

Исследовательская работа студенток основного курса 2018 года
Московского Университета Йоги
Пархоменко Алисы и Ерыгиной Анны

На тему: «Бхрамари пранаяма, как средство от бессоницы»

Гипотеза исследования: «Бхрамари пранаяма сокращает временной промежуток от намерения заснуть до начала самого сна»

*«Пока в теле есть дыхание, есть жизнь.
Когда дыхание покидает тело, его покидает и жизнь.
Итак, регулируйте дыхание».*
(Хатха-Йога Прадипика. гл.2; Шлока 3)

Глава 1. Теоретическая часть.

Дыхание и дыхательная система человека

Человек начинает свою жизнь вдохом и заканчивает ее выдохом.

Родившись на свет первое, что делает человеческое дитя это вдох.

Плач младенца, при появлении на свет, считается благоприятным признаком, ведь если младенец заплакал, это означает, что он начал свое собственное обособленное дыхание и можно перерезать пуповину, младенец отделился от матери, он сделал свой первый самостоятельный вдох, он начал свое самостоятельное существование на этой земле, как отдельная личность. И начинается это именно с дыхания. Что же такое дыхание?

Дыхание – это совокупность процессов, в результате которых происходит поступление кислорода в организм и выделение из него углекислого газа. Дыхание это непрерывный процесс всего живого, процесс символизирующий саму жизнь.

Для того, чтобы разобраться более конкретно, необходимо разобрать процесс дыхания с точки зрения анатомии.

Дыхательная система состоит из верхних и нижних дыхательных путей. Верхние представляют собой нос, носоглотку, ротоглотку и частично ротовую полость. Нижние – гортань, трахея, бронхи. А также легкие.

Дыхание бывает внешним (легочное дыхание) и внутренним (тканевое дыхание).

Легочное дыхание – это газообмен между организмом и окружающим его атмосферным воздухом. Тканевое дыхание – это обмен газов между кровью и тканями, потребление кислорода клетками и выделение ими углекислого газа.

В аппарат внешнего дыхания входят : дыхательные пути, плевра, легкие, скелет грудной клетки и ее мышцы, а также диафрагма.

Функциональная система дыхания - совокупность структур, которые обеспечивают необходимый объем легочной вентиляции, поддерживая оптимальный для метаболизма уровень pO_2 , pCO_2 и pH крови и тканей.

Нормальное функционирование организма возможно только при условии пополнения энергией, которая непрерывно расходуется. Организм получает энергию за счет окисления органических веществ — белков, жиров, углеводов. При этом высвобождается скрытая химическая энергия, которая служит источником жизнедеятельности, развития и роста организма. Таким образом, значение дыхания состоит в поддержании в организме оптимального уровня окислительно-восстановительных процессов.

Также процесс дыхания можно рассмотреть более детально и последовательно. Комплекс последовательных физиологических и физико-химических процессов, обеспечивающих дыхание, подразделяют на пять этапов:

1-й этап — внешнее дыхание, или вентиляция легких — процессы, обеспечивающие ритмическое поступление определенных объемов атмосферного воздуха в легкие (вдох) и удаление его из легких в атмосферу (выдох).

2-й этап — диффузия газов в легких (газообмен в легких) — процессы, обеспечивающие переход кислорода из альвеолярного воздуха в кровь и углекислого газа в обратном направлении.

3-й этап — транспорт газов кровью — процессы, обеспечивающие растворение кислорода и углекислого газа в крови, связывание их с гемоглобином и другими веществами и перенос с током крови.

4-й этап - диффузия газов в тканях — процессы, обеспечивающие диссоциацию оксигемоглобина в крови тканевых капилляров и диффузию кислорода из крови в тканевые структуры, а также диффузию углекислого газа в обратном направлении, его растворение и связывание с гемоглобином.

5-й этап — клеточное дыхание — биохимические и физико-химические процессы, обеспечивающие аэробное окисление органических веществ с получением энергии, используемой для жизнедеятельности клетки. При этом образуются углекислый газ, вода и азотистые основания (при окислении белков).

Такое выделение этапов дыхания удобно для последовательного его изучения. В клинической практике часто применяют иное подразделение, в частности под термином «внешнее дыхание» подразумевают как вентиляцию легких, так и газообмен между кровью и альвеолярным воздухом.

Что такое прана и пранаяма?

Для того чтобы иметь более полную картину необходимо посмотреть на процесс дыхания с разных сторон. Мы рассмотрели дыхание с точки зрения анатомии, теперь рассмотрим его с энергетической стороны. И тут дыхание также можно сравнить с самой жизнью. Не зря Прану называют жизнью. Что же такое прана?

Прана - это совокупность всех энергий, существующих во Вселенной. С точки зрения индийской философии, понятие Прана неразрывно связано с понятием Акаша - источником происхождения материи. В процессе взаимодействия Праны и первичной материи возник Яш многообразный мир. Существуют качественное и количественное сходства между Вселенной(Макрокосмом) и человеком(Микрокосмом). Прана — это суммарная энергия, дающая жизнь людям. Энергия, чье проявление можно наблюдать и регулировать при помощи дыхания. Именно на техниках дыхания базируются многие упражнения Хатха-Йоги, призванные контролировать энергию и таким образом, достигать гармонии с окружающим миром.

Для управления энергетическими потоками йоги выработали ряд дыхательных упражнений, которые со временем вылились в отдельную науку - Пранаяму.

Все, что существует во Вселенной, - это проявления Праны. Благодаря ей дует ветер, дрожит земля, горит огонь, летают самолеты, светят звезды. Прана - понятие универсальное. Мы существуем в океане Праны, в котором каждое живое существо - порыв ветра. Жизнь - это непрерывный процесс накопления и преобразования Праны в средство влияния на свой внутренний и окружающий мир.

Считается, что прана присутствует в воздухе, тем не менее это не кислород и не азот. Прана также не является химическим элементом атмосферы. Прана существует в продуктах питания, в воде, в солнечном свете, но это не витамины, не тепло и не ультрафиолетовые лучи. Воздух, вода, продукты питания, солнечный свет являются лишь носителями праны. Прана пронизывает все наше тело, она - истинный источник жизни, потому что без Праны жизнь не возможна. Жизненная активность - это всего лишь характерная тонкая форма Праны, заполняющей Вселенную.

Праническая энергия накапливается и преобразовывается в нервной системе, а именно - в области солнечного сплетения. Йогин, накопивший запас праны благодаря регулярным занятиям, может управлять ею. Таким образом, йога дает возможность познать источник жизни.

Путем регулярных и усердных занятий концентрацией йоги приобретают различные йогические силы, или сиддхи, и становятся сиддхами. Этот процесс называется садханой. Пранаяма — одна из самых важных садхан. С помощью практики асаны вы обретае контроль над своим физическим телом, а с помощью пранаямы — над тонким, астральным телом, или Пранамайя кошей, которая в свою очередь имеет влияние на коши более тонких материй, такие как Маномайя коша, Виджнянамайя коша. Так как между дыханием и нервными токами существует самая непосредственная связь, контроль над дыханием означает контроль над внутренними жизненными токами.

Прану можно определить как тончайшую жизненную силу, присутствующую во всем, что воспринимается на физическом плане как движение и действие, а на ментальном — как мысль. Таким образом, слово пранаяма означает «сдерживание жизненной энергии». Это контроль над жизненной энергией, которая течет по нервам человеческого организма, движет мышцами человека, управляет его органами чувств и умом. Именно эту жизненную силу йоги стараются подчинить себе с помощью пранаямы. Тот, кому это удастся, становится властелином не только своего собственного существования на физическом и астральном планах, но и всего мира, так как прана является основой космической жизни, тем тонким элементом, который позволил вселенной развиваться и стать такой, какой мы видим ее сейчас, и который непрерывно движет ее к конечной цели. Для йога вся вселенная содержится в его теле. Его тело и вселенная состоят из одной материи. Энергия, пульсирующая в его нервах, ничем не отличается от энергии, которая пульсирует повсюду в этой вселенной.

Тот, кто овладел праной, — овладел самой сутью космической жизни и деятельности. Тот, кто овладел этой сутью, — подчинил себе не только свой ум и тело, но и все умы и тела в этой вселенной. Таким образом, пранаяма, или контроль над праной, — это способ, с помощью которого йогин пытается реализовать в своем маленьком теле всю широту космической жизни и достичь совершенства путем овладения всеми силами этой вселенной.

Дыхание — это внешнее проявление праны, жизненной силы. Дыхание, подобно электричеству, является грубой праной. Дыхание — стхула, грубое. Прана — сукшма, тонкая. Научившись управлять грубым дыханием, возможно управлять тонкой праной. Контроль над праной означает контроль над умом. Ум не может функционировать без праны. Только благодаря вибрациям праны в нем появляются мысли. Прана приводит ум в движение. Сукшма-прана, или психическая прана, непосредственно связана с умом. Дыхание можно сравнить с важным элементом механизма. Как останавливаются остальные шестеренки в механизме, если остановить этот элемент, так и органы тела перестают функционировать, когда йогин останавливает дыхание. Точно так же, если вы научитесь управлять внешним механизмом дыхания, вы сможете управлять внутренней жизненной силой, праной. Процесс управления праной посредством управления дыханием называется пранаямой.

Пранаяма- это намного больше, чем физиологический процесс. Искусство Пранаямы - это искусство жизни, так как, в конце концов, любое энергетическое проявление - это явление пранического порядка, и все живущее управляется праной со Дня своего рождения и до самой смерти. Задача йоги - расширить сознание и с его помощью управлять умственной, физической и психической энергиями. Определяя Пранаяму лишь как "дыхательные упражнения" или "контроль над дыханием", мы совершаем ошибку, потому что контроль - это не цель, а способ наиболее эффективно управлять и распределять жизненную энергию.

Первым важным шагом в йоге является овладение асаной, или управление телом. Ведь когда тело не подготовлено физически, не имеет достаточной силы и выносливости, можно предположить, что и психика не подготовлена так же. Связь между телом и умом неразрывна. В этом и есть секрет йоги- работая с физическим телом, мы работаем над телом психики, над телом ума. Именно поэтому овладение асаной является очень важным этапом на пути йоги. Следующий шаг — пранаяма. Правильная поза — необходимое условие успешной пранаямы. Любая легкая и удобная, устойчивая поза — это асана. Наилучшей является та поза, в которой можно провести длительное время без каких-либо неприятных ощущений. Грудь, шея и голова должны находиться на одной вертикальной линии. Вы не должны сгибать тело ни вперед, ни назад, ни влево, ни вправо. Практикующий должен сидеть прямо и ровно. Прекрасной позой для этого будут Падмасана, сиддхасана и Вирасана. Путем регулярных занятий рано или поздно практикующий овладевает любой позой. Практику пранаямы может не откладываться до полного освоения асаны, заниматься ими возможно одновременно. Со временем совершенство будет достигнуто там и там.

В «Бхагавад-Гите», Бессмертной Песне Господа Кришны, прекрасное описание позы: «Выбрав и обустроив по-настоящему тайное место, утвердись в определенной позе, не слишком высокой, но и не слишком низкой, на ткани, шкуре черной антилопы и траве куша, положенных одна поверх другой, сосредоточь ум, контролируя мысли и чувства, и занимайся йогой для очищения себя, держа туловище, голову и шею ровно и устойчиво, сосредоточив взгляд на кончике носа, чтобы он не бегал по сторонам» (VI: 10—12)

Пранаяма — это контроль над праной и жизненными силами организма. Это регулирование дыхания, самый важный шаг. Цель пранаямы — контроль над праной. Пранаяма начинается с регулирования дыхания для управления жизненными токами, или внутренней жизненной силой. Другими словами, пранаяма — это совершенный контроль над жизненными токами посредством контроля над дыханием. Дыхание — это внешнее проявление грубой праны. Регулярные занятия пранаямой делают дыхание правильным. Подавляющее большинство людей дышит неправильно.

Если вы контролируете прану, вы полностью контролируете все силы вселенной, ментальные и физические. Йог также контролирует Вездесущую силу, в которой берут начало все виды энергии — магнетизм, электричество, гравитация, сцепление, нервные токи, жизненные силы или мысленные вибрации.

Если контролируется дыхание, или прана, контролируется и ум. Тот, кто контролирует свой ум, контролирует и дыхание. Если останавливается одно, останавливается и второе. Если йог контролирует и ум, и прану, он освобождается от круговорота рождений и смертей и достигает бессмертия. Ум, прана и семя тесно взаимосвязаны. Тот, кто контролирует семенную энергию, контролирует ум и прану.

У того, кто занимается пранаямой, будет хороший аппетит, жизнерадостность, красивая внешность, сила, храбрость, энтузиазм, превосходное здоровье, энергичность и хорошая концентрация ума.

Практика пранаямы помогает очистить нади. Нади — трубки или каналы в тонком теле, по которым течет энергия. Это своеобразные артерии и вены энергетического тела. В некоторых текстах упоминается, что тело человека пронизано 72 тысячами нади, в каких-то текстах более 300 тысяч. Большинство из нади берет начало в области сердца и

области пупака. Пранаяма поддерживает нади в здоровом состоянии и предотвращает их разрушение. Это, в свою очередь, вызывает изменения в умственном состоянии садхаки. Причиной этому служит то, что в пранаяме дыхание начинается от основания диафрагмы с обеих сторон тела возле тазового пояса. Как таковые, диафрагма грудной клетки и вспомогательные дыхательные мышцы шеи расслаблены. Это, в свою очередь, помогает расслабить лицевые мышцы. Когда расслаблены лицевые мышцы, они теряют свою власть над органами восприятия, глазами, ушами, носом, языком и кожей и, таким образом, уменьшается напряжение в мозгу. Когда это напряжение уменьшено, практикующий достигает сосредоточения, самообладания и безмятежности.

Цель пранаямы — заставить функционировать дыхательную систему оптимальным образом. Это автоматически исправляет кровеносную систему, без чего не могут нормально протекать процессы пищеварения и выделения, накапливаются токсины, болезни распространяются по всему телу и болезненное состояние организма становится привычным.

Дыхательная система — это ворота к очищению тела, ума и интеллекта. Ключ к этим воротам — пранаяма.

«Даже Брахма и другие боги посвящают себя практике пранаямы, поскольку она устраняет страх смерти. Таким образом, она (пранаяма) должна практиковаться.»

Для того, чтобы подчеркнуть важность и ценность пранаямы, Сватмарама говорит, что Брахма и другие боги практикуют ее. Брахма является одним из богов святой троицы, создателем. Брахма, Вишну и Шива, составляющие троицу, являются тремя аспектами макро- и микрокосмоса.

Сватмарама утверждает, что посредством практики пранаямы может быть преодолен страх смерти, а для духовно ищущего это является весьма важным достижением. Патанджали в книге «Йога-сутра» называет страх смерти, или *абхинивешу*, одной из пяти основных причин боли. Он известен как *клеша*, а клеши должны быть растворены прежде, чем будет иметь место просветление.

Согласно Патанджали «модификации клешей уменьшаемы посредством медитации». Сватмарама, однако, утверждает, что страх смерти может быть искоренен посредством пранаямы. Пранаяма оказывает определенное укрепляющее воздействие на центры мозга, ответственные за эмоции и страх. (Хатха-йога Прадипика шлока 39)

Бхрамари пранаяма

Существуют различные пранаямы. Все они направлены на достижение каких-либо результатов или целей.

Несомненно пранаямы имеют колоссальное влияние на весь организм, состояние и самочувствие человека.

Существует множество разновидностей пранаям. Это и нади-шодхана, бхастрика, уджаи и пранаяма и многие другие. Все эти пранаямы достаточно сильные и эффективные, но каждая имеет свой определенный эффект. Нади шодхана например является стабилизирующей техникой, проясняющей ум, бхастрика сильно разогревает, что с одной стороны замечательно, например в холодное время, а вот в сильный зной наоборот будет крайне нежелательно в применении. Как например охлаждающие пранаямы неприемлемы зимой.

Получается зная и умея пользоваться разными техниками человек может прекрасно улучшить качество своей жизни, применяя различные практики в зависимости от

различных ситуаций. Так например существует одна замечательная пранаяма, йогин практикующий которую, согласно Хатха-йога Прадипике, становится господином йогинов, а ум его погружается в блажество. Название этого дыхания Бхрамари пранаяма.

Пранаяма получила свое название в честь черной индийской пчелы Бхрамари. И действительно во время выполнения данной техники слышится звук, похожий на жужжание пчелы. Особи мужского пола на выдохе и особи женского вида на вдохе. Бхрамари пранаяма мгновенно снимает стресс и любое напряжения, прекрасно подготавливает к медитации, а также к глубокому здоровому сну. Бхрамари безопасная и несложная в изучении пранаяма, обладающая сильным терапевтическим эффектом. Непрерывное жужжание помогает избавиться от непрерывного потока мыслей, что замечательно подготовит йогина к дальнейшей медитации, а обывателя спасет от стресса. В Хатха-йога Прадипике Бхрамари описывается следующим образом.

Описание техники выполнения в различных источниках

Быстро вдохни воздух, произведя громкий звук, подобный жужжанию трутня, и медленно выдохни, производя более тихий звук жужжащей пчелиной матки. Это бхрамари, пранаяма «жужжащей пчелы», названная так из-за того, что звук, который вы производите во время дыхания, напоминает звук жужжания черной пчелы.



Техника 1:

Сядьте в любую удобную медитативную позу, расслабьте тело и практикуйте кайя стхайрьям.

На протяжении всей практики держите глаза закрытыми. Медленно и глубоко вдохните через нос, прислушиваясь к звуку дыхания.

Заткните уши указательными или средними пальцами, прижав среднюю внешнюю часть бугорка ушной раковины к ушному отверстию.

При закрытых таким образом ушах выдыхайте, производя глубокий мягкий жужжащий звук.

Концентрируйтесь на звуке, поддерживая его низкий тон. После завершения выдоха опустите кисти рук на колени и медленно вдохните.

Продолжайте практику подобным образом, выполняя от десяти до двадцати циклов.

Когда вы закончите, посидите с закрытыми глазами, вслушиваясь в окружающие вас тихие, едва уловимые звуки.

Техника 2 (стадия 1):

Выполняйте все так же, как в технике 1, но после выдоха выполняйте бахир кумбхаку и джаландхара бандху. Выполняйте от десяти до двадцати циклов, делая между циклами, если необходимо, несколько нормальных вдохов-выдохов.

Техника 2 (стадия 2):

Выполняйте все так же, как в стадии 1, но после джаландхара бандхи добавьте мула бандху.

Техника 3 (стадия 1):

Практикуйте технику 1 с йони мудрой. Это означает, что после вдоха следует выполнить кумбхаку и закрыть уши большими пальцами, глаза — указательными пальцами, ноздри — средними пальцами и рот — безымянными пальцами и мизинцами.

Выполняйте задержку настолько долго, насколько это комфортно для вас, затем выдохните, сохраняя положение пальцев.

Удерживайте свое сознание на слабых звуках или на любых образах, которые могут возникнуть перед закрытыми глазами.

Техника 3 (стадия 2):

Выполняйте стадию 1 с йони мудрой, но добавив мула бандху.

Бхрамари следует практиковать после асаны, нади шодханы и динамических форм пранаямы и перед медитацией или сном. Лучше всего практиковать на пустой желудок. Бхрамари помогает пробудить психическую чувствительность и осознание тонких звуковых вибраций, поэтому ее лучше выполнять в ранние утренние часы или поздно вечером. Звук, производимый в бхрамари, является очень успокаивающим, поэтому эта практика ослабляет ментальное напряжение.

(Хатха-Йога Прадипика, комментарии Свами сатьянанды Сарасвати.)

А так данная пранаяма описывается в книге “Асана, пранаяма, мудра бандха”, Свами Сатьянанды Сарасвати:

Сядьте в удобную медитативную позу. Позвоночник и голова должны находиться в одной вертикальной плоскости. Закройте глаза и расслабьте все тело. В течение всей практики держите рот закрытым. Глубоко вдохните через обе ноздри. Задержите дыхание на вдохе и выполните джаландхара – бандху и/или мула-бандху. Через пять секунд прервите бандхи и зажмите уши указательными пальцами. Сохраняя губы сжатыми, разомкните зубы и медленно выдыхайте с продолжительным непрерывным гудением наподобие жужжания пчелы. Выдох должен быть медленным и равномерным. Ощутите звуковую вибрацию в голове и сосредоточьтесь на этом звуке. Это образует один цикл. Начните с 5 циклов и с каждым занятием постепенно увеличивайте их количество. Меры предосторожности: Не выполняйте эту пранаяму лежа на спине. Ни в коем случае не переутомляйте легкие. Польза практики: Эта пранаяма помогает избавиться от ощущения

тяжести в голове, преодолеть гнев, беспокойство и подавленность. Она понижает давление крови, устраняет заболевания гортани, укрепляет и улучшает голос. Развивает способность к восприятию звука нада (психический звук, слышимый в голове во время медитации).

Йони-мудра, или шанмукхи-мудра

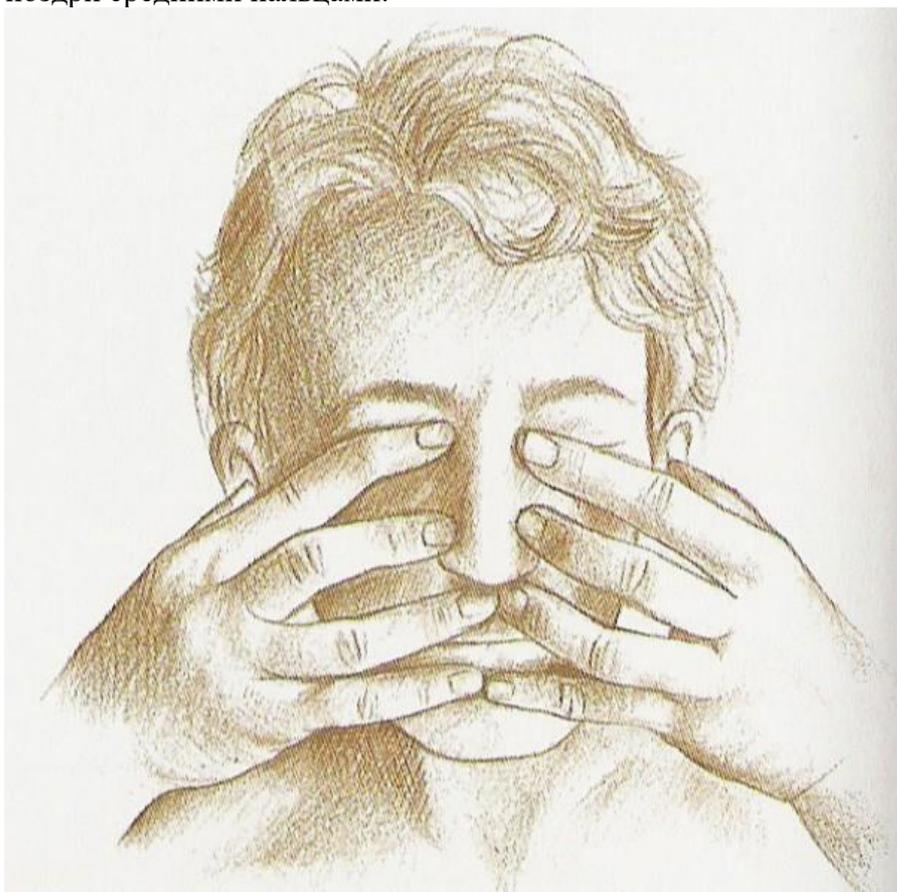
Традиционно в практику Брамари пранаямы включается участие, так называемой йони-мудры. Йони-мудра или шанмукхи-мудра – это мудра духовного источника.

Мудра буквально означает жест или положение тела. Считается, что те или иные положения тела способны активизировать энергетические потоки разных направлений и действия.

Примите любую удобную для вас асану для медитации, предпочтительно падмасану или сиддхасану.

Медленно и глубоко вдохните. Задержите дыхание. Закройте уши большими пальцами рук, глаза – указательными, ноздри – средними, а безымянный палец и мизинец расположите соответственно выше и ниже губ, закрывая ими рот. Продолжая задерживать дыхание на вдохе, сосредоточьтесь на бинду-чакре. Старайтесь уловить какие-либо звуковые проявления.

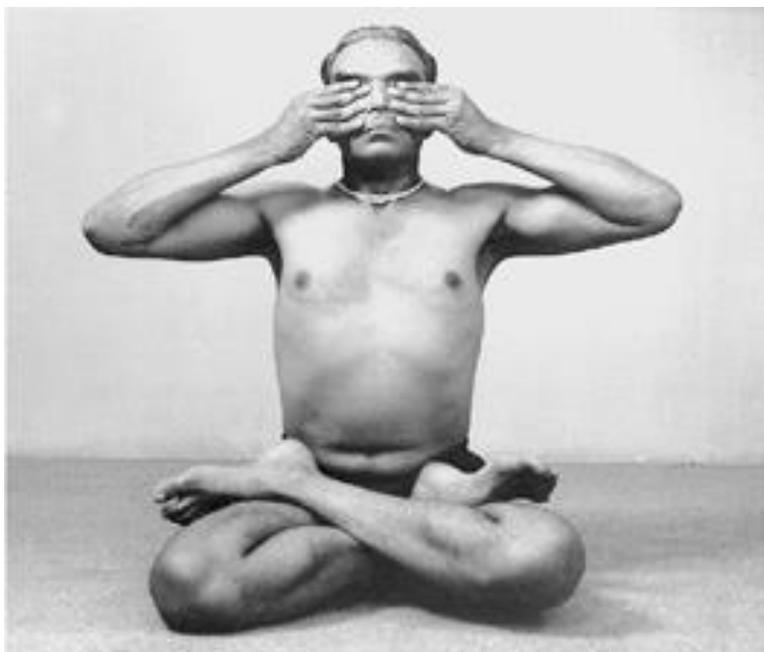
В конце задержки дыхания освободите ноздри от давления средних пальцев и выдохните. Остальные пальцы остаются на своих местах. Снова вдохните и в конце вдоха закройте ноздри средними пальцами.



Эта мудра является эффективным средством отвлечения разума от объектов чувств (пратьяхара).

Источником энергии всей Вселенной является первичный непревзойденный звук или вибрация. Назначение этой мудры – провести сознание практикующего через все проявления этого звука – от самого грубого до наиболее тонкого.

Мудра развивает восприятие психических звуков, излучаемых бинду-чакрой, находящейся в затылочной части головы. Примечание: Йони-мудра является техникой нада-йоги.



Брамари пранаяма, в совокупности с йони-мудрой, интересна следующими особенностями. Во первых, как и во многих дыхательных техниках выдох здесь выполняется дольше вдоха, причем намного. Это уже будет первым показателем для успокоения. Во вторых, во время техники мы «мычим» звук «М», что уже можно назвать звуковой медитацией, то есть идет работа непосредственно со звуком. И в третьих, во время выполнения происходит вибрация по всему телу (при правильном выполнении). Получается работа происходит одновременно на нескольких уровнях – звуковом и дыхательном.

Глава 2. Исследование.

Гипотеза Исследования

Гипотеза нашего исследования следующая: Брамари пранаяма помогает сократить временной промежуток от намерения заснуть до начала непосредственно сна. Пранаяма так же улучшает качество сна, способствует и обеспечивает глубокий, здоровый сон на протяжении всей ночи, а также хорошее самочувствие, бодрость духа по пробуждению.

«Когда дыхание движется, тогда и ум беспокоен. Сдерживая дыхание, йогин достигает устойчивости ума.» сказано в Хатха-йога Прадипике.

Однако данное наблюдения выделяет всего два важных аспекта измерения дыхания- возбудимость и успокоенность, что ограничивает нас в понимании тонкого эмоционального состояния человека. Однако если дифференцировать дыхание по некоторым другим параметрам, например: ритму, объему вдыхаемого воздуха и глубине, задействованной зоне дыхательного аппарата и т. п., то можно увидеть более точное отражение этого процесса на психическом состоянии человека. Верно и обратное, сознательное формирование специального типа дыхания приводит к достижению вполне дифференцированного и заранее выбранного состояния сознания. Получается, что с помощью дыхания, мы осознанно можем настраивать себя на определенное состояние. Дыхание - это ключ человека к подсознательному, ключ с помощью которого человек сознательно может влиять на внутренние процессы, недоступные для управления. Именно на это и нацелена практика Бхрамари пранаямы в нашем исследовании.

Испытуемые настраиваются на умиротворяющую волну, возвращают в себе спокойное состояние, начинают расслабляться, отпускают зажимы, напряжения в теле.

«Подчини себе мышцы и нервы – и ты овладеешь дыханием: овладев дыханием, ты обретешь власть над сознанием». Сватмарама «Хатха йога прадипика».

Для достижения этой цели необходимо учиться контролю над сознанием, а также над любыми проявлениями человеческой психики, любыми эмоциональными проявлениями. Контроль над сознанием даст нам возможность научиться контролировать подсознание.

Практикуя технику Бхрамари ежедневно, человек настраивается на гармоничное, ровное состояния для тела и души. За 21 день вырабатывается привыкание к спокойному медитативному состоянию, которое достигается каждый вечер перед сном, а также тренируются навыки внутренней саморегуляции. Человек погружается в процесс дыхания, отключается от внешнего мира, забот, размышлений и проблем. Умиротворенное состояние благоприятно воздействует на психику, нервную систему, так же расслабляется тело, снимаются внутренние мышечные спазмы. И человек становится более настроен, подготовлен ко сну.

Техника и тест исследования

Для исследования мы решили взять следующий вариант техники:

1. Сядьте в любую удобную медитативную позу, расслабьте тело.
2. На протяжении всей практики держите глаза закрытыми. Медленно и глубоко вдохните через нос, прислушиваясь к звуку дыхания.

3. Заткните уши указательными или средними пальцами, прижав среднюю внешнюю часть бугорка ушной раковины к ушному отверстию.
4. При закрытых таким образом ушах выдыхайте, производя глубокий мягкий жужжащий звук.
5. Концентрируйтесь на звуке, поддерживая его низкий тон. После завершения выдоха опустите кисти рук на колени и медленно вдохните.
6. Продолжайте практику подобным образом, выполняя от десяти до двадцати циклов.
7. Когда вы закончите, посидите с закрытыми глазами, вслушиваясь в окружающие вас тихие, едва уловимые звуки.

Мы выбрали довольно простую технику, так как группа испытуемых у нас это, в основном, люди не практикующие йогу. Для исследования мы собрали группу из 12 человек. Многие из группы мучаются от бессоницы, некоторые жалуются на плохое состояние, состояние разбитости по пробуждению, многие на прерывистый беспокойный сон.

Исследование будет проходить 21 день. Испытуемые практикуют пранаяму каждый вечер перед сном в течении 5 минут или более. 21 день это время привыкания организма к чему-либо новому, время выработки привычки к какому-либо новому действию или событию в жизни. Именно поэтому мы и выбрали этот временной промежуток. Он позволит нам более точно проанализировать эффект и наиболее точно оценить результат действия выбранной техники.

Для оценки мы составили тест состоящий из 10 вопросов, которые максимально отражают качество сна испытуемых. Так же испытуемые ведут дневник, где указывают время «засыпания», качество сна и количество часов, а также свои интересные замечания и особенности. Испытуемые проходят тест в начале исследования и по завершению 21 дня.

Тест исследования:

1. В течении какого времени Вы засыпаете?
2. Часто ли просыпаетесь ночью?
3. Снятся ли вам сны?
4. Снятся ли кошмары?
5. Легко ли вы встаёте по утрам? Да/ нет/нормально
6. Просыпаетесь самостоятельно или с помощью будильника?
7. Сколько часов Вам достаточно чтобы выспаться?
8. В каком обычно настроении просыпаетесь?
9. Какое эмоциональное состояние характерно для Вас в течении дня? (спокоен, взвинчен, рассеян, агрессивен, умиротворён радостен или написать своё)
10. Оцените свою реакцию на стрессовую ситуацию извне?(1-10);А)повышение цен;Б) вас облила проезжающая мимо машин;В) конфликтная ситуация с кем-либо

Группе испытуемых был выслан тест, а так же видео-инструкция, где детально описана техника выполнения пранаямы. В течении периода исследования группа делилась своими впечатлениями и замечаниями.

По завершению 21 дня группа испытуемых вновь прошла предложенный ранее тест. Вопросы в тесте были те же, за счет чего можно было проследить динамику состояния сна группы.

Результаты исследования

Результаты превзошли все наши ожидания. Положительные отзывы высказали абсолютно все участники исследования.

Основным показателем успешности исследования мы выбрали первый вопрос из теста, а именно « В течении какого времени Вы засыпаете?»

Нас интересует тот промежуток времени, который начинается от намерения испытуемого заснуть, до момента самого сна. В исследовании мы не использовали никакие приборы, а руководствовались временными ощущениями самих испытуемых.

Временной промежуток от момента готовности отхода ко сну до начала непосредственно сна:

Испытуемый 1: временной промежуток сократился от 120 минут до 15 минут.

Также сократилась частота пробуждений за ночь и количество часов чтобы выспаться сократилось с 9,5 часов до 9 часов.

Испытуемый 2: Временной промежуток сократился с 30 минут до 5-3 минут.

Сократилась частота пробуждения за ночь.

Испытуемый 3: Временной промежуток сократился с 60 минут до 15 минут.

Испытуемому перестали сниться кошмары, а также сократилось число пробуждений за ночь

Испытуемый 4: Временной промежуток сократился с 2-3 часов до 15-20 минут

Испытуемый стал периодически просыпаться самостоятельно, без помощи будильника.

Испытуемый 5: Временной промежуток сократился 50 минут до 15-20 минут.

Сократилась частота пробуждения за ночь, количество часов, чтобы выспаться сократилось на час.

Испытуемый 6: Временной промежуток сократился с 30-60 минут до 15 минут

Испытуемый 7: Временной промежуток сократился 20- 40 минут до 15-10 минут

Испытуемый 8: Временной промежуток сократился 15 минут/ иногда 60 минут до стабильно 15 минут

Испытуемый прекратил прием успокоительных препаратов с целью заснуть.

Испытуемый 9: Временной промежуток сократился с 30 минут до 15-20 минут

Испытуемый 10: Временной промежуток сократился с 60-40 минут до 15 минут, хотя бывают дни, когда временной промежуток перед началом сна так же достигает 60 минут.

Испытуемый 11: Временной промежуток сократился с 120-180 минут до 15-20 минут

Количество часов достаточное, чтобы выспаться сократилось. Общее состояние улучшилось

Испытуемый 12: Временной промежуток сократился 50-40 минут до 30-15 минут.

Исходя из результатов исследования, мы посчитали среднее время, необходимое испытуемым, для того чтобы заснуть до начала исследования и по окончанию исследования.

Получили следующие цифры:

До начала исследования: среднее время- 680 минут (11 часов 20 минут)

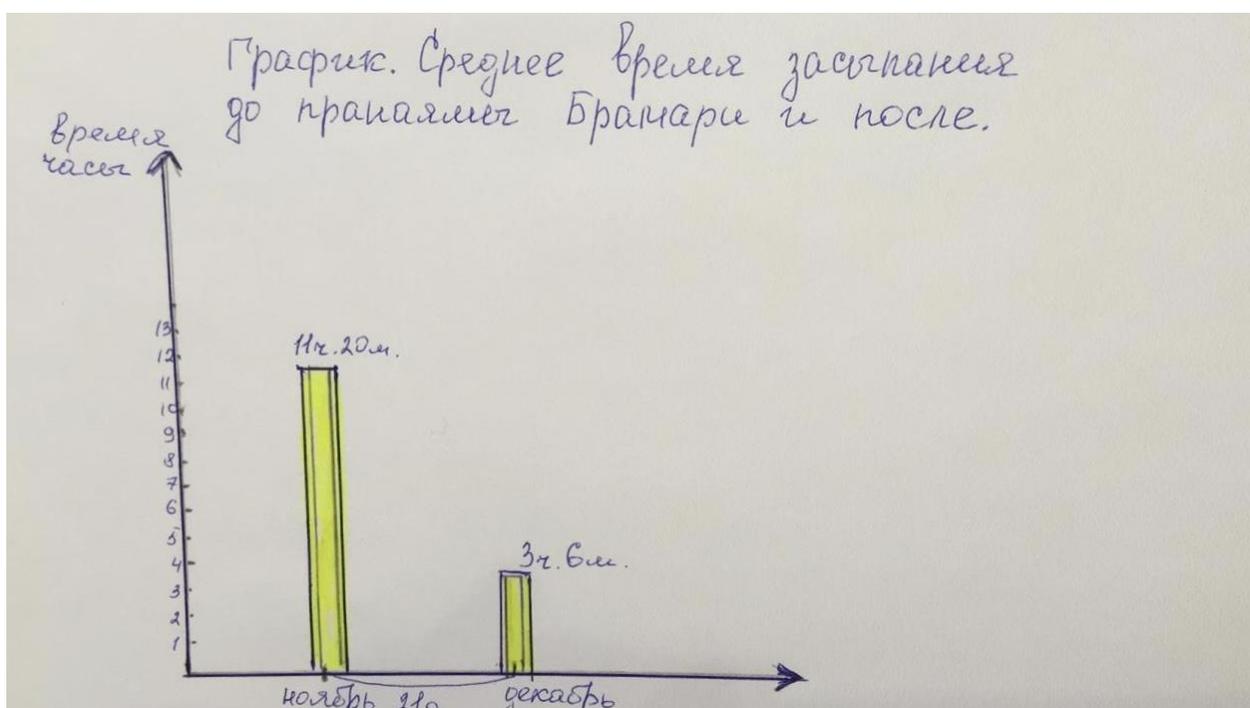
По окончанию исследования: среднее время -190 минут (3 часа 6 минут)

$$680/190 = 3,57;$$

$$\text{или } 11 \text{ часов } 20 \text{ минут} - 3 \text{ часа } 6 \text{ минут} = 8 \text{ часов } 14 \text{ минут}$$

Получается, что среднее время, начиная от намерения заснуть до момента непосредственно сна, сократилось в 3,5 раза или на 8 часов 14 минут.

Для наглядности продемонстрируем график.



Исходя из результатов теста, проведённых расчетов и графика, утверждаем, что предполагаемая нами гипотеза подтвердилась. Брамари пранаяма помогает бороться с бессонницей, улучшает качество сна, существенно сокращает временной промежуток перед началом сна.

Интересно, что группа испытуемых не имеет одинакового отношения к йоге. Кто-то из испытуемых регулярно практикует, кто-то совсем немного знаком с йогой, а кто-то не знаком вовсе. Тем не менее действие пранаямы ощутили на себе все испытуемые.

Так же хочется отметить, что в большинстве случаев сократилась частота незапланированных ночных пробуждений испытуемых. Многим испытуемым стало

требоваться меньшее количество часов, для того чтобы выспаться. И в общем многие отметили улучшение состояния самочувствия, настроения и работоспособности.

Когда мы собирали группу испытуемых, в основном, группа разделилась на две категории – это лица имеющие проблему с «долгим засыпанием» и лица, недовольные качеством своего сна (беспокойный, короткий сон, прерывистый, разбитое состояние и тд). Интересно то, что временной промежуток между отходом ко сну и непосредственно самим сном сократился у всех испытуемых. А так же многие отметили и заметное улучшение качества сна.

Хотелось бы отметить некоторые комментарии испытуемых:

«Сон как-будто стал каким-то цельным, ложишься, засыпаешь, а просыпаешься уже утром и как будто очень быстро проходит это время, закрыл глаза, а открыл уже утром»

«Раньше я вставала несколько раз ночью то в туалет, то выпить воды, то просто просыпалась. И меня ужасно это раздражало! Начала делать пранаяму и я забыла, что просыпалась раньше постоянно! Только сейчас обратила на это внимание, когда стала проходить тест!»

«Очень приятно, когда вибрирует «черепная коробочка», такое приятное ощущение в самом центре головы возникает, туда все внимание перемещается».

«Просыпаюсь теперь бодрый и выспавшийся».

И отдельно хотелось бы отдельно отметить случай одной женщины 53 лет. Женщина жаловалась на прерывистый, чуткий сон, так же на состояние разбитости по пробуждению, а так же периодическое состояние тревожности во время пробуждения среди ночи. В связи с этим, женщина на протяжении нескольких лет с периодичностью 3-5 раз в неделю употребляла успокоительное «Корвалол» иногда до сна, иногда ночью, для того чтобы заснуть. По словам женщины, эффект от пранаямы она прочувствовала с первых же дней и несколько ночей подряд (первые дни исследования) ее сон был глубокий и практически не прерывался. Далее опять последовали пробуждения среди ночи, во время которых обычно происходил прием успокоительных капель, но испытуемая решила попробовать повторять пранаяму и в моменты пробуждения. То есть она делала ее перед сном и ночью, если внезапно просыпалась. И пранаяма срабатывала и в моменты ночных пробуждений, женщина засыпала и спала до утра. Со временем таких ночных пробуждений стало меньше.

Как сообщила нам испытуемая – она полностью прекратила прием «Корвалола» и перед и во время сна. Как сказала нам сама испытуемая: «А зачем мне теперь Корвалол, если я могу подышать?» Ну и конечно помимо этой фразы были сказаны слова большой благодарности))

Таким образом гипотеза нашего исследования подтвердилась – Бхрамари пранаяма помогает сократить временной промежуток от намерения заснуть до начала непосредственно сна. Пранаяма так же улучшает качество сна, способствует и обеспечивает глубокий, здоровый сон на протяжении всей ночи, а также хорошее самочувствие, бодрость духа по пробуждению.

Содержание:

Глава 1. Теоретическая часть.	
Дыхание и дыхательная система человека	2
Что такое прана и пранаяма?.....	3
Бхрамари пранаяма.....	6
Описание техники выполнения в различных источниках.....	7
Йони-мудра.....	8
Глава 2.Исследование.	
Гипотеза исследования	11
Техника и тест исследования	11
Результаты исследования.....	15
Список используемой литературы и источники.....	17

Список используемой литературы и источники:

1. «Хатха-Йога Прадипика», перевод и комментарии Свами Сатьянанды Сарасвати
2. «Асана, пранаяма, мудра, бандха», Свами Сатьянанда Сарасвати
3. «Прана, пранаяма, прана видья», Свами Ниранджанананда Сарасвати
4. «Пранаяма. Путь к тайнам йоги», Андре Ван Лисбет
5. «Пранаяма – искусство дыхания», Аенгар Б.К.С.
6. «Анатомия человека. Большой популярный атлас», Г.Л. Билич
7. Википедия