

## Йога нидра: Состояние сознательного глубокого йогического сна

*Общеизвестная особенность глубокого сна в том, что там нет образов в уме. Если есть изображения, то это состояние бодрствования или состояние сновидений, а не состояние глубокого сна. Йога нидра относится к сознательному глубокому сну. («Нидра» означает «глубокий сон», где нет сновидений) Видеть сны и не видеть сны - это не одно и то же.*

**Продвинутая йога нидра.** Йога нидра, описываемая в этой статье, может быть названа *продвинутой йогой нидрой*. В последние годы *йога нидра* была искажена таким же образом, как и сама *йога*. К сожалению, почти любая управляемая практика, которая приносит хоть немного расслабления, теперь называется *йогой нидрой*. Поэтому сейчас практически необходимо использовать другой термин, такой как *аутентичная йога нидра*, *традиционная йога нидра* или *продвинутая йога нидра*. В данной статье под *йогой нидрой* понимается именно данные термины.

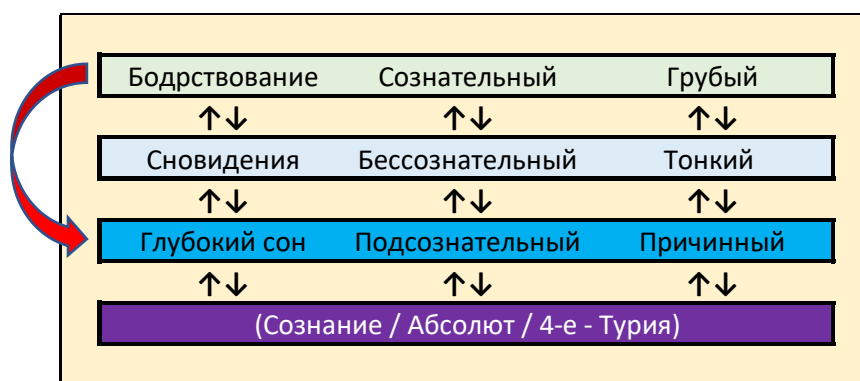
**Йога нидра означает йогический сон.** Это состояние сознательного глубокого сна, которое даёт невероятное спокойствие, тишину и ясность. *Йога нидра* - одно из самых глубоких состояний, в которое вы осознанно погружаетесь через многие уровни психического процесса к состоянию высшего покоя, спокойствия, понимания и озарения.

Описание в статье ниже может быть трудным для понимания. При терпеливом и тщательном чтении понимание стоит потраченных усилий, позволяя вам увидеть всю глубину *йоги нидры*, которая намного превосходит просто расслабление. Говорят, что картина стоит тысячи слов. Иногда нужны тысячи слов, чтобы получить внутреннее «ага» переданного смысла. Самое главное, что настойчивая практика приносит истинную радость от *йоги нидры*, как и всех полезных практик в жизни и *йоги*.

В медитации вы остаетесь в бодрствующем состоянии сознания и мягко сосредотачиваете ум, одновременно позволяя мыслям, эмоциям, ощущениям и образам возникать и исчезать. В *йоге нидре* вы выходите из состояния бодрствования, проходите через состояние сновидений и идете в глубокий сон, но не спите. Несмотря на то, что *йога нидра* является очень расслабляющим состоянием, *йоги* также используют ее для очищения *самскар*<sup>1</sup>, глубоких впечатлений, которые являются движущей силой *кармы*, закона причины и следствия.

---

<sup>1</sup> От санск. saṃskāra (наиболее близкое произношение по правилам *санскрита* на русском языке *санскара*, но в русскоязычной литературе закрепилось как *самскара*, поэтому в статье будет использован привычный термин), переводится как отпечаток в уме, шаблон ума или глубокое впечатление.



*Йога нидра* была известна на протяжении тысяч лет мудрецам, *риши* и *йогам*. Из трех состояний сознания бодрствования, сновидений и глубокого сна, изложенных в Упанишадах, в частности в «Мандукья-упанишаде»<sup>2</sup>, *йога нидра* относится к сознательному осознанию состояния глубокого сна, называемого *праджня* в «Мандукья-упанишаде». Это третий из четырех уровней сознания мантры АУМ, относящийся к состоянию, представленному *М* в АУМ. Четыре состояния: бодрствование, сновидение, глубокий сон и *турия*<sup>3</sup> (буквально переводится как четвертое состояние). Состояние *йога нидры*, сознательного глубокого сна, находится за пределами или тоньше, чем образы и умственные процессы состояний бодрствования и сновидений. Будучи состоянием сознательного глубокого сна, *йога нидра* является универсальным принципом и не является исключительной областью более поздних учителей или традиций.

**В *йога нидре* вы покидаете состояние бодрствования, проходите через состояние сновидения, и попадаете в состояние глубокого сна, оставаясь полностью бодрствующим и осознанным.**

В наши дни искажение очень высокой практики *йога нидры* в мире настолько основательно, что кажется необходимым сделать очень яркие заголовки, просто чтобы заметить это.

В этой статье вы найдете объяснения, что существуют ТРИ уровня сознания: бодрствование, сновидение и глубокий сон (плюс «четвертое», которое является трансцендентным состоянием, известным как *турия*). ***Йога нидра* - это сознательный глубокий сон, а глубокий сон - это не сознательные сновидения. *Йога нидра* также НЕ является переходом между бодрствованием и сновидениями.** Это состояния, которые также нужно исследовать, НЕ являются глубоким сном; если бы в состоянии глубокого сна вы бы видели сны, то это называлось бы сновидениями и НЕ называлось бы глубоким сном.

<sup>2</sup> Значение этой упанишады превозносится в других ведийских текстах. В последней из 108 упанишад канона *муктика*, «*Муктика-упанишаде*», говорится, что «*Мандукья-упанишады*» достаточно для того, чтобы обрести *мокшу*. Считается, что квинтэссенция *всех вед* это *упанишады*, а квинтэссенция *упанишад* это «*Мандукья-упанишада*» и тот, кто поймет ее, то поймет все *веды*, а значит достигнет *мокши*.

<sup>3</sup> От санск. *turīya*, буквально четвертый или четвертое состояние, означающее трансцендентальное чистое бытие вне трех предыдущих, которое пронизывает все 3 состояния и является опорой для них.

Совершенно очевидно, что состояние глубокого сна НЕ имеет снов для исследования. Должно быть самоочевидным, что сновидения и не-сновидения (т.е. глубокий сон) - это две разные вещи. Тем не менее, книги, статьи и компакт-диски постоянно говорят людям, что *йога нидра* - это состояние сновидения или переход от сновидения к бодрствованию. Это просто неправда. В древних писаниях *йогов*, мудрецов и *риши* есть объяснения этих трех состояний сознания. Пожалуйста, не верьте на слово. Прочитайте древние писания, включая *Веды*, *Упанишад*ы, *Бхагавад-гиту* и другие. Вы найдете, что об этих состояниях говорят снова и снова, и снова и снова.

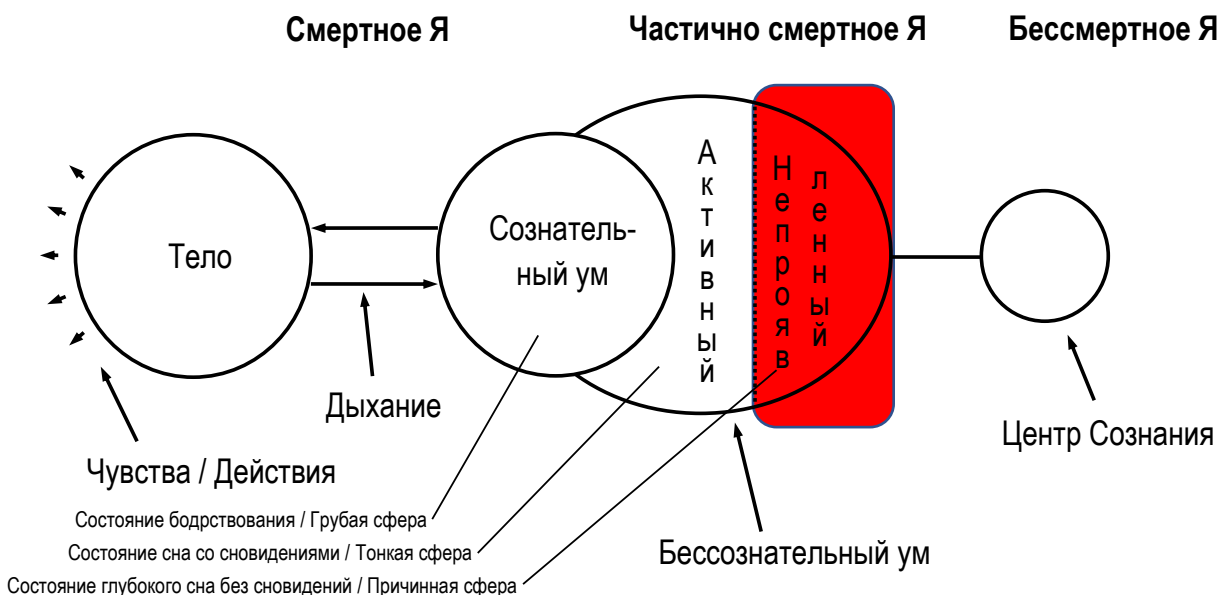
Многие люди в настоящее время практикуют различные виды управляемых образов под именем *йога нидры*. Существуют компакт-диски, в которых говорится, что *йога нидра* предназначена для «того или иного» названного заболевания или другой конкретной цели, основанной на желаниях. *Йога нидра* звучит как «Закон притяжения», посредством которого вы выполняете свои желания с помощью медитативных техник.

*Йога нидра* преподавалась древними мудрецами с целью изучения глубоких впечатлений или *самскар*, которые управляют нашими действиями или *кармой*. Они учили этому, чтобы искренние искатели могли очистить более глубокий аспект поля ума, доступ к которому осуществляется в бесформенном состоянии сознательного глубокого сна.

*Йога нидра* является чрезвычайно полезной и глубокой практикой для просветления на этом высшем уровне этого слова (просветление). Термин *йога нидра* стал настолько размытым, настолько искаженным, что искренние искатели вряд ли увидят чрезвычайно высокую ценность подлинной *йога нидры*. Если вы прочитаете это, исследуете это самостоятельно, а затем будете выполнять практики, вы обнаружите для себя очень высокую ценность подлинной, традиционной *йога нидры*.

**Медитация.** Представьте, что вы находитесь в состоянии бодрствования со всеми его отвлекающими факторами. Вы систематически делаете и то и это, направляя свое внимание. Вы практикуете концентрацию, отпуская ненужные мысли, продвигаясь постепенно к медитации. Мысли и образы состояния сновидения (воображения) начинают выходить на поверхность, даже если вы все еще находитесь в состоянии бодрствования. Постепенно отвлекающие факторы исчезают, ваш ум становится сфокусированным, и у вас получается хорошая медитация. Вы глубоко расслаблены. Вы все еще находитесь в состоянии бодрствования, которое является природой медитации.

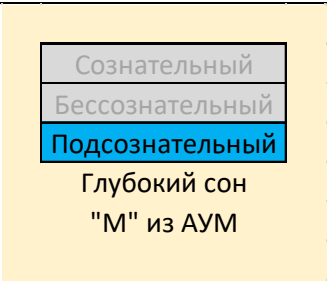
**Йога нидра.** Теперь представьте, что в какой-то момент вы падаете или проваливаетесь в состояние глубокого сна также, как вы обычно делаете это перед сном, когда вы засыпаете, но не видите снов. Однако на этот раз вы полностью проваливаетесь через состояние сновидения в состояние глубокого сна, хотя, как это ни парадоксально, вы сохранили сознание и бдительность. Это тот уровень, который находится ниже состояний бодрствования и сновидения, ниже всех мыслей и впечатлений, связанных с этими двумя состояниями. Вы находитесь в состоянии сознательного глубокого сна. Это состояние *йога нидры*. *Йога нидра* относится к состоянию сознания, а не только к методам, которые ведут вас к этому состоянию. *Нидра* означает сон (но без сновидений), а *йога* означает союз, где все мысли и впечатления вернулись обратно в единое поле, из которого они возникли.



**Компаньоны к высшей цели.** Это еще не высшая цель *садханы* (духовных практик), которая заключается в том, чтобы получить прямой опыт самоосознания, независимо от грубого ложного отождествления и т.д. (можно назвать это *пурушей*, *атманом* или переживанием состояния *турия*, четвертого состояния, но это совсем другое, что находится за пределами уровня сознательного глубокого сна (цель *йога нидры*). Тем не менее, медитация и *йога нидра* работают вместе, как сопутствующие практики, в подготовке к такому более высокому опыту.

**Йога нидра - это состояние сознания, а не методы, которые приводят вас к этому состоянию.**

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Сознательный</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Бессознательный</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0e0ff; margin-bottom: 5px;">Подсознательный</div> <p>Бодрствование "А" из АУМ</p>	<p><b>Состояние бодрствования.</b> В состоянии бодрствования сознания все три уровня активны и используются. Очевидно, что сознательный ум используется, также как и активный бессознательный ум, хотя обычно он вне поля зрения, во многом как активный микропроцессор компьютера (во время медитации это проявляется). Подсознание (непроявленный бессознательный ум) также активно, поскольку его данные доступны по мере необходимости, также как данные на жестком диске компьютера. [Обратите внимание, что иногда люди меняют имена для Бессознательного ума и Подсознания. Выбор слов не важен; значение, стоящее за ними, имеет значение].</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Сознательный</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Бессознательный</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0e0ff; margin-bottom: 5px;">Подсознательный</div> <p>Сновидения "У" из АУМ</p>	<p><b>Состояние сновидения.</b> В состоянии работы активного бессознательного ума, т.е. в состоянии сновидений (его еще можно назвать состоянием воображений) сознательный ум возвращается в область или поле ума из которого он возник. Только бессознательный ум оперирует на данном уровне наряду с источником подсознанием. Впечатления из подсознания перемешиваются и становятся частью процесса сна, который происходит на уровне активного бессознательного ума.</p>

 <p>Сознательный Бессознательный Подсознательный</p> <p>Глубокий сон "М" из АУМ</p>	<p><b>Глубокий сон.</b> В состоянии сознания глубокого сна сознательный и бессознательный уровни возвращаются обратно в область ума, из которого они возникли, туда, где хранятся воспоминания. Только подсознательный уровень все еще активен. На этом уровне подсознания воспоминания находятся в бесформенной форме, и поэтому нет никаких картинок или изображений, как в состоянии сна. Скорее, это уровень, который рождает эти изображения. Это причинный уровень. На этом уровне также нет игры мыслей и действий на сознательном уровне. Эта глубокая неподвижность является областью <i>йога нидры</i>, когда она ощущается сознательно, а не инертно, как при обычном сне.</p>
--	---

**Процесс возвращения.** Значение этого процесса возвращения невозможно переоценить. В современных *йогических* кругах очень распространено мнение, что *йога нидра* - просто еще одна терминология для упражнений на расслабление. Это не так. Практически все упражнения на расслабление действуют, когда человек находится в состоянии бодрствования или в состоянии воображения между бодрствованием и сновидениями. Некоторые современные практикующие сознательно видят сны, данный процесс стал известен как осознанные сновидения. Хотя это может быть полезным упражнением в качестве упражнения для медитации, особенно если оно используется для культивирования непривязанности (*вайрагья*), это тоже не *йога нидра*. (Непривязанность или *вайрагья* - это один из двух основных принципов йоги. См. Йога-сутры 1.12-1.16).

**Сознательный глубокий сон.** Итак, *йога нидра* - это состояние сознательного глубокого сна. Это выше или глубже, чем эти другие практики, какими бы полезными они ни были.

**Совместимо, а не противоречиво.** Легко попасть в ловушку мышления, что, поскольку состояние сознания *йога нидры* находится за пределами или глубже (см. выше), чем состояние некоторых других практик, это также обязательно означает лучше. Логично было бы думать, что мы стараемся искать и делать то, что считается лучшей практикой, избегая того, что воспринимается как меньшая практика. Независимо от того, какие имена или термины используются, например, «*йога нидра*», «*дхьяна*» (7-я ступень *йоги Патанджали*, соответствующая медитации) или «*смрити*» (осознанность), практики с тремя уровнями сознания (бодрствование, сновидение и глубокий сон) совместимы, а не противоречивы. Для *йога* практики выполняются на всех трех уровнях, независимо от того, как он называет данные уровни и методы практик. Это все равно было бы верно, если бы имя «*йога нидра*» никогда не использовалось кем-либо для какой-либо практики или состояния сознания.

- *Йоги* сознательно исследуют состояние бодрствования.
- *Йоги* сознательно исследуют состояние сновидения.
- *Йоги* сознательно исследуют состояние глубокого сна.
- *Йоги* стремятся получить прямой опыт переживания всех трёх состояний вместе.
- *Йоги* стремятся получить прямой опыт переживания Абсолюта за пределами всех трех состояний.

**Бесформенные мысли.** Чтобы понять *йога нидру*, необходимо понимать, что мысли находятся в бесформенной форме. Здесь буквально нет картинок и слов (как в состояниях бодрствования и сновидений). Нет визуального осознания какой-либо формы, включая физические аспекты вашего собственного тела, или какой-либо последовательности сновидений. Тем не менее, есть более

правдивое, более глубокое знание, чем любое знание, которое состоит из изображений и слов. Этот уровень называют бесконечным хранилищем или знаниями, или бесконечной библиотекой.

**Рождение снов.** Хотя на уровне глубокого сна нет картинок, внимание может слегка сместиться вовне (таким образом начинается выход из *йога нидры*) через стадию перехода между состоянием глубокого сна и состоянием сновидения. Здесь происходит рождение образов, ведущих к последовательностям сновидений и умственной обработке. В науке медитации *йоги* эта переходная стадия называется *Аладани*, что-то вроде истории лампы *Аладина*, где джинн, который был в скрытой форме (как в «глубоком сне»), проходит через стадию превращения в тонкое облако, прежде чем принять облик похожий на человека (сначала на уровне сновидений или на тонком уровне, а затем на уровне бодрствования или грубом уровне).

**За пределами архетипов.** Некоторые школы психологии ссылаются на глубокие впечатления архетипов. Тем не менее, эти архетипы упоминаются как имеющие форму. В контексте этих архетипов *йога нидра* касается причинного уровня, который находится до или под архетипами. Это уровень семени или *биджа*, из которого возникают архетипы и последующие драмы.



**Ослабление кармы.** Именно благодаря доступу к уровню семени или *биджи* можно непосредственно ослабить (или обесцветить) *самскар*ы или глубокие впечатления, которые управляют *кармой* или нашими действиями.

**Сознание оперирует круглосуточно.** Еще один способ увидеть данный процесс с другой стороны - наше сознание на более тонком уровне существует круглосуточно. Иногда это сознание выходит наружу, выражаясь на тонком, психическом или астральном уровне, который мы обычно называем состоянием сновидения. В других случаях сознание еще дальше выходит наружу, выражаясь в грубом внешнем мире через физическое тело. С этой точки зрения также легче увидеть, как мудрецы говорят, что смерть, глубокий сон и *самадхи* очень похожи или связаны как родные братья и сестры.

**Общеизвестная особенность глубокого сна в том, что там нет образов в уме.  
Если есть изображения, то это состояние бодрствования или состояние сновидений, а не состояние глубокого сна.  
Йога нидра относится к сознательному глубокому сну.  
(«Нидра» означает «глубокий сон», где нет сновидений)  
Видеть сны и не видеть сны - это не одно и то же.**

## Не йога нидра

В последние годы глубина *йога нидры* почти утрачена, как это произошло с *йогой* в целом. Вот несколько моментов, которые должны помочь прояснить природу *йога нидры*.

**Не просто расслабление.** Стало популярным использование термина *йога нидра* для любого метода, который может помочь вызвать расслабление. *Йога нидра* - это не просто расслабление, насколько бы полезным не было расслабление. *Йога нидра* - это особое состояние сознания, которое связано с сознательным опытом глубокого сна без сновидений. Это может показаться неважным, но если не заметить разницу между расслаблением и *йогой нидрой*, то большая глубина *йога нидры* может быть полностью упущена. Лучше, если вы почувствуете разницу, насладитесь отдыхом ради собственной ценности, а затем постигните глубины *йога нидры*, когда будете готовы к этой более глубокой практике.

**Неуправляемые образы.** Если человек находится в процессе управляемых образов, это не *йога нидра*. Управляемые образы могут быть очень полезной практикой и могут использоваться в качестве подготовки, ведущей к *йогой нидре*, но сама по себе это не *йога нидра*. В *йога нидры* все аспекты ума, используемые для визуализации, вернулись в состояние из которого они возникли, на данном уровне не может быть никаких образов!

**Управляемые образы - это не йога нидра.  
Утверждения – это не йога нидра.  
Музыка - это не йога нидра.  
Йога нидра не нова.**

**Не утверждения или самовнушение.** *Йога нидра* не является практикой самовнушения или словесных утверждений, независимо от того, утверждают ли они желаемые личные качества или мирские объекты, которые желательны. Это также не процесс словесного подтверждения того, что вы находитесь в *йога нидре*. Если вы все еще находитесь на таком сознательном уровне, что все еще делаете устные утверждения любого рода, то вы определенно не находитесь в тонком состоянии *йога нидры*. В таком случае сознательный разум в состоянии бодрствования еще не отступил в причину, из которой он возник.

**Не закон притяжения.** Существует популярное движение, которое иногда называют «Законом притяжения», в соответствии с которым в уме запрограммированы различные визуализации или намерения, чтобы притянуть или проявить мирские выгоды, такие как деньги, новые машины или отношения. Этот вид *санкальпы* или "намерения" теперь используется в соответствии с *йога нидрой*. Некоторые из так называемых учителей этих новых техник *йога нидры* берут большие суммы денег, чтобы помочь людям, в свою очередь, научиться проявлять то же самое. Мудрецы использовали это глубокое состояние сознания как средство сжигания желаний, чтобы они превзошли их, а не утверждали их, чтобы они были воплощены в жизнь. Процесс был фактически полностью изменен на 180 градусов.

**Не музыка.** *Йога нидра* - это не музыка, несмотря на то, что музыка может привести к глубокому расслаблению сознательного ума. Мы не говорим здесь о том, чтобы не использовать музыку для расслабления, совсем нет. Это может быть очень приятно, но это просто не *йога нидра*, не нужно называть это *йога нидрой*. Никакое количество притворства не скроет, что это не *йога нидра*. *Йога нидра* - это опыт сознательного глубокого сна, который не происходит во время прослушивания музыки.

**Не «альфа» или «мечтательность/воображение».** Между состояниями бодрствования и сновидения существует переходная стадия, которую часто называют «мечтательность». Практически все мы испытывали это расслабляющее, интригующее, озаряющее и полезное состояние время от времени в раннем утреннем переходе, когда мы просыпаемся ото сна. Эта стадия осознания часто культивируется в релаксационных тренировках и соотносится с альфа-волнами мозга. Каким бы полезным и приятным это ни было, однако это НЕ стадия глубокого сна, которая характерна для истинной *йога нидры*. К сожалению, стало обычным использовать термин *йога нидра* для любого типа расслабления.

**Не визуализация или воображение.** Состояние сознательного глубокого сна - это бесформенное состояние, в котором нет картинок или слов. Изучение образов и изображений поля ума является очень полезной, если не важной частью медитации. Тем не менее, одна из уникальных особенностей *йога нидры* заключается в том, что она переживается за пределами этих грубых и тонких уровней психического процесса. Если есть изображения, это состояние сновидения, а не состояние глубокого сна. *Йога нидра* относится к сознательному глубокому сну. Понимать это очень сложно для современных студентов из-за растущего числа статей, книг, семинаров и лекций, которые ошибочно утверждают, что *йога нидра* посвящена изучению этих образов. Опять же, это полезные процессы, но, не понимая глубины *йога нидры*, эта глубина никогда не будет испытана. Необходимо понимать, что сновидения и не сновидения (глубокий сон) - это два разных процесса или уровня сознания. Некоторые фазы медитации имеют дело с этими образами уровня сновидения, но *йога нидра* относится к сознательному глубокому сну.

***Йога нидра* не нова.** *Йога нидра* - древнейший, универсальный процесс, который не был ни изобретен, ни переоткрыт в последние годы, как утверждают некоторые. Эта практика была известна



мудрецам Гималаев в течение очень долгого времени на протяжении тысячелетий. С некоторым размышлением о природе *йога нидры* как о сознательном глубоком сне вы можете прийти к напрашивающемуся выводу, что это универсальный процесс. Эти уровни сознания рассматриваются во всех *Упанишадах*, в частности в «*Мандукья Упанишаде*», являющейся квинтэссенцией всех *упанишад*.

**Не практика «фирменного знака».** Многие из современных так называемых «стилей» *йоги* имеют имя человека перед ним, как если бы этот человек изобрел *йогу*. К сожалению, то же самое сейчас происходит и с *йога нидрой*, когда перед словами «*йога нидра*» стоит имя человека. Эгоизм и высокомерие современных так называемых учителей не знает границ.

**Не является торговой маркой.** Когда вы видите, что *йога нидра* относится к сознательному глубокому сну, понятие торговой марки *йога нидра* представляется абсурдным. Как спит *йог*? Сознательно. Это *йога нидра*. Как кто-то может быть так невежественен, что может подумать, что вы можете использовать торговую марку «спать»? Это кажется маловероятным, но это то, что происходит в нашем современном мире. Только самые преданные практикующие смогут увидеть эту игру эго, чтобы увидеть и ощутить универсальный опыт сознательного глубокого сна, или *йога нидры*.

**Йога Нидра означает йогический глубокий сон.** Это состояние сознательного глубокого сна. В медитации вы остаетесь в бодрствующем состоянии сознания и мягко сосредотачиваете ум, одновременно позволяя мыслям, эмоциям, ощущениям и образам возникать и исчезать. Однако в *йога нидре* вы выходите из состояния бодрствования, проходите через состояние сновидений и идете в глубокий сон, но не спите.

**Глубина приходит со временем.** Что, если вы практикуете *йога нидру*, но еще не достигли состояния *йога нидры*? Практики, ведущие к *йога нидре*, очень полезны. Приятно наслаждаться расслаблением и тренировкой ума. В какой-то момент практика углубляется, может быть, на мгновение, как вспышка, когда человек испытывает глубину *йога нидры*. Это может прийти скоро, или это может прийти позже, но это обязательно придет с терпением и практикой.

## Мозговые волны

**Корреляция с мозговыми волнами.** Хотя целью *йога нидры* является духовный опыт и внутренние переживания (инсайт), а не просто изменение физической активности мозга, существует некоторая корреляция с моделями мозговых волн, которые обобщены в таблице:

Имя волны	Частота в Гц / циклов в сек.	Описание
Гамма	30-100	Обычно очень хорошо наблюдается при решении задач, которые требуют максимального сосредоточения внимания.
Бета	14-30	Типичный уровень ежедневной умственной активности, бдительность, активность. Это также уровень активности, связанный с напряжением или стрессом.
Альфа	8-13	Расслабленное, пассивное внимание, задумчивость, часто считается целью релаксационных упражнений. Хотя это очень расслабляющее состояние и полезно для практики, иногда его неправильно считают целью <i>йога нидры</i> .
Тета	4-7	Обычно считается бессознательным, возможно, сонливым или полусонным. Этот уровень также иногда ошибочно считается

		уровнем <i>йога нидры</i> , где все еще существует опыт образов и потоков мыслей.
Дельта	0.5-3.5	Считается бессознательным, без сна, глубокий сон. В <i>йога нидре</i> мозговые волны находятся на этом уровне, так как практикующий находится в сознательном глубоком сне, за пределами деятельности, переживаемой на других уровнях.

**Релаксация может наступить раньше.** Когда вы впервые практикуете *йога нидру*, есть большая вероятность, что вы не сможете испытать саму *йогу нидру*. Практики могут быть очень расслабляющими, с мозговыми волнами, замедляющимися от Беты до Альфы или Теты, но не замедляющимися до уровня Дельты. Или другая возможность, которая часто случается в начале, заключается в том, что человек засыпает на уровне Дельты, теряет сознательное осознание и, следовательно, не испытывает истинную *йога нидру*.

**Будьте терпеливы.** Очень важно быть очень терпеливым в практике *йога нидры*. Расслабление, которое приходит с уровнями Альфа и Тета, может быть чрезвычайно полезным для психического, эмоционального и физического здоровья. Не плохо, что человек изначально не испытывает глубины *йога нидры*, сознательно входя в глубокий сон и дельту. Эти расслабляющие переживания являются очень приятной частью жизни, а также готовят ее к последующему опыту *йога нидры*.

**Дельта мозговые волны, а не Альфа.** В соответствии с мозговыми волнами и состоянием *йога нидры* может быть некоторая путаница. Возможно, из-за того, что многие поначалу испытывают только альфа-уровень мозговых волн, многие учат, что Альфа - это цель *йога нидры*. Хотя уровни Альфа или Тета могут быть очень полезными шагами на этом пути, конечной целью *йога нидры* является опыт сознательного глубокого сна, который соотносится с Дельта волнами мозга. При этом истинная практика *йога нидры* в конечном итоге приводит к осознанию за пределами любого уровня физического функционирования мозга.

***Йога нидра* означает *йогический сон*,  
не *йогические сновидения*.**

***Йога нидра* означает *йогический сон*,  
не *йогические сновидения*.**

***Йога нидра* означает *йогический сон*,  
не *йогические сновидения*.**

***Йогический сон*, а не *йогические сновидения*.** Помните, что практикующий стремится достичь *йога нидры*, сознательного глубокого сна для того, чтобы *самсары*, являющиеся движущей силой *кармы*, могли быть очищены в своей скрытой, бесформенной форме. И этот процесс происходит за пределами или под всеми активностями в состояниях бодрствования и сновидений. *Йога нидра* означает *йогический сон*, а не *йогические сновидения*.

## Йога нидра и парашют



**Состояние сознания в сравнении с методами.** Методы, используемые для *йога нидры*, предназначены для тренировки ума, чтобы сосредоточиться, войти внутрь, все тоньше и тоньше, пока, наконец, внимание не погрузится в неподвижность и бесформенность. Сами методы это не *йога нидра*, но они ведут к *йога нидре*. *Йога нидра* - это состояние сознания, а не методы, которые ведут вас туда. Это очень сложный момент для понимания. Требуется немного саморазмышления, чтобы понять это, а затем потребуется прямой опыт, чтобы это закрепить.

**Методы подготовки.** Подумайте о парашютном спорте. Вы садитесь в самолет. Самолет взлетает. Он поднимается на высоту. Пилот устанавливает самолет в нужном месте, а затем замедляется. Затем, наконец, вы выпрыгиваете из самолета и начинаете прыгать с парашютом. Ни один из шагов, ведущих к этому, не был прыжком с парашютом, и сам самолет не имеет прямого отношения к парашютному спорту напрямую. Самолет, взлёт, подъём и перемещения туда и сюда были лишь подготовкой к моменту, когда можно прыгнуть с парашютом, испытав состояние свободного полёта и затем состояние полёта с парашютом.

**Разнообразие методов.** Существуют разные типы и размеры самолетов или вертолётов, с которых можно прыгать с парашютом. Можно было также прыгнуть с парашютом со скалы, высокого здания или высокого моста. Каждый из них - это способ приблизить вас к парашютному спорту. То же самое относится и к различным методам, позволяющим вам перейти в состояние *йога нидры*.

**Прыжок.** Вход в *йога нидру* - это как выпрыгивание из самолета. Есть много методов, которые можно использовать для тренировки ума, для перемещения внимания здесь и там, чтобы вы могли затем выпрыгнуть из состояний сознания «бодрствование» и «сновидение» в полностью сознательный опыт глубокого сна. Это и есть опыт *йога нидры*.

***Йога нидра находится за пределами любой творческой визуализации, которая может привести вас к йога-нидре.***

**Ищите глубину за пределами образов.** Есть причина, по которой так важно знать, что *йога нидра* - это состояние, а не методы. Практиковать техники очень легко, но ошибочно думать, что цель - просто расслабиться посредством творческой визуализации. Творческая визуализация сама по себе может быть полезной практикой, но, оставаясь на этих мелководьях, более глубокая ценность *йога нидры* будет упущена. Можно практиковать упражнения по визуализации в течение многих лет и не осознавать глубины *йога нидры*. Помните метафору парашюта и то, что, хотя творческие визуализации могут быть полезны в практике, ведущей к *йога нидре*, сама *йога нидра* выходит за рамки всех образов.

**Опустошение.** Осознавая различия в уровнях практики, можно сознательно работать над достижением конца практики, момента, когда пора выпрыгнуть из самолета, в практику опустошения, которая называется *йога нидрой*. Этот процесс опустошения более подробно описан в следующем разделе этой статьи.

## Очищаем *самсары* (глубокие отпечатки привычек в сознании)

**Исследование.** В то время как *йога нидра* очень расслабляет, это также чрезвычайно полезное состояние для духовных практик. *Йоги* используют *йога нидру*, чтобы исследовать шаблоны мышления в их скрытой, неактивной форме.

***Йоги* используют *йога нидру*  
чтобы ослабить *самсары*,  
движущую силу *кармы*.**

**Самсары.** Этот уровень сознания - это место, куда приходят мысли, эмоции, образы и ощущения, когда они возвращаются от своих действий в состояниях бодрствования и сновидений. Эти бесформенные формы или глубокие отпечатки привычек в сознании называются *самскарами*, которые являются движущей силой действий, или *кармой*.

**Устранение глубоких привычек.** Таким образом, *йога нидра* - это инструмент для изучения, ослабления и устранения привычных шаблонов мышления или *самскар*, которые бесполезны. Таким образом, привычные негативные действия, обычно возникающие из этих глубоких впечатлений, могут быть уменьшены и устранены с помощью практики *йога нидры*.

**Не отвлекаемый бесформенным.** В состоянии бодрствования мысленные шаблоны могут вызывать беспокойство. В состоянии сновидения они могут формировать череду мыслей, которые могут ходить по кругу. Тем не менее, представьте, что вы могли бы наблюдать свои мыслительные шаблоны, когда они находятся в неактивном состоянии, в скрытой, спящей форме, когда вы не спите. Тогда они не будут беспокоить или отвлекать вас. Вот что происходит в *йога нидре*. Парадокс в том, что, хотя они и находятся в неактивной форме, они все еще там. Это может быть неприятно пытаться осмыслить, но это настолько близко, насколько мы можем, просто сказать, что они находятся в бесформенной форме.

**Тонкие мысли с небольшим зарядом.** Представьте фотографию на экране вашего компьютера. Это может быть фотография, которую вы находите приятной или наоборот оскорбительной. Однако представьте, что вы увидели распечатку двоичных чисел, всех нулей и единиц, которые математически образовывали эту фотографию в памяти жесткого диска. Там не будет никакой реакции вообще. Было бы просто несколько цифр, без какого-либо эмоционального заряда для них. Это то, что происходит, когда вы наблюдаете *самсары* (глубокие впечатления, которые управляют *кармой* или действиями), когда вы находитесь в *йога нидре*. Могут быть тонкие следы эмоций, но они очень, очень тонкие, и, кажется, не имеют заряда активных желаний, хотелок, антипатий или отвращений.

**Трансформация *самскар*.** Благодаря *самскарам* в состоянии *йога нидры* происходит определенная трансформация. Они начинают терять свою окраску влечения (*рага*) и отвращения (*двеша*). Они начинают ослабевать и все реже могут контролировать наши мысли и действия. Таким образом, мы используем *йога нидру*, чтобы уменьшить или смягчить воздействие наших *самскар*, которые играют роль *кармы*.

**Кто Я.** Благодаря *йога нидре*, все больше осознается, что «кто Я», отличается от моих мыслей! В *йога нидре* вы ощущаете сознание еще до всех активных психических процессов, как сознательных, так и

бессознательных. Оставаться сознательным до возникновения мыслительного процесса может показаться довольно странным, поначалу сбивая с толку. Но постепенно это приносит все больше душевного спокойствия и понимания природы того, кто мы есть на самом деле.

**Выход за пределы.** В *йога нидре* человек касается выхода осознания, которое все еще действует за пределами всех уровней ума, что приводит к реализации центра сознания, или Я.

**Это приходит со временем.** Еще раз, вы можете или не можете достичь состояния *йога нидры* в начале. Это не имеет значения. Более глубокий опыт *йога нидры* может прийти скоро или позже, но он обязательно придет с практикой. В любом случае, вы обязательно найдете *йога нидру* очень расслабляющей частью вашей жизни.

## *Йога нидра* как процесс опустошения

**Прыжок в тишину и покой.** В самой *йога нидре* ум не направлен ни туда, ни сюда. Нет никаких управляемых образов, никаких исследований и никаких усилий, чтобы быть в курсе какого-либо объекта или части вашего тела или существа. Скорее, вы входите в глубокое состояние опустошения. Все эти другие процессы и практики используются, чтобы мягко направлять ваше внимание вовнутрь, все дальше и дальше, пока ваше внимание, наконец, не перейдет в глубокую тишину и покой сознательного глубокого сна *йога нидры*.

Вот что происходит во время прыжка в *йога нидру*:

- Вы приглашаете свое внимание погрузиться в тишину и покой, в пространство между грудями.
- По мере того, как вы переходите в состояние самой *йога нидры*, вы хотите «опустошить, опустошить, опустошить» поле ума.
- Могут быть мысли в состоянии сновидений, но вы прошли через это в *йога нидре*. Точно так же, как ваше внимание покинуло деятельность внешнего мира, ваше внимание также покинуло состояние ума сновидения и ушло дальше внутрь.
- С этой точки зрения вся эта умственная деятельность теперь внешняя и даже не заметна.
- Здесь вы полностью отпускаете любые слова, мысли, образы, впечатления или картинки в уме – опустошаете все.
- Именно это опустошение ведет вас к *йога нидре*, к сознательному глубокому сну.
- Вы сосредотачиваете свое внимание в пространстве между грудями и углубляетесь глубоко в *йога нидру*.

**Исследуйте то, что есть, а не просто фантазию.** Еще раз напомним, что вы используете различные методы, чтобы двигаться к состоянию *йога нидры*. В то время как они могут включать визуализации, чтобы расслабить тело и сосредоточить внимание, рекомендуется исследовать аспекты себя, которые уже есть, а не создавать какую-то новую фантазию. Например, если вы визуализируете пляж или лес или представляете звуки животных или природы, это создает галлюцинацию в уме. Если вы систематически исследуете точки внутри или поток энергии дыхания, вы изучаете аспекты того, что на самом деле там, поэтому легче выйти за пределы этого.

**Релаксация в сравнении с глубоким сном.** Иными словами, можно сказать, что есть два распространенных употребления названия *йога нидра*. Во-первых, *йога нидра* как упражнение на расслабление, в котором есть управляемые образы. Во-вторых, *йога нидра* - это сознательное состояние глубокого сна без таких образов. Последнее является истинным намерением *йога нидры*, это *продвинутая йога нидра*.

**Опустошение в пространстве, а не в чакре.** Описания выше предполагают, что вы опустошаете пространство между грудями. Хотя мы можем описать это как опустошение в *чакре*, находящейся там, но здесь нам придется задействовать некоторую форму визуализации, как будто мы пытаемся увидеть или испытать объект или вещь, которая называется *чакрой*. Использование слова пространства предполагает, что мы не ищем такого объекта. В других практиках вы наверняка могли бы сделать это, но здесь, в *йога нидре*, мы хотим погрузиться в это пространство. Для удобства и ясности мы описываем начальную точку этого последнего внутреннего опустошения, что мы опустошаем пространство между грудями.

**Тело и дыхание остались позади.** Важно также отметить, что на этой стадии входа в самую *йога нидру*, состояние сознательного глубокого сна, осознание тела и дыхания остались позади. Внимание переместилось намного дальше внутрь от осознания любого аспекта физического тела, любого осознания дыхания и любых образов ума. Это последовательный процесс движения внутрь: сначала тело, затем дыхание, затем ум, а затем опустошение в *йога нидру*, сознательный глубокий сон.

## *Йога нидра* это пункт назначения, а не само путешествие

**Три города.** Представьте, что вы находитесь в стране под названием Алфавит, и вы покинули город А на своей машине, проехали через город Б и прибыли в город В, ваш конечный пункт назначения. Город А находится на равнинах; Город Б рядом с горами; Город В у океана. После поездки вы поговорили со своими друзьями по телефону и рассказали им о своем путешествии.

- Вы рассказали бы своим друзьям о том, что в городе В были красивые равнины и луга, хотя на самом деле это было в городе А?
- Вы рассказали бы своим друзьям о том, что в городе В были прекрасные леса, горы и ручьи, хотя это описание города Б?
- Нет. Когда вы рассказывали им о городе В, вы рассказывали им только о прекрасных пляжах и океане, которые являются частью природы города В. Конечно, вы рассказывали им о других городах по пути, но вы бы не перепутали пункт назначения с городами и пейзажами, с которыми вы столкнулись во время путешествия. Вы не приписали бы качества и опыт городов А и Б городу В.

**Различение между путешествием и пунктом назначения.** Точно также как путая города по пути с пунктом назначения, люди часто комментируют или задают вопросы о *йога нидре*, но на самом деле говорят об опыте состояния бодрствования или состояния сновидения (бодрствование - это как город А; сновидения похожи на город Б; глубокий сон похож на город В). В то время как содержание, опыт и действия состояния реальности бодрствования и состояния сновидений исследуются посредством медитации, исследование этих двух состояний или уровней не является предметом сознательного глубокого сна или *йога нидры*.

Практикующему очень полезно знать различия между медитацией и *йога нидрой*. Как отмечалось в начале этой статьи, медитация и *йога нидра* являются сопутствующими практиками. *Йогические* практики с бодрствованием, сновидениями и глубоким сном, безусловно, дополняют друг друга, но они отличаются друг от друга.

**Практики с активными и непроявленными впечатлениями.** Знание того, что существует несколько уровней или слоев, очень поможет в *йогических* практиках. Одна из основных причин, по которой это важно, заключается в том, что она оставляет нам два основных способа работы с практиками. Одним из способов является работа с обработкой, активными изображениями и впечатлениями (опять же,

будь то в бодрствовании или во сне со сновидениями). А другой способ - работать с впечатлениями в их непроявленной, скрытой, бесформенной форме, и это, нравится вам это или нет, является другим уровнем реальности, который находится под состояниями как бодрствования, так и сновидения. Это уровень, на котором хранятся *самсары*, движущая сила *кармы*.

Медитация в действии (или внимательность, осознанность) и сидячая медитация, которая исследует бодрствование и сновидения (тонкие), имеют дело с уровнями активных образов и впечатлений (пока это не превратится в глубокую медитацию или *самадхи*). *Йога нидра* работает напрямую со скрытым уровнем сознания, связанным с уровнем глубокого сна. И снова, названия этих уровней и практик не так важны, как понимание того, что существуют активные и скрытые аспекты - работа с ними обоими, по-своему, чрезвычайно полезна на пути Самореализации.

**Четвертая точка зрения.** В нашей метафоре страны, называемой Алфавитом, мы должны также указать, что есть еще одна точка зрения, с высоко летящего самолета. С этого более высокого места можно посмотреть вниз и увидеть все три города (это довольно маленькая метафорическая страна). Это похоже на четвертое состояние сознания, называемое *турия*, которое относится к чистому сознанию, пронизывающему остальные три.

**Имеют ли значение имена?** В некотором смысле, ни одно из этих имен не имеет значения. Имеет ли значение, называем ли мы это медитацией или *йога нидрой*? Имеет ли значение, что мы говорим, что сны и тонкое царство находятся в *тайджасе*, или что глубокий сон связан с уровнем *прагьи*?

Очень важно то, что мы помним, что мы не просто говорим о двух уровнях сознания (видимом и невидимом, мирском и духовном, здесь и там и т.д.). Мы не просто говорим об одном, единственном уровне сознания, который находится за пределами нашего типичного, бодрствующего, повседневного сознания. Итак, есть два основных уровня сознания (или реальности, или назовите это как вам угодно) за пределами нашего типичного, ежедневного сознания.

Это дает нам в общей сложности три уровня сознания (плюс «четвертый», конечно, находящийся за пределами всех этих трех).

Один из этих основных уровней связан со скрытыми впечатлениями, которые не имеют формы, т.е. они не представлены в какой-либо форме (будь то бодрствование или сновидения). А другой уровень связан с активной игрой мыслей (опять же, будь то в бодрствовании или сновидениях).

## *Йога нидра и чакры*

**Чакры.** Три состояния сознания (бодрствование, сновидения и глубокий сон) преимущественно действуют из трех отдельных *чакр*. Относительно легко заметить, что наше состояние бодрствования действует из области *аджня*<sup>4</sup> *чакры*. (область «третьего глаза»). Просто заметьте, что именно в этой области лица мы думаем, видим, слышим, нюхаем и т.д. когда находимся в состоянии бодрствования. В других случаях на нашем языке мы имеем в виду засыпание в этих нижних чакрах, когда мы входим в сновидения и глубокий сон.

---

<sup>4</sup> От санск. *ājñā* - порядок, приказ. Наиболее близкое произношение по правилам *санскрита* на русском языке *агья*, но в русскоязычной литературе закрепилось как *аджна*, это связано с произношением буквы *jñā*, которая в англоязычной литературе или в неправильной транслитерации часто пишется просто как *jna*, что способствует искажению произношения, поэтому в статье будет использован привычный термин *аджна*.

Состояние сознания	Доминирующая чакра	Примерное местоположение
Бодрствование	<i>Аджня</i>	между бровей
Сновидения	<i>Вишуддха</i>	горло
Глубокий сон	<i>Анахата</i>	сердце

**Сердечная чакра и опустошение.** *Йога нидра* практикуется путем опустошения в пространство между грудями, сердечную чакру.

- В состоянии бодрствования сознание действует из центра между бровями, как командный центр психического и сенсорного процесса.
- В состоянии сновидения горловой центр - это место, из которого действует сознание (обратите внимание, что горловая чакра часто описывается как творческий центр и что творчество частично проявляется как последовательности сновидений).
- В состоянии глубокого сна сознание автоматически действует из пространства между грудями, сердечного центра.

**Перемещение внимания через три центра.** Таким образом, в практике *йога нидры*, одна из очень эффективных частей этого процесса - систематически переключать внимание через уровни бодрствования и сновидений к уровню сознательного глубокого сна, перемещая внимание через эти три центра.

Системный внутренний процесс <i>йога нидры</i> :		
Бодрствование	⇒	Сновидения
Центр между бровей	⇒	Горло
		⇒
		Сознательный глубокий сон
		Пространство между грудями

**Опустошение в сердечный центр.** Важно отметить, что вопрос о чакре для *йога нидры* - это совершенно другой вопрос о том, на каком центре сосредоточиться для медитации.

Предрасположенность человека на уровне личности может быть связана, например, с чувствами в сердце или мыслями в центре между бровями. Для медитации можно следовать этой предрасположенности для выбора места для сосредоточения. Однако на глубине самих трех уровней сознания все люди построены одинаково, и, таким образом, пространство между грудями - это пространство для опустошения в *йога нидру*. Это естественное место, где сознание отдыхает во время глубокого сна. Также стоит отметить, что из любой чакры, которую можно практиковать в медитации, может внезапно появиться момент, когда внимание входит в тонкий канал, называемый *брахма нади*, который проходит между центром бровей внутрь и вверх по направлению к коронной чакре (*Сахасраре*). Это иногда упоминается в отношении человека, который видит свет в конце туннеля. Этот процесс не следует путать с вопросами об их предрасположенности к медитации или с тем, чтобы погрузиться в сердце для *йога нидры*.



## Тантра и три уровня



**Трипура.** Три означает три, а Пура означает город. Трипура - это сознание, которое действует в трех городах: бодрствование, сновидение и глубокий сон, а также в сознательном, бессознательном и подсознательном аспектах разума. Иногда концептуализируемая как божественное женское начало (*Шакти*), по сравнению с божественным мужским началом (*Шива*), она пронизывает три города грубого мира, тонкого плана и причинной реальности. Трипура также пронизывает многие другие триединства, такие как бытие, присущее прошлому, настоящему и будущему. Это *тантрический* перевод трех уровней сознания, обозначенных символом *ОМ*-мантры, и его уровней *вайшванара*, *тайджаса* и *прагья*. Посвящение, преданность, любовь и подчинение этому творческому источнику или божественной Матери - это один из лучших аспектов *Тантры* как прямого пути к Реализации. Некоторые концептуализируют Трипуру как антропоморфное божество, в то время как более тонкие практики направлены на Трипуру как на бесформенное, на четвертое состояние за пределами трех других городов. *Бинду Шри Янтры* является символом этой высшей трансцендентной Реальности. Качество трех городов является аспектом *ОМ Мантры*, *Гаятри Мантры* и *Махамритюнджая Мантры*.

## Множество методов

**От грубого к тонкому.** Существует множество методов, позволяющих спрыгнуть в состояние *йога нидры*. Идея работы с этими подготовительными методами заключается в том, что вы начинаете со своего внимания на грубых аспектах вашего бытия, таких как физическое тело, а затем систематически перемещаете осознание внутрь на более тонкие уровни.

**Прогрессивное внутреннее внимание.** Например, перемещение внимания на дыхание вверх и вниз по потоку света в позвоночнике тоньше, глубже, более внутреннее, чем перемещение внутреннего внимания через физические части тела. Постепенно внимание направляется внутрь к этому последнему внутреннему месту прыжка в тишину и покой *йога нидры*.

**Много способов.** Так, например, сколько способов вы можете использовать для перемещения внимания по физическому телу? Много! Сколькими способами вы можете работать с осознанием дыхания? Много! Сколько способов вы можете использовать для исследования тонких потоков энергии? Много!

**Йога нидра - это состояние сознания,  
есть множество методов  
для достижения этого состояния.**

**Состояние против методов.** Дело в том, что несмотря на то, что различные методы чрезвычайно полезны для направления внимания все глубже и глубже на более тонкие уровни, сама *йога нидра* является состоянием сознания, а не методами, которые приводят вас к этому состоянию. *Йога нидра* - это состояние сознательного глубокого сна.

**Простые методы приводят к опустошению.** Каждый из различных методов также довольно прост в том, что все они направляют внимание на все более тонкие уровни. Трудность, если ее можно назвать

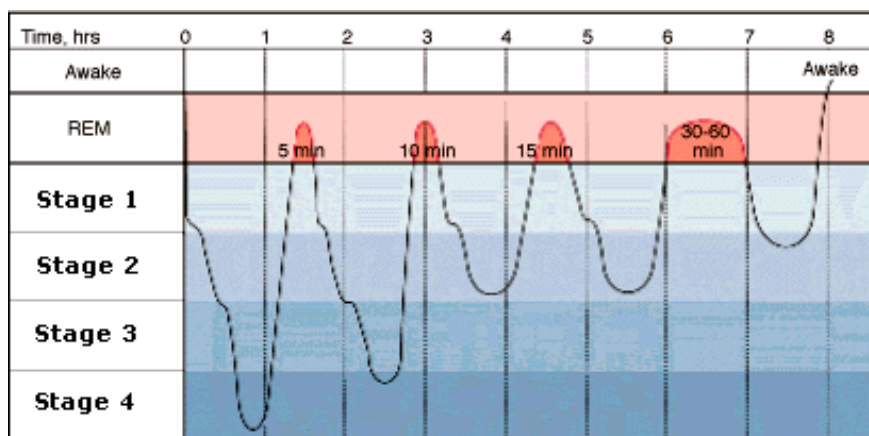
трудностью, заключается в том, чтобы позволить этому случиться, преднамеренному опустошению, которое приводит к *йога нидра*. Но это тоже приходит с практикой.

**Универсальный.** Важно еще раз отметить, что состояние *йога нидры* является универсальным, независимо от того, слышали ли вы когда-либо о нем под именем «*йога нидра*» или нет. *Йога нидра*, как таковая, была известна *йогам* в течение тысяч лет, в то время как в некоторых сообщениях ошибочно утверждается, что *йога нидра* была изобретена в последние несколько десятилетий одним современным учителем.

## Фазы сна

Медленный сон (ортодоксальный), NREM:

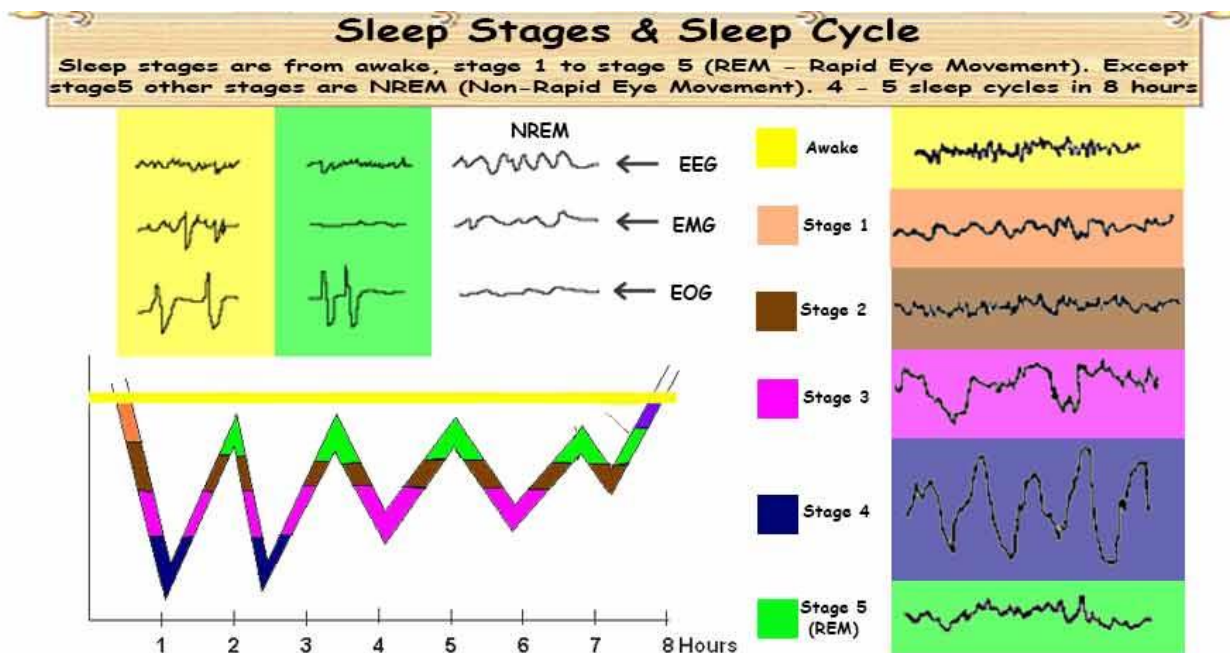
Стадия	Время, мин.	Волны	Характеристики	Состояние сознания
1. Дремота	5-15, 5%	Бета (β-ритм), 14-30 Гц <sup>5</sup>	Переход от бодрствования к сну	<i>Унмани</i>
2. Легкий сон	20, 50%	Альфа (α-ритм), 8-13 Гц	Расслабленное состояние	<i>Тайджаса</i>
3. Умеренно глубокий сон	5-15, 5-10%	Тета (θ-ритм), 4-7 Гц	Это состояние называется ещё «сумеречным», поскольку в нём человек находится между сном и бодрствованием.	<i>Аладани</i>
4. Глубокий сон	от 30 до 10, 10-15%	Дельта (δ-ритм), 0.5-3.5 Гц	Восстановительные процессы, низкий уровень активации, активнее продуцируются гормоны роста, половые гормоны и др., идут процессы по построению тканей, больше для тела	<i>Прагья</i>



## Быстрый сон (парадоксальный), REM

Характеристики: бета-волны как при бодрствовании, полное расслабление мышц и высокая активность мозга, от 5 мин. в начале сна до 60 мин. в конце сна, 25%, освобождение от неисполненных желаний и проработка эмоций, больше нужно для перезагрузки мозга, соответствует *тайджаса*.

<sup>5</sup> Также выделяют Гамма-ритм (γ-ритм) — частота колебания >30 Гц, иногда достигает 100 Гц, амплитуда обычно не превышает 15 мкВ. Регистрируется в прецентральной, фронтальной, височной и теменной зонах коры головного мозга. Обычно очень хорошо наблюдается при решении задач, которые требуют максимального сосредоточения внимания.



**Electroencephalogram (EEG) — Электроэнцефалография (ЭЭГ)** — раздел электрофизиологии, изучающий закономерности суммарной электрической активности мозга, отводимой с поверхности кожи головы, а также метод записи таких потенциалов (формирования электроэнцефалограмм). Также ЭЭГ — неинвазивный метод исследования функционального состояния головного мозга путём регистрации его биоэлектрической активности.

**Electromyography (EMG) — Электромиография (ЭМГ, ЭНМГ, миография, электронейромиография)** — (мио - мышцы и ...графо - пишу), метод исследования биоэлектрических потенциалов, возникающих в скелетных мышцах человека и животных при возбуждении мышечных волокон; регистрация электрической активности мышц.

**Electrooculography (EOG) — Электроокулография (ЭОГ)** (электрический + лат. oculus — «глаз» + др.-греч. γραφω — «пишу, рисую, черчу») — исследование глазных мышц и наружного слоя сетчатки благодаря изменениям биопотенциалов во время движения глаза и стимуляции сетчатки, и переводу зарегистрированных изменений в графическое представление. Электроокулограмма — кривая, отражающая результат измерений.

## Литература

1. Книги и лекции Свами Рамы.
2. Статьи Свами Джнанешвара Бхарати с сайта [www.swamij.com](http://www.swamij.com).
3. Википедия в разделе фазы сна.