Автор: Cewyn
25.08.2014 20:37 -

Искусство расслабления

Напряжение - основа многих болезней. Оно медленно, но неотвратимо убивает человека. Быстрый ритм, высокая интенсивность современной жизни и неумение управлять собой приводят к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Напряжение - главный недостаток в культуре современного человека. Поэтому расслабление - главное условие его исцеления.
В тибетских монастырях учеников обучают расслаблению (ментальной релаксации), и прежде всего - искусству падать. Нужно уметь падать так, чтобы вставать красиво и без переломов. Почему маленький ребенок падает очень часто, но в большинстве случаев обходится без переломов? Взрослые не могут так планировать. Почему дети падают больно, а встают почти всегда здоровыми? Потому что они расслаблены.
Совет для всех: будьте расслаблены как дети!
Наблюдая за европейцами, я вижу, что они полностью утратили способность расслабляться. Даже якобы "здоровому" человеку, прежде чем он встанет на путь физического и духовного совершенства, то есть управления мыслью, необходимо тренироваться в выработке состояния внутреннего покоя. Согласно восточной философии, для выработки состояния внутреннего покоя необходимо достичь равновесия инь-ян, гармонии космос - природа - человек. Но мы постараемся не углубляться в мир восточных понятий, незнакомых большинству читателей. Скажем просто: должное спокойствие и отдых - первые условия, необходимые для того, чтобы восстановить здоровье. Этот первый барьер - самый важный, для его преодоления нужна тренировка.
В повседневной жизни человек обычно сталкивается с умственным и физическим напряжением. Естественным расслаблением является сон. Еще в древности мудрецы Индии заметили, что находящиеся в работе и под напряжением мускулы образуют продукты распада, что в конечном счете вызывает чувство утомления. А расслабленная мышца позволяет крови нейтрализовать токсины. Это наблюдение навело ученых древней Индии на мысль путем специальных упражнений произвольно добиваться мышечного и психического расслабления. И йоги в этом преуспели.
Что такое расслабление?
Это такое состояние сознания, при котором ваша энергия никуда не движется - ни в будущее, ни в прошлое, она просто присутствует в вас. Вы погружаетесь в безмолвную теплоту вашей собственной энергии. Этот момент - все! Нет других моментов, время остановилось. Если время останавливается - это и есть релаксация. Если оно движется, релаксации нет. В этом моменте заключено все. Вам больше ничего не нужно, вы просто наслаждаетесь. Можно наслаждаться обычными вещами, потому что они прекрасны. Мысленно бродить по лужайке, когда роса еще не высохла. И пребывать там всем своим существом. Прохлада росы освежает босые ноги, утренний ветерок целебным ароматом наполняет легкие, восходящее солнце согревает космической энергией. Что вам нужно

еще для счастья?
Ночью, когда вы лежите в прохладной и чистой постели, ощущая плотность и свежесть ткани, вы чувствуете, как постель становится все теплее и теплее. Вы скрываетесь в темноте и безмолвии ночи и с закрытыми глазами ощущаете самого себя.
Что вам еще нужно? И этого уже слишком много - в вас возникает глубокое чувство благодарности. Это и есть та сама релаксация - расслабление ума и тела. В состоянии релаксации того, что есть в данный момент, более чем достаточно. Вам ничего не надо, у вас всего больше, чем вы могли бы пожелать. Вы остановили бег времени, все часы остановились в безмолвии.
Запомните это состояние сознания. В процессе жизнедеятельности происходит постоянная трансформация сознания. Всего у человека 33 состояния сознания. Современный человек деградировал; большинство из нас живет и работает на 2 - 3-м уровне сознания. Это в основном животные уровни. Вражда, животные страсти, ненависть, зависть. "Если сосед Вася живет хорошо, давайте сделаем ему плохо". Таков зачастую современный уровень мышления.
Вот почему Будда повторял: "Станьте бесстрастными". Он знал, что, если есть страсти (желания), расслабиться просто невозможно. Он говорил: " Похороните прошлое, потому что, если вас слишком заботит прошлое, вы не сможете расслабиться".
БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ В НАСТОЯЩЕМ!
Современный человек постоянно в деле, постоянно напряжен и находится в болезненном состоянии; по выражению советского ученого Брехмана, "в 3-м состоянии ни здоровья и ни болезни". Расслаблены только дети. Ребенок упал больно - встал здоровым. А взрослый падает, как говорит артист Никулин в " Бриллиантовой руке": "Упал - очнулся - гипс". Так происходит потому, что дети расслаблены, а взрослые напряжены, чем сокращают себе жизнь. Ребенок танцует, прыгает и бегает, а вы его спрашиваете: "Куда ты бежишь?". Но он никуда не бежит, ваш вопрос кажется ему глупым. Дети всегда считают взрослых глупыми. Ребенок просто наслаждается энергией, которой он переполнен. Он бежит не потому, что ему нужно куда-нибудь добраться, а потому, что не может не бежать. Один из законов космоса, которые соблюдают монахи буддийских монастырей, гласит: " Находи учителя даже в плохом человеке". А у своего ребенка и подавно вы можете научиться очень многому.
Некоторые люди находятся в состоянии такого высокого напряжения, что оно приводит к внешним проявлениям, например, к дрожанию мышц (нервному тику). Когда вы действительно расслабитесь, это дрожание прекратится. Вы расслаблены, молчите, внутри вас не происходит никакой деятельности. Уста сомкнуты, вы не думаете ни о чем. Создайте ощущение "пустой головы".
Что делать, чтобы опустошить ум? Мысли приходят, вы наблюдаете. Но наблюдение должно быть не активным, а пассивным!
Например, вы ждете девушку или своего возлюбленного. Это активное наблюдение. Когда кто-нибудь проходит мимо двери, вы бежите посмотреть, не пришла ли она. Скрипнула дверь, а вам кажется, что пришла "ваша любовь". Вы часто вздрагиваете, ваш ум активен и жаждет. Будьте пассивны, как будто бы вы сидели у реки и смотрели, как она течет. Ничего не происходит. Вы просто сидите на берегу реки и смотрите, а река течет...

ИСКУССТВО СНА
Хорошо спит тот, кто хорошо расслабляется.
Нельзя недооценивать роль сна в жизни человека. Во время сна происходит своеобразный текущий ремонт наших биоструктур: усиленная нейтрализация и выделение токсических веществ, а также нормализация таких важных процессов, как обмен веществ и энергетический обмен. Кроме того, во время сна (в норме) происходит зарядка организма физиологически нормальной энергией, о чем свидетельствует тот факт, что при естественном пробуждении наблюдается преобладание энергии инь в организме. (Ян - бодрствование, Инь - сон.)
Известно, что принцип психосоматического взаимодействия осуществляется в организме не только во время бодрствования, но и во время сна. Поэтому для максимальной эффективности сна засыпание должно происходить на фоне смелой настройки сознания, чувства спокойствия, оптимизма и уверенности в себе.
Для того чтобы сон был максимально эффективным, необходимо соблюдать следующие условия.
1. Ложиться спать нужно обязательно на пустой желудок, и потому ужинать следует примерно за три часа до сна. В крайнем случае, во избежание неприятных (сосущих) ощущений в желудке, можно принять немного легкой пищи, не содержащей злаков и концентрированных белков. Например, расщепленное молоко с фруктовыми соками и медом или шоколад с яблоками.
Во время сна дыхание автоматически становится диафрагмальным, и если желудок наполнен пищей, то желудок и находящаяся непосредственно под ним диафрагма будут взаимно мешать друг другу. Диафрагма будет мешать желудку выполнять его пищеварительную функцию, а желудок будет мешать диафрагме выполнять ее дыхательную роль. Это приведет к патологическому пищеварению, способствующему сдвигу кислотно- щелочного равновесия в сторону ацидоза (избытка кислоты) и недостаточной эффективности дыхания.
Поэтому ужин должен быть легким. Лучше всего употреблять кисломолочные продукты, белки и фрукты.
Итак: нельзя наедаться на ночь!
2. Ложиться спать с бледной конъюнктивой (слизистая оболочка век и глазного яблока) означает обречь себя на полную бессонницу или на малоэффективный патологический сон. Для обеспечения длительного, глубокого и оздоровительного сна необходимо отрегулировать состояние крови по цвету конъюнктивы и состоянию ноздрей следующим образом:
- убедившись в том, что пища уже перешла из желудка в двенадцатиперстную кишку, о чем свидетельствует легкое чувство голода, принять оздоровительные средства, содержащие щелочи (отвар трав, тмин, кожуру цитрусовых, карамель "холодок", ментоловые пастилки или углекислый кальций);
- приготовить и принять содовую ванночку: одна ч.л. соды на 2 литра кипяченой воды; продолжительность - 15 мин.;
- при бессоннице растереть стопы и голени пихтовым маслом, надеть чистые хлопчатобумажные носки;
- нюхать перед сном настойку из валерианового корня;
- провести психотерапевтическое дыхание одной левой ноздрей с применением лавандового масла или без него. Правая ноздря при этом закрывается пальцем, дыхание

продолжается до тех пор, пока правая ноздря не станет дышать намного легче, чем левая. Отметим, что виватон, лавандовое масло являются чрезвычайно эффективными снотворными.
3. Для того чтобы изолировать мозг от патологического шума ультра- и инфразвуков, следует закапать в уши Витаон и заложить их ватой.
4. Постель должна быть не очень мягкой, так как в этом случае трудно расслабить мышцы, и не слишком жесткой, так как при этом имеет место сильное давление на мышечную и костную ткани, что приводит к их ацидозу. Укрываться желательно шерстяным одеялом. Под голову класть только одну подушку, но достаточно мягкую, чтобы постель не давила на голову и уши. Нельзя подкладывать подушку под плечи. Недопустимо, чтобы голова свисала с подушки. Не следует подкладывать под голову руку во избежание ухудшения кровообращения и отеков.
5. Для более быстрого засыпания и хорошей эффективности сна необходимо ощутить расслабление мышц. Расслабленная мышца отличается следующими свойствами: теплая, наполненная кровью, тяжелая, отключена от мозга и не слушается его приказов. Когда мышца находится в состоянии расслабления, для ее жизнедеятельности достаточно небольшого количества энергии. При релаксации значительно уменьшается вероятность перехода мышечных клеток на гликолиз (распад углеводов без участия кислорода) с образованием молочной кислоты и сдвигом кислотно-щелочного равновесия в сторону ацидоза, что приводит к удлинению сна. Кроме того, при релаксации мышц уменьшается функциональная нагрузка на сердце и на центры мозга, связанная с мышцами.
Если сразу не удается произвести одновременное расслабление мышц всего тела, то надо это делать постепенно, по частям: начать с ног, затем расслабить мышцы рук, потом мышцы брюшного пресса, спины и, что особенно важно, шеи, так как при напряжении мышц шеи активно работает головной мозг, и при этом заснуть труднее.
6. Чтобы не вызвать возбуждение соответствующих нервных центров при световых помехах, ложась спать, следует положить на глаза легкую темную повязку. В качестве такой повязки может быть использован обычный хлопчатобумажный носок.
7. Во время сна тело должно находиться в горизонтальном положении. При некомпенсированном ацидозе ни в коем случае нельзя спать на левом боку, и не столько из-за того, что будет зажато сердце, сколько потому, что дыхание правой ноздрей (а по учению йогов, правая ноздря связана с Солнцем и дыхание ею приводит к увеличению тепла в организме; левая же ноздря связана с Луной, и дыхание ею приводит к увеличению холода) приведет к перегреву мозга, к ацидозу и, следовательно, к бессоннице. Это вызвано тем, что правое легкое функционально связано с правой ноздрей, а левое легкое - с левой. При лежании на левом боку левое легкое будет зажато и поэтому не сможет полноценно функционировать, основная часть дыхательной нагрузки придется на правое легкое и связанную с ним правую ноздрю, дыхание которой приводит к перегреву мозга и всего организма.
При нормальном состоянии организма лучше всего спать на спине, так как при этом температура подкорковых структур мозга, а значит, и всего тела будет регулироваться при дыхании самим организмом.
Категорически не рекомендуется спать на животе, так как при этом сильно затрудняется дыхание вследствие увеличения нагрузки на диафрагму.
При ощущении, что еда переварилась не полностью, следует засыпать на правом боку,

так как только в этом случае пища легко будет поступать из желудка в двенадцатиперстную кишку.
Когда жарко, засыпать следует на правом боку, когда холодно - на левом, если нет отмеченных выше противопоказаний.
В сильную жару можно закрыть правую ноздрю ватой и спать на правом боку. Соответственно в сильный холод для согревания следует закрыть ватой левую ноздрю и спать на левом боку.
8. Оптимальная продолжительность сна, безусловно, сугубо индивидуальна и зависит от состояния организма в момент засыпания, а также от комплекса внешних условий. Ориентировочно для климата средней полосы ее можно принять равной семи с половиной часам для летнего периода и 8 часам для остальных времен года.
9. Если для сна остается мало времени, то для повышения его эффективности следует закрыть левую ноздрю ватой, надеть шерстяные носки и тепло укрыться. Это приведет к увеличению тепла в организме и как следствие к повышению эффективности сна. Холод, наоборот, понижает эффективность сна, и для того, чтобы выспаться в холоде, требуется больше времени.
10. Известен мудрый афоризм: "Спокойная совесть - это лучшее снотворное". Чтобы ускорить самосовершенствование, человек обязательно должен перед сном проанализировать все свои мысли, слова и действия, имевшие место в течение прожитого дня, который следует рассматривать как учебно-трудовой.
Жизнь - это великая школа мудрости, и разум проявляется только в труде, как в физическом, так и умственном. Не случайно все долгожители отличаются большим трудолюбием. Также закономерным является и то, что трудолюбие - это важнейшая предпосылка для проявления творческих способностей.
Возможно, в начале требуется некоторое напряжение для того, чтобы вспомнить весь свой учебно-трудовой день и провести анализ. Но постепенно, в результате тренировки, это можно будет сделать намного легче и быстрее.
Самоанализ можно проводить в любом положении, но лучше всего - лежа на спине с вытянутыми ногами и руками, обращенными ладонями вверх так, чтобы мышцы всего тела были расслаблены. В таком положении для жизнедеятельности мышц требуется минимальное количество энергии, а значит, большее ее количество поступает для работы мозга. При сильной усталости ног лучше принять позу лежа на спине с согнутыми и прижатыми к груди ногами. Такая поза способствует отдыху вен ног, облегчает кровообращение и работу сердца.
11. Непосредственно перед засыпанием следует привести психику в пассивное состояние, для чего нужно устремить взгляд (при закрытых глазах) в сторону ног. Одновременно с этим следует отрешиться от окружающей обстановки и житейских забот, уходить мысленно в направлении взгляда все дальше и дальше, как бы улетая с Земли и постепенно растворяясь в космосе.
Если в голову лезут назойливые мысли, ни в коем случае не фиксировать на них внимание, а усилием воли переключиться на мысленное удаление от Земли.
Для проверки эффективности сна можно пользоваться следующими показателями:
- цвет склеры и конъюнктивы при соблюдении всех условий нормального сна утром должен быть более бледным, чем перед сном;
- утром должно быть бодрое самочувствие, ощущение полученного отдыха.
- также хорошим признаком является наличие сновидений, за исключением кошмарных,

возникающих на основе физиологической патологии.
МЕДИТАЦИЯ СО СВЕЧОЙ
Садитесь в позу "Дза-дзен" - поза ученика. Взгляд устремлен на пламя свечи. Смотреть нужно следующим образом:
Вы смотрите на свечу, чуть прищуря глаза (через прищуренные веки). смотрите 3-5 минут. Затем закрываете глаза, пламя свечи проецируется на сетчатку глаза. Т.е. вы периодически открываете и закрываете глаза. Мыслей в голове нет. Вы успокаиваетесь, успокаиваетесь, все тело расслаблено.
"Мир, Добро, Покой во всем теле".
"Мир, Добро, Покой вокруг вас".
"Мир, Добро, Покой во всем мире".
Время медитации 15 мин.
РАССЛАБЛЕНИЕ В ШАВАСАНЕ
В 30 годах XX века немецкий гипнолог Иоган Шульц обратил серьезное внимание на рекомендацию первых йогинов. И на основе теории расслабления йогов создал самостоятельное учение, так называемую аутогенную тренировку, которая получила в 60-70-х годах дальнейшее развитие во всех странах мира. Появилось множество модификаций.
В Советском Союзе защищено около 10 докторских диссертаций, связанных с аутогенной тренировкой. ("Аутогенная" в переводе с латинского - " саморождающаяся").
Тем не менее при глубоком изучении теории и практических систем древних йогов нельзя не прийти к выводу, что, если исключить некоторые недостатки, расслабление в "мертвой" позе - Шавасане - дает лучшие результаты, чем система Шульца.
Шавасана - йогическая поза расслабления - состоит из 5 фаз. К разучиванию каждой следующей фазы, приступают после достижения совершенства в предыдущей.
Упражнение должно выполняться, особенно в период разучивания, в условиях максимально полной изоляции от источников слуховых, световых и других раздражителей. Наиболее удобным временем суток является раннее утро. Для быстрейшей выработки рефлекса в период изучения желательно выполнять упражнение 2 раза в день - утром и вечером, не более 15 минут. А когда оно будет освоено, выполняется не более 18-19 минут.
ПЕРВАЯ ФАЗА
Итак, ПЕРВАЯ 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 слегка 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, не глубоким, ритмичным.

Выполнение этих рекомендаций и есть подготовительная стадия, которая не требует специальной подготовки и обычно занимает не более 2-3 минут. После этого, сразу же приступайте ко второй фазе.
ВТОРАЯ 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 в ванну до половины (температура воды должна быть не менее 37 гр.) и полностью в нее погрузитесь. Затем выньте пробку. Когда вода почти вытечет, в вашем теле появится ощущение сильной тяжести. Запомните это ощущение. Именно его вы должны получить во время отработки 2 фазы. Это 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, сосредотачиваясь на икрах, бедрах, половых органах, в пупке, в 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 точках должно быть синхронно дыхательным экскурсиям (движениям). На выдохе мысль движется снизу вверх, на входе - сверху вниз. Это желательно, но чаще всего добиться синхронизации дыхания с движением мысли сразу не удается, так как длительность вдоха обычно бывает короче времени мысленного "пробега" по всем точкам. На первых тренировках не обращайте на это внимание, в последующем вы этому научитесь.
Движения мысли вы должны сопровождать следующими словесными формулами расслабления:
- Мои руки, ноги и все тело расслабляются. (Повторить 7-9 раз)
- Мои ноги, руки и все тело тяжелеют (7-9 раз).
- Мои ноги, руки и все тело становятся совсем-совсем тяжелыми и теплыми (11 раз).
- 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, и 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 минут, а когда вы овладеете

ею в совершенстве, для достижения расслабления будет достаточно однократного повторения формул, а время выполнения сократится до 60-90 сек. Остаток времени, естественно, пойдет на освоение других фаз.
Практика показывает, что на освоение 2 стадии, обычно уходит 6- 8 недель. Но если вы проявите усердие, то можете сократить этот срок до 4 недель.
ТРЕТЬЯ 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 одну минуту или менее.
ЧЕТВЕРТАЯ ФАЗА
Психическая релаксация.
Это наиболее трудная часть упражнения, хотя методически все очень просто. Завершив третью фазу расслабления, мы 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 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 удается. 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 секунды. 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 дорасслабление.
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. Четвертая стадия Шавасаны, как указывалось выше, является основной, к ней нужно стремиться, но лишь после достижения совершенства в предыдущих.
ПЯТАЯ СТАДИЯ
Достигнув четвертой стадии - высшей формы расслабления и высшей степени сосредоточенности - и находясь в этом необычном расслабленном состоянии, через какой-то период времени вы совершенно неуправляемо начнете переходить в пятую стадию.
Это явление - следствие сосредоточения на представлении голубого неба, причем это сосредоточение должно быть длительным, не менее трех минут. 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 уже 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. Мир 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 седьмой ступенью йоги - Дхианы (созерцание или медитация). Эта ступень близка к восьмой, высшей ступени - Самадхи (высшая ступень сознания). Если достаточно долго 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 пятой ступени трудно переоценить. Особенно успешно поддаются излечению заболевания, связанные с нарушениями в головном мозгу. Это трудно, но достижимо.
Независимо от времени выполнения Шавасаны необходимо правильно завершить упражнение - выйти из состояния расслабления, - так как неправильным выходом вы можете свести на нет весь положительный эффект релаксации. Существуют 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 переходит в состояние сверхработоспособности.
1. УСПОКАИВАЮЩИЙ МЕТОД ВЫХОДА ИЗ ШАВАСАНЫ
Если выход выполняется на третьей 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. Попытайтесь 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 это естественная дыхательная пауза закончится, выдохните, 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 выпрямьтесь, перейдя таким образом в позицию дза-дзен (в йоге поза Ваджрасана). Откройте глаза и потянитесь. Если выдох начался на четвертой или пятой фазе Шавасаны, то положите руки на бедра ладонями вниз и спокойно посидите в этом положении 30-60 сек. После чего вставайте и приступайте к своим делам.

2. МОБИЛИЗУЮЩИЙ МЕТОД ВЫХОДА ИЗ ШАВАСАНЫ

Также, как и в начале успокаивающего метода, восстановите связь головного мозга с телом и окружающим миром.

Удерживая вновь обретенное ощущение своего тела и окружающего Мира, представьте две сближающиеся грозовые тучи. Эти большие 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 один 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. Требования 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 четвертой стадии Шавасаны только 8-10 минут эквивалентно трем часам сна. Отсюда следует вывод: способов восстановления физического и психического потенциала, равных этой позе, нет. Но, чтобы достигнуть такого эффекта за 8-10 минут, нужно затратить 1- 1,5 года на упорные тренировки.