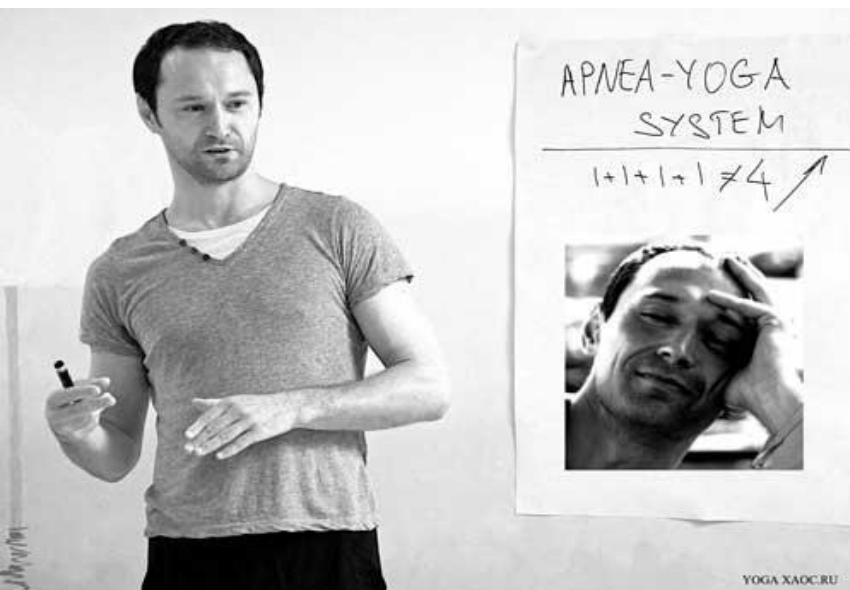


# Апнеа-йога



Апнеа Йога (апнэа - греч., «без дыхания») - методика развития человека на основе синтеза древних йогических техник и методов подготовки фридайверов - ныряльщиков в глубину на задержке дыхания.

# APNEA-YOGA SYSTEM



Автор Апнеа -йоги Александр Дудов родился 30 апреля 1972 года. Заниматься йогой начал в середине 90-х годов. В течение многих лет непрерывной практики йоги и фридайвинга Александр Дудов изучал различные методики, помогавшие ему выйти на более высокие уровни работы с вниманием и сознанием, и отбирал самые эффективные из них.

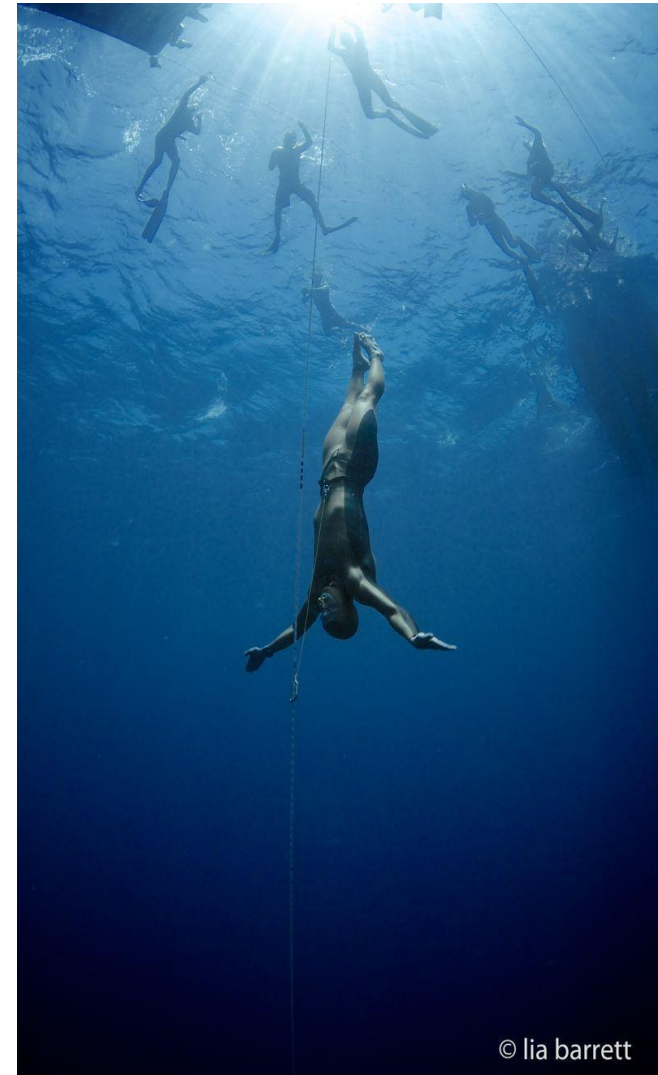
Так постепенно складывалась система техник, взятых из Хатха-йоги, Крия-йоги, тибетской йоги и медитаций, которые помогали подготовить тело, энергетику и сознание к глубоким погружениям. Работая с телом, он одновременно анализировал внутренние эмоциональные и ментальные изменения, вызываемые практикой.



# Историческая справка

Все началось в 2002 году. На одном из выездных семинаров по йоге, который проходил в Крыму, Александр Дудов впервые услышал о фридайвинге. К тому моменту он уже около семи лет занимался йогой и восточными практиками, но о фридайвинге ничего не знал. Вернувшись в Москву, он не раздумывая пошел на занятия. Это был первый набор на курс, который проводила Юлия Петрик (инициатор создания российского отделения Международной ассоциации развития фридайвинга AIDA и его президент).

Новая практика захватила Дудова. Через несколько месяцев он уже отправился на глубинный курс, а спустя два года стал инструктором по фридайвингу международной организации AIDA и сам начал преподавать. Фридайвинг идеально дополнил йогу, которой Александр занимался с середины 90-х годов, и стал его основной деятельностью вместе с обучением йоге.



# Александр Дудов

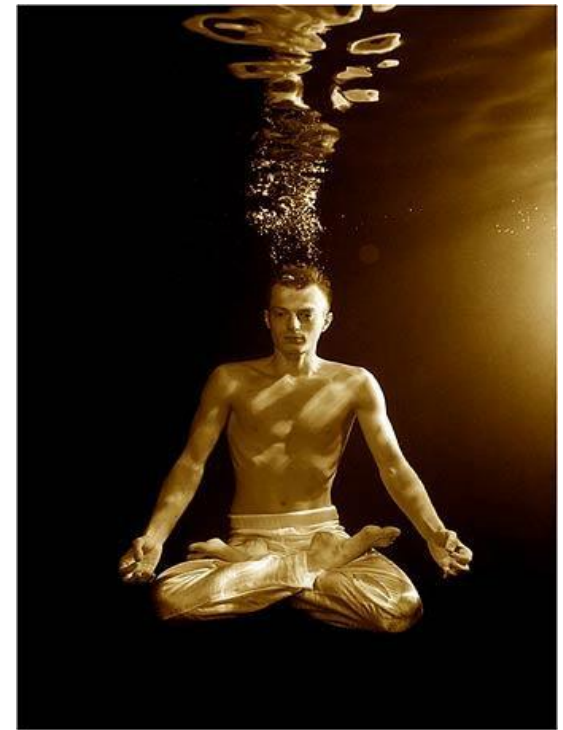
«Занимаясь йогой и фридайвингом, я никогда их не разделял. Для меня это были инструменты самопознания, понимания того, кто я есть, как работает мое мышление, внимание, сознание, энергетика. Фридайвинг помогал в моих занятиях йогой, а йога дополняла практику фридайвинга».

# Полное безветрие

Новую систему упражнений Дудов тестировал на себе более трех лет. В этот период он почти прекратил вести группы и занимался только совершенствованием своего метода.

**Главным в нем стало, конечно же, дыхание**

«Дыхание — мощный инструмент: оно связывает ментальный, эмоциональный, физический и энергетический уровни. В целом все состояния человека — это вопрос дыхания. Например, когда спортсмен занимается бегом, на самом деле он тренирует свое дыхание, так чтобы все его физические и энергетические процессы были оптимизированы для этого вида деятельности. Развитие контроля над своим дыханием — самый быстрый способ изменить психоэмоциональное состояние, возможность управлять ментальными процессами». Название новой системы сложилось из естественного сочетания названий основополагающих практик.



Греческим словом (в переводе — «безветрие», «без дыхания») во многих странах называют фридайвинг. Апнеа-йога (произносится как «апнэа») — это система, основанная на методах работы с сознанием и с телом, на стыке фридайвинга и йоги. Но подходит практика всем — даже тем, кто не погружается: ведь упражнения можно делать на суше

«В основу Апнеа-йоги заложены техники, использующие управление дыханием и его задержки во время выполнения упражнений. Можно обобщенно сказать, что это динамическая пранаяма, сочетание дыхательных техник в движении, то есть в асанах. Ключевой идеей при создании тренировочных упражнений и последовательностей в Апнеа-йоге стало системное использование задержки дыхания и управления вниманием для интеграции базовых йогических техник. В результате такого синтеза самое простое упражнение превратилось в мощнейший инструмент, изменяющий тело и сознание».

Взаимосвязь между дыханием, сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной системами и головным мозгом, по мнению Дудова, очень важна. Легкие — это не только главный орган дыхания, но и орган, играющий важную роль в деятельности эндокринной системы. В этой связи дозированная гипоксическая нагрузка при выполнении упражнений Апнеа-йоги приводит к оздоровлению нескольких систем организма — сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и эндокринной.

# Очищающий огонь

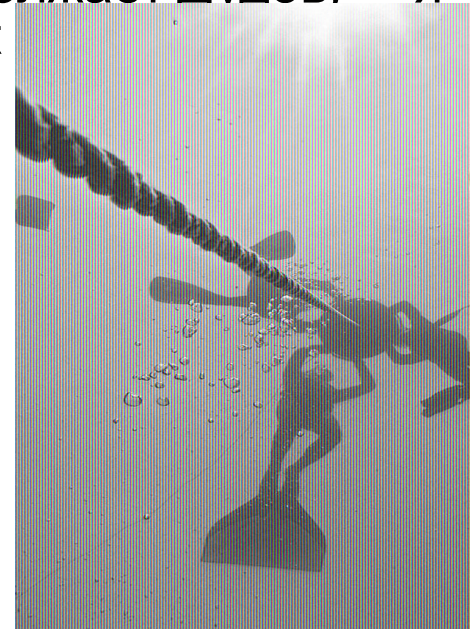
В процессе наблюдения за собой и другими практикующими Апнеа-йогу Дудов пришел к утешительному выводу, что **с помощью задержки дыхания можно экономить энергию**, для того что бы тратить ее потом более вдумчиво и экономно.

«Мозг потребляет больше кислорода, чем какая-либо другая система организма, — объясняет Дудов. — Когда мы задерживаем дыхание, мы ставим организм в ситуацию, когда ему, чтобы выжить, необходимо убрать самые затратные процессы. Самыми энергоемкими являются ментальные процессы, и в первую очередь «белый шум» — постоянное пережевывание одних и тех же мыслеформ, к которому у нас есть склонность. Если мы не управляем своими ментальными процессами, не умеем контролировать свое внимание, это приводит к быстрому истощению, быстрой потере энергии. Когда мы задерживаем дыхание, происходит ограничение доступа энергии, и организм автоматически отключает самые нефункциональные процессы — как раз вот эту «ментальную жвачку». А если мы делаем это во время упражнений, эффект только возрастает. Это состояние спокойного ума сохраняется некоторое время и после занятий. Со временем, когда шумов становится меньше, когда мы начинаем меньше отождествляться с ними, возникает состояние ясности, покоя, баланса и созерцания даже в обыденности»



# Лампочка и магнит

Описывая движение энергии, происходящее во время практики Апнеа, Дудов сравнивает человека с магнитом. «Макушка головы — плюс. Основание позвоночника — минус. И об этом в присущей древнеиндийским авторам поэтической манере сказано в тантрических текстах, датированных 600-ми годами н. э.: «В голове живет Шива (плюс), а в основании позвоночника живет Шакти (минус). Они должны встретиться». То есть человек — это поле с разностью потенциалов между плюсом и минусом». «Когда я объясняю, для чего нам йога, — продолжает Дудов. — я сравниваю человека с лампочкой. Здесь его позвоночник — магнит, чтобы лампочка зажглась, то есть возник свет, необходим особый металл для нити накаливания. У этого металла должна быть строго определенная кристаллическая решетка, чтобы, когда начнет расти сила тока (от нашей практики), металл начал производить свет. Используя Апнеа, мы совершенствуем нить накаливания — основные органы, нервную и эндокринную системы, головной мозг, чтобы внутри нас смог пойти сильный ток, поле стало мощнее и возник свет. Вот и все! Когда в человеке рождается свет, он начинает лучше видеть и понимать себя, свою харму и чем больше в нем света, тем мощнее он освещает пространство вокруг себя. И люди рядом также обретают особое видение и начинают меняться. Просветляясь сам, человек заряжает светом других».





# На суше и в воде

Близость воздействия йогических практик и фридайвинга на человека легко проследить на простом примере. Дудов рассказывает: «**Когда человек задерживает дыхание и ныряет в глубину от 20 метров, с ним происходит то же самое, как если бы он на суше выполнил полную позу Лотоса, затем полностью выдохнул весь воздух, сделал Уддияна-бандху (Брюшной замок) и**



Положение рук и ног в Падмасане способствует тому, что кровь центрируется вокруг позвоночника, задействуя все нервные корешки. Во время выполнения задержки дыхания у человека через какое-то время начинает замедляться сердечный ритм. Задержка дыхания на выдохе вызывает еще более сильные изменения в организме, ритм сердца начинает замедляться сразу, происходит кровяной сдвиг — кровь от периферии тела приливает к самым

важным органам: сердцу, легким, печени и головному мозгу. Все это очень важно для саморазвития. В Китае еще в глубокой древности говорили: «Куда кровь, туда и ци». Когда кровь центрируется и собирается вокруг позвоночного столба, вместе с ней центрируется и энергия. И если человек умеет управлять энергией и его организм подготовлен (прежде всего, отлажена нервная и эндокринная системы), включается главный энергетический канал в теле — сушумна».

# По течению

Практикуя одновременно фридайвинг и йогу, Александр Дудов вышел на понимание состояния потока. «Это удивительное состояние, которое можно определить несколькими характеристиками. Это слияние с объектом деятельности, расслабленность и одновременно алертность, готовность к мгновенному адекватному реагированию. Состояние, которое можно назвать текучим сознанием, подобным воде. Потокое состояние не случится, если не достигнуть высокого уровня концентрации. Ведь чтобы быть в нем, мы должны уметь поддерживать его, не позволяя уму отвлекаться. Затем мы распространяем это состояние на всю жизнь. Ты живешь и постоянно осознаешь, как сквозь тебя течет жизнь. Состояние потока не фиксированно. Ты меняешь его в зависимости от деятельности, которой занимаешься. **Когда ты в потоке, тогда ты действительно живешь!**»

Работа с сознанием в Апнеа-йоге начинается с простых вещей. Чтобы стать более здоровым, необходимо научиться управлять своим вниманием, а значит, и энергией. **«Человек всегда стремился к трем вещам: к счастью, к свободе и к единению, слиянию,** или, другими словами, к любви. Я называю это правилом трех «с». Куда Апнеа-йога ведет? К счастью, свободе, любви — на



# На трех китах

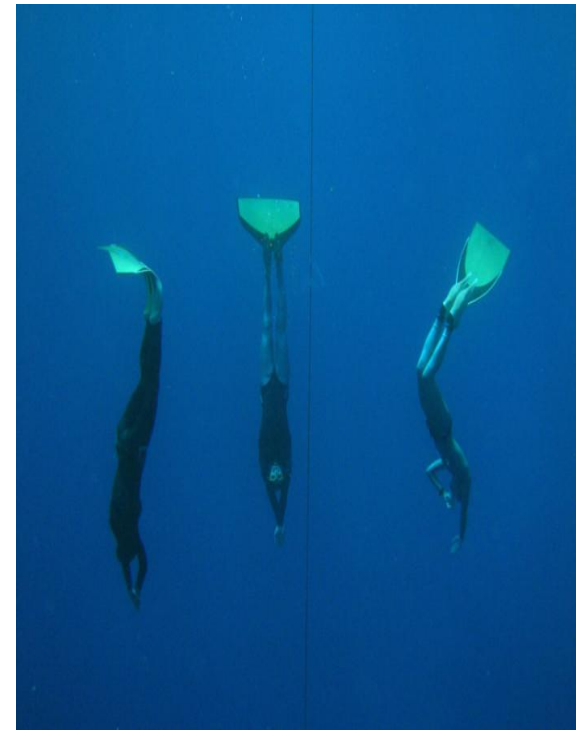
Апнеа состоит из трех равнозначных элементов:

**Тапас:** практикующий должен регулярно заниматься, чтобы фиксировать происходящие изменения. Пылкость и непрерывность практики – вот залог успеха.

**Свадхьяя** – самоанализ и самоизучение.

Необходимо не только выполнять упражнения йоги и другие техники. Важно наблюдать за собой во время практики, делать выводы, анализировать. Кроме того, не следует забывать об изучении трудов по йоге и психологии.

**Ишвара**-пранидхана в «Йога-сутрах» Патанджали описана как «посвящение своих действий Богу». В Апнеа-йоге это вера, доверие к себе и к миру – то, с помощью чего человек «распаковывается», переставая скрываться в защитной скорлупе. Сочетанием этих трех моментов обретается чистое состояние сознания, происходит трансформация человека и раскрытие его потенциала.



# НАМАСТЕ

Презентация подготовлена в  
рамках обучающей программы  
инструкторов по йоге.

При Калининградском институте йоги .

Подготовила :

Анастасия Долгицкая .

Информацию взяла на просторах интер

