



## Йога-нигра на раз-сва-три — Джули Ласк

**Продолжительность:** 15 минут.

**Описание:** этот процесс прост, как дважды два. Он начинается с физического напряжения и расслабления на счет от одного до трех. Следом идет подсчет циклов дыхания для фокусировки внимания. Ненужное физическое, умственное и эмоциональное напряжение сметается воображаемой метлой, чтобы расчистить пространство для проявления идей и творческого начала. Предоставляется время для того, чтобы осмыслить свой опыт таким, как есть. Как обычно, в начале и в конце практики закладывается сердечное намерение (санкальпа).

Стадии	Процесс/Техника
Подготовка и настройка	Шавасана
Санкальпа	Сердечное намерение
Физическое: Анна-майя коша	Прогрессивная мышечная релаксация на счет от одного до трех
Энергетическое: Прана-майя коша	Подсчет циклов дыхания
Ментальное: Мано-майя коша	Сметать напряжение при помощи управляемого воображения
Интуитивное: Виджняна-майя коша	Опыт восприятия интуиции
блаженство: Ананда-майя коша	Радостный покой
Истинное я: Атман	Осознание истинной природы
Санкальпа	Сердечное намерение
Завершение и возвращение в состояние бодрствования	



## ПОДГОТОВКА И НАСТРОЙКА

Потянитесь так, как вам хочется... Устройтесь поудобнее. Желательно, чтобы ваша голова, шея и позвоночник были на одной линии. Положите руки рядом с собой ладонями вверх. Расположите ноги и ступни ровно, на удобном расстоянии друг от друга, не скрещивайте их. Вы можете подложить опору под колени или бедра или просто поставить ступни на пол с согнутыми коленями. Глаза полуоткрыты или закрыты. Устройтесь с максимальным комфортом... Сделайте глубокий вдох и выдохните. *(Пауза.)*

## СЕРДЕЧНОЕ НАМЕРЕНИЕ

Вспомните о своем сердечном намерении. Если оно у вас есть, искренне повторите его три раза, не забывая, что оно должно быть логичным, кратким, без отрицательных частиц и звучать так, будто оно уже реализуется. Или вы можете пригласить намерение проявиться внутри вас. Это может быть качество, которое поддерживает ваше высшее Я и ваш жизненный путь... Не переживайте, если кажется, что ничего не происходит. Будьте уверены, что все случится в свое время. А пока вы можете использовать санкальпу вроде «Я ощущаю все больше и больше удовлетворенности», или «Моя истинная природа — это умиротворенность». Если вам не нравятся эти примеры, просто пропустите этот этап.

## ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Мысленно просканируйте свое тело, отмечая места, где сохраняется напряжение... области, где ощущается расслабление... области, которые онемели или чувствуют себя нейтрально... Сделайте глубокий вдох и выдохните. *(Пауза.)*

Напрягите мышцы правой ноги. Удерживайте 1... 2... 3... Полностью расслабьте 3... 2... 1...



Напрягите мышцы левой ноги. Удерживайте 1... 2... 3...  
Полностью расслабьте 3... 2... 1...

Напрягите мышцы правой руки. Удерживайте 1... 2... 3...  
Полностью расслабьте 3... 2... 1...

Напрягите мышцы левой руки. Удерживайте 1... 2... 3...  
Полностью расслабьте 3... 2... 1...

Напрягите туловище. Удерживайте 1... 2... 3... Полностью  
расслабьте 3... 2... 1...

Зажмурьте глаза и сожмите рот. Удерживайте 1... 2... 3...  
Полностью расслабьте 3... 2... 1...

Напрягите все тело. Удерживайте 1... 2... 3... Полностью  
расслабьте 3... 2... 1...

Теперь вы можете расслабиться еще глубже, считая до  
трех... 3 — расслабляетесь... 2 — отпускаете все напряжение...  
1 — расслабляетесь еще больше...

Мысленно просканируйте свое тело, обращая внимание  
на места, которые все еще напряжены... области, которые  
расслаблены... области, которые онемели или чувствуют себя  
нейтрально... Сделайте глубокий вдох и выдохните. *(Пауза.)*

### ПОДСЧЕТ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ЦИКЛОВ

Пожалуйста, теперь переключите внимание на дыхание...

Вдох 1... 2... 3... Выдох 3... 2... 1...

Вдох 1... 2... 3... Выдох 3... 2... 1...

Вдох 1... 2... 3... Выдох 3... 2... 1...

Продолжайте дышать в таком ритме, считая до трех. Каж-  
дый раз, когда ваш разум начинает блуждать, просто воз-  
вращайте внимание к дыханию. *(Пауза примерно 1 минуту.)*  
Позвольте вашему дыханию стать легким и естественным.

### СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ УПРАВЛЯЕМОГО ВООБРАЖЕНИЯ

Вы можете использовать свое воображение, чтобы еще  
эффективнее снять напряжение. Представьте, что у вас есть



метла, которая может сметать и смахивать все, что вам больше не нужно.

Чтобы избавиться от болей, начните обметать тело от макушки до ступней, представляя ощущение смахивания, которое убирает остатки напряжения и скованности. Повторите три раза. *(Пауза.)*

Чтобы смахнуть чувства и устаревшие эмоции, начните обметать все тело сверху вниз размашистыми движениями. Повторите три раза. *(Пауза.)*

Чтобы избавиться от забот и устаревших мыслей, проведите метлой по всему телу сверху вниз, очищая пространство от мыслей, чтобы дать место осознанию. Повторите три раза. *(Пауза.)*

Продолжайте подметать таким образом столько времени, сколько захотите. Каждый раз, когда ваш разум начинает блуждать, отмахивайтесь и от этого ощущения и продолжайте сметать все то, что вам не нужно, известное и неизвестное. *(Пауза.)*

### ОПЫТ ИНТУИЦИИ

Возможно, вы заметите, как вам начинает открываться чистое и пустое пространство... Оно свободное и ясное... В нем есть достаточно места для озарений и творческого импульса... *(Пауза 1 минута или дольше.)*

### РАДОСТНЫЙ ОТДЫХ

Пришло время понаблюдать за тем, что происходит и как вы себя чувствуете. Возможно, появилось чувство внутреннего покоя и радости... Вы можете вспомнить эпизод, когда были очень счастливы, или даже представить, каково быть еще счастливее, чем тогда. Оживите это воспоминание, подумайте о том, где вы тогда находились... представьте, как выглядел этот момент... какие были звуки... какие запахи...



наслаждайтесь своими мыслями о счастливом времени и переживайте его заново... Чувствуйте его в деталях, чтобы оживить его мысленно и физически со всеми ощущениями... и позволить этому счастливому чувству снова родиться в вас прямо сейчас. *(Пауза 1 минута или дольше.)*

### **ОСОЗНАНИЕ ИСТИННОЙ ПРИРОДЫ**

Во время этой безмолвной паузы опустите все мысли и ощущения и примите все таким, как есть. *(Пауза 1 минута или дольше.)*

### **СЕРДЕЧНОЕ НАМЕРЕНИЕ**

И из этого опыта принятия всего таким, как есть, еще раз вспомните о своем намерении, своей санкальпе. Произнесите ее от всего сердца несколько раз. *(Пауза.)* Представьте, что она уже реализуется прямо сейчас... Сделайте глубокий вдох, и пусть все растворится... Поверьте, что суть вашего намерения или даже нечто лучшее уже начинает проявляться.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ И ВОЗВРАЩЕНИЕ В СОСТОЯНИЕ БОДРСТВОВАНИЯ**

Пришло время вернуться и забрать с собой все плоды практики Йога-нидры на благо себе и другим людям... Когда я сосчитаю от трех до одного, вы легко и полностью проснетесь. Три — растягивайте и пробуждайте ваше тело... Два — в вас зарождается осознанность и бодрость... Один — вы вошли в состояние бодрствования...

Примите положение сидя... Проведите несколько минут, впитывая свой опыт, зная, что внутри вас есть место, которое всегда будет опорой на вашем жизненном пути.

Мир, мир, мир. *Ом шанти, шанти, шанти.*



## Быстрое погружение в Йога-нигру — Джули Ласк

**Продолжительность:** 15 минут.

**Описание:** метод расслабления посредством подъема и опускания разных частей тела. Хорошая альтернатива напряжению мышц, как в технике прогрессивной мышечной релаксации, для тех, кто страдает сердечными заболеваниями, гипертонией, глаукомой или имеет другие противопоказания. Эта методика применяется на протяжении всей практики Йога-нидры.

Стадии	Процесс/Техника
Подготовка и настройка	Шавасана
Санкальпа	Сердечное намерение
Физическое: Анна-майя коша	Подъем и опускание частей тела
Энергетическое: Прана-майя коша	Прогрессивная дыхательная осознанность
Ментальное: Мано-майя коша	Управляемое воображение с образом реки
Интуитивное: Виджняна-майя коша	Интуитивный опыт с управляемым воображением и визуализацией животного
Блаженство: Ананда-майя коша	Радостная осознанность
Истинное Я: Атман	Осознание истинной природы
Санкальпа	Сердечное намерение
Завершение и возвращение в состояние бодрствования	



## ПОДГОТОВКА И НАСТРОЙКА

Потянитесь так, как вам хочется... Устройтесь поудобнее. Лучше всего, чтобы ваши голова, шея и позвоночник находились на одной линии. Положите руки по бокам от туловища. Ноги и ступни лежат прямо, на удобном расстоянии друг от друга, не перекрещивайте их. Вы можете подложить опору под колени или бедра или просто поставить ступни на пол с согнутыми коленями. Держите глаза полуоткрытыми или закрытыми. Адаптируйте свою позу, чтобы почувствовать максимальный комфорт. *(Пауза.)* Сделайте глубокий вдох и выдохните. *(Пауза.)*

## СЕРДЕЧНОЕ НАМЕРЕНИЕ

Не забывайте о своем сердечном намерении. Если оно у вас уже есть, искренне произнесите его три раза, не забывая, что оно должно быть последовательным, кратким, не содержать отрицательных частиц и звучать так, как будто оно уже реализуется. Или вы можете позволить возникнуть внутри вас некоему качеству, которое поддерживает в вас все лучшее и направляет по жизни... Не переживайте, если кажется, что ничего не происходит. Знайте, что все произойдет в свое время. А пока вы можете озвучить что-то вроде «Я принимаю», или «Я становлюсь все смелее и смелее». Если вам не нравятся эти примеры, просто пропустите этот этап.

## ПОДЪЕМ И ОПУСКАНИЕ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Мысленно просканируйте свое тело, обращая внимание на те участки, в которых сохраняется напряжение... области, где ощущается расслабление... онемевшие зоны или места с нейтральным ощущением... Сделайте глубокий вдох и выдохните. *(Пауза.)*

- Поднимите правую ногу на несколько сантиметров. Держите... Держите... Держите... Резко опустите.



- Поднимите левую ногу на несколько сантиметров. Держите... Держите... Держите... Резко опустите.
- Поднимите правую ногу на несколько сантиметров. Держите... Держите... Держите... Резко опустите.
- Поднимите левую руку на несколько сантиметров. Держите... Держите... Держите... Резко опустите.
- Поднимите правую руку на несколько сантиметров. Держите... Держите... Держите... Резко опустите.
- Поднимите поясницу. Держите... Держите... Держите... Резко опустите.
- Поднимите область лопаток. Держите... Держите... Держите... Резко опустите.
- Откройте рот. Держите... Держите... Держите... Закрывайте.
- Широко откройте глаза. Держите... Держите... Держите... Закрывайте.

Расслабьтесь и погрузитесь в это состояние еще глубже на счет три. Один — расслабляйтесь... Два — еще больше... Три — еще более глубокое расслабление... Ощущение тяжести повсюду, ваше тело будто проваливается под поверхность, на которой лежит... Еще больше погружайтесь в расслабление.

Мысленно просканируйте свое тело, обращая внимание на участки, где сохраняется напряжение... области, в которых ощущается расслабление... онемевшие зоны или места с нейтральным ощущением... Сделайте глубокий вдох и выдохните. *(Пауза.)*

### ПРОГРЕССИВНОЕ ОСОЗНАВАНИЕ ДЫХАНИЯ

Обратите внимание на дыхание... почувствуйте, как ваше дыхание приходит и уходит, такое, как есть. Не нужно ничего менять или исправлять, просто дышите естественно. *(Пауза.)*

- На протяжении нескольких дыхательных циклов ощущайте поток воздуха в ноздрях...



- На протяжении нескольких дыхательных циклов наблюдайте, как воздух опускается вниз, глубоко в грудную клетку...
- На протяжении нескольких дыхательных циклов наблюдайте, как воздух опускается еще ниже, в живот...
- С каждым новым вдохом дыхание еще ниже, оно заполняет нижнюю часть туловища, его середину, теперь его верх... и выдохните весь воздух. Продолжайте глубоко дышать в течение нескольких циклов дыхания. *(Пауза.)*
- Теперь дышите без всяких усилий, может быть, ваше дыхание замедлится и станет глубже.

### УПРАВЛЯЕМОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Если хотите, вообразите реку. Опишите себе, какая она... Вы можете нарисовать ее в своем сознании или представить ее концептуально... Обратите внимание, спокойная она или бурная, быстрая или тихая, возможно, она какая-то еще... Отмечайте, как звучит вода. Возможно, она журчит, как ручеек, или бьет фонтаном... Ощутите воздух у реки. Может быть, он влажный, а может, сухой или свежий... Позвольте себе погрузиться в воду, и пусть она вас заморозит... Когда возникают отвлекающие факторы, просто бросайте их в воду, чтобы она их унесла. *(Пауза 1 минута или дольше.)*

### ИНТУИТИВНЫЙ ОПЫТ

#### С УПРАВЛЯЕМЫМ ВООБРАЖЕНИЕМ

Что-то привлекает ваше внимание. Кажется, это животное. Вы замечаете, что оно действительно пытается обратиться на себя ваше внимание... Кто это?.. Какое животное?.. Оно приближается к вам... и вы чувствуете себя счастливым... Вы совершенно уверены, что у него есть сообщение или, возможно, подарок... Только для вас... Так оно и есть,



вы получаете подарок или сообщение от этого необычно-го животного. *(Пауза 1 минута или дольше.)* А теперь вы хотите отдать что-то взамен. *(Пауза 1 минута или дольше.)* Попрощайтесь на время с этим животным.

### **РАДОСТНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ**

Пришло время обратить внимание на то, что с вами происходит и как вы себя чувствуете. Возможно, вы ощущаете гармонию и радость, которые излучает ваше сокровенное Я... Вы можете представить, как капли умиротворения и радости падают вниз, мерцающие и сверкающие бусинки спокойствия и радости падают вниз... и проникают в ваше сокровенное Я, освещая его, сияя и впитываясь... они словно капсулы замедленного действия, которые будут и дальше продолжать светиться и поддерживать вас. *(Пауза 1 минута или дольше.)*

### **ОСОЗНАНИЕ ИСТИННОЙ ПРИРОДЫ**

Отпустите все мысли и ощущения и примите все таким, какое оно есть. *(Пауза 1 минута или дольше.)*

### **СЕРДЕЧНОЕ НАМЕРЕНИЕ**

И из этого опыта принятия всего таким, как есть, еще раз вспомните про свое сердечное намерение, свою санкальпу. Произнесите ее от всего сердца несколько раз... *(Пауза.)* Представьте, что она уже реализуется прямо сейчас... Сделайте глубокий вдох, и пусть все растворится... Поверьте, что суть вашего намерения или даже нечто лучшее уже начинает проявляться.

### **ЗАВЕРШЕНИЕ И ВОЗВРАЩЕНИЕ В СОСТОЯНИЕ БОДРСТВОВАНИЯ**

По мере того как ваша практика Йога-нидры подходит к концу, помните, что вы можете погрузиться в состояние



глубокой осознанности в любой момент... Пусть ваше дыхание становится глубже и наполняет вас энергией... И начинайте потягиваться и шевелиться так, как вам хочется... Возвращайтесь во все более ясное состояние сознания... Чувствуйте, как ваше тело движется и просыпается... Наконец, перекайтесь на бок... Сядьте, помогая себе руками... Посидите так несколько минут, впитывая свой опыт и зная, что внутри вас есть место, которое всегда будет опорой на вашем жизненном пути.

Мир, мир, мир. *Ом шанти, шанти, шанти.*

