

ВАЛЕРИЙ СИНЕЛЬНИКОВ РЕКОМЕНДУЕТ



ЙОГА

ТЕРАПИЯ

ПУТЬ
К ИСЦЕЛЕНИЮ



Москва
ЦЕНТРОЛИГРАФ

УДК 615.851.85
ББК 53.59
С90



Охраняется законодательством РФ
о защите интеллектуальных прав.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

*Оформление художника
Я.А. Галеевой*

Сурья Дас
С90 Йогатерапия. Путь к исцелению / Сурья Дас. — М.:
Центрполиграф, 2019. — 287 с., ил.

ISBN 978-5-521-85619-0

Йога — это не просто гимнастика и процедуры, это духовная практика, которая помогает излечить не только тело, но и душу. Йога не лечит болезни сама по себе, но помогает устранить разлад в организме и направить его на путь выздоровления. В своей новой книге Сурья Дас знакомит читателей с плодами своего многолетнего труда, даёт интегральную схему, в которой гармонично сочетаются асаны, пранаямы, очищающие практики, шавасаны и медитации. Всё вместе создаёт реальную и живую комплексную систему, которая помогает поправить здоровье и улучшить качество жизни. Эта книга предназначена для тех, кто уже начал заниматься йогой, подойдёт она и тем, кто уже достиг в ней определённых высот и теперь обучает других. Книга поможет многим понять и почувствовать направление движения по Пути духовного и физического совершенствования.

**УДК 615.851.85
ББК 53.59**

© Сурья Дас, текст, 2019
© «Центрполиграф», 2019
© Художественное оформление,
«Центрполиграф», 2019

ISBN 978-5-521-85619-0

ЙОГА

ТЕРАПИЯ

ПУТЬ
К ИСЦЕЛЕНИЮ

*Посвящаю эту книгу моим Учителям, моим родителям,
любимой жене Ирине, любимым детям — Антону,
Анастасии, Мире, Светлане-Анне и внуку Ярославу.*

*Искренняя сердечная благодарность моим друзьям и ученикам
Елене Ададуровой и Марине Антоновой за помощь в творческом
процессе работы над книгой.*

*Спасибо, родные!
Радэ! Радэ!*



ВВЕДЕНИЕ

Радэ! Радэ! Дорогие практикующие! Вышла моя новая книга. Надеюсь, она будет полезна вам. В этой книге собраны советы и рекомендации по йогатерапии. За многие годы моей практики сложилась некая интегральная схема, в которой гармонично сочетаются асаны, пранаямы, очищающие практики, шавасаны и медитации. Всё вместе создало реальную и живую комплексную систему, которая помогает облегчить проблемы со здоровьем и улучшить качество жизни.

Книга не является панацеей от всех бед и заменой официальной медицины, но она поможет многим понять и почувствовать направление вашего движения по Пути.

Йога как великая наука помогает увидеть причину заболевания, прежде всего как нарушения Законов Природы (подробно о Законах Природы можно прочитать в моей книге «Карта Пути»). Все изложенные здесь рекомендации направляют движение человека в сторону природных законов. Это и есть первый шаг к исцелению, трансформации и преображению.

Друзья! Относитесь к книге как к сборнику советов, которые вам помогут больше осознать свой вектор движения к естественной гармонии с миром.

Желаю счастья всем живым существам во Вселенной.

Ваш *Сурья Дас*



ТЕРАПИЯ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ЧЕРЕЗ ЙОГУ

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЙОГАТЕРАПИИ

Йогатерапия — это основа йоги, потому что без здорового тела невозможно двигаться дальше, в более сложные практики. И поскольку мы сейчас проходим рисунки йогатерапии, нам надо вспомнить некоторые принципы.

Основной принцип — болезнь появляется из-за негармоничного поведения, негармоничных черт характера, то есть мы нарушаем какие-то принципы Вселенной. Это формируется как образ мышления, как определённые качества и черты личности. А так как ум проецируется в теле, постепенно эта вибрация входит в тело, опустошая определённые точки, делая там недостаток или избыток праны (в зависимости от черт и ситуаций), и в какой-то момент мы получаем заболевание.

Как мы движемся в йогатерапии? Мы двигаемся от тела вверх. То есть мы начинаем работать с телом, подбирая комплексы асан, прорабатывающих нужную зону, и стараемся максимально расслабляться в формах, пропуская телесный рисунок внутрь органа (это один из ключей). Если мы просто растягиваем мышцы, не пропуская воздействие вглубь, то эффект будет незначительным.

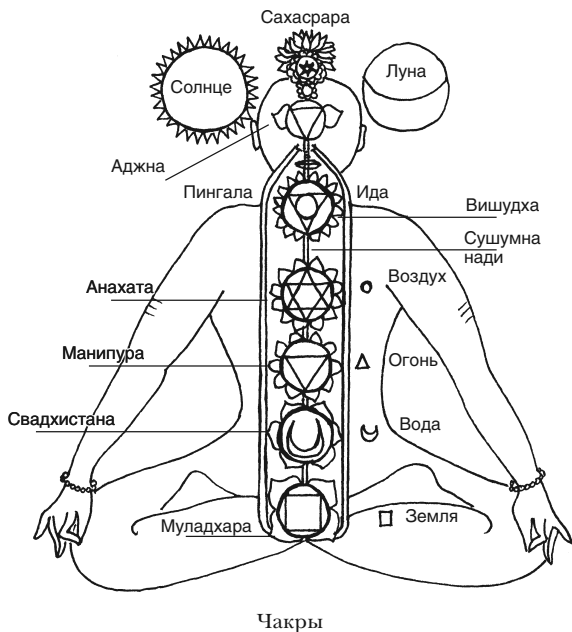
Например, мы сели в пашчимоттанасану и хотим проработать область таза. У нас в этой асане раскры-



Пашчимоттанасана

вается крестец, мы стараемся правильно отстроить форму, внешне расслабиться (это важнейший ключ в асанах), при этом мы пережали ноги и ощущаем, как давление с ног начинает потихонечку подниматься и наполняет область крестца (он вытянут, мы его чувствуем). Постепенно мы ещё больше расслабляемся, и ощущение вот этой тёплой силы (давления) проходит в таз, пропитывает крестец, уходит глубоко в область таза и наполняет органы. Органы получают прилив крови, а где кровь — там и энергия. Помните закон работы с энергией? Куда движется кровь, туда движется и энергия (на коконе). И соответственно, кокон начинает наполняться вибрацией. Мы ложимся, отдыхаем (у нас всего две-три формы обычно в комплексах йогатерапии), чувствуем поток праны вокруг — он становится более плотным. И мы ещё больше расслабляемся и уже мысленно органами втягиваем прану в себя. Делаем так несколько раз, пока органы не переполнятся энергией, и ещё повторяем виточек, чтобы и пранический кокон был залит. То есть надо наполнить и физическое, и праническое тело.

Затем мы прокачиваем зону снизу и зону сверху. Зачем это нужно? Например, у человека есть проблемы в области Анахаты — там провал в коконе. И эта дырка, как тёмная дыра, стягивает энергию с двух ближайших точек: с чакры снизу и с чакры сверху. И соответственно, в этих чакрах тоже часто возникает недостаток энергии (но они ещё более-менее нормально работают, потому что там нет нарушений). И поэтому нам надо заполнить верхнюю и нижнюю точ-



ки — сделать одну асану вниз, одну вверх (или сначала вверх, потом вниз — по рисунку). Затем мы снова ложимся, расслабляемся, уходим вниманием в базовый центр, с которым работаем, и вспоминаем там состояние открытого и наполненного центра.

Муладхара и *Свадхистана* — это ощущение лёгкого, раскрытого, здорового и радостного тела. То, что называют радостью органов: тело наполнено энергией и праной, оно раскрыто, нет зажимов, и поэтому тело счастливо и расслаблено. И при этом оно лёгкое — ловим это состояние.

Манипура — это ощущение наполнения и уверенности в себе без агрессии, без желания кому-то что-то доказать (цельная самодостаточность). Вы просто чувствуете, что вы неповторимы и индивидуальны, вам не надо ни с кем соревноваться, никому ничего дока-



зывать — вы идёте по своей дороге и следуете своим курсом. А если кто-то на вас «гавкает», как Гуруджи говорил, воспринимайте это, как слон воспринимает маленькую кривоногую собачку. Слон просто идёт, и пусть собачка думает, что она крутая. А слон идёт и ни на кого не обращает внимания.

Анахата — это состояние радости, Сантоши, удовольствия, принятия того, что есть, удовлетворённость от жизни, состояние улыбки, любви и симпатии. Радость от жизни: оттого, что вы живёте, у вас есть путь, друзья, любимое дело — это все Анахата.

Вишудха — это состояние безмятежности ума. Состояние, когда ум отстранён от мыслей, он — созерцатель. Я в своё время специально в театр ходил, чтобы поймать это состояние. Вот вы сидите в зале, а там играют пьесу. И вам хорошо, пьесу ведь не вы играете, а кто-то другой. Какие бы там перипетии ни происходили (душат кого-то или ещё что-то), вы сидите и смотрите. И вот в этот момент вы пытаетесь быть просто зрителем, не резонируя с тем, что происходит на сцене. Можете смеяться, горевать, но при этом внутри есть лёгкая улыбка, мудрость зрителя. Потому что это всё — игра, Майя. И вот театр очень хорошо демонстрирует это состояние. И на жизнь йоги смотрят как на некую игру: сегодня одни ситуации — завтра другие, сегодня «плюс» — завтра «минус», но это будет всегда. Пока мы живём, у нас будут то подъёмы, то спады — это естественно, дуальность ума так устроена. Поэтому сильно горевать в одних состояниях и радоваться в других — это испытывать большие стрессы и переживания. Погружайтесь в нужные состояния, а от остальных отключайтесь, ведь вы хозяин своего внимания. Состояние безмятежного зрителя — это открытая Вишудха.

Аджна — это состояние бескрайней сверкающей силы (океан силы), бескрайней осознанной пустоты, которая пронизывает все объекты. Люди, у которых открыта Аджна, в этом состоянии видят Бога во всём. Они видят, как он проступает сквозь материальные объекты, сквозь людей и события — это всё Аджна.



И вот это нужное нам состояние мы ловим и учимся в нём ходить, чтобы центр был наполнен энергией. Именно это состояние начинает растворять и потихонечку развязывать напряжённые ситуации, которые и привели к проблеме. То есть какое-то качество нашего характера было неадекватно миру, мы бились всё время о какие-то ситуации, в результате возникло напряжение в праническом теле, в чакре и перешло в органы. Органы стали недополучать энергию и, соответственно, начали болеть.

Основной принцип йогатерапии — мы не лечим тело как таковое (мы не врачи), но мы создаём условия, чтобы тело самоисцелялось — в нём есть этот механизм (есть этот процесс). А для этого нужно соблюдать несколько чётких принципов.

Первое — снимается напряжение, то есть мы начинаем убирать напряжение — то, что и приводит к проблеме в теле и в энергиях.

Второе — мы учимся работать с базовым состоянием открытого, наполненного центра.

Третье — мы подбираем очищающую практику, которая помогает нам прорабатывать этот центр.

И четвёртое — постепенно мы видим, как вот эта энергия, когда появляется в нас, как лакмусовая бумажка, показывает нам неправильную модель поведения.

Например, вы сидите в медитации и у вас начинает вибрировать Анахата: она начинает открываться — у вас появляется состояние открытого сердца. В этом состоянии, в этой позиции внимания вы видите, насколько вы не правы в ситуациях по сердцу с какими-то людьми. Потому что, когда сердце открыто, врать самому себе уже не получается (не получается оправдать свои действия). И я чётко вижу эти состояния, начинаю «трезветь», появляется ясность, энергия саттвы — я понимаю, что в некоторых ситуациях я полностью не прав. То есть ум в этот момент не отождествлён с проблемой, он совершенно в другой позиции — в наполненной. И я просто начинаю внутри переписывать эти программы. Какое-то время, естественно, ещё идут кармические