

Предисловие

*Я славлю Бхавани^[1], чье тело – нектар,
сама форма которой – радость.
Победно сияет она на конце гирлянды из
шести лотосов.
Ослепительно яркая на срединном пути
сушумны,
она готовит из луны божественный
напиток,
чтобы испытать ее свет.
Шанкарачарья. Бхавани Бхуджангам,
стих 1 [1]*

В йоге тонкое тело рассматривается не просто как секрет оптимальной и слаженной работы человеческого организма; это еще и ключ к радости, любви, пониманию и хорошим взаимоотношениям. И это тело действительно тонкое! Временами оно растворяется, преображаясь в чистую осознанность, а иногда из него формируется нескончаемое полотно повседневной жизни. Часто тонкое тело представляют как область, населенную богами, богинями и удивительными животными, где вращаются колеса, растут цветы и простираются мифологические царства. Оно отображает природу реальности и разума с ее парадоксальными завихрениями и светлыми морями нектара. Мы должны постоянно помнить, что *тонкое* означает таинственное, неделимое, несократимое, нежное и изящное. Всматриваясь в тонкие явления, мы временно приостанавливаем процесс мышления и переходим в состояние открытого постижения и изумления.

Тонкое тело есть у каждого из нас, поскольку у каждого из нас есть тело и ум. Человеческий ум создает самые разные образы, символы и обозначения, чтобы запоминать, распознавать и упорядочивать опыт. Мы словно размещаем их на открытом, лучезарном и лишенном предубеждений древе полей восприятия. Мы оперируем этими

символами, обозначениями и представлениями постольку, поскольку они отражают наши жизненные интересы, потребности, надежды и страхи. Даже размышляя о таких тонких вещах, как сознание, Бог или время, мы даем им обозначения и помещаем в систему различных взаимоотношений. Поскольку человеческий ум обладает неиссякаемой способностью к созданию символов и обозначению, наш опыт и наши представления о себе подчас становятся неравномерными, необъективными и скудными. Честно говоря, большую часть времени наше тонкое тело работает в лучшем случае вполсилы. Это обусловлено тем, что мы (по неведению) путаем символ с вещью, карту с местностью, когда ум тщетно пытается сделать тонкое – грубым, вечное – временным, глубокое – мелким.

Последователи индийских и тибетских традиций йоги и тантры с радостью обращают свой ум на самих себя и созерцают взаимодействие мифов, символов и метафор с каждодневным процессом дыхания и с переживанием грубых телесных ощущений. Осознанное восприятие внутреннего дыхания и взаимосвязи между ощущениями и мыслями естественным образом наделяет нас глубоким и широким взглядом, что позволяет устранить любые ошибки нашей привычки к обозначению. Иногда традиция йоги способствует этому процессу и ускоряет его: она предписывает визуализировать и чувствовать области внутреннего дыхания при помощи красочных образов и (или) *мантр*, применяемых в определенных участках тела или вокруг них. Это позволяет воспринимать вещи на поистине тонком уровне, на котором ярлыки и обозначения временно исчезают и тонкая и исполненная взаимосвязей природа этих вещей сияет в полную силу. В ходе этого мыслительного процесса мы при помощи ума, мысли и образа прозреваем сквозь наслоения заблуждений. Медитация тонкого тела позволяет устранить искажения восприятия, порожденные прежде всего страданием и смятением. Когда тонкое тело приведено в равновесное состояние, а его каналы открыты и освобождены от укоренившихся ошибок, опыт переходит в ту сферу, где каждая конкретная вещь, мысль или ощущение уже содержит в себе все остальные – вплоть до того, что каждая пóра кожи становитсяместищем дивной Вселенной, а каждое ощущение превращается в сладостный нектар. В конце концов тонкое тело – ваше тело – в

медитации предстанет священным, изумительным и бесконечным телом чистого разума, осознания и сострадания.

Красота книги Тиаса Литтла «*Йога тонкого тела*» в том, что ее автор находит удовольствие в сохранении тонкости и таинственности тела и ума. Она поможет нам держать ум открытым, чтобы видеть и постигать новую и свежую природу реальности и наслаждаться ею. И как здорово углубиться вместе с Литтлом в детальное изучение анатомии, психологии и нейробиологии в их связи с древней мудростью йоги и самыми разными, хотя и схожими представлениями о тонком строении *чакр* и *нади*! Благодаря этому эзотерические знания и глубокие, подробные сведения о человеческом теле станут прочной основой для нашей йогической практики и помогут вывести ее на новый уровень.

Ричард Фриман, автор книги «*Зеркало йоги*»

Введение

Что такое *тонкое тело*? Что-то материальное, вроде соединительной ткани, секреты гормонов или пульсации нервных клеток? Или же оно лишено формы, как пространство, чистая энергия или сознание? Связано ли оно с эмоциями, такими как страх или страсть? В традиции йоги под тонким телом понимается нечто очень деликатное и ничтожно малое, вроде элементарной частицы. С другой стороны, словосочетание «тонкое тело» указывает на дух, наполняющий тело физическое, и является одним из имен Шивы.

В настоящей книге я предпринял исследование тонкого тела, объединив традиционные представления йоги о животворном духе и научные знания по анатомии. Я буду рассматривать тело через различные линзы, включая классическую индийскую мифологию, эзотерическое учение о строении *чакр* и *нади* и современную холистическую медицину.

Существует множество книг по философии йоги и по анатомии, при этом очень редко две эти темы сплетаются воедино. Такое совмещение мистической анатомии, описанной во многих древних йогических текстах, с научными данными о железах, соединительных тканях и органах интересовало меня в течение долгого времени. В работе над этой книгой я задался целью дать читателям представление о метафизических воззрениях в их связи с телом и предложить ряд упражнений, медитативных техник и размышлений, чтобы они смогли постичь тонкое тело на собственном опыте.

Создавая в уме образ тонкого тела, мистики и йоги Индии и Тибета разработали сложные системы ориентирования во внутреннем пространстве человеческого организма, сродни электронной схеме компьютера. Эти системы отображают движение дыхания, так называемой *праны*, способной нагнетаться в мириады каналов, протекать и сочиться по ним. Природе этих протоков трудно дать точное описание с точки зрения какой-либо биологической системы; в ее основе лежит некая физико-духовная сила, не поддающаяся научному объяснению.

Язык и образность, которые используются для описания тонкого тела в таких собраниях текстов, как Упанишады (V в. до н. э.) и «Хатха-йога-прадипика» (XV в. н. э.), отличаются метафоричностью и сложностью толкования. Отчасти это обусловлено тем, что визуальный образ внутреннего пространства тела в эпоху задолго до появления микроскопа и магнитно-резонансной томографии (МРТ) складывался в процессе глубокой медитации. Аналогичным образом, описания тонкого тела завуалированы метафорами и неясны, так что становятся недоступны для понимания непосвященного, но постигаются теми, кто обучается под руководством умелого мастера. Парадокс в том, что сегодня дела обстоят прямо противоположным образом: в наши дни учение йоги распространяется повсеместно посредством Всемирной компьютерной сети и доступно в любое время всем желающим.

В этой книге я постарался передать дух такого метафорического изображения тела и связать его с современной практикой йоги. Отчасти это вызвано тем, что меня как инструктора йоги привлекает эта поэтическая образность и я регулярно обращаюсь к ней на своих занятиях. Я убежден, что полностью передать йогический опыт словами невозможно. На мой взгляд, когда мы говорим о теле языком аналогии и образа (например, сравнивая ствол головного мозга с капюшоном кобры), непосредственное переживание тонкого тела становится более ощутимым. Метафорическое мышление наделяет нас большей гибкостью, открытостью и способностью к воображению – всеми качествами ума в состоянии медитации.

В процессе работы над этой книгой я пришел к пониманию, что древние пророки Индии видели в теле не просто утилитарный механизм, цель которого есть, спать и размножаться. Для них тело было областью, где разворачивается действие космологических и стихийных энергий. Здесь играет солнечный свет, веет ветер, протекают реки и распускаются цветы. Здесь обитают лотосы, черепахи, змеи и драконы. В этом плане тело воспринимается не буквально, но всегда через аллегорию. Таким образом, в йогической мысли и практике тонкое тело всегда считалось не просто местом протекания сложных и необходимых биологических процессов, но обителью сонма архетипических сил.

На протяжении всей истории развития йоги телесно-духовная жизнь воспроизводилась через изощренную образность. В мифах,

скульптурах и преданиях благотворные и вредоносные силы предстают в обличье многоголовых божеств, грозных демонов, замысловатых узоров-мандал и духов животных. Например, царь йогов Шива изображается верхом на быке, сидящим на самом высоком пике Гималайских гор (в позе полного лотоса), в виде каменного фаллоса (*лингам*) или двуполого существа. В искусстве йоги способы выразить сложность человеческой души многообразны по форме и вместе с тем едины по духу.

То же самое можно сказать и о теле, в котором множество сложных систем образует единый организм. Субстратом этого организма, его связующим элементом является *прана*, животворная сила йоги. Для меня, как для человека, страстно практикующего и изучающего внутренние искусства, понимание структур, через которые протекает живительная сила, всегда имело неоценимое значение. Свое исследование я начал с рассмотрения опорно-двигательного аппарата в его связи с позами йоги, а в дальнейшем оно включило в себя изучение воздействия практики на пищеварение, кровообращение, циркуляцию лимфы и секрецию гормонов. В данной книге, посвященной тонкому телу, я подробно объясняю, как анатомическое строение тела обеспечивает и поддерживает упорядоченную работу кровеносной, нервной и лимфатической систем. Кроме того, я обнаружил, что, рассуждая о тонком теле, необходимо принимать во внимание то мощное воздействие, которое оказывают эмоции и душевные состояния на тело физическое. Так, мои изыскания затрагивают вопрос о том, как психологические и эмоциональные состояния встраиваются в ткань тела: скрываются под кожей, задерживаются в тазе, увязают в диафрагме и застревают в челюсти.

Поскольку стресс и травмы способны сильно нарушить хрупкое телесное равновесие, я отвел определенное место теме влияния эмоциональных и психологических стрессов на тело. Кроме того, я предлагаю некоторые позы и медитации, помогающие противостоять этим воздействиям. В нынешнем обществе, где властвует тревожность, трудно стать тем, кого мои учителя медитации называли «здоровым и счастливым человеческим существом». Я внимательно рассматриваю вопрос влияния стресса на пищеварение, частоту сердечных сокращений, фазы сна, тонус опорно-двигательного аппарата и тем самым предлагаю современный взгляд на древнюю традицию.

Различные системы организма (опорно-двигательную, пищеварительную, нервную) важно изучать и осмысливать в отдельности, однако в живом теле все структуры взаимосвязаны. Все соединительные ткани, все органы, все кровеносные сосуды и даже все клетки объединены в общую систему циркуляции жидкости. Это представление о всеобщей взаимосвязанности играет важную роль в индуистской и буддийской мифологии. Например, сеть Индры в одной известной притче символизирует взаимозависимость всех явлений, от самых отдаленных уголков галактик и межгалактической пыли до клеточного строения желудка и селезенки. По сюжету мифа, первобытный бог Индра растянул сеть бесконечной протяженности во всех направлениях. В каждом узле этой сети помещен идеально чистый драгоценный камень, в гранях которого отражаются все остальные камни в сети, и таким образом процесс взаимоотражения продолжается бесконечно. Главная идея этой книги – в том, что тело представляет собой подобную сеть, паутину или континуум взаимосвязанных структур. Понимание слаженной и синхронной работы систем организма ведет к непосредственному переживанию тотального единения на коврике для медитации.

Структура книги соответствует ходу занятий, которые я провожу уже более пятнадцати лет. Я следую по телу снизу вверх, от стоп по ногам, позвоночнику и корпусу к темени. Начиная с земли, от корней, я продвигаюсь от нижних чакр к верхним, от грубого к тонкому, от темного к светлому. Этот путь представляет собой устоявшуюся траекторию классического учения йоги, предполагающую движение от сонного и инертного состояния к просветленному осознанию. Кроме того, я объясняю, каким образом последовательность горизонтальных структур организма, которые здесь именуются «диафрагмами» (стопы, тазовое дно, голосовые связки и намёт мозжечка), служит для ориентации при выполнении позы и играет роль естественной опоры тела.

В современной йоге наиболее известным проявлением тонкого тела являются чакры. Слово *чакра*, как и многие слова санскрита, имеет много значений. Оно обозначает извилистую реку, смену времен года, змею, кружение птиц, гончарный круг, молитвенный барабан, различные астрономические циклы, зодиак... Применительно к человеческому организму, чакрами называются области

воображаемого тела: их ассоциируют с определенными геометрическими фигурами, животными, акустическим резонансом и сравнивают с распустившимися цветами. В последующих главах мы рассмотрим метафорический смысл каждой чакры, а также их связь с биологическими структурами организма.

Придерживаясь взгляда на тело как относительное поле взаимозависимых структур и считая, что положение двуногого существа выстраивается снизу вверх, я полагаю, что началом системы чакр являются стопы. Поскольку стопы имеют большое значение для поддержания прямого и устойчивого положения тела, я посвятил этой части тела целую главу. С точки зрения сакральной архитектуры тела стопы являются фундаментом храма. Стопы и ноги обладают важными скелетными, фасциальными и нервными связями с позвоночником. Последующие главы идут по традиционной траектории позвоночных чакр, хотя целую главу я отвожу диафрагме в силу ее исключительного положения в организме. Две чакры, которые расположены в черепе, – *третий глаз* (санскр. *аджня-чакра*)^[2] и *темя* (*сахасрара-чакра*) – я освещаю в одной главе, которая называется «Алмаз в короне».

Наряду с изучением источников я рассматриваю процесс продвижения *праны* вглубь тела за счет последовательности жидкостно-электрических пульсаций. В этом процессе участвует первичная биологическая сила *кундалини*, которая, как принято считать, обитает на срединной линии тела и соответствует спинному мозгу, лимбической системе и вегетативной нервной системе. Центральная ось, по которой тело наполняется своеобразной магнетической силой (*шакти*), и ее способность даровать жизнь, неизменно прославляется в учении йоги. Я объясняю, каким образом раскрытие центральных каналов тела зависит от периферической системы рук и ног, кистей и стоп.

Мой подход к тонкому телу имеет междисциплинарный характер, и, помимо йоги, я ссылаюсь на ряд других целительных практик. Таким образом, данная работа соткана из размышлений на основе тридцатилетнего опыта изучения и практики. Мои взгляды на тело складывались из открытий, совершенных мною в мире мануальной терапии – в частности, массажа, рольфинга и краниосакральной терапии, остеопатии, систем Фельденкрайза и Томаса Ханны.

По своей сути эта книга определенно не является практическим руководством по йоге. Для изучения йоги, как и для изучения иностранного языка, требуется живой контакт – внимательные глаза и поддерживающая рука учителя. Цель данной работы, прежде всего, побудить практикующих, как опытных, так и начинающих, посмотреть на физическое и энергетическое тело новым, свежим взглядом. Как писал Марсель Пруст, «настоящее путешествие в открытие состоит не в том, чтобы стремиться находить всё новые пейзажи, а в том, чтобы уметь по-новому увидеть то, что окружает нас». Я стремился помочь вам сделать свое путешествие более глубоким и насыщенным, указать новые тропы осознанности и вдохновить на познание.

Главная опасность, подстерегающая на пути йоги или любого другого духовного искусства, – это превращение практики в рутину. Я заметил, что «умственно-телесные» дисциплины, такие как йога или цигун, прекрасны именно тем, что представляют собой бесконечную череду удивительных открытий. Практикующие, одержимые конечной целью, стремящиеся развить в себе максимально возможную силу и гибкость, часто этого не замечают. Я думаю, что йога – это не столько путь к мастерству, сколько способ пригласить в свою жизнь тайну, настроиться на восприятие могущественной, тонкой и совершенно неопишуемой энергии, обитающей внутри каждого человека. Избранная вами практика подобна обряду перехода, следуя которому вы обретаете способность чувствовать, понимать и запоминать то, что не поддается обозначению и объяснению. Я могу смело утверждать, что чем дальше я продвигался в освоении духовной дисциплины ума и тела, тем яснее мне становилось, что я ничего не знаю. О таком пути открытий и необходимости пригласить тайну в свою жизнь прекрасно сказал Кен Кизи:

Разгадка никогда ничего не объясняет. По-настоящему интересна сама тайна. Если искать не разгадку, но тайну, поиск будет длиться вечно. Я не знаю никого, кто бы действительно отыскал разгадку: людям только кажется, что они нашли ее, и они оставили искания. Но наша задача – искать тайну, призывать тайну, возделывать сад странных растений и загадочных цветов. Потребность в тайне сильнее, чем потребность в разгадке [1].

Изучение тонкого тела чем-то похоже на разведение сада, где произрастают «странные растения и загадочные цветы». Я верю, что эта книга поможет практикующим посеять семена, чтобы погрузиться в еще более глубокое и подробное исследование своего сокровенного естества. Сам я пришел к выводу, что человек по-настоящему переживает радость открытия, когда устанавливает многочисленные и утонченные умственно-телесные взаимосвязи, приносящие подлинное чувство целостности и полноты.

1. От земли вверх. Путь от корней к кроне

*Поклоняюсь лотосным стопам учителей,
открывших мне нескончаемую радость знания
истинной природы собственной души, и
несравненному лесному отшельнику (Шиве),
избавляющему от яда иллюзий сансары
(мирского существования) [1].*

Мантра аштанга-йоги

Я живу на Юго-Западе Соединенных Штатов, и в этой части мира по всей долине реки Рио-Гранде испокон веков селились коренные народы. Согласно религиозным представлениям одного из них, древнего племени анасази, человеческий род зародился глубоко под землей, в утробе Матери Земли. Долгий и трудный путь к земной поверхности, к рождению и жизни, понимался как странствие души Народа. Примечательно, что сюжет данного мифа о происхождении коренного населения Северной Америки во многом напоминает представление о движении через позвоночные центры в системе йоги. Мотивы преобразования, перехода от тьмы к свету, от инертности к активности, от грубого к тонкому и из глубин к поверхности широко распространены.

В преданиях коренных народов Америки жизнь начинается в земле. Так, представление о земле как о матери и прародительнице находит отражение в церемонии *кива*, в ходе которой шаманы, провидцы и рядовые члены племени пуэбло спускаются по деревянным лестницам в подземные святилища, по форме напоминающие материнское лоно (они-то, собственно, и называются *кива*), где молятся, размышляют и общаются между собой. Миф народа анасази о земле как источнике жизни был изложен К. Г. Юнгом на семинаре, посвященном психологии *кундалини-йоги*, в Вене в 1932 году. Юнг сравнивает данный миф о происхождении человека с идеей о продвижении через

чакры, из тазовой чаши, места обитания стихии земли, к темени, где, как говорится во многих молитвах к мудрецу Патанджали, сияет «тысяча голов белого света».

Согласно мифу пуэбло, человечество зародилось под землей, в темной пещере, где царит непроглядная тьма. Люди жили подобно червям, в темноте и полудреме, пока не нашли жердь, по которой, как по лестнице, смогли подняться к следующей пещере. Они продолжали восхождение и добрались до третьей... затем до четвертой, и наконец увидели свет. Эта пещера имела выход на земную поверхность... и они научились добывать яркий свет, из которого впоследствии были сотворены луна и солнце [2].

Этот миф повествует о восхождении из внутренних, бессознательных, «маточных» центров в глубине земли к сотворению, рождению, обретению способности видеть и предвидеть, к сознанию. Подобным образом можно воспринимать и восходящее движение через чакры. Этот путь от стоп к темени проходит через несколько стадий пробуждения. Чакры, как и пещеры в индейском предании, играют роль промежуточных ступеней при движении вверх. В мифе анасази для восхождения используется жердь или лестница (лестница сама по себе является очень древним и важным символом психологической и духовной трансформации). Растение, по которому люди поднимаются из недр земли в мифе пуэбло, напоминает спинной мозг, сравниваемый в традиции йоги со стеблем или стволом растения. Эта лестница подобна центральной оси человеческого тела и является для йогов главным путем от ассоциирующегося с землей копчика к небу в области темени.

Земля служит исходным пунктом странствия. Это отправная точка, мать, источник, из которого выходят все существа и к которому возвращаются по прошествии времени. Ее поверхность ориентирована горизонтально; путь через чакры начинается от уровня земной поверхности и следует по вертикальной оси. Подобно ростку, пробивающемуся из-под земли; подобно костям тела, растущим ввысь; подобно отвесным монолитам Стоунхенджа или кобре, поднимающей голову, — человеческий дух развивается по пути вертикального восхождения.

Практика. Шавасана, «нулевая отметка»

Шавасана, или поза трупа, обычно выполняется в конце занятия, однако я часто начинаю с нее мои уроки, поскольку она помогает ученикам расслабить тело, освободиться от мышечного напряжения и настроиться на практику. *Шавасана* – поза, при которой практикующий лежит, растянувшись на горизонтальной поверхности, так что в его тело могут беспрепятственно войти глубокий покой и тишина. Под «смертью» *шавасаны* понимается не физическая смерть, но великая духовная смерть (махасамадхи), при которой «я», ограниченное личной идентичностью, полностью исчезает и человек переживает опыт безграничного, сверхличностного «я».

Лягте на спину на твердую, но не жесткую поверхность пола. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и позвольте весу вашего скелета устремиться к полу и ниже, к земле под полом. Пусть вес ваших органов беспрепятственно опускается, как листья, идущие ко дну зимнего пруда. Представьте, как кровь и, соответственно, *прана* скапливаются на задней поверхности тела. Пусть ваша кожа войдет в полный контакт с полом. Дайте весу задней стороны крестца и черепа опускаться к земле. Почувствуйте, как дыхание движется к задней стороне грудной клетки и стремится к полу. Обратите внимание на свою праническую оболочку (*пранамаяя-коша*). Спросите себя, испытываете ли вы усталость, вздутие живота, беспокойство, тяжесть или рассеянность? Болит ли у вас что-нибудь? Прислушивайтесь к любым внутренним ощущениям. Развивая способность воспринимать даже самые незначительные ощущения, вы научитесь прислушиваться к своему тонкому телу. Оставайтесь в этом положении в течение 10 минут, после чего выйдите из него, медленно перевернувшись на бок.

Стопы как ворота преображения

На протяжении всей истории стопы двуногого человека шагали по земле; люди расселялись по суше и переживали преображение на своих ногах. Представители коренных народов Юго-Запада США, чтобы добраться от одного селения до другого, часто вынуждены проходить пешком многие мили. В Индии и на Тибете паломники совершают пешие восхождения к святым местам высоко в горах. В

библейском предании переход через пустыню представлял собой исход, освобождение как от гнета авторитарной власти, так и от уз ограниченной души. Подошвенная поверхность стопы, как и поверхность земли, горизонтальна, и с нее начинается рост и становление человеческого «я», как в телесном, так и духовном отношении.

Стопы неизменно являются отправной точкой планомерного продвижения по сложной системе каналов тонкого тела – через кости, ткани, клетки и гормональные секреты. В современном стремительно развивающемся и чрезвычайно подвижном обществе чувство твердой земли под ногами имеет большую ценность. Устойчивая опора, которую предоставляют кости и соединительные ткани, благотворно влияет на нервную систему, способствует кровообращению и улучшает дыхание. Укорененность тела в земле поможет обрести самообладание перед лицом любых трудностей, будь то распад семьи, проблемы со здоровьем, расстроенное бракосочетание или экономическая нестабильность. Так стоячие позы йоги помогают человеку развить в себе стойкость, уравновешенность и решимость.

Земля, первый из пяти элементов

В духовных искусствах Индии, Китая и Японии тело рассматривается как совокупность стихийных сил, то есть его кости, кожа и секреты состоят из тех же грубых материалов, что и мир природы. Чакры являются производными стихий, каждая из которых соответствует конкретному телесному центру. Ноги в этом отношении соответствуют основополагающей стихии земли [3]. Успешное зарождение материи в ходе превращения чистого сознания в твердость земли, связанную со стопами, торжественно описывается в «Тайттирия-упанишаде»:

Из атмана зарождается пространство, из пространства – воздух, из воздуха – огонь, из огня – вода, из воды – земля, из земли – растения, из растений – пища, из пищи – человеческий род [4].

По мере изучения вибраций и пульсаций тонкого тела от корней до вершины (и от вершины до корней) мы будем обращаться к физиологии этих пяти элементов в их соотношении с эндокринными железами (рис. 1.1).

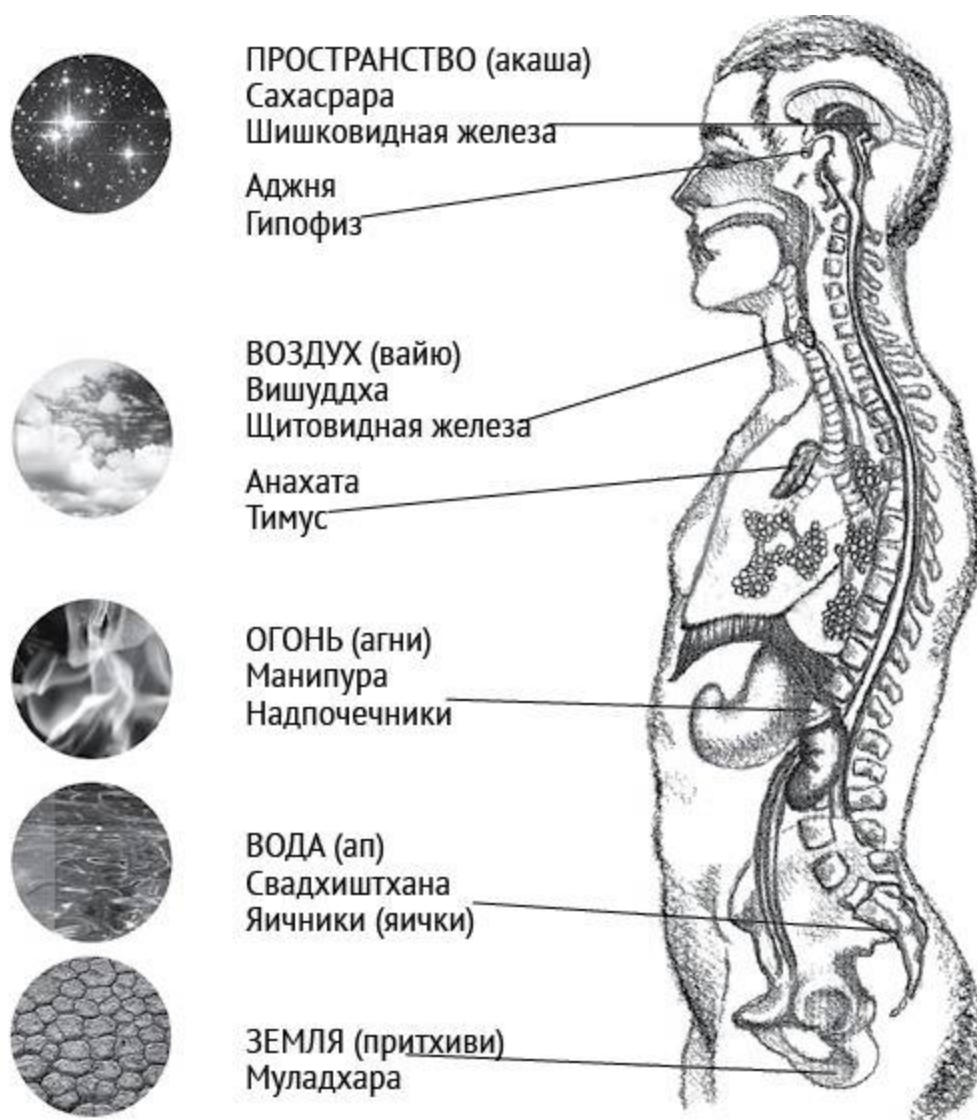


Рисунок 1.1. Тонкое тело: стихии, чакры и железы

Данная глава посвящена стопам – фундаменту телесного храма. Человеку, практикующему йогу, приходится решать практически те же задачи, что и строителю или инженеру: прежде всего необходимо заложить фундамент. В структурном отношении стопы служат опорой тела и источником многих *нади* и меридианов (энергетических каналов, известных традиционной китайской медицине). Можно сказать, что подошвы, прочно стоящие на земле, поддерживают все системы тела. В этом смысле способность стопы нести нагрузку в значительной степени отвечает за равновесие во всех расположенных выше системах организма. В результате нарушений в голеностопном суставе и стопе происходят искажения и смещения выше. Далее мы

увидим, каким образом стопы обеспечивают «согласие» во всем теле. Первая цель в йоге – заново научиться стоять.

Стопы как корни дерева

Развитие «ума» в стопах – важный этап обучения духовным искусствам. Одна из первых трудностей, с которыми сталкивается инструктор йоги, – убедить учеников направить бодрствующее и целостное сознание в мелкие кости и связки своих стоп – стержневой корень своего тела. Сравнение человеческого тела с деревом является одной из древнейших идей йоги.

Если развивать «древесную» метафору, стопы питают тело так же, как корни растения, вбирающие из земли воду, питательные вещества и минералы. В свою очередь позвоночный столб, подобно стволу дерева, поддерживает рост ветвей и листьев. Наконец, корни стоп способствуют усвоению *праны*, опосредованно служа опорой для тонких веточек, таких как структуры внутри легких (бронхиолы) с листьями альвеол.

Многочисленные мелкие кости стоп равномерно распределяют вес всей конструкции в основании тела. Они скреплены между собой разветвленной сетью сухожилий и мышц, словно разветвленными корнями бенгальской смоковницы. Множество внутренних сухожилий и связок обеспечивают устойчивость и упругость стоп во время ходьбы, бега и стояния на месте.

Развивая обширную корневую систему внутри стопы – вытягивая подошвенную фасцию, раздвигая кости плюсны, расширяя пятку и поднимая свод стопы, – мы укрепляем структурную организацию всего тела.

Поза дерева

Среди всех поз йоги первоочередное значение для развития силы концентрации имеет врикшасана (поза дерева). Известно, что для обретения тапаса^[3], или духовной жизненной силы, йоги стояли в этой позе месяцы, а то и годы. Аналогичную роль играет тадасана (поза горы). В книге Б. К. С. Айенгара «Свет жизни: йога», посвященной йогическим асанам, эти две позы описаны самыми первыми.

Ключевое историческое значение позы дерева проиллюстрировано в «Нисхождении Ганги» – тридцатиметровом рельефе, высеченном в монолитной скале в городе Махабалипурам на юге Индии. Это произведение, созданное в середине XVII в. и признанное объектом всемирного культурного наследия, живописует космологические сцены, связанные с происхождением жизни. Множество фигур окружает нисходящий поток реки Ганги (естественная расщелина в скале, которая служит отсылкой к центральному каналу тела), а у истока этой дарующей жизнь реки стоит йог в позе дерева. Кажется, что худая фигура аскета с торчащими ребрами держит над головой гору, дабы ничто не мешало течению священной Ганги, матери всех рек. Можно считать, что эта асана, с ее древней историей и незамысловатой силой, несет на своих плечах всю традицию хатха-йоги.

Строение стопы

Теперь обратимся к рассмотрению архитектуры нижней конечности и устройству стопы, которая, по сути, является схематичным отображением всего тела.

Подошва. Подошва стопы – первая горизонтальная диафрагма тела, она охватывает землю, повторяя контур земной поверхности. В стопе находится более тридцати суставов, которые осуществляют своего рода микрорегулировку при ходьбе и стоянии на месте. Тот факт, что в верхней части ноги всего одна кость (бедренная), в нижней части – две (большая берцовая и малоберцовая) и двадцать шесть в стопе, говорит о том, какая высокая степень подвижности предусмотрена конструкцией последней. При этом человек практически не использует полный спектр возможных движений. При возведении телесного храма подошвенная поверхность, ввиду своего местоположения – у самой земли, – является неотъемлемой частью фундамента.

На верхней поверхности стопы отсутствует мускулатура. Если вы прощупаете верх стопы, вы обнаружите длинные тугие сухожилия, идущие от большой берцовой и малоберцовой костей вниз и пересекающие длинные (плюсневые) кости стопы. Подошва при этом состоит из подушечки толщиной около сантиметра. По этой причине

устойчивость стопы обеспечивается не только за счет сухожилий, поддерживающих стопу со стороны костей голени, но и за счет четырехслойной прокладки из мышцы и сухожилий подошвы.

Подошвенная фасция, поверхностный слой нижней стороны стопы, представляет собой прочную волокнистую перепонку, по своей функции напоминающую подошву ботинка: эластичная, упругая и крепкая, она удерживает длинные плюсневые кости над полом. С задней стороны она прикреплена к пятке, с передней – к основаниям пальцев. Под сухожильными связками подошвенной фасции находится множество коротких мышц, которые отвечают за движения внутри стопы.

Подошвенная фасция за счет связок плотно облегает пятку (пяточную кость) и переходит в ахиллово сухожилие. Подошвенная фасция и ахиллово сухожилие вместе образуют прочную связку, благодаря которой тело находится в вертикальном положении и сохраняет равновесие. Эта связка натягивается и утрачивает гибкость в результате определенных действий, как то: многочасовое стояние, бег или длительная ходьба по тротуару, ношение неудобной обуви. Чаще всего чрезмерное натяжение этой связки сопряжено с резкими движениями ноги вперед. Когда бедренная и большая берцовая кости одной ноги движутся вперед, данная связка в основании другой ноги «замирает» в растянутом состоянии. Когда дерево кренился на одну сторону, его поддерживают в вертикальном положении с помощью специального троса – подобную функцию выполняет и связка ахиллова сухожилия и подошвенной фасции, не давая основанию ноги сместиться. Недостаточная эластичность этой связки часто препятствует прогрессу в йоге, поскольку ограничивает гибкость нижней части ноги и затрудняет выполнение приседаний с пяткой на полу или позы собаки мордой вниз (*адхо-мукха-шванасана*).

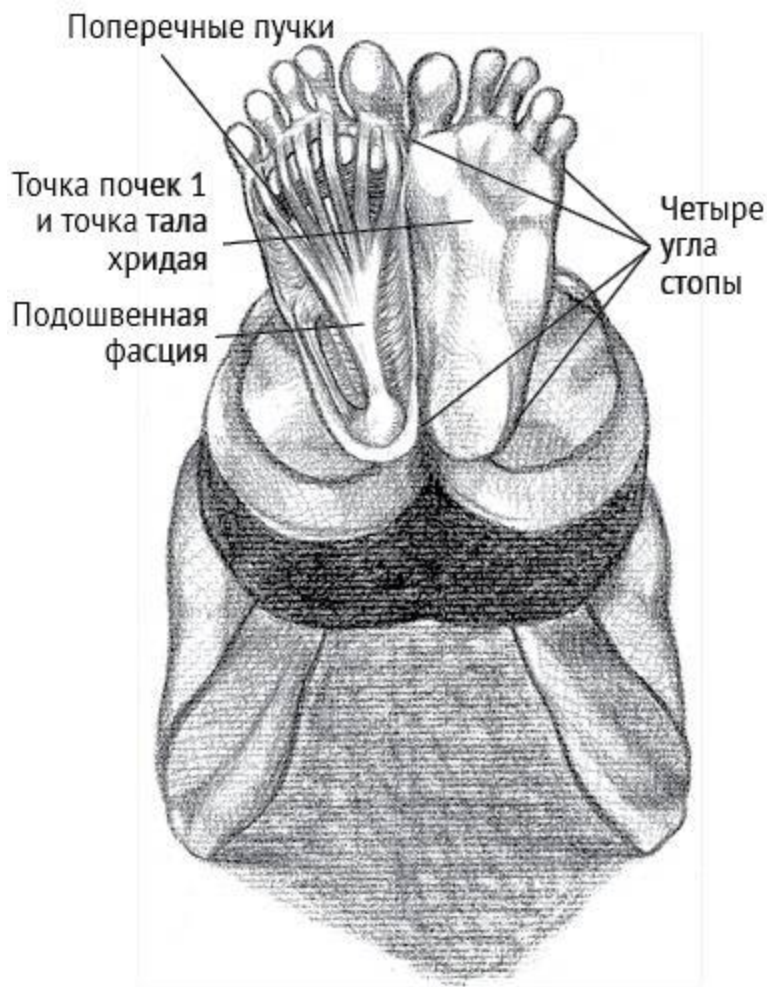


Рисунок 1.2. Первая диафрагма. Подошвенная фасция при стойке на плечах

Задействовать многочисленные связки, сухожилия и кости стопы крайне важно при выполнении всех стоячих и сидячих поз, наклонов вперед и назад. Кроме того, они имеют большое значение в перевернутых позах, таких как стойка на голове (*ширшасана*) и стойка на плечах (*сарвангасана*). Если в перевернутых *асанах* стопы остаются мертвым грузом, то шея, череп или плечи практикующего будут страдать от избыточного давления. Для правильного выполнения перевернутых *асан*, таких как стойка головой вниз, необходимо, чтобы подошвенная фасция стопы была удлинена и вытянута (рис. 1.2). В таком положении стопы работают как солнечные батареи: они становятся проводниками кинетической энергии и, можно сказать, накапливают *прану* и распределяют ее по всему телу. Аналогичным

образом, когда мы идем или стоим босиком на песке или на почве, подошвы стоп впитывают магнитное поле земли и отрицательно заряженные ионы, которые, как принято считать, повышают активность биохимических процессов в организме, увеличивают выработку серотонина (гормона хорошего настроения) и снимают стресс.

Своды и мосты стопы. Конструкция стопы включает ряд сводов и мостов, которые служат опорой для всего тела. Йогой всегда занимаются босиком, чтобы лучше чувствовать землю под ногами и поднимать своды стоп.

Всего в стопе три свода: медиальный, наружный и поперечный. Медиальный свод отвечает за соединение с сердцевинным каналом, так как именно он служит опорой для внутренней стороны ноги и внутренних мышц паха и соотносится с тазовым дном. При этом поднятие внутреннего свода открывает доступ к позвоночным чакрам, структурам внутри тонкого тела. При повышении медиального свода становится выше внутренняя сторона таранной кости (основание большой берцовой кости) и поднимается кость, именуемая ладьевидной. Ладьевидная кость – ключевой камень внутреннего свода стопы.

Наружный свод стопы поддерживает внешний край стопы и наружную лодыжку (основание малоберцовой кости). Наружный свод соотносится с внешней стороной ноги, включая внешнюю сторону колена, илиотибиальный тракт и внешнюю сторону бедра. Замковым камнем наружного свода служит кубовидная кость – широкая квадратная кость, сочлененная с ладьевидной костью. Вместе они формируют прочную опору, проходящую через самое сердце стопы. Третий, поперечный свод огибает сверху кости стопы, охватывая ее внешнюю и внутреннюю сторону. Подобно крокетным воротцам, он образует куполообразный контур над костями среднего отдела стопы. Описанные своды действуют сродни батуту, обеспечивая упругую поддержку для всего тела. В устройстве батута мощные пружины, закрепляющие по краям туго натянутую нейлоновую перепонку, напоминают эластичные связки и сухожилия, которые держат вместе кости стопы.

Расстояние между основаниями мизинца и большого пальца можно сравнить с миниатюрным мостом. Основания первой и пятой