

## Динамическая медитация на основе техники Ошо «Чакровое дыхание»

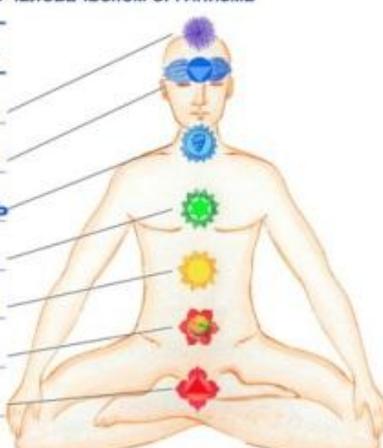
### Описание, инструкция по работе с медитацией

«Чакровое дыхание» - это один из видов активной медитации. Эта техника, как и само понятие чакр, происходит из индийской йоги. Автором практики чакрового дыхания считается Ошо – знаменитый индийский духовный лидер XX столетия, основатель одного из современных течений неоиндуизма и активный популяризатор йоги на Западе.

Для начала немного разберем понятие чакр. Чакрами называются 7 энергетических центров, которым соответствуют нервные узлы в теле человека. Каждая чакра обозначается своим цветом, также с чакрами соотносят 7 базовых нот.

**ОСНОВНЫЕ СЕМЬ ЦЕНТРОВ**  
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОРГАНИЗМЕ

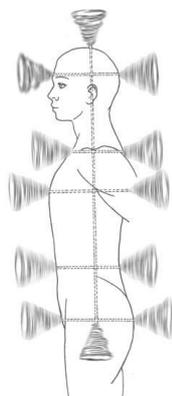
НАЗВАНИЕ ЦЕНТРА	ЦВЕТ	НОТА
место расположения	стихия	
<b>САХАСРАРА</b> макушка головы	<b>ФИОЛЕТОВЫЙ</b> ...	<b>СИ</b>
<b>АДЖНА</b> между бровей	<b>СИНИЙ</b> ...	<b>ЛЯ</b>
<b>ВИШУДХА</b> горловая	<b>ГОЛУБОЙ</b> акаша	<b>СОЛЬ</b>
<b>АНАХАТА</b> сердечная	<b>ЗЕЛЕНЫЙ</b> огонь	<b>ФА</b>
<b>МАНИПУРА</b> солнеч. сплетение	<b>ЖЕЛТЫЙ</b> воздух	<b>МИ</b>
<b>СВАДХИСТАНА</b> крестцовая	<b>ОРАНЖЕВЫЙ</b> вода	<b>РЕ</b>
<b>МУЛАДХАРА</b> копчиковая	<b>КРАСНЫЙ</b> земля	<b>ДО</b>



На рисунке вы можете видеть расположение чакр на теле, а также их цветовые и нотные обозначения, индийские названия и соответствие основным стихиям.

Также считается, что чакры отвечают за правильное функционирование прилегающих органов и систем, и соответствуют определенным качествам и функциям нашей жизни.

Так в чем же заключается практика Динамической медитации? Это активный дыхательный процесс (вдох и выдох через рот) с направлением фокуса внутреннего внимания в область поочередно каждой из семи чакр. Дышать начинают снизу, из области первой (красной) чакры, постепенно поднимаются к самой верхней (фиолетовой) затем снова постепенно опускаются вниз, и вновь поднимаются вверх. Восходящая и нисходящая фазы дыхания повторяются три раза.



В процессе дыхания желательно визуализировать течение энергии. Энергетические каналы при этом нужно представлять в виде «воронок», или т.н. вихрей энергии (см. рисунок). Центральный энергетический канал идет вдоль позвоночника, и связан напрямую с первой и седьмой чакрами. «Воронка» первой чакры направлена вертикально вниз, от области промежности к земле, а «воронка» седьмой – вертикально вверх, от макушки к небу. Остальные пять чакр имеют по две «воронки» (т.е. по два вихря энергии), спереди и сзади нашего тела. Визуализируя вихри энергии в процессе медитации не стоит стремиться представлять себе, в какую сторону эти вихри крутятся (если у вас нет достаточного опыта в работе с такой медитацией – это будет только отвлекать и сбивать с ритма).

В каждой чакре, помимо накопления, осуществляется и трансформация энергии в

ее определенный вид, имеющий разную длину волны. В классической медитации по Ошо настройка на нужную длину волны осуществляется за счет постепенного увеличения частоты дыхания, а также за счет определенного набора нот в музыке для дыхания.

Однако темп дыхания в классической медитации довольно высок, и не каждый человек без специальной подготовки может такой темп выдержать.

Данный же вариант Динамической медитации простроен таким образом, что вам не придется менять темп дыхания в процессе работы. Более того, если заданный музыкой темп покажется вам слишком быстрым – вы можете дышать в своем ритме, на качестве работы с медитацией это никак не скажется. «Настройка» на нужную частоту вибрации осуществляется здесь за счет определенного музыкального ряда и усиливающих фраз-ключей. Работая с медитацией, вы будете слышать эти фразы-ключи, например «Я есть здоровье!». После того как голос ведущей произнесет такую фразу, ее надо будет повторить несколько раз про себя, не прекращая дышать и визуализировать энергетический канал.

Месторасположение и цвет чакр, направление энергетических каналов и последовательность работы подсказывает голос ведущей – помнить наизусть это вовсе не обязательно.

Перед началом работы с медитацией настоятельно рекомендуем обеспечить себе комфортные условия. Приглушите свет (но не стоит выполнять в полной темноте), исключите обращение к вам других людей, звонки телефона и прочие подобные факторы. Поставьте в зоне досягаемости стакан с питьевой водой комнатной температуры – в процессе медитации вам может захотеться пить, терпеть жажду не нужно, прервитесь на секунду и продолжайте.

После медитации возможно состояние легкой эйфории, несильного головокружения. Дайте себе возможность отдохнуть 30-40 минут в приятной спокойной обстановке. **Если вы новичок в данной практике** – в первые 30-40 минут после выполнения медитации крайне не рекомендуется заниматься делами, требующими повышенной концентрации внимания (например, садиться за руль автомобиля).

Продолжительность медитации 45 минут. Первый раз можно ограничиться одним или двумя циклами (15 или 30 минут соответственно). Рекомендуемая частота применения 1 раз в 1-2 недели.

Несомненную пользу практики отмечают практически все, кто хоть раз попробовал чакровое дыхание. Большой плюс – эффект заметен сразу, при том, что практика не требует серьезных специальных навыков, а только лишь небольшого сосредоточения на процессе. Негативных побочных эффектов у чакрового дыхания практически нет, впрочем, некоторые начинающие отмечают слабое головокружение, особенно если практикуют на свежем воздухе. Чакровым дыханием можно заниматься даже в том случае, если вы страдаете хроническими заболеваниями дыхательной системы, такими, как бронхиальная астма. Единственная оговорка – стоит сопоставить интенсивность вдохов и выдохов с вашими текущими физическими возможностями.

Чакровое дыхание помогает гармонизировать энергетические центры, раскрыть и наладить их работу. В процессе дыхания может возникать чувство давления или дискомфорта в некоторых точках тела – это так называемые «телесные зажимы». Возникновение неприятных ощущений свидетельствует о том, что в этой области находится какая-либо проблема, чаще всего психологический дискомфорт, который нередко сопровождается психосоматическим заболеванием. Обратите особое внимание на эти зоны, посвятите им чуть больше времени.

Некоторые практикующие наблюдают нормализацию давления и частоты сердечных сокращений, обезболивающий эффект чакрового дыхания, снятие нервного напряжения и усталости, исчезновение проблем со сном. После выполнения практики возникает ощущение легкости и наполненности, это прекрасный способ нервной перезагрузки организма. Еще один интересный факт – некоторые регулярно практикующие чакровое дыхание люди отмечали исчезновение избыточного веса.

Еще одним эффектом чакрового дыхания является появление интуитивных решений – инсайтов. Рекомендуется записать все мысли и идеи, которые пришли вам в голову во время и сразу после практики, даже если они сначала покажутся вам странными. Часто идеи, появившиеся во время активной медитации – это вполне рабочие способы решения ваших текущих задач и выхода из кризисов. Внимательно присмотритесь к ним – чакровое дыхание учит слушать и слышать себя.

Не смотря на безвредность медитации, все-таки стоит упомянуть о наличии **противопоказаний**:

1. Психические заболевания
2. Инфаркт, инсульт в анамнезе
3. Черепно-мозговые травмы (менее полугода назад)
4. Гипертоническая болезнь в стадии обострения

Так же данную медитацию **не рекомендуем беременным женщинам**, хотя многие отмечают несомненную пользу для женского здоровья, в том числе для восстановления репродуктивной функции.

**Желаем вам приятной и продуктивной работы с  
Динамической медитацией!**

**Автор разработки и озвучка текста – Каринэ Паникян**  
**<http://karine-panikyan.ru>**

**Композитор – Виктор Колчин**