

ЭНИЕН РИНПОЧЕ  
ЭЛИСОН ЧОИНГ ЗАНГМО

ТИБЕТСКАЯ  
ЙОГА  
ДЫХАНИЯ

*йогаЛогия*



Москва  
2017

УДК 615.8  
ББК 53.59  
P51

THE TIBETAN YOGA OF BREATH:  
Breathing Practices for Healing the Body  
and Cultivating Wisdom by Anyen Rinpoche  
& Allison Choying Zangmo

**Ринпоче, Эниен.**  
P51 Тибетская йога дыхания. Очищение и повышение уровня  
жизненной энергии / Эниен Ринпоче, Элисон Чоинг Зангмо ;  
[пер. с англ. А. Равиной]. — Москва : Издательство «Э», 2017. —  
176 с. — (Йогалогия).

ISBN 978-5-699-82870-8

В издании вы найдете уникальные практики тибетских йогов, которые  
славятся своим долголетием.

Для занятий не требуется специальное помещение и много времени.  
Вы сможете практиковать дома, на работе или даже в машине. Более ста  
практик, которые улучшат ваше здоровье и настроение. Простые и понятные  
инструкции, качественные иллюстрации.

Главное — это начать!

УДК 615.8  
ББК 53.59

© 2013 by Anyen Rinpoche and Allison Choying  
Zangmo.

Публикуется по соглашению с Shambala  
Publications, Inc, (P. O Box 308, Boston,  
MA 02115, USA) при содействии Агентства  
Александра Корженевского (Россия)

© Равина А., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-82870-8



Мы посвящаем эту книгу и все наши усилия по ее созданию величайшим мастерам янтра-йоги Кхенчен Тсара Дхармакирти Ринпоче и Някрунг Тсунпо Дорло Ринпоче.

*Во всех моих будущих жизнях  
Да не буду я никогда отделен от совершенно  
чистого Ламы.*

*Получив сокровище блистательной Дхармы,  
Доведу до совершенства достижения практик  
и методов*

*И без промедления достигну состояния Про-  
славленного Ламы.*



# Оглавление



<i>Благодарности</i> .....	7
<i>Вступление</i> .....	9
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ</b>	
Почему мы практикуем йогу дыхания	
Глава 1. Дыхание — жизнь .....	17
Глава 2. Работа с дыханием и невротический ум .....	40
Глава 3. Взаимосвязь дыхания со стрессом, тревогой и депрессией .....	60
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ</b>	
Как практиковать йогу дыхания	
Глава 4. Основные практики, связанные с энергией Ветра .....	89
Глава 5. Медитация на непостоянство с концентрацией на дыхании .....	110
Глава 6. Избавление от старых привычек через работу с энергией Ветра .....	126
Глава 7. Дыхание, успокаивающее страдание .....	145
<i>Заключение. Дыхание — мудрость</i> .....	163
<i>Ссылки</i> .....	167
<i>Об авторах</i> .....	174



## *Благодарности*

Мы бы хотели выразить свою благодарность и признательность Саре Тиг Джонсон за ее долгие часы исследования, редактирования и консультаций, посвященных подготовке этой рукописи. Также спасибо вам, Эйлин Кахун и Майра Янг, за советы и время, потраченное на редактирование черновой рукописи.





## *Вступление*

С момента нашей встречи с Эниен Ринпоче, произошедшей более 13 лет назад, я слышала много рассказов о великих мастерах Тибета. Некоторые из этих невероятных и удивительных историй повествуют о коренном учителе Тсунпо Дорло Ринпоче, великом мастере янтра-йоги, и о традиции глубокой медитации в Дзогпа Ченпо (Великое Совершенство). Это самый глубокий метод медитации в традиции тибетского буддизма, представленный в данной книге и относящийся к ньюмапинской Тайной Мантраяне. Великое Совершенство дополняется дыханием и позами, которые образуют традицию тантрической йоги, формально называемую янтра-йогой. Эта традиция является по сути практикой созерцательной работы с энергетическими каналами тела, «энергиями Ветра» (что включает работу с дыханием), и жизненными сущностными субстанциями.

Не у каждого человека тело подходит для практики асан, то есть требующих усилий поз, представленных в традиции янтра-йоги. Они существенно отличаются от относительно мягкого стиля йоги, который многие из нас практикуют в современной Америке. Однако Эниен

Ринпоче часто говорил мне, что основа янтра-йоги заключается в работе с дыханием и что все великие йоги изучают дыхательные техники янтра-йоги как часть своего духовного пути.

Такая практика позволила многим великим йогам Индии и Тибета достичь особых совершенств, связанных с личным исцелением даже от неизлечимых заболеваний, способностью на протяжении долгого времени противостоять физическим лишениям, таким как недостаток еды или тепла, и, конечно, с полным постижением мудрости, когда человек освобожден от всех концепций мыслящей личности и дуалистического восприятия. Для современной эпохи Дорло Ринпоче был необычным мастером янтра-йоги. Он демонстрировал выдающиеся способности: например, безупречный контроль дыхания давал ему возможность дышать всего лишь несколько раз в час. Мой и Эниена Ринпоче коренной учитель, Тсара Дхармакирти Ринпоче, в свои молодые годы также полагался на учения янтра-йоги и Великого Совершенства, чтобы полностью исцелить себя от рака.

Эниен Ринпоче изучал янтра-йогу с Дорло Ринпоче в традиционном ретрите, проходившем зимой в пещерах, высоко в Кхаме, Тибет. Среди других практик было и изучение туммо — йоги внутреннего тепла. Тренировка в суровой и очень холодной местности необходима для этой практики как мотивация отшельников заниматься исключительно усердно, пока тело не начнет естественным образом излучать тепло. Результат отшельничества Эниена Ринпоче был проверен в традиционной манере — его обнаженные плечи покрыли влажным полотенцем, которое высохло благодаря теплу тела испытуемого.

Учения янтра-йоги подробно объясняют способ, в котором очищение дыхания действует как основа для оздоровления тела и ума и в конечном счете — для духовного

постижения. Дыхательные практики традиции янтра-йоги называются в этой книге «тренировка энергии Ветра»\*.

Основа для данных практик изложена в части первой, а сама практика тренировки энергии Ветра рассматривается более детально в части второй.

Я выросла в окрестностях Денвера, Колорадо, как обычная девочка, принадлежащая к среднему классу. Большую часть своего детства я чувствовала себя пойманной между двух миров. Мое сильное желание созерцательного образа жизни существовало в противоположность обществу, которое верит в материальное богатство, статус и власть как основную меру успеха. В результате я переживала обособленность, беспокойство, бессонницу. Мое традиционное американское детство не дало мне достаточно, чтобы справиться с этими чувствами. Я познакомилась с медитацией и созерцательной практикой в возрасте 16 лет, после чего начала практиковать медитацию серьезно. В конце концов я почувствовала, что нашла то, что ранее не доставало в моей жизни. В 20 лет я отправилась в Тибет, потом в Непал, где встретила Эниен Ринпоче и глубоко погрузилась в созерцательные и религиозные практики тибетского буддизма.

Хотя я преданный последователь традиции Тайной Мантраяны, для меня нелегко соблюдать дисциплину и прилежность, требуемые для занятий многочисленными практиками. Об янтра-йоге я никогда не думала как о традиции, которую я была бы способна практиковать, из-за ее асан, требующих усилий. Рассказы из личной истории Эниена Ринпоче о тренировках в середине зимы казались мне фантастическими и абсолютно недостижи-

---

\* Здесь Ветер одно из трех жизненных начал человека, согласно тибетской медицине, обеспечивающих движение, дыхание, работу органов чувств и равновесие двух других начал: Желчи и Слизи. — *Примеч. ред.*

мыми. Однако по мере того как мое понимание практики Ваджраяны год от года росло, я начала изучать некоторые дыхательные упражнения из традиции янтра-йоги, что очень сильно укрепило мою психическую и эмоциональную устойчивость и, кроме того, положительно повлияло на мое физическое здоровье. Это были техники, которые даже я, обычный практикующий, могла изучить, применять и извлекать из этого пользу. Я заметила изменение в моей способности сохранять в равновесии мое тело и ум в ежедневных жизненных ситуациях и начала чувствовать себя более уверенно в моей способности адаптироваться ко всем видам окружения и работать с бóльшим состраданием для других.

Пока я готовилась писать эту книгу с Эниеном Ринпоче, с помощью Сары Тиг Джонсон, я тщательно изучала медицинские исследования на тему дыхания и пользы для здоровья от поступления в кровь надлежащего количества кислорода. Я была поражена и изумлена тем, как йоги Индии и Тибета, не имея современных технологий для исследований, хорошо понимали, как правильное или неправильное дыхание влияет на наше физическое, эмоциональное и духовное здоровье. Древние мастера не только не хуже, чем современная медицина, были осведомлены о проблемах, связанных с неправильным дыханием, но они знали способы излечивать подобные проблемы с помощью очень простых техник. Эти дыхательные «рецепты» действительно просты: работа с осанкой, дыхание носом и продолжительные вдох и выдох. Польза от всего вышеперечисленного хорошо объяснима с точки зрения современной медицинской науки. Как поразительно, что мастера в прежние времена уже обладали знанием, которое столь истинно, точно и эффективно подходит для сохранения нашего здоровья сегодня.

В этой книге мы попытались, используя как отправную точку медицинскую науку, предоставить достоверную информацию для тех, кто заинтересован начать тренировку энергии Ветра. Янтра-йога, с ее богатыми устными и письменными традициями, по-своему объясняет негативные эффекты нехватки кислорода и углекислого газа на тело, ум и эмоции. Соединяя знания этих двух источников — современного и мистического, мы надеемся, что многие читатели нашей работы вдохнутся на начало занятий с традицией тренировки энергии Ветра.

Данная книга рассказывает только о самых основных способах тренировки энергии Ветра, подходящих для любого человека. Тем же, кто хочет копнуть глубже и получить более подробные инструкции, очень важно найти истинного духовного учителя. Такой учитель, практикующий янтра-йогу в жизни и будучи близким учеником мастера этой традиции, способен продолжить ваше обучение, указав в том числе на ошибки и подводные камни. На Западе мы привыкли думать, будто достаточно пройти программу, дающую лицензию на право преподавания, и мы становимся мастерами, которые могут обучать других. Это действует во многих областях, но тренировка энергии Ветра определенно не из их числа. В данном случае истинный опыт и необходимые навыки нельзя получить за пару недель или месяцев. Несколько занятий или поездок в уединенные места не сделают из нас мастера!

Не являясь человеком, имеющим большой опыт в практике медитаций, я, однако, обнаружила, что многие из моих физических и эмоциональных состояний, которые причиняли мне страдания — например, беспокойство, мигрени и хроническая болезнь легких, — исчезли, с тех пор как я начала использовать такие практики, работая, кроме того, над истинной осознанностью и дыханием. Я не удивилась, когда выяснила, что все негативные состо-

яния, перечисленные выше, связаны с неправильным дыханием и неправильным содержанием кислорода и углекислого газа в крови. Медитация не только помогла мне успокоить ум, но и естественно уравнивала мои энергии, что помогло мне устранить множество расстройств, связанных с физическим и психическим здоровьем.

Авторы книги не являются докторами. Мы верим в применение целостного подхода в лечении любых физических, психических и эмоциональных расстройств. Мы убеждены, что комбинация факторов — тренировка энергии Ветра, практика медитации, физические упражнения, внимание к диете и питанию, следование советам врачей и использование западных и натуральных лекарств, когда это необходимо, — самый эффективный путь излечить болезни. Мы настаиваем, чтобы вы не изменяли тому плану лечения, которому следуете, но просто добавили к нему тренировку энергии Ветра. Когда вы достигнете состояния равновесия в вашем теле и уме, вам будет легче оценивать и изменять вашу общеоздоровительную программу.

В нашем современном мире, страдающем от голода, войн, гонки вооружений, геноцида и еще непонятных результатов стремительно развивающихся новых технологий, мы — счастливики, которым доступно множество богатых духовных традиций! Пусть учения, представленные в этой книге, облегчат страдания существ повсюду.

Элисон Чоинг Зангмо

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Почему мы  
практикуем  
йогу дыхания

