

Шавасана

Упражнение должно выполняться, особенно в период разучивания, в условиях максимально полной изоляции от источников слуховых, световых и других раздражителей. Для быстрой выработки рефлекса в период изучения желательно выполнять упражнение два раза в день - утром и вечером, не более 15 мин. А когда оно будет освоено, выполняется не более 8--19 мин.

«Шавасана» - это своеобразный «психологический оазис», столь необходимый современного человека в его напряженной, насыщенной и деятельной жизни.

Итак, 1-я фаза, подготовительная.

Лягте на пол, предварительно постелив свернутое вдвое шерстяное или байковое одеяло. Руки лежат вдоль туловища ладонями кверху, пальцы полусогнуты, носки ног разведены, голова повернута чуть-чуть в сторону (так как лежать прямо без напряжения мышц шеи она просто не может). Рот еле приоткрыт, язык прижат к верхнему ряду зубов, как при произнесении буквы «т». Глаза закрыты.

Полусогнутое положение пальцев рук позволяет быстро расслабить мышцы рук, положение стоп с развернутыми носками облегчает расслабление мышц ног. Повернутая чуть в сторону голова помогает расслабить мышцы шеи и плеч. Слегка приоткрытый рот и описанное положение языка создают маску релаксации. Закрытые глаза помогают лучше сосредоточиться.

Приняв правильную позу расслабления, успокойтесь и попытайтесь ни о чем не думать. Нормализуйте дыхание - сделайте его ровным, спокойным, неглубоким, ритмичным. Выполнение этих рекомендаций и есть подготовительная стадия, которая ее требует специальной подготовки и обычно занимает не более 2-3 мин. После этого сразу же приступайте ко 2-й фазе.

2-я фаза.

Цель этой фазы - достижение максимального мышечного расслабления. Объективно оценить степень расслабления трудно. Тем не менее имеются приемы, помогающие реально ощутить достигнутое расслабление. Для этого можно использовать древний прием, который широко применяется и в настоящее время.

Делается это так. Залейте ванну до половины (температура воды должна быть не менее 37 °C) и полностью в нее погрузитесь. Затем выньте пробку. Когда вода почти полностью вытечет, в вашем теле появится ощущение сильной тяжести. Запомните это ощущение. Именно его вы должны получить во время отработки второй фазы. Этот прием можно повторить несколько раз.

Итак, вы переходите ко второй фазе упражнения. Находясь в исходном положении, для начала необходимо сосредоточиться на определенных точках тела. Сначала на кончиках пальцев ног, затем мысль скользит вверх, сосредоточиваясь на икрах, бедрах, половых органах, пупке, подбородке, губах, кончике носа, точке между бровями, середине лба, и,

наконец, мысль погружается внутрь мозга. Затем все повторяется в обратном направлении.

Важно то, что это сосредоточение на отдельных точка" должно быть синхронно дыхательным экскурсиям (движения ям). На выдохе мысль движется снизу вверх, на вдохе - сверху вниз. Это желательно, но чаще всего добиться синхронизации дыхания с движением мысли сразу не удастся, так как длительность вдоха обычно бывает короче времени мысленного "пробега" по всем точкам. На первых тренировках не обращайте на это внимания, в последующем вы этому научитесь.

Движение мысли вы должны сопровождать следующим" словесными формулами расслабления:

1. Мои руки, ноги и все тело расслабляются. (Повторите 7-9 раз).
2. Мои ноги, руки и все тело тяжелеют (7-9 раз).
3. Мои ноги, руки и все тело становятся совсем-совсем тяжелыми и теплыми. (11 раз).
4. Я совершенно спокоен (спокойна). (1 раз).

При этом надо отметить, что тяжесть и тепло в области лба и висков создавать не следует. Эта область должна расслабляться, но при этом оставаться холодной.

Эффект расслабления ног, рук при многократном повторении формул достигается довольно быстро. Мышцы туловища и живота расслабляются самопроизвольно во время дыхательной паузы и во время удлиненного вдоха. Особое внимание необходимо обратить на расслабление мышц шеи и головы, в том числе глаз, губ, языка.

Во время попыток синхронизации движения мысли и дыхания должно быть достигнуто ощущение, что вдоль тела как бы прокатывается волна в направлении, совпадающем с направлением движения мысли.

Несмотря на ваши успехи в расслаблении и попытку полного расслабления, практически полного расслабления мышц вам, вероятно, достичь не удастся. Тем не менее должно достигаться такое чувство тяжести, при котором ваше тело как будто расплющивает себя своей тяжестью на полу. Это ощущение является характерным состоянием 2-й фазы. Полное же расслабление происходит самопроизвольно в последующих фазах. На разучивание этой фазы должно затрачиваться не более 15 мин, а когда вы овладеете ею в совершенстве, для достижения расслабления будет достаточно однократного повторения формул, а время выполнения сократится до 60- 90 с. Остаток времени, естественно, пойдет на освоение других фаз.

Практика показывает, что на освоение 2-й стадии обычно уходит 6-8 недель. Но если вы проявите усердие, то можете сократить этот срок до 4 недель.

3-я фаза.

Несмотря на то, что вы достигли совершенства в мышечном расслаблении, ваша нервная система продолжает оставаться в напряжении. Цель третьей фазы - сделать иннервацию мышцы невосприимчивой как к афферентным раздражителям (то есть сигналам, поступающим от вегетативной нервной системы в головной мозг), так и к эфферентным (сигналам, идущим от головного мозга в вегетативную нервную систему), и перекрыть эти сигналы, то есть отключить мышцы от головного мозга.

Йоги нашли удивительно простой прием, позволяющий достичь этой цели. Находясь в стадии расслабления, необходимо сильно сконцентрировать взгляд на кончике носа и удерживать глаза в этом скошенном положении весь период вдоха и короткой задержки дыхания. На выдохе глаза принимают нормальное положение. Это действие нужно повторить 9-13 раз, пока не появится ощущение, что ваше тело как бы падает в

пропасть.

Во время скашивания глаз в первые дни разучивания может появиться небольшая головная боль, которая тут же проходит. В этом случае время тренировки этого приема вы можете несколько укоротить. Но нужно стремиться постепенно его увеличивать. На освоение третьей стадии уходит обычно не более двух недель. Когда вы достигнете совершенства, выполнение этой фазы будет занимать у вас минуту или менее.

4-я фаза. Психическая релаксация.

Это наиболее трудная часть упражнения, хотя методически все очень просто. Завершив третью фазу расслабления, находимся в состоянии мышечного и психического расслабления, но наш мозг продолжает активно функционировать. Целью четвертой фазы является приведение сознания в состояние самогипноза. Это еще не является окончательной целью упражнения, но является решающим условием его успеха.

В этом состоянии вы можете использовать в терапевтических целях заранее разработанные вами формулы самовнушения.

При помощи самовнушения можно добиться прекрасных терапевтических результатов, искоренить дурные привычки или приобрести недостающие качества. Еще Бехтерев говорил: «Самовнушение в отличие от убеждения входит в поле сознания не с парадного входа, а с заднего крыльца, минуя сторожа - критику, поэтому всякое самовнушение, будь оно положительным или отрицательным, всесильно».

При составлении формул необходимо соблюсти ряд правил. Они должны быть утвердительными, не должны содержать отрицания «не». Так как сила слов «боюсь» или «раздражаюсь» в формулах «я не боюсь» или «я не раздражаюсь» может превозмочь краткую частицу «не», формулы окажут действие, противоположное желаемому. Поэтому вместо формулы «я не сержусь» нужно использовать формулу «я улыбаюсь», а вместо «я не курю» - «я бросаю курить».

Если слишком жесткое утвердительное звучание формулы вызывает внутренний протест, пусть они будут несколько более мягкими. Например, «сегодня я начинаю бросать курить». Составленные формулы можно согласовать с лечащим врачом. Итак, приступаем к четвертой фазе. Вы находитесь в состоянии мышечного и нервного расслабления. Вы должны мысленно ярко и образно представить голубое небо. Обычно сразу это не удастся. Поэтому можете использовать простой прием. Представьте белую березу с зеленой кроной. Ваш взгляд мысленно скользит по стволу снизу вверх, доходит до зеленой кроны, фоном которой будет небо. Стоит только отвести взгляд чуть в сторону от кроны, и вы увидите голубое небо.

Теперь ваша трудная задача состоит в том, чтобы представление яркого голубого неба непрерывно удерживать как можно дольше перед глазами. Вначале такое удержание будет составлять 2-3 с. Вы должны упорно, день за днем, буквально по секундам увеличивать это время. В эти мгновения мозг напряженно сосредоточивается, происходит отключение практически всех органов чувств, окончательное мышечное и нервное расслабление.

Характерным является отсутствие ощущения физического тела, состояния невесомости. Тело как бы парит в воздухе. Дыхание почти приостанавливается, сильно падает пульс. Внешне человек напоминает труп. Шавасана в прямом переводе так и называется - поза трупа. Отключаются все отделы коры головного мозга, работают только сторожевые пункты. Наше сознание в этом состоянии подобно сторожевому пункту, который создает

гипнотизер в сознании гипнотизируемого и через который управляет его психической деятельностью.

Однако следует сказать, что это состояние качественно выше состояния полного гипноза. И формулы самовнушения действуют гораздо лучше формул внушения гипнотизера. Сложность заключается лишь в том, что, последовательно пройдя все стадии расслабления, нужно упорно достигать высшей сосредоточенности.

Голубой цвет йогами выбран не случайно. Современные психологи установили, что голубой цвет расслабляет психику, а красный - раздражает. Известны исторические примеры так называемых «голубых периодов» в творчестве выдающихся художников. Так, после нервных и психических потрясений у Пикассо наступил «голубой период», когда почти все его картины имели голубую рамку, хотя художник этого даже не замечал.

Освоение этой стадии трудно регламентировать временем, оно занимает примерно 10-16 недель, 4-я стадия Шавасаны, как указывалось выше, является основной, к ней нужно стремиться, но лишь после достижения совершенства в предыдущих.

5-я фаза.

Достигнув 4-й стадии - высшей формы расслабления и высшей степени сосредоточенности - и находясь в этом обычном расслабленном состоянии, через какой-то период, времени вы совершенно неуправляемо начнете переходить 5-ю стадию. Это явление - следствие сосредоточения на представлении голубого неба, причем это сосредоточение должно быть длительным, не менее 3 мин. Вдруг в мозгу неожиданно сверкнет, как тысяча солнц, яркое-яркое голубое небо, при этом, как ни странно, мозг точно фиксирует место, где произошло это явление, в каком отделе. Сразу же после этого вы у: искусственно, при незначительном сосредоточении, вызовете это явление вторично, а в дальнейшем вы сможете вызывать его по собственному усмотрению и желанию.

В эти мгновения вы будете испытывать чувство отрешенности, полного отсутствия физического тела. Мира как бы не существует, есть только сознание и бытие. Тем не менее, мозг находится под контролем сознания.

Во время выполнения этой фазы все отделы коры головного мозга заторможены, и упражняющийся может заглянуть глубже в подсознание. С точки зрения физиологии не существует другого пути, чтобы проникнуть в подсознание и управлять им. В обычном состоянии человек воспринимает работу подсознания как «интуицию» и не может им управлять. Состояние сознания в пятой фазе Шавасаны можно назвать сверхсознанием с вытекающими отсюда возможностями.

Согласно учению Патанджали это состояние является 7-ой ступенью йоги - Дхиана (созерцание или медитация). Эта ступень близка к 8-ой, высшей ступени - Самадхи (высшая ступень сознания). Если достаточно находиться в пятой фазе Шавасаны, можно перейти в высшую ступень йоги.

Если вы поставите себе целью разучивание последней фазы, то можете достигнуть успеха за 12-18 месяцев. Терапевтические возможности 5-ой ступени трудно переоценить. Особенно успешно поддаются излечению заболевания, связанные с нарушениями головного мозга. Это трудно, но достижимо.

Независимо от времени выполнения Шавасаны необходимо правильно завершить упражнение - выйти из состояния расслабленности, - так как неправильным выходом можно свести на нет весь положительный эффект релаксации. Существует два

основных способа выхода из Шавасаны - успокаивающий и мобилизующий.

Успокаивающий способ является основным, но иногда, в экстремальных ситуациях, можно применять мобилизующий метод, в результате применения которого человек мгновенно приходит в состояние сверхработоспособности.

1. Успокаивающий метод выхода из Шавасаны.

Если выход выполняется на 3-й или более высоких фазах, то ваши мышцы отключены от головного мозга. Первое, что надо сделать, - восстановить активность связей между мышцами и мозгом, включить органы чувств. Вы должны ощутить каждую часть своего тела, почувствовать поверхность, на которой лежите, представить место, в котором находитесь, вернуть себе чувство времени. Словом, вернуть себе связи со своим телом и с окружающим миром.

После этого вы должны настроиться на возвращение к активной жизни, в которую вы войдете отдохнувшим, спокойным и счастливым, и сладко потянуться. Потягиваясь следует растягивать все мышцы и сухожилия, растягивать и скручивать позвоночник, как выжимаемую тряпку. Кстати, потягивание - это вообще очень полезное упражнение, следует выполнять его всегда, когда вам этого хочется. От этой процедуры вы должны получать удовольствие. Попробуйте несколько раз зевнуть, тонизируя дыхательную систему.

Опустите руки в исходное положение, а затем поднимите вертикально вверх, одновременно с подъемом сделав зевок или глубокий вдох. Теперь свободно бросьте руки в исходное положение (вдоль тела). После этого у вас автоматически произойдет выдох, некоторое время после которого вам не будет хотеться дышать. Когда эта естественная дыхательная пауза закончится, вдохните, одновременно подогнув ноги в коленях - сначала левую, потом правую. Повернитесь на правый бок, правый локоть выдвиньте вперед на уровень плеч, левую ладонь опустите на пол рядом с правым локтем. Затем встаньте на четвереньки (коленно-локтевая поза), не отрывая головы от пола. Выполняя это движение, старайтесь не напрягать мышцы брюшного пресса. В этом положении сделайте несколько свободных вдохов и выдохов, после чего на одном из вдохов сядьте на пятки, расслабленно выпрямитесь, перейдя таким образом в позицию дза-ден (в йоге - Ваджарасана). Откройте глаза и потянитесь. Если выход начался на 4-й или 5-й фазе Шавасаны, то положите руки на бедра ладонями вниз и спокойно посидите в этом положении 30-60 с. После чего вставайте и приступайте к своим делам.

2. Мобилизующий метод выхода из Шавасаны.

Так же, как и в начале успокаивающего метода, восстановите связи головного мозга с телом и окружающим миром.

Удерживая вновь обретенные ощущения своего тела и окружающего мира, представьте две сближающиеся грозовые тучи. Эти большие и черные тучи все ближе и ближе, и по мере их сближения растет электрическое напряжение между ними. Вы ощущаете это растущее напряжение всеми органами чувств. Вдруг это напряжение достигает предела. Раздается взрыв! Ослепительная молния! Эта молния - вы! Резко сядьте и тут же встаньте на ноги. В момент, когда вы будете садиться, поднимая корпус, сделайте резкий выдох. Чем более сильного, яркого представления удара молнии вам удастся достичь и чем быстрее вы встанете, тем сильнее будет мобилизующее воздействие. Но злоупотреблять этим приемом не следует.

Желательно выполнять упражнение 1 раз в день - утром, если сможете - на заре, с

восходом солнца. Это время является наилучшим, так как различные магнитные явления не так сильно влияют на мозг, что позволяет лучше концентрировать сознание. Поэтому, прежде чем приступать к упражнению, необходимо скорректировать тело в пространстве. Голова должна "смотреть" на север, ноги - на юг. Если окружающие условия не позволяют занять идеальное положение, в крайнем случае можно лечь так, чтобы голова "смотрела" на восток, а ноги - на запад. Требование правильной ориентации тела в пространстве связано с необходимостью согласования электромагнитных полей. Направления движения электромагнитных волн земной коры и человека должны совпадать. Используя этот метод, академик Гельмгольц даже лечил людей.

Во время занятий Шавасаной необходимо следить за тем, чтобы не уснуть, так как сон качественно ниже состояния релаксации.

Йоги утверждают, что нахождение хотя бы в 4-й стадии Шавасаны только 8-10 мин эквивалентно 3 часам сна. Отсюда следует вывод: способов восстановления физического и психического потенциала, равных этой позе, нет. Но, чтобы достигнуть такого эффекта за 8-10 мин, нужно затратить 1- 1,5 года на упорные тренировки.