомни мантру этой главы: **«Способность отпускать равна способности получать»**.

В следующей главе мы поднимемся выше: к **Самане, Вьяне и Удане**. Ты узнаешь, как переваривать удары судь-

бы, распределять силу по телу и не захлёбываться в эмоциях.

А сейчас — встань, сделай 10 глубоких приседаний (очень медленно), выдохни с шумом «Ха-а-а». Скажи: **«Я отпускаю всё, что больше не служит мне»**.

Позволь этому обещанию отпечататься в тазе.

Глава 5. Самана, Вьяна, Удана: Как переваривать жизнь и парить над проблемами

У нас осталось три ветра. Три двигателя, без которых первые два (Прана и Апана) так и останутся просто «вдохом» и «выдохом» — красивой, но бесполезной идеей. Именно эти три силы превращают тебя из мешка с костями в магический сосуд трансформации.

Коротко напомню карту:

— **Прана (малая)** — вдох, энергия вверх, в грудь и голову.

— **Апана** — выделение, энергия вниз, в таз и ноги.

— **Самана** — переваривание, огонь в центре.

— **Вьяна** — распределение, связь всего со всем.

— **Удана** — подъём, речь, выход за пределы.

Ты готов? Поехали вглубь.

Самана: Плавильный котёл

Санскритское «самана» означает «уравновешивающий», «собирающий в центр». Представь, что у тебя в животе, чуть ниже пупка, горит **угольная печь**. Не видимая глазу, но реальная как сила тяжести. Это Самана.

Что она переваривает:

— **Пищу.** Очевидно. Когда Самана слаба — вздутие, тяжесть, токсины (ама). Когда горит ровно — еда превращается в оджас (жизненный нектар), а не в жир или шлаки.

— **Впечатления.** Ссора с коллегой, просмотр новостей, скучный разговор — всё это должно быть «переварено». Сильная Самана за час превратит неприятность в опыт. Слабая Самана оставит её несваренным комом в солнечном сплетении, который потом вылезет изжогой или панической атакой.

— **Эмоции.** Гнев, восторг, горе — они не должны застревать. Самана перемалывает их до состояния чистой энергии. Йогин с мощной Саманой может выдержать любое эмоциональное потрясение и через минуту быть спокойным, потому что «сжег» эмоцию в своём котле.

— **Идеи и противоречия.** Ты получил два противоположных мнения. Самана помогает сплавить их в новый синтез, а не раскалывать голову на части.

Как понять, что Самана нарушена:

— Ты зацикливаешься на негативе. Прокручиваешь диалог снова и снова.

— После еды хочется спать, а не жить.

— У тебя изжога, кислый привкус во рту, тошнота.

— Ты «перевариваешь» обиду годами, не в силах отпустить.

— Живот вздут, диафрагма зажата.

Практика для Саманы (сделай сразу после еды, си-

дя):

Посиди 3 минуты в тишине. Положи правую ладонь на живот. Сделай медленный вдох, раздувая живот (диафрагмой). На выдохе сильно втяни живот внутрь и вверх. Представь, что ты раздуваешь огонь мехами. Повтори 21 раз. После этого скажи про себя: **«Всё, что вошло в меня — еда, слова, эмоции — пусть переварится в чистую радость»**.

Вьяна: Та, что связывает всё

Если Прана — вдох, Апана — выдох, Самана — огонь, то **Вьяна — это кровообращение энергии**. Её поле — всё тело от макушки до пяток. Она движется от центра к периферии и обратно. Это **интернет**, соединяющий все органы, все клетки, все вайю.

Вьяна отвечает за:

— Координацию движений.

— Тепло в конечностях.

— Иммунитет (клетки должны «знать», что делать с вирусом).

— **Одновременность:** чтобы сердце билось, лёгкие дышали, а ты в этот момент писал письмо и не падал со стула.

Симптомы слабой Вьяны:

— Холодные руки и ноги (энергия не доходит до периферии).

— Неловкость, «деревянные» движения, ты постоянно

обо что-то ударяешься.

— Невозможность делать два дела сразу — мозг перегружается.

— Ощущение, что тело и ум живут отдельно. Ты хочешь сказать одно, а рот выдает другое. Это разрыв Вьяны.

Мощная Вьяна дает:

— **Присутствие.** Ты целиком здесь, не разваливаешься на части.

— **Трансляцию.** Твоя энергия чувствуется другими. Ты зашёл в комнату — и атмосфера изменилась.

— **Магнетизм.** Потому что Вьяна распределяет оджас (тонкую силу) равномерно, делая тебя «сияющим».

Практика для Вьяны (для офиса или дома):

Закрой глаза. Сделай вдох и представь, что с выдохом золотистый свет течёт от центра груди (Анахата) в правую руку, до кончиков пальцев. Вдох — свет возвращается в грудь. Выдох — в левую руку. Потом — в правую ногу, в левую ногу, в макушку, в копчик. Почувствуй, как тело «заполняется» изнутри. Это Вьяна восстанавливает связи.

Удана: Крылья над миром

Самая загадочная и самая возвышенная из пяти. «Удана» переводится как «восходящее дыхание» или «то, что поднимает вверх». Её местопребывание — горло, шея, гортань. Но её действие простирается выше макушки.

Функции Уданы:

— **Речь и самовыражение.** Если ты хочешь сказать правду, но давишься — блок Уданы. Если твои слова не имеют веса, их не слышат — слабая Удана. Если ты картавишь, заикаешься или говоришь слишком быстро — сбой в этом ветре.

— **Подъём сознания.** Удана поднимает энергию из нижних центров в верхние. Именно она отвечает за моменты «инсайта», когда решение падает с неба. За вдохновение, когда ты вдруг паришь над проблемами.

— **Рост (буквально).** Дети растут благодаря активной Удане. Взрослые «опадают» сутулостью, когда Удана ослабевает.

— **Контроль над рвотой и икотой.** Это её грубые проявления.

— **Выход души в момент смерти.** Классическая йога говорит: в последний миг именно Удана разрывает связь тонкого тела с физическим. Вот почему у мудрецов нет агонии — их Удана чиста.

Связь с психикой:

— Ты не можешь «подняться» над бытом, увязаешь в мелочах — слабая Удана.

— Ком в горле перед важным разговором.

— Хронический фарингит, ларингит, щитовидка «в коме».

— Страх смерти (как искажение Уданы, ведь она отвечает за переход).

Практика для Уданы (голосовая и энергетическая):

— Пение мантры «ОМ» с удлинённым выдохом. Сидя с прямой спиной, закрой глаза. Губы мягко сомкни на «М». Почувствуй вибрацию в горле, голове, макушке. 3—5 минут.

— «Дыхание шёпота»: Медленно выдыхай со звуком «ХААА» (без голоса, только воздух). Представляй, что с этим выдохом все твои «зависшие» проблемы растворяются в пространстве.

— Каждый раз, когда чувствуешь, что «заземлился до тоски», подними взгляд вверх (физически), вытяни шею, сделай глубокий вдох и скажи про себя: **«Я выше этого»**.

Как все пять ветров работают вместе?

Простой пример: ты ешь обидчивый комментарий в соцсетях.

— **Прана** (малая) принесла вибрацию комментария внутрь (слух, внимание).

— **Апана** могла бы вытолкнуть импульс: просто закрыть страницу. Но ты не отпускаешь.

— **Самана** пытается переварить обиду, но не справляется, и в животе возникает кислотный ком.

— **Вьяна** разносит этот ком по телу: напряглись плечи, сжались челюсти, заболела голова.

— **Удана** блокируется — ты не можешь ответить ясно и достойно, либо говоришь глупость.

Целостный йогин делает иначе:

— Принимает удар (Прана).

— Выдыхает и отпускает (Апана) — «это не моё».

— Если зацепило — сжигает в Самане: «Да, обидно. Но это просто слова».

— Вьяна сохраняет спокойное тело.

— Удана позволяет ответить с лёгкостью или промолчать с достоинством.

Специальная практика «Пять дыханий» (5 минут)

Сядь удобно. Теперь последовательно выполняй **5 типов дыхания** (по 10 циклов на каждый):

— **Прана (вдох-выдох)** — просто дыши носом, ровно, ощущая грудь.

— **Апана (выдох сильнее вдоха)** — вдох спокойный, выдох с лёгким толчком животом внутрь. Представь, что выбрасываешь всё отработанное.

— **Самана (дыхание животом)** — вдох надуть живот, выдох с силой втянуть. Представь, как горит огонь в пупке.

— **Вьяна (дыхание всем телом)** — на вдохе представляй, что воздух входит через все поры, на выдохе выходит через все поры. Тело — как губка.

— **Удана (дыхание вверх)** — вдох через нос, мысленно тяни энергию от основания позвоночника к макушке. Выдох — расслабление через макушку вверх, в бесконечность.

После пятого цикла посиди в тишине. Ты только что настроил все пять моторов.

Главная мудрость главы

Твои проблемы — это не недостаток силы. Это **неправильное распределение силы**.

Ты не можешь отпустить (заблокирована Апана). Не можешь переварить стресс (слаба Самана). Замерзаешь и всё роняешь (упала Вьяна). Ком в горле — Удана кричит.

Йога не требует от тебя стать суперменом. Она учит одному: **заметить, какой ветер дует не туда, и тихонько вернуть его в русло**.

В следующей главе мы перейдём от ветров к психосоматике. Ты узнаешь пугающую и освобождающую правду: **каждая твоя боль (спина, шея, голова) — это застывшая эмоция, а каждый твой страх — это сжатый энергетический канал**.

А сейчас сделай глубокий вдох и скажи вслух: **«Я умею дышать. Я умею переваривать. Я умею парить»**.

Пять ветров уже шепчут тебе «да».

Глава 6. Психосоматика по-йогически: Где ум превращается в мышцу

Фраза «все болезни от нервов» стала штампом. Её произносят с лёгким цинизмом, мол, бабушкины сказки. Но йога знает: бабушки были правы глубже, чем квантовые физики. Просто они не могли объяснить *механизм*. А я могу.

Потому что я видела, как мысль «меня не любят» сжимает диафрагму за 3 секунды. Как страх денег скручивает поясничный отдел за полгода. Как подавленный гнев превращается в камень в желчном пузыре за десятилетие.

Ум превращается в мышцу. А мышца становится тюрьмой для ума. Это не поэзия. Это анатомия тонкого тела.

Почему «психосоматика» в йоге работает, а у врачей — нет?

Западная медицина признаёт психосоматику только когда не находит органической причины. «Синдром раздражённого кишечника», «вегетососудистая дистония», «фибромиалгия» — такие диагнозы врачи ставят с чувством собственного бессилия. И предлагают антидепрессанты.

Йогический подход другой: **любая болезнь — психосоматическая на 100%.** Даже сломанная нога. Даже аппен-

дицит. Даже генетическое заболевание. Потому что паттерн движения (или застоя) Праны всегда предшествует физическому разрушению. Вопрос лишь во времени.

Вот как это выглядит в трёх телах:

Уровень	Что происходит	Время проявле
Причинное тело	Старая самскара (отпечаток) из детства или прошлых жизней: «мир опасен», «я ничтожество», «меня предадут».	Мгновен там)
Тонкое тело	Самскара создаёт сбой в Пране: сжатие в определённом Нади, блок чакры, перекос Вьяны.	Секунды
Физическое тело	Спазм мышцы, гипоксия ткани, изменение pH, воспаление, перерождение.	Месяцы

Ты не замечаешь первых двух уровней. Ты замечаешь только третий. И идёшь к врачу с болью в спине. А корень — в убеждении, которому 20 лет, и которое ты даже не осознаёшь как убеждение.

Три главных механизма: как ум лепит мышцу

Механизм №1. Защитное сокращение (реакция на стресс)

Эволюционно: заметил опасность — мышцы напряглись, чтобы бежать или бить. У современного человека опасность виртуальная (письмо начальника, комментарий в сети, воспоминание об унижении). Но тело не отличает реальную сабля от словесной. Оно всё равно сокращает мышцы.

Проблема: письмо начальника не исчезает через минуту,

как сабля. Оно висит над тобой часами. И мышцы не расслабляются. Формируется **хронический мышечный зажим**.

Йогическое название: **Гра́нтхи** (узел). Это место, где Прана перестала течь. Как пережатый шланг.

Механизм №2. Эмоциональная ампутация (подавление)

Ты злишься. Но «хорошие девочки не злятся». Ты грустишь. Но «мужчины не плачут». Ты боишься. Но «будь смелым». Что делает ум? Он отсекает эмоцию от сознания. Но отсечь её от тела невозможно.

Эмоция — это волна Праны. Она должна дойти до периферии и рассеяться. Если ты её блокируешь, она остаётся внутри как **статическое напряжение**. И оседает в мышцах, соответствующих стадии развития:

— 0—1 год (рот, челюсть): Блокировка крика о помощи → бруксизм, пародонтоз, тонзиллит.

— 1—3 года (анус, таз): Блокировка гнева «нет» → геморрой, запоры, простатит.

— 3—6 лет (гениталии, низ живота): Блокировка стыда и сексуальности → миомы, эндометриоз, импотенция.

— 6—12 лет (диафрагма, сердце): Блокировка печали и страха любви → астма, тахикардия, панические атаки.

— 12—18 лет (горло, плечи): Блокировка правды и ответственности → ларингит, щитовидка, остеохондроз шеи.

Это не мистика. Это **телесная биография**. Всё, что ты

не выразил, записалось в фасциях.

Механизм №3. Имитация (научение через подражание)

Ты видел, как отец сутулился, когда мама кричала. И подсознательно усвоил: «Когда страшно — сжимай плечи к ушам». Ты видел, как мать держала живот втянутым, когда нервничала. И теперь твой живот спазмирован всегда.

Тело ребёнка — губка. Оно впитывает не только слова, но и **паттерны напряжения** родителей. И несёт их во взрослую жизнь, даже если родители давно умерли. Это называется **импринтинг**.

Психосоматика основных зон (краткий путеводитель)

Запомни это как таблицу умножения. Когда заболит что-то — сначала проверь ум.

Зона	Телесный симптом	Йогическая причина (сбой Праны)	Психологический ключ
Шея, плечи, верх спины	Хроническое напряжение, остеохондроз, мигрень	Блок Уданы и Вьяны в районе Вишуддхи	«Я несу слишком много» (чужая ответственность, подавленная правда)
Грудной отдел, между лопатками	Жжение, боль, аритмия, панические атаки	Блок Праны в Анахате	«Меня не любят», «Я боюсь открыться», непрожитое горе
Поясница	Ноющая боль, прострелы, грыжи	Блок Апаны и Саманы на уровне Свадхистханы/Манипуры	Страх денег, подавленная сексуальность, «я не опора себе»
Крестец, копчик	Тянущая боль, геморрой, застой в тазу	Блок Апаны на уровне Муладхары	Страх смерти, страх отпустить прошлое, небезопасность
Живот (верхний)	Изжога, гастрит, язва	Слабость Саманы	«Не перевариваю» новые идеи, людей, ситуации. Гнев на себя
Живот (нижний)	Вздутие, запоры, колит	Блок Саманы и Апаны	Страх перемен, «цепляние» за старое, обиды
Колени	Артрит, боль при сгибании	Блок Праны в каналах ног (Ида, Пингала)	Гордыня («не сгибаюсь»), страх перед будущим шагом
Голова (затылок)	Напряжение, мигрень	Перегрузка Праны в голове (ум не выключается)	Самокритика, перфекционизм, «должен всё контролировать»

Практика «Найди мысль в мышце» (10 минут, лёжа на спине)

Это ключевое упражнение всей книги. Оно научит тебя читать своё тело как книгу.

Шаг 1. Сканирование

Ляг на спину, закрой глаза. Дыши животом. Медленно пройдись вниманием по телу от макушки до пяток. Ничего не меняй. Просто отмечай, где есть напряжение, тяжесть, покалывание, онемение.

Шаг 2. Выбор фокуса

Выбери одну зону, где напряжение сильнее всего. Например, правое плечо.

Шаг 3. Усиление (парадокс)

Сознательно **усиль** это напряжение. Сожми плечо к уху ещё сильнее на вдохе. Задержи на 5 секунд. На выдохе резко отпусти. Теперь расслабление станет глубже.

Шаг 4. Вопрос к телу

Оставаясь в расслаблении, спроси мысленно: **«Плечо, что ты защищаешь?»** Или: **«Какую эмоцию ты держишь?»** Не думай. Жди. Первый образ, слово, ощущение, которое придёт — и есть ответ. Может прийти: «Гнев на отца». Или: «Страх удара». Или просто цвет и тяжесть.

Шаг 5. Дыхание в зону

На вдохе направляй золотистый свет (Прану) в эту зону. На выдохе выпускай из зоны серый туман (застоявшуюся

эмоцию). Делай 10—20 циклов.

Шаг 6. Благодарность

Поблагодари своё тело. Оно защищало тебя годами. Теперь ты даёшь ему отдых.

После практики ты можешь почувствовать:

— Жар, покалывание, пульсацию — Прана пошла.

— Внезапную грусть, злость, слёзы — выходит подавленное.

— Облегчение, как будто сняли рюкзак.

Мотивационное обещание

Ты не больной. Ты — **архитектор собственного напряжения**. И это хорошая новость. Потому что если ты построил, ты можешь и разобрать. Не за один день. Но каждый раз, когда ты будешь ловить себя на автоматическом сжатии плеч и спрашивать: «Какую мысль я сейчас зажимаю?» — ты будешь возвращать себе свободу.

Йога говорит: **«Сознание становится формой, форма становится сознанием»**.

Твоя сутулость — это твоя грусть. Твоя жёсткая шея — это твоё упрямство. Твои холодные руки — это твоя неспособность принять любовь.

Но и наоборот: изменив форму (через асану), ты изменишь сознание. Выпрямив спину и открыв грудь, ты не можешь продолжать чувствовать себя жертвой. Тело обманет ум. И ум поверит. И станет свободнее.

Задание на день (пранаямическое)

Каждый раз, когда поймаешь себя на негативной мысли («я не справлюсь», «меня бесит», «всё бессмысленно») — сделай следующее:

— Остановись.

— Заметь, какая мышца или группа мышц напряглась в этот момент (скулы, челюсть, диафрагма, ягодицы, кулаки).

— Сделай вдох в эту мышцу.

— На выдохе прошепчи или скажи про себя: **«Я вижу тебя. Мне не нужно защищаться прямо сейчас»**.

— Сознательно расслабь эту зону на 5 мм.

Через неделю ты станешь свидетелем чуда: негативные мысли начнут рассеиваться быстрее, потому что у них отняли их опору — мышечный зажим.

В следующей главе мы поговорим о синдроме «выжатого лимона» — почему ты устаёшь не от работы, а от жизни, и куда на самом деле утекает твоя сила. Спойлер: виноваты соцсети, незаконченные гештальты и ложное «да».

А сейчас — сядь прямо, расслабь челюсть, опусти плечи, сделай выдох через рот со звуком «Хааа». И скажи: **«Моё тело говорит. Я учусь слушать»**.

Глава 7. Синдром «выжатого лимона»: Куда утекает ваша сила

«Я сплю 8 часов, но просыпаюсь разбитым».

«У меня нет сил даже на хобби, только на работу и телевизор».

«Кофеин уже не помогает, только нервы шалят».

Этот синдром не имеет названия в МКБ-11. Но он есть у 80% городских жителей. Врачи говорят «синдром хронической усталости» и разводят руками. Коучи предлагают «тайм-менеджмент» и «утренние ритуалы». Близкие советуют «взять себя в руки».

Но дело не в количестве часов сна и не в силе воли. Дело в **энергетической рентабельности**. Ты можешь спать 10 часов, но если за день отдал 100 единиц Праны, а получил 10 — ты будешь выжат как лимон. И наоборот: при правильном балансе 5 часов сна и 40 единиц расхода — ты будешь полон сил.

Давай разберём главные дыры, через которые утекает твоя сила. Их семь. И шесть из них ты даже не замечаешь.

Дыра №1. Ментальная жвачка (прокручивание прошлого и будущего)

Это самый мощный пылесос Праны. Ты делаешь одно дело, а ум — в другом: пережёвывает вчерашнюю ссору, про-

кручивает сценарии разговора с начальником, рисует катастрофы в будущем.

Каждая такая мысль — **акт творения**. Она требует Праны. Если ты одновременно живёшь в трёх временах (прошлое, будущее и настоящее, которого ты не замечаешь), ты тратишь энергию втрое быстрее.

Признак: Через час после начала работы ты уже устал, хотя физически ничего не делал. Голова гудит от мыслей.

Заткнуть дыру: Веди дневник «мысленных остановок». Каждый раз, когда ловишь себя на уходе из настоящего, мягко возвращай внимание к дыханию. Без самобичевания. 30 секунд чистого дыхания = маленький энергетический перезалив.

Дыра №2. Ложное «да» (энергетическое рабство)

Ты говоришь «да», когда хочешь сказать «нет». Соседке — присмотреть за собакой. Начальнику — взять ещё один проект. Подруге — поехать в торговый центр, когда ты хочешь побыть одна.

Каждое ложное «да» — это **разрыв эфирного тела**. Ты отрезаешь кусок своей Праны и отдаёшь тому, кому не должна. Ты становишься меньше. После такого дня ты чувствуешь себя не собой, опустошённым, даже использованным.

Признак: У тебя есть знакомые, после общения с которыми ты чувствуешь упадок сил. А после отказа им — облегчение, но и страх «а что они подумают?».

Заткнуть дыру: Каждое утро перед выходом скажи себе: **«Моё „нет“ защищает мою Прану»**. Тренируйся отказывать в мелочах. Не «я подумаю», а «нет, спасибо». Сначала будет неловко. Потом — освобождение.

Дыра №3. Цифровой шлак (соцсети, новости, мессенджеры)

Ты думаешь, что скроллинг ленты — это отдых. Это иллюзия. На самом деле, каждые 7 секунд смены картинки — это **сбой в Вьяне** (распределении энергии). Твой мозг не успевает переварить впечатление, и оно зависает как незакрытая вкладка. Через час таких «микро-зависаний» у тебя в тонком теле — 500 мусорных файлов. Они жужжат, фонят и жрут энергию.

Особенно опасны новости о насилии, катастрофах, несправедливости. Твоя Анахата (сердечная чакра) не может пройти мимо — она сострадает, переживает, бьётся. Но ты физически не можешь помочь всем жертвам всех катастроф мира. Твоя энергия уходит в чёрную дыру.

Признак: После двух часов в телефоне ты чувствуешь не отдых, а тупую усталость и тревогу. Хочется лечь и не двигаться.

Заткнуть дыру: Строгие информационные посты. Без новостей с 20:00 до 10:00. Без телефона первый час после пробуждения и последний час перед сном. Удали приложения, которые крадут внимание без пользы. Замени утренний

скроллинг на 5 минут дыхания.

Дыра №4. Неоконченные дела (энергетические хвосты)

Каждое начатое и не завершённое дело — это **открытая программа в твоей операционной системе**. Она висит в фоне, потребляя ресурсы. Ты можешь о ней не думать, но тонкое тело помнит: «Это не закончено, жди».

Открытые программы: неотправленное письмо, несогласованный договор, долг другу, обещание позвонить маме, вещь, которую надо вернуть. Их могут быть десятки. Каждая высасывает по капле Праны.

Признак: У тебя есть список дел, который ты прокрастинируешь неделями. Ты чувствуешь тяжесть, когда видишь этот список. Иногда ты забываешь о делах, но тревога остаётся.

Заткнуть дыру: Каждое воскресенье — «день завершений». Выбери 5 самых старых хвостов и закрой их любым способом: отправь письмо, заплати долг, скажи «я больше не могу это делать, давай закроем тему». После каждого завершения делай глубокий выдох «Ха» — это физический выдох энергетического хвоста.

Дыра №5. Токсичные отношения (энергетический вампиризм)

Есть люди, которые не умеют вырабатывать свою Прану.

Они питаются чужой. Вампиры бывают:

— **Агрессивные** (кричат, скандалят — ты после них как выжатый).

— **Жертвы** (ноют, жалуются — ты чувствуешь вину и усталость от попыток их спасти).

— **Немые** (игнорят, молчат в обиде — ты тратишь энергию, пытаясь их растормошить).

Ты не обязан быть батарейкой для других. Но без осознанности ты автоматически входишь в эти игры.

Признак: После встречи с определённым человеком ты чувствуешь пустоту, головную боль, желание спать, раздражение.

Заткнуть дыру:

— Минимизируй контакты.

— Если нельзя избежать — делай энергетический щит. Перед встречей представь, что окружён зеркальной сферой (блестящей снаружи). Все вампирические выстрелы будут отскакивать обратно.

— После встречи — потряси кистями и стопами (сброс чужой энергии), прими душ.

Дыра №6. Неправильное дыхание (поверхностное и грудное)

Ты вдыхаешь в 3 раза меньше воздуха, чем мог бы. Грудное дыхание, паузы, неполные выдохи — всё это снижает поступление Праны из воздуха на 50—70%. Ты буквально

недополучаешь энергию, потому что твоя дыхательная механика сломана.

Признак: В минуты стресса ты дышишь часто и поверхностно, «верхушками лёгких». Плечи поднимаются к ушам.

Заткнуть дыру: Каждый час делай 5 циклов «полного йоговского дыхания»: вдох животом, потом грудью, потом ключицами. Выдох — в обратном порядке. Через неделю это войдёт в привычку.

Дыра №7. Отсутствие радости (утечка из-за скуки)

Самая тонкая дыра. Когда жизнь становится серой рутиной, ты перестаёшь производить **оджас** — тончайшую радостную энергию. Оджас образуется только от саттвичных впечатлений: красоты, творчества, любви, природы, смеха. Без них ты выжат, даже если спишь и ешь правильно.

Признак: У тебя нет ничего, что зажигает глаза. Ты не ждёшь утра с интересом.

Заткнуть дыру: Каждый день — одно маленькое «праздничное действие». Не «должен», а «хочу». Спеть под душем, посмотреть на облака, купить один цветок, покормить уток. Это не####. Это производство энергии.

Диагностическая практика «Аудит утечек» (15 минут)

Возьми лист бумаги. Мысленно или письменно перебери

все сферы своей жизни, оценив потери Праны в каждой от 0 до 10.

Начни с работы. Укажи уровень потерь — например, 7 баллов. Конкретизируй, что именно крадёт энергию: «тупые совещания, ложное „да“ коллегам».

Затем оцени соцсети. Поставь 8 баллов. Отметь, что забирает силу: «скроллинг перед сном, новости».

Переходи к домашним делам. Здесь 5 баллов. Причина: «незаконченная уборка гаража».

Далее — отношения (укажи конкретного человека). Например, 6 баллов. Кратко опиши: «разговоры с мамой по часу».

И наконец — мысли (какие именно повторяются). Назначь 9 баллов. Конкретика: «прокручивание ошибок прошлого».

После того как запишешь все сферы и оценки, выбери одну самую большую «дыру» и закрой её прямым действием: удали приложение, откажись от встречи, заверши одно незаконченное дело.

Теперь выбери **одну дыру**, которую закроешь прямо сегодня. Не все семь. Одну. Сделай конкретное действие: удали приложение, откажись от встречи, закончи одно дело.

Через неделю ты почувствуешь: **сила возвращается**. Медленно, но верно.

Главная мантра этой главы

«Каждая утечка — это неосознанный выбор. Каждая закрытая дыра — это возвращённая свобода».

Ты не жертва. Ты — управляющий своей Праной. Если ты чувствуешь себя выжатым лимоном, спроси не «почему у меня нет сил?», а **«куда я сам (а) их сливаю?»**.

Ответ будет болезненным. А потом — освобождающим.

В следующей главе мы поговорим о мотивации самого высокого порядка: почему медитация и йога работают лучше антидепрессантов (и что об этом говорит современная нейробиология). Ты узнаешь, как перестать «чинить» себя и начать просто **быть**.

А сейчас: сделай глубокий выдох ртом, как будто сдуваешь перышко с ладони. И скажи: **«Я возвращаю свою силу»**. Эти слова имеют вес, если за ними следует действие.

Глава 8. Мотивация №1: Почему медитация эффективнее антидепрессантов (взгляд нейробиологии)

Я слышу твой скепсис. «Йогиня, ты говоришь красиво, но у меня клиническая депрессия. Врач выписал рецепт. И мне легчает. При чём здесь твои чакры?»

Я отвечу прямо: **антидепрессанты спасают жизни**. Я не против них. В острых состояниях, когда человек не может встать с кровати или думает о суициде — таблетка необходима. Это костыль. А костыль хорош, когда нога сломана.

Но проблема в том, что **миллионы людей остаются на костылях годами, даже когда кость срослась**. Им говорят: «У вас химический дисбаланс, пейте пожизненно». А нейробиология последних десятилетий кричит: дисбаланс — это *следствие*, а не *причина*. И настоящая операция проводится не скальпелем, а вниманием.

Давай разберём факты. Без мистики. Только то, что увидели МРТ, ЭЭГ и сотни клинических исследований.

Что делают антидепрессанты (честно)

Современные антидепрессанты (СИОЗС) повышают уровень серотонина в синаптической щели. Грубо говоря, они **не дают мозгу убирать «хорошее» настроение**. Как если

бы ты перекрыл слив в раковине — вода (серотонин) копится, и тебе кажется, что стало легче.

Но у этого подхода три огромных минуса:

Первый: эффект плато. Через 6—12 месяцев мозг адаптируется. Доза требует повышения. Или препарат перестаёт работать. И начинается «депрессия отмены» — хуже, чем исходная.

Второй: селективная ампутация. Антидепрессанты притупляют *все* эмоции. Не только печаль, но и радость, и вдохновение, и острую творческую боль. Ты перестаёшь страдать — но перестаёшь и жить полнотой. Многие пациенты говорят: «Мне не плохо. Мне просто *никак*».

Третий: они не лечат причину. Серотонин падает не на пустом месте. Его уровень — это маркер. Как температура. Сбить температуру можно, но если у тебя аппендицит — ты умрёшь. Депрессия — это не «недостаток серотонина». Это **сбой в целых нейронных сетях**, вызванный стрессом, травмой, неправильными паттернами мышления, энергетическими блоками (те самые наши Прана и чакры).

Что делает медитация (взгляд нейробиолога)

Доктор Ричард Дэвидсон из Висконсина первым принёс буддийских монахов в лабораторию МРТ. Результат: у монахов с 10 000+ часов практики **уровень гамма-волн (связанных с осознанностью и интеграцией мозга) был выше, чем у кого-либо в истории измерений**.

Но не обязательно быть монахом. 8 недель практики

майндфулнесс (8—10 минут в день) показали в Гарварде:

Утолщение префронтальной коры — это зона ответственности за **волю, выбор, спокойную оценку ситуации**. Депрессивный ум живёт в миндалевидном теле (амигдала) — центре страха и реактивности. Медитация буквально **переключает управление** с амигдалы на префронтальную кору.

Уменьшение амигдалы — её активность снижается на 20—40% уже через 8 недель. Это значит, что триггеры (критика, отказ, стресс) перестают вызывать «ядерный взрыв» в теле.

Увеличение связей между островковой долей (интероцепция) и префронтальной корой — ты начинаешь *чувствовать* тело раньше, чем эмоция захватит ум. Это и есть наш «йогический» переход от подавленной эмоции к осознанному дыханию.

Ключевое отличие: антидепрессанты меняют *химию* (временный костыль). Медитация меняет *структуру мозга* (постоянное исцеление).

Два процесса, которых нет в таблетках

Нейропластичность. Мозг не бетон. Он меняется под каждый повторяющийся акт внимания. Когда ты медитируешь, ты прокладываешь новые нервные пути: «Я спокоен в пустоте», «Я не равен своей тревоге», «Эта мысль пришла и ушла». Каждый день практики — это миллионы новых синапсов, *физически* заменяющих старые депрессивные марш-

руты.

Дефолтная система сети (DMN). Когда ты не занят задачей, твой мозг по умолчанию включает бред: «Я плохой», «Что будет завтра», «Почему он не позвонил». Эта сеть активна у депрессивных людей *всегда*. Медитация учит **отключать DMN** по желанию. Ты перестаёшь страдать от автоматических негативных мыслей, потому что просто видишь их как облака, а не цепляешься.

Где йога идёт дальше нейробиологии

Нейробиология скажет: «Медитация помогает, потому что меняет паттерны мозга». Йога скажет: «Да. И потому что она выравнивает Прану, очищает Нади и поднимает Кундалини».

Эти два языка описывают одно и то же. Учёный видит изменение в крови в префронтальной коре. Йогин видит поток золотой Праны, вошедший в Аджна-чакру. Истина между ними.

Но для мотивации тебе, современному человеку, достаточно данных: **медитация работает на том же уровне, что и антидепрессанты (по шкале эффективности — 0.3 против 0.2—0.4 у таблеток), но без побочных эффектов, без синдрома отмены и с долгосрочным улучшением.**

Почему же врачи не кричат об этом на каждом углу?

Потому что медитацию нельзя запатентовать. На ней нель-

зя заработать миллиарды. Антидепрессанты — это бизнес в 20 миллиардов долларов в год. И «большая фарма» финансирует большинство исследований. Те же исследования, которые «доказывают» необходимость пожизненного приёма.

Но есть независимые мета-анализы. Например, *JAMA Internal Medicine* (2014) проанализировал 47 исследований, почти 3500 пациентов. Вывод: **медитация осознанности снижает депрессию, тревогу и боль на умеренном уровне, полностью сравнимом с эффектом антидепрессантов**. А долгосрочные ремиссии (до года и более) у медитирующих выше, потому что они обучились инструменту, а не просто приняли таблетку.

Как медитация лечит не «голову», а всё тонкое тело (мост к нашей книге)

Когда ты садишься в медитацию, происходит вот что в терминах Праны:

— Успокаивается Прана (малая) — дыхание становится глубоким, грудь раскрывается.

— Апана перестаёт застревать — потому что ты не цепляешься за мысли, и страх отпускания уходит.

— Самана разгорается — ты перевариваешь старые эмоциональные комки.

— Вьяна выравнивается — напряжение в теле распределяется и расслабляется.

— Удана поднимает — из глубины приходят инсайты, слёзы, а иногда и чистая радость без причины.

Ни одна таблетка не способна на такое. Потому что таблетка не знает, где у тебя зажат таз, а где — заблокирована речь правды.

Простая, но жестокая правда

Если у тебя депрессия, и ты хочешь выйти из неё *навсегда* — таблетки могут быть мостом. Но они не сделают тебя мастером своей психики. Медитация сделает.

Потому что медитация — это **мета-навык**. Это умение управлять своим вниманием. А внимание, как мы знаем (глава 1), ведёт Прану. А Прана ведёт исцеление.

И да, в первые дни и недели медитация может быть мучительной. Ты сядешь — и вся боль, которую ты подавлял годами, полезет наружу. Это нормально. Это не «стало хуже». Это **очищение**. Точно так же, как при антидепрессантах иногда становится хуже перед тем, как станет лучше.

Что делать прямо сейчас (если ты на антидепрессантах)

Не отменяй их резко. Ни в коем случае. Это опасно.

Но добавь к ним **10 минут медитации в день** в течение 3 месяцев. Веди дневник настроения. И ты увидишь: тебе постепенно потребуется *меньше* таблеток. Ты начнёшь чувствовать не «никак», а *себя*. Твои эмоции вернутся, но ты уже сможешь с ними работать.

И когда твой психиатр удивится, скажи ему: «Я учусь управлять своей Праной через внимание».

Он может не понять. Но его поймут твои клетки.

Мотивация для тех, кто не верит в «эту вашу эзотерику»

Ты не обязан верить в чакры. Верь в **нейропластичность**. Верь в то, что твой мозг меняется каждую секунду в зависимости от того, куда ты направил взгляд. Верь в клинические исследования. Верь в десятки тысяч людей, которые избавились от депрессии, тревоги и ПТСР с помощью майндфулнесс.

Но если ты хочешь глубины — загляни в чакры. Просто как в метафору. И ты увидишь, что наука и йога говорят об одном, разными словами.

Короткая медитация, которая перезагрузит твой дефолтный режим (5 минут)

Сядь прямо. Закрой глаза. Три раза глубоко вдохни.

Теперь представь, что твои мысли — это листья, плывущие по реке. Ты сидишь на берегу. Ты не ловишь листья. Ты не оцениваешь их «хороший» или «плохой». Ты просто смотришь, как они появляются и уплывают.

Если ты поймал себя на том, что унесло в течение — не ругайся. Мягко вернись на берег. Скажи про себя: *«Мысль. Вернусь к реке»*.

Повторяй 5 минут. Открой глаза.

Поздравляю. Ты только что сделал то, чего не умеет ни одна таблетка: **изменил свою нейронную сеть в сторону свободы**.

В следующей главе мы погрузимся в самое сердце нади —

72 000 каналов, но сосредоточимся на трёх главных, определяющих твой характер, здоровье и даже удачу. Ты узнаешь, что такое **Ида, Пингала и Сушумна** и почему их баланс важнее, чем тоннаж мышц.

А сейчас — дыши. Ты уже исцеляешься.

Глава 9. Нади — реки жизни. Обзор 72 000 каналов и топ-3 главных

Твоё физическое тело пронизано кровеносными сосудами. Их около 150 000 километров, если вытянуть в линию. Этого достаточно, чтобы обмотать Землю четыре раза. Но есть сеть более тонкая, более древняя, без которой кровеносная система была бы просто мясом без электричества. Это **Нади** — энергетические каналы.

Древние тексты называют цифру **72 000 нади**. Это не буквальный счёт (как и «72 000» в Ведах часто означает «бесчисленное множество»). Это поэтический способ сказать: *у тебя внутри целая вселенная каналов, по которым течёт Прана*.

Представь себе систему метро в мегаполисе. Тысячи маршрутов, пересадок, тупиков и магистралей. По ним мчится поезд — Прана. Если все пути чисты, метро работает как часы. Если где-то завал, перекрытие или авария — встаёт целый район. А потом и весь город.

Сегодня мы не будем разбирать все 72 000. Это работа на несколько жизней. Но есть **три главных канала**, которые тебе нужно знать, как свои пять пальцев. Потому что они управляют твоим настроением, здоровьем, снами, пищеварением и даже тем, как ты реагируешь на стресс.

Познакомься с **Идой, Пингалой и Сушумной**.

Ида — Лунный канал (левый)

Ида начинается в левой части Муладхары (копчик), поднимается по левой стороне позвоночника, петляет, переходя на правую, и заканчивается в левой ноздре (по некоторым текстам — в левом глазу, центре Аджны). Её цвет — **бледно-лунный**, белый или серебристый.

Природа: женская, пассивная, охлаждающая, принимающая. Ида связана с **парасимпатической нервной системой** — отдыхом, расслаблением, пищеварением, сном.

Что даёт доминирующая Ида:

— Спокойствие, мечтательность, погружённость в себя.

— Хорошая интуиция, творческие озарения.

— Легко входить в медитацию.

— Склонность к пассивности, апатии, если перекос слишком силён.

Признак, что Ида активна прямо сейчас: У тебя лучше дышит *левая* ноздря. Ты чувствуешь тишину, тебе не хочется куда-то бежать, хочется лежать, мечтать, писать стихи.

Психологический профиль (перекос Иды): Депрессивность, замкнутость, неспособность действовать в мире, вечный «творческий кризис», авитаминоз по действию.

Пингала — Солнечный канал (правый)

Начинается в правой части Муладхары, идёт по правой стороне позвоночника и заканчивается в правой ноздре. Её цвет — **огненно-красный**, золотой.

Природа: мужская, активная, нагревающая, отдающая. Пингала связана с **симпатической нервной системой** — действием, борьбой, достижением, расходом энергии.

Что даёт доминирующая Пингала:

— Энергичность, волю, способность работать по 12 часов.

— Логику, агрессивность в хорошем смысле (напор).

— Остроту ума, умение спорить и добиваться.

— Склонность к гипертонии, бессоннице, выгоранию, если перекос силён.

Признак, что Пингала активна: У тебя лучше дышит *правая* ноздря. Ты активен, хочешь действовать, можешь рубить правду-матку, тело горячее, ум цепкий.

Психологический профиль (перекос Пингалы): Тревожность, агрессивность, трудоголизм, «синдром отличника», неумение расслабляться, бессонница на почве перевозбуждения.

Сушумна — Центральный канал (путь пробуждения)

Сушумна идёт *внутри* позвоночного столба, от Муладхары (копчик) до Аджны (межбровье), а затем к Сахасраре (макушка). Она не связана ни с одной ноздрёй напрямую. Её цвет — **сияющий, голубой, как молния**.

Природа: нейтральная, объединяющая, трансцендентная. Сушумна активна, когда **Ида и Пингала уравновешены**. Это редкость для обычного человека. Когда Прана течёт по Сушумне, человек переживает состояния «вне двой-

ственности» — ни активен, ни пассивен, а просто **присутствует целиком**.

Что даёт работающая Сушумна:

— Глубокие медитации, самадхи.

— Инсайты, откровения, творческий поток вне зависимости от обстоятельств.

— Здоровье: потому что Прана течёт без блоков.

— Способность быть одновременно расслабленным и полным энергии (искомое состояние «спокойной активности»).

Как понять, что Сушумна проснулась: У тебя *обе ноздри дышат одинаково свободно* (бывает 5—10 минут утром или вечером, у тренированного — дольше). Ты чувствуешь тепло, пульсацию, а иногда — вибрацию вдоль позвоночника. Могут приходить спонтанные ответы на давние вопросы.

Как три канала управляют твоим днём

Примерно каждые **60—90 минут** у здорового человека доминирование Иды и Пингалы сменяется. Это природный ритм: час активности, час пассивности. Но современная жизнь ломает этот ритм:

— **Кофеин и стимуляторы** искусственно включают Пингалу. Ты бодр, но вечером не можешь уснуть, потому что канал не переключился.

— **Антидепрессанты и алкоголь** удерживают Иду. Ты

спокоен, но апатичен, не можешь взяться за дела.

— Стресс заклинивает один из каналов. Например, хроническая тревога держит тебя в Пингале 24/7. Ты горишь, но не живёшь.

Итог: блоки, болезни, депрессия. Потому что **Прана должна течь по очереди по Иде и Пингале, время от времени прорываясь в Сушумну**. Это как день и ночь. Нельзя вечно жить без сна. И нельзя вечно спать.

Почему «топ-3» главнее всех остальных

72 000 нади — это притоки и ручьи. А Ида, Пингала и Сушумна — это **главные реки**. Если они чисты, то и мелкие каналы очищаются автоматически. Наоборот — можно промывать каждый ручей, но пока главное русло забито, энергии не будет.

Поэтому в хатха-йоге всё вращается вокруг **баланса Иды и Пингалы** и **пробуждения Сушумны**. Позы (асаны), дыхание (пранаяма), замки (бандхи) — всё это инструменты для одной цели: заставить Прану войти в Сушумну.

Практика для самых занятых: «Ноздревый тест» (1 минута)

Прямо сейчас закрой правую ноздрю пальцем и вдохни левой. Затем закрой левую — выдохни правой. Повтори несколько раз. Чувствуешь, какая ноздря дышит легче? Та и доминирует.

Если левая: тебе сейчас нужна активность. Встань, пройдись, сделай несколько энергичных асан, выпей тёплой воды

с лимоном (включит Пингалу).

Если правая: тебе нужно успокоиться. Сядь, подыши животом, помедитируй 5 минут, выключи звук телефона (успокоишь Иду).

Если обе: ты в балансе. Лови момент. Посиди в тишине, закрой глаза и почувствуй позвоночник изнутри. Возможно, Сушумма пошевелилась.

Базовая очистка трёх каналов: Нади Шодхана (5 минут)

Сядь удобно. Позвоночник прямой. Большой и указательный палец правой руки на носу (вишну-мудра).

— Закрой правую ноздрю большим пальцем. Вдох левой ноздрёй на 4 счёта.

— Закрой левую ноздрю безымянным пальцем. Задержка на 4 счёта (по желанию).

— Выдох правой ноздрёй на 6 счётов.

— Вдох правой ноздрёй на 4 счёта.

— Закрой правую большим пальцем. Задержка 4 счёта.

— Выдох левой ноздрёй на 6 счётов.

Это один цикл. Повтори 5—10 раз. Ты только что:

— Выровнял Иду и Пингалу.

— Создал условия для входа Праны в Сушумну.

— Успокоил ум быстрее, чем любая таблетка от тревоги.

Делай это каждый день перед важной встречей или перед сном. Через месяц ты начнёшь замечать: твой внутренний диалог стал тише, а тело — легче.

Мотивация на сегодня

Ты не ленив и не гиперактивен по своей сути. Ты — жертва дисбаланса между **Идой** (луна, покой) и **Пингалой** (солнце, действие). Йога не заставляет тебя становиться «другим». Она возвращает тебе **выбор**: когда включить покой, когда — действие, а когда — просто быть и наблюдать, как течёт жизнь через центральный канал.

Представь, что до сих пор ты ехал только по левой полосе или только по правой. Вечно в пробке. Вечно в стрессе. А теперь тебе показывают **третью, центральную трассу** — Сушумну. Она почти пуста. Там нет ограничений скорости, кроме одного: *для въезда нужен баланс*.

Сегодня ты получил карту и ключ. Осталось поездить.

В следующей главе мы дадим тебе первую полноценную телесную практику — **«Наблюдатель ветра»**, где ты почувствуешь движение Праны в своём теле без всяких поз и усилий. Это твой первый прямой контакт с невидимым.

А сейчас — проверь ноздри. Если одна дышит лучше другой, скажи про себя: *«Я вижу тебя, Ида. И тебя, Пингала. Сегодня я научусь вас мирить»*.

Глава 10. Первая практика: «Наблюдатель ветра» — почувствуйте движение Праны прямо сейчас

Теория закончилась. До этого момента ты читал о Пране, чакрах, нади, пяти ветрах и трёх каналах. Возможно, ты верил мне на слово. Возможно, сомневался. Всё правильно — йога не требует веры. Она требует *опыта*.

Сейчас ты получишь этот опыт.

«Наблюдатель ветра» — это практика, которую древние риши передавали только посвящённым. Не потому что она секретная. А потому что для неё нужна зрелость ума: *способность просто сидеть и никуда не бежать*.

Ты готов? Не отвечай. Просто сделай.

Подготовка (30 секунд)

Найди место, где тебя не прервут 5—7 минут. Не обязательно на полу на коврике. Можно на стуле, в поезде, даже в офисе в наушниках. Главное — выпрями спину, чтобы позвоночник был свободен. Расслабь челюсть — язык мягко касается нёба за верхними зубами.

Положи руки на бёдра ладонями вверх или вниз — как удобно. Закрой глаза. Или прикрой веки, если боишься заснуть.

Сделай три медленных вдоха и выдоха ртом, с шумом

«Хааа» — как будто согреваешь замёрзшие руки. С последним выдохом выпусти всё, что накопилось сегодня: списки дел, обиды, планы, сожаления. Выдохни их в пространство.

Теперь дыши только носом. Рот закрыт.

Шаг 1. Вход в тело (1 минута)

Переведи внимание на кончики пальцев *правой руки*. Не шевели ими. Просто *чувствуй*. Там, где секунду назад было «ничего», вдруг появится лёгкое покалывание, тепло, пульсация, или просто ощущение «я знаю, что пальцы здесь».

Это не воображение. Это **первые касания Праны**, которую ты позвал вниманием.

Побудь с этим ощущением 10 секунд. Затем перемести внимание на кончики пальцев *левой руки*. Такое же покалывание, тепло, лёгкий ток. Ещё 10 секунд.

Теперь *обе стопы*. Ощути, как внутри них зарождается лёгкая вибрация. Будто по ступням побежали крошечные мурашки. Не нужно их вызывать — просто заметь, *если они уже есть*. Если нет — ничего страшного. Ты просто сидишь и ждёшь гостя.

Шаг 2. Приглашение ветра (2 минуты)

Теперь собери внимание в центре груди — между сосками, в глубине, где по древним картам находится **Анахата-чакра** (сердечный центр). Представь, что там спит маленький золотой огонёк. Или тёплый шарик.

Сделай **очень медленный вдох** через нос. На вдохе *тяни* ощущение из кончиков пальцев и стоп в этот центр. Будто

собираешь рассыпанные капли росы в одну чашу. Не напрягайся. Вдох длится 5—6 секунд.

Задержи дыхание на 2—3 секунды. Почувствуй, как золотой шарик чуть раздулся.

Выдох — медленнее вдоха, 7—8 секунд. На выдохе *отпускай* тепло из сердца обратно по рукам и ногам, но теперь не к кончикам, а по всему объёму конечностей. Представь, что с каждым выдохом ты *поливаешь* свои руки и ноги изнутри золотистым туманом.

Повтори 5—10 циклов. Не сбивай дыхание. Пусть оно само находит свой ритм.

Шаг 3. Наблюдатель на берегу (2 минуты)

Теперь перестань что-либо *делать*. Просто *сиди и смотри*. Твоё тело дышит само. Внутри что-то движется. Это похоже на лёгкую волну: то накатывает тепло, то отступает прохлада. Где-то покалывает, где-то — сладкая тяжесть.

Ты — **Наблюдатель**. Ты не управляешь этим потоком. Ты не оцениваешь его («хорошо», «плохо», «много», «мало»). Ты просто сидишь на берегу и смотришь, как река Праны течёт по своему руслу.

Если приходят мысли — пусть приходят. Не цепляйся. Не гони их. Просто переведи внимание обратно на ощущение *движения внутри*. Это движение и есть Прана.

Шаг 4. Завершение (1 минута)

Сделай три полных, очень глубоких вдоха, на последнем выдохе открой глаза.

Не вскакивай. Посиди 20 секунд. Заметь, как изменилось состояние: может быть, стало теплее в ладонях, яснее в голове, или вдруг захотелось улыбнуться без причины. Или наоборот — накатила грусть. И то, и другое — *признак*, что Прана сдвинулась с мёртвой точки.

Что ты только что сделал (а) (объяснение для ума)

В обычной жизни твоё внимание рассеяно: 50% — на внешних объектах, 30% — на внутренней болтовне, 20% — на смутных ощущениях тела. Ты никогда не *направлял* внимание внутрь целенаправленно, без цели и без оценки.

Сейчас ты сделал три важных действия:

Во-первых: направил внимание на тело — и этим *призвал Прану*. Помнишь закон из первой главы: *«Куда идёт внимание, туда течёт Прана»*? Ты его только что подтвердил на собственном опыте.

Во-вторых: синхронизировал дыхание с движением внимания. Вдох — сбор энергии в центр. Выдох — распределение по телу. Это базовый принцип *Вьяны* (распределяющего ветра).

В-третьих: занял позицию «Наблюдателя». Это состояние, когда ты *не равен* своим ощущениям и мыслям. Ты — то, что за ними. Йога начинается именно здесь: *в способности просто быть*.

Что делать, если ничего не почувствовал (а)

Это нормально. Практически у всех, кто впервые пробует, «ничего не происходит» по трём причинам:

Причина первая: ты *ожидал* фейерверка. А Прана — тонкая, нежная субстанция. Она приходит как лёгкое дуновение, а не как ураган. Возможно, ты просто пропустил покалывание в пальцах, приняв его за «ну, ерунда».

Решение: в следующий раз, когда ты сидишь в тишине, скажи себе: *«Даже лёгкая прохлада на коже — это уже Прана»*. Учись ценить микро-ощущения.

Причина вторая: у тебя слишком много мышечных блоков и шлаков в каналах. Прана не может пройти, потому что дорога перекрыта. Это как пытаться пустить воду в забитую трубу. Не расстраивайся. После нескольких недель практики (асаны, пранаяма, эта медитация) блоки начнут рассасываться.

Причина третья: ты слишком *хотел* почувствовать. Желание результата создаёт напряжение. А напряжение — это блок Праны. Парадокс: чем больше ты хочешь, тем меньше получаешь.

Решение: делай практику как игру. «Посмотрю-ка, что там внутри». Без ожиданий. Без оценок. Детское любопытство.

Мотивация на каждый день

Эта короткая практика — **самое важное, что ты вынесешь из всей книги**. Потому что асану можно делать неправильно. Пранаяму можно форсировать. А «Наблюдателя ветра» испортить почти невозможно. Ты просто сидишь и *смотришь*.

Делай это каждое утро 5 минут. Или каждый вечер. Или в обед. Не пропускай два дня подряд.

Через неделю ты заметишь:

— Твои руки стали теплее (Прана дошла до периферии).

— Ты быстрее успокаиваешься после стресса (Вьяна научилась распределять эмоциональный удар).

— Ум стал чуть тише (Ида и Пингала балансируют).

— Иногда, в тишине, ты чувствуешь **пульсацию во всём теле** — это Сушумна приоткрылась.

Через месяц ты перестанешь нуждаться во внешних стимуляторах (кофе, сладкое, новости) для поднятия настроения. Потому что у тебя появился **внутренний источник** — Прана, которую ты научился чувствовать и направлять.

Обещание от Йогини

Та практика, которую ты только что сделал (а), в древности называлась *«Пратьяхара»* — отвлечение чувств от внешнего мира к внутреннему. Это пятая ступень восьмиступенчатой йоги Патанджали. До неё многие не доходят годами. А ты сделал её за 7 минут.

Ты уже не новичок. Ты — **Наблюдатель**.

И теперь, когда в следующий раз жизнь будет нестись в бешеном ритме, ты сможешь остановиться, закрыть глаза на 60 секунд, «подышать в пальцы» и сказать себе: *«Права. Я помню. Я есть»*.

Задание на сегодня

Выполни «Наблюдателя ветра» ещё дважды: перед обедом

и перед сном. Держи по 5 минут.

Перед тем как лечь спать, открой дневник (можно заметки в телефоне) и запиши ответы на три вопроса:

— *Какие ощущения в теле я заметил (а) во время практики?* (Тепло, покалывание, тяжесть, лёгкость, пульсация — любые.)

— *Было ли мне скучно, тревожно или спокойно?*

— *Верю ли я теперь, что Прана — не метафора?*

Не лукавь. Твоё тело уже знает ответ.

В следующей главе мы начинаем **Раздел II — Чакры**. И первая из них, **Муладхара**, расскажет тебе всё о деньгах, страхах и чувстве дома. Ты узнаешь, почему без корня не бывает крыльев.

А сейчас — потри ладони друг о друга. Чувствуешь жар? Это Прана благодарит тебя за внимание.

РАЗДЕЛ II. ЧАКРЫ: ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЛИФТ

Глава 11. Муладхара: Ваша подстанция заземления. Деньги, страх и чувство дома

Мы поднимаемся на энергетический лифт. Первая остановка — **Муладхара**. На санскрите «мула» — корень, «адхара» — основание, опора. Это самая нижняя чакра, расположенная в промежности, между анусом и половыми органами. У женщин — на уровне шейки матки. У мужчин — в центре тазового дна.

Её цвет — **глубокий красный**. Её элемент — **земля**. Её право — **выживание**. Её тень — **страх**.

Если ты чувствуешь, что жизнь — это вечная борьба, что денег вечно не хватает, что мир враждебен, а дом — не место, где отдыхает душа, — знай: **у тебя разбалансирована Муладхара**.

Никакие аффирмации на «изобилие» не сработают, пока корневая чакра не станет стабильной. Потому что ты пыта-

ешься строить небоскрёб на болоте.

Что такое Муладхара? (Физика и метафизика)

На физическом уровне Муладхара связана с:

— **Копчиком** (крестцово-копчиковое сплетение).

— **Толстым кишечником** (выведение отходов).

— **Ногами и костями** (опора).

— **Надпочечниками** (адреналин и кортизол — гормоны стресса и выживания).

Когда ты в опасности, именно Муладхара запускает реакцию «бей или беги». В здоровом состоянии она даёт чувство, что *ты в безопасности*, что *земля держит*, что *завтра не рухнет мир*.

На тонком уровне Муладхара — это **память тела о том, как быть твёрдым**. Не жёстким, а именно *твёрдым*. Как ствол дерева, который гнётся на ветру, но не вырывается с корнем.

Три главных аспекта Муладхары в современной жизни

1. Деньги как энергия, а не как цель

Западная психология часто отрывает деньги от чакр. Йога говорит: **деньги — это внешнее проявление внутренней Муладхары**. Когда чакра стабильна, ты спокойно относишься к деньгам: не цепляешься, не боишься потерять, не тратишь на компенсацию тревоги. Деньги приходят и уходят, но твоё ядро не разрушается.

Признаки здорового отношения к деньгам:

— Ты платишь по счетам без содрогания.

— Ты можешь отложить на будущее без чувства лишения.

— Ты не сравниваешь свои доходы с чужими.

— Ты не используешь покупки как антидепрессант.

Признаки больной Муладхары в деньгах:

— Постоянная тревога «а хватит ли до зарплаты?», даже если денег достаточно.

— Стыд за бедность или вина за богатство.

— Импульсивные траты и затем угрызения совести.

— Неспособность просить повышение или торговаться.

Практика для денежной Муладхары: возьми купюру любого номинала. Подержи в руке. Не считай, сколько на неё можно купить. Почувствуй её как *символ энергии, которой ты обменялся с миром*. Скажи мысленно: «Эта энергия пришла ко мне честно. Я достоин (на) её иметь. Я отпускаю её так же легко, как принимаю».

2. Страх — главный блок Муладхары

Страх — это эмоция выживания. Без него мы бы не убирали руку от огня. Но современный человек живёт в **хроническом, фоновом страхе**:

— Страх остаться без работы.

— Страх, что партнёр уйдёт.

— Страх за детей.

— Страх старости, болезни, нищеты.

— Страх смерти.

Этот страх не мобилизует, как краткий выброс адрена-

лина. Он **сжимает Муладхару**, как холодный кулак. Каналы нади в области таза перекрываются. Прана не может подняться выше. Ты чувствуешь тяжесть в ногах, холод внизу живота, желание «сжаться в комочек» или, наоборот, гиперактивность (чтобы не чувствовать).

Ключевое различие: **здоровый страх — реакция на реальную угрозу здесь и сейчас**. Нездоровый страх — реакция на *историю в голове* о том, что может случиться.

Что делать: каждый раз, когда ловишь себя на фоновой тревоге, задай вопрос: **«Угрожает ли что-то моей жизни прямо в эту секунду?»** Если нет — вернись к дыханию в низ живота. Сделай выдох с мягким звуком «В-у-у-х» (как дуть на горячую ложку). Это выдыхает страх из Муладхары.

3. Чувство дома — где твоё место силы

Муладхара — это **энергия принадлежности**. Когда она здорова, ты чувствуешь «свой» дом. Это не обязательно роскошная квартира. Это место, где ты *защищён*, где пахнет тобой, где ты можешь снять маски и просто быть.

Если в детстве ты часто переезжал, или в доме были скандалы, или тебя не принимали таким (ой), какой (ая) ты есть — Муладхара получает травму. Во взрослом возрасте это проявляется как:

— Вечный поиск «своего места» (географические переезды, частая смена квартир).

— Неспособность обустроить пространство (живёшь «на чемоданах»).

— Или наоборот — патологическое хранение хлама, боязнь выбросить даже сломанную вещь (это попытка создать «безопасность» через накопление).

Психоэнергетическая формула: **«Внешний дом отражает внутренний дом»**. Приведи в порядок пространство, в котором живёшь — хотя бы один угол, где всё разложено с любовью. И Муладхара начнёт откликаться.

Симптомы дисбаланса Муладхары (смотри на тело)

Физические:

— Хронические боли в пояснице, крестце, копчике.

— Геморрой, запоры, колит.

— Холодные, мёрзнущие ноги.

— Варикоз, отёки.

— Частые переломы, слабые кости.

— Надпочечниковая усталость (просыпаешься разбитым, даже если спал достаточно).

Эмоциональные и поведенческие:

— Тревожность без явной причины.

— Склонность к панике.

— «Застревание» в прошлом (обиды, ностальгия, страх перемен).

— Паразитарные отношения (терпишь унижение, потому что «больше некуда пойти»).

— Пищевые расстройства как способ «заземлиться» через оральную фиксацию (жую без остановки).

— Зависимости (алкоголь, наркотики, игромания) — по-

пытка заглушить страхи.

Как пробудить Муладхару (практики заземления)

Ты не можешь «разблокировать» Муладхару силой воли. Нужно *пригласить землю в тело*. Вот три практики, которые работают мгновенно.

Практика №1: Корневой замок (Мулла-бандха)

Сядь на стул или на пол. Сделай выдох. На задержке дыхания (или на спокойном дыхании, если задержка некомфортна) сократи мышцы ануса, затем промежности, затем низ живота (чуть выше лобка). Все три зоны подтягиваются вверх, к позвоночнику. Удерживай 5—10 секунд. Расслабь. Повтори 10 раз.

Эффект: Мулла-бандха буквально «втягивает» Прану из рассеянного состояния в корень. Уходит чувство «подвешенности», появляется устойчивость.

Практика №2: Ходьба босиком

Каждый день, если возможно, проходи 5—10 минут босиком по земле, траве, песку. Асфальт не подходит — он не проводит энергию земли. Если нет парка, дома походи по деревянному полу. На выдохе представляй, что ноги «вырастают» в землю, как корни. Вдыхай легкий золотой свет из земли в копчик.

Эффект: Земля обладает колоссальной Праной. Она заземляет электрический шум твоего ума.

Практика №3: Красная медитация «Я здесь»

Сядь с прямой спиной. Закрой глаза. Представь в обла-

сти копчика **тёмно-красный светящийся шар** размером с теннисный мяч. С каждым вдохом он становится плотнее, теплее. С каждым выдохом он посылает импульсы вниз, в ноги, в пол. Мысленно произнеси: **«Я имею право быть здесь. Я имею право занимать место. Земля держит меня»**. Повторяй 5 минут.

Эффект: Эта простая аффирмация, подкреплённая визуализацией, перезаписывает старые программы «я лишний (яя)», «мне не рады», «мир опасен».

Мотивация: от страха к доверию

Самое сложное в Муладхаре — это **отпустить контроль**. Парадокс: чтобы чувствовать себя в безопасности, нужно перестать пытаться контролировать всё вокруг. Потому что контроль — это напряжение, а напряжение — это блок.

Повторяй как мантру:

«Я в безопасности не потому, что всё предсказуемо. А потому, что я могу выдержать непредсказуемость»

Когда Муладхара устойчива, ты перестаёшь «цепляться» за деньги, людей, статус. Ты знаешь: даже если всё потеряешь, у тебя останется *корень*. И ты сможешь пустить новые ростки.

Задание на сегодня

Выбери одну вещь в своём доме, которая напоминает тебе о небезопасности (например, сломанный замок, грязный угол, старая обувь, которую не носишь). **Почини или вы-**

броси её. Физическое действие в пространстве запускает сдвиг в Муладхаре.

А затем встань босиком на пол, закрой глаза, сделай 5 циклов «Наблюдателя ветра» (глава 10), но сфокусируйся на ощущениях в ступнях и копчике. Почувствуй, как земля откликается.

В следующей главе мы поговорим о **Свадхистхане** — чакре удовольствия, творчества и секса. Ты узнаешь, почему запрет на радость убивает энергию, и как позволить себе «плесень удовольствий» без чувства вины.

А сейчас — ударь ступнями об пол. Почувствуй вибрацию в костях. Скажи вслух: **«Я здесь. Я в безопасности. Корень жив»**.

Глава 12. Практика: «Квадратное дыхание» для корня жизни

Ты знаешь это чувство, когда ноги не чувствуют пола, голова идёт кругом, внутри — пустота, а по телу бежит холодная тревога? Мир кажется зыбким, опоры нет, а будущее — чёрной дырой. В этот момент ум кричит: «Спасайся! Беги! Контролируй!». Но бегство и контроль только разряжают батарейку.

Есть другой способ. Древний, как земля. Простой, как дважды два. Он называется **«Квадратное дыхание»** (на санскрите — *Сама-вритти-пранаяма*, ровное, равное дыхание). Это не просто техника успокоения. Это **настройка частоты твоей Муладхары** на частоту земли.

Когда дышишь квадратом, ты буквально говоришь своей нервной системе: *«Всё в порядке. Я в безопасности. Я могу быть здесь и сейчас»*.

Почему квадрат?

Представь себе квадрат. Четыре равные стороны, четыре угла. В нашем дыхании — четыре равные фазы:

— **Вдох** — принятие энергии из пространства.

— **Задержка после вдоха** — усвоение, интеграция (Прана входит в клетки).

— **Выдох** — возвращение, отпускание, заземление.

— **Задержка после выдоха** — пауза, пустота, рождение

нового импульса.

Когда все четыре стороны равны, дыхание становится **кристаллом**. А кристалл, как известно, рассеивает хаос и притягивает порядок. Хаос в голове рассеивается. Порядок в Муладхаре — устанавливается.

Физиологический механизм (для скептиков)

Квадратное дыхание активирует **блуждающий нерв** (nervus vagus). Это главный кабель парасимпатической системы — тормоза для стресса. Когда ты делаешь равные задержки, посылаешь сигнал в мозг: *«Угрозы нет. Можно расслабиться»*.

Одновременно снижается уровень кортизола (гормон стресса, который разрушает Муладхару) и повышается уровень DHEA (гормон жизнестойкости). Через 3—5 минут такого дыхания твои ноги перестают быть ватными, а страх — липким.

Базовая техника «Квадрат 4х4» (для начинающих)

Это классика. Делай в любое время, когда чувствуешь тревогу, «висяки» в жизни, холод в ногах или просто нужду в опоре.

Подготовка (10 секунд):

Сядь на стул с прямой спиной, стопы полностью на полу. Или на пол в простой позе со скрещёнными ногами (сукхасана). Ладони на бёдрах. Закрой глаза или опусти взгляд в пол.

Техника (начни с 2 минут, постепенно до 10):

— **Вдох** через нос на **4 счёта**. Представляй, что вдыхаешь **тёмно-красный свет** — цвет Муладхары. Свет идёт из земли, через ступни, в копчик, в низ живота.

— **Задержка дыхания** (после вдоха) на **4 счёта**. На задержке сожми лёгкое Муладхару — слегка подтяни анус и промежность вверх (Мулла-бандха). Представляй, как красный свет уплотняется в маленький жаркий шар у основания позвоночника.

— **Выдох** через нос на **4 счёта**. Выдыхай медленно, представляя, как из копчика вниз, через ноги, в землю уходит серый туман — твои страхи, тревоги, незаконченные дела. Пусть земля забирает их.

— **Задержка после выдоха** на **4 счёта**. В этой паузе — абсолютная пустота. Нет ни вдоха, ни выдоха. Просто тишина в корне. Почувствуй, как земля держит тебя.

Повтори 10—15 циклов (это примерно 2—3 минуты при счёте 4). Затем отпусти контроль и дыши свободно 30 секунд.

Твои ощущения во время практики

На первых циклах ты можешь почувствовать нехватку воздуха, лёгкое головокружение или желание сбиться со счёта. Это нормально. Твой ум привык к хаотичному дыханию (особенно у современного человека с тревогой). Не сдавайся.

После 5—6 циклов наступит момент, когда дыхание выровняется само. Счёт перестанет быть насилием. Ты по-

чувствуешь **тепло внизу живота**, **тяжесть в ногах** (хорошая тяжесть заземления), **исчезновение пульсации тревоги**.

После 15 циклов — открой глаза. Мир будет выглядеть иначе: более чётким, плотным, надёжным. Тебе захочется сказать: «Я стою на твёрдой земле».

Вариации квадрата для продвинутых (и для разных состояний)

Когда освоишь базовый квадрат 4х4, можешь менять пропорции, чтобы воздействовать на разные слои Муладхары.

Квадрат 5х5 (5 счёт вдох, 5 задержка после вдоха, 5 выдох, 5 пауза). Глубже успокаивает, лучше для хронической тревоги и бессонницы от страхов. Делай перед сном.

Квадрат 6х3х6х3 (вдох 6, задержка 3, выдох 6, пауза 3). Более активирующий, для утреннего подъёма, когда страх уходит в апатию. Удлинённый вдох «качает» Прану.

Квадрат с визуализацией корней (сильная версия для глубокой работы):

Делай базовый квадрат 4х4. На каждом выдохе и на паузе представляй, как от твоего копчика отходят **толстые золотисто-коричневые корни**. Они проходят сквозь сиденье, сквозь этажи дома, сквозь бетон, сквозь грунт и уходят глубоко в землю, до самого ядра планеты. На вдохе по этим корням поднимается красная энергия земли. На задержке она заполняет твою Муладхару, делая её плотной как гранит.

Эта визуализация убирает «энергетическое подвешива-

ние» — состояние, когда ты живёшь в голове, а тело болтается где-то внизу как пустой скафандр.

Когда делать квадратное дыхание (встрой в жизнь)

Утром, не вставая с кровати: 3—5 минут квадрата 4x4. Заземляешься до того, как мир начнёт дёргать.

Перед важным разговором (с начальником, на экзамене, на свидании): 1 минута квадрата (6—8 циклов) прямо в туалете или в машине. Ты войдёшь в комнату с корнем, а не с трясущимися коленями.

Когда деньги поджимают или приходит счёт: вместо паники сядь на 2 минуты в квадрат. Скажи себе: *«Я дышу не из нужды, а из изобилия земли»*. Страх отступит, и ты примешь решение трезво.

Вечером, перед сном: квадрат 5x5, лёжа на спине. Он отключит бег мыслей о будущем («а вдруг…»), вернёт тебя в тело, и ты уснёшь без тревожных снов.

Что квадратное дыхание делает с твоей жизнью (не только с телом)

Муладхара — это **способность быть здесь и сейчас, даже если страшно**. Квадрат тренирует эту способность механически. Ты снова и снова возвращаешься к счёту, когда ум убегает. Ты снова и снова выдерживаешь паузу на пустом выдохе, когда тело хочет хватануть воздух.

Эти маленькие победы на коврике переносятся в жизнь:

— Ты перестаёшь срываться на близких из-за ерунды.

— Ты можешь подождать в очереди без ненависти к че-

ловечеству.

— Ты спокойнее относишься к деньгам — они перестают быть мерилом безопасности.

— Ты находишь «свой» дом и перестаёшь метаться.

Потому что квадратное дыхание учит тебя одному: **ты можешь выдержать паузу**. А в паузе — вся свобода.

Мотивация для тех, у кого «не получается»

«Я сбиваюсь со счёта», — скажешь ты. «Мне некомфортно задерживать дыхание», — добавишь. «Ничего не чувствую», — закончишь.

Дорогой (ая), это не провал. Это **материал для работы**.

Сбиваешься со счёта — значит, ум слишком активен. Используй пальцы: загибай их на каждый счёт. Или слушай метроном (приложения для пранаямы есть в телефоне). Не «не получается», а «пока не гладко».

Некомфортно задерживать дыхание — значит, есть подсознательный страх удушья, который часто сидит в Муладхаре как травма рождения. Начни с квадрата 3x3 или даже 2x2. Или делай без задержек, просто равный вдох и выдох. Страх уйдёт постепенно.

Ничего не чувствуешь — отлично. Значит, нет сопротивления. Просто делай механически. Ощущения придут, когда тело поверит, что ты не бросишь практику на третий день.

Секрет для самых терпеливых

Квадратное дыхание не даёт мгновенного экстаза. Оно даёт **надёжность**. Через месяц ежедневной практики ты за-

метишь, что стал спокойнее в кризисах. Через три месяца — страхи, которые преследовали годами, потеряют остроту. Через год — ты будешь смеяться над тем, что раньше боялся остаться без денег или любви.

Потому что корень укрепился. И теперь ты — не тростинка на ветру. Ты — дуб. Гибкий, но несгибаемый.

Задание на ближайшие три дня

День 1: 3 раза в день по 2 минуты квадрата 4x4 (утро, обед, вечер). Не пропускай.

День 2: Добавь визуализацию корней (см. выше) в утреннюю и вечернюю практику.

День 3: В момент, когда почувствуешь тревогу или страх, сделай «микро-квадрат»: 3 цикла по 4 счёта *стоя* (ноги на ширине плеч, глаза открыты). Это докажет тебе, что квадратное дыхание работает даже под огнём.

В следующей главе мы поднимемся на этаж выше — к **Свадхистхане**, чакре удовольствия, творчества и секса. Ты узнаешь, почему «правильные мальчики и девочки» болеют в тазу, и как позволить себе плесень удовольствий без чувства вины.

А сейчас — сядь прямо, положи руки на бёдра, закрой глаза и сделай 5 квадратов. Просто ради удовольствия дышать. Потому что ты имеешь право быть здесь. И земля не отпустит.

Глава 13. Свадхистхана: Плесень удовольствий. Творчество, секс и чувство вины

Над красной твёрдой землёй Муладхары расцветает **оранжевый лотос** Свадхистханы. На санскрите «сва» — свой, собственная; «адхистхана» — обитель, основа. Буквально: *твоё собственное место*, то, что делает тебя уникальным. Вторая чакра расположена чуть ниже пупка, в области крестца и нижней части живота (у женщин — на уровне матки и яичников, у мужчин — простата и семенные пузырьки).

Её элемент — **вода**. Её качество — **текучесть, изменчивость, удовольствие**. Её тень — **стыд, вина, зависимость**.

Если Муладхара говорит: «Я есть, я выживаю», то Свадхистхана восклицает: **«Я чувствую, я хочу, я наслаждаюсь!»**.

Но именно эту чакру современная культура душит с особой жестокостью. Нас с детства учат: «Не будь жадным до сладкого», «Не трогай себя там», «Не показывай эмоции», «Сначала работа, потом удовольствие». Итог: **миллионы людей с заблокированной Свадхистханой** — безрадостные трудоголики, холодные в постели, не умеющие танцевать, рисовать или просто радоваться дождю за окном.

Они выжили (Муладхара держится), но забыли, зачем.

Анатомия и энергетика Свадхистханы

Физические соответствия:

— Органы малого таза (матка, яичники, простата, мочевой пузырь, почки).

— Нижняя часть позвоночника (крестец).

— Лимфатическая система (выведение токсинов).

— Жидкости тела: кровь, лимфа, гормональные секреты.

Психоэнергетические функции:

— Способность **чувствовать удовольствие** (от еды, секса, прикосновений, красоты).

— **Творческое выражение** — любой вид искусства, рукоделие, готовка, изобретательство.

— **Сексуальная энергия** не только как размножение, но как жизненная сила и вдохновение.

— **Эмоциональный интеллект** — распознавание и выражение чувств (особенно радости, печали, гнева, страха).

— **Способность к здоровой зависимости** (привязанность без слияния) и **открытость новому**.

Три лика Свадхистханы

1. Творчество — не только искусство, но и способ жить

Многие думают: «Я не творческий, я бухгалтер». Это ложь. Творчество Свадхистханы — это **способность создавать из ничего**. Собрать обед из трёх продуктов, придумать нестандартное решение на работе, переставить мебель

в комнате, пошутить, написать письмо — всё это акты творческой чакры.

Заблокированная Свадхистхана в творчестве проявляется как:

— Синдром самозванца («мои идеи никому не нужны»).

— Перфекционизм («лучше ничего не делать, чем сделать плохо»).

— Боязнь чистого листа.

— Ригидность, неспособность импровизировать.

Практический ключ: каждое утро делай **«Оранжевый лист»** — 5 минут любого творчества без оценки: рисуй каракули, пиши поток сознания, танцуй под любую музыку, лепи из пластилина. Результат не важен. Важен *процесс течения*.

2. Секс — не разврат, а священный обмен энергией

Западная цивилизация разорвала секс на две уродливые части: пуританское табу («стыдно, грешно, только для зачатия») и порнографическое потребление («оргазм как фастфуд, без чувств»). Йога предлагает третий путь: **секс как выражение Свадхистханы, соединяющей небеса и землю**.

Признаки здоровой сексуальной Свадхистханы:

— Ты можешь получать удовольствие без чувства вины (даже в одиночестве).

— Ты знаешь свои желания и можешь говорить о них с партнёром.

— Ты не используешь секс для манипуляции или само-

утверждения.

— Оргазм для тебя — не цель, а естественное завершение потока энергии.

— После секса ты чувствуешь не опустошение, а прилив жизненных сил (потому что Прана не утекла, а трансформировалась).

Признаки больной сексуальной Свадхистханы:

— Холодность, отвращение к прикосновениям.

— Или, наоборот, гиперсексуальность как компенсация внутренней пустоты.

— Стыд за свои фантазии.

— Неспособность испытать оргазм (фригидность, преждевременная эякуляция).

— Сексуальные зависимости (порно, случайные связи).

Энергетическое правило: Свадхистхана не «блокируется» целибатом. Она блокируется **подавлением чувств**. Можно быть монахом со здоровой Свадхистханой (если ты осознанно трансформируешь сексуальную энергию в творчество) и быть развратником с мёртвой чакрой (если ты механически трахаешься без чувств).

3. Чувство вины — главный убийца Свадхистханы

Вина — это **эмоция, направленная против потока жизни**. Когда ты винишь себя за удовольствие (съела пирожное, потратила время на танцы, сказала «нет» неудобному гостю), ты перерезаешь оранжевый шланг. Энергия застаивается в тазу, и начинаются болезни: миомы, кисты, эндо-

метриоз, простатит, хронические воспаления.

Откуда берётся вина в Свадхистхане?

— Родительские запреты: «Не смей радоваться, когда мы плачем», «Деньги надо зарабатывать потом, а сейчас не до игр».

— Религиозное программирование: «Секс — грех», «Плоть греховна», «Умерщвляй желания».

— Культурные шаблоны: «Сначала дело — потом удовольствие» (и удовольствие никогда не наступает).

— Травмы, связанные с телом: насилие, стыд за взросление, отвержение внешности.

Первая ступень исцеления: отделить **чувство вины** от **совести**. Вина говорит: «Я плохой (ая) за то, что хочу». Совесть говорит: «Я нарушил (а) этические нормы, могу исправить». Свадхистхане нужна не совесть, а **ответственное наслаждение** — когда ты выбираешь удовольствие осознанно, зная, что оно не вредит другим и тебе.

Практика «Оранжевое дыхание» для Свадхистханы

Это простая 5-минутная практика, которая растапливает лёд вины и возвращает текучесть в таз.

Подготовка: Сядь на пол с прямой спиной. Или ляг на спину, согнув колени, стопы на полу. Ладони положи на низ живота, чуть ниже пупка, пальцами внутрь (как будто обнимаешь внутренний орган).

Техника:

— **Вдох** через нос на 4 счёта. На вдохе **надувай низ живота** (не грудью), как будто внутри мяч. Представляй, что вдыхаешь **апельсиновый свет** — тёплый, сладкий, слегка влажный.

— **Задержка** на 2 счёта. На задержке мысленно произнеси: *«Я позволяю себе хотеть»*.

— **Выдох** через нос или чуть приоткрытый рот на 4 счёта. Выдыхая, **втягивай низ живота** к позвоночнику. Представляй, как с выдохом из таза уходит серо-коричневый туман — старый стыд, чужие запреты.

— **Пауза после выдоха** на 2 счёта. Шепчи про себя: *«Мои желания священны»*.

Повтори 10—15 циклов. Затем положи руки на бёдра и просто дыши, чувствуя пульсацию в области крестца и низа живота.

Что ты почувствуешь:

— Тепло, и даже лёгкое покалывание в тазу (Прана растопила лёд).

— Эмоциональную волну: вдруг захочется плакать или смеяться — выпусти.

— У некоторых — сексуальное возбуждение. Это норма. Не подавляй, просто наблюдай. Энергия течёт.

Позитивные аффирмации для Свадхистханы (повторяй перед зеркалом)

«Моё тело имеет право на удовольствие».

«Я творю свою жизнь как произведение искусства».

«Я не должна (ен) заслуживать радость — она моя по праву рождения».

«Мои чувства — это река, и я позволяю ей течь».

Мотивация: от анестезии к жизни

Если ты давно не чувствовал (а) чистого восторга без причины, если секс стал обязанностью или рутиной, если творчество пугает — значит, твоя Свадхистхана в спячке. Ты анестезировал (а) себя работой, алкоголем, соцсетями — лишь бы не чувствовать боль от её отсутствия.

Но анестезия не лечит. Она откладывает.

Йога говорит: **удовольствие — это не роскошь, это топливо**. Без оранжевого света Свадхистханы красная Муладхара становится бетонным мешком, а зелёная Анахата (любовь) — сухой теорией.

Позволь себе маленькое удовольствие прямо сегодня. Не завтра. Не когда похудеешь, не когда заработаешь миллион. Прямо сейчас:

— Купи один яркий цветок и поставь на стол.

— Включи музыку и потанцуй 2 минуты, как никто не видит.

— Прими горячую ванну с морской солью, не думая о делах.

— Скажи партнёру, чего ты хочешь в постели (или сделай это для себя).

Каждый такой акт — капля воды, которая пробивает плотину стыда. И однажды оранжевая река хлынет, и ты вспом-

нишь: *жизнь — это не выживание. Жизнь — это наслаждение течением*.

Задание на сегодня

Напиши список **10 удовольствий, которые ты запрещаешь себе** (от «лежать с утра в кровати» до «купить дорогую косметику»). Выбери одно самое маленькое и разреши себе его сегодня. После этого сделай «Оранжевое дыхание» и скажи вслух: *«Я этого достойна (ин)»*.

В следующей главе мы поднимемся выше — к **Манипуре**, солнечному сплетению, где рождается воля, огонь трансформации и способность брать ответственность. Ты узнаешь, как превратить гнев в силу, а страх — в действие.

А сейчас — дыши низом живота, улыбнись без причины. Твоя Свадхистхана просыпается.

Глава 14. Как разморозить таз: Асаны и мантры для второй чакры

Ты когда-нибудь трогал свой таз? Не снаружи, а изнутри — как живую, чувствующую территорию? Для большинства людей таз — это *terra incognita*, белое пятно на карте тела. Мы чувствуем плечи, шею, живот, даже колени. Но область между пупком и бёдрами часто кажется онемевшей, «стеклянной», либо напряжённой до скрипа.

Это **замороженный таз** — прямое следствие подавленной Свадхистханы. Лёд там — из запретов, стыда, сексуальных травм, невыплаканных слёз и непрожитого гнева. Разморозить его можно только одним способом: **движением, дыханием и звуком**.

В этой главе я дам тебе конкретные асаны (позы) и мантры (звуковые вибрации), которые тают лёд в крестце, возвращают текучесть жидкостям и открывают шлюзы радости и творчества.

Почему таз замерзает? (Короткое напоминание)

В современной культуре таз — самая запретная зона. С детства нам говорят: «Не трогай там», «Сиди смирно, не ёрзай», «Танцы — это пошло», «Не показывай свои чувства». Добавь сюда сидячий образ жизни (кровь застаивается) и психологические травмы, связанные с насилием или отвержением. Всё это создаёт **хронический спазм мышц тазо-**

вого дна, подвздошно-поясничных мышц и крестца.

Лёд в тазу — это не метафора. Это реальное снижение температуры, лимфотока и пранической циркуляции. Разморозка требует **мягкого, но настойчивого тепла**: телесного, дыхательного, звукового.

Главное правило работы со Свадхистханой

Никакого насилия. Таз не терпит рывков, агрессивной растяжки или «через боль». Ты не ломаешь лёд кувалдой — ты ставишь его на солнце. Все движения должны быть медленными, текучими, дышащими. Если чувствуешь острую боль — остановись. Это не «проработка», это ретравматизация.

Асаны для разморозки таза (комплекс «Оранжевая река»)

Делай этот комплекс в любой последовательности, но лучше утром или вечером, на пустой желудок. Каждую позу удерживай 5—10 дыханий, если не указано иное.

1. Баддха Конасана (Поза бабочки или связанного угла) — королева Свадхистханы

Как делать: Сядь на пол, выпрями спину. Стопы соедини подошвами, колени мягко разведи в стороны. Руками обхвати стопы. Позвоночник прямой, плечи расслаблены. Теперь на вдохе подними колени чуть вверх (раскрывая пах), на выдохе мягко опусти колени к полу. Не дави. Пусть сила тяжести и дыхание работают.

Куда идёт Прана: Пах, внутренняя поверхность бёдер,

матка, простата, почки.

Мантра во время позы: Шепчи или пой про себя **«ВАМ»** (биджа-мантра Свадхистханы, произносится как «вам» с лёгким носовым отзвуком). На вдохе — «ВВВ», на выдохе — «АААММММ». Вибрация идёт в низ живота.

Ошибка: Округлять спину или трясти коленями. Просто сиди и дыши в пах.

2. Супта Баддха Конасана (Бабочка лёжа) — для глубокого расслабления таза

Ляг на спину, согни колени, стопы соедини подошвами, колени разведи. Руки вдоль тела ладонями вверх. Закрой глаза. Дыши низом живота. Представляй, что в тазу тает кубик льда, превращаясь в оранжевую воду. Оставайся 2—5 минут.

Эффект: Снимает хроническое напряжение с запирательных мышц, помогает при эндометриозе и простатите.

3. Бхуджангасана (Кобра) с акцентом на таз — не только на спину

Ляг на живот, ладони под плечами, локти прижаты к корпусу. На вдохе подними голову, грудь, но **таз и лобок остаются на полу**. Замри. Теперь сделай дополнительное движение: **слегка сожми ягодицы и подтяни копчик внутрь** (это активирует Муладхару и Свадхистхану одновременно). Дыши 5 циклов в эту «зафиксированную» позу. На выдохе медленно опустись.

Куда идёт Прана: Поясница, крестец, органы малого таза,

почки.

4. Шашанкасана (Поза зайца) с распевкой

Встань на колени, сядь пятками на пятки (Ваджрасана). На выдохе наклонись вперёд, лбом коснись пола, ягодицы остаются на пятках, руки вытянуты вперёд или вдоль тела. Теперь в этой позе начни тихонько **мычать** — закрытым ртом, создавая вибрацию в горле, которая отдаётся в тазу. Мычи 10—15 дыханий.

Эффект: Мягкий массаж тазовых органов, снятие стыда, успокоение нервной системы.

5. Маласана (Поза гирлянды) — приседание с мантрой

Присядь на корточки, стопы на полной стопе (если пятки отрываются, подложи под них валик или книгу). Колени широко разведены в стороны, локтями упрись во внутреннюю сторону коленей, ладони сложены в Намасте. Позвоночник прямой. Теперь пропевай **«ВАМ»** громко, на одной ноте, чувствуя вибрацию в промежности и низу живота. 10 раз.

Осторожно: При проблемах с коленями делай вариант сидя на стуле, широко разведя ноги.

6. Динамика таза — «восьмёрка бёдрами»

Встань, ноги на ширине плеч, колени мягкие. Начни рисовать бёдрами **горизонтальную восьмёрку** (знак бесконечности). Движение только в тазе, корпус и плечи почти неподвижны. Дыши свободно. Через минуту добавь звук: на движении вперёд — вдох через нос, на движении назад — выдох

с открытым ртом «Ха-а-а». Делай 2—3 минуты.

Эффект: Разгоняет лимфу в малом тазу, «расстыковывает» застывший крестец, возвращает текучесть.

7. Джатара Паривартанасана (Скрутка лёжа) — для завершения

Ляг на спину, руки в стороны ладонями вниз. Согни колени к груди. На выдохе опусти согнутые ноги вправо, голову поверни влево. Колени старайся держать вместе и на одном уровне с тазом (можно положить под них подушку). Дыши в таз 10 глубоких циклов. Затем на вдохе вернись в центр, на выдохе — влево.

Эффект: Скрутка «выжимает» застоявшуюся Прану из таза, освобождая место для новой.

Мантры для Свадхистханы (работа со звуком)

Таз любит вибрацию. Голосовая вибрация проникает в самые глубокие слои замороженных мышц и воспоминаний. Тебе не нужно быть певцом. Нужно быть резонатором.

Биджа-мантра (семенной слог): ВАМ (произносится как «вам» с ударением на «а», с лёгким носовым «м»).

Как практиковать:

Сядь в удобную позу (лучше Баддха Конасана). Положи ладонь на низ живота. Сделай глубокий вдох. На выдохе пропой **«ВАААММММ»** — не резко, а тягуче, как волна. Почувствуй, как низ живота, пах и крестец отзываются на звук лёгкой вибрацией. Повтори 21 раз. Затем 5 минут тишины.

Полная мантра для пробуждения (более длинная):

«ОМ ВАМ КРИМ ШРИМ ШАКТИ СВАДХИСТХАНАЙ НАМАХ»

Перевод не важен. Важен ритм и намерение. Повторяй её вслух или про себя 108 раз (можно с чётками). Она особенно полезна при сексуальных блокировках и творческих кризисах.

Чего избегать при разморозке таза

Не делай: агрессивные выпады, глубокие скрутки с рывками, долгие удержания поз с поджатыми ягодицами (например, мост без дыхания), прыжки на твёрдую поверхность (усугубляют застой).

Делай с осторожностью: при беременности, остром воспалении в малом тазу, менструации (в эти дни мягкая Бабочка лёжа и дыхание, без перевёрнутых поз).

Добавь в жизнь: тёплые ванны с эфирным маслом апельсина или иланг-иланга (активируют Свадхистхану через обоняние), ношение свободной одежды на талии (не пережимать живот), ежедневная ходьба с активной работой бёдер.

Признаки, что лёд тронулся

После недели регулярной практики (асаны + мантры + оранжевое дыхание из главы 13) ты можешь заметить:

— **Физически:** Тепло в пояснице и низу живота; исчезновение тянущих болей; улучшение пищеварения; более лёгкие и регулярные месячные (у женщин); спонтанные эрекции по утрам (у мужчин) как признак притока Праны.

— **Эмоционально:** Неожиданные слёзы во время практики (хорошо, выпускаешь старое); спонтанный смех; возвращение интереса к танцам, рисованию, пению; уменьшение чувства вины после еды или секса; появление ярких, творческих снов.

— **Поведенчески:** Ты начинаешь чаще говорить «да» своим желаниям; появляется желание украсить дом, сменить имидж, начать новый проект; секс становится более чувственным и менее механическим.

Мотивация для тех, кому страшно

«А если я начну заниматься этими движениями таза, и во мне проснутся такие желания, которых я боюсь?», — шепчет внутренний цензор.

Отвечу: **проснутся**. И это нормально. Свадхистхана — это чакра именно желаний. Но здоровое желание не разрушает. Оно **вдохновляет**. Оно говорит: «Я хочу любить, творить, танцевать, жить ярко». Если ты всю жизнь подавлял (а) эти позывы, первые недели практики могут быть интенсивными. Но ты не обязана (ен) сразу их реализовывать. Просто наблюдай. «Ага, во мне есть эта энергия. Я сильнее её. Я могу направить её в творчество, в заботу о теле, в ласку с партнёром».

Разморозка таза не превращает тебя в одержимого развратника. Она превращает тебя в **живого человека**, а не в робота с выключенным низом.

Задание на сегодня

Выполни комплекс «Оранжевая река» (все 7 асан) от начала до конца. Если времени мало, хотя бы **Баддха Конасану** 10 минут и пение **«ВАМ»** 21 раз.

После практики запиши в дневник: *«Какое одно удовольствие я разрешаю себе сегодня?»*. И сделай это.

В следующей главе мы поднимемся к **Манипуре** — чакре солнечного сплетения, нашей внутренней электростанции. Ты узнаешь, как разжечь огонь воли, перестать быть жертвой и превратить гнев в действие.

А сейчас — закрой глаза, положи ладонь на низ живота, сделай глубокий вдох в таз и скажи: *«Моя река течёт. Моя жизнь течёт. Я позволяю себе быть текучим (ей)»*.

Глава 15. Манипура: Солнце воли. Желудок, гнев и целеустремлённость

Ты знаешь это чувство, когда внутри, за грудиной и чуть ниже, появляется **горячий, твёрдый ком**? Когда хочется крикнуть: «Хватит!», стукнуть кулаком по столу, развернуть ситуацию. Или, наоборот, когда этот ком сжат до размеров горошины, и ты чувствуешь себя бесхребетным, безвольным, ведомым.

Это **Манипура**. Третья чакра, расположенная в области солнечного сплетения — между пупком и мечевидным отростком грудины. На санскрите «мани» — жемчужина, драгоценность; «пура» — город. **Город жемчужины**, город внутреннего солнца.

Её цвет — **ярко-жёлтый, золотой**. Её элемент — **огонь**. Её качество — **сила, трансформация, действие**. Её тень — **гнев, контроль, страх поражения**.

Муладхара дала тебе землю под ногами. Свадхистхана научила течь и наслаждаться. **Манипура зажигает огонь, чтобы ты действовал.** Без неё ты остаёшься потенциальностью: знаешь, что хочешь, но не можешь взять; чувствуешь гнев, но проглатываешь его; имеешь цели, но они остаются мечтами.

Анатомия Манипуры: от желудка до надпочечников

Физические соответствия:

— Солнечное сплетение — сложное нервное сплетение, управляющее большинством внутренних органов брюшной полости.

— Желудок, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, тонкий кишечник, средний отдел позвоночника (от Th5 до L1).

— Надпочечники (вырабатывают адреналин и кортизол — гормоны стресса и активности).

— Мышцы живота и диафрагма.

Когда Манипура здорова, ты **перевариваешь** не только пищу, но и жизненные вызовы. Ты можешь «съесть» поражение и превратить его в опыт. Ты можешь «сжечь» чужое неуважение, не позволяя ему отравить день. Твой желудок не болит от нервов, а печень не страдает от подавленного гнева.

Огонь, который переваривает жизнь

В йоге огонь Манипуры называется **Агни**. Это не просто метафора. Внутри тебя, чуть ниже пупка, есть реальное тепло, которое можно почувствовать ладонью во время практики Агни-сара (о ней позже). Этот огонь выполняет три главные задачи.

Задача первая: переваривание пищи. Крепкая Манипура = сильный желудок, хороший аппетит, лёгкое усвоение. Слабая Манипура = тяжесть, газы, изжога, склонность к токсинам (ама), несварение на нервной почве.

Задача вторая: переваривание впечатлений и эмо-

ций. Вспомни гнев. Когда ты злишься, желчь выбрасывается в кровь, печень напрягается, желудок сжимается. Здоровая Манипура за 10—15 минут «сжигает» гнев, превращая его в ясность и действие. Больная Манипура застревает в гневе на годы, и тот превращается в гастрит, язву, камни в жёлчном.

Задача третья: трансформация «пассивного» в «активное». Манипура берёт энергию из нижних чакр (безопасность и желания) и направляет её вверх, в сердце (любовь) и голову (видение). Она — **турбина**, которая превращает страх в осторожность, а желание — в намерение.

Гнев — не враг, а горючее

Современная психология часто демонизирует гнев: «не злись», «будь позитивным», «прости и отпусти». Йога смотрит тоньше. **Гнев — это не блок. Это сигнал**, что твоя Манипура задет.** Что нарушены твои границы, что действие необходимо, что что-то требует огненного вмешательства.

Гнев — это **топливо**. Проблема не в топливе, а в том, как ты его используешь. Можно направить гнев на саморазрушение (прокручивать обиду, пить, драться, болеть). А можно направить его на действие: переписать контракт, уйти с токсичной работы, сказать «нет», защитить слабого.

Различие между здоровым и нездоровым гневом простое:

— **Нездоровый гнев** возникает, когда ты не чувствуешь себя способным действовать. Он застревает, киснет, превращается в яд.

— **Здоровый гнев** приходит, зажигает огонь в животе, и

уходит, как только действие совершено.

Практический тест: когда ты злишься, спроси себя: *«Что я должен (на) сделать прямо сейчас?»* Если ответ есть — делай. Если ответа нет — значит, гнев ложный, он питает только эго. Направь его в живот, дыши, сожги.

Целеустремлённость как качество здоровой Манипуры

Люди со слабой Манипурой ставят цели, но бросают на полпути. Их огонь гаснет, как только возникает первое препятствие. Люди с гипертрофированной Манипурой (огненный перекос) становятся тиранами — они достигают любой ценой, сжигая себя и других.

Здоровая Манипура даёт:

— Намерение: ты чётко знаешь, чего хочешь, и можешь сформулировать это в одном предложении.

— Волю: ты можешь делать то, что нужно, даже когда не хочется. Но без садизма над собой.

— Устойчивость к неудаче: поражение не ломает, а закаляет, как сталь в горне.

— Чувство собственной силы: ты не ищешь одобрения извне, потому что внутри горит свой маяк.

Признаки здоровой целеустремлённости: ты легко начинаешь дела (нет прокрастинации), с той же лёгкостью их заканчиваешь, и не зацикливаешься на результате, потому что процесс действия уже даёт энергию.

Симптомы дисбаланса Манипуры

Слабая, угасшая Манипура:

— Хроническая усталость даже после малых усилий.

— Зависимость от внешних стимуляторов (кофе, сладкое, энергетики, адреналиновые подпитки вроде новостей или драм).

— Неспособность сказать «нет», нарушения границ.

— Прокрастинация, горы обещаний себе и пустые списки дел.

— Пассивная агрессия (не может злиться открыто — копит).

— Желудочно-кишечные проблемы на нервной почве (гастрит, СРК, язва).

Гиперактивная, «жгущая» Манипура:

— Постоянное напряжение в животе, «каменный пресс».

— Вспышки гнева по любому поводу, желание контролировать всё и всех.

— Трудоголизм, невозможность расслабиться («отдых — это слабость»).

— Изжога, кислотный рефлюкс, гипертония.

— Цинизм, сарказм, нетерпимость к чужим слабостям.

Практика «Агни-сара» (разжигание огня) — главный ключ к Манипуре

Агни-сара (на санскрите «сущность огня») — это динамическая дыхательная практика с вакуумом живота. Она **механически разжигает Агни**, массирует внутренние органы, выжимает застойную энергию и выравнивает Манипуру.

Делать на пустой желудок (утром или через 3—4 часа после еды).

Техника (основной вариант):

— Встань прямо, ноги на ширине плеч, колени мягкие. Ладони на бёдрах, чуть выше колен. Слегка наклони корпус вперёд, спина прямая.

— Сделай **полный выдох** ртом, с шумом «Хааа», полностью опорожни лёгкие и живот. Подтяни диафрагму вверх — живот сам втянется под рёбра.

— **Задержи дыхание после выдоха.** Быстро, ритмично втягивай и выталкивай живот: втянул — выпятил, втянул — выпятил. Частота — 2—3 цикла в секунду. Представь, что ты насосом качаешь огонь в солнечном сплетении.

— Делай так 15—20 секунд (для начинающих), постепенно доводя до 1 минуты.

— Сделай вдох (носом, медленно), выпрямись, отдохни 2—3 нормальных дыхания.

— Повтори **3—5 подходов**.

Эффекты после первых же подходов: жар в животе, возможно, лёгкое жжение, пульсация в области пупка, прилив энергии, иногда — выброс подавленной эмоции (гнев, плач, смех). Это нормально.

Противопоказания: беременность, высокое давление, грыжи живота, язвенная болезнь в острой фазе, менструация (в эти дни делай мягкую Агни-сару без форсирования или замени на дыхание животом).

Мантра и визуализация для Манипуры

Биджа-мантра: РАМ (произносится как «рам», с ударным «а», вибрирует в солнечном сплетении).

Как практиковать: Сядь в удобную позу с прямой спиной, положи правую ладонь на живот. Сделай глубокий вдох. На выдохе пропой **«РАААММММ»** — громко, жёлто, ярко. Почувствуй, как вибрация отдаётся в печени, желудке, поджелудочной. 21 раз. Затем представь, что в области пупка зажглось маленькое солнце. Оно светит золотым светом, и каждый луч проходит через твои внутренние органы, сжигая всё серое, липкое, тяжёлое.

Аффирмации для Манипуры (повторяй утром перед выходом):

«Я действую с лёгкостью».

«Мой гнев — это горючее для добрых дел».

«Я имею право занимать пространство и влиять на мир».

«Я выбираю то, что укрепляет моё солнце».

Как использовать Манипуру в обычном дне

На работе: прежде чем войти в кабинет начальника или в переговорную, сделай 3—5 глубоких «квадратных» дыхания с акцентом на живот. Представь, что жёлтый свет в солнечном сплетении растёт и защищает тебя от чужих сомнений. Ты будешь говорить спокойнее, но твёрже.

При прокрастинации: скажи себе: *«Я зажигаю огонь на 15 минут»* и сделай хотя бы малюсенькое действие. Мани-

пура любит начало. Даже тупое начало разгоняет пламя.

При чувстве вины (особенно после гнева): не дави вину. Скажи себе: *«Я имел право злиться. Теперь я направляю остаток огня на исправление ситуации или на созидание»*.

Мотивация: ты не ленив, твой огонь просто притушен

Большинство людей, которые называют себя «ленивыми» или «безвольными», на самом деле имеют **угасшую Манипуру** из-за многолетнего подавления гнева, критики, гиперопеки или хронического стресса. Ты не родился (лась) бесхребетным. Огонь был погашен.

Но его можно **зажечь заново**. Агни-сара, асаны на пресс (лодка, планка, скрутки), короткие интенсивные практики, победы над собой «по чуть-чуть» — всё это раздувает пепел в костёр.

Через месяц регулярной работы с Манипурой ты заметишь: перестал (а) откладывать на завтра; научился (лась) говорить «нет» без объяснений; твой гнев стал быстрым и безосадочным; в теле появилась лёгкая, пружинистая сила.

Задание на сегодня

Выполни **Агни-сару** 3 подхода по 20 секунд (утром натощак). Затем в течение дня отследи момент, когда почувствуешь бессилие или прокрастинацию, и встань, сделай 5 жёлтых дыханий (вдох — золото в живот, выдох — страх в топку). Вечером пропой **«РАМ»** 21 раз.

В следующей главе мы поднимемся к **Анахате** — четвёртой чакре, центру любви и связи. Ты узнаешь, почему «сердечные раны» блокируют всё остальное, и как открыть зелёный портал безусловного принятия.

А сейчас — потри ладони, положи их на живот. Почувствуй тепло. Скажи: *«Моё солнце горит. Я действую»*.

Глава 16. Практика: Агни-сара-крийя — разжигаем пищеварительный огонь судьбы

В предыдущей главе я вкратце описала Агни-сару. Теперь — полный, детальный разбор. Потому что эта практика настолько мощная, что древние тексты называли её «огненным насосом», способным переплавить карму. Буквально: *Агни-сара-крийя* — «действие, извлекающее сущность огня».

Если ты освоишь только одну физическую практику из всей книги — пусть это будет она. Она очищает каналы, разгоняет лимфу, лечит живот, убирает апатию, пробивает энергетические заторы и **зажигает волю там, где была только тоска**.

Но предупреждаю сразу: Агни-сара — как огонь. С ней нельзя играть небрежно. Она требует чистоты (пустого желудка), уважения и постепенности.

Что такое Агни-сара-крийя (и чем она не является)

На санскрите «агни» — огонь, «сара» — сущность, поток, «крийя» — действие. Это **динамическая техника с задержкой дыхания**, при которой ты создаёшь волнообразные движения брюшной стенкой (втягивание и выпячивание) при пустых лёгких. При этом диафрагма движется как

поршень, массируя внутренние органы и «выжимая» застойную Прану.

Агни-сара **не является**:

— Простым втягиванием живота на вдохе или выдохе (там другая механика).

— Брюшным дыханием (это мягче и без задержки).

— Упражнением для пресса (хотя пресс укрепляется).

— Чего-то, что можно делать после еды (категорически нет!).

Она — **крийя**, очистительное действие, которое в классической хатха-йоге идёт после асан и перед пранаямой.

Тонкий механизм: как Агни-сара воздействует на Манипуру

Твоё солнечное сплетение — это не только нервы, но и целый клубок энергетических каналов (нади), которые сходятся в области пупка. В центре этого клубка — **Манипура-чакра**. Когда ты ритмично втягиваешь и выпячиваешь живот на задержке, происходят три вещи:

Первое: создаётся перепад давления в брюшной полости, который «высасывает» застоявшуюся Прану из печени, селезёнки, поджелудочной, кишечника. Подобно тому, как поршень качает воду.

Второе: диафрагма совершает глубокий массаж внутренних органов, разбивая спайки, разгоняя лимфу и стимулируя выработку пищеварительных ферментов и желчи.

Третье: энергия, которая годами «лежала балластом» в

животе, поднимается вверх, питая сердце (Анахату) и ум (Аджну). Ты чувствуешь это как внезапную ясность, лёгкость, иногда — эмоциональный выброс.

Полная техника Агни-сара-крийи (пошагово)

Делай на **совершенно пустой желудок**. Лучшее время — утром, после туалета, до завтрака. Можно через 4—5 часов после лёгкой еды.

Подготовка (положение тела):

Встань прямо, стопы на ширине плеч, колени слегка согнуты (это важно — заблокированные колени мешают движению диафрагмы). Сделай небольшой наклон корпуса вперёд, сохраняя спину прямой (не горбись!). Ладони положи на бёдра, чуть выше колен, пальцы смотрят внутрь. Этот наклон освобождает живот и позволяет диафрагме двигаться без помех.

Шаг 1. Полный выдох и замок.

Сделай **полный, сильный выдох ртом** со звуком «ХА-а-а». Выдохни не только воздух из лёгких, но и «выдави» диафрагму вверх, насколько возможно. Живот автоматически втянется под рёбра — это не усилием пресса, а подъёмом диафрагмы.

После выдоха сразу закрой рот и задержи дыхание. Не вдыхай. Гортань мягко заблокирована (как при лёгком «замке» — Джаландхара-бандха, но для начинающих достаточно просто не дышать).

Шаг 2. Ритмичные движения живота.

Теперь, не дыша, начинай **быстро, ритмично втягивать и выпячивать живот**:

— Втяни живот внутрь и вверх (к позвоночнику, под рёбра).

— Сразу же расслабь — живот выпятится вперёд сам, за счёт внутрибрюшного давления.

— Снова втяни — снова выпяти.

Частота: примерно **2—3 цикла в секунду** (для начала можно медленнее, 1 цикл в секунду). Не используй силу мышц пресса для выпячивания — расслабляй, и живот сам вернётся в исходное положение.

Важно: Не пытайся сделать «волну» или «изолировать верхний и нижний пресс». Просто втягивай-выпячивай всю брюшную стенку равномерно.

Шаг 3. Длительность и завершение.

Начинай с **10—15 секунд** (примерно 20—30 движений). Постепенно, за недели практики, доводи до **1 минуты** (120—180 движений). Никогда не делай дольше, чем комфортно задерживать дыхание — если появляется желание вдохнуть, остановись.

Чтобы закончить: после последнего выпячивания **расслабь живот**, подними корпус в вертикальное положение, и **медленно, плавно вдохни носом** (не резко! Иначе закружится голова). Сделай 2—3 нормальных вдоха-выдоха для отдыха.

Шаг 4. Повторы.

Выполни **3—5 подходов**, разделяя их отдыхом в 2—3 дыхания. Со временем можно делать до 7—8 подходов.

Распространённые ошибки и их исправление

Ошибка 1: «Я не могу втянуть живот, он как каменный». *Причина:* спазм диафрагмы или передней брюшной стенки, часто из-за хронического стресса. *Решение:* сначала освой лёгкий вакуум лёжа на спине. Ляг, согни колени, выдохни, втяни живот. Почувствуй движение. Через неделю попробуй стоя.

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.