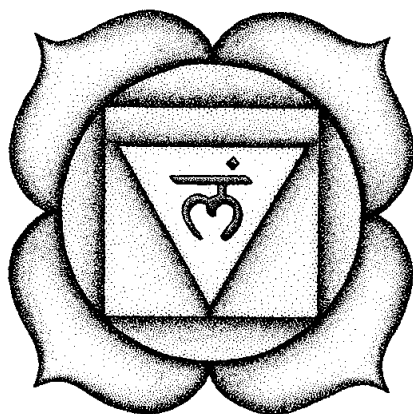


# **МУЛА-БАНДХА**

## **КЛЮЧ К МАСТЕРСТВУ**



**Свами Сатъянанда Сарасвати**



# ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБ АВТОРЕ.....	1
Свами Сатъянанда Сарасвати.....	1
Бихарская школа йоги.....	2
I. ТРИ БАНДХИ.....	3
Принцип замка.....	3
Механизм работы бандх.....	4
Физическое воздействие бандх.....	5
Праническое воздействие бандх.....	5
Бандхи и сознание.....	6
II. МУЛА-БАНДХА.....	7
Важность мула-бандхи.....	7
Мула-бандха в древних текстах.....	8
III. АНАТОМИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	10
Промежность и тело промежности.....	10
Анатомические подробности.....	11
Мула-бандха: мужчины и женщины.....	12
Заключение.....	12
IV. НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭНДОКРИНОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	12
Нервная система.....	13
Эндокринная система.....	14
Нейро-эндокринная ось.....	15
V. ПРАНИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ.....	15
Разновидности праны.....	16
Мула-бандха и пранаяма.....	17
VI. МУЛА-ТЕРАПИЯ.....	18
Сексуальные аспекты.....	18
Медицинское применение.....	19
Психотерапевтическая ценность.....	20
Психо-физические связи.....	20
Психо-эмоциональные связи.....	21
Разрушение преград.....	22
VII. МУЛАДХАРА-ЧАКРА.....	24
Чакры.....	24
Муладхара-чакра.....	24
VIII. ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ.....	26
IX. МУЛА-БАНДХА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЙОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ.....	31
X. МУЛА-БАНДХА-САДХАНА.....	32
Руководство наставника.....	32
Физическое или психическое упражнение.....	33
Соединение с другими практиками.....	33

Длительность.....	34
Самопроизвольная мула-бандха.....	34
Поза.....	34
Как убедиться?.....	35
Садхана.....	35
XI. ОТЫСКАНИЕ МУЛАДХАРА-ЧАКРЫ.....	36
<i>Уттанпадасана</i> .....	36
<i>Уттанпадасана (упрощённая версия)</i> .....	36
<i>Бхадрасана</i> .....	36
<i>Сиддхасана</i> .....	37
<i>Сиддхайониасана</i> .....	37
<i>Пада-прасар-пащчимоттанасана</i> .....	37
<i>Хануманасана</i> .....	37
<i>Мулабандхасана</i> .....	37
<i>Горакиасана</i> .....	38
Поиск муладхары (для женщин).....	38
Поиск муладхары (для мужчин).....	38
Бхрамари-пранаяма.....	39
Муладхара-анусандхана.....	39
Муладхара-дхьяна.....	39
XII. ТРИГГЕР-ТОЧКА МУЛАДХАРЫ.....	40
Осознание тазовой области.....	40
Стхул-мула-бандха.....	41
Ашвини-мудра.....	41
Ваджроли-мудра (оджхи-кроя).....	42
Чередование ашвини-мула-ваджроли.....	42
XIII. МУЛА-БАНДХА И КУМБХАКА.....	43
Мула-бандха с антар-кумбхакой.....	43
Мула-бандха с бахир-кумбхакой.....	44
XIV. МУЛА-БАНДХА: ПСИХИЧЕСКИЙ ЗАМОК.....	45
Упражнение 1 – Внутреннее запираение.....	45
Упражнение 2 – Внешнее запираение.....	46
XV. МАХА-МУДРА.....	46
Второй вариант маха-мудры.....	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	48
Мула-бандха и иглоукалывание.....	48
Четыре моря.....	49
Окна неба.....	50
Три обогревателя.....	51
Заключение.....	51
Примечания.....	52

Традиционно учитель раскрывал ученику секрет бандх лишь после того, как ученик осваивал выполнение многих, подчас невероятно сложных асан, пранаям и мудр. Это наглядно показывает, каким огромным уважением пользовались бандхи среди йогоинов. Среди бандх различают мула-бандху, уддияна-бандху и джаландхара-бандху. Четвертая – маха-бандха – является комбинацией предыдущих трех. Как же могло случиться, что эти четыре упражнения приравниваются к сотням асан, пранаям и мудр?

Наше тело – это сложная, высокоорганизованная система, состоящая из различных энергетических потоков. Эти потоки представляют собой разновидности единой, фундаментальной энергии – праны. Их отзвук можно обнаружить и в физическом мире, но основная их среда – энергетические системы на праническом уровне.

Кундалини находится в бессознательном «причинном теле», в таком состоянии нашего ума, где исчезают понятия времени, пространства и объектности. Средоточием бессознательного в человеке является промежуток – место, которое йоги называют «муладхарой». Именно здесь, в этой железе, или мышце, или теле, скрыты все бессознательные силы и устремления человека. Мы замыкаем или напрягаем определенные мышцы на физическом уровне, а на умственном и праническом уровнях запускается спонтанный процесс «раскрытия».

Когда кундалини-шакти пробуждается от сна, её могучий поток расширяет сознание человека. И тогда человек может полностью раскрыть свой внутренний потенциал и вознестись над миром рождений и смертей. Таким образом он достигает божественности.

Технически любое упражнение кундалини-йоги приводит к пробуждению кундалини. Поэтому бандхи могут быть определены как упражнения и кундалини-йоги и крийя-йоги. Из всех четырех бандх в этой книге сосредоточено внимание на одной – мула-бандхе. Многие признают её важней-

шей из бандх. Без неё кундалини навеки останется спать в муладхаре. К сожалению, до сих пор о мула-бандхе было написано очень мало.

*Кундалини не является частью физического тела, – хотя искать её следует именно здесь. Она не принадлежит также ни ментальному, ни даже астральному телу. Кундалини находится в бессознательном «причинном теле», в таком состоянии нашего ума, где исчезают понятия времени, пространства и объектности. Средоточием бессознательного в человеке является промежуток – место, которое йоги называют «муладхарой». Именно здесь скрыты все бессознательные силы и устремления человека.*

Свами Сатьянанда Сарасвати

## ОБ АВТОРЕ

### Свами Сатьянанда Сарасвати

Свами Сатьянанда Сарасвати родился в маленьком городке неподалёку от Алмоды, у самого подножия Гималаев. Ещё в детстве в нем начали проявляться необычные способности. Первое духовное переживание у Свами Сатьянанда Сарасвати произошло в шестилетнем возрасте. Его благословили многие мудрецы и садху, которые проходили мимо дома, где он жил, по пути в высокогорные районы Гималаев. Мудрецы пробудили в нем страстное желание достичь духовных вершин и подарили ему сильное ощущение вайрагья, которое так важно для юной души.

В возрасте девятнадцати лет он оставил свой дом и отправился на поиски гуру. Через некоторое время Свами Сатьянанда Сарасвати добрался до Ришикеша, где повстречался со своим духовным мастером Свами Шиванандой.

Он провёл со своим учителем двенадцать лет. Свами Сатьянанда занимался карма-йогой с таким рвением, что Свами

Шивананда как-то сказал, что его ученик работает за четверых. Но, несмотря на статус «любимого ученика», Свами Сатьянанда трудился с утра до глубокой ночи, выполняя любую работу – от уборки до обустройства ашрама. Служение гуру было его страстью и величайшей радостью.

Кроме того, Свами Сатьянанда был весьма умён. Свами Шивананда охарактеризовал его как человека с подвижным умом. Но не жизнь и учёба в ашраме дали Свами Сатьянанде знания. Он твердо следовал наставлению своего учителя: «Работай упорно – и очистишься. Тебе не нужно зажигать свет; свет сам раскроется внутри тебя».

И в один прекрасный день это случилось. Свами Сатьянанда просветлел, постиг тайны духа и стал с тех пор крупным специалистом по хатха-йоге, тантре и кундалини-йоге. Проведя со своим гуру двенадцать лет, Свами Сатьянанда принял паривраяку и отправился странствовать. За восемь лет он прошёл практически всю Индию, побывал в Афганистане, Бирме, Непале и на Цейлоне, повстречал многих великих мудрецов и йогов и провёл некоторое время в уединении, формулируя и совершенствуя йогические техники, которые смогли бы облегчить страдания человечества.

В 1963 году Свами Сатьянанда Сарасвати осознал своё предназначение и основал Международное Йогическое Сообщество. Поскольку это осознание произошло с ним в Мунгере, Свами Сатьянанда решил поселиться здесь, на берегу Ганга, и создать Бихарскую школу йоги, чтобы помочь большому количеству людей найти свой духовный путь. Ученики съезжались со всех уголков Индии и из-за границы, и вскоре учение Свами Сатьянанды стало известным по всему миру.

В 1968 году он отправился в мировое турне, чтобы распространить древние йогические техники среди людей всех каст, убеждений, вероисповеданий и национальностей. С тех пор Свами Сатьянанда стал широко известен на всех континентах как

учитель йоги и тантры, направляющий и вдохновляющий многих духовных искателей в многочисленных ашрамах и центрах. Последние десять лет он живёт в Мунгере, путешествует по Индии и за её пределами.

## Бихарская школа йоги

Школа йоги в Бихаре – дом Свами Сатьянанды Сарасвати и штаб-квартира Международного Йогического Сообщества. Школа была основана в 1964 году, чтобы обучать йоге как саньясинов, так и обычных людей. Это заведение со временем стало местом массового изучения древнего учения йоги. В 1968 году здесь прошёл первый семинар для инструкторов йоги с участием европейцев, и постепенно школа превратилась в большой международный учебный центр с множеством отделений и дочерних центров в Индии и за её пределами.

Сегодня в Бихарскую школу йоги входит Ашрам Шивананды, из которого выросла школа, и Ганг-даршан – новые здания ашрама, построенные на огромном холме с видом на Ганг. Здесь, среди потрясающих красот природы, в окружении прекрасных садов и рисовых полей, рядом со священным Гангом родилось новое видение йоги.

Техники интегральной йоги, которым здесь учат, представляют собой синтез всех путей самосовершенствования. Опытные саньясины ведут курсы по садхане и йогатерапии как для групп, так и для отдельных слушателей, которые могут жить здесь, если пожелают. Проводятся также и занятия по крия-йоге.

Важное место в учебной программе школы занимает подготовка инструкторов йоги. Часто проводятся месячные курсы для обычных людей – «домохозяев». Пройдя подобный курс, человек получает право преподавать самые простые асаны и элементы пранаямы своим близким и друзьям. При желании можно также пройти более длительную, расширенную подготовку.

Бихарская школа йоги славится качеством обучения. Она стала одним из первых подобных центров, в которых йогу на-

чали широко преподавать женщинам и иностранцам. Здесь также проводятся занятия для детей – мальчиков и девочек в возрасте от 8 до 18 лет – по программе гурукул.

В заведении есть хорошо оснащённый Координационный Исследовательский Центр, в котором собрано огромное количество книг и других материалов по йоге. Есть и своё издательство – Ашрам Графике, которое прекрасно оборудовано. Здесь работают саньясины и обитатели ашрама, которые делают всё – от набора текста до отправки готовых книг.

Каждый год Свами Сатьянанда проводит в Бихарской школе йоги широкомасштабные международные семинары. Более того, для тех людей, которые хотят заниматься йогой, но не могут добраться до Мунгера, хорошо подготовленные саньясины проведут выездные семинары, как в Индии, так и в любой стране мира.

## I. ТРИ БАНДХИ

«Джаландхара-бандха, уддияна-бандха и мула-бандха выполняются с помощью мышц горла, живота и промежности. Если их длительность можно увеличивать, то где же страх смерти? Выполнение этих трёх бандх пробуждает спящую кундалини и направляет её в сушумну. Дыхание останавливается [кумбхака]. На время выполнения трёх бандх речака [вдох] и пурака [выдох] перестают существовать. Так очищаются органы чувств, и наступает кевала [просветление]. Я зываю к видье [знанию], пребывающему в кевала кумбхаке». (Йогатарава-ли: Сутры 5, 6, 8)

Значение слова бандха (пусть вас не смущают слова бандх, бандха и бандхана со сходным значением) можно объяснить по-разному. Вот что написано по этому поводу в санскритском словаре: связывать, узы, связь, цепь, оковы, связующая нить, поймать, удерживать, арестовать, заточить в темницу, скрепить, задержать, остановить, закрыть, перенаправить, сгустить, замкнуть.

С таким же успехом можно истолковать

значение слова «бандха» как «постройка плотины через реку» и «строительство моста». Смысл заключается в том, что бандха ведёт сквозь океан самсары – мирского существования – к берегам просветления, освобождения и творчества.

Среди бандх различают мула-бандху, уддияна-бандху и джаландхара-бандху. Четвёртая – маха-бандха – является комбинацией предыдущих трех. Как же могло случиться, что эти четыре упражнения приравниваются к сотням асан, пранаям и мудр?

Традиционно учитель раскрывал ученику секрет бандх лишь после того, как ученик осваивал выполнение многих, подчас невероятно сложных асан, пранаям и мудр. Это наглядно показывает, каким огромным уважением пользовались бандхи среди йогов.

На физическом уровне мула-бандха – это осознанное волевое сокращение промежности, уддияна-бандха – солнечного сплетения, и джаландхара-бандха – горла.

## Принцип замка

В современной литературе по йоге бандху в основном определяют просто как «замок». Однако, истинный смысл бандхи исключительно парадоксален: мы замыкаем, или напрягаем определённые мышцы на физическом уровне, а на умственном и праническом уровнях запускается спонтанный процесс «раскрытия».

В основе современного метода пост-изометрической релаксации лежит идея, что полного телесного и психического расслабления можно добиться с помощью ритмичного напряжения и расслабления мускулатуры тела. Рациональное зерно этой идеи заключается в следующем: чтобы полностью избавиться от физического и умственного напряжения, человек должен сначала научиться усиливать уже существующее в теле напряжение. И достичь этого можно с помощью волевого, избирательного сокращения мышц тела.

Работая по сходному принципу, бандхи

одновременно оказывают воздействие на физическое, праническое, ментальное, психическое и причинное тела человека. Эффекты бандх длительны, ибо связаны с энергией, которая заключена в спинном и головном мозге.

Поэтому бандхи гораздо более динамичны, эффективны и действенны, чем простое напряжение-расслабление, например, мышц рук или ног.

## Механизм работы бандх

При выполнении бандх человек сокращает, или сжимает соответствующие группы мышц промежности, живота и шеи.

Сокращение этих мышц воздействует на системы кровообращения, нервную, дыхательную и эндокринную. Напряжённая мышца посылает в головной мозг импульсы, которые возбуждают различные нейронные цепи и нервные центры. Это, в свою очередь, воздействует на состояние нашего сознания. В ответ на поступившие сигналы головной мозг формирует ответные импульсы. К примеру:

1. Мула-бандха (сокращение промежности). Стимулирует сенсорно-моторную и вегетативную нервную систему тазовой области. При выполнении мула-бандхи активируются парасимпатические волокна крестцового сплетения (парасимпатические волокна отходят от сплетений в области шеи и грудца, а симпатические берут начало от узлов в грудном и поясничном отделах). Экспериментально доказано, что выполнение бандх повышает активность парасимпатической нервной системы. У испытуемых замедляется пульс, снижается артериальное давление и частота дыхания и возникает общее ощущение покоя и расслабления. При выполнении мула-бандхи наблюдается (в мягкой форме) возбуждение симпатической нервной системы. Однако, общий эффект стимуляции симпатической и парасимпатической систем приводит к уравниванию их деятельности в организме. Всё это оказывает положительное влияние на гипоталамус (он управляет эн-

докринной системой), а через него – на лимбическую (эмоции) систему и соответствующие участки коры головного мозга.

2. Уддияна-бандха (сокращение мышц живота). Сжимает органы пищеварительной системы, надпочечники, почки и, что самое главное, солнечное сплетение. При сжатии этого «мозга в животе» в грудной клетке и брюшной полости выделяется огромное количество энергии, имеющей целебные свойства. На эмоциональном плане она даёт человеку ощущение благополучия. Уддияна-бандха тонизирует симпатическую нервную систему и заставляет её работать более эффективно. С помощью этого упражнения мы обретаем контроль над симпатической системой и не позволяем ей срабатывать в критических ситуациях. Так можно избежать стрессов и избавиться от психосоматических заболеваний.

3. Джаландхара-бандха (сжатие горла). При её выполнении человек выпрямляет шею, воздействуя тем самым на спинной и головной мозг. Это упражнение, с одной стороны, оказывает тонкое влияние на гипофиз и эпифиз, а с другой (при выполнении джаландхара-бандхи подбородок следует прижать к груди) – на щитовидную и паращитовидные железы, а также на тимус. В то же время, джаландхара-бандха стимулирует парасимпатические ядра продолговатого мозга (он расположен на переходе спинного мозга в головной), что сказывается на частоте сердечных сокращений, дыхании, артериальном давлении и т.д. Кроме того, при выполнении этой бандхи несколько сдавливаются каротидные синусы, что также снижает артериальное давление. Уменьшение тонуса симпатической нервной системы вызывает у человека ощущение отдыха, расслабления, а также общего улучшения самочувствия. Кроме того, бандхи оказывают массажное воздействие на мышцы и внутренние органы. Улучшение кровообращения в какой-либо области тела способствует её очищению.

Бандхи влияют на эндокринные железы, которые тесно связаны с чакрами, – сле-



довательно, бандхи воздействуют и на чакры. Стимуляция чакр отражается на всём организме, наполняя каждую его клетку живительной силой.

## **Физическое воздействие бандх**

Выполнение бандх вместе с пранамой (управление дыханием и энергией) оказывает воздействие на всё тело. В частности:

1. Нормализуется работа эндокринной системы. Джаландхара-бандха напрямую воздействует на гипофиз, эпифиз, щитовидную и паращитовидные железы, тимус. Уддияна-бандха непосредственно влияет на надпочечники и поджелудочную железу. Мула-бандха воздействует на половые железы и простату/шейку матки (которые считаются рудиментарными эндокринными железами). Все бандхи опосредованно влияют на гипофиз, эпифиз и головной мозг. 2. Как результат прямого влияния бандх на эндокринные железы, происходит нормализация ритмов всех биологических процессов, происходящих в теле. Например, выполнение мула-бандхи и уддияна-бандхи исключительно благотворно сказывается на менструальных циклах. 3. При правильном выполнении все бандхи уменьшают частоту дыхания, что способствует возникновению состояния покоя и расслабления. 4. Снижается артериальное давление. 5. Замедляется пульс. 6. Энцефалограмма регистрирует увеличение количества альфа-волн – признак глубокого расслабления и снижения активности нервной системы. 7. Снижается активность симпатической нервной системы, что также свидетельствует о расслаблении. 8. Снимаются застойные очаги возбуждения в коре головного мозга. 9. Периодическое сдавливание внутренних органов приводит к тому, что пищеварительная система тонизируется, массируется и оживляется. 10. Рефлекторно происходит гармонизация работы мочеполовой системы.

## **Праническое воздействие бандх**

Каждая бандха воздействует на определённый тип праны. Бандхи тесно связаны с нервными сплетениями и эндокринными железами; в той же мере они связаны и с энергетическими центрами – чакрами. Каждому нервному сплетению, каждой эндокринной железе на праническом уровне соответствует определённая чакра.

Муладхаре соответствует крестцовое (копчиковое) сплетение, свадхистхане – нервное сплетение простаты, с манипулой связано солнечное сплетение, с анахатой – сердечное сплетение, вишуддхе соответствует гортанное (глоточное) сплетение, аджне и сахасраре – гипоталамо-гипофизарная система. Из шести чакр, расположенных в области позвоночника, бандхи напрямую воздействуют на три: мула-бандха – на муладхару, уддияна-бандха – на манипулу, и джаландхара-бандха – на вишуддху. Каждая из этих физических и пранических областей связана со спинным и головным мозгом, а следовательно, и с психикой, физическое сжатие пробуждает скрытые способности мозга, которые обычно проявляются лишь на высших уровнях развития сознания. Следовательно, овладение техникой выполнения бандх ведёт к наиболее полной реализации наших способностей.

Физические, эндокринные и неврологические аспекты воздействия бандх будут гораздо понятнее, если мы примем как факт, что наше тело – это сложная, высокоорганизованная система, состоящая из различных энергетических потоков. Эти потоки представляют собой разновидности единой, фундаментальной энергии – праны. Их отзвук можно обнаружить и в физическом мире, но основная их среда – энергетические системы на праническом уровне.

Согласно многочисленным эзотерическим учениям, нисходящий поток праны (стана) устремляет человеческое сознание на более низкий уровень, «поближе к земле»: удовлетворение инстинктивных жела-

ний, самооправдание, вялость, безволие, лень и т.д.

В то же время все эти учения подчёркивают божественную природу человека. Поэтому, чтобы воссоединиться с «первопричиной» или постичь её, человеку необходимо перенаправить своё сознание. И здесь бандхи – особенно мула-бандха – играют роль замков, которые перекрывают нисходящий поток сознания и направляют его вверх. Ещё одна полезная аналогия для понимания бандх – это плотина. С помощью плотины можно замкнуть, остановить, зажать и перенаправить энергию (в данном случае – воды). В процессе выполнения бандх энергия (физическая, ментальная, психическая) концентрируется в области мышечного напряжения и перенаправляется в соответствующие энергетические каналы. Тело наполняется свежими жизненными силами, которые способствуют согласованной работе всех органов и систем организма.

Для более полного понимания бандх мы должны расширить своё видение этих упражнений. Бандхи – не только замки. Они также «удаляют» напряжение и блоки, которые проявляются в виде энергетической грязи, – физической или ментальной. Писания говорят о грантхи (психических узлах), которые расположены в муладхаре, анахате и аджне. Грантхи представляют собой блоки на различных уровнях сознания, которые мешают человеку осознать свою истинную природу. Бандхи традиционно считаются одним из самых эффективных способов развязывания этих узлов, или блоков, которые проявляются в виде напряжения, раздражительности, вспыльчивости и, казалось бы, неразрешаемых конфликтов. Избавившись от всего этого, мы сможем раскрыть свою истинную сущность.

Выполнение бандх можно также сравнить со сдавливанием трубки. Представьте себе сушумну-нади (основной энергетический канал, который проходит внутри позвоночника) в виде эластичной вертикальной трубки. Тогда:

1. Мула-бандха представляет собой запечатывание нижней части трубки. Это не позволяет пране течь вниз. Мула-бандха стимулирует энергию в муладхаре и пробуждает кундалини-шакти. 2. Джаландхара-бандха запечатывает верхнюю часть трубки. Таким образом, прана остаётся полностью запертой внутри этой трубы. 3. Уддияна-бандха ещё сильнее увеличивает давление в энергетической трубке, стимулируя солнечное сплетение (манипура-чакра). Так закрытая с обеих сторон трубка заполняется и расширяется.

Итак, при выполнении маха-бандхи прана сжимается в сушумне. Замки не дают ей вытекать ни вверх, ни вниз и одновременно стимулируют её. Снятие замков ведёт к тому, что прана могучей волной прокатывается по всему телу.

А поскольку прана по природе своей является животворящей силой, то тело расслабляется, обновляется и тонизируется. Управляя потоком праны, можно отыскать и развязать грантхи, что, в свою очередь, приводит к расширению сознания.

## Бандхи и сознание

В древних йогических текстах сказано: «подчини себе мышцы и нервы – и ты овладеешь дыханием; овладев дыханием, ты обретёшь власть над сознанием». Бандхи – это путь к овладению дыханием. Следовательно, с помощью бандх мы можем расширить свои знания и подчинить сознание.

На частоту и глубину дыхания влияют: состояние сознания, состояние воздуха, мысли, упражнения, эмоции и болезни. Известно, что гнев и страх заставляют человека дышать часто и поверхностно, а в ослабленном состоянии он дышит медленно и глубоко.

При выполнении бандх и пранаямы напряжение мышц сопровождается кумбхакой (задержкой дыхания на вдохе либо на выдохе). Таким образом, физический замок, или напряжение, выполняется одновременно с остановкой дыхания. Вследствие этого

сознание тоже останавливается, прекращая течь между полярностями вдоха и выдоха, рождения и смерти, радости и печали, обретения и потери.

Совершенствуясь в выполнении бандх, йогин обретает возможность замкнуть себя в «извечном сейчас», – там, где нет дуального существования, движения и изменения. Совершенствование мыслей разбивает оковы в сознании йогина, и он сливается с Высшим сознанием. Бандхи порождают пратьяхару (обуздание чувств). Бандхи также являются подготовительными упражнениями для медитации.

Мы выяснили, что бандхи вызывают пять разных типов «удержания», или неподвижности: напряжение мышц, остановка дыхания, чувств, мыслей и сознания. Остановка сознания означает, что йогин готов к следующему шагу духовного перерождения – пробуждению кундалини. Бандхи срабатывают как спусковой механизм, который активизирует эту могучую силу.

Технически любое упражнение кундалини-йоги приводит к пробуждению кундалини. Поэтому бандхи могут быть определены как упражнения и кундалини-йоги, и крия-йоги.

Из всех четырёх бандх мы хотели бы сосредоточить внимание на одной – мула-бандхе. Многие признают её важнейшей из бандх. Без неё кундалини навеки останется спать в муладхаре. К сожалению, до сих пор о мула-бандхе было написано очень мало.

## II. МУЛА-БАНДХА

Слово «мула» в переводе с санскрита означает «корень, прочно прикрепленный; источник причины, основа, основание; самая нижняя часть». «Бандха» также означает «замок, зажим, закрыть, запереть». Словосочетание «мула-бандха» означает сжатие муладхара-чакры, вместилища кундалини. Центр напряжения располагается у «корня» позвоночника – в промежности. Мула-бандха ещё известна как «промежностный замок», – сокращение мышц вокруг простаты у мужчин и шейки матки у

женщин с целью подчинить своей воле энергию муладхара-чакры. Мула-бандха выполняется одновременно на нескольких уровнях.

На физическом уровне это сокращение мышц. На более тонком уровне это сжатие муладхара-чакры. Очень важно помнить о том, что мула-бандха – не просто сокращение мышц вокруг простаты (и соответственно, шейки матки у женщин), но «запирание» (сжатие) муладхара-чакры. Простата и шейка срабатывают как триггерные зоны, которые позволяют отыскать психический центр муладхара-чакры.

Когда кундалини-шакти пробуждается от сна, её могучий поток расширяет сознание человека. И тогда человек может полностью раскрыть свой внутренний потенциал и вознестись над миром рождений и смертей. Таким образом, он достигает божественности.

### Важность мула-бандхи

Нельзя недооценивать важность мула-бандхи, поскольку это упражнение вызывает спонтанную сонастройку физического, ментального и психического тел человека. Сокращение мышц промежности приводит к гармоничной работе эндокринной системы, улучшению работы нервного аппарата тазовой области и, как результат, – нормализации работы внутренних органов.

Следовательно, мула-бандха является ценным инструментом в лечении заболеваний органов брюшной полости и малого таза, т.е. нарушений пищеварения и половых расстройств. Поскольку тело и ум неразрывно связаны между собой, воздействие на тело непременно скажется и на состоянии ума. Мула-бандха оказывает немедленное влияние на ум, создавая ощущение глубокого расслабления.

Подобное расслабление освобождает человека от большинства умственных и психосоматических расстройств – стресса, перенапряжения и чувства постоянной тревоги.

Как «умственный релаксант», мула-бан-

дха оказалась незаменимой при лечении депрессии, неврозов, некоторых фобий, истерии и маниакальных состояний.

Экспериментальных данных, которые свидетельствуют о благотворном влиянии мула-бандхи на больных психозами, накоплено мало. Однако, учитывая воздействие мула-бандхи на головной мозг, а также принимая во внимание факт её благотворного влияния при депрессиях, можно с уверенностью утверждать, что мула-бандха способна гармонизировать общее состояние при маниакально-депрессивном психозе и в некоторых случаях психозов, особенно на ранних стадиях.

На праническом уровне работа мула-бандхи ещё более заметна. Мула-бандха оказывает тонкое, но мощное влияние на психическое тело и способствует пробуждению муладхара-чакры и кундалини. Кроме того, она помогает избавиться от брахмагрантхи (психические привязки в муладхара-чакре) и позволяет пране подняться по сушумна-нади. Целеустремлённый садхак должен выполнять мула-бандху как неотъемлемую часть своей основной садханы.

Пусть на совершенствование понадобится время, но психический, ментальный и духовный рост превзойдёт все, даже самые смелые ожидания.

## Мула-бандха в древних текстах

Важность мула-бандхи многократно упоминается в древних текстах.

Хатха-йога-прадипика в типичной аллегорической форме утверждает: «Как земля со всеми горами и лесами покоится на поведении змей, так все тантры (йогические практики) зиждутся на кундалини. Когда с благословения гуру кундалини пробуждается, она пронизывает все лотосы (шесть чакр, или центров) и все привязки. Сушумна становится главной дорогой для праны. Ум освобождается от оков привязанностей (погони за удовольствиями), и смерть отступает. Сушумна, шунья-падави, брахма-нади (внутренний канал сушумны), маха-

патха, шамашана, шамбхави, мадхьямарга – всё это имена одного и того же. Чтобы разбудить спящую у брахма-двар (великой двери) богиню, нужно делать бандхи. Маха-мудра, маха-бандха, маха-бхеда, кхечари, уддияна-бандха, мула-бандха, джаландхара-бандха, випарита-карани, ваджроли и шакти-чалини – вот десять упражнений, которые побеждают старость и смерть. Их принёс в мир Адинантха (Шива), они даруют восемь божественных сокровищ. Они любимы всеми сиддхами (совершенными). Эти упражнения следует всеми способами содержать в секрете, словно ларец с самоцветами. Никто не должен ни за какие богатства раскрывать их тайны, как муж и жена хранят в тайне свои дела» (Хатха-йога-прадипика, 3:1-9).

Гхеранда-Самхита, гораздо более прямая в своём подходе, указывает, что существуют двадцать пять упражнений, которые «даруют успех йогинам» (Гхеранда-Самхита, 3:1-3). Мула-бандха приводится там как одна из техник.

Упоминание о мула-бандхе встречается и в Шива-Самхите: здесь среди изобилия йогических техник мула-бандха названа одной из десяти наилучших. «А теперь расскажу тебе наилучший путь достижения успеха в йоге. Ученикам следует держать его в тайне. Когда милостью гуру пробуждается спящая богиня Кундалини, она пронизывает все лотосы и пределы вновь и вновь. Итак, чтобы пробудить дремлющую у входа в брахма-нади богиню, следует с величайшим усердием практиковать бандхи. Среди всех упражнений эти десять – воистину наилучшие: маха-мудра, маха-бандха, маха-бхеда, кхечари, джаландхара, мула-бандха, випарита-карани, уддияна, ваджроли и шакти-чалини» (Шива-Самхита, 4:12-15).

Что касается техники выполнения и эффектов мула-бандхи, все древние тексты указывают их предельно ясно. В 9 главе Хатха-йога-прадипики сказано: «Нажмите пяткой на промежность и хорошенько сожмите её. Направьте апану вверх. Это назы-

вается мула-бандхой (61). Нисходящий поток апаны должен быть направлен вверх с помощью сокращения мышц промежности (62). Мула-бандха соединяет прану и апану, а также наду и бинду. Это, несомненно, наивысшее достижение в йоге (64). Апана движется вверх. Когда она достигает огненного круга (манипура-чакры), пламя удлиняется и достигает анахата-чакры (65). Когда апана и огонь встречаются (в манипуре), прана нагревается. Это усиливает огонь пищеварения (67). От жара пламени апаны и праны пробуждается кундалини; она выпрямляется, словно змея, которую стукнули прутот (68). Кундалини входит в брахманади подобно змее, которая заползает в нору. Поэтому йогины должны выполнять мула-бандху каждый день».

В Гхеранда-Самхите сказано: «Пяткой левой ноги нажмите на область между анусом и мошонкой и сожмите анус. Осторожно прижмите к позвоночнику часть кишечника, которая находится ниже пупка. Правую пятку положите на детородный орган или на лобок. Это называют мула-бандхой – разрушителем дряхлости. Человек, стремящийся пересечь океан самсары, пусть удалится в уединённое место и выполняет эту бандху в одиночестве. Это упражнение дарует безграничную власть над вайю (праной). Практикуйте же его молча, с усердием и осторожностью». (Гхеранда-Самхита, 3:14-17).

В Шива-Самхите сказано: «Хорошенько нажимай пяткой на анус и медленно поднимай апана-вайю кверху. Это и есть мула-бандха, победитель старости и смерти. Если во время занятий йогину удастся соединить апану с прана-вайю, то получится йони-мудра. А чего в этом мире не сможет добиться тот, кто сумел выполнить йони-мудру? Сидя в падмасане, йогины, свободные от суеты, возносятся над землёй и летят по воздуху – с помощью этой бандхи. Если мудрый йогин исполнен желания пересечь океан этого мира, пусть удалится он в уединённое место и практикует там эту бандху» (Шива-Самхита, 4:41-44).

Йогаттуру Адیشانкарачарья в своей книге Йогатаравали тоже упоминает мула-бандху: «Когда сжимается адхара-падма (муладхара-чакра), усиливается внутренний огонь. Если одновременно с этим человек сможет ввести апану в ида-нади, то он изопьёт лунного нектара (бинду-чакра) и обретёт бессмертие» (Сутра 7).

О мула-бандхе сказано и в Упанишадах. Согласно Йога-Таттве, Шандилье, Йога-Чудамани и Йога-Шикха Упанишад, мула-бандха помогает соединить прану и апану. Их союз влечёт за собой соединение нады и бинду, и тогда человек обретает множество сиддх (психических способностей). В Дхьяна-Бинду и Шандилья Упанишад также сказано, что человек, в совершенстве освоивший мула-бандху, возвращает себе молодость и побеждает старость и смерть.

Очень много упоминаний о мула-бандхе и в современной литературе по йоге. В книге Змеиная сила, которую написал сэр Джон Вудрофф, признанный специалист по тантре, о мула-бандхе написано следующее: «При выполнении мула-бандхи на область промежности (йони) следует надавить пяткой, мышцы прямой кишки нужно сжать (ашвини-мудра). Тогда апана течёт вверх. Естественное направление апаны – вниз, но сжатие муладхары направляет апану вверх через сушумну, где она встречается с праной».

В книге Свет йогии Шри Б. К. С. Айенгара, специалиста по хатха-йоге, сказано, что мула-бандха выполняется с помощью сокращения мышц, расположенных между анусом и мошонкой (промежность). «Апана-вайю (прана нижней части живота), чей путь направлен вниз, направляется вверх, чтобы соединиться с прана-вайю, которая расположена в области сердца».

Древние тексты единодушны в описании эффективности и силы мула-бандхи. Эти тексты, основанные на личном опыте, легли в основу многочисленных тантрических и йогических школ. Их правдивость подтверждена опытом многих поколений садхак, и каждый садхака лично убедился в

истинности написанного. Вы тоже можете обрести этот опыт, если будете прилежны, тверды и решительны.

### III. АНАТОМИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Вокруг мула-бандхи существует множество недоразумений: как правильно следует её выполнять, какие мышцы задействуются и где эти мышцы расположены? Переводчики с санскрита зачастую не были знакомы ни с йогическими техниками, ни с анатомией. Сами того не желая, они создали у людей впечатление, что есть два метода выполнения мула-бандхи, тогда как на самом деле этот метод единственный.

Во многих переводах текстов по хатха-йоге выполнение мула-бандхи сводится к нажатию пяткой на промежность и сокращению анального сфинктера. Следует, однако, отметить, что так выполняется ашвини-мудра. В древних тантрических текстах (которые легли в основу кундалини-йоги и крия-йоги) сказано, что при выполнении мула-бандхи анус расслаблен, а напрягать следует лишь сухожильный центр промежности.

Древние тексты не содержат чётких рекомендаций по выполнению упражнений с учётом пола практикующего, что также приводит к возникновению недоразумений. Как следует выполнять мула-бандху мужчинам и женщинам с точки зрения их анатомических различий? В древних текстах есть лишь описание упражнений для мужчин. Мужчины нажимают пяткой на промежность между анусом и мошонкой. У женщин же место нажатия приходится на преддверие влагалища.

Промежность представляет собой группу мышц, которые расположены на выходе из таза и связаны с уро-генитальной и анальной областями. Мула-бандха – это не напряжение всех мышц промежности одновременно. Место физического напряжения также зависит от пола. У мужчин это

сухожильный центр – так называемое тело промежности; у женщин – область вокруг шейки матки. Обычно когда человек напрягает анус, промежность тоже напрягается. Напрячь одну лишь промежность, новичку бывает трудно, поэтому на первых этапах хатха-йоги начинающий должен осознать связь между анусом и промежностью. С этой целью выполняется сокращение анального сфинктера (ашвини-мудра), что со временем приводит к развитию в человеке способности независимо напрягать промежность.

Опыт, тем не менее, показывает, что прямое (сознательное) напряжение промежности вызывает более существенное воздействие на физическое и ментальное тело, чем непрямой метод – напряжение ануса. Сокращение анального сфинктера является важным подготовительным упражнением для более тонкой и сложной мула-бандхи.

### Промежность и тело промежности

Для правильного выполнения мула-бандхи необходимо ясно представлять себе схематическое строение промежности и нижних частей таза. Это нужно также для того, чтобы понять анатомическую взаимосвязь мула-бандхи с ашвини-мудрой и ваджроли-мудрой – техниками, которые выполняются с помощью мышц нижних отделов таза.

Промежность расположена на выходе из таза. Её внутренние границы: спереди – лобковая арка (кость над половыми органами), сзади – копчик. Снаружи её ограничивают мошонка/клитор и ягодицы.

Мышцы промежности делятся на две группы:

1. Мышцы анальной области – выхода из желудочно-кишечного тракта.
2. Мышцы уро-генитальной области, связанные с органами мочеполовой системы.

Мышцы анальной области (которые имеют больший объем) и мышцы уро-генитальной области соединяются с помощью фиброзной ткани. Движение мышц одной

области обязательно отражается на другой. Осознанное изолированное напряжение какой-либо одной области требует определённого навыка. В обычных условиях мышцы промежности задействуются лишь при мочеиспускании, дефекации и семяизвержении/оргазме.

Мы не умеем сознательно управлять мышцами таза с такой же ловкостью, как мышцами рук или ног. Управление мышцами конечностей мы совершенствуем каждый день, во время любой повседневной деятельности.

Двигательная активность той или иной мышцы находится под контролем определённого участка коры головного мозга. Чем больше нейронов входит в него, тем более точные и плавные движения способна совершать мышца. Возможно, одна из причин, из-за которой человеку с трудом удаётся подчинить своему сознанию мышцы промежности, заключается в том, что мышцам промежности в головном мозге соответствует гораздо меньший участок, чем мышцам рук или мимической мускулатуре.

Регулярное выполнение мула-бандхи развивает моторную зону коры, отвечающую за промежность, что даёт человеку полный контроль над такими процессами, как мочеиспускание, дефекация и половые сношения. Тазовые мышцы необходимы, главным образом, для неосознанных и подсознательных действий. Недостаточное волевое управление приводит, например, к тому, что одновременно мочиться и выполнять акт дефекации довольно сложно.

Для новичка в йоге это означает, что сокращение одной группы мышц промежности влечёт за собой непроизвольное сокращение остальных групп. Вам будет проще: понять этот тезис, если вы вспомните, как тяжело раздельно двигать третьим и четвёртым пальцами рук. Дело в том, что между сухожилиями третьего и четвёртого пальцев есть фиброзные перемычки, так что без длительных тренировок шевелить этими пальцами по отдельности – доволь-

но сложная задача. Так и с промежностью: мышцы и соединительно-тканые перемычки здесь переплетены между собой, что существенно затрудняет управление.

Поэтому так тяжело сделать ваджроли-мудру или ашвини-мудру, не выполняя при этом мула-бандху. Это положение справедливо как для мужчин, так и для женщин.

Необходимо ещё раз подчеркнуть, что и у мужчин, и у женщин промежность – не одна мышца, а группа мышц. Следует также понимать, что промежность и «тело промежности» – не одно и то же. «Тело промежности», или сухожильный центр промежности – это маленький мышечно-сухожильный узелок размером 2,5 на 3 см, который расположен во внешней области от прямой кишки (в тканях промежности) на глубине примерно 5 см. К нему прикрепляются мышцы промежности: поверхностная и глубокая поперечные, луковично-пещеристая, наружный сфинктер анального прохода и мышца, поднимающая прямую кишку.

От прямой кишки также отходит несколько мышечных волокон к этому жизненно важному образованию, которое отделяет уро-генитальную область от анальной. Сухожильный центр промежности играет особенно важную роль в женском организме. Если в силу каких-либо причин он будет повреждён, то у женщины развивается пролапс (выпадение) матки, яичников и/или прямой кишки.

У мужчин сухожильный центр промежности является триггерной зоной для мула-дхара-чакры. У женщин же триггером к этой чакре является, скорее, шейка матки.

## Анатомические подробности

Мы обсудили строение промежности. Давайте теперь рассмотрим три основных йогических упражнения для нижних отделов таза – ваджроли-мудру, ашвини-мудру и мула-бандху с точки зрения анатомии. В выполнении этих упражнений участвуют следующие мышцы:

1. Для ашвини-мудры – мышцы аналь-

ной области: наружный сфинктер анального прохода и мышца, поднимающая прямую кишку, которая состоит из лобково-копчиковой, подвздошно-копчиковой и лобково-ректальной мышц. 2. При выполнении мула-бандхи сокращается область между анусом и мошонкой/клитором; точка приложения – сухожильный центр промежности/шейка матки. 3. Для ваджроли-мудры – мышцы уро-генитальной области: поверхностные поперечные мышцы промежности, седалищно-пещеристая, луковично-пещеристая, глубокие поперечные мышцы и сфинктер мочеиспускательного канала. При выполнении этого упражнения у мужчин несколько втягивается внутрь половой член, а у женщин напрягаются клитор и мышцы нижнего отдела влагалища и мочеиспускательного канала.

Отыскать точное место расположения этих мышц лучше всего, руководствуясь собственными ощущениями. Когда вам приходится сознательно сдерживать позывы на мочеиспускание или дефекацию, вы напрягаете группы мышц, которые участвуют соответственно в ваджроли-мудре и ашвини-мудре. Расслабить эти группы мышц одновременно, довольно сложная задача (но возможная). Как только какая-либо из них расслабляется (обычно в первую очередь расслабляется уро-генитальная группа мышц), начинается процесс опорожнения.

## **Мула-бандха: мужчины и женщины**

Половой член и влагалище развиваются из одной и той же эмбриональной структуры. Дифференциация по половым признакам начинается лишь с запуском гормональных механизмов.

Следовательно, невзирая на различное строение половых органов, мышечная система нижних отделов таза у мужчин и женщин, в основном, сходна. Влагалище у женщин приблизительно соответствует корню полового члена у мужчин. Иннервация и связи этой области с эндокринной си-

стемой практически одинаковы у обоих полов.

## **Заключение**

В начале практикующий столкнётся с определёнными трудностями в обретении сознательного контроля над областью промежности, ибо мозг ещё не научился управлять мышцами промежности по отдельности. Регулярное выполнение мула-бандхи «оживляет» участки коры головного мозга, ответственные за мышцы промежности, и делает управление этой областью подвластным сознанию.

Совершенствование требует времени, и, занимаясь, не нужно расстраиваться, если у вас не получается напрячь сухожильный центр промежности или шейку, не сокращая при этом мышцы ануса или мочеполовую диафрагму. На начальном этапе так и будет происходить. Чтобы овладеть этими упражнениями, вам понадобится время и усердие в занятиях.

## **IV. НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭНДОКРИНОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Создаётся впечатление, что мула-бандха работает преимущественно на южном полюсе тела. Но с её помощью оказывается прямое воздействие на головной мозг, – на его неврологические и эндокринологические функции (северное направление). Так, очищая и уравнивавшая физическое тело, мула-бандха влияет на наше поведение, на личность и состояние ума. Мула-бандха, управляя энергетическими потоками, составляет нервную и эндокринную системы работать чётко и согласованно.

Основной структурно-функциональной единицей нервной системы является нервная клетка – нейрон. Функция нейрона заключается в передаче электрических импульсов. В теле человека насчитывают более двадцати миллиардов нейронов, которые отличаются друг от друга по форме и



размерам. Вместе они формируют нервную систему, ответственную за работу сознания и распределение энергий в теле. Нервная система управляет работой различных органов, ускоряя или замедляя их деятельность и координируя их совместную работу. С помощью лимбической системы – области среднего мозга – деятельность нервной системы тесно связана с работой эндокринной системы. Здесь расположен гипоталамус, управляющий вегетативной нервной системой и эндокринными железами.

Задача нервной системы заключается в быстрой и точной адаптации тела и внутренних органов к изменениям внешней и внутренней среды. Эндокринная система – более медленный механизм, который отвечает за обмен веществ и подобные ему функциональные задачи. У здорового человека обе системы работают гармонично и слаженно, поддерживая параметры организма на оптимальном уровне.

## Нервная система

Нервная система состоит из следующих отделов:

1. Центральная нервная система (ЦНС), состоящая из спинного и головного мозга. Спинной мозг выполняет функцию проводника сигналов от головного мозга и к головному мозгу, который является центром управления тела и сознания. ЦНС можно сравнить со сложнейшим компьютером, который отвечает за работу организма в целом и за такие его функции, как ощущение, движение, мышление, чувства, интеллект и интуиция.
2. Периферическая нервная система состоит из нейронов, которые расположены вне костных образований (полости черепа и позвоночного канала), и подразделяется на вегетативную и сенсорно-моторную. По моторным нервам передаётся информация от мозга к органам, а по сенсорным – в обратном направлении.
3. Вегетативная нервная система управляет всеми автоматическими функциями организма, включая сердечный ритм, артериальное давление, работу эндокринной и

пищеварительной систем, и т.д. В обычных условиях все эти процессы не подвластны сознанию. Но с помощью техник биологической обратной связи или занятий йогой их вполне можно подчинить своей воле. Симпатический отдел вегетативной нервной системы срабатывает в ответ на стресс, напряжение или бурные эмоции. Парасимпатический отдел активизируется, когда мы спокойны и расслаблены.

Выполняя мула-бандху, мы имеем возможность наблюдать за чёткой и слаженной работой различных отделов нервной системы. Изначальное желание выполнить упражнение активизирует кору головного мозга. Приказ сократить мышцы промежности через проводящие пути спинного мозга поступает в периферические нервы второго, третьего и четвёртого крестцовых спинномозговых сегментов. По нервам этот импульс поступает к мышцам промежности, которые тотчас начинают сокращаться. Как только мышцы сократятся, в игру вступает вегетативная нервная система.

Парасимпатические волокна, ответственные за расслабление, отходят от шейного и крестцового отдела спинного мозга. Стимуляция крестцовых нервов, таким образом, приводит не только к успешному сокращению мышц промежности, но и к активизации парасимпатических волокон. Преобладание парасимпатического тонуса, в свою очередь, выражается в ощущении глубокого отдыха и расслабления тела и ума. Вегетативная нервная система осуществляет контроль за постоянством внутренней среды организма и реагирует на любые изменения в ней. Выполнение мула-бандхи оказывает влияние на внутренние органы, снижает артериальное давление, уменьшает частоту дыхания, сердечных сокращений и т.д. Импульсы расслабления и удовольствия с помощью периферической нервной системы попадают в головной мозг. Кора мозга анализирует поступившие к ней импульсы и превращает их в осознанное ощущение радости и блаженства.

Похожие процессы в нервной системе

происходят при выполнении ваджроли-мудры или ашвины-мудры. Разница состоит лишь в том, что изначальный импульс в этих случаях рождается в других участках коры головного мозга. А схема нервного управления мышцами, задействованными в ваджроли-мудре и ашвины-мудре, остаётся прежней.

Важно осознать разницу между бессознательными (непроизвольными) процессами, которые происходят при мочеиспускании и дефекации и сознательным сокращением мышц при выполнении йогического упражнения. В первом случае периферические рефлекторные дуги находятся вне сознательного контроля. С помощью мула-бандхи мы можем научиться использовать эти рефлекторные дуги для осознанных действий, что в свою очередь позволит нам:

1. Чётко управлять всеми физическими процессами в области промежности и распространить этот контроль на более глубокие уровни – пранический и психический.
2. Ясно осознавать все процессы, происходящие в области промежности и устранять любые неполадки до того, как возникнет явное заболевание: прыщи, запор, гипертония простаты и т.д.
3. Уравновесить и гармонизировать работу чувствительной и двигательной частей нервной системы, что оздоровит всё тело.
4. Подчинить своей воле работу сознания. Эти эффекты вызовут в теле цепную реакцию.

Промежность иннервирует так называемый срамной нерв. Он отходит от крестцового сплетения, которое, в свою очередь, образуется из волокон второго, третьего и четвёртого крестцовых нервов. Этот нерв связан нервными отростками с влагалищем, клитором, половым членом, мошонкой, прямой кишкой, анусом и мышцами промежности и содержит как двигательные, так и чувствительные волокна. Взаимодействие нервов промежности с головным мозгом и остальным телом – весьма сложный процесс. Нервная система устроена чрезвычайно сложно, и, зачастую, наше

умение пользоваться этим инструментом оставляет желать лучшего. Однако, несмотря на все трудности, существует возможность раскрыть тайны работы мозга и обрести тотальный сознательный контроль над организмом. Мула-бандха является алгоритмом достижения этой цели, и ключевое слово здесь – «практика».

Управление мышцами существенно затрудняется, а подчас даже становится невозможным, если нервы спинного или головного мозга повреждены. В случаях, когда человек не может сознательно управлять тазовыми мышцами, мышцы промежности тоже находятся вне сознательного контроля.

Встречается и обратный феномен: сократив определённые мышцы, человек не может их расслабить. Мозг продолжает посылать серии импульсов, которые заставляют мышцы напрягаться. Это приводит к возникновению неприятных ощущений, как физических, так и ментальных. Наш опыт показывает, что подобные нарушения, вызваны неумением управлять расслаблением и напряжением мышц, а также отсутствием навыков управления праной. В результате происходит перерасход пранической энергии и перегрузка каналов. Чтобы решить данную проблему, необходима квалифицированная помощь.

Казалось бы, такие нарушения встречаются редко, но занимающиеся могут с ними столкнуться. Любой сбой в сложных связях между мозгом и мышцами отражается на всей системе в целом. Таким образом, здоровье – необходимая составляющая для занятий мула-бандхой. Следует также полностью освоить подготовительные упражнения.

## Эндокринная система

Эндокринная система – это система управления организма, состоящая из желез, которые выделяют в кровяное русло особые химические соединения – гормоны. Работа желез внутренней секреции влияет не только на метаболизм, но и на характер, и

личность. В организме насчитывается восемь эндокринных желез: гипофиз, эпифиз, щитовидная и паращитовидные железы, тимус, надпочечники, поджелудочная и половые железы.

Эндокринная система – саморегулирующаяся система: выработка гормонов в одной железе частично зависит от концентрации в крови других гормонов. Вся информация затем поступает в основной командный центр системы – гипофиз. Таким образом, эндокринные железы представляют собой взаимосвязанную и взаимозависимую систему. Нарушение работы какой-либо одной железы внутренней секреции нарушает работу остальных желез и прямо или опосредованно влияет на состояние организма в целом.

На более тонком уровне каждая эндокринная железа связана с определённой чакрой. С муладхара-чакрой не связана ни одна из желез. Однако, согласно учению йоги, сухожильный центр промежности – рудиментарный остаток железы, которая атрофировалась в процессе эволюции. Мула-бандха оживляет этот рудимент, который воздействует на тонком уровне на мозг и связку гипоталамус-гипофиз-эпифиз. Кроме того, эта рудиментарная железа оказывает воздействие на половые железы у обоих полов. Пробуждается энергия тазовой области, которую в результате можно использовать в других областях тела. Йогины называют эту энергию оджас и утверждают, что с помощью различных техник – таких, как ваджроли-мудра – её можно перенаправить на плодотворную деятельность ума и тела. Мула-бандха может существенно повысить половую силу; однако, она не способствует эякуляции. Поэтому к освоению ваджроли-мудры приступают после освоения мула-бандхи, чтобы не допустить рассеивания энергии (эякуляции), а сублимировать прану и направить её на высшие цели – пробуждение скрытых способностей мозга. Таким образом, мула-бандха помогает обрести контроль над эндокринной системой, а также повысить энергетический

уровень организма и ментальных центров. Это происходит благодаря тому, что железы внутренней секреции связаны с чакрами – энергетическими центрами пранического уровня. Мула-бандха стимулирует муладхару и свадхистхану, обеспечивая тело энергией на всех уровнях.

## Нейро-эндокринная ось

Обретая контроль над железами внутренней секреции, мы получаем в своё распоряжение энергию. Эта энергия даёт нам возможность спонтанного творчества. С помощью мула-бандхи и других йогических техник мы учимся осознанно направлять свою нервную силу и волю, что делает наши поступки более изящными и плавными. Нам легче удаётся решать трудные задачи. Когда деятельность головного мозга упорядочена, то и мы более упорядочены на всех уровнях; наше понимание и сила воли возрастают, и мы можем добиться большего в жизни.

## V. ПРАНИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ

Воздействие мула-бандхи на нервную и эндокринную системы велико, но основной эффект эта техника оказывает на энергетические системы организма, – все разновидности праны и чакры. Мула-бандха – это больше энергетическое упражнение, чем физическое. Мы должны сконцентрировать на муладхара-чакре всё своё сознание, всю энергию, чтобы напрячь скрытую до сих пор область, которую мы ни разу не чувствовали и не напрягали. Поэтому мула-бандха – техника, гораздо более тонкая, чем уддияна или джаландхара-бандха, несмотря на то, что все бандхи работают с праническими энергиями тела.

Пусть на первый взгляд мула-бандха кажется физическим упражнением, но на самом деле основную работу она делает на психическом уровне. Пробуждая энергии какого-либо уровня, мы начинаем лучше осознавать этот уровень. Мы начинаем чувствовать психические составляющие чакр,

нади, и т.д. Главное – усердные занятия. Придёт время – и мы сможем усовершенствовать свою энергию и превратить её в могучую силу, подобно тому, как линза собирает пучок солнечных лучей в маленькой точке. Очищение пранической энергии в муладхара-чакре приводит к тому, что пробуждается дремлющая там сила. Далее процесс развивается сам собой, нарастая подобно снежному кому: улучшается здоровье, проясняется и расширяется сознание, наступает блаженство.

Прана – это вездесущая космическая энергия жизни, основа существования человека и всей материальной вселенной. В физическом теле человека прана существует в двух формах: физической и ментальной энергии. Она течёт в праническом теле по нади, или «силовым» каналам. В праническом теле насчитывается 72 тысячи нади, но основными являются три: ида, пингала и сушумна. Ида представляет ментальную энергию, пингала – физическую, а сушумна – соединение физического и ментального аспектов. Вдоль сушумна-нади расположены чакры, которые срабатывают как преобразователи. Через нервные сплетения и эндокринные железы они направляют прану в тело.

В тантрах сказано, что все 72 тысячи нади берут начало в канде (основании, основе), расположенной в сукшмашарира (астральном теле) чуть ниже муладхары. Канда имеет яйцевидную форму. Это –местилище жизни в астральном теле, которое в физическом теле относится к так называемому «конскому хвосту», или пучку нервных волокон – продолжению спинного мозга.

Огромная важность мула-бандхи заключается в том, что активизируются не только сухожильный центр промежности (или шейки матки), но все 72 тысячи нади. Так как все нади связаны с центральной нервной системой, то эффект воздействия мула-бандхи можно сравнить с работой своеобразных переключателей в головном мозге. Как только эти переключатели выводятся

из-под нагрузки, наступает физическая, умственная и духовная релаксация.

Кроме того, в сознательном процессе начинают участвовать спящие до этого момента области головного мозга (как подсчитано, такие области составляют около 90%). Соответственно, мы начинаем жить более полно. С увеличением количества праны в нашем теле мозг всё больше становится подвластным сознанию.

## Разновидности праны

Учение йогов гласит, что в человеческом теле есть двенадцать разновидностей маха-праны и пять главных пранических сущностей: прана, апана, самана, удана и व्याна. Эти виды праны несущественно отличаются друг от друга и представляют собой лишь различные частоты, различные аспекты единого целого – одной и той же жизненной энергии космоса. Как разные цвета радуги дополняют друг друга и вместе создают белый цвет, так двенадцать пран функционально дополняют одна другую, рождая гармонию в теле. Среди разновидностей маха-праны (космической энергии) апана являет собой энергию, текущую вниз. Её центр в теле расположен ниже пупка, и эта энергия ответственна за некоторые физиологические функции – опорожнение кишечника и мочевого пузыря, роды и т.д.

Выполнение мула-бандхи заметно влияет на потоки праны, особенно на течение апаны. В книге Джона Вудрофа «Змеиная сила» о потоке апаны сказано: «Обычно апана течёт вниз, но сокращение муладхары заставляет её течь по сушумне вверх и встретиться с праной. Когда позднее вайю достигает огненной области ниже пупка, огонь, раздуваемый апаной, становится ярким и сильным. Жар в теле становится мощным. Почувствовав его, кундалини просыпается».

Сравните эти слова со сказанным в Шива-Самхите: «Нажимая хорошенько пяткой на промежность, заставь апана-вайю постепенно подниматься вверх» (Шива-Самхита,

4:41-44).

В Хатха-йога-прадипике тоже есть упоминание о воздействии мула-бандхи на ток праны, о чем уже говорилось выше. Освоение мула-бандхи приводит к тому, что прана и апана соединяются в манипура-чакре. Это пробуждает кундалини и вливает энергию в сушумну.

## Мула-бандха и пранаяма

Для достижения максимального эффекта мула-бандху следует практиковать совместно с пранаямой. Пранаяма позволяет контролировать поток праны, а бандха направляет энергию в определённую область, препятствуя рассеиванию. В контексте пранаямы, со вдохом (пуракой) апана движется вверх. С выдохом (речакой) прана движется вниз. Задержка дыхания (кумбхака) происходит спонтанно, когда прана и апана сливаются воедино.

Мула-бандха выполняется вместе с кумбхакой, что помогает направить апану вверх. Начинать следует с мула-бандхи вместе с антар-кумбхакой (задержкой дыхания на вдохе). Область промежности напрягается и подтягивается по направлению к диафрагме. Когда это начинает получаться легко, без малейших признаков дискомфорта, можно переходить к более сложному варианту – мула-бандха вместе с бахир-кумбхакой (задержкой дыхания на выдохе). Такой вариант воздействует намного мощнее.

В Хатха-йога-прадипике сказано, что существуют два вида кумбхаки: сахит-кумбхака (ограниченная, вынужденная задержка дыхания за счёт силы воли, сознательного усилия) и кевала-кумбхака (спонтанная, абсолютная, наивысшая из возможных). Сахит-кумбхаку следует практиковать до тех пор, пока вы не овладеете пранаямой – и достигнете кевала-кумбхаки. Разница заключена в том, что «сахит» – это «путь», а «кевала» – «конец». Кевала-кумбхака происходит сама собой, когда кундалини входит в сушумну, но лишь после того, как муладхара-чакра полностью проснулась.

У кевалы много имён: видья (знание), самвит (чистое сознание) и турия (за пределами трех уровней сознания). Это наивысший йогический опыт, конечная цель.

Не следует путать кевала-кумбхаку с простой кумбхакой, какая бывает в начальных стадиях медитации, когда кажется, что дыхание останавливается. Многие ученики во время медитации испытывали ощущение, что дыхание замедляется. Нередко дыхание начинает казаться короткой вспышкой – многие ученики пугаются этого и прерывают упражнение. Некоторые люди даже испытывают страх смерти: «Если моё дыхание остановится, я обязательно умру». Практика показывает, что этот страх не оправдан. Более того, стоит только преодолеть барьер дыхания – и человек попадает в божественные миры.

Повстречав этот страх, вспомните, что данное ощущение – лишь приостановка, а не полная остановка дыхания. Это трамплин для прыжка в глубины вашего сознания. Если страх не преодолеть с помощью нестигаемой воли и нерушимой веры, то дыхание ускорится и ваше сознание вернётся обратно на поверхность – страх разрушит медитацию. Приостановка дыхания (кумбхака) играет важную роль в овладении мула-бандхой. Когда ум полностью сосредоточен на дыхании, мула-бандха является собой путь соединения ума и энергии.

Соединение дыхания и сознания – ещё более мощный метод, чтобы достичь кевала-кумбхаки.

Мула-бандху можно выполнять вместе с нади-шодхан-пранаямой. Такое соединение может максимально раскрыть эффект мула-бандхи и развить острую чувствительность вдоха (апана/пурака), выдоха (прана/речака) и задержки дыхания (антар-/бахир-кумбхака). Это приводит к развитию сознания, при котором возможно осознанное управление праной. Поскольку муладхара является вместилищем праны, а мула-бандха – ключом к её освобождению, то контроль обретает огромное значение.

Овладев практикой, мы понемногу на-

чинаем пробуждать муладхара-чакру и кундалини-шакти, спящую в ней. Затем мы начинаем наслаждаться единением праны и апаны, нада и бинду, единством формы и бесформенного.

## VI. МУЛА-ТЕРАПИЯ

В борьбе с болезнями роль мула-бандхи особо полезна: она способна и исцелять от заболеваний, и препятствовать их возникновению. Мула-бандха помогает нам восстановить физическое, эмоциональное и ментальное здоровье. Она также позволяет поддерживать нормальные функции организма и развивать их до космических пределов. С помощью этого тонкого, но могучего упражнения мы обретаем контроль над такими нервными, праническими и психическими силами, которых не могли себе даже представить.

Мула-бандха – энергетическое упражнение, которое обладает замечательным воздействием при целом ряде заболеваний ментального и пранического происхождения, будь то снижение физической энергии, разлад в работе пранического тела или неуравновешенность в ментальном теле. Не следует применять мула-бандху при лечении состояний, связанных с избыточным количеством энергии: гипертонии, головокружения, высокого внутричерепного давления, аменореи.

На физическом уровне мула-бандха оказывает полезное воздействие при геморрое, запоре, трещине анального прохода, эрозии шейки матки, простатите, некоторых случаях гипертрофии простаты и хронических воспалительных процессах в малом тазе. В силу своего энергетического воздействия мула-бандха эффективна при некоторых психосоматических, а также дегенеративных заболеваниях. Её эффект распространяется через головной мозг и эндокринную систему на всё тело, исключительно благотворно воздействуя при астме, бронхите, артрите и т.д.

Лечение обязательно должно проходить под наблюдением и руководством опытно-

го наставника, гуру или целителя, который умеет сочетать мула-бандху с другими методиками: асанами, пранаямой, кундалини-крийами, бандхами, мудрами, и т.д. Обычно от случая к случаю число применяемых практик варьируется. Практики обязательно сочетаются с соответствующей диетой, психотерапией, укреплением воли и устремлённости пациента на изменение шаблонов в его поведении, которые обусловили заболевание.

Наш опыт показывает, что мула-бандха является наиболее действенным средством в борьбе с сексуальными и психологическими расстройствами.

## Сексуальные аспекты

Мула-бандха – это метод обретения контроля над сексуальной сферой, метод брахмачарья, позволяющий разрешить множество сексуальных проблем. Это противоречивое утверждение порождает множество споров, сомнений и разочарований. Большинство людей опасаются, что выполняя мула-бандху они либо станут импотентами, либо им придётся дать обет безбрачия. И с духовной, и с научной точки зрения мула-бандха не связана с потерей половой силы. Напротив, она позволяет человеку направить эту силу вверх, на нужды духовные, либо вниз, на гармонизацию супружеских взаимоотношений. С помощью мула-бандхи мы можем избавиться от чувства вины, разочарования и подавленности, которое возникает из-за течения жизненной силы в неверном направлении, и предотвратить кроющиеся в этом психологические заболевания, – неврозы и психосоматическую дегенерацию.

Психическая энергия тела может проявлять себя в разных аспектах, в том числе – духовном и сексуальном. Понятие о проявлении энергии – основа йоги, в частности, кундалини-йоги. Как пишет Джек Ли Розенберг, автор книги «Тотальный оргазм»: «Духовность и оргазм – это различные проявления одной и той же жизненной силы. Между ярким религиозным переживанием

и тотальным оргазмом есть огромное сходство. Их часто называют пограничными переживаниями, ощущением единения со вселенной на короткий момент. Во время оргазма человек зачастую ощущает, что его это или ум исчезают. Полная отдача себя другому с любовью, потеря ощущения дуальности, полное единение – так описывают и духовный опыт, и сексуальный».

Мула-бандха увеличивает жизненные силы. Поэтому она весьма полезна при лечении многих сексуальных расстройств, причина которых лежит в угнетении: импотенции, сексуальных неврозов и страхов и т.д. Занятия мула-бандхой в таких случаях приводят к восстановлению нормальных, здоровых половых сношений, что, в свою очередь, гармонизирует супружеские взаимоотношения.

Мула-бандха развивает способность задерживать эякуляцию. Эта способность позволяет полностью очистить супружеские взаимоотношения от сексуальной неудовлетворённости. С возрастом способности удерживаться от семяизвержения половые сношения начинают приносить обоим партнёрам гораздо большее наслаждение. Осознанное применение в дальнейшем тантрических техник, управление дыханием и уважение божественного начала, которое есть в партнёре, также способствуют вашему развитию.

Занятия мула-бандхой приведут к тому, что каждый половой акт станет приносить вам не только огромное наслаждение, но ещё и наполнится духовным смыслом. В процессе познания истинной природы энергии, заключённой в муладхаре, ваш партнёр станет одним из божеств, а сам половой акт – символическим выражением союза Шивы (мужской аспект, сознание) и Шакти (женский аспект, сила).

И семейный человек, и монах стремятся познать этот мистический союз. Но домохозяин идёт к этому союзу через брак, а монах сублимирует внешние сексуальные желания, чтобы достичь внутреннего единения. Пути разнятся, ибо не каждому подходит

тот, или иной стиль жизни. Но конечная цель одна: трансцендентное единение сознания и энергии.

## Медицинское применение

**ЖЕНЩИНЫ:** мула-бандха может избавить от дисменореи (болезненные месячные), однако, если вы страдаете аменореей (отсутствие менструаций), то откажитесь от этого упражнения, пока не проконсультируетесь со специалистом – врачом или опытным наставником йоги.

Мула-бандха доказала свою эффективность при беременности и особенно при родах. Беременная может выполнять мула-бандху совместно с некоторыми другими йогическими техниками непосредственно до самого момента родов. Это позволяет сохранить эластичность стенок влагалища и существенно снизить родовые боли. Сразу после родов женщинам настоятельно рекомендуется практиковать мула-бандху, ашвини и ваджроли-мудру – это поможет привести в тонус мышцы, растянутые за время беременности.

Мула-бандха также является эффективным средством лечения опущения органов малого таза, белей и стрессового недержания мочи.

**МУЖЧИНЫ:** мула-бандха устраняет непроизвольное истечение семени, позволяет избежать паховой грыжи. Это упражнение контролирует секрецию тестостерона и продукцию спермы, оно успокаивает страсти, ведущие к коронарным нарушениям.

Учёные установили, что менопауза тесно связана с ментальным и эмоциональным состоянием. Искренние, здоровые и открытые люди проходят менопаузу без проблем или с минимальными проблемами. У женщин физические изменения при менопаузе гораздо более выражены, поэтому женщины в этом периоде гораздо чаще страдают пессимистическим настроением, депрессией, беспокойством и раздражительностью. С наступлением менопаузы на плечи женщин обычно сваливается огром-

ное количество проблем. Мула-бандха выравнивает гормональный фон, поэтому способна смягчить метаморфозы менопаузы, предотвратить появление таких неприятных симптомов, как вялость, раздражительность, подавленность, артериальная гипертензия и головокружение. Во время менопаузы люди не теряют своей сексуальности – что бы там не говорили. Способность к проявлению сексуальности сохраняется у человека до старости, а мула-бандха обеспечивает здоровую и полноценную жизнь.

Итак, выполнение мула-бандхи одинаково полезно с различных точек зрения:

1. Для семейного человека мула-бандха способна разрешить сексуальные проблемы, – она может расширить и укрепить здоровые взаимоотношения полов. 2. Монах с помощью мула-бандхи может сублимировать сексуальную энергию для пробуждения высших центров.

В обоих случаях следует осознавать духовную составляющую сексуальной энергии и превращать каждый чувственный акт в духовное единение. С помощью мула-бандхи можно выработать огромное количество сексуальной энергии. Эту энергию нужно достойно выразить; садхака в такой ситуации выполняет ваджроли-мудру, которая перенаправит энергию вверх по шумне. Остальные люди найдут выход для этой энергии в работе, живописи, литературе, изобретениях и т.д.

Независимо от формы выражения, жизненную энергию – оджас – нельзя терять или тратить на пустые чувственные удовольствия. Ведь, в конце концов, оджас – это мистическое раскрытие чистейшего сознания. Каждый человек самостоятельно решает, достигнет ли его сознание своей высшей точки в сахасраре или останется закованным в застенках муладхары.

## **Психотерапевтическая ценность**

Все бандхи, и мула-бандха в частности, являются мощными инструментами рас-

слабления тела и ума. Они ослабляют ментальные оковы, которые проявляются в наших личностях различными фобиями, маниями, истерией, депрессией и раздражительностью. >Мула-терапии поддаются даже психозы и другие психозы, если лечение начато на ранней стадии, и личность до начала болезни была стабильной. Мула-бандха – это своего рода «ментальное слабительное». Она очищает подсознательную и неосознаваемую часть ума от подавленного гнева и скрытых комплексов, которые находятся за пределами сознания, но создают массу проблем в жизни.

В здоровом теле мула-бандха повышает активность парасимпатической нервной системы, что приводит к уменьшению частоты дыхания и сердечных сокращений, снижению артериального давления и стабилизации биоэлектрической активности головного мозга. Вся эндокринная система приходит в состояние равновесия, что способствует гармонизации личности.

В результате всех этих процессов ум начинает чувствовать себя здоровым и расслабленным. Мы слышим своё тело и обучаемся им управлять. Мы начинаем осознавать работу своего ума, что позволяет нам обрести контроль и над ним. Ум – это удивительная и потрясающая штука, но мало кто в полной мере осознает его возможности. Пусть мула-бандха для непосвящённых выглядит как простое физическое напряжение мышц. Но на самом деле она – чудесный способ расширить наше сознание и пробудить могучую кундалини-шакти.

## **Психо-физические связи**

Эффект мула-бандхи основан на взаимосвязи ума и тела. Мы сколько угодно можем теряться в догадках, почему это сокращение небольшой области тела обладает столь могучим воздействием на организм. Йоги утверждают, что эффект мула-бандхи многократно превосходит эффект напряжения всех мышц тела вместе взятых. Чтобы лучше понять эту мысль, обратимся к современной западной психологии.



Сорок лет назад американский психолог Эдвард Джейкобсон впервые в мире провёл огромную исследовательскую работу в области релаксации. Он доказал, что расслабление вызывает определённые изменения в вегетативной нервной системе: снижаются частота сердечных сокращений и артериальное давление, выравнивается дыхание, уменьшается концентрация адреналина в крови.

В исследовании применялись пассивные релаксационные техники. С ростом интереса к подобным исследованиям совершенствовались и эксперименты. Стало очевидным, что расслабление тесно связано с определёнными психологическими состояниями: спокойствием, оптимизмом, уверенностью в себе, умиротворённостью и сосредоточенностью.

Дальнейшие исследования показали, что умственное напряжение и раздражительность отражаются на мышцах тела в виде спазмов и ригидности. Это открытие породило новую технику расслабления – «динамическую релаксацию».

Основное внимание здесь уделялось мышцам: разрабатывались различные методики расслабления мускулатуры, включая массаж. В наши дни одним из самых эффективных и наиболее часто применяемых методов является метод пост-изометрической релаксации. Пациент здесь не является пассивным «получателем». Наоборот, он активно участвует в процессе. Данная методика, которая прекрасно помогает устранить мышечные спазмы, заключается в следующем: определённая группа мышц сначала напрягается до предела, а затем медленно расслабляется.

Это не только порождает в пациенте чувство «отпускания», но и позволяет ему осознать своё напряжение, которое порой было скрыто от его сознания. Мула-бандха очень похожа на описанный выше метод, и её воздействие на организм во многом сходно с воздействием постизометрической релаксации. Определённые мышцы, прикреплённые к сухожильному центру про-

межности, напрягаются. Напряжение удерживается какое-то время, а затем мышцы расслабляются. В результате физическое и умственное напряжение проходит.

## Психо-эмоциональные связи

Мула-бандху нельзя рассматривать только как метод релаксационной терапии, ибо мула-бандха является лишь отчасти физическим упражнением.

Физическое напряжение служит лишь способом «прочувствовать» определённую область тела. И только тогда начинается настоящая работа. Воздействие на неосознанную часть ума приводит к тому, что подавленные ментальные энергии выходят на поверхность. Мы можем с ними работать, используя различные йогические техники, – такие, как антар-муна, – расслабленное наблюдение за происходящим с одновременным контролем этих событий.

Освобождение от эмоциональных энергий в современной психологии называется отреагированием. Эту технику предлагали применять ещё Фрейд, Брюер, Браун и другие.

Фрейд считал, что без высвобождения эмоций, связанных с воспоминаниями драм прошлого, лечение лишено психотерапевтического смысла. Чтобы смысл не терялся, человек должен заново пережить болезненный опыт в своём воображении. Это позволит ему освободиться от рассеянной, но функционально сохранившейся энергии, которая приводит к боли и страданиям.

Техника отреагирования позволяет пациенту эмоционально освободиться, «отреагировать» свой страх или гнев, которые в противном случае могут породить психологические проблемы и даже срывы. Процедура выглядит следующим образом: сначала пациенту дают лекарство, чтобы снизить сопротивление психики, а затем в состоянии гипноза пациенту внушают, что в данный момент он находится в той психотравмирующей ситуации, от которой требуется освободиться. Отреагирование счи-

талось успешным, если нервное напряжение исчезало. Зачастую это сопровождалось бурными эмоциональными всплесками: слезами, гневом, агрессией, страхом или смехом.

Мула-бандха не совершает над организмом такого насилия, как лекарственное отреагирование. Она работает в похожем направлении, но на более тонком уровне. Расслабление напряжённых участков тела позволяет высвободить подавленные энергии, а вместе с ними – и неврозы, таящиеся в глубинах подсознания. В результате тело и ум очищаются. Занятия могут породить в нас странные ощущения, эмоции и мысли, на которые следует смотреть как на издержки очистительного процесса.

Когда мула-бандха высвобождает эти энергии, на поверхность выходят подсознательные желания, раздражение и напряжение. Согласно методике отреагирования, человеку следует открыто выразить их. Йога предлагает другой путь – антар-муна. Суть его в том, что человек выступает как беспристрастный наблюдатель своих мыслей и эмоций. Ментальное и эмоциональное пробуждение освобождает ум от ненужного напряжения и гнева, и мы чувствуем себя чистыми, свободными, с высоким потенциалом жизненной силы. В таком состоянии одни плачут, а другие смеются от переполнившей их радости. Третьи же наблюдают процесс беспристрастно и невозмутимо, без смеха или слез – просто осознают данный момент. Во всех трех случаях происходит освобождение от вредных эмоциональных энергий, в процессе которого очень важна поддержка наставника.

Изучая мула-бандху, следует продвигаться постепенно. Если мы проявим поспешность и перейдём к практике, не научившись наблюдать и управлять эмоциональной энергией, то можем погрязнуть в неосознанности, и результаты практики захлестнут нас. В Хатха-йога-прадипике сказано, что неосознанные комплексы могут быть столь же сильны и опасны, как «спящая змея, которую стукнули прутьи

ком». Медленное продвижение под руководством наставника никогда не приведёт к подобным результатам.

Давайте представим наши неврозы как застывшие цепочки нейронов, как шаблоны, которые заставляют нас действовать по заранее предопределённой, а значит, заведомо неподходящей схеме, – и мы увидим, как они разрушают нашу жизнь. Обычно энергия этих нейронных и ментальных цепочек лежит за пределами нашего сознания. Мула-бандха, как и другие техники по высвобождению энергии (такие, как кунджал), – направляют прану прямо в головной мозг, и круг нашего сознания расширяется. Тогда мы можем увидеть и осознать свои невротические шаблоны.

Как только к нам приходит осознание самих себя, мы начинаем изменяться к лучшему. Результатом избавления от эмоциональных и ментальных проблем становится возросшая чувствительность к собственному эмоциональному и ментальному пространству. И с дальнейшей практикой она продолжает расти.

С расширением чувствительности и осознанности расширяется внутреннее видение человека. Это даёт возможность искоренить ментальные проблемы, ибо теперь мы способны увидеть их источник. Таким образом, мула-бандха – это способ искоренить проблемы и обрести ментальное здоровье и благополучие.

## Разрушение преград

Мула-бандха является исключительно мощной техникой, разрушающей барьеры и преграды, которые мы в течение многих лет выстраивали в своих умах. Эти барьеры порождают глубокие неосознаваемые конфликты и подсознательные комплексы, до которых современным психологическим техникам не так уж легко добраться. Сила мула-бандхи состоит в том, что она воздействует на муладхара-чакру и координирует движение праны в теле. А психиатрия больше полагается на лекарства и психотерапевтические методики, которые не могут

добраться до глубин подсознания.

Иным людям не в силах помочь даже «отреагирование»: некоторые депрессии укореняются настолько глубоко, что для освобождения от них нужно огромное количество эмоций. Возможно, более тяжёлые и длительные состояния как бы «впечатываются» в тело и разум и становятся неподвластными методике «отреагирования». Данная методика работает лишь с сознанием и частично с подсознанием, игнорируя взаимосвязь ментальных и физических аспектов.

Это подтверждается и работами Вильгельма Райха в области подавленных сексуальных энергий. Райх сформулировал концепцию «защитного образа», или мышечного напряжения, и разработал позы, которые позволяют человеку чувствовать себя в безопасности (инстинктивные желания и защитные функции эго).

Защитный образ, по Райху, представлен множеством слоёв, состоящих из защитных механизмов. Эти механизмы психосоматически привносятся в физическое тело. Схематически они похожи на геологические или археологические слои. Вместе они представляют «спрессованную историю» пациента; при этом самые глубокие слои напряжения являются наиболее старыми. Райх утверждает, что на протяжении жизни конфликты всегда оставляют свой след в характере человека – в виде физической и ментальной «жёсткости». Каждый конфликт формирует соответствующий слой личности. Каждый слой в структуре личности является частью истории жизни человека и сохранен в физической форме, то есть он продолжает быть активным. Райх показал, что размягчение этих слоёв помогает определить породившие их конфликты.

Если слоёв много и они работают автоматически, а тем более, когда они соединены в единое целое, которое трудно пробить, то эти слои напоминают «кольчугу» вокруг живого организма. Кольчуга может находиться на поверхности или в глубине, она

может быть мягкой, как губка, или жёсткой, как гвозди. Но во всех случаях её задача – защитить человека от неприятностей.

Райх и его последователи разработали множество упражнений, которые очень напоминают асаны и мудры. Эти упражнения направлены на освобождение от сдерживаемых эмоций и основаны на движении праны, которую Райх называл биоэнергией. Таким образом, здесь много параллелей с мула-бандхой и другими йогическими техниками.

Однако напряжение промежности и работа с «телом промежности» и шейкой матки не встречаются ни в методике «отреагирования», ни в техниках Райха, ни при пост-изометрической релаксации.

Мула-бандха на протяжении тысячелетий была тщательно охраняемым секретом. Напряжение муладхара-чакры является упражнением более мощным, чем все методики современной психологии вместе взятые. Рядом с извечным блаженством, знанием и просветлением они выглядят, словно детский лепет.

Мы наблюдали множество сложных случаев депрессии, когда исцеление наступало очень быстро и без эмоциональной или психической травмы – с помощью мула-бандхи. В некоторых из этих случаев люди были близки к самоубийству. Но в процессе занятий они заново переживали свои старые воспоминания, эмоции и ситуации, оставаясь при этом бесстрастными наблюдателями, – воспоминания проносились сквозь сознание и исчезали бесследно.

Итак, мула-бандха способна избавить нас от депрессии, неврозов и других психологических проблем, которые мешают нам радоваться жизни и проявлять свой потенциал в полной мере. Все эти эффекты являются следствием пробуждения кундалини-шакти. Мула-бандха безопасна (если практиковать её, следуя инструкциям), эффективна и проста.

Учитывая её очистительные свойства, её способность провести «генеральную уборку» ментального и эмоционального

тела, можно с уверенностью сказать, что мула-бандха – это техника, которая открывает нам дверь к свободе, радости и наслаждению.

## VII. МУЛАДХАРА-ЧАКРА

«Чакра – это центр, где встречаются нади, точно спицы в колесе повозки» (Мандукья Упанишад, 2:6).

Мула-бандха – это психическая практика, которая воздействует на праническое тело – в частности, на апану – посредством сжатия муладхара-чакры. Она направляет энергию вверх, в аджну и сахасрару и, следуя по сущумне, воздействует на остальные чакры.

### Чакры

Чакрами называют энергетические центры пранического (эфирного) тела человека. Они расположены в точках, связующих тело и ум. Чакры находятся между идой и пингалой, в сущумне и являются психосоматическими точками соприкосновения тела и ума.

Чакр всего четырнадцать. Семь нижних чакр называются атала, витала, сутала, талатала, расатала, махатала и патала. Они представляют развитие от атома к минеральной жизни, затем к растительной, к низшим животным и т.д. Семь главных чакр (шат-чакры) называются: муладхара (тело промежности/шейка), свадхистхана (кончик копчика), манипура (пупок), анахата (сердце), вишуддха (горло), аджна (центр между бровей, тесно связанный с муладхарой), сахасрара (макушка головы; её не всегда относят к шат-чабрам, так как она находится вне меруданы – спинного мозга).

Чем выше чакра, тем более тонкую энергию и более высокий уровень сознания она представляет. Чакры похожи на переключатели, каждый из которых настроен на определённую область нашего психофизиологического механизма.

В 1927 году известный богослов, преподаватель Чарльз Лидбитер написал книгу

«Чакры». Автор основывался на собственном психическом восприятии и описал чакры так: «Неразвитые, они похожи на маленькие светящиеся шарики около пяти сантиметров в диаметре. Так они выглядят в обычном человеке. Когда же чакры начинают просыпаться, они увеличиваются в размерах и становятся похожими на яркие сверкающие вихри – словно маленькие солнца. Некое представление о чакре мы получим, если представим себе цветочек выюнка.

Все эти вихри находятся в непрерывном движении, и в центр каждого вихря, словно в открытый рот, вливается сила высшего мира. Без этого потока энергии существование физического тела было бы невозможным».

Концепция чакр встречается во многих традициях. Весьма интересны пересечения между чакрами и кио-шо, точками для нажатия в одной из ветвей эзотерического дзюдо.

Прослеживается соответствие чакр точкам акупунктуры, а также точкам, которые применяются в японском точечном массаже шиатсу. Символические аналоги чакр встречаются во многих великих религиях и духовных традициях – в иудаизме, христианстве, исламе, в египетской, каббалистической, розенкрейцерской традициях, и т.д.

Смысл каждой чакры никогда нельзя было в полной мере описать словами, особенно это касается высших чакр.

Чакры нужно ощутить на практике и прочувствовать их действие.

Несмотря на различия, для каждой чакры существуют некие общие понятия. В древних йогических текстах приведено огромное количество символов, которые, однако, следует правильно толковать. Они символизируют и отражают опыт человека при пробуждении чакр.

### Муладхара-чакра

Муладхара-чакра представляет собой переход между двумя уровнями существования: это низшая чакра у человека, но

высшая – у животных. Следовательно, человек стоит на октаву выше, чем животные. Разбудив муладхару с помощью мула-бандхи, мы обретаем возможность подняться ещё выше вместе с кундалини, которая на своём пути вверх пробуждает остальные чакры и расширяет наше сознание до божественного уровня.

Ниже приведено несколько основных характерных признаков, связанных с муладхара-чакрой, которую мы собираемся стимулировать и пробуждать с помощью мула-бандхи. Муладхара – это центр, связанный с безопасностью и выживанием, поиском пищи, крова и т.д.

В философии Самкхья муладхара символизирует элемент «земля» и тесно связана с обонянием и движениями ног.

У каждой чакры есть восемнадцать признаков. Вот признаки, характерные для муладхары:

1. Лепестков, которые соответствуют количеству надий в данном энергетическом центре – четыре.
2. Цвет лепестков – красный.
3. Лепесткам и надям соответствуют буквы санскритского алфавита: вам, шам, шам, сам.
4. Таттва, или элемент муладхары – притхви, земля.
5. Янтра, или форма, представляющая таттву – квадрат.
6. Цвет янтры – жёлтый.
7. Биджа-мантра, звук-первоисточник, или вибрация таттвы – лам.
8. Животное, представляющее таттву – слон с семью хоботами. Верхом на животном восседает Дэви; практикующий также может поместить себя на спину зверя. Слон – это «двигатель» сознания на данном конкретном плане.
9. Дэви, воплощение дхату, или жизненных субстанций этой чакры – Дакини или Савитри, создательница, красноглазая и грозная на вид.
10. Дэва, или мужской аспект муладхары – Ганеша.
11. Лока – мир, что скрыт внутри и связан с внешним миром – бху, пространство смерти.
12. Грантхи, или психический узел – брахма-грантхи. Связан с лингой – мужским принципом, который сцеплен с женским – и с творчеством.
13. Индрийя, или ощущение – запах.
14. Джнанендрийя, или орган чувств – нос.

15. Кармендрийя, или орган действия – анус.
16. Месторасположение – в стхула-шарира, или грубом теле – на два пальца выше ануса, между выделительными и репродуктивными органами.
17. С физическим телом муладхары связана через крестцово-копчиковое сплетение.
18. Пробудив этот центр, человек обретает полное знание о кундалини и силу для её пробуждения, способность левитации, власть над дыханием, умом, семенем, умение создать любой запах – приятный или дурной – для себя и окружающих.

Муладхара-чакра является самой нижней чакрой человека. Однако, она очень тесно связана с аджна-чакрой, которая находится в среднем мозге. Таким образом, с помощью мула-бандхи мы пробуждаем свою интуицию, которая связана с третьим глазом.

Муладхара-чакра олицетворяет инстинктивную, животную часть человека. Если человеческое сознание остаётся в этой области, то человек не осознаёт себя.

Помня об этом, мы сможем понять, как пробуждение муладхары способствует осознанию человеком его инстинктов и животных пристрастий.

Животное сознание неосознанно по своей природе: зверь не осознаёт и не знает, что существует. Человек, однако, знает о факте своего существования и переживает реальность на уровне сознания – по крайней мере, на какой-то промежуток времени. Некоторым людям удаётся осознавать дольше, и тогда они в большей мере причастны к сознанию. Человек, который двадцать четыре часа в сутки остаётся осознанным, закончил своё человеческое развитие и для осознанного существования более не нуждается в физическом теле. Это состояние называется дживан-мукта, оно наступает тогда, когда кундалини достигает сахасрара-чакры.

Мула-бандха преобразует неосознанные, инстинктивные, бесконтрольные, эгоистичные, животные пристрастия в интуицию, контроль, самоотверженность, покой

и божественность. Это преобразование происходит при единении сознания и праны подобно тому, как уголь превращается в алмаз, светящийся собственным внутренним светом. Такая возможность в виде кундалини-шакти ждёт нас в муладхара-чакре – она лишь ожидает часа, чтобы пробудиться под мудрым руководством духовного наставника.

Когда человек в совершенстве овладевает мула-бандхой, просыпается кундалини. Апана, которая обычно течёт вниз, изменяет своё направление и смешивается с праной. Нада, космический звук аум, смешивается с бинду. Форма соединяется с бесформенным. Ученик следует по спирали (ни-вритти) и седлает змеиную силу, едет на ней, пока не проткнёт бинду и не войдёт в сахасрара-чакру, достигая совершенства в йоге.

Это конечный этап для йогина, кульминация расширения сознания за пределы космической свободы. Теперь йогин свободен от жизни и смерти, – он достиг бессмертия. Колесо кармы останавливается, что означает прекращение любого движения. Когда апана и прана соединяются, энергии тела замирают, всплески ума останавливаются, это растворяется. На смену неведению приходит знание. Мир останавливается, реальность растворяется, и мы переживаем чистое сознание, динамическое равновесие, самадхи.

## VIII. ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ

Кундалини может пробудиться с раскрытием любой чакры. Однако, традиционно кундалини просыпается тогда, когда при выполнении мула-бандхи открывается муладхара-чакра. Следовательно, можно сказать, что мула-бандха является пусковым механизмом пробуждения кундалини. Слово «кундалини» произошло от двух санскритских слов: «кундала» и «кунда». Кундала означает «свёрнутый в кольца», а кунда означает «яма». Таким образом, кундали-

ни можно представить себе в виде змеи, бхуджанги, которая затаилась в муладхара-чакре. Змея обвилась вокруг шивалингамы, который является символом творения. Шивалингам представляет потенциальную силу, скрытую в каждом человеке. На русский язык слово «кундалини» можно перевести как «изначальная сила», или «змеиная сила», как её назвал сэр Джон Вудрофф.

Концепция кундалини прослеживается во многих мировых культурах. Африканское племя кунг называет эту силу «н/ум», в Китае она известна как «духовный огонь», американские индейцы знают её под именем «гуракан». В последнее время её стали называть «универсальной энергией». Не важно, как называется эта сила, ибо основа её всегда одна и та же.

Вот как описывает кундалини Джон Вудрофф в книге «Змеиная сила»: «Кундалини – это сабда-брахман или «слово» (вак, надо) в телах; по форме своей (сварупа) она – чистое сознание и все сущие энергии (сарва-шактимайи).

Фактически она является космической силой в телах и, следовательно, первопричиной всего. Все вещи есть её проявление, и она не ограничивается своими творениями.

Она – змея, и эта змея спит в муладхаре. Она спит, ибо неподвижна. Затем человеческое сознание пробуждается к реальности, которую эта сила создала и которой присуща. Когда змея пробудится, когда путь йоги завершён, тогда человек обретает покой в этом мире и вкушает переживание сверхбытия».

Ум озаряется, когда кундалини поднимается по позвоночнику, пронизывая все чакры. Не то чтобы она двигается от чакры к чакре, нет; кундалини поднимается по сущим в головной мозг и сахасрару –местилище всех чакр. Здесь и происходит работа над чакрами на психофизиологическом уровне, то есть одновременно в мозге и в сознании.

В древних текстах сказано: чтобы достичь сахасрары, кундалини сначала долж-

на пройти сквозь три основные грантхи (психологические узлы или привязки). Эти грантхи называются брахма-грантхи, вишну-грантхи и рудра-грантхи, которые расположены в муладхаре, анахате и аджна-чакре соответственно. Каждая грантхи представляет определённое состояние сознания, или привязку, которая препятствует продвижению к высшему сознанию.

1. Брахма-грантхи, сидящая в муладхара-чакре, символизирует привязанности к материальному миру: физическое тело, материальные блага и т.д. Она связана с ощущением застоя и невежества; её проявление – некоторая ограниченность в действиях. 2. Вишну-грантхи находится в анахата-чакре. Она означает привязанности к людям, включая родственников и друзей. 3. Рудра-грантхи расположена в аджне и символизирует привязанность к психическим силам и видениям.

Кундалини не может начать или продолжить подъём, пока грантхи не будут поняты – иными словами, пока привязанность не будет разрушена.

Как написано в древних текстах, выполнение трех бандх (мулы, уддияны и джаландхары) закрывает шестнадцать адхар. «Адхара» означает «опора, жизненно важная часть». Шестнадцать жизненно важных частей – это большие пальцы рук, лодыжки, колени, бедра, крайняя плоть, половые органы, пупок, сердце, шея, горло, верхнее небо, нос, межбровье, лоб, голова и брахмарандхра (отверстие на макушке, через которое, как считается, душа покидает тело в момент смерти). Когда закрыты все шестнадцать адхар, сознанию некуда больше деться, и оно полностью обращается вовнутрь – наступает состояние медитации. Таким образом, мула-бандха позволяет нам достичь более глубоких медитативных состояний.

С другой стороны, во время медитации мула-бандха может произойти сама собой. Если так случится, не волнуйтесь, не старайтесь сознательно повлиять на происходящее в малом тазу. Просто осознавайте

свои ощущения (и физические, и умственные) и продолжайте медитацию. Чаще всего мула-бандха спонтанно происходит тогда, когда ваше дыхание становится очень медленным и поверхностным. Ум успокаивается, а дыхание стремится к точке равновесия между вдохом и выдохом. Когда эта точка достигнута, происходят кумбхака, мула-бандха и расширение сознания.

С помощью мула-бандхи йогин старается достичь «мулы» всего сущего. Его цель – полное овладение (бандха) всеми шаблонами сознания (читта), куда входит ум (манас), интеллект (буддхи) и эго (ахамкара). Осознанно подчиняя всё своей воле, йогин достигает единения со вселенским потоком.

Говоря словами Вильгельма Райха: «Открываясь потоку внутри собственного тела, мы открываемся вселенскому потоку».

В йогических текстах позвоночник часто сравнивают с лотосом, корни которого находятся в нижних отделах туловища, а цветок расположен в головном мозге. В каббалистической и теософской литературе есть очень похожая концепция «древа жизни». Иногда смысл упражнения из крия-йоги тадан-крия (выполняя мула-бандху, практикующий ударяет своей муладхара-чакрой по земле) объясняют как оживление корней древа жизни с тем, чтобы сила кундалини пронзила тело.

Находясь в чакрах, кундалини поставляет энергию в различные органы физического тела. Когда же она достигает брахмарандхры, начинается несколько иной и весьма интересный процесс. В этот момент человек познает различные составляющие тонкого тела (говорят, что их 17). Перед ним разворачиваются глубинные знания об их сущности. Таким образом, когда кундалини пробудилась и озарила различные чакры, начинается процесс озарения.

Все наши приготовления к пробуждению кундалини и чакр – это только первый этап. Это вовсе не конец, всё только начинается. Человек должен стремиться дальше и дальше ввысь, в пространства духовного

озарения.

Свами Нараянанда и Парамаханса Рамакришна приводят два классических примера пробуждения кундалини. Свами Нараянанда в книге «Изначальная сила» пишет: «Жжение ощущается вдоль позвоночника и по всему телу. Момент входа кундалини в сушумну (центральный канал) отзывается болью в спине. В пальцах ног появляется ощущение «ползания мурашек», сотрясая порой всё тело. Подъём энергии сопровождается ощущением, словно муравьи медленно ползут по всему телу вверх к голове. В других случаях пробуждение кундалини может быть похоже на то, как извивается змея или как птица прыгает с места на место».

В книге Джозефа Кэмпбелла «Мифический образ» очень похоже описано переживание Рамакришны: «Есть пять видов самадхи (духовного экстаза). Во время этих самадхи человек ощущает духовный поток (кундалини). Ощущения похожи на движения муравья, рыбы, обезьяны, птицы или змеи. Иногда духовный поток поднимается по позвоночнику, словно муравей. Иногда в состоянии самадхи душа плывёт, словно рыба, в океане божественного экстаза. Порой, когда я ложусь на бок, духовный поток весело толкает меня, словно игривая обезьяна. Я остаюсь спокойным. Тогда поток с обезьяньим проворством в один прыжок достигает сахасрары. Вот почему вы видели, как я прыгаю. Иногда подъём духовного потока похож на птицу, которая порхает с ветки на ветку. Место, где она сядет, обжигает огнём. Порой духовный поток ползёт вверх, словно змея. Она продвигается зигзагами по позвоночнику, достигает головы – и я впадаю в самадхи. Духовное сознание человека не может пробудиться, пока кундалини спит».

Свами Муктананда, специалист по кундалини-йоге, опубликовал автобиографию, в которой привёл множество необычных переживаний, ведущих к экстазу и блаженству. Это и графическое изображение ощущений, и произвольные движения, и по-

токи энергии в теле, необычные типы дыхания, внутренние вспышки света и звуки, а также видения и голоса.

Свами Йогешварананда, весьма известный и очень уважаемый гималайский йогин, в своём «Обращении к V конгрессу Международной Ассоциации Религии и Парапсихологии» (конгресс проходил в Японии) так описывает свои переживания пробуждения кундалини: «...А затем наступил великий момент моей жизни. Мой гуру выполнил тратак, то есть направил свой пристальный взгляд на мой лоб, – и я впал в транс. Я позабыл о своём теле, об окружающем мире. Я забыл даже о том, что рядом со мной присутствовал великий йогин. Не знаю, как долго это продолжалось...» в этом состоянии не было понятия времени. В какой-то момент в крестцовом сплетении, в муладхаре, возник яркий свет, который во всех деталях показал мне анатомию и физиологию моего тела. Словно кто-то снял с меня кожу и подсветил все уголки моего физического тела. Затем тело отступило на второй план, и началось новое состояние – переживание чакр. В этом состоянии в крестцовом сплетении возник свет иного рода. Тот свет, что детально показал мне анатомию моего тела, был желтоватым. Сейчас он был голубовато-белым. За семь часов транса я пережил множество состояний: свет, выхвативший треугольные очертания, свет внутри позвоночника, который входил в сушумна-нади и поднимался, освещая каждую чакру и лепестки на чакрах».

В современной научной литературе встречается огромное количество источников, в которых описаны переживания пробуждения кундалини. Количество случаев пробуждения кундалини у жителей промышленно-развитых стран тоже увеличилось. Правда, это очень личный и интимный опыт, и разобраться здесь непросто. Ли Саннелла в публикации «Кундалини: психоз или трансцендентность» приводит целую коллекцию ощущений и событий, собранную из множества записей личных пе-



реживаний:

1. Спонтанные движения: необычные позы, подчас даже классические йогасаны. В любой части тела могут возникнуть плавные, волнообразные, судорожные или прерывистые движения, резкие толчки. Порой тело может застыть в какой-то позе, но лишь на время медитации. 2. Схема, или тип дыхания: спонтанная пранаяма, задержка дыхания, поверхностное или глубокое дыхание, быстрое дыхание – всё может произойти. 3. Ощущения в теле: пульсация в области муладхара-чакры, спонтанное выполнение мула-бандхи, покалывание, вибрация, зуд, оргазмические ощущения всеприятия, жар и холод различной степени, головная боль, боль в спине, глазах и в других частях тела, особенно, если тело недостаточно очищено. 4. Внутренние звуки: свист, шипение, чириканье, нечто похожее на звуки флейты, шум океана, прибой, гром, журчанье ручья, треск костра, барабаны, колокола и рычание. 5. Изменения в мыслительном процессе: мысли могут ускориться, замедлиться или остановиться. Они могут казаться беспорядочными, странными или иррациональными. Многие люди сообщали, что чувствовали себя в двух шагах от сумасшествия. Другие говорили, что ощущали возможность войти в состояние транса, где нет мыслей. Все эти переживания – временное явление и следствие очищения тела и ума. 6. Отстранённость: человек ощущал, что наблюдает за происходящим – в том числе, за своими мыслями, идеями и чувствами – со стороны. Это ощущение отстранённости не похоже на равнодушную отчуждённость или напряжённое отдаление. В данном случае происходит разделение осознающего «я» и умственной деятельности, за которой это «я» наблюдает. Это состояние никак не мешает нормальной жизнедеятельности, человек продолжает действовать как обычно. 7. Разъединение: Когда достигается состояние непричастности, когда человек разотождествлён с происходящим, – наступает отстранённость. Но если в человеке в

силу глубинного психологического сопротивления, страха и сомнений, социального давления или других причин ещё не наступило равновесие, то могут усилиться негативные аспекты переживания. Однако, время и правильная поддержка со стороны окружающих помогут преодолеть нарушение, и тогда акценты сместятся в более подходящую точку. 8. Необычные или слишком сильные эмоции: могут прийти чувства экстаза, блаженства, покоя, любви, преданности, радости и вселенской гармонии. Правда, можно испытать и весьма сильный страх, раздражение, депрессию, ненависть и смущение. На первых этапах любая нормальная эмоция может обрести небывалую интенсивность. Позднее на первый план выходят ощущения мира, любви и удовлетворения. 9. Психический опыт: вне телесный опыт, ощущение, что вы намного больше, чем реальный размер вашего тела, экстрасенсорные проявления (т.е. получение информации, минуя известные науке органы чувств), божественные запахи, божественные прикосновения, божественные видения (своего гуру или богов). 10. Точечное зрение: Интересное изменение зрения, которое легко можно определить как отдельное и отчётливое состояние. При его описании люди часто используют типичные графические метафоры.

В своей книге «Опыт просветления» Флора Кертис как-то написала: «Моё зрение изменилось, заострившись на бесконечно малой точке, которая непрерывно двигалась. Движение её было свободным, в стороне от привычных путей, словно из нового источника. Она была подобна внутреннему глазу, который расширился до бесконечности, восстанавливался, сосредоточивался на бесконечности; не имеющий ничего общего с прямым взглядом, но в то же время очень глубокий взгляд, точка моего внимания укоренилась в каком-то месте, настолько глубоком, что у меня отпала необходимость смотреть на окружающий мир, куда бы я ни смотрела, в ясном поле зрения так и не появлялась тень (образ) мо-

его носа».

Новичкам и непосвящённым вышеперечисленные переживания могут показаться симптомами психоза. Многие люди в этот период подобны «помешанным». Однако в наши дни наука понемногу начинает осознавать различие между психическим расстройством и расширением сознания. Многие врачи открывают специальные клиники, в которых людям помогают пройти сквозь кризис такого рода. Нетрудно догадаться, что спонтанная остановка дыхания (кевала-кумбхака), самопроизвольная фиксация взгляда на точке между бровей (шамбхави-мудра) или ощущение отсутствия собственного физического тела могут сильно напугать человека. А страх нарушает и разрушает весь процесс. По поводу вышеприведённых описаний пробуждения кундалини-шакти стоит помнить несколько положений:

1. Такие проявления весьма редки. 2. Если человек занимается под руководством гуру или мастера, то с подобными проявлениями легко будет справиться. 3. Правильная последовательность упражнений, занятия под руководством мастера и отсутствие спешки в продвижении по духовному пути сделают процесс очищения тела простым и быстрым. Сопутствующих проявлений в таком случае может и вовсе не быть вплоть до стадии просветления, мира и мудрости. 4. Когда проявление проходит, человек остаётся в состоянии блаженства, покоя и высшего сознания.

Когда ваше тело становится лёгким, словно свет, то исчезают все сомнения. Вы обладаете неисчерпаемым запасом сил, уравновешенным умом, который не подвластен жизненным перипетиям. Вы понимаете тайны жизни.

Всего этого можно достичь с помощью мула-бандхи, если выполнять её правильно, соединяя и чередуя с другими упражнениями.

Чтобы кундалини проснулась, тело должно быть готово к этому, а нервная система должна быть крепкой, здоровой и

развитой. В выполнении этих условий помогут йогические упражнения. Когда приготовления будут закончены, кундалини поднимется сама собой, освобождая и расширяя сознание. Пробудив кундалини, вы подходите к порогу бесконечности. Карл Юнг, выдающийся психиатр, подытожил эти переживания в книге «Психологический комментарий кундалини-йоги»: «Добившись успеха в пробуждении кундалини, вы обязательно увидите мир, который коренным образом отличается от нашего. Вы увидите мир вечности».

Кундалини символизирует изначальное единство всего сущего. Это медиум бытия и конечного наполнения истиной. Каждый ученик должен учесть две вещи относительно пробуждения кундалини. Во-первых, практикуя мула-бандху, можно испытать вышеприведённые симптомы. Подобные явления могут быть также и галлюцинациями, которые вызваны лекарствами. Так что, возникающие переживания следует проверять очень внимательно.

Во-вторых, пробуждение кундалини ведёт к возникновению некоторых психических феноменов, но на первом месте стоит духовный опыт. Многие люди считают, что пробуждение кундалини даст им психические сверхспособности и силу. Поскольку в некоторых случаях так и происходит, следует помнить об опасности: чрезмерно увлекаться психическими силами и играть с ними нельзя. Психические сверхспособности не являются целью пробуждения кундалини, духовного роста и расширения сознания.

Следует помнить о том, что сила кундалини – ключ к духовному перерождению, она способна драматически изменить вашу жизнь. Кундалини – эта сила, которую следует уважать и почитать. Тысячелетиями она хранилась в секрете, словно великое сокровище – эликсир бессмертия, недоступный обычным людям. Сегодня мула-бандха открывает каждому человеку путь к пробуждению кундалини.

Эта сила – тайный ключ к реализации

вашей истинной природы, до которого можно добраться с помощью мула-бандхи. В книге «Кундалини: энергия развития в человеке» Гопи Кришна сказал: «Этот механизм, известный как кундалини и являющийся истинной первопричиной всех подлинных духовных феноменов, лежит в основе биологического развития и формирования личности. Кундалини – тайный источник всех эзотерических и оккультных доктрин, ключ к нераскрытым тайнам мироздания. Здесь черпают силы философия, искусство и наука; здесь первоисточник всех религий – прошлых, настоящих и будущих».

## **IX. МУЛА-БАНДХА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЙОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

Очень важно, чтобы человек, занимающийся йогой, воспринимал мула-бандху в комплексе с другими йогическими практиками. По традиции вместе с мула-бандхой ученик осваивает следующие аспекты техники и практики:

1. Яма – общественные нормы и правила, обряды и обычаи. 2. Нияма – самодисциплина, самоограничение. 3. Шаткарма – очистительные техники. 4. Асана – различные позы. 5. Пранаяма – дыхательные упражнения. 6. Уддияна-бандха – напряжение мышц живота. 7. Ашвини-мудра – сокращение ануса. 8. Мула-бандха – сокращение промежности/шейки матки. 9. Ваджроли-мудра – сокращение передних отделов промежности.

Чтобы быть достойным обучаться у гуру, по традиции ученик должен отвечать определенным требованиям. Эти требования называются «яма» и «нияма». В «Йога-сутрах» Патанджали перечисляет следующие аспекты ямы и ниямы:

Яма. Ненасилие, честность, истинность, отказ от чувственных удовольствий и отказ от собственности – вот пять самоограничений.

Нияма. Чистоплотность, непритязатель-

ность, аскетизм, стремление познать себя и посвятить себя Богу – вот пять обязательных обетов.

Яма уравнивает взаимоотношения человека с обществом, а нияма гармонизирует его чувства. Совместное действие ямы и ниямы заключалось в том, чтобы уменьшить трения между внешними поступками и внутренними убеждениями человека. Пройдя этот этап (что обычно занимало несколько лет), ученик допускался к изучению Шаткарма. В Гхеранда-Самхите написано: «Дхаути, басты, нети, лаулики (наули), траатака и капалбхати – вот шесть крий, известных как шаткармы» (Гхеранда-Самхита, 1:12).

Шаткармы – это очистительные техники. К длительному путешествию следует надлежащим образом подготовиться, чтобы оно увенчалось успехом. Но, даже если человек выполнит все необходимые приготовления, но не подготовится к путешествию физически и морально, то путешествие необходимо отложить, ибо оно закончится неудачей. Так и на пути духовном: тело и ум следует подготовить. Это достигается с помощью шаткарм. Шаткармы очищают и оздоравливают тело, делают его крепким и сильным, что необходимо на духовном пути длиною в жизнь.

Когда тело очищено, его следует укрепить и сбалансировать. Эта цель достигается с помощью практики йогасан. В Гхеранда-Самхите сказано: «Асан столько, сколько живых существ в этом мире. Господь Шива сказал, что всего существует 84 лакша (8 400 000) асан, но среди них лишь восемьдесят четыре асаны важны для добра и благоденствия человека» (Гхеранда-Самхита, 2:1-2).

Научившись находиться в асанах достаточно долгое время, ученик может приступить к освоению пранаям (дыхательных упражнений). Здесь, возможно, ученика ждёт первое постижение более тонких аспектов йоги. Шаткармы и асаны очистили физическое тело, а пранаяма очищает праническое тело.

В Хатха-йога-прадипике сказано: «Когда

вычистишь грязь из нади (пранические каналы), сможешь задерживать воздух столько, сколько пожелаешь, аппетит твой улучшится, проснётся божественный звук и тело станет здоровым» (Хатха-йога-прадипика, 2:1).

Наверное, самым важным эффектом очищения нади является то, что йогин обретает возможность накапливать и сохранять прану. Сохранение праны жизненно важно для духовной садханы. Традиционные практики развивали и расширяли эту способность. На следующем этапе ученик знакомился с концепцией бандх и изучал уддияна-бандху – основу для дальнейшей работы.

«Уддияна (означает взлетать, парить) получила своё название потому, что связанная с нею прана великой птицы (дыхание) парит, не зная усталости. Об этом написано далее. Живот выше пупка прижимается к позвоночнику. Уддияна-бандха подобна льву, который побеждает слона смерти. Её легко освоить, если осваивать под руководством гуру. Уддияна возвращает старикам молодость. Области выше и ниже пупка следует прижать к позвоночнику. Занимаясь уддияной полгода, человек несомненно может одолеть смерть. Уддияна – одна из лучших бандх, ибо усердное её выполнение ведёт к спонтанному освобождению» (Хатха-йога-прадипика, 3:54-9).

Рекомендуется прежде освоить уддияна-бандху, так как при полном и сильном сокращении мышц живота (на выдохе) зачастую происходит непроизвольное сокращение мышц промежности. Но, даже если это и не происходит, то потом освоить мула-бандху значительно проще.

После уддияны ученик осваивает ашвини-мудру. Это также служит подготовкой к мощному эффекту мула-бандхи. Затем, практикуя мула-бандху, ученик познает могущественную силу кундалини. Для этого ему следует тщательно изучить нижние отделы таза. Ашвини-мудра помогает ученику медленно приблизиться к порогу духовного перерождения.

## Х. МУЛА-БАНДХА-САДХАНА

Техника выполнения мула-бандхи достаточно проста. В этом разделе вы найдёте краткие, чёткие и понятные инструкции. Мула-бандха может также быть составной частью многих йогических техник. В данную книгу мы включили лишь те упражнения, которые напрямую относятся к освоению мула-бандхи как отдельной и необычайно мощной техники. Сложность овладения этой бандхой заключается лишь в том, чтобы правильно отыскать место расположения муладхара-чакры. Поэтому мы решили включить в книгу некоторые подготовительные упражнения, которые помогут вам сосредоточить внимание на этой чакре.

Некоторые более сложные техники, направленные на пробуждение муладхары, также служат расширению сознания и контролю и несомненно помогут при выполнении мула-бандхи. Эти техники придадут основному упражнению некоторые дополнительные возможности. Они тоже приведены здесь, чтобы практикующий смог довести своё владение этой садханой до пределов совершенства.

### Руководство наставника

Лучше всего осваивать мула-бандху под руководством опытного учителя йоги. Если же у вас нет подобной возможности, постарайтесь связаться со знающим наставником, чтобы одиночные занятия не вызвали у вас затруднений и не принесли разочарования. Правильные наставления позволяют ученику избежать большого числа трудностей, с которыми он столкнётся в своих занятиях. Если вы страдаете болезнями сердца, высоким кровяным давлением, головокружениями, повышением внутричерепного давления или аменореей, то приступать к освоению этой техники – равно как и любой другой – вам можно только после консультации с врачом и квалифицированным специалистом по йоге.

Говоря другими словами, человеку с вы-

шеперечисленными нарушениями здоровья не следует заниматься мула-бандхой до тех пор, пока здоровье не восстановится. Ваш учитель по йоге посоветует для этого подходящие упражнения.

## **Физическое или психическое упражнение**

Мула-бандха – упражнение физическое или же ментальное? На эту тему возникает немало споров. В действительности, она является и тем, и другим, но конечная цель мула-бандхи – пробуждение кундалини – соотносится всё-же с психическим (праническим) уровнем.

Простым сокращением мышц, которые физически расположены там же, где и муладхара, не добиться настолько мощного эффекта, какой наблюдается при пробуждении этого бесконечного источника энергии (кундалини).

Физические усилия позволяют лишь прикоснуться к более глубоким и тонким уровням сознания. Однако не следует думать, что напряжение мышц не играет вовсе никакой роли в овладении мула-бандхой, – такое суждение также ошибочно.

Овладение техникой мула-бандхи требует развить ментальное и физическое сознание настолько, чтобы можно было отыскать, выделить и напрячь муладхара-чакру. Подобную возможность человек обретает на начальных этапах с помощью сокращения тела промежности или шейки.

Мы начинаем с самого доступного уровня – с реального физического тела. А затем, соединяя физическое напряжение с ментальным осознанием и визуализацией, мы можем усилить свою чувствительность на психическом уровне. Физическая локализация и сокращение тела промежности/шейки позволяет нашему сознанию сконцентрироваться в этой области, что делает процесс пранической стимуляции более тонким и совершенным.

Напряжение буквально притягивает наш ум к психическому центру пранического тела, а именно – к муладхара-чакре.

Поэтому для овладения мула-бандхой нам придётся, в буквальном смысле, поднапрячься. С продвижением йогина по пути самосовершенствования наступает такой этап, когда мула-бандха превращается только в психическое напряжение муладхара-чакры.

Напрягать мышцы более нет нужды. Полное единение физического и ментального аспектов упражнения делает вас достаточно чувствительным, чтобы сжать муладхару без какого бы то ни было физического напряжения. Вы просто направляете сознание в муладхару и сжимаете чакру одной лишь силой мысли. Таким образом, освоение мула-бандхи состоит из трех этапов:

1. Только физическое напряжение – подготовительный этап.
2. Физическое и ментальное напряжение – промежуточный этап.
3. Психическое напряжение – продвинутый этап.

Чтобы научиться выполнять мула-бандху одним только психическим напряжением, требуются годы регулярных занятий. Но как только вы этому научитесь, то станете чувствовать себя в этой технике более свободно.

Если ум расслаблен и помещён в одну точку, то психическое напряжение выполнить легко. Но если ваши мысли скачут и кружатся, то с психическим напряжением могут возникнуть определённые трудности. В подобном случае физическое напряжение помогает успокоить разум, что впоследствии позволит перейти к выполнению бандхи исключительно на психическом уровне.

## **Соединение с другими практиками**

Чтобы освоить мула-бандху, её следует выполнять как отдельную садхану. Желательно также сочетать мула-бандху с выполнением последовательности упражнений, которая приведена в этой книге. Идеально было бы поместить мула-бандху в ваш ежедневный йогический комплекс по-

сле асан и пранаямы, сразу перед медитацией. Впоследствии вы сможете соединить выполнение мула-бандхи с различными йогойскими практиками. Для удобства мы включили в книгу некоторые из них.

Однако, выполнять мула-бандху при любой представившейся возможности настоятельно не рекомендуется. Эту бандху следует вводить в асаны и сложные пранаямы только для того, чтобы достичь определённого, специфического эффекта. А выполнение её со всеми асанами без разбора – пустая трата времени. Для правильного использования мула-бандхи в данной области мы советуем вам обратиться к своему наставнику или изучить книгу «Асана Пранаяма Мудра Бандха».

## Длительность

Ученики не должны поддаваться искушению перезаниматься. Как и в любой другой области йоги, ключ к совершенству – умеренность и правильное выполнение.

Длительность выполнения каждого упражнения приводится в конце его описания. Там же содержатся рекомендации по количеству подходов для обычного человека. Указанные интервалы могут изменяться, но в большинстве случаев достаточно пятнадцати – тридцати минут занятий в день. Если пожелаете, можете делать меньшее количество подходов. На самом деле: лучше делать понемногу каждый день, чем много, но не регулярно. Если вам захочется увеличить продолжительность своих занятий, лучше обсудить этот вопрос со своим наставником.

## Самопроизвольная мула-бандха

Стимуляция муладхара-чакры может в любое время и в любом месте вызвать мула-бандху. Если так случится, что вы ощутите прилив сил, ясность ума и т.д., то это будет естественным результатом регулярных занятий йогой, который проявляется в расширении сознания. Спонтанная мула-

бандха даст о себе знать ощущением блаженства во всем организме, так что вы не ошибётесь, когда она случится. Есть несколько упражнений, которые predisполагают к подобному переживанию, и основными среди них являются медитации в сиддхасане, сиддхайониасане и падмасане. Несомненно, спонтанная мула-бандха может случиться при выполнении любой асаны, пранаямы мудры или бандхи. Занимаясь регулярно – и, может быть, вам повезет испытать это ощущение.

## Поза

Специфической позы, в которой следует выполнять мула-бандху, не существует. Многие люди связывают эту бандху с мулабандхасаной – достаточно сложной позой, в которой себя уютно чувствуют очень немногие. Мулабандхасана не является обязательной позой для освоения и выполнения мула-бандхи, а большинству из нас эта поза и вовсе не пригодится в жизни.

всё, что необходимо – это устойчивая поза, в которой вам будет комфортно. Спина должна быть прямой. Желательно также, чтобы на область промежности снаружи производилось определённое давление – это поможет в осознании пусковой точки, муладхары. Асаны, которые как нельзя лучше отвечают этим требованиям – бхадрасана и сиддхасана (сиддхайониасана для женщин).

Если мула-бандха выполняется как часть крий кундалини-йоги, то с этой целью широко используют уттанпадасану. Подробнее все эти асаны описаны в разделе «Отыскание муладхара-чакры». Если вам не под силу их выполнение, вы можете принять любую удобную позу, чтобы колени плотно лежали на земле: падмасану, свастикасану, ардха-падмасану, сукхасану, ваджрасану. Сукхасану – позу, которая легко даётся большинству людей – придётся немного изменить. Чтобы она лучше подходила для мула-бандхи, пяткой следует надавить на промежность.

Каждая из перечисленных асан хороша

по-своему. Но мы настоятельно рекомендуем сиддхасану и сиддхайониасану как наиболее подходящие позы для мула-бандхи. Они позволяют удерживать спину прямой, а ноги – «замкнутыми». Если во время занятий сознание человека затуманится или он уснет, то нет опасности упасть: как только туловище начнёт сгибаться вперёд, практикующий тотчас проснётся. Сиддхасана и сиддхайониасана облегчают управление потоком энергии в нижних отделах тела, и помогают направить его вверх. Эти особенности совместно с давлением, которое производится на промежность, делают сиддхасану (сиддхайониасану) идеальной позой для освоения мула-бандхи.

Может случиться так, что эти позы будут сначала трудными для вас. Тогда попробуйте предметитативные позы, которые описаны в «Асана Пранаяма Мудра Бандха», и постепенно вы добьётесь успеха. Тем временем, начните свою мула-бандхасадхану с бхадрасаны, уттанападасаны или любой другой асаны, которая помогает почувствовать муладхару.

## Как убедиться?

Необходимо остановиться на двух основных вопросах, которые задают практически все ученики, приступая к освоению мула-бандхи:

1. А как я узнаю, что сжал тело промежности/шейку? 2. А как я узнаю, что овладел техникой мула-бандхи?

Поначалу новичку бывает сложно определить, сжал ли он тело промежности/шейку. Ведь оба эти образования нелегко увидеть воочию, да осмотр ничего и не даст. Однако, есть один надёжный метод, который позволяет человеку проверить. Этот метод основывается на осязании и поэтому имеет различия для мужчин и для женщин.

**МУЖЧИНЫ:** Сидя или лежа, поместите палец примерно посредине между анусом и мошонкой. Вдохните. Сосредоточьте сознание и попытайтесь медленно напрячь тело промежности. Если при этом вы по-

чувствовали, что точка, на которой стоял палец, втянулась внутрь тела, – значит, вы успешно напрягли тело промежности. А если при этом анус и половой член остались неподвижны, – значит, вам удалось отделить тело промежности.

**ЖЕНЩИНЫ:** Сидя или лежа, введите палец как можно глубже во влагалище. Вдохните. Сосредоточьте сознание и попытайтесь медленно сжать мышцы вокруг своего пальца. Если вы явственно почувствуете, что мышцы верхнего отдела влагалища сократились, – значит, вам удалось сжать мышцы вокруг шейки. Если при этом анус и уретра остались без движения, значит, вы определили триггер-точку муладхары.

Здесь следует ясно понять основополагающее различие между правильным выполнением мула-бандхи и овладением ею. Даже если шейку и тело промежности удаётся отделить и физически напрячь, это ещё не означает, что вы овладели мула-бандхой. Мула-бандха – это ещё и психическое напряжение, способность мысленно сжать психический центр, известный как муладхара-чакра. Чтобы научиться этому, требуется немало времени.

Переживание, свидетельствующее о полном овладении мула-бандхой, невозможно не заметить. Оно яркое и одинаковое у представителей обоих полов: переполюющее чувство «ментального оргазма» в точке между бровями или тотчас за нею, в аджна-чакре. Это ощущение трудно поддётся описанию, и оно может продолжаться до пятнадцати минут.

## Садхана

Мула-бандха – это не просто ещё одна йогическая техника. Она преследует важную цель – пробуждение кундалини, – и представляет собой важную тантрическую садхану.

Любая садхана подобна нежному растению. Если его заботливо поливать и оберегать, то оно расцветёт прекрасными цветами. Подобно этому, регулярные занятия раскрывают цветок лотоса – муладхару,

знаменуя вечный рассвет духовного пробуждения. Пусть же милости осыпят вас.

## XI. ОТЫСКАНИЕ МУЛАДХАРА-ЧАКРЫ

Если мы хотим найти что-либо, то обычно с этой целью пользуемся зрением. Поскольку триггер-точка муладхары скрыта от глаз, для её отыскания проще и надёжнее всего будет воспользоваться осязанием. Придавая телу определённые позы, мы надавливаем на эту точку физического тела. Ощущение, которое возникает при этом, перемещает наше внимание в соответствующий психический центр тонкого тела.

Существует несколько асан, при выполнении которых промежность растягивается или сжимается. Это помогает нам явственно ощутить триггер-точку муладхары и даёт возможность направить туда своё сознание. Следующий этап – направить его к чакре. Однако, чтобы «добраться» до муладхары, асану следует выполнять правильно. Мы должны уметь полностью расслабиться в асане, чтобы наше сознание могло пуститься на поиски муладхары.

Определённо, некоторые асаны дадутся вам легче других. Поэтому попробуйте их все, чтобы найти асану, в которой вы чувствуете себя наиболее комфортно. Более того, каждая асана создаёт своё, специфическое давление на промежность немного по-своему.

Следовательно, вам стоит попробовать их все, чтобы подобрать асану, наиболее подходящую и эффективную именно для вас.

Для того, чтобы отыскать муладхару, рекомендуются уттанпадасана, бхадрасана, сиддхасана или сиддхайониасана, пада-прасар-падчимоттанасана, хануманасана, мулабандхасана, горакшасана и курмасана.

«Прикоснуться» к муладхаре можно и с помощью вибраций – таких, как в бхрамари-пранаяме и муладхараанусандхане. Мы рекомендуем вам выполнять обе эти техники или одну из них, а затем переходить

прямо к муладхара-дхьяне. Такая последовательность создаёт целостную садхану, которая проведёт вас через асану, пранаяму и концентрацию к медитации.

### *Уттанпадасана*

Сядьте на пол, вытяните ноги перед собой. Согните правую ногу и поместите её под таз так, чтобы вы оказались сидящим на своей правой стопе. Правая пятка давит на промежность (или на преддверие влагалища). Левая нога остаётся выпрямленной.

Немного наклонитесь вперёд, чтобы схватить палец левой стопы обеими руками. Не сгибайте левую ногу в колене. Можно также выполнять эту асану с согнутой левой и выпрямленной правой ногой.

### *Уттанпадасана (упрощённая версия)*

Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Согните правую ногу и подложите пятку под промежность. Подошва правой ноги лежит рядом с внутренней поверхностью левого бедра, правое бедро отведено в сторону до прямого угла. Левая нога остаётся выпрямленной.

Наклонитесь немного вперёд, чтобы схватить палец левой стопы обеими руками. Можно также выполнять эту асану с согнутой левой и выпрямленной правой ногой.

### *Бхадрасана*

Сядьте в ваджрасану. Разведите колени, насколько сможете. Пальцы ног держите вместе, а пятки – врозь, чтобы ягодицы лежали на полу.

Промежность должна касаться пола. Если это не получается, подложите под неё маленькую подушечку или сложенное полотенце, чтобы обеспечить давление на триггер-точку муладхары.

Если необходимо, можете расположить пальцы ног врозь – тогда ступни окажутся лежащими рядом с бёдрами. Выпрямите спину, положите кисти рук на колени ладонями книзу. Переведите пристальный



взгляд на кончик носа.

### **Сиддхасана**

Сядьте на пол, выпрямите ноги перед собой. Согните левую ногу в колене и поместите её подошву напротив правого бедра так, чтобы левая пятка надавила на промежность – область между гениталиями и анусом.

Согните в колене правую ногу и поместите её стопу на левую голень. Нажмите на кости таза пяткой правой ноги чуть выше гениталий. Пальцы и остальную часть правой стопы поместите между левой голенью и левым бедром. Возможно, для этого вам понадобится немного передвинуть левую ногу. Захватите пальцы левой ступни и вытяните их между правой голенью и бедром.

Теперь ноги согнуты в коленях. Колени лежат на полу, а правая пятка расположена над левой. Выпрямите спину и представьте, что позвоночник укоренился в земле.

Запомните: сиддхасану могут практиковать только мужчины. Она может выполняться для левой и для правой стороны и всегда сопровождается гьяна-мудрой, или подбородочной мудрой.

Многие люди, особенно новички, отмечают, что эту асану гораздо легче выполнять, подложив под ягодицы небольшую подушку.

### **Сиддхайониасана**

Сядьте на пол, выпрямите ноги перед собой. Согните левую ногу в колене и расположите её подошву на внутренней поверхности правого бедра. Пятку левой ноги поместите между большими половыми губами.

Согните в колене правую ногу и положите её ступню на левую голень, а пальцы ступни поместите между голенью и бедром левой ноги.

Полностью выпрямите спину, словно ваш позвоночник прочно укоренился в земле.

Запомните: эту асану можно выполнять

для левой и для правой стороны. Лучше сопровождать сиддхайониасану выполнением гьяна-мудры.

Многие новички отмечают, что эта поза даётся намного легче и пробыть в ней можно намного дольше, если подложить под ягодицы небольшую подушку.

### **Пада-прасар-паушчимоттанасана**

Сядьте на пол, выпрямите ноги и разведите их в стороны как можно шире. Вдохните, выпрямите спину и положите руки на колени.

С выдохом сгибайтесь вперёд в нижнем отделе поясницы, скользя руками по направлению к ступням.

Достаньте подбородком пол. Руки должны быть полностью разведены в стороны так, чтобы вы ухватились за большие пальцы ног. Не сгибайте ноги в коленях; ступни слегка развёрнуты наружу. Задержитесь в этом положении и спокойно подышите.

Другой способ выполнения этой асаны заключается в том, что руки сцепляются в замок за спиной и выпрямляются вверх.

Такой способ лучше подходит новичкам, которые испытывают затруднения с касанием подбородком пола, но одновременно является менее комфортным для длительного пребывания.

### **Хануманасана**

Встаньте на левое колено, поставив немного впереди от него правую стопу. Ладонями рук упритесь в пол по сторонам от туловища. Постепенно, без рывков и спешки, скользите правой стопой вперёд, а левой – назад, насколько сможете. Поддерживайте себя руками.

Выполняйте это упражнение, пока не сможете коснуться пола ягодицами. Затем сложите ладони вместе и расположите их на уровне груди.

### **Мулабандхасана**

Сядьте на пол, выпрямите ноги перед собой. Согните ноги в коленях, соедините подошвы ног вместе и переместите их к

промежности. Теперь сядьте на пятки так, чтобы они давили на промежность.

Повторяйте до тех пор, пока не пропадёт напряжение в бёдрах, голених и стопах.

### **Горакиасана**

Примите сидячее положение. Соедините пятки вместе, как в мулабандхасане. Теперь разверните стопы так, чтобы пятки были направлены к пупку, а пальцы ног упирались в пол.

Скрестите запястья перед пупком и возьмитесь руками за пятки: правой рукой за левую пятку, а левой – за правую. Выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.

## **Поиск муладхары (для женщин)**

Примите любую из рекомендуемых асан. Полностью расслабьтесь и закройте глаза. Переместите своё сознание в нижние отделы тела и сосредоточьтесь там, где пятки (пол, подушка) соприкасаются со входом во влагалище. Хорошенько прочувствуйте лёгкое, но отчётливое давление в этой точке. Сконцентрируйтесь на ней.

Теперь переместите своё внимание на дыхание.

Представьте, что вдох и выдох совершаются через эту точку давления. Продолжайте в течение десяти дыхательных циклов.

Теперь перемещайте внимание внутрь тела, по направлению к нижним отделам позвоночника. В соответствии со строением влагалища, перемещайтесь вверх и немного назад, пока не достигнете матки.

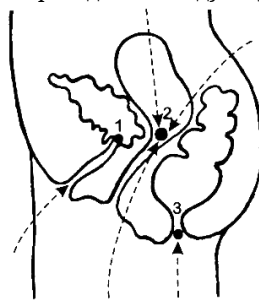
Вы достигли матки – 2-3 сантиметра внутрь тела и 2-3 сантиметра над полом, сразу под нижними отделами позвоночника. Сосредоточьтесь в этой точке и начинайте дышать через шейку и место надавливания извне. На вдохе помещайте своё сознание в матку. На выдохе снова возвращайтесь наружу, к месту надавливания. Где-то здесь и находится ваша точка муладхара-чакры.

Если прочувствовать чакру не удастся, продолжайте выполнение упражнения

пять минут, а затем приступайте к другим асанам.

Если же вам удалось отыскать муладхару, отметьте эту точку в своём сознании: представьте себе ярко-жёлтый квадрат, в который вершиной вниз вписан красный треугольник. Продолжайте дышать через найденную внутреннюю триггер-точку, стараясь отчётливо увидеть этот образ.

Длительность выполнения – пять минут; затем переходите к следующей асане.



Расположение психических точек для женщин: 1. Ваджроли-мудра; 2. Мула-бандха; 3. Ашвини-мудра.

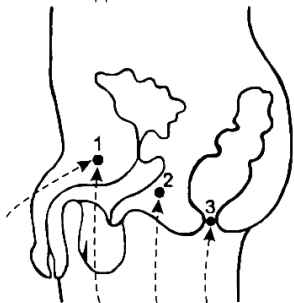
## **Поиск муладхары (для мужчин)**

Сядьте в сиддхасану или любую другую из рекомендуемых асан, чтобы пятка давила на промежность. Закройте глаза и охватите сознанием всё физическое тело целиком. Полностью расслабьтесь.

Переместите сознание в точку соприкосновения пятки и промежности – посередине между анусом и мошонкой. Хорошенько прочувствуйте давление, которое производится на тело промежности. Сконцентрируйтесь в точке давления. Теперь осознайте своё дыхание.

Представьте и почувствуйте, как вы вдыхаете и выдыхаете через эту точку. Ощутите, как дыхание движется через тело промежности, становясь всё яснее и яснее. Ощутите, как оно пронизывает точку, где расположена муладхара-чакра. Вы чувствуете её как психофизическое сокращение.

Если вам удалось найти муладхару, отметьте это в своём сознании: представьте ярко-жёлтый квадрат, в который вершиной книзу вписан красный треугольник. Выполнив визуализацию, дышите через триггер-точку тела промежности. Длительность этого упражнения – пять минут; затем приступайте к следующему. Запомните где находится точка надавливания.



Расположение психических точек для мужчин: 1. Ваджроли-мудра; 2. Мула-бандха; 3. Ашвини-мудра.

## Бхрамари-пранаяма

Сядьте в бхадрасану или сиддхасану/сиддхайониасану. Если в этих позах вы чувствуете себя неудобно, то воспользуйтесь любой другой медитативной позой.

Выпрямите спину, держите голову прямо. Закройте глаза и расслабьтесь. Указательными пальцами заткните оба уха. Сделайте глубокий медленный вдох через нос. Держа рот закрытым, расслабьте жевательные мышцы. С выдохом издайте громкий гудящий звук, похожий на жужжание пчелы. Выдох должен быть медленным и ровным: «м-м-м-м-м-м-м». Чем громче вы гудите, тем лучше.

Прочувствуйте вибрацию в голове. Это первый подход. В последующие подходы прочувствуйте, как звук пронизывает средний мозг, проходит через саму средину мозга и стремится вверх, к макушке головы, и вниз, к горлу.

Представьте теперь, как звук струится внутри тела, от аджны (средний мозг) до муладхара-чакры. Начинайте это упражнение с пяти подходов, постепенно увеличи-

вая их количество до двадцати.

## Муладхара-анусандхана

Сядьте в бхадрасану, сиддхасану/сиддхайониасану или любую другую удобную для вас позу, в которой вы пяткой надавливаете на промежность. Выпрямите спину, держите голову прямо. Расслабьтесь и закройте глаза.

Понаблюдайте немного за своим естественным дыханием. Затем переместите внимание в область муладхара-чакры.

Сделайте глубокий вдох. С медленным выдохом на низкой ноте повторяйте мантру «лам». Повторяйте ритмично и размеренно, пока полностью не выдохните: «лам-лам-лам-лам-лам-лам». Старайтесь, чтобы одно повторение плавно перетекало в следующее, превращая ваш речитатив в малу из непрерывного звука. Прочувствуйте, как мантра резонирует в муладхаре. Это первый подход. Выполните 15 подходов.

Теперь глубоко вдохните и на выдохе издайте длинный плавный звук: «лам-м-м-м-м-м-м-м-м». Под конец выдоха звук «м» должен плавно затихать. Прочувствуйте, как отзывается муладхара на эту мантру, постарайтесь отыскать точное место расположения чакры.

Сделайте 15 подходов и переходите прямо к муладхара-дхьяне.

## Муладхара-дхьяна

Это упражнение следует непосредственно за муладхара-анусандханой, которая способствует осознанию триггер-точки муладхары.

Прочувствуйте чакру. Поместите перед своим внутренним взором образ слона. Огромный серый слон, спокойный и внушительный. Слон – это символ сплочённости, твёрдости, единства и силы. У этого слона семь хоботов. Внимательно изучите их.

Они – семь чакр инстинктивного существования, в них пребывает сознание, прежде чем достигнет муладхара-чакры.

Громадный серый слон о семи хоботах. Вы сидите на его спине.

Теперь образ сменяется жёлтым квадратом, простым квадратом ярко-жёлтого цвета.

Ярко-жёлтый квадрат – янтра элемента «земли». И запах.

Слейтесь с ярко-жёлтым квадратом и запахом сандалового дерева – запахом вашего психического тела.

Ярко-жёлтый квадрат... Ярко-жёлтый квадрат. Внутри этого квадрата находится красный треугольник, вершина которого смотрит вниз. Красный треугольник – янтра кундалини-шакти, изначальной энергии.

Красный треугольник... Красный треугольник. Внутри треугольника – курящийся шивалингам. Вокруг него спиралью свернулась змея, в три с половиной оборота. Голова змеи направлена вверх, к сахасраре, вершине духовного опыта.

Теперь расширьте своё видение. Представьте муладхару тёмно-красным лотосом.

Лотосом с четырьмя красными лепестками. Лотос начинает медленно вращаться... четыре красных лепестка кружатся... вертящийся лотос... красный вихрь изначальной энергии. Смотрите, как этот вихрь увлекает вас за собой.

Слейтесь с ним, ощутите, как его бушующая сила пульсирует внутри вас... ощущение наполненности... Через некоторое время видение само собой угаснет. Осознайте своё дыхание – естественное дыхание.

Дышите глубоко, одновременно начиная осознавать всё своё тело... посмотрите на себя, сидящего в медитации... осознание целостности тела.

Трижды нараспев произнесите «аум» и откройте глаза. Муладхара-дхьяна окончена.

## **ХII. ТРИГГЕР-ТОЧКА МУЛАДХАРЫ**

Овладение мула-бандхой требует, чтобы мышцы, связанные с триггер-точкой мулад-

хары, могли свободно сокращаться. Но только эти мышцы – остальные области тела должны оставаться расслабленными. У новичков обычно возникают проблемы и с обнаружением, и с сокращением триггер-точки муладхары. Однако, регулярное выполнение упражнений, приведённых далее, поможет одолеть эти трудности.

### **Осознание тазовой области**

Сядьте в любую медитативную позу, в которой вы чувствуете себя удобно. Выпрямите спину, голову держите ровно. Закройте глаза и расслабьтесь. Вы дышите естественно и расслабленно.

Переместите своё внимание на таз. Сфокусируйтесь в нижних его отделах. Напрягите все мышцы, которые здесь находятся, – мышцы, связанные с мочевыводящими путями, половыми органами и анусом. Затем расслабьтесь.

Снова сократите мышцы. И расслабьтесь. Не старайтесь сокращать группы мышц по отдельности. Просто напрягайте все мышцы. Затем расслабьтесь. Остальные области тела удерживайте в расслабленном состоянии, дышите легко и естественно. Более нигде в теле не должно быть участков напряжения – только нижний отдел таза.

Напрячь и расслабить. Простое ритмичное сокращение нижней части таза. Напрячь, расслабить, напрячь, расслабить, напрячь, расслабить. Выполните 25 подходов.

Теперь напрягите мышцы и удерживайте их в напряжённом состоянии столько, сколько сможете. Время от времени перемещайте точку своего внимания от ануса к гениталиям, дабы убедиться, что все мышцы напряжены.

Осознайте это напряжение. Как вы его ощущаете? В каких точках давление или напряжение выражено сильнее? Затем медленно расслабьтесь.

Теперь привяжите сокращение-расслабление к естественному дыхательному циклу. На вдохе напрягайте нижний отдел таза. На выдохе медленно расслабляйте эту область. Длинный, медленный вдох – и со-

кращение. В конце вдоха некоторое время подержите мышцы в напряжении. Медленно и плавно выдыхайте, постепенно расслабляясь. Это один подход. Выполните 25 таких подходов.

## Стхул-мула-бандха

Примите любую сидячую позу, в которой вы сможете давить на триггер-точку муладхары. Закройте глаза и расслабьтесь. Дышите легко и естественно.

Сосредоточьте внимание на триггер-точке муладхары. Затем напрягите муладхару. И расслабьте. Напрячь – расслабить. Короткие сокращения и расслабления муладхары. Прodelайте их настолько ритмично и размеренно, насколько возможно.

Муладхара: напрячь... расслабить... напрячь... расслабить... напрячь... расслабить... напрячь... расслабить. Выполните 25 подходов.

Теперь медленно и постепенно напрягите муладхару и удерживайте напряжение. Дышите естественно, не задерживайте дыхания. Просто напрягите муладхару и не отпускайте напряжение. Осознавайте лишь физическое напряжение. Целиком сконцентрируйтесь на физических ощущениях.

Сожмите чуть сильнее... сильнее... сильнее... Попробуйте сжать лишь те мышцы, которые связаны с муладхарой. Поначалу в сокращение будут вовлекаться и сфинктеры, связанные с анусом и гениталиями. Когда вы разовьёте своё сознание и научитесь лучше управлять мышцами промежности, эти затруднения исчезнут сами по себе.

Помните: ваша задача – усиливать осознанное сокращение муладхары. Остальное тело должно быть расслабленным. В мышцах лица, живота, внутренней стороны бёдер, ягодиц не должно быть напряжения.

Сокращение муладхары, покой в теле, естественное дыхание.

Теперь медленно и плавно расслабьтесь. Плавность может не получиться: расслабление получится стремительным. Регулярные занятия помогут вам научиться лучше управлять этим процессом.

И снова напрягите мышцы и удерживайте напряжение столько, сколько сможете. Затем расслабьтесь. Максимальное напряжение, и полное расслабление. Это один подход. Выполните 20 таких подходов.

## Ашвини-мудра

«Напрягайте и расслабляйте анальное отверстие снова и снова. Это называется ашвини-мудрой. Она помогает пробудить шакти (кундалини). Эта ашвини – великая мудра; она побеждает все болезни прямой кишки; она укрепляет и придаёт силы, она предотвращает преждевременную смерть» (Гхеранда-Самхита, III: 82-3).

Сядьте в любую медитативную позу, спину выпрямите, голову держите ровно. Закройте глаза, расслабьте тело, дышите спокойно и размеренно. Медленно сожмите сфинктер анального прохода на несколько секунд. Ощущение должно быть таким, словно вы удерживаетесь от дефекации.

Теперь на несколько секунд расслабьтесь.

Сожмите... расслабьте... плавно и размеренно.

Напрягать следует только сфинктер. Будьте внимательны, постарайтесь не сжимать мышцы, связанные с уретрой и гениталиями. Выполните 50 подходов.

Теперь совместите напряжение – расслабление мышц с дыханием. На вдохе сожмите сфинктер, на максимуме вдоха задержите дыхание, не расслабляя мышцы ануса. Напряжение должно быть максимально крепким, но постарайтесь не переуусердствовать. Отметьте возникающие у вас ощущения и запомните их. Затем с выдохом медленно расслабьтесь. Это один подход. Выполните 25 таких подходов.

## Ваджроли-мудра (оджхи-крия)

Классическое описание ваджроли-мудры приведено в «Хатха-йога-прадишике»: «Даже тот, кто ведёт взбалмошный образ жизни и не придерживается предписаний

йоги, достоин счастья и может считаться йогиним, если он выполняет ваджроли. Втягивая бинду (семя), которое изливается при сношениях, человек – будь то мужчина или женщина – обретёт успех. В половой член и ваджра-нади мужчины следует осторожно и постепенно вставлять длинную, тонкую трубку (сделанную из свинца или из серебра). В эту трубку нужно вдвухать воздух, добиваясь свистящего звука. С помощью этой практики бинду (семя) втягивается и сохраняется». (Хатха-йога-прадипика, 3:83-87).

Описанная техника ваджроли-мудры – упражнение исключительной сложности, и не следует даже пытаться выполнить его без опытного наставника. То же касается и сахадролы и амаролы, двух вариантов ваджроли, о которых упоминается далее. Однако, упрощённая ваджроли поможет вам постепенно обрести физическую и ментальную власть над мышцами уро-генитальной области и ваджра-нади.

Когда они станут полностью подвластны, можно будет перейти к более сложным ступеням ваджроли – опять-таки, под пристомотром наставника.

Лучше всего подойдёт сиддхасана/сиддхайониасана, но вы можете сесть в любую медитативную позу с прямой спиной. Закройте глаза и расслабьтесь. Устремите своё сознание в уро-генитальную область и попробуйте отыскать ваджра-нади.

Эта нади несёт от гениталий к мозгу ощущение физического блаженства. Через него к сушумне и далее, к сахасраре, проходят также импульсы блаженства духовного пробуждения. На физическом уровне этот психический канал представлен у мужчин уретрой, а у женщин – клитором. Попробуйте отыскать эту нади с помощью своего сознания.

Продолжайте концентрироваться на физическом двойнике ваджра-нади, пока ясно не прочувствуете пранический канал. А теперь сожмите ваджра-нади: ощутите или представьте, что останавливаете мочеиспускание. Затем полностью расслабь-

тесь.

Снова сожмите канал. Мужчины при этом почувствуют, что половой член немного втягивается внутрь. Женщины ощутят движение наружных мышц влагалища и тканей вокруг клитора. Постарайтесь не напрягать другие группы тазовых мышц.

Если вы сидите в сиддхасане или в сиддхайониасане, то сможете почувствовать сжатие более явственно. У представителей обоих полов во время выполнения этой техники напрягаются также анус и низ живота, чего следует избегать.

Убедитесь, что остальные части тела остаются расслабленными.

Сожмите ваджра-нади... крепче... расслабьтесь. Ритмично напрягайте и расслабляйте ваджра-нади. Выполните 25 подходов.

Теперь соедините мышечное сокращение – расслабление с дыханием. Сделайте длинный, глубокий, медленный вдох и постепенно сожмите ваджра-нади. На максимальную точку вдоха приходится максимальное напряжение. Задержите ненадолго дыхание и напряжение. Внимательно следите за своими ощущениями. Затем постепенно и плавно расслабьтесь. Это один подход. Сделайте 25 таких подходов.

## Чередование ашвини-мула-ваджроли

Сядьте в медитативную позу, чтобы на триггер-точку муладхары производилось давление. Лучше всего подходит сиддхасана/сиддхайониасана. Положите руки на колени, выпрямите спину. Сосредоточьте сознание на области вокруг ануса. Сфокусируйтесь на анусе и медленно сожмите сфинктер анального прохода – выполните ашвини-мудру. Сделайте десять быстрых, ритмичных сокращений. Запомните ашвини, её место и ощущение.

Теперь переместитесь глубже, к триггер-точке муладхары. Выполните стхул-мула-бандху десять раз. Ощутите и запомните её. Это более тонкая практика, чем ашвини.

Двигайтесь дальше – вперёд, к поверхности тела. Отыщите ваджра-нади. Выполните ваджроли-мудру (оджхи-крию). Десять подходов, ритмично и осознанно.

Будьте внимательны к ощущениям. Это один цикл: ашвини, мула, ваджроли. Выполните три таких цикла.

Теперь соедините мышечные сокращения с дыханием. Пять подходов ашвини-мудры: сжимайте на вдохе, расслабляйтесь на выдохе. Пять подходов стхул-мула-бандхи: напряжение на вдохе, расслабление на выдохе. Пять подходов ваджроли (оджхи): вдох – сокращение, выдох – расслабление.

Теперь сядьте в тишине и поместите себя в чидакаш.

Мысленно выполните один повтор, явственно вспоминая все ощущения. Сосредоточьтесь на одинаковых местах, и на разнице. Убедитесь, что выполняете каждую мудру в отдельности, а не две или три вместе. Ашвини-мула-ваджроли. Познайте их тонкую сущность.

## **ХІІІ. МУЛА-БАНДХА И КУМБХАКА**

### **Мула-бандха с антар-кумбхакой**

Сядьте в сиддхасану, сиддхайониасану или любую другую удобную для вас позу, которая поможет вам ярче почувствовать триггер-точку муладхары. Расслабьтесь и закройте глаза. Понаблюдайте за своим дыханием, – как воздух естественно входит в ваше тело и выходит наружу. Спонтанное, природное дыхание.

Теперь переместите своё внимание в триггер-точку муладхары. Постарайтесь охватить сознанием и дыхание, и муладхару. Попробуйте явственно прочувствовать их. Теперь представьте и ощутите, что ваш вдох прокатывается от муладхары вверх, к аджне, а выдох – от аджны к муладхаре. Вдох от муладхары к аджне. Выдох от аджны к муладхаре.

Одни люди чувствуют, как эта волна дыхания прокатывается вверх – вниз по позвоночнику, непосредственно между муладхарой и аджна-чакрой. Другие ощущают поток дыхания в передних отделах тела: от муладхары к лобку, далее к пупку, центру грудной клетки, горлу, кончику носа, к межбровному центру и далее вниз в обратном порядке.

Некоторые люди чувствуют, что снизу вверх волна прокатывается спереди, а сверху вниз – сзади, по позвоночнику. Всё дело здесь лишь в личной чувствительности и предпочтениях. Изберите свою схему движения дыхания и осознайте это движение.

Вдох из муладхары к аджне. Выдох из аджны к муладхаре.

Ваше сознание должно быть полностью синхронизировано с дыханием. На максимуме вдоха сознание должно достичь аджны. Когда сознание достигает муладхары, выдох должен быть завершён.

Вдох из муладхары к аджне. Выдох из аджны к муладхаре.

Вы заметите, что ваше дыхание становится более медленным и глубоким. Теперь, на максимуме вдоха – в аджне – задержите дыхание. Прижмите подбородок к грудной клетке (джаландхара-бандха). Это поможет задержке дыхания. Удерживайте дыхание в аджне, пока чувствуете себя комфортно. Затем выпрямите шею, сделайте короткий вдох и длинный выдох в муладхару. Вдох в аджну, – подбородок к грудной клетке, – задержка дыхания, – выпрямите шею, – выдох в муладхару.

Не напрягайтесь. Не старайтесь задерживать дыхание сверх меры. Следуйте спокойному, естественному ритму. Когда дыхание выровняется, добавьте мула-бандху. На вдохе медленно сожмите муладхару. Ведите дыхание от муладхары вверх и продолжайте медленно сжимать чакру. Остальное тело должно оставаться расслабленным. Прижмите подбородок к грудной клетке. Конец вдоха в аджне совпадает с максимальным напряжением муладхары. Выполните задержку. Затем поднимите голову и

очень медленно выдыхайте, одновременно расслабляясь. Конец выдоха совпадает с точкой максимального расслабления.

Вдохните, одновременно напрягая муладхару. Подбородок прижмите к грудной клетке. Задержите дыхание и сконцентрируйтесь на муладхаре. Концентрируйте внимание по очереди то на аджне, то на муладхаре. А теперь сосредоточьтесь на обеих чакрах одновременно. Поднимите голову. Выдохните по направлению к муладхаре и расслабьтесь. Это один подход.

Начинайте с трех подходов и постепенно доведите их количество до десяти. После каждого подхода дождитесь, пока дыхание успокоится. Когда вы станете более свободным в выполнении этого упражнения, то начнёте всё глубже и глубже проникать в психический аспект мула-бандхи.

Сжимая муладхару, старайтесь почувствовать поток психической энергии, которая течёт вместе с дыханием. При выполнении бандхи отметьте мощные энергетические импульсы, которыми муладхара «поджигает» аджну. На выдохе всмотритесь в чёрную пустоту за вашим лбом (чидакаш) и почувствуйте, как жизненная сила течёт сквозь тело. По завершении упражнения скосите с закрытыми глазами в той же асане. Поместите свой ум в тёплую, приятную черноту чидакаша и наблюдайте за реакцией своего тела.

Как дела с пульсом? С дыханием? Пусть каждое телесное ощущение, приятное и неприятное, проходит перед вашим расслабленным сознанием.

Затем переходите от тела к чувствам. Вызвало ли упражнение какие-нибудь особые эмоции? Или воспоминания? Вам страшно, вы исполнены горя, вы веселы и счастливы? Следите за игрой ваших чувств, словно за игрой актёров на сцене. Наблюдайте с беспристрастностью журналиста из службы новостей. Помните: в чидакаше нет ни хорошего, ни плохого. Простое осознание.

Когда тело и ум успокоятся, мысленно трижды произнесите аум. Можно закон-

чить упражнение или приступить к вашей обычной медитации.

## Мула-бандха с бахир-кумбхакой

Сядьте в сиддхасану, сиддхайониасану или любую другую удобную для вас позу, которая поможет вам ярче почувствовать триггер-точку муладхары. Расслабьтесь и закройте глаза. Понаблюдайте за своим дыханием, как воздух естественно входит в ваше тело и выходит наружу. Спонтанное, природное дыхание...

Наблюдая за дыханием, вы заметите, что оно становится более медленным и глубоким. Сделайте глубокий вдох и ненадолго задержите дыхание. Затем выполните полный выдох и напрягите мышцы живота, чтобы полностью изгнать воздух из лёгких. Во время выдоха вам следует наклонить голову вперёд, пока подбородок не прижмётся к грудной клетке (джаландхара-бандха).

Завершив полный выдох, расслабьте мышцы живота. Просто опустите их, позвольте им провиснуть – расслабиться. Задержите дыхание вне своего тела. Сожмите муладхару и удерживайте бандху, пока будете чувствовать себя комфортно.

Когда почувствуете, что пришло время, поднимите голову, выдохните остатки воздуха, а затем вдохните. На вдохе постепенно снижайте напряжение мышц, участвующих в бандхе. Момент полного расслабления должен совпасть с концом вдоха. Заполнив лёгкие воздухом, на мгновение задержите дыхание, затем выдохните и полностью расслабьтесь. Это один подход.

Дождитесь, когда ваше дыхание успокоится. Затем выполните следующий подход, стараясь яснее ощутить поток праны.

Вдохните и представьте, как психическая энергия течёт из муладхары в аджну. Задержите дыхание в аджне – ненадолго. Затем сделайте полный выдох, сжимая мышцы живота. Прижмите подбородок к груди, одновременно ощущая обратный ток энергии в муладхару. По завершении выдо-



ха расслабьте живот. Сосредоточьте сознание в муладхаре. Задержите дыхание на выдохе и выполните мула-бандху. Почувствуйте, как мула-бандха перенаправляет апана-вайю в манипуру (пупочный центр), где она смешивается с праной. С великим почтением визуализируйте это соединение. Испытайте этот союз, эту тонкую инициацию, духовное перерождение.

Выпрямите шею, сделайте короткий выдох и вдохните от муладхары к аджне, отпуская мула-бандху. Почувствуйте энергетический поток необычайной силы, который течёт из муладхары и пронизывает аджна-чакру. На мгновение задержите дыхание в аджне, затем выдохните и ощутите, как эта энергия мягко растворяется в теле. Это один «полный» подход, включающий осознание как тела, так и праны.

Начните с трех подходов. За несколько месяцев увеличьте их максимальное количество до девяти. После выполнения каждого подхода дожидайтесь, пока дыхание не успокоится. Завершив упражнение, оставайтесь в той же асане с закрытыми глазами. Поместите свой ум в тёплую, приятную черноту чидакаша и позвольте своему сознанию понаблюдать за ощущениями вашего физического тела.

Почувствуйте, как бьётся ваше сердце. Холодно вам или жарко? Что происходит с вашим дыханием? Вы полностью осознали физический план и эмоциональный план.

Пробудило ли упражнение какие-нибудь конкретные чувства? Вам страшно, вы полны гнева, страданий, вы чувствуете облегчение, наполненность, радость? Понаблюдайте за своими чувствами, словно за игрой света и тени под деревом. Смотрите на них, как вы смотрели бы на актерскую игру на сцене. Помните, в чидакаше нет ни хорошего, ни плохого. Простое осознание вашего физического «я», эмоционального «я», внутреннего, истинного «я».

Когда вы ощутите, что каждый уголок вашей сущности пребывает в покое, трижды произнесите в уме «аум» и завершите упражнение. Либо переходите к вашей

обычной медитативной практике.

## **XIV. МУЛА-БАНДХА: ПСИХИЧЕСКИЙ ЗАМОК**

### **Упражнение 1 – Внутреннее запираение**

Сядьте в сиддхасану, сиддхайониасану или любую другую удобную позу, которая помогает вам яснее почувствовать муладхара-чакру. Закройте глаза, расслабьтесь и наблюдайте за своим дыханием... вдох и выдох... Естественное дыхание.

Теперь переместите своё внимание в муладхара-чакру и почувствуйте её как можно чётче. Когда сознание целиком переместится в муладхару, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и мысленно сожмите муладхару. Напряжение происходит только в праническом теле, а не в физическом. Физически вы полностью расслаблены, муладхару сжимаете лишь психически, на тонком плане. Представьте, что вы слегка давите на свою муладхару пальцем; представьте её пульсирующим цветком – психическое напряжение муладхара-чакры.

Медленно повторяйте в сознании: «лам»... «лам»... «лам»... и чувствуйте, как с каждым повторением изначальная энергия поднимается из муладхары вверх. Когда задержка дыхания начнёт вызывать дискомфорт, медленно выдохните и почувствуйте, как энергия из муладхары растекается по телу и очищает ум от мыслей. Сидите молча и пребывайте в спокойствии чидакаша. Это один подход. Количество таких подходов можно увеличивать до двенадцати. После этого упражнения переходите к своим обычным медитациям.

### **Упражнение 2 – Внешнее запираение**

Сядьте в сиддхасану, сиддхайониасану или любую другую удобную позу, которая

помогает вам яснее почувствовать муладхара-чакру. Закройте глаза, расслабьтесь и наблюдайте за естественным течением своего дыхания...

Теперь сконцентрируйте внимание на муладхара-чакре. Затем осознайте дыхание, усиливая осознание муладхары. Сделайте глубокий вдох и позвольте своему сознанию переместиться с дыханием вверх, в аджну. На максимуме вдоха ненадолго задержите дыхание, а затем выполните полный выдох и позвольте сознанию перенестись вниз, в муладхару.

Усиьте концентрацию на муладхаре. Задержите дыхание вне тела и мысленно сожмите муладхару.

Напряжение происходит только в праническом теле, а не в физическом. Представьте, что вы слегка давите на свою муладхару пальцем; представьте её пульсирующим цветком – психическое напряжение муладхара-чакры.

Медленно повторяйте в сознании: «лам»... «лам»... «лам»... и чувствуйте, как с каждым повторением изначальная энергия вздымается из муладхары вверх. Когда задержка дыхания начнёт вызывать дискомфорт, медленно вдохните и позвольте своему сознанию на «приливной волне энергии» переместиться из муладхары вверх, в аджну. Ненадолго задержите дыхание и сознание в аджне, пока энергия очищает ваш ум от мыслей. Затем выдохните и расслабьтесь, погружаясь в пустоту чидакаша.

Это один подход. Количество таких подходов можно увеличивать до двенадцати. После этого упражнения переходите к своим обычным медитациям.

## XV. МАХА-МУДРА

«Маха-мудра очищает потоки праны, приводит в равновесие иду и пингалу и впитывает нектар блаженства, который, таким образом, наполняет всю сущность человека». (Йога-чудамани-упанишад, V. 65).

Сядьте в сиддхасану или сиддхайониасану так, чтобы пятка была крепко прижата к триггер-точке муладхары. Выпрямите

спину, держите голову прямо и закройте глаза. Полностью расслабьтесь и наблюдайте за естественным течением своего дыхания.

Спонтанное, расслабленное дыхание, вдох, и, выдох. Теперь слегка напрягите горло: сожмите его так, чтобы воздух при вдохе и выдохе рождал лёгкое и мягкое урчание, какое часто издают дети во сне, словно водопад вдалеке. Это психическое дыхание (уджъяйи-пранаяма).

Освоившись с психическим дыханием, подверните язык так, чтобы кончик его был направлен к горлу, а нижняя сторона упиралась в нёбо. Это кхечари-мудра.

Глубокое, медленное психическое дыхание и подвёрнутый язык, сохраняйте такое положение на протяжении всего упражнения. Теперь, на выдохе, прижмите подбородок к грудной клетке (джаландхара-бандха). Откройте глаза.

Сосредоточьте внимание на муладхара-чакре. Задержите дыхание на выдохе и повторите мысленно: «муладхара, муладхара, муладхара». Продолжая психическое дыхание, вдохните и проведите своё сознание от муладхары по передней стороне тела к горлу, затем в бинду на задней стороне головы.

Дыхание и сознание должны перемещаться вместе от муладхары до свадхистханы (область лобка), затем к манипуре (область пупка), анахате (грудная клетка), вишуддхе (горло) и вверх и назад – в бинду.

Перемещая сознание от вишуддхи к бинду, медленно поднимите голову. К тому моменту, когда сознание достигнет бинду, голова должна быть немного наклонена назад.

Голова откинута назад, дыхание и сознание одновременно достигли бинду. Задержите дыхание. Задержите своё сознание в бинду. Мысленно повторите: «бинду, бинду, бинду». Не прекращая задержки дыхания, сфокусируйте взгляд на межбровье (шамбхави-мудра). Одновременно выполните мула-бандху. Переместите сознание в межбровный центр и мысленно произнесите «шамбхави». Внимание на корень языка

– мысленно произнесите «кхечари». Внимание на муладхара-чакру – мысленно произнесите «мул».

И снова: «шамбхави, кхечари, мул». Затем отпустите шамбхави. Отпустите мулабандху. Верните сознание в бинду. Выдохните и позвольте своему сознанию спуститься по психическим центрам позвоночника.

Сознание и дыхание следуют вместе: через аджну, вишуддху, анахату, манипуру, и свадхистхану в муладхара. Позвольте при этом своим векам полуприкрыть глаза (унмани-мудра). Голове дайте немного наклониться вперёд; когда выдох окончен, подбородок должен снова коснуться груди (джаландхара-бандха). Сосредоточьтесь на муладхаре, глаза полуприкрыты. Это окончание одного полного подхода.

Мысленно произнесите: «муладхара, муладхара, муладхара». Выполните вдох, сохраняя уджяйи, и повторите вышеописанное. Сделайте двенадцать подходов (т.е. двенадцать дыхательных циклов). Новичкам следует перемещать сознание – шамбхави, кхечари, мул – трижды, постепенно доводя количество перемещений до двенадцати.

Это крия кундалини-йоги, которая известна как маха-мудра.

## **Второй вариант маха-мудры**

Маха-мудру можно также выполнять в уттанпадасане или другой подобной позе.

Сядьте в уттанпадасану, левая нога согнута, правая выпрямлена. Положите руки на правое колено, закройте глаза и выпрямите спину. Расслабьте тело... и начинайте осознавать своё дыхание... Спонтанное, ослабленное дыхание...

Теперь слегка напрягите горло: сожмите его так, чтобы воздух при вдохе и выдохе рождал звук, напоминающий лёгкое урчание, какое часто издают дети во сне... словно водопад вдалеке. Это психическое дыхание (уджяйи-пранаяма).

Освоившись с психическим дыханием,

подверните язык так, чтобы кончик его был направлен к горлу, а нижняя сторона упиралась в нёбо. Это кхечари-мудра.

Глубокое, медленное психическое дыхание и подвёрнутый язык, сохраняйте такое положение на протяжении всего упражнения. Теперь, на выдохе, прижмите подбородок к грудной клетке (джаландхара-бандха). Откройте глаза.

Сосредоточьте внимание на муладхара-чакре.

Задержите дыхание на выдохе и повторите мысленно: «муладхара, муладхара, муладхара».

Продолжая психическое дыхание, вдохните и проведите своё сознание от муладхары по передней стороне тела к горлу, затем в бинду на задней стороне головы. Дыхание и сознание должны перемещаться вместе от муладхары до свадхистханы (область лобка), затем к манипуре (область пупка), анахате (грудная клетка), вишуддхе (горло) и вверх и назад – в бинду.

Перемещая сознание от вишуддхи к бинду, медленно поднимите голову. К тому моменту, когда сознание достигнет бинду, голова должна быть немного наклонена назад.

Голова откинута назад, дыхание и сознание одновременно достигли бинду.

Задержите дыхание. Задержите своё сознание в бинду.

Мысленно повторите: «бинду, бинду, бинду».

Наклонитесь вперёд и захватите обеими руками большой палец правой ноги. Правую ногу держите прямо, не сгибая в колене.

Сфокусируйте взгляд на межбровье (шамбхави-мудра). Одновременно выполните мула-бандху. Переместите сознание в межбровный центр и мысленно произнесите «шамбхави». Внимание на корень языка – мысленно произнесите «кхечари». Внимание на муладхара-чакру – мысленно произнесите «мул».

И снова: «шамбхави, кхечари, мул». И ещё раз: «шамбхави, кхечари, мул».

Затем отпустите шамбхави. Отпустите мула-бандху.

Выпрямите спину и положите руки на колени.

Вернитесь в бинду и выдохните через позвоночник. Сознание и дыхание следуют вместе: через аджну, вишуддху, анахату, манипуру и свадхистхану в муладхара. Дыхание и сознание должны одновременно достичь муладхары.

Выдыхая, позвольте своим векам полуприкрыть глаза (унмани-мудра). Голове дайте немного наклониться вперед. Когда выдох окончен, подбородок должен снова коснуться груди (джаландхара-бандха). Сосредоточьтесь на муладхаре. Спина прямая, глаза полуприкрыты.

Это окончание одного полного подхода. Выполните четыре таких подхода с выпрямленной правой ногой, а затем – четыре подхода с выпрямленной левой ногой. После этого выпрямите обе ноги перед собой и сделайте ещё четыре подхода.

Так целиком выглядит маха-мудра в уттанападасане.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Мула-бандха и иглоукальвание

Иглоукальвание – древнекитайское искусство исцеления. Оно тесно связано с философией даосизма, которая рассматривает всё во вселенной как смесь двух изначальных сил, инь и ян. Обе эти силы представляют собой все противоположности дуального мира: чёрное/белое, ночь/день, боль/удовольствие и т.д. Можно также сказать, что инь и ян представляют соответственно отрицательную и положительную энергии. Здоровье и благополучие тела определяют соотношением этих двух энергий.

Инь и ян соединяются в ци. Это напоминает йогическую концепцию, где ида и пингала являются противоположными аспектами праны. Согласно теории иглоукальвания, ци течет по энергетическим кана-

лам, которые называют меридианами. Меридианы похожи на йогические нади – они разносят ци по всему телу.

Всего существует 59 меридианов. Среди них выделяют 12 главных и 8 дополнительных, которые имеют гораздо более весомое значение, чем остальные. Тело является сложной системой меридианов, и физическое здоровье обеспечивается свободным протеканием ци по каждому из них.

Как только тело сигнализирует о нарушении равновесия инь и ян (например, нарушением пульса или другими физическими и психическими симптомами), одну или несколько из 760 точек, расположенных на теле, укалывают с помощью специальных игл. Это восстанавливает равновесие.

24 точки находятся на одном из восьми чудесных меридианов, который называется Жэнь-май (меридиан зачатия), и еще 28 точек расположены на другом – Ду-май (управляющий меридиан). Ду-май (VG) начинается у кончика копчика (VG1) [\*1], поднимается вверх по позвоночнику, средней линии головы, проходит через межбровье (аджна-чакра, VG24), по спинке носа до его кончика и заканчивается на десне, чуть ниже уздечки верхней губы (VG28). Жэнь-май (VC) начинается посередине между анусом и мошонкой (место расположения муладхара-чакры) в точке VC1. Затем он поднимается вверх по передней срединной линии (по передней поверхности тела) и заканчивается в точке VC24 на нижней губе.

Интересно отметить, что управляющий меридиан и меридиан зачатия очень похожи на арохан и аварохан, психические каналы крия-йоги. Судя по всему, крия-йога была известна в Китае: древнекитайский трактат «Тай Цинь Хуа Цань Цих» (Тайна Золотого Цветка) имеет с нею множество параллелей. Считалось, что управляющий канал и канал зачатия образуют неразрывный эллипс. По этому эллипсу против часовой стрелки течет ци, начиная от точки VG1 и заканчивая в точке VC1, в промежу-

Некоторые критики утверждали, что элипис не является неразрывным: он прерывается между губами и в области промежности (расстояние от центра промежности до копчика составляет около пяти сантиметров). Однако им возражали, что связь осуществляется через пищеварительный тракт, который на физическом уровне соединяет полость рта и анус и, таким образом, замыкает круг. Следует также помнить, что каналы существуют на психическом уровне, на который не распространяются ограничения уровня физического.

Не удивительно, что траектория управляющего меридиана и меридиана зачатия в точности соответствует психическим каналам, которые используются в йогических медитациях. Интересно также заметить, что не только VC1 является общей точкой этих меридианов. В иглоукалывании существует концепция общего ло-пункта – точки, с помощью которой можно устранить любой перекос инь ян во всем теле (в частности, в тонком кишечнике, сердце, лёгких, толстой кишке, мочевом пузыре, почках, перикарде и тройном обогревателе). Это очень важно: мула-бандха воздействует не только на VC1 и весь меридиан зачатия, но и косвенно стимулирует управляющий меридиан.

И меридиан зачатия (иньский), и управляющий меридиан (янский) являются великими источниками ци. Они не только снабжают энергией всё тело, но и поглощают всю избыточную энергию. VC1 в силу своей связи с управляющим меридианом является вместилищем ци для всего тела подобно тому, как муладхара-чакра является вместилищем кундалини.

Энергия, которая вырабатывается в меридиане зачатия (а следовательно, и в VC1, так как все точки меридиана связаны между собой), в Нэй-цзин описана как «сексуальная энергия, лишённая эротической окраски, которая исходит из половых органов, энергия дыхания, пищеварения и выделения» [\*2]. В йогe сексуальную энергию, лишённую эротической окраски, относят к

пране.

Дж. Е. Х. Нибойе в своей книге «Лечение болезней с помощью иглоукалывания» приводит 19 различных заболеваний, от которых можно излечить воздействием на управляющий меридиан [\*3]. Более того, он описывает также 29 заболеваний, на которые можно эффективно повлиять (прямо или косвенно) через меридиан зачатия [\*4]. Мула-бандха воздействует именно на него.

Важность канала зачатия не ограничивается его поразительной способностью исцелять огромное число физических недугов. В иглоукалывании существует понятие соединительные точки. Эти точки воздействуют несколько шире, чем уровень внутренних органов. Две такие точки находятся на меридиане зачатия: VC17 и VC12.

VC17 является точкой воссоединения «энергии дыхания», она незаменима при лечении практически всех заболеваний органов дыхания. Теперь становится понятно, почему воздействие на VC1 (и следовательно, на VC17) с помощью мула-бандхи так благотворно сказывается при астме и бронхите. VC12 – точка воссоединения пяти органов фу (янских органов): жёлчного пузыря, тонкого кишечника, желудка, толстой кишки и мочевого пузыря. Эта точка может весьма эффективно применяться в случаях дискомфорта в эпигастрии (при повышении кислотности). Так что, напомним ещё раз, что мула-бандха через точку VC12 способна напрямую воздействовать на пять из десяти основных органов тела.

## Четыре моря

Нэй-цзин говорит: «В человеке есть четыре моря и двенадцать основных меридианов, которые, словно реки, впадают в эти моря».

Четыре моря – это пища, кровь, энергия и костный мозг. Эти энергетические системы снабжают тело энергиями, которые обладают различными качествами и поддерживают внутреннюю, физическую, умственную или духовную деятельность в человеке. В китайской философии энергия –

это всеобъемлющее понятие, включающее физическую энергию, ментальную энергию и энергию ци. Этот спектр энергий – от плотных до тончайших субатомных сил – доступен человеку посредством его тела. Энергетическое море на физическом уровне представлено областью вокруг центра грудной клетки [\*5]. Меридиан зачатия управляет энергией и распределяет её с помощью точки VC17. Если здесь наблюдается «полнота», то человек ощущает боль в груди, лицо его краснеет и дыхание нарушается. Если же в этом море есть признаки «пустоты», то человек теряет дар речи.

Связующая точка моря костного мозга расположена на макушке головы – VG20 [\*6]. Управляющий меридиан контролирует море костного мозга – великое вместилище ци, представленное тканями головного мозга. Полнота этого моря приводит к тому, что человек ощущает избыток энергии. Пустота же вызовет головокружение, обмороки, шум в ушах и боли в икроножных мышцах.

И меридиан зачатия, и управляющий меридиан являются великими источниками, которые снабжают энергией два из четырёх морей и управляют ими [\*7].

С помощью мула-бандхи человек может воспрепятствовать истощению этих морей и, следовательно, поддерживать гармонию во всём организме, наполняя его жизненными силами.

Школа Ма Чен-тай, существовавшая в эпоху династии Минь, сравнивает меридианы с реками. Начальная точка меридиана подобна роднику – источнику реки, а конечная – озеру, в котором накапливаются воды реки. Что касается меридиана зачатия, то в точках VC12, VC23 и VC11 находятся озера селезёнки, почек и печени соответственно.

Иными словами, одна лишь мула-бандха способна повлиять на жизнедеятельность селезёнки, почек и печени.

## Окна неба

Так называют группу самых интерес-

ных акупунктурных точек. Нэй-цзин пишет о них: «Все энергии ян исходят от инь, ибо инь есть земля. Энергия ян всегда устремляется из нижних отделов тела к голове; но если прервать это движение, то ян не поднимется выше живота. Тогда нужно искать, какой меридиан болен. Следует тонизировать (стимулировать) инь (так как он рождает ян) и рассеивать (седировать) ян, чтобы энергия притянулась к голове и круговорот энергии восстановился». Точки, с помощью которых можно производить подобное воздействие, называют окнами неба. Две такие точки находятся на меридиане зачатия: VC15 и VC22 [\*8].

Из вышеизложенного можно сделать три основных вывода:

1. Энергии, текущие вверх – янские, следовательно, они рождены инь. Меридиан зачатия является иньским по своей природе. Иньские качества присущи первоэлементу земле, который, в свою очередь, соответствует муладхара-чакре. 2. И в китайской, и в йогической философии говорится о движении энергии вверх по направлению к голове. 3. Нарушения жизнедеятельности желудка и кишечника на физическом уровне возникают в том случае, если ци не может подниматься вверх. В терминах йоги можно сказать, что затруднен подъем кундалини через манипура-чакру, которая расположена на уровне пупка. Более того, пройдя манипуру, кундалини больше не сможет вернуться в муладхару.

Важность мула-бандхи заключается в том, что она может выступить в качестве регулятора ци/праны. Мула-бандха способствует устранению блоков ци и подъёму ян-ци вверх.

Некоторые недоразумения возникали в прошлом вокруг возможности пробуждения муладхары с помощью насикаградришти. Благодаря теории иглоукалывания эта возможность теперь находит простое объяснение. При выполнении насикаградришти человек концентрируется на кончике носа. Как уже говорилось выше, кончик носа расположен на управляющем ме-

ридиане, траектория которого захватывает среднюю линию головы и позвоночный столб вплоть до кончика копчика, VG1. Взаимоотношения между VC и VG1 таковы, что при стимуляции управляющего меридиана (что и происходит во время насикагра-дришти) активизируется также и VC1, включая муладхара-чакру.

Как сказано в тантрах, аджна-чакра (её наружная точка для концентрации расположена в межбровном центре) напрямую связана с муладхара-чакрой. Эту связь можно объяснить взаимоотношениями между управляющим меридианом и меридианом зачатия. Пробуждение аджны приводит к пробуждению муладхары, и наоборот.

Стоит также заметить, что VG1 применяется при лечении геморроя, хронической бленнореи, кишечного кровотечения, поносов, рвоты, болей в пояснице и эпилепсии.

## Три обогревателя

Но самой занимательной концепцией, применительно к нашему изучению мула-бандхи, является концепция «трех обогревателей», или «трех пылающих огней». Меридиан трех обогревателей является одним из двенадцати главных меридианов. Кроме того, у него нет соответствующего физического органа. Три обогревателя выполняют следующие функции:

1. Шань-цзяо, верхний обогреватель – дыхательная функция.
2. Чунь-цзяо, средний обогреватель – пищеварительная функция.
3. Ся-цзяо, нижний обогреватель – половая и выделительная функции.

В основном, эти обогреватели объединяют под названием «тройной обогреватель». Их непрерывная работа очень важна, ибо лишь через средний обогреватель человеческий организм может получать жизненную энергию и передавать её далее, в другие меридианы. К тому же, три обогревателя тесно связаны с муладхарой, манипурой и анахой.

Три обогревателя взаимосвязаны друг с другом таким образом, что воздействие на один из них обязательно сказывается на

двух остальных. Это, кроме всего, способствует саморегуляции данного меридиана.

Мула-бандха наиболее близко взаимосвязана с нижним обогревателем. Особенно в том, что касается стимуляции жара уrogenитальной и анальной областей. Мула-бандха стимулирует нижний обогреватель, а он, в свою очередь, активизирует остальные два – средний и верхний, что позволяет воздействовать на дыхание и пищеварение.

С пранаямой или без неё, мула-бандха рождает физический и психический жар в теле. Этот жар необходим, чтобы сжечь нечистоты и, таким образом, обновить систему и создать крепкую основу для здоровой и гармоничной жизни.

## Заключение

С точки зрения современных аллопатических теорий, а подчас и здравого смысла, существование многих взаимосвязей между меридианами и внутренними органами кажется невозможным. Тем не менее наличие таких взаимосвязей было доказано эмпирически, с помощью экспериментов, под тщательным наблюдением и контролем. Исследователи установили, что воздействие на акупунктурные точки оказывает ярко выраженный эффект на жизненные функции органов человеческого тела. Кроме того, наука сейчас вплотную подошла к признанию существования в организме тонких энергетических систем. Доказано, что акупунктурные точки влияют на эти системы.

Медики проявляют живой интерес к иглоукалыванию, особенно в отношении обезболивания. Правда, механизмы работы метода пока не достаточно ясны и требуют дальнейшего изучения. Но несмотря на то, что, акупунктура – не только поле для изыскания параллелей между китайской философией и современной наукой. В иглоукалывании можно увидеть общее между даосизмом и йогой, что позволит ещё глубже понять мула-бандху.

## Примечания

[\*1] VG – управляющий меридиан. VC – меридиан зачатия. Число рядом означает порядковый номер акупунктурной точки меридиана.

[\*2] Илза Вейт, Нэй-цзин, в переводе означает Медицинский канон Жёлтого императора.

[\*3] Список болезней и болезненных состояний, от которых можно лечить, воздействуя на управляющий меридиан (по Дж. Е. Х. Нибойе): тонзиллит, язвы и другие заболевания ротовой полости, конъюнктивит, головные боли, старческое слабоумие, переохлаждение конечностей, галлюцинации, люмбаго, невралгия тройничного нерва, зубная боль. Помните: в некоторых случаях при описанных выше состояниях требуется воздействие на одну или несколько точек, которые находятся на других меридианах.

[\*4] Двадцать девять болезней и болезненных состояний, которые поддаются лечению с помощью воздействия на меридиан зачатия (по Дж. Е. Х. Нибойе): боль в голове и шее, диспепсия (расстройство пищеварения), экзема (заболевание кожи), эм-

физема (заболевание лёгких), эпилепсия, афония (потеря голоса), абсцесс молочной железы, астения (упадок сил), астма, болезни полости рта, бронхит, судороги, общее переохлаждение, фарингит, кашель, приливы жара, коклюш, диабет, насморк, грипп, гемоптитз (кашель кровью), ларингит, менингит у детей, плеврит и пневмония, ринит, сенная лихорадка, синусит и туберкулёз лёгких. Помните: в некоторых случаях при описанных выше состояниях требуется воздействие на одну или несколько точек, которые находятся на других меридианах.

[\*5] Эта энергия соотносится с понятиями субпраны и махапраны. Она расположена между диафрагмой и горлом.

[\*6] Точка, примерно соответствующая бинду, на затылочной поверхности черепа.

[\*7] «Море пищи» находится под управлением меридиана желудка, а «кровенное море» – под управлением пронизывающих каналов.

[\*8] Судя по всему, даже китайское название – «окна неба» – отражает тот факт, что ци течет от ног и туловища вверх, к макушке головы. Соотносится с главой «Пранические эффекты».