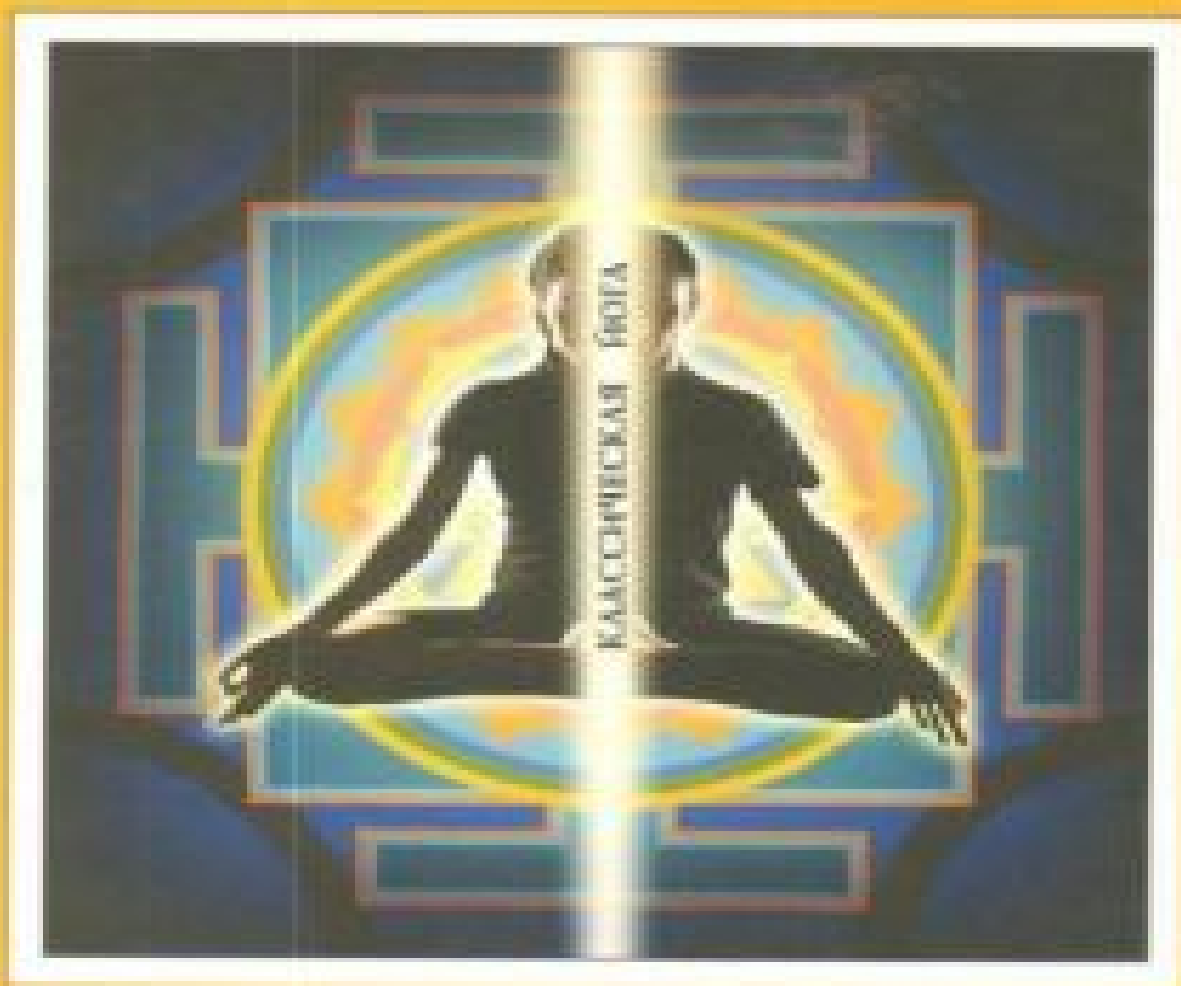


Библиотека классической йоги

Виктор Бойко

# Йога: искусство коммуникации



ДЕКОМ

**СИНЕРГЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КЛАССИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ  
ЙОГИ**

**- Каким  
образом  
огромные  
каменные  
изваяния  
оказались  
разбросанными  
по такой  
гористой  
местности? -  
спросил Тур  
Хейердал  
жителей  
острова Пасхи.**

**- Все очень  
просто, сеньор  
Кон-Тики, -  
ответили  
островитяне, -**

## **статуи или сами.**

В свете беспрестанных и довольно пустых дискуссий, развернувшихся в последнее время на ряде сайтов по йоге в виртуальном пространстве российской сети Инета, представляется необходимым взглянуть на феномен йоги в свете синергетического подхода. Он, безусловно, является оправданным, поскольку традиционная йогическая технология представляет собой существование (и особого рода деятельность) на функциональных границах психосоматики, задачей или целью этой деятельности является именно пересмотр этих границ, причем таким способом, который не нарушал бы текущий гомеостаз и, как следствие, самочувствие и качество жизни.

Иными словами, упомянутая технология есть не имеющий аналогов способ систематического воспроизведения нелинейных условий по ряду параметров жизнедеятельности, что делает синергетический подход к анализу базовых принципов йоги вполне оправданным.

Сегодня известно, что в основе феномена жизни лежат так называемые неравновесные системы, само существование и "поведение" которых не подпадает под действие законов классической термодинамики. Такие эволюционирующие во времени нелинейные системы совершают работу жизнедеятельности, в процессе которой выделяют во внешнюю среду и рассеивают энтропию и, кроме того, по выражению Э. Шредингера, "питаются негэнтропией", то есть утилизируют уже имеющуюся в этой среде энергию, информацию и структуру организованного (в том числе и живого) вещества.

Используя терминологию Пригожина, можно сказать, что любые формы жизни импортируют из окружающего энергию и экспортируют туда энтропию (что мы непосредственно переживаем сегодня в виде объективно продуцируемой цивилизацией экологической катастрофы). Если система импортирует больше энергии и вещества, чем рассеивает, то она растет, развивается или

продолжает относительно стабильное существование. При этом продукты необратимых процессов (поскольку стрела времени в нашем мире всегда направлена только в одну сторону) выбрасываются в окружающее не полностью, но имеют тенденцию к накоплению в отдельных звеньях структуры.

В развивающихся системах законы развития также нелинейны, эволюция всегда сопровождается случайными и непредсказуемыми возмущениями обычного хода событий (флуктуациями). Всегда существует вероятность того, что одна из таких флуктуаций “зацепит” единственный из неопределенного множества потенциально существующих, возможных сценариев (аттракторов – программ поведения) быстрого развития событий, невыгодного для существования системы и охватывающий ее целиком (Например – комплексная прививка против букета тропических заболеваний, сделанная человеку, выезжающему на работу по контракту в страны юго-восточной Азии. Особенность организма данного конкретного субъекта может заключаться в том, что такая прививка запустит определенный биохимический процесс, в результате которого в короткий срок разовьется лейкемия, от которой человек погибнет, несмотря на все усилия медиков. Если бы он не подвергся данной прививке, то не исключена возможность, что жизнь его оказалась бы куда более длинной).

Подобное развитие событий носит в синергетике название бифуркация, или резкий сдвиг, перелом в состоянии системы, так или иначе радикальным образом отражающийся на ее состоянии и дальнейшем функционировании. Примеров бифуркаций можно найти множество, скажем легендарное яблоко, упавшее на голову Ньютону вызвало в его мышлении, которое находилось в состоянии поиска (неустойчивого равновесия, открытости множеству возможностей) процесс озарения, результатом которого стало осознание и формулировка закона всемирного тяготения. С другой стороны, упавший на голову кирпич также есть явление бифуркации, в результате которой обычный средний человек теоретически может впасть в гениальность, но, как правило, оставшуюся часть жизни проводит в состоянии клинического идиотизма, не говоря уже о летальном исходе, который также является одной из вероятных

возможностей такого события. Здесь все дело в *силе воздействия* на систему, и к данной проблеме в дальнейшем придется возвращаться не раз.

Когда явление бифуркации состоялось, у системы возникает новое устойчивое состояние, динамический режим, в окрестностях которого колеблются типичные значения параметров, характеризующих гомеостаз, который есть не что иное, как самоподдержание параметров функционирования, внутренних характеристик, позволяющее сохранять и продлевать жизнь (Что наблюдается при любых хронических заболеваниях, например – диабете, когда уровень сахара в крови теряет устойчивость и склонен к мгновенному повышению, или астме, при которой давление крови в малом круге кровообращения оказывается стабильно повышенным. При “хронике” определенным образом “перекашивается” вся “сеть” физиологических констант гомеостаза, тем не менее, это его есть новое, относительно устойчивое, хотя и патологическое состояние, в котором организм может существовать десятилетиями).

Мыслители всех веков и народов бились над проблемой субъективности человеческого восприятия, аналог которой (в рамках семиотической логики) разрешил Тарский, доказав, что *“Никакая система не располагает средствами, достаточными для самообъяснения”*, а также Курт Гедель в своей теореме о неполноте.

По существу оба эти доказательства говорят о том, что не существует *теоретического способа* выхода наблюдателя за рамки социума или собственной личности и границ ее восприятия. Субъект (бодрствующее сознание, носитель личности), являющийся одним из фрагментов конгломерата психосоматики, не способен исчерпывающе узнать и описать (а, значит, всецело оценить и понять) собственное состояние, а также полную картину окружающего мира, поскольку субъективная аберрация восприятия *неизбежна*.

Тем не менее, древнейшее искусство традиционной йоги предоставляет нам реальную возможность практического не повреждающего выхода и пребывания системы на пределах существования и восприятия, при которых субъективность минимизируется до возможного предела, в результате

воспроизведения особых условий. Пребывая в крайне неравновесных и маловероятных интеллектуально-психофизических состояниях, психосоматика попадает в “окрестности” совершенно необычных режимов функционирования (аттракторов, траекторий бытия) совместимых с жизнью и *не являющихся разрушающей перегрузкой*.

При соответствующей тренировке эти режимы становятся дополнительными к обычному спектру состояний и, систематически перемежаясь с обыденностью, способны полностью изменить бытие и судьбу субъекта, сделав их более естественными и надежными в нашем неустойчивом мире.

Правомерен вопрос: а каковы гарантии реализации сценария большей надежности?

В состояниях психосоматики, организуемых посредством традиционной работы с телом в классической йоге, гарантии выхода на аттрактор “большей надежности” заключаются в том, что любая саморегулирующаяся система, тем более – живая, всегда стремится к состоянию ультрастабильности, - если существует такая возможность.

Подобное состояние для любой системы есть идеальный аттрактор, к которому она будет стремиться всегда, имея для этого соответствующие условия, которые и воспроизводятся классической технологией йоги. Затем, когда сома (тело) самостоятельно “подправит” свое состояние, данный процесс распространяется и на область психического. Когда качество всей системы станет выше, восприятие и реакции человека на окружающее также меняются, они становятся более фундаментальными и адекватными. Отсюда постепенно изменяется “траектория” жизни и судьбы, становясь более отвечающей складу данной личности, ее способностям и возможностям.

Научный термин “синергетика” первоначально обозначал согласованное действие мышц-антагонистов (Ч. Шеррингтон). Сутью синергетики является прояснение и роль кооперации антагонистических, на первый взгляд, процессов в живой и неживой природе, взаимодополняемость конкурирующих структур в “слое” процессов одной размерности, а также в их сложнейшей иерархии.

*“Синергетика является конкретным приложением того..., что в другой формулировке звучало как закон единства и борьбы противоположностей” (Киященко Л.П.:“Онтология и эпистемология синергетики”, М, ИФРАН, 1997, с. 51)*

Необходимо сказать несколько слов о так называемых *параметрах порядка* в сложных системах. Ими могут служить как воздействия извне, так и условия возможного протекания процессов, организуемых (или в случае организма человека эволюционно запрограммированных) самой системой. В отношении мозга управляющими параметрами гомеостаза - независимой от воли человека регулировкой состояния сознания, могут быть, к примеру, концентрации нейротрансмиттеров серотонина или допамина. Возможна и произвольная, внешняя регулировка, когда параметрами порядка или управления состоянием сознания становятся концентрации принимаемых веществ или лекарств.

Параметры порядка (ПП) описывают структуру системы, все ее поведение зависит от них, им подчинено и управляется ими. Это и есть иерархический принцип подчинения в синергетике. Число ПП всегда намного меньше (иногда в сотни и тысячи раз) нежели компонентов системы. Описывая работу весьма сложных живых организмов, мы можем охарактеризовать их функционирование (а иногда и поведение) очень небольшим количеством ПП, что дает возможность многократного уплотнения и упорядочивания информации.

В определенном смысле ПП действуют подобно кукловодам, заставляющим двигаться марионеток, с той лишь разницей, что *“... Совершая коллективное действие, индивидуальные части системы, или “куклы”, сами воздействуют на ПП, т. е. на кукловодов. Таким образом, с одной стороны, кукловоды (ПП) определяют движение (поведение, функционирование – В.Б.) отдельных частей системы, а с другой стороны, отдельные части системы в свою очередь определяют действие ПП. Это явление получило название круговой причинности (“Синергетическая парадигма”, М, Прогресс-Традиция, с.37).*

Если речь заходит о гомеостазе реально существующего класса живых объектов, в данном случае – человеческого организма,

субъективности определения ПП не существует, они не выбираются, а наличествуют, являясь константами, действительно характерными рассматриваемой системе. Именно поэтому в данной главе суть и роль параметров гомеостаза использованы в качестве материала для некоторых, пусть спорных, обобщений.

В процессе реализации технологии йоги, работы в ней с телом и сознанием, мы *должны* создавать пограничные условия для *естественного перехода* психосоматики к новым состояниям (переключения на новые аттракторы) *без нарушения текущего функционального равновесия*.

Малейшие изменения ПП вышестоящих уровней организации дирижируют перестройкой деятельности и ПП нижестоящих. Нелинейность живых систем выражается в том, что результат суммы воздействий одного уровня на другой практически никогда не равен конечной сумме таких результатов. Любой выход на границы целостности (неповреждения) живого объекта (например, тела) предполагает *нелинейность* возникающих при этом состояний. Т. е. практика Хатха-йоги оказывает восстанавливающее воздействие на функциональные расстройства именно потому, что усилия по перестройке системы, уже находящейся в состоянии устойчивого гомеостаза (здоровья) к еще более высокому уровню слишком велики и являются по своей сути подрывом существующих ПП, работой против естественного порядка вещей. В то же время при грамотном (слабом) влиянии коррекция патологического равновесия является воздействием, возвращающим ПП к их первоначальным природным значениям. Такой ход событий “нравится” системе, и она всячески его поддерживает.

*“Органы чувств также имеют нелинейные характеристики чувствительности, границы восприятия, иначе мы были бы всевидящими, всеслышающими сказочными существами (нам доступны были бы все частоты и интенсивности вибраций и излучений), с таким избыточным объемом информации никакой мозг не справился бы. Кроме того, шкала чувствительности не линейная функция, а логарифмическая. Поэтому при увеличении интенсивности звука в сто раз он кажется громче лишь в два раза,*



*что позволяет нам слышать и шорох упавшего листа и удар грома, хотя их интенсивности отличаются в миллионы раз.*

*Есть еще одна иллюзия линейного мышления, играющая с нами злую шутку, - достижимость бесконечности (в том числе и бессмертия – В.Б.) Но прямые графики линейных законов уходят в бесконечность только в теории, а в действительности все, конечно, имеет границы (в том числе и продолжительность человеческой жизни), и рано или поздно жизнь предъявит жестокий счет разочарований” (“Синергетическая парадигма”, с. 294-295).*

В действительности же при необратимых процессах, реализуемых в нормальном времени, любая реальная живая система накапливает эту необратимость в виде погрешности циклических процессов биохимии и физиологии, что неминуемо ведет к ослаблению функций, их расстройству и нарушению, в какой-то момент приводящие одно из звеньев, а затем и всю систему в точку бифуркации с последующим выходом на аттрактор (сценарий) распада, перехода в принципиально иное, более низкое энергетическое состояние сложности, которое мы называем смертью.

Поэтому физическое бессмертие невозможно, и многовековые разговоры об этом – самая древняя из утопий, дожившая до наших дней, которая наукообразно культивируется сегодня на почве обыденной человеческой глупости, носящей гордое название *эзотерика*.

Итак, традиционная практика йоги выводит психосоматику на границы некоторых параметров существования и сознания, в состоянии гомеостатической неустойчивости этих параметров, в окрестности возможных точек бифуркации. Именно там появляется возможность *сколь угодно малыми, не силовыми, слабыми воздействиями влиять на выбор системой дальнейших способов поведения, и в итоге - на ее судьбу.* Только медленное изменение ПП вышестоящего уровня приводит к бифуркации и перестройке работы (а иногда и структуры) нижестоящих уровней, что впоследствии, по закону круговой причинности, изменяет и сам вышестоящий порядок.

Для представления йогической технологии с позиций синергетики предлагается схема межуровневых связей проявленного мира, создание которой преследует вполне прикладную цель: прояснить феномен еще с одной стороны.

### Синергетическая иерархия проявленного

То, что для низшего уровня является средой существования со своими собственными законами, для высшего – строительный материал, хаос, который подлежит воздействию и регулировке, автоматически откликаясь на малейшие посылки. Каждый уровень иерархии обладает различной нелинейностью.

1. Высшая инстанция иерархии - динамический вакуум, в нем потенциально заключены все формы энергии, которые при определенных условиях проявляются и как вещество. Этот уровень представлен для нижестоящего, подчиненного уровня (а также всех остальных) сверхмедленными переменными, которые не имеют временной размерности и равны вечности. Долгоживущие переменные управляют короткоживущими, вышележащий уровень – нижележащим. Анализ взаимодействия переменных подчиненного уровня далеко не всегда дает возможность определить способ и время возникновения вышележащих уровней, а также их ПП.

2. Большой космос, Метагалактика, – уровень, подчиненный предыдущему, наблюдаемая проявленная Вселенная – процессы образования и трансформации звездного и межзвездного вещества в туманности, звезды, звездные системы и скопления, планеты (нуклоны образуются кварками, ядра – нуклонами, атомы – ядрами и электронами, молекулы - атомами и т.д.), галактики (в том числе и нашу), возникновение и деструкция всего этого.

4. Наша Галактика, параметры которой более или менее выяснены, но неизвестно время ее существования, возникновения и законы организации.

4. Отдельные светила, к которым относится и наше Солнце - желтая звезда спектрального класса С, находящаяся в основном состоянии. Здесь есть свои параметры порядка: происходящие внутри процессы, величина, масса, расстояние до планет. других звезд и т.д.

5. Солнечная система, имеющая свою структуру и ПП – положение центра масс, траектории планет в поле тяготения Солнца, величины планет, их расстояние до звезды, скорости вращения вокруг нее и т. д.

6. Уровень планетарный - Земля, подчиняющаяся всем перечисленным выше уровням, от процессов на которых зависит ее существование как космического объекта. Одновременно у планеты есть свои ПП, - спутник (Луна), сила тяжести на уровне поверхности, скорость вращения вокруг оси, наклон последней к плоскости эклиптики, форма, рельеф, соотношение площади воды и суши и т.д.

7. Уровень неживой природы – атмосфера, гидросфера, литосфера с их процессами, практически не зависящими от деятельности человека, - циклонами, тайфунами, сменой погоды, океанскими течениями, землетрясениями, дрейфом континентов и т.д., а также за сложной структурой с собственными ПП, в ней содержащимися. Человечество полностью зависит от этих процессов, и должно лишь вписываться в них.

8. Биосфера – процессы макроуровня - жизнь, *первый уровень* локально организованных единиц живого вещества, которые состоит из тех же “кирпичиков”, что и вся неживая природа, но по-иному организованных. В биосфере, сложнейшим образом построенной (имеющей свою иерархию, которая здесь не рассматривается, поскольку в данном анализе нас интересует только один представитель живого мира планеты – человек разумный), существуют свои ПП, беспощадно нарушаемые цивилизацией.

Человек практически подавил весь наблюдаемый животный мир, соизмеримый с ним по масштабам тела, более того, количество людей превышает число эквивалентных по размеру животных примерно в сто тысяч раз. Кроме того, человек частично представлен не только в биосферной или биологической иерархии, но также и в искусственной структуре социума, являясь в плане коммуникации как бы “двокодышащим” существом.

Индивидуальное человеческое тело рассматривается как целостный физический объект, “содержащий” в себе личность. Человек, как биологическая и материальная единица, безусловно, подчиняется всем вышестоящим уровням иерархии проявленной

материи и происходящим на них процессам, хотя всячески и пытается им противостоять, оказывать на них влияние “в своих интересах”.

Организм человека, его тело и сознание взаимодействуют со многими уровнями представленной выше иерархии, в основном косвенно, в процессе приборного познания и логических умозаключений. Назначение тела – коммуникация с внешним миром с целью развития и поддержания жизни организма. При этом организм, являясь открытой нелинейной системой, пропускает через себя поток вещества (пища, вода, воздух), солнечной и собственной вырабатываемой энергии, а также информации.

Параметров порядка (физических констант) у человеческого тела (организма) существует множество, основные из них можно упомянуть. Это: форма тела; его размеры; пол; число и расположение конечностей; вес; ориентация тела в пространстве относительно вектора силы тяжести; форма и расположение органов контакта со внешним миром, - это глаза, нос, уши, язык, поверхность тела - кожа (осязание); органы пищеварения, выделения и размножения; индивидуальные (но в то же время и типовые) диапазоны мобильности частей тела относительно туловища и степень гибкости позвоночника.

Тело обладает сознанием, тем, что является неповторимо индивидуальной личностью, индексируясь социально как субъект с определенным именем и обозначенной степенью преемственности рода.

Действиями тела и органов, отвечающих за коммуникацию с внешним миром, *управляет* сам человек, его самоосознающая личность, Я, Эго, но базовое обеспечение самих органов, принципы их конструкции и функционирования жестко заданы, определены эволюцией. Человек напрямую распоряжается своим опорно-двигательным аппаратом, приводя тело в движение, вследствие чего оно располагает бесчисленным количеством степеней свободы, способов прямого контакта с внешним миром, представителями живой, объектами и процессами неживой природы, а также возможностью управления аппаратами, приборами, механизмами, а

также отчасти своей психикой и физиологией.. Принято считать, что за наличие сознания “отвечает” неокортекс – кора головного мозга.

Коммуникация тела с окружающим миром происходит за счет работы органов восприятия, опорно-двигательного и мышечного аппарата, осуществляется с помощью движения, перемещения в пространстве и представляет класс *сильных взаимодействий*.

9. Следующая ступень организации вещества – это уровень человеческого (а также любого животного) тела как физиологического конгломерата взаимоувязанных в единое целое частей, органов и систем, которые отчасти подчинены произвольным намерениям человека, являясь механизмом их реализации и обеспечения. Ряд органов напрямую граничит и контактирует с внешним миром – кожа, легкие, желудочно-кишечный тракт, *опорно-двигательный аппарат*, имеющий дело с весом тела, органы выделения и размножения. Имеется большая группа внутренних органов и относительно замкнутых систем, выполняющих соответствующие функции - печень, сердце и т.д., система кровообращения, лимфатическая, ЦНС, в том числе и мозг. К ПП данного уровня организации относятся также *форма и взаимное пространственное расположение* (топология) внутренней физиологической “начинки”.

Параметры порядка организма (суперсистемы) называются гомеостазом. Все физиологические и биологические процессы (имеющие свои подуровни взаимодействия, на которых здесь нет смысла останавливаться) и внутриорганизменная коммуникация между ними относятся к классу *слабых взаимодействий*.

Каждый орган выполняет свою частную задачу (желчный пузырь вырабатывает желчь, сердце – перекачивает кровь, которая транспортирует питательные вещества, кислород, и выводит продукты распада и т.д.), имея свои собственные ПП, и одновременно эта деятельность полностью взаимоувязана с функционированием всех остальных органов и частей системы, интегральным ПП которой является гомеостаз, имеющий линейную наблюдаемую природу. Опорно-двигательный аппарат, как и каждый орган, выполняет свойственные ему функции, представленные основными *двигательными режимами*: ходьба, бег, а также *формами* тела - сидя,

лежа, стоя, в процессе перемещения в пространстве. Тело обладает *типовыми и резервными* диапазонами движения, которые имеют строго индивидуальную величину и обусловлены типом физического сложения и возрастом.

10. Клеточный уровень. Все органы и системы организма состоят из специализированных клеток и растворов, образующих единый биохимический “котел”, в котором происходят сложнейшие процессы, реакции, превращения и циркуляции тысяч разнообразнейших веществ, имеющие определенный порядок, диктуемый процессами верхнего уровня (субклеточный уровень, включающий вирусы можно отнести сюда же, не надо забывать, что данная классификация есть не более чем схема, принятая для наглядности, и не может претендовать на исчерпывающую всеохватность).

11. Уровень молекулярный, *последний*, принадлежащий живому веществу, поскольку молекулы уже не трансформируемы далее в процессах жизнеобеспечения, они всегда остаются молекулами того или иного химического элемента, но лишь организованы в строго определенные структуры и пространственное движение, свойственные организации живого.

12. Атомарный уровень, на котором исчезает всякое различие между живым и неживым, возникает все та же иерархия микромира, поскольку атомы образуются ядрами и электронами, ядра - нуклонами, нуклоны – кварками, и далее мы упираемся в своем схематическом построении в тот же самый динамический квантовый вакуум, потенциальное Ничто, содержащее в себе все виды энергии и возможные формы ее проявления в качестве вещества.

Данную схему абсолютно без потерь можно было бы представить в обратном порядке. Итак, четыре уровня иерархии из двенадцати представленных относятся к тому, что является жизнью: молекулярный, клеточный, органнй, отдельных живых единиц.

Каждый уровень является открытой (а, следовательно, нелинейной) структурой (системой), и обладает специфическим характером внутрисистемных взаимодействий, имеющих жесткую эволюционную природу и функционирующих в рамках

определяемых высшими уровнями ПП, одновременно влияя на них - круговая причинность и отрицательные обратные связи.

Каждый уровень характеризуется *определенным "стилем", размерностью взаимодействий* между составляющими его элементами. В организменном "слое" коммуникация между живыми объектами происходит за счет их движения, энергозатратного перемещения в пространстве, обмена веществом, энергией, информацией, и способы *взаимодействия полностью зависят от воли субъекта*. Назовем такую коммуникацию *сильными взаимодействиями* (к ним относится также речь).

На органном уровне пространственные масштабы взаимодействия существенно изменяются (ограничиваясь пределами тела), как и непосредственная величина коммуникационных энергозатрат. Внутриорганизменные взаимосвязи образуют класс *слабых взаимодействий* (так же, как и внутрипсихические), и волевому контролю подчиняются лишь частично (такой контроль значительно расширяет йога).

На клеточном уровне коммуникация и ее энергоресурсы не зависят от воли человека, они полностью автономны и прекращаются только с гибелью организма, которая, впрочем, может быть организована самой личностью. На уровне молекулярном – то же самое.

Функции органов, как и вся деятельность организма и его состояние, зависят от реализуемых телом задач и жизненного режима, который задает его обладатель – личность, являющаяся по отношению к организму как бы разумной руководящей инстанцией. В процессе существования и контакта с окружающим миром (а также собственным бессознательным) жизнедеятельность может приобрести перегрузочный характер, стать декомпенсированной, и физиологические функции, лишь отчасти управляемые волей и зависящие от бесперебойного поступления в организм питательных веществ и энергии, будут угнетены или частично подавлены, что может вызывать функциональные расстройства гомеостаза, называемые болезнью.

Если сознание личности отвечает за контакт с окружающим, то бессознательное является ведущей информационной структурой,

внутренняя организация и функционирование которой – нелинейны, поэтому оно слабо и отрывочно коммуницирует с сознанием. Пограничный разделительный слой психики – память (которая есть не что иное, как нарушение симметрии между прошлым и будущим), в нем бессознательное непосредственно встречается с сознанием, хотя есть и такие формы их “общения”, как сны, интуиция, галлюцинации и т.д.

Вся “кухня” организма управляется древними структурами мозга (в том числе подкоркой), которые в совокупности осуществляют и поддерживают гомеостаз - автоматическую саморегулировку всей совокупности процессов жизнеобеспечения, “автопилот”, распорядительная часть которого представлена вегетативной нервной системой – ВНС.

Поле деятельности традиционной йоги образуют три направления: приведение психосоматики в относительный порядок (с помощью включения соответствующих процессов самонастройки), налаживание сознанием коммуникации с собственным бессознательным, - т.е. возможно более полная интеграция (или обнаружение нетиповых способов сотрудничества) психики *на поле сознания* (либо в импульсном режиме контакта, когда бессознательное так или иначе “доводит” до сознания свои резоны), а также установка более тесной коммуникации между ЦНС и ВНС (что дает возможность волевого вмешательства в произвольные функции организма). Решением одной из этих задач, как правило, частично реализуются и остальные.

С точки зрения синергетического подхода любое функциональное расстройство (могущее впоследствии перейти в своем развитии в органическую фазу) есть результат нарушения некоторых условий игры, обращения личности со своим телом на макроуровне, когда навязываемая волей физическая (или умственная) деятельность создает (задает) такие внешние воздействия, “отражению” которых соответствуют такие условия работы внутренних органов, мышц, сухожилий, связок и т.д. (или психики), к которым они не в состоянии приспособиться. И не так важно, что именно возмущает внутренний порядок и как, поскольку самые разные перегрузочные воздействия извне могут приводить к



одним и тем же физиологическим последствиям (аттракторам патологических состояний, попадание на которые означает расстройство, отличающееся лишь временной размерностью: проходящее быстро – обычная болезнь; долго либо вообще не проходящее – хроника; прекращение личного времени и распад системы - смерть).

Прояснив до некоторой степени иерархическое строение проявленного мира и в частности характер внутри и межуровневых взаимодействий живого с позиций синергетики, можно вернуться в свете этих представлений к механизмам воздействия традиционной йоги на психосоматику человека, отметив предварительно следующий момент: существеннейшим образом влияют на структурное состояние системы именно резонансные воздействия, то есть те, которые обладают размерностью (в том числе временной и энергетической) данного уровня. Ко всем прочим воздействиям система приспосабливается, не меняя структурной организации либо остается “глухой”.

При переходе из одного возможного состояния психосоматики к другому важнейшую роль играет *мера* вносимой в систему дестабилизации. Попросту говоря, это означает: когда при работе в асанах мы *выходим на пределы* мобильности суставов, позвоночника, мышц и связок (на границы возможных положений тела), некоторое время выдерживая это нарушение типового параметра формы (обычного порядка вещей), то равновесное состояние прочих параметров (дыхание, расслабление, подпороговые усилия и отсутствие ощущений) соответствующее стандартным формам и движениям бытия) *не может быть нарушено!* То есть, *“напрягая” какой-то отдельный показатель гомеостаза все прочие необходимо сохранять в стандартном состоянии, соответствующем умеренной повседневной нагрузке обычной жизни.* Отсюда ясно, почему при “работе” с предельной формой из действия и восприятия должны быть исключены все прочие, обычно сопутствующие проявления – собственное старание, волевое принуждение тела к сгибанию, возникающие при этом ощущения и усилия.

Вся “работа” в асане состоит, таким образом, в ненасильственном принятии доступной на сегодня формы и ее выдержке, без каких-

либо ощущений в теле, поскольку они будут свидетельствовать о том, что мы, уже находясь на пределе одного ПП, выходим одновременно за рамки других, что ведет к перегрузке и нарушению принципа неповреждения тела в процессе практики асан. О чем свидетельствуют непривычные ощущения или боль, если таковые возникают. То же самое относится к скорости и усилию, вкладываемым в выполнение позы и возвращению из нее в одно из типовых положений – сидя, стоя, лежа.

Синергетика отмечает *особую роль слабых воздействий*, которые приводят к структурной перестройке системы, находящейся в неустойчивом состоянии (продуцируемым в практике йоги сознательно). В отношении человеческого организма мы видим это на примерах воздействия методов чжень-цзю терапии и гомеопатии.

Технология традиционной йоги, базирующаяся на полной релаксации тела и сознания при определенной работе с формой, является чисто синергетическим подходом, когда направленно *применяемые слабые воздействия дают ожидаемый эффект, формируемый самой системой!* Этот способ диалога человека со своей психосоматикой основан на действии недействием, отсутствием всякого насилия, вызова и борьбы. В случае слабых воздействий (которые в предыдущей главе квалифицируются как умеренные) системе предоставляется возможность и время выбора для возможной самоперестройки, саморегулировке, при сильных воздействиях – такой возможности не возникает.

*Отсюда йога – древнейший метод управления нелинейными процессами психосоматики, грамотно приводимой в состояние временной неустойчивости по одному из ряда подчиняющихся воле параметров.*

*“Не субъект дает рецепты и управляет нелинейной ситуацией, а сама ...ситуация, будь то природная..., ситуация общения с другим человеком, или с самим собой как-то разрешается (самореализуется - В.Б.) и строит самого субъекта” (“Синергетическая парадигма”, с. 250).*

Есть то, что человек может сделать сам, и то, что делается как бы само собой. И нужно уловить очень важный момент: если я лично могу что-то сделать *так*, то это же самое, видимо, можно сделать и

*по-иному.* Сделать – это как бы составить что-то по частям, либо одну часть информации дополнить другой. Но не я делал свой организм, не я устанавливал законы его изменения и работы, он функционирует (или сгибается) именно так, а не иначе, и с этим ничего не поделаешь. Поль Валери говорил, что не полученное нами, - если оно существует, - производит себя и меняется только само. Не человек это делает, но это случается - если вообще возможно – в результате условий, созданных человеком ради подобного развития событий. Все, созданное человеком всегда можно сделать иначе, а сотворенное “само по себе”, естественным путем, - нельзя. Отсюда и глубокий смысл действия недействием, такой работы, которая вызывает допустимые и желательные самоизменения системы.

Не я влияю напрямую на свою внутреннюю природу, но она сама перестраивает себя в результате предоставленной ей мною возможности – ежедневной практики йоги в ее традиционном ключе. А уже при овладении подобным обращением с самим собой, которое и составляет технологию традиционной йоги, можно двигаться дальше, не повреждающим образом выходя на такие возможные режимы функционирования психосоматики, которые в обыденности просто не представимы.

*“Синергетическое действие – это действие исподволь, исходя из собственных форм образования, собственных сил (внутренних потенциалов системы – В.Б.), способностей... Это стимулирующее действие.”* (там же).

В свете вышесказанного становится ясным, что все современные школы так называемой “динамической йоги” есть не что иное, как уступка обыденным представлениям человека Запада, существующего в культурных координатах сознательного усилия (созидающей деятельности), либо отсутствия такового (отдыха, праздности), и стремления к умозрительному “совершенству” (максимальная сложность выполняемых асан, предписанный ритм и последовательность практики, усилия и т.д.), относящегося к тому же классу утопий, что и попытки создания совершенного человека, общества философского камня либо достижению бессмертия при жизни.

Исходный смысл йогической технологии состоит именно в том, чтобы определенными специфическими действиями (работой с формой и сознанием при сохранении остальных параметров физической активности в состоянии покоя), создать необходимые и достаточные условия, после чего появляется возможность безопасного выхода за рамки обычного опыта.

Организация событий только в таком ключе, без дальнейшего развития, является по сути йогатерапией, составляя, однако, лишь неминуемый этап на дальнейшем пути возможного развития коммуникации сознания и психосоматики. Для этого, после достижения нового качества гомеостаза (здоровья), возникает ситуация, когда сознание и тело, будучи оптимально сбалансированными и очищенными, способны переключиться на новые, совершенно необычные уровни или способы (сценарии развития событий, аттракторы) коммуникации с пространствами собственного тела и психики. Данные виды взаимодействия сознания с остальной психосоматикой также являются типовыми, эволюционно обусловленными структурой системы, но маловероятными, труднодостижимыми и граничащими с аттрактором, называемым смертью.

Итак, чтобы воздействия на тело (предельные по параметру формы и времени ее выдержки) и сознание, не были дестабилизирующими *сверх меры*, такая мера определяется не из соображений ума, но по телу - отсутствием в восприятии особых, ярко выраженных или неприятных ощущений (текущих либо отложенных) от суставов, связок и мышц, не говоря уже о боли, по сознанию – свободным возвратом (после медитации) к его привычному, бодрствующему состоянию, без остаточных “деформаций” восприятия, мышления, и самой личности.

Разнообразные варианты динамических практик, предлагаемые экстремальными видами нейоги, такими, как “аштанга виньяса”, “дхара-садхана” или школа Айенгара, а также множеством их последователей создают перегрузку психосоматики по совокупности параметров жизнедеятельности. Эти воздействия тотальны, они охватывают всю систему сразу (выводя ее на пределы устойчивости гомеостаза, а порой и на грань выживания), а не отдельные ее звенья

и участки, что принципиально отличается от традиции классической йоги.

Сильные воздействия побуждают психосматику с большими или меньшими потерями приспособляться обычным путем, - при наличии резервов она повышает уровень адаптации, хотя то же самое дают регулярные не соревновательные занятия любым видом спорта или физической культуры. Энергозатратная работа тела при выраженной физической нагрузке ведет к типовым изменениям сознания и обычному развертыванию функционирования физиологических механизмов при наличии кислородного долга, в чем нет ничего принципиально нового, нет какого-либо развития кроме определенного прироста "горячей" гибкости и выносливости, опять же при наличии резервов (молодости) и отсутствии расстройств и заболеваний.

В спортивной медицине давно известно, что *"...Слабые (малые) воздействия требуют включения меньшего количества адаптационных механизмов, и, следовательно, меньшего энергопотребления. При критических нагрузках количество и энергетическая потребность адаптационных механизмов выше, чем может обеспечить организм, поэтому часть из них не срабатывает, что ведет к увеличению неустойчивости системы и срыву гомеостаза. Поэтому "отклоняющие нагрузки" должны соответствовать энергопотребности адаптационных механизмов - одна из аксиом спортивной медицины"* (Николай Губин). Отсюда вполне ясна суть работы при глубокой релаксации психосматики (классика йоги), а также при отсутствии таковой (реформация).

Если же начинают *намеренно смешивать* ПП различных двигательных режимов, это, безусловно, вызывает у организма психофизический стресс и выраженные изменения состояния, что не может не отразиться на сознании. Например – при интенсивной двигательной нагрузке вводят задержки дыхания, плюс различные мудры и бандхи, которые в традиционной йоге осуществляются телом в состоянии полного физиологического покоя (более того – этот покой усиливается специально), либо воспроизводят мощнейшую гипервентиляцию при неподвижности и физическом усилии. Подобные действия изменяют восприятие, сознание и тело

начинают “барахлить”, - возникают странные ощущения “энергетической циркуляции”, при высокой чувствительности нервной системы психосоматику может “выбить” в один из тех режимов деятельности, к которым традиционная йога подводит человека годами, перестраивая качество системы.

Безусловно, так называемое “поднятие Кундалини” или состояние самадхи есть не что иное, как возможные психофизические аттракторы. Однако, если субъект попадает в это русло развития процессов до известной степени случайно, прыжком, диким перенапряжением, будучи не готов к необычности происходящего теоретически, морально и физически, то понятно, что у него есть серьезные основания “не вернуться” к самому себе, сломать и тело, и психику в результате перегрузки либо психофизиологического “зацикливания” в состоянии, не совместимом с обычным пребыванием в социуме.

Используемые классической йогой слабые (резонансные) воздействия, будучи умело организованными, после достижения тотального психофизического равновесия могут быть ориентированы на дальнейшую самоперестройку системы ко все менее вероятным состояниям функционирования, с гомеопатически естественным “приростом необычности”. При этом и воздействие, и адаптация происходят *подпорогово*, не вызывая заметных изменений или нарушений повседневного статуса существования. Пластичность живого организма позволяет ориентированной при помощи намерения самоперестройке системы выйти на такие рубежи функционирования психосоматики, которые при обычных обстоятельствах вообще несовместимы с жизнью (например - дыхание в состоянии покоя в темпе: один цикл за четыре минуты).

Итак, к желаемому и прогнозируемому многовековой теорией йоги результату *нельзя прийти от любых начальных условий процесса*, и это принципиальный момент. Будучи верно организованным, он может привести субъекта к вершинам здоровья и саморегулировки почти из *сколь угодно плохого состояния* психосоматики, но *не каким угодно способом*, пусть даже названным “йогой в кубе”. Грамотное информационное взаимодействие, пусть даже со своим собственным телом, есть сообщение,

сформированное на языке уровня организации, от которого желательно получить определенную реакцию – изменение качества.

Итак, в фазовом пространстве потенциальных возможностей тела и психики человека есть такие области или состояния, выход в которые делает систему весьма чувствительной к слабым внешним воздействиям, что очень выгодно, поскольку позволяет получить возможный максимум реакций при минимуме затрат. Условия (границы), которые отделяют друг от друга потенциальные сценарии “включения” и развития допустимых состояний системы (качественно отличные характеры ее поведения), называют сепаратрисами. По сути дела они разделяют области влияния различных аттракторов подобно вершинным линиям горных хребтов. И только слабые, медленно накапливающиеся, воздействия позволяют плавно “переводить” систему через эти сепаратрисы (психофизиологические “перевалы”), в зону развертывания иных состояний и вариаций жизненных процессов, причем без повреждения и изнашивания тела.

Образно говоря, интенсивные методы “динамической йоги” заставляют адепта с большой скоростью гнать организм к водоразделу состояний, привычным границам гомеостаза, карабкаться вверх к “перевалу” - сепаратрисе – не щадя живота, в мыле, с максимальным напряжением всех сил. Подобно Владимиру Балыбердину, взошедшему на Эверест без кислорода, надо обладать уникальными способностями и здоровьем, чтобы добраться до этого водораздела (вершины) без потерь, вообще дойти до нее живым. И тогда с телом и психикой, безусловно, начинается уже совсем другое “кино”. Но подавляющее большинство поклонников экстремальных школ йоги навсегда остаются пробуксовывать на скользком, непосильном для себя склоне сверхзатрат и сверхусилий, без конца мечтая о супергибкости, сиддхах, самадхи и т.п.

Сегодня мы видим сколько угодно попыток создания универсальных способов развития потенциальных возможностей человека, в том числе и в сфере йоги. Вооруженные примером уникальных личностей, отягощенные подробным знанием устройства и механизмов, бессмысленным для фактически возможного индивидуального развития, новаторы изощряются, как

могут, не вникая в опыт прошлых поколений. Они попросту не верят ему, считая его устаревшим и не заслуживающим внимания. Им хочется создать что-то свое, не менее значимое. Но законы природы не отменяются: потенциальность тела и психики можно проявить, “вырастить” только способом, который обнаружили древние йоги. *Только так, или никак.*

Говоря о квантовой механике, В. Гейзенберг отметил когда-то, что она ввела странный тип реальности, который находится приблизительно посередине между возможностью и действительностью, представляя собой *“нечто подобное стремлению к определенному протеканию событий”*.

Любое усилие в традиционной йоге, также достаточно странной разновидности реальности, состоит в многократном воспроизведении процесса, основанного на принципах действия недействием, а “начинка” процесса, его акцент – двигательный, дыхательный, психический – не имеет значения. Потенциал будет увеличиваться в ту “сторону”, куда его сориентируют, и настолько, насколько он вообще способен измениться в параметрах данной системы.

Это вовсе не означает, что любой человек может получить или проявить способности, присущие соседу! Люди настолько различны по исходным данным, присущим их телу и психике, что легче верблюду пройти сквозь игольное ушко, нежели Ивану Ярыгину согнуться подобно Алине Кабаевой. Посредством применения к себе методов традиционной йоги любой может дойти до “потолка” *своих возможностей*, но это отнюдь не значит, что они окажутся хотя бы равными тем, которыми другие могут обладать просто от рождения.

Классический метод Раджа-йоги Патанджали позволяет организму и психике для начала обрести оптимальное состояние (“железный гомеостаз”). А уже затем, умело создавая условия для направленного самоизменения границ функционирования психосоматики, мы можем медленно, шаг за шагом, не спеша, без износа, повреждений и надрыва добраться до немыслимых ранее возможностей, до тех перевалов, за которыми разворачиваются невиданные действия коммуникации сознания с мирами тела, психики и Запредельного.



Интересно, что всякое движение изменения качества вблизи точек бифуркации и сепаратрис всегда крайне замедлено, “водоразделы” сценариев развития событий (аттракторы) “упакованы” с высокой плотностью, ничтожная разница в начальных действиях – и траектории дальнейшего развития событий принципиально расходятся. Не исключено, что макрошаги – привычно обеспечиваемые волевым усилием движения тела (амплитуды на повседневной скорости перемещения, расходный энергетический режим) вообще не соответствуют размерности “упаковки” точек бифуркации, они их просто “не замечают”, подобно тому, как гонщик на высокой скорости не только не может изменить направление движения (для этого надо очень существенно затормозить), но даже и не в состоянии заметить, что существует развилка, и не одна.

Судьбу поклонников “динамической йоги” можно описать строкой из песни Высоцкого: “..Я горизонт промахиваю с ходу!”, даже не замечая его, стремясь к неким абстрактным целям – физическому совершенству – супергибкости, каким-то “психоэнергетическим рисункам” асан и т.д.

Таким образом, упорядочивающая природа действий малой интенсивности, - традиционная практика йоги, – дает субъекту возможность постепенно выйти на оптимальную (лежащую вне существующего спектра возможностей, поскольку весь он построен или на абсолютно случайном выборе, или на сознательном, без учета интересов организма и “подводной части” айсберга психики) траекторию существования и развития в этом мире.

Критики могут возразить мне, что в силу стохастичности (непредсказуемости) флуктуаций психосоматики в различных практиках йоги не существует корректного способа оценить преимущество одной ее школы над другой. На это можно ответить следующее: метод восстановления здоровья и улучшения его качества, пригодный как для здоровых, так и для больных, априори более универсален, что и говорит о его преимуществе, поскольку “динамическая йога” с ее нагрузками пригодна только для работы с достаточно здоровыми и молодыми людьми.

Оценка результатов классической технологии йоги, реконструированной и применяемой мною последние двадцать лет, показывает, что здесь нет места стохастичности возникающих флуктуаций, в итоге девять человек из десяти получают от этой практики несомненную многофакторную пользу. Следовательно организм отбирает и усиливает флуктуации создаваемого состояния не случайно. *И суть технологии состоит именно в том, что системе предоставляются во временное пользование (в процессе разовой тренировки) такие участки спектра параметров состояния, которых просто не существует при обычном режиме жизни в повседневности. Получив определенные возможности сама система "монтирует" механизмы восстановления и запускает их сценарии.*

"Динамическая йога" предлагает знакомую устойчивость и линейность развития событий: прими ежедневный вызов – и все в порядке. То есть цель заведомо известна, - совершенство, поднятие Кундалини, "управление энергией" и т.д. В то же время *традиционная йога вообще не ставит каких-либо внешних целей*, концентрируя все внимание на процессе практики (соблюдении ее специфических ПП), *который сам по себе и есть цель! Но дающая результаты, необходимые именно этому человеку!*

Древние риши знали, что неизменность устройства человеческого тела и психики подразумевает возможность утилизации законов их функционирования, которые трудно постичь (даже при сегодняшнем уровне развития науки), но вполне можно использовать. В результате самореализации система (человек) приобретает то, что вообще способен был иметь по максимуму в виде способностей и возможностей, поскольку йога позволяет "расти" в любом направлении до объективно существующих пределов возможностей психосоматики.

Процесс познания человеком окружающей действительности всегда есть вероятностное взаимодействие с реальностью, поскольку результаты коммуникации никогда точно не определены. В свою очередь, внутриспихические изменения на высших стадиях йоги (перераспределение информации в интересах всей системы), то есть переход имевшегося хаоса к новому порядку, приводит к тому,

что система получает, элиминирует (выделяет) информацию как бы ниоткуда, без контакта с окружающим, привычного процесса размышлений или рефлексии. Иными словами, при определенных условиях система начинает извлекать информацию из самой себя либо из окружающего мира, поскольку психосоматика в целом обладает неизмеримо большим количеством информации, нежели личность и даже вещество, образующее реальную структуру мозга.

В то же время сознание, являющееся наблюдателем, будучи не в состоянии выйти за пределы ограниченного личного опыта является причиной своих собственных описаний и оценок. Отсюда понятно, что йогический способ выхода системы тело-мозг в новые режимы функционирования означает возможность нетиповой коммуникации и попадания в новую информационную реальность.

Итак, с точки зрения синергетической парадигмы традиционная йога представляет собой своеобразный “мягкий” подход к решению проблемы сохранения и успешного выживания индивида в социуме, а также самосовершенствования в самых неблагоприятных экологических условиях. Когда Конфуцию задавали вопрос “Что есть дао?”, всем своим ученикам он давал разные ответы, поскольку к моменту общения с ним каждый из них прошел свой путь развития.

Данный экскурс в синергетику представляет собой не более чем попытку взглянуть на феномен йоги с точки зрения законов самоорганизации человеческой природы.

В. Бойко