

Шавасана-Мритасана

*“санскр. «поза мёртвого тела, поза **СМЕРТИ**»)* “

- ◆ Шава-“Мертвец“, „труп“
- ◆ Мрита-“Смерть“, Мудра-“состояние“
- ◆ Мрита-Мудра- состояние смерти

„Лежать, распластавшись на полу, как труп, называется Шавасаной;

это то, что уносит слабость и дает покой уму.“
(ХИП I, 32)

Шавасана начинается с тела, продолжается психикой и завершается уровнем ума – только в случае расслабления всех этих структур шавасана считается совершенной.

Определения Шавасаны

1. Шавасана предполагает остановку беспорядочного мыслительного процесса, буквально растворение в своём теле, внутри себя, отключение органов восприятия от внешнего мира, оставшись «в сознании»
2. «Шавасана – это своеобразный "психологический оазис", столь необходимый современному человеку в его напряженной, насыщенной и деятельной жизни»
3. В шавасане человек обездвижен, его дыхание в процессе выполнения становится почти не заметным, все мышцы мягкие, глазные яблоки впалые и неподвижные, чувства отвлечены от внешнего мира.

Цель шавасаны на психическом и ментальном уровне

1. очистить сознание
2. очистить ум
3. очистить психику, чтобы, с одной стороны, интенсивнее, тоньше воспринимать внешний мир, а с другой – научиться контролировать свои состояния,
4. обрести спокойствие и гармонию
5. добиться «пустоты эмоций и полноты разума»
6. подготовка к медитативным практикам

Эффекты получаемые от отсутствия шавасаны

1. Асана – это неестественное положение тела, призванное задействовать поочерёдно разные группы мышц, связок, сухожилий, суставов, проработать движения позвоночника, которые редко выполняются в обычной жизни.

Напряжение здесь – процесс естественный и логичный. Напряжения, оставшиеся на физическом уровне после практики и не снятые в шавасане, оседают в теле равно так же, как любые другие, полученные человеком в течение дня.

2. . Оседают, значит, рано или поздно дадут о себе знать, если не на уровне болезненных ощущений, то на уровне психики, причём время наступления подобных реакций не определено. Другими словами, отсутствие релаксации – не просто потеря части эффекта от практики, а прямая угроза здоровью всего организма.

3. «Если начинающие игнорируют шавасану после практики, то могут получить противное самочувствие, невротизацию, бессонницу и прочие прелести»

Быстрые эффекты от шавасаны

- 1. нормальный тонус организма (отсутствие вялости или перевозбуждения)**
- 2. ровное дыхание**
- 3. нормальный для данного человека сердечный ритм**
- 4. отсутствие усталости даже после интенсивной практики**
- 5. приподнятое настроение – человек чувствует себя полным сил, даже если начинал практику «не в духе»**

А также:

при внутреннем успокоении могут возникнуть судороги или не проявляющиеся внешне напряжения в мышцах. Это верный признак того, что раздражённый участок либо нездоров, либо не расслаблен, либо имеет проблемы на более глубоком энергетическом уровне. Это есть тонкая самодиагностика организма, позволяющая Человеку задуматься о своем здоровье и образе жизни!

Эффекты при длительной практики шавасаны

1. нормализация давления
2. снятие стресса и вылечивание затяжной депрессии
3. вылечивание мигрени
4. вылечивание бессонницы
5. облегчение течения хронических болезней
6. освобождение «забитых» мышц
7. закрепление достигнутых в практике результатов.
8. человек ощущает свое тело полным энергии, своё сознание – чистым, свой разум – восприимчивым, а свои чувства – сбалансированными.

Диагностика неправильного положения тела в шавасане

1. Тело человека лежит асимметрично
2. Мудры или прямое положение кистей или ладонями вниз
3. Улыбка- напряжение мышц лица
4. Запрокинутая назад или вперед голова или повороты головы на бок (Хвостики, прически, короткая шея)
5. Глаза, «бегающие» под веками. признак того, что человек думает.
6. Неровное либо слишком глубокое дыхание. Дыхание связано с мыслительной деятельностью.
7. Отдельные напряжённые мышцы, особенно это касается области шеи и трапеции спины.

Техника расслабления

- ◆ Начинается расслабление тела ВСЕГДА с самой дальней части нервной системы-Ног-пальцев ног, и так „поднимаясь вниманием вверх“ расслабляем части тела до головы-мышц лица.
- ◆ Лицо связано с эмоциональной деятельностью, поэтому мышцы лица обязательно расслабляются.
- ◆ При расслаблении лица первым расслабляется лоб, т.к он выражает концентрацию ума-расслабив лоб-мы уменьшаем концентрацию ума(„кожа лба разглажена“ „прохладная“), далее виски, брови, веки
- ◆ Глаза-это орган восприятия- а следовательно мышления.Если глаза двигаются-это прямой сигнал,что Человек думает!
- ◆ Далее подбородок,язык,мышцы челюсти, уши

Еще одно Важное значение шавасаны

Ещё одно значение названия «поза трупа» кроется в незаметном на первый взгляд **состоянии сознания: ощущении физической близости смерти**. Практикующий приходит к этому состоянию не сразу, так как перед появлением подобного ощущения релаксация на уровне физическом и психическом должна быть достаточно глубокой.

Многие философии, расценивают ощущение близости смерти как необходимое в практике самопознания. Одна из целей многих подобных учений, равно как и учения йоги, – бесстрашие перед лицом смерти, которое легко достигается тогда, когда встречаешься с ней лицом к лицу. Но, в отличие от часто чересчур мистических, пугающих обычного человека практик, встреча со смертью или ощущение её постоянного присутствия **в йоге происходит постепенно, путём длительной практики шавасаны и потому не вызывает негативных эмоций, а заставляет человека задуматься о смысле и цели его жизни, чтобы сделать каждый день более наполненным и совершенным.**

подобная мистическая встреча приносит исключительно положительные эмоции и укрепляет психику и сознание

Пробуждение после шавасаны!

- ◆ Обязательно использовать “пробуждающие”, возвращающие человека в адекватное состояние (возвратить человека на физ.уровень из медитации) упражнения:
 1. потянуться
 2. пошевелить пальцами рук,ног
 3. выполнить простираение
 4. потереть ладони
 5. поморгать глазами и т.д.

Заключение. Шавасана должна включать в себя:

1. Этап физической релаксации с ротацией сознания по всему телу, опознаванием и удалением напряжений, с осознанием симметрии тела и психики.
2. Этап психической релаксации при помощи визуализации–медитации.
3. Этап концентрации на дыхании как основа ментальной релаксации.
4. Самостоятельная ментальная релаксация.