

## Как я выполняю Шавасану

1. Лечь на коврик на спину, стараясь чтобы после опускания туловища вниз поясница касалась коврика а голова лежала на затылке («раскатать» себя на коврике).

**Примечание:** если у человека большой кифоз (выгнутый назад грудной отдел позвоночника) и/или лордоз (прогиб позвоночника вперед в поясничном отделе), а навыки расслабления отсутствуют или мало развиты, т.е. лежа на спине он не может положить поясничный отдел на коврик, а голова оказывается запрокинутой назад, лежит не на затылке, а касается пола в точках ближе к макушке, то ему необходимо подкладывать мягкий валик под колени и, быть может, что-то не очень мягкое под затылок, сняв таким образом напряжение в области поясницы и шеи и обеспечив возможность расслабления соответствующих мышц.

2. Развести руки в стороны так, чтобы они лежали на полу внутренней стороной ладоней вверх (при этом они окажутся слегка согнутыми в локтевых суставах), а плечевые суставы были максимально расслаблены. Поза должна быть удобной и комфортной.

**Примечание:** положение ног можно не контролировать, скорее всего они будут слегка разведены в стороны, носки ног будут разведены шире, чем пятки – это и есть нормальное положение ног.

3. Сделать несколько входов – выдохов и проверить позу: всему телу должно быть удобно.

**Примечание:** если при выполнении упражнения возникнет чувство неудобства, то можно в любое время поправить положение отдельных частей тела (хотя предпочтительно сделать все это в начале, до погружения в фазы 2 – 3).

4. Поработать мышцами челюсти и лица: потом проще будет их расслабить. Закрывать глаза.

5. Расслабить мышцы шеи, с поворотом (небольшим падением, отваливанием) головы в сторону (любую). Голову надо положить так, чтобы при полном расслаблении не оставалось напряжения в большей части мышц шеи, т.е. голова должна быть достаточно (для достижения этого состояния) повернутой набок. При этом может ощущаться растяжение грудинно-ключично-сосцевидной и лестничной мышц с противоположной наклону стороны, которое не должно мешать достижению полного расслабления (они могут быть растянуты, но не напряжены).

**Примечание:** если изначально голова лежит на затылке, то возможно придется преодолеть небольшой костный бугорок черепа, чтобы она, перевалившись за этот бугорок и все же повернулась в сторону. Для этого скорее всего будет полезно немного приподнять голову и сознательно положить ее на бок. Положение головы очень важно для достижения полного расслабления. А любые разговоры о необходимости иметь прямой позвоночник бессмысленны, т.к. это упражнение, во-первых, не направлено на позвоночник, а во-вторых, разговоры о прямизне позвоночника в лежачем положении теряют всякий смысл. Во всяком случае, диагностика позвоночника всегда выполняется только стоя.

6. Постараться максимально расслабить лицо, начиная с челюстных мышц (образ тупой, отвисшей челюсти) и поднимаясь вверх (образ расслабленного, свесившегося на бок носа, сползающих вниз щек, спокойно отдыхающих глаз...). Если возникают трудности с расслаблением глаз, то можно как бы слегка напрячь их с ощущением, что они немного поднялись, и потом расслабить – дать вернуться на место. Расслабить уши (образ свесившихся вниз, болтающихся по полу ушей). Расслабить лоб (образ и ощущение легкого ветерка, обдувающего лоб и макушку).

7. Полезно сделать глубокий вход, захватывающий верхнюю часть легких (можно сопроводить его образом обдуваемого скальпа – как бы вдыхать через голову) и длинный спокойных выдох с расслаблением всего тела (сверху вниз) – использовать рефлекторное расслабление мышц на выдохе, создавая тем самым исходное состояние для последующего расслабления тела.

8. Проверить положение тела и если надо поправить его (например, «выдвинуть» еще больше от себя плечевые суставы и поправить положение рук, проверить положение ног, быть может немного подать от себя пятки...)

9. Направить внимание на подошвы и подъемы ног и почувствовать как им хорошо, ощутить полный, абсолютный отдых (наконец-то), комфорт, удовольствие этого отдыха и дожидаться появления ощущения тепла.

**Примечание:** расслабление и мужчинам, и женщинам лучше начинать с ног: гладкая мускулатура сосудов ног уже успела расслабиться, ноги наполнились кровью, температура их поднялась и это ощущают барорецепторы сосудов.

10. Постепенно, медленной волной расслабить все тело. Надо поднимать возникающее ощущение тепла и расслабления от ног вверх, растаскивая, размазывая его по всем телу. Цель — расслабление, но проверяемым критерием его наличия является тепло и легкость. Возможно, ощущение тепла (быть может даже легкого жжения, покалывания) связано с досжиганием в организме остатков молочной кислоты. Ощущение всегда идет за образом, подкрепляя его и являясь основой для дальнейшего развития этого образа. В идеале тепло должно идти из центра, от костей, хотя это и непросто. Проще начинать прогрев с крупных, больших мышц, растаскивая тепло на остальное прогреваемое, расслабляемое тело. Поднимаясь вверх про уже прогретые части тела можно просто забыть, но при необходимости всегда можно к ним и вернуться, как бы подхватить уже «остывающую» часть тела, и с новыми силами идти дальше. Дыхание сохраняется, что позволяет и здесь активно использовать эффект рефлекторного расслабления мышц на выдохе. Прогрев тела заканчивается головой, ее тоже забывать не следует.

**Примечание.** Образы, которые могут помочь:

- при работе с ногами – медленно, постепенно одеваем, натягиваем на себя теплые, предварительно нагретые на печке колготки;
- ягодичы, оказывается, лежат на жаркой плите, им не просто тепло, им жарко;
- с выдохом это тепло с ягодич можно перевести на низ живота;
- прогрев рук (обе руки лучше прогревать сразу, одной волной) можно вести вместе с животом) – солнце на пляже обживает руки и живот, выходя из-за горизонта;
- грудная клетка раскрывается, разворачивается, становится больше, чище, сильнее...

Возможная (все очень индивидуально) техника работы: т.к. большинство мышц связаны с суставами, можно мысленно, на уровне микромоторики, образа, попробовать согнуть каждый сустав, не двигая им (начать движение и сразу же передумать). Представить, что мышца напрягается, но на деле не напрягать ее, оставив свое внимание на возникшем ощущении в суставе и управляющих им мышцах. На языке физиологии: включить моторецептор в спинном мозге, направив в мышцы сустава сигнал на сброс потенциала их мембран, но не поддерживать этот процесс дальше. Это открывает возможность дальнейшей работы с мышцей, направленной на снятие ее тонического напряжения — потенциал мембран клеток легко восстановится, если моторецептор остается активным.

11. Когда все тело прогрето (и значит расслаблено) полезно опустить внимание вниз, на копчик и пройти вниманием снизу вверх весь позвоночник. Остановиться на короткий отрезок времени на каждом позвоночном сочленении, пересчитать снизу – вверх все позвонки, уделить каждому долю своего внимания и любви. Закончить на головном мозге.

**Примечание** – с моей точки зрения это важный элемент Шавасаны, хотя и не обязательный. Здесь важно еще раз проверить положение головы, наличие расслабления в шее. При необходимости переложить голову так, чтобы напряжение в шее было минимальным.

12. Проверить появление ощущения полета, парения, невесомости, после чего просто наслаждаться. Полезно постараться увидеть (не открывая глаз) голубой цвет неба (цвет Вишудхи).

**Примечание.** Образы, которые могут помочь ощутить «полет»:

- сразу после завершения прохода позвоночника и выхода в головной мозг посмотреть «вниз», под ноги, убедиться, что под ними ничего нет (там и в самом деле ничего нет);
- создать образ голубого неба (можно с облачками, солнышком) и «полетать» в нем, покуркаться, присесть на тучку (свесив ножки), посмотреть «вниз»...
- представить себя надуваемым (на вдохе) «воздушным шариком», плывущем в небе...

13. При необходимости заняться самовнушением, которое только в этом состоянии дает заметные, а порой и поразительные результаты. Это работа с образами, которые должны быть синкретическими, сочетающимися в себе форму (образ), слова (любые, кроме отрицания) и ощущения. Фразы лучше строить по принципу: «я хочу (могу, должен, буду, имею постоянно)... <нужное состояние нужного органа или лучше всего организма>». Знать характер работы внутренних органов не нужно, только места их расположения. Нам нужен результат на уровне всего тела, а как уж оно будет его достигать — это его дело. Работа очень индивидуальная. Образы должны быть направлены в том числе (а порой и прежде всего) на представление их хорошей работы в сочетании с получением приятных ощущений в них. Больше того, «влезать внутрь» органа не следует, важны только результаты его работы на уровне всего тела.

14. Выход в обычное состояние по внутреннему ощущению «пора», «хватит». Он должен быть мягкий, без рывков. Можно потянуться (включить в работу позвоночник), сесть, или лучше

04.03.2021

лечь (правильнее на правый бок) и сразу не вскакивать, дать телу время восстановить нагрузки, а психике — вернуться в реальный мир.