

Есудиан Сельвараджан Хейч Элизабет

Хатха-йога

С е л ь в а р а д ж а н Е с у д и а н
и

Е л и з а б е т Х е й ч

Х Х А Т Т Т Т Т Х Х А

Х Х А Т Х Х А

Х Х А А Т Х Х А А

Х А А Т Х А А

Х Х А А А А А Т Х Х А А А А А ==

Х Х А А Т Х Х А А

Х Х А А Т Х Х А А

Й

Й Й О О О Г Г Г Г Г А

Й Й О О Г А

Й Й Й О О Г А А

Й Й Й О О Г А А

Й Й Й О О Г А А А А А

Й Й О О Г А А

Й Й О О О Г А А

Й О Г А , ОБЪЕДИНЯЮЩАЯ ВОСТОК И ЗАПАД

Сальвараджан Есудиан и Элизабет Хайч

Представители двух различных миров и двух совершенно различных складов ума, два автора исследуют широкую среду восточной и западной философии. Они считают, что единственно возможное средство достижения гармонического сотрудничества между этими двумя направлениями лежит в системе йоги с о з н а т е л ь н о м р а з в и т и и у м а и т е л а .

Некоторое время Есудиан сотрудничал очень успешно в Швейцарии с Хайч и создал несколько йога-школ. Они дали настоящей книге "Йога и здоровье" иллюстрированные практические наставления, как получить и поддержать здоровье при помощи упражнений йогов.

Теперь они дают книги "Йога, объединяющая Восток и Запад", в равной степени практические наставления по Раджа-йоге. Они показывают, как можно достичь внутреннего спокойствия и силы, благодаря сознательному развитию самовнушения.

Й О Г А и З Д О Р О В Ь Е

Сальвараджан Есудиан и Элизабет Хайч.

- и з д а н и е

В Европе существует много ошибочных взглядов на систему йоги. Это слово, которое совершенно случайно употреблялось теми, кто был привлечен мистицизмом Востока и кто им занимался поверхностно, так же как и оккультизмом.

Очень немногие познали истинное назначение системы йоги. Слово йога непосредственно связано с древними сказаниями Индии и с одним из их применений.

При помощи этого метода человек достигает полного самоконтроля над сознанием и телом в надежде, в конечном счете, уметь обращаться с бесконечностью. Это метод воспитания абсолютного сознания. Для того, чтобы достичь этого, необходимо развивать высокое чувство сосредоточения, которого можно достичь полностью, овладев своим разумом.

Полный контроль над своим разумом возможен только при полном контроле над телом. Следовательно, контроль над телом является первым шагом в этом процессе самосовершенствования, которого нельзя достигнуть, если тело не будет полностью развито и тренировано, что можно достичь системой упражнений, называемой Хатха-Йогой.

Хатха-Йога начинается с подчеркивания того, что самый первый шаг в этом направлении - э т о п р а в и л ь н о е д ы х а н и е . Затем продолжается оно серией А_С_А_Н положений для совершенствования человеческой системы. Это наука, и, притом, наука современная. При ее помощи можно, по крайней мере, приобрести здоровое тело, а это поможет формироваться и здоровому духу. Нет в этом учении никаких секретов. Хатха-Йогой могут заниматься как люди Востока, так и люди Запада. Все что требуется - это желание иметь здоровое тело, а для выполнения этого желания человек должен хотеть этого, приложив к этому определенную настойчивость. Йога также совершенна, как наука о физической культуре.

Настоящая книга рассеет много неверных представлений, существующих о системе йоги в практике, и принесет пользу всем тем, кто прочтет ее.

С О Д Е Р Ж А Н И Е

Ча с т ь 1-я

1. Что такое Хатха-йога 2. Каждая болезнь зависит от состояния психики 3. Наша величайшая ошибка "Мы не умеем дышать" 4. Что такое прана 5. Полное дыхание 6. Плавание для лучшей регуляции дыхания 7. Цивилизованный аппетит 8. Кундалини и семь Чакрас

Ча с т ь в т о р а я

ПРАКТИЧЕСКАЯ ХАТХА - ЙОГА

9. Созидательная сила сознания 10. Лечебное действие древних асан 11. Пранаямы и асаны - секрет долгой жизни 12. Пранаямы и дыхательные упражнения а) брюшное дыхание; б) среднее дыхание; в) верхнее дыхание; 1. Полное дыхание (йогов) 2. Кумбхака 3. Уйхаи 4. Капалабхати 5. Сукша-Пурвак (пранаяма-асана) 6. Бхастрика 7. Очищающее дыхание 8. Дыхание, укрепляющее нервы 9. Дыхание "ХА" стоя 10. Дыхание "ХА" лежа 11. Семь маленьких пранаяма-упражнений

А С А Н Ы

1. Падмасана (поза лотоса) 2. Сидхасана (поза для созерцания) 3. Йога-мудра 4. Супта-Вайрасана 5. Ардха-Матсиендрасана 6. Вакрасана (скрученная поза) 7. Матсиасана (поза рыбы) 8. Пашимотасана 9. Хастападасана (поза аиста) 10. Уддияна-бандха (втягивание живота) 11. Наули 12. Триконасана (поза треугольника) 13. Бхуджангасана 14. Ардха-Бхуджангасана 15. Шалабхасана 16. Ардха-шалабхасана 17. Дханурасана 18. Майюрасана (поза павлина) 19. Сарвангасана (поза свечи или березки) 20. Випарита-карани 21. Ширсасана 22. Халасана 23. Насаградришти 24. Симхасана 25. Савасана

..... 26. Чудо медленных упражнений 27. Ничего без ума
..... 28. Полезные совета (йога ученикам) 29. Таблица
практических упражнений (22 недели)

Иллюстрации??

Г л а в а 1

ИСТОРИЯ БОЛЬНОГО МАЛЬЧИКА

Глава отсутствует (в данном переводе).

[В отсутствующей главе С.Есудиан рассказывает о том, каким путем сам он пришел к Хатха-йоге. Будучи в детстве крайне больным ребенком и живя в семье состоятельных родителей, он подвергался лечению всеми доступными медицине в то время способами, но к двенадцати (четырнадцать?) годам его здоровье ухудшилось настолько, что у него практически не оставалось шансов прожить еще хоть сколько-нибудь долго. Попытки самостоятельных занятий Хатха-йогой не привели его ни к чему.

Однажды он, убежав из дому и бродя по окрестным лесам, наткнулся на жилище Гуру (учителя), который оставил его при себе и стал обучать его Хатха-йоге. Через несколько месяцев полумертвый мальчик превратился в сильного, пышущего здоровьем юношу, которого узнали с трудом, когда он вернулся домой. С тех пор большую часть времени он проводил со своим Гуру, пока однажды не почувствовал настоящей необходимости покинуть Индию и, направившись в Европу, поделиться полученными знаниями и учениями с людьми, абсолютно с ними не знакомыми. Когда он признался в этом своему учителю, тот полностью с ним согласился и дал ему несколько наставлений. Так автор этой книги попал на Запад.]

Г л а в а 2.

ЧТО ТАКОЕ ХАТХА - ЙОГА

Человек является величайшим чудом и загадкой на земле. Тело его, состоящее из костей, мяса и крови, скрывает тайны, которые он стремится разгадать в течение тысячелетий, разглядывая в лицо этого сфинкса.

Многие пытались разгадать эту тайну, но не многим удалось заставить заговорить сфинкса. Только немногим искателям, которые неутомимо все глубже и глубже рылись в себе, удалось, наконец, постигнуть величайшую тайну - себя. В Индии многие посвятили этому вопросу всю свою жизнь и изучили тайны человеческой души, с незапамятных времен задаваясь вопросом: "Что такое человек и каков его удел на земле?", они ушли от волнений мира сего и сосредоточились мыслью на одном вопросе: "Кто я?" Их неустанные старания, железная выносливость и стойкость на этом пути и стремление, с которым они следовали в поисках истины - все это вместе взятое принесло свои плоды. Они поняли жизнь. Они сумели увидеть самые сокровенные тайны, они увидели путь, избавляющий от страданий и ведущий к свободе, к счастью и блаженству. Они узнали, что это состояние может быть достигнуто каждым человеком, и те, кто посвятился, стали учить людей пути освобождения и свободы.

Много разных путей ведут к вершине. Много людей изберут удобный легкий путь, ибо их физическая конструкция не приспособлена к крутому восхождению. Другие изберут краткое, но более крутое восхождение. И, наконец, есть такие, которые изберут самый краткий путь и взберутся на отвесные скалы, чтобы достигнуть вершины скорей.

Человек может подойти к своему внутреннему великому "Я" разными путями, соответственно своим духовным и физическим способностям. Великие учителя разработали несколько систем, чтобы сделать возможным для каждого познать себя. Эти системы сокращают путь, и те, кто принимает их, постигнут себя быстрее и легче.

Коллективное имя всех этих систем - Йога. Великие учителя, которые достигли своей цели при помощи системы йоги, называются йогами. Различные системы йоги отличаются друг от

друга в деталях. Сущность их и цель всегда одна совершенное познание себя.

Однако, эта цель может быть достигнута лишь при помощи безусловной дисциплины, следовательно, различные системы йоги учат нас прежде всего самоконтролю. Но есть системы йоги, исходящие из контроля ума и мыслей, и контроля над чувствами, и другие, исходным началом которых является тело и т.д., сообразно с естественными способностями и наклонностями ученика.

Соответственно разным путям, разные йоги имеют и разные названия. Однако, рекомендуется начинать с контроля над телом. Это путь отличного здоровья и название этой системы Хатха-йога. Название покоится на истине, на которой она основана. Наше тело оживляется положительными и отрицательными токами, полное равновесие которых дает полное ощущение здоровья.

На древнем языке востока положительный ток обозначен буквой "ХА", равноценной по значению солнцу. Отрицательный ток назван "ТХА" и отождествлен с понятием луны. Слово "Йога" имеет двойное значение: с одной стороны, оно обозначает "слияние", "соединение", "об'единение", и, с другой стороны, "коромысло", "равновесие". Таким образом, ХАТХА-йога обозначает совершенное значение двух энергий: положительной - солнца и отрицательной - луны, их соединение в полной гармонии и совершенном равновесии и способность контролировать эту свою энергию обусловленно, а это означает подчинить ее себе... Эта система является единственной во всем мире, так как она сознательно совершенствует тело, устраняет его физические дефекты и наполняет силой.

Хатха-йога возвращает нас природе, знакомит нас с целебными силами, находящимися в травах, деревьях и корнях, знакомит нас с нашим собственным телом и силой, действующей в нем, и ведет к полной гармонии тела и души. Наше тело реагирует на мельчайшие импульсы разума, а на состояние психики сильно влияет состояние тела.

Эта взаимная связь используется Хатха-йогой, и оба, психика и тело, делаются здоровыми. Путь, которым нужно следовать, следующий: необходимо сознательно направлять деятельность нашего тела. Даже симпатическая нервная система и все те органы, деятельность которых обычно не зависит от нашего сознания, нужно заставить служить своей воле. Неисчислимыми преимуществами этого является то, что функционирование любого органа может быть улучшено или прекращено [увеличено или уменьшено] и тело может быть избавлено от болезней, происходящих от функциональных причин. Например, я смогу контролировать деятельность своего сердца и смогу предотвратить сердцебиение, возникающее под влиянием плохих известий, страха или внезапной радости и, таким образом, убереж его от разрушений, перерождения сердечной мышцы или других заболеваний. Или же, если я смогу контролировать секрецию желез, я смогу управлять функционированием почти всех органов моего тела и, таким образом, управлять своим физическим состоянием.

Те Хатха-йоги, которые достигли наивысшего совершенствования этих способностей, имеют полный и абсолютный контроль над телом. Они могут при помощи своей воли регулировать функции любого своего органа или части тела.

Многочисленные путешественники с Запада, которым после многих трудностей посчастливилось найти настоящего Хатха-йога во время своего посещения Индии, подтверждают тот факт, что йоги в возрасте 80-90 лет выглядят 30-40-летними и что по западным стандартам они живут до невероятной старости потому, что они могут по желанию перезаряжать свое тело новой жизненной энергией. Однако, просто продлить свою жизнь не является целью йога. В больном теле очень трудно развить сознательность. Потому мы должны сначала познакомиться с силами, действующими внутри нас, чтобы уметь правильно использовать последние - и наше тело не будет тормозить наше умственное и психическое

совершенствование.

Некоторые люди довольствуются овладением силой самовнушения и внушения, которыми они могут производить вещи, обычно рассматриваемые как чудеса. [Такие люди называются факирами и дальше прогрессировать не будут.]

Настоящий Хатха-йог никогда не будет выставлять напоказ свою науку и достижения для удовлетворения праздного любопытства, но лишь для помощи ближнему. Хвастающиеся своими успехами и демонстрирующие их кому и где попало, суть не настоящие йоги.

Мой руководитель, например, никогда не говорил нам и не показывал, какими силами он может руководить. Как-то он сидел у своей хижины в чаще леса, а мы, дети, были поглощены разговорами на лужайке. Вдруг из чащи вышел мангуста. Полумертвое маленькое животное ползло по земле, и когда оно подползло ближе, мы увидели, что оно страшно искусано змеей. Мангуста с трудом доползла до хижины, где и остановилась, обессиленная и мучимая болью. Наш учитель положил руку на маленькое животное и впал в транс и так оставался некоторое время. Внезапно мангуста задрожала, встряхнулась и снова побежала свежей и здоровой. И только теперь мы случайно увидели, какими силами руководит наш учитель. В недавнее время западная медицинская наука обратила внимание на Хатха-йогу и те, кто постиг Хатха-йогу, дают ценную информацию для медицины.

Высшая степень Хатха-йоги является такой интересной и полезной, что стоит того, чтобы обратить внимание на нее, познакомиться с ней и, тем более, овладеть ею. Даже великие учителя начинали обучаться с этого, ибо без знания алфавита невозможно научиться читать.

Первое, чему учит Хатха-йога - искусству быть здоровым. Первое, что нужно - это познакомиться с нашим телом, но не только с анатомией его в западном понимании, ибо анатомия учит о частях тела и органах, где они расположены. Истинное знание своего тела - это нечто большее: это когда я знаю, где есть мое сердце и я могу чувствовать не только его биение, но и его желудочки, предсердия, клапаны, все так четко и отчетливо, что это состояние можно было бы выразить следующим образом - "Я - сам мое сердце", и я должен сделать то же самое с моим желудком, печенью, почками и каждой клеткой моего тела. Тот, кто никогда не занимался йогой, упражнениями может самое большее чувствовать свое небо и внутреннюю сторону рта на всем его протяжении. Но вот кто хочет стать хатха-йогом, должен практиковать так долго, как он будет в состоянии, чтобы направить свое внимание на мельчайшие части своего тела. Когда он достигнет этого, следующим шагом будет - направлять свое внимание, силой воли, на желаемые части своего тела, и тогда нет необходимости входить в свое сердце, но только подчинить его своей воле. "Мое сердце должно подчиняться моей воле так, чтобы оно могло, согласно моей воле, накачивать кровь быстрее и медленнее - как мне лучше". И это возможно.

Так же, как каждый может шевелить своими пальцами, языком и другими частями своего тела по своему желанию, путем систематических упражнений можно развить способность контролировать любую часть своего тела. Даже среди обычных людей существует много различий, связанных с профессией, воспитанием, темпераментом, особенностями и склонностями, например: пальцы пианиста намного чувствительнее и независимее, чем пальцы никогда не игравшего на пианино, потому что пианист сделал их такими при помощи постоянных упражнений. Ученики Хатха-йоги должны также изо дня в день настойчиво тренироваться так, чтобы уметь направить свое сознание в любую часть своего тела. Оправдывает ли это себя? Результат достоин восхищения. Занимающийся упорно понемногу научается контролировать силу в себе. Он узнает и чувствует, что имеется два жизненных активных течения в его теле и что полное равновесие этих двух сил означает отличное здоровье. Одновременно с расширением своего сознания ученик приходит к пониманию и чувству того, что он живет во времени и пространстве, живет благодаря тому, что он несет в себе полярность

и ритм. Он начинает чувствовать и видеть тайну сотворения в тот момент, когда созидательные причины остаются чистыми и рождаются два - положительный и отрицательный - полюса и нарождается полярность, между которой возникает пульсирующая связь, порождается ритм и тут начинается проявление жизни.

Даже в кристалле мы открываем присутствие положительного и отрицательного полюсов и мы находим их при всех проявлениях жизни.

Полярность и ритм дают жизнь всей Вселенной. Движение гигантских тел, солнечных систем в бесконечном пространстве с планетами и спутниками, пульсация сердцебиения живых существ, наше собственное дыхание и бытие - все проникнуто ритмом, берущим начало в полярности. Положительные и отрицательные течения ритмичности чередуются, создавая положительные и отрицательные условия в полном равновесии. В индийской мифологии ритм активен и деятелен во всей Вселенной и символизируется фигурой танцующего бога Шивы, где танец является проявлением ритма. На Земле также имеются два полюса и мы, люди, рожденные из пыли и возвращающиеся в пыль, также несем в себе положительную и отрицательную полярность. Положительный полюс находится на верхушке черепа, где волосы образуют вихор. Отрицательный полюс находится в самом нижнем отделе позвоночника. Между этими полюсами происходит течение (поток) [течет ток] чрезвычайно высокой частоты и короткой длины волны.

Напряжение между этими двумя потенциалами и есть жизнь, и потому носителем жизни является спинной хребет.

Когда жизнь становится сознательной, мы называем это состояние самосознанием. Посредством нервной системы оно излучает себя во все стороны и части нашего тела, что и есть жизнь. Человек несет в себе положительные посылаемые и в то же время отрицательные получаемые друг другу противостоящие характерные особенности своего бытия. Внутри своей личности, сотканной из противоположностей и противоречий, он должен соединить противоположности вместе, дополнить одно другим и сохранить полное равновесие. Только тогда человек достигает совершенства. Так же как цвета: красный, синий, лиловый [фиолетовый] и др. являются противоположными, а соединение их дает белый цвет - совершенство. Законы тела и духа [Законы духа] включают самоотверженность, тогда как тела эгоизм. И все же человек должен научиться соединять эти две противоположности в совершенной гармонии и проявлять их в себе. Этой истине научились и научили людей мудрецы, которые всегда жили на земле, ибо знали тайны живого напряжения между положительными и отрицательными полюсами.

Сознание обычного среднего человека находится все еще на низком уровне развития, и радиация жизненных потоков в его теле является сознательной только в очень малой степени, так как большая часть их автоматична - бессознательна. Тело человека с низким уровнем развития намного менее жизнедеятельно, нежели тело человека с более развитым сознанием. У людей с низким уровнем сознания равновесие легко может потеряться из-за несоответствия уровня развития ума, так как бессознательная часть их личности преобладает, что выражается также и в манере думать. Результатом является нарушение равновесия между положительными и отрицательными потоками.

Нарушение же совершенного равновесия между двумя жизненными энергиями развивает состояние, называемое болезнью. Поэтому главным условием здоровья является постепенное расширение нашего сознания и приведение его во все части и органы нашего тела. Поступая так, мы можем избежать нарушения порядка в теле - мы можем предотвратить болезнь. Если же болезнь уже существует, мы сознательно и намеренно восстанавливаем состояние порядка. Вот чему учит наука и искусство, известное под названием X_A_T_X_A_- _Й_О_Г_А_.

В ОСНОВЕ КАЖДОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕЖИТ ПСИХИКА

Влияние событий и времени в человеческих судьбах дает возможность развиваться индивидуумам в некоторых направлениях индивидуально, и это создает столько индивидуальностей, сколько и людей. "Я" - это вечная весна жизни в совершенном равновесии и полной гармонии, постоянно радирующую энергию жизни в тело. Если сознание человека, даже низкого уровня развития, развито во всех направлениях одинаково, то он будет здоров, и жизненная энергия будет постоянно течь в его тело, а положительные и отрицательные токи функционировать в равновесии. Состояние сознания индивидуума действует как фильтр, который распределяет радирующую жизненную энергию в различные психические и нервные центры, которые йоги называют чакрами. Когда сознание из-за однобокого развития в определенном направлении или из-за несбалансированного развития нарушено в своем гармоническом совершенствовании, тогда появляется изменение в течении жизненных сил и равновесие прекращается.

Борьба психики за наведение порядка, выравнивание течений и есть состояние, которое принято называть лечением болезни. Жизненная сила в человеке проявляется не только в сознании [и] жизни, но и в подсознании в виде измененного инстинкта. Жизненный инстинкт обнаруживает себя в двух формах: а) как инстинкт самосохранения и б) как инстинкт сохранения вида. Оба они - огромные движущие силы. Инстинкт самосохранения старается поддержать жизнь индивидуума в любых условиях, а инстинкт сохранения вида заставляет производить себе подобных для замены индивидуума в общем течении жизни; природа из всех сил старается сохранить здоровье индивидуума или поправить его состояние, если мы грешили против ее законов, и держать неразрушенным до естественной старости индивидуума.

"Природа никогда не хочет, чтобы человек покинул свое тело, не достигнув глубокой старости", - говорит йог Рамачарака, - "если только каждый будет подчиняться законам природы с раннего детства, вместо того, чтобы постепенно [последовательно] следовать против них. Смерть человека из-за болезни в молодом возрасте или в средних годах будет такой же редкостью, как и смерть по насилию".

Условия нашей среды обеспечивают равновесие жизненных течений, несмотря на то, что человек изо дня в день сознательно попирает золотые правила здоровой жизни.

Настоятельность самосохранения имеет только одну цель и является такой силой, которая в момент опасности превращает самого кроткого человека в дикого зверя. Бесчисленное множество раз читали вы, что люди на тонущем корабле давят и топчут друг друга, чтобы добраться до спасательной лодки, в то время как только высоко духовно развитые, кто уже достиг точки безразличности, могли побороть инстинкт самосохранения и были бескорыстны. Эта могучая сила работает в нас изо дня в день непрерывно, чтобы сохранить наше здоровье и поправить ошибки, которые мы делаем.

Здоровье есть ни что иное, как жизнь в естественных условиях, болезнь - это результат неестественной жизни. К нашему несчастью, наша цивилизация бросила нас на пути неестественной жизни. Мы не едим, не дышим, на одеваемся, как надо. Хатха-йога учит нас, как сохранить, использовать и дать путь жизненной силе в нас в максимальном размере. Кто будет следовать правилам Хатха-йоги, никогда не будет болеть и будет сохранять отличное здоровье до глубокой старости.

Как психику мы можем поставить на службу нашему телу?

Положительная энергия - жизнь дающая. Отрицательная энергия - жизнь получающая, жизнь ведущая. Пока эти две энергии в равновесии, индивидуум физически и психически здоров, но как только он направит свое сознание односторонне к духовному или же физическому развитию, он открывает путь к разного рода неприятностям. Мы знаем, что люди

умственно совершенные почти всегда довольно хрупки в физическом смысле, так как положительные силы распространяются по пути отрицательных и такое тело имеет слабую сопротивляемость, но если такой человек при помощи сознательно проводимых упражнений Хатха-йоги направит свое сознание, по меньшей мере, несколько минут в день, к тем нервным центрам, которые призваны обеспечивать тело нормальной жизнедеятельностью, то равновесие восстанавливается. Когда человек впадает в другую крайность, направляя свое сознание только на материальную сторону, проявляя интерес преимущественно к плотной еде и питью, это ведет к восприимчивости болезней и нездоровому состоянию. Преобладание физической стороны: полноты, тупости, является следствием такого расстройств в равновесии индивидуума. Примеры одностороннего расстройства просты и сводятся к одной крайности или другой. В этих случаях индивидуум изменяет психическую и материальные основы в своем [их] отношении друг к другу.

Человек может сам в любой степени обнаружить созидательную силу как в положительной, так и в отрицательной энергиях; если он использует свои силы, он отрегулирует их, т.е. внутренние отрицательные, а внешние положительные. Мы называем такого человека положительным согласно его внешним признакам и проявлениям. Такие люди являются созидательными началами (руководителями) и могут из ничего сделать что-то, распространяя жизнь и плодотворность вокруг. Они наделены интуицией, верят в себя и свое собственное "Я". Внешне они положительны: они дают, они создают, они производят. Подобно основе своего разума и эмоций, они здоровы. Радируя радость, солнечный свет, доверие, любовь, доброту и теплоту, они положительны во всех внешних проявлениях, однако они в то же время отрицательны, ибо они принимают любовь, которую радируют к ним другие. Они и физически здоровы, ибо их умственная деятельность находится в равновесии с материей, составляющей тело. Если же мы направляем нашу психику в противоположном направлении, наше тело, раньше или позже, заболевает. Люди совершают такую ошибку на психической основе.

Малодушные от природы или вследствие невроза, страдают недостатком доверия к себе; такие люди всегда ищут помощи у других, они бессильны и беспомощны, они всего боятся и видят во всем зло и несчастье. Вместо того, чтобы быть активным и проявить созидательную силу, они разрушают жизнь своим недоверием в себя. Они терпят неудачу там, где другие добиваются успеха. Люди такого рода подобны пустоте, в которую все попадает и исчезает. Это отрицательный индивидуум, темное, узкое ущелье, бездонная бочка, в которую падает бесследно всякое человеческое усилие, отрицательная сила, которая полностью поглощает и нейтрализует всякую частицу положительной энергии, с которой она соприкасается. Будем же всегда начеку. Будем беречься от такой доли.

Ошибка начинается с мысли "Я никогда ничего не добьюсь". Горе нам, если мы когда-нибудь сделаем себе такое заявление. Делая так, мы уже воздвигаем стену перед нашим источником собственной силы, которую мы можем стереть только величайшими усилиями. Никогда нельзя себя расхваливать, задумывая какое-либо хорошее и полезное дело, никогда нельзя допускать сомнения в успехе, мысленно произнося: "тебе все равно ничего не удастся". Нет, нам все удастся, если мы верим в то, что мы делаем, и достигаем цели, если у нас достаточно веры в себя, в свои силы для преодоления трудностей и препятствий.

Необходимо верить в свое "Я", которое создает и укрепляет наше тело независимо от нашего сознания. Отрицательный индивидуум ожидает помощи извне, а не изнутри от себя, и теряет инициативу, он эгоистичен и не понимает ни других, ни себя. Он угрюмый, подавленный, раздражительный и вечно на что-то жалуется, он никого не любит, не хочет [хочет!], чтобы другие люди любили его, но и в любви он пассивен, ибо не понимает любви - ему присуща только страсть. То, что он принимает за любовь, есть лишь желание чего-то или кого-то.

Энергия, используемая в такой неправильной форме, нарушает психическое равновесие. Благодаря кругообороту нервной системы, мысль действует на тело. Если наши мысли выходят из равновесия, это наносит такие удары и колебания, что нервы разрушаются, а поскольку вся работа нашего тела управляема и контролируется нервами, это ухудшает здоровье всего тела и всех его органов. Каждый на своем опыте знает, как зависит функционирование органов от колебаний эмоций. Даже самый здоровый человек испытывает физические недомогания, изменения при получении плохих известий, он теряет аппетит, у него болит голова или развиваются другие неприятные симптомы. От ужаса человек бледнеет, кровь отливает от головы и он даже теряет сознание. Как состояние сознательности, ужас развивает излишние отрицательные потоки, нарушающие равновесие течений и наступает отрицательное состояние тела. Если человек сердится, кровь приливает к голове, и у него появляются перебои в работе сердца. В этом состоянии доминируют положительные течения и появляется одностороннее положительное состояние. Каждое простое беспокойство связано с неприятными симптомами, но в общем натура индивидуума в состоянии быстро восстановить порядок снова. Если же отрицательные явления повторяются через короткий промежуток времени, если они тянутся долго, рано или поздно появляются серьезные нарушения в теле и возникает болезнь. Одностороннее развитие сознания или же его застой может быть также причиной серьезных заболеваний. Наше тело и психика здоровы, когда положительные течения, проявляющие себя на материальной основе нашего тела, находятся в равновесии с отрицательной силой сопротивления ума.

У индивидуума с низким уровнем сознания процессы жизнедеятельности низки. Его нервная система приспособлена и урегулирована соответственно сопротивлению. С развитием сознания, напряжение жизнедеятельности увеличивается и, следовательно, сила сопротивления нервной системы должна также увеличиваться. Если это идет параллельно и постепенно, то нервная система, приспособляясь, развивается в соответствии с требованиями жизни. Если же развитие внутренних сил идет от случая к случаю, случайно, то нервная система, будучи подвержена действию сильных течений [токов] неподготовленной, заболевает, не оказывая должного сопротивления. Это аналогично тому факту, что когда включается электрический ток в проводнике, не соответствующем его силе, то последний сгорает. Выносливость организма обеспечивается нервной системой, которая расстраивается и разрушается, если подвергается действию внезапного, чрезмерно сильного течения. Появляются функциональные расстройства, воспаления нервов и даже полные параличи. Появляющиеся в сознании расстройства вызывают различные психические заболевания.

Целью системы Хатха-йога является сделать наше сознание зависимым от нашей воли, расширять его систематически, шаг за шагом, и в то же время увеличить и усилить сопротивляемость круговоротной деятельности нервной системы, проводящей постоянно растущую жизнедеятельность и, таким образом, конечной целью является развить до совершенства сознание человека и его совершенное проявление в теле. Индусы называют людей, достигших такого совершенства, "Джаван Мукт" (бог-человек). Наша жизнь несет наш опыт и тревоги, которые дают почву для расширения сознания. Но если мы ищем путь развития ощупью, мы заплатим за наше невежество и неравномерное распределение сил потоком разных болезней. Ввиду того, что болезни возникают от двух разных течений, превалирующих одно над другим, мы должны их разделить на две главных группы: положительные и отрицательные болезни.

Если мы перенапрягаем жизненную силу и расходуем ее в половых излишествах или же в чрезмерных умственных напряжениях, это вызывает усиленное сгорание, тело истощается и впадает в отрицательное состояние, ибо его сопротивление слишком слабо. Такими болезнями

отрицательного [характера] [переизбытка] являются туберкулез, хронические воспалительные процессы, аллергические расстройства, желудочные и кишечные язвы и т.п. Неврастении и депрессии также являются отрицательным состоянием. Случается другое: по какой-то причине жизнедеятельность сокращается или отвлекается так, что клетки из-за недостатка контролируемых концентрированных сил становятся дикими, образуя раковые опухоли. Результатом этого является отрицательное состояние тела: причину этого надо искать в истоках, прямо противоположных предыдущему случаю. Это является также причиной того, что люди, склонные к аллергии, очень редко предрасположены к раку. Болезни происхождения положительных сил - острые расстройства, сопровождаемые высокой температурой, например, пневмонии, тонзиллит, невриты, невралгии и те виды инфекционных заболеваний, которые связаны с высокой температурой, как тиф, скарлатина. Существуют болезни и смешанного происхождения, при которых положительные и отрицательные состояния чередуются, например: малярия, или присутствие в теле гноя, когда температура в теле поднимается до 40°, чередуясь с пониженной температурой.

Организм постоянно стремится создать в себе равновесие, например: если наше тело попадает в отрицательное состояние в результате переохлаждения или если оно становится беззащитным против микробов, организм сразу же развивает огромное количество положительных течений для самозащиты, состояние тела становится положительным и мы избегаем высокой температуры. Внезапное превосходство (преобладание) положительных течений вызывает прилив крови и воспаление, но последнее разрушает бактерии, которые накапливаются во время отрицательного состояния и понемногу равновесие восстанавливается. Во время серьезных воспалительных болезней, после того как бактерии погибли и сверхиндукция положительного течения больше не нужна, внезапное изменение получается в отрицательном состоянии [приводит в отрицательное состояние] - температура падает ниже нормальной и пациент, хотя болезнь и прошла, попадает в критическое положение в результате внезапного изменения течения. В таком случае пациенту дают черный кофе или другое стимулирующее лекарство. После положительных болезней появляется нормальное отрицательное состояние периода выздоровления. Маятник после качания вправо сразу же не останавливается, а раскачивается влево и вправо, [и только] после остановится, и раскачивание его соответствует его собственной длине, т.е. его собственному периоду. Если мы получаем слишком много энергии, больше, чем надо, это вызывает [слишком] сильную реакцию и равновесие восстанавливается постепенно. Но если мы сознательно предотвращаем первые неравномерные качания маятника, болезнь вовсе не возникает. Например, если наше тело внезапно охлаждено, если слепым силам природы разрешено действовать во мне, состояние моего тела делается отрицательным. Микробы размножаются, организм, защищая себя от них, создает более мощные положительные силы, появляется температура и болезнь развивается. Но если при внезапной простуде мы умышленно и одновременно создаем больше положительной силы и вводим ее в тело, мы сразу же восстанавливаем равновесие, бактерии не развиваются, болезнь не развивается [не появляется], мы ее предупреждаем.

Мы уже видели физические изменения, которые могут быть вызваны страхом или преобладанием одной силы над другой, но кроме этого преобладание любого вида энергии вызывает длительные психические расстройства, которые влекут за собой острые физические изменения и серьезные болезни, этот факт доказан исследованиями западных психиатров. Гнев, страх, испуг, ревность и подобные отрицательные импульсы подрывают здоровье, разрушают нервную систему и уменьшают сопротивление организма, делая его более восприимчивым к болезням и препятствуя процессу лечения.

В начале 1879 года американский профессор Гельта опубликовал результаты своих опытов

в этой области. Он отводил дыхание пациента в стеклянную трубку, охлажденную до минусовой температуры, вызывая его конденсацию. При нормальном состоянии подопытного конденсированное дыхание не давало никакого осадка. Однако через пять минут, когда пациент рассердился, на стенке трубки появился коричневый осадок, указывающий на то, что после внезапного волнения в дыхании пациента появляется определенный химический продукт. Если это вещество извлечь и ввести человеку или животному, это провоцирует волнение. Глубокое горе, печаль вызывает серый осадок. "На протяжении моего опыта и экспериментов, пишет доктор Гольгье, - я пришел к убеждению, что разгневанное, сердитое, подавленное душевное состояние вызывает вредные, ядовитые продукты в организме, в то время как хорошие эмоции и хорошие мысли мобилизуют целебные силы организма." Среди отрицательных эмоций - страх и отчаяние, возможно, являются наиболее разрушительными для нервной системы. Согласно Горацию Флетчеру, страх наполняет нас ядовитой двуокисью углерода и отравляет наш воздух. Это вызывает психические, душевные и нравственные припадки удушья и часто немедленную смерть. Действительно, медицина знает много случаев, когда люди с чувствительной нервной системой от страха падают, как пораженные молнией. Очень интересный доклад на эту тему представил профессор медицины в Австрии "Самую большую опасность, которая может угрожать подрастающему ребенку, представляют страхи его матери". Молодые матери стараются защитить своих детей от каждого сквозняка, запрещают им все, что может научить их мужеству, выносливости, самоуверенности. Такие матери вливают своим детям медленно действующий яд и причиняют им на всю жизнь вред. Мы должны растить наших детей так, чтобы они не знали, что такое страх. Это является наиболее прекрасным и наиболее ценным наследием, которое мы можем дать детям. Вместо этого детей обучают бояться Бабу-Ягу и черта во всех частях мира, детей пугают родители и учителя для острастки и разрушительный механизм начинает действовать на психику ребенка. Принцип самовнушения, действие которого мало знают и недооценивают на Западе, дает ребенку уравнивание сил, и когда он подрастает, он может противостоять чувству страха, неполноценности (нравственной, половой или профессиональной) сдерживанием этих чувств или подавлением [ликвидацией] их волей; 80% человечества боится. Страх болезни, бедности, несчастья, беспокойство матери, потери любимого или любимой, наконец, страх самого страха. Сколько людей разрушают себе и своим близким жизнь из-за боязни завтрашнего дня, из-за этого не осмеливаются представить себе физический или психический отдых. Большинство людей постоянно готовится к несчастью, ждут неурожайный год и как муравьи трудятся, чтобы защитить себя от них. Их дети страдают от этого и спустя 30-40 лет наказываются желудочными или сердечными расстройствами, атеросклерозом или другими болезнями.

Основное правило Хатха-йоги так великолепно: психическая ясность, не знающая страха даже в мыслях. Упражнения Хатха-йоги замечательно действуют не только на страх, а также и на способности борьбы со страхом. Они представляют каждому базу физического самоконтроля. Тело наше реагирует на каждый физический импульс через нервную систему и систему беспроточных желез внутренней секреции, которые сильно развиты и имеют огромное значение для защиты и сохранения жизни. Различные вегетативные функции, главным образом, зависят от состояния желез внутренней секреции, не имеющих протоков и которые выделяют свои гормоны непосредственно в кровь. Если эту деятельность ослабить, результатом будут болезни, преждевременная старость и смерть. Таким образом волнения и страсти, благодаря своему разрушительному действию на эндокринные железы, являются непримиримыми врагами здоровья.

Наиболее важными беспроточными железами являются: щитовидная, шишковидная, слизистая, половые железы.

Люди с живым темпераментом страдают ранним артеросклерозом и частыми нарушениями в кровяном потоке (кровообращении). Согласно данным научно-исследовательской лаборатории института йоги в гор. Ланавле (Индия), а также и западной медицины, постоянные уныние и меланхолия имеют действие на щитовидную железу, в результате чего может развиваться болезнь, подобная базедовой.

Щитовидная железа является первым по порядку защитным механизмом, установленным природой для защиты организма от различного рода отравлений. Вырождающаяся щитовидная железа вызывает разного рода болезни, преждевременную старость и раннюю смерть в то время, как нормальная функция поддерживает нормальное состояние ума, гибкость и эластичность тела до глубокой старости. Эмоциональные состояния очень сильно влияют на гипофиз и на шишковидную железу. Система беспроточных желез играет особо важную роль в системе йоги, т.е. эти железы являются местом определенных центров "сознания", которые йога называет "чакрасами" [чакрами]. Чакрасы являются связующим звеном между разумом и телом.

Если мы знаем, какую роль играют чакрасы в распределении, распространении и сохранении силы и энергии, тогда мы определяем род реакции, которую для поддержания психического состояния должно вызвать в теле действие беспроточных желез. Этим путем мы знакомимся с более сокровенным родством между различными психическими состояниями и разными органами тела, и таким образом можем постичь и осуществить контроль над своим телом. Например, опыт и физические изыскания показали, что образованию почечных и желчных камней обычно предшествует длительный период беспокойства и печали. Внезапный испуг вызывает понос. Долго длившийся страх вызывает хронический катар кишок. Частые волнения прокладывают дорогу сердечным заболеваниям и варикозному расширению вен. Обманутые надежды или неудовлетворенность и тоска вызывают повышенную кислотность желудка и дают подозрение на существование язвы желудка. Длительный страх смерти неизменно ослабляет функцию половых желез. Характерный факт: во время преследования евреев у еврейских женщин вообще прекратились менструации. Это явление объясняли принятием ими тайных средств, но позже, во время осады городов у многих христианских женщин развились те же симптомы от постоянного страха смерти. Таким образом, страх смерти действовал, как мудрый регулятор природы, который не допускает производства потомства, пока продолжают неблагоприятные опасные условия для него.

У мужчин та же причина вызывает импотенцию, но эти симптомы исчезают, если страх смерти прекращается. У мужчин может наблюдаться и противоположная крайность. Таким путем природа восстанавливает равновесие, как в индивидууме, так и в народности.

Чрезмерная чувствительность предрасполагает к туберкулезу, и по этой причине восприимчивость к туберкулезу очень сильно проявляется во время полового созревания. Опыт работы в школе Хатха-йоги показал, что когда пациенту удавалось дисциплинировать свои мысли, он может без всякого насильственного давления жить в полной половой воздержанности, параллельно с лечением, которое он получает. Таким образом, в очень немногих, по-видимому безнадежных, случаях, может быть не достигнуто излечение. Западная медицина также признает связь между чрезмерной чувствительностью [чувственностью] и туберкулезом.

Однако, они считают [однако, считают,], что повышенная половая активность является результатом туберкулеза, в то время как в действительности все наоборот, более чувственные люди предрасположены к туберкулезу. Если западная медицина сравнит статистические данные о психических состояниях, предшествующих различным заболеваниям, она убедится, в достоверности учения Хатха-йоги, а именно, что все расстройства, даже инфекционные заболевания, являются результатом психических причин. Западные врачи качают головами и

говорят о микробах, но уже 6000 лет назад Хатха-йоги в Индии знали, что непосредственной причиной болезни является микроб и несмотря на то, что у них не было микроскопов, они знали, что такое микробы, и что с ними не могут успешно бороться только те, чье сопротивление понижено, или тот, кто предрасположен к данному заболеванию.

Оба эти условия являются результатом неправильной психической деятельности или состояния.

Хатха-йоги, которые несколько тысяч лет назад создали индийскую медицинскую науку, известные ученые, как Аюр Веда, писали на специально приготовленном [обработанном] пальмовом листе: "Причинами, ускоряющими болезни, являются мириады крошечных, невидимых созданий. Они, вместе взятые, представляют собой ни что иное, как тело злого духа, и они могут нападать только на человека, который сам открывает щель в своей собственной душе".

Это примечательно еще и тем, что великий европейский мастер-врачеватель Парацельс учил чему-то очень похожему: "Лучшей защитой против каждой болезни является благородный разум"... Основная мысль та же самая. Существуют две группы врачей: одни скептически относятся к теории психического возникновения нарушений и болезней, другие - сторонники теории возникновения болезней на основе нарушения работы психики. В трудах всемирно известных психологов [психологов] есть утверждения, полностью согласовывающиеся с учением йогов. Вот отрывок из книги "Психика - это все", написанной известным специалистом по нервам [заболеваниям нервной системы] и гипнозу д-ром Волгази: "68 случаев гипнотического воздействия, изученные доктором Робертом Хейлингом и Гансом Гольфом, доказывают, что с помощью психического влияния могут быть вызваны стимулирующие, самоизлечивающие процессы в организме, но они не могут быть вызваны сознательно пациентом, так как их курс и контроль требуют наиболее точных технических знаний и примеров, а также использования специальных инструментов". Все авторы соглашались, что их исследования доказывают, что всякая реакция организма имеет в виду самозащиту, включая готовность бороться с микробами и инфекцией и непосредственно зависит от психического состояния. У индивидуумов, страдающих психической депрессией, или у здоровых людей после гипнотического внушения состояния депрессии, способность крови защищаться против тифозных бацилл заметно уменьшалась, и сама кровь претерпевала изменения. Когда же пациенты были подвержены самовнушению, ведущему к счастливому состоянию духа, все контрольные эксперименты показали возросшие возможности для самозащиты. Другими словами: "психическое влияние внутри определенных человеческих границ эффективнее, чем медицинское, химическое или токсическое воздействие".

Могут ли быть еще более веские доказательства, подтверждающие утверждения индийских йогов? Даже на Западе наблюдаются люди, непреходящие к болезням. Они иммунны. Это означает, что у данного индивидуума положительные и отрицательные (защитные) течения находятся в полном равновесии и что сопротивление таких людей болезни достаточно сильно и готово к любой атаке. Хатха-йоги не побеждают микробов при помощи химикатов, они знают, что бесполезно убивать микробов, если сопротивление пациента остается низким, ибо пока оно будет низким, микробы будут продолжать размножаться снова и снова и может появиться еще другой болезнетворный агент и атаковать организм. Йоги предупреждают болезни поддержанием равновесия, или, если оно уже нарушено и болезнь уже есть, восстанавливают равновесие течений, необходимое организму. Таким образом, организм побеждает болезнь благодаря своей собственной силе и возвращается к полному выздоровлению.

Равновесие между двумя течениями полное, когда наше душевное состояние совершенно спокойно. поэтому мы должны начинать с приведения в порядок духа. Если я, кусая твердую

корку хлеба, ломаю зуб, имеет ли это связь с психической причиной? Да, нервная система непосредственно воздействует на систему желез, вырабатывающих гормоны, которые непосредственно зависят от психического состояния индивидуума, а содержание кальция в костях и зубах, а, следовательно, и их прочность зависима от количества и качества гормонов, циркулирующих в нашей крови. И если зуб поврежден и хрупок - это имеет психическую первопричину. А как же насчет несчастных случаев? Если кто-нибудь падает с лестницы на пол, расшибленный и контуженный - имеет ли это психическую первопричину? Да. Но эта первопричина лежит за пределами сознания.

Когда я несколько лет тому назад сказал или сделал неверное действие, это запечатлелось в глубине моего сознания, ожидая случая появиться в отрицательном явлении.

Индивидуум с умом, находящимся в равновесии, всегда будет делать движения, целесообразные для него. Если ???сех??? [он] открыт для внутреннего вдохновения, то, подобно ясновидящему, он в неуловимо короткое время избирает ту единственную наиболее целесообразную возможность, которая спасает его от опасности (самообладание). Что мы подразумеваем под правильным использованием нашей энергии? Когда мои действия всегда побуждаются бескорыстной, не эгоистической любовью, мой дух будет уравновешен и здоров. И это является предпосылкой для моего физического здоровья. Предотвращение и лечение болезни поэтому должно начинаться с психики, но здесь опять мы сталкиваемся с важной ролью связи психики и тела. Хатха-йога основывает свою систему на этом важном родстве и развивает параллельные способности, возможности и физическое здоровье индивидуума. С самого начала эта система устраняет ошибку, из-за которой западная медицина так страдает, а именно, мы лечим пациента, а не болезни.

Хатха-йога учит: "Так как мы сами являемся причиной наших болезней, мы должны сами же и лечить наше тело". Учить то, что [Учитель, которого] йоги называют "Гуру", помогает найти нам причину, а восстанавливать здоровье мы должны собственными силами.

Хатха-йога учит нас сохранять порядок среды, одушевляющей наше тело; в случае, если мы погрешили против нашего здоровья благодаря неестественному образу жизни восстановить наше физическое здоровье снова, ибо больной индивидуум является обузой для себя, близких и друзей и потому основным тезисом Хатха-йоги есть: "Наш долг быть здоровым".

Г л а в а I V .

НАША ВЕЛИЧАЙШАЯ ОШИБКА: МЫ НЕ УМЕЕМ ДЫШАТЬ

На седьмой день моего пребывания в Читсор Форест я узнал величайшую истину - учение Хатха-йоги. Однако лишь семь лет спустя, наблюдая обычную жизнь моих европейских братьев, я заметил, что их дыхание состоит из легких, мелких дыхательных движений, соответствующих самому низкому уровню жизнедеятельности.

Человек без дыхания представляет из себя ком земли. О том же самом нам сообщает философия Веданты, которая гласит: "Без дыхания нет жизни". Жизнь означает ритм. Своим первым вдохом младенец включается в ритм жизни, через свои вдохи и выдохи он начинает осваиваться с течением жизни, с чередованием ее положительной и отрицательной фаз, пульсирующих в нем подобно переменному току.

Таким образом, жизнь представляет собой непрерывную цепь ритмических дыхательных движений - вдохов и выдохов. Наше тело заключает в себе четыре основных элемента древних и наша пища соответственно различается. Наши предки выражали это так: "Мы были сделаны из земли - потому мы едим твердую пищу, мы были замешаны с водой и потому мы пьем жидкость. Дух дает чувство безжизненной массе, поэтому мы дышим воздухом. При помощи огня дух оживляет сложное целое, так, что оно становится человеком".

Дыхание является важнейшей биологической функцией организма. Любой другой вид

телесной деятельности тесно связан с дыханием. Дыхание имеет важнейшее влияние на состояние нашего здоровья, на наш эмоциональный облик и на наше долголетие. Согласно индийской философии, индивидууму дается лишь определенное количество дыханий на каждое воплощение. Кто дышит быстро и торопливо, умирает скорее, поэтому он не сможет сделать, что ему предназначено. С другой стороны, тот, кто живет спокойно и дышит медленно, бережет этим свой запас здоровья, будет долголетен на земле. Люди с Востока нелегко возбуждаются, так как они (что достаточно мудро) хотят пользоваться своей земной жизнью для духовного прогресса. Они качают головами, наблюдая, как их братья на Западе сокращают божественный дар жизни лихорадочной деятельностью и быстрым поверхностным дыханием. Цивилизованный человек не знает, как дышать. Протиестественные квартирные условия современных городов и стесненные условия работы на заводах, фабриках и учреждениях начинают тем [приводят к тому, чреватые тем], что мы забываем ритм первобытного дыхания. Наша ошеломляющая жизнь и колебания между взрывами страсти, страха сжимают наше горло в самом настоящем смысле слова и не дают нам дышать полно и свободно. Способ дыхания, которым дышат дети XX века едва ли достаточен для простейшего роста жизни. Их дыхание едва ли достаточно, чтобы поддержать в них жизнь, но это может быстро измениться, если люди поймут древнюю истину: "Только сознательным регулированием нашего дыхания мы можем достичь сопротивления [сопротивляемости], гарантирующего долгую жизнь без болезней. Небрежное поверхностное дыхание сокращает наши годы, уменьшает наши жизненные силы и делает нас чувствительными к самой незначительной [многочисленной, частой] из всех болезней - простуде". Первобытный человек, который жил в естественных условиях, не нуждался в том, чтобы его учили, как дышать. Борьба против стихии за свое существование, преодоление суровостей погоды, постоянное движение на свежем воздухе создавали обилие естественных упражнений и делали его инстинктивно здоровым, живым существом. Если бы мы жили нормальной естественной жизнью, наше тело и наши легкие показали бы ту же реакцию на внешнее влияние, как и в случаях с первобытным человеком или с жителями Африки. Достаточно указать один пример из многих тысяч: в летнее время, когда мы прячемся от жары и ищем убежища в холодной воде или когда мы застигнуты врасплох ливнем во время прогулки, какая первая реакция тела на внешнее влияние? Инстинктивно, даже против воли, мы начинаем глубоко дышать. Или же когда утром мы становимся под душ, наша грудь сразу же, как по команде, начинает глубоко дышать и так долго, как долго будет действовать внешнее влияние на нашу кожу. Мудрые люди Индии знали еще за тысячу лет до современной медицины, что наша кожа является вторыми легкими, ибо без кожного дыхания не может быть никакой жизни. Всякое внешнее влияние, действующее на нашу кожу - холод, жара, механические раздражители - автоматически влияют на ритм нашего легочного дыхания. Глубокое дыхание необходимо с точки зрения здоровья, оно воздействует на нас бесчисленное множество раз каждый день. Однако, к несчастью, для цивилизованного человека, оторвавшего себя от естественной жизни, есть только один путь, чтобы заставить его думать о своем здоровье - через болезнь.

Цивилизованный человек закрывает поры своей тесной одеждой и этим совершенно препятствует более активной деятельности кожи. После того, как Запад навсегда заглушил мудрые предостережения природы относительно здоровья, силы и долговечности, для него остается только один путь непосредственно влиять на свои легкие - посредством спорта. Каково же положение на Западе относительно спорта и здоровья? Городской житель XX века должен жить скучной, тесной жизнью. Даже кончив работу, когда он уставший едет домой автобусом, подземкой или на такси, у него нет ни желания, ни времени заниматься упражнениями, в то время как этот же человек, живя на лоне природы в детстве или юности бегал, плавал, играл, возможно имел даже успех в каком-либо спорте. Став взрослым, немногие европейцы еще

занимаются спортом. В годы, когда особенно необходимо поддерживать здоровье и эластичные мускулы, 90% из них уже не являются хозяевами своего здоровья, а являются рабами своей профессии.

Наш образ жизни, в котором много места занимает сиденье или долгие часы стояния, развивает плоскостопие и заставляет человека забывать, как прямо сидеть, правильно ходить и дышать. В результате - впавшая [впалая] грудь, узкие плечи, астма, расстройство кровообращения, атеросклероз, диабет и туберкулез - тогда как единственного наследия - правильного дыхания - будет достаточно, чтобы возродить расу. Старая медицинская поговорка: "Не одно и то же, все ли углы комнаты будут выметены или только середина".

Однако не отрицаем тот факт, что человек выметает только середину легких, это подтверждается следующим примером: согласно данным западной медицины, человек, спокойно сидящий за работой, в общем делает 15 дыханий в минуту. Тем не менее при каждом вдохе он вдыхает только 1/2 кварты воздуха (0.7 литра). При более глубоком дыхании количество воздуха, проходящего через легкие, уже достигает 1.5 кварты резервного воздуха проходит, когда мы еще более увеличиваем дыхание [???]. Легкие взрослого человека имеют 2500-3000 см³ жизненной емкости. Легкие трупа содержат 700 куб. см (0.5 кварты) остаточного воздуха; ведущий сидячий образ жизни использует только 1/10 из своей емкости легких. Во время легкой работы это количество возрастает до двух с половиной раз объема легких [в 2.5 раза]. Во время горного восхождения оно [количество потребляемого воздуха] увеличивается до 10 раз и при плавании до 20 раз.

Мудрецы Индии и Востока тысячи лет назад знали об изумительных результатах регулирования дыхания при поддержании здоровья и отражении болезней.

Вот почему низводили в религиозный обряд упражнения, состоящие из глубокого дыхания в единении с созерцательными физическими позами. Они имели в виду усердие их выполнения регулярно и безукоснительно широкими народными массами. В наши дни Хатха-йога уже вышла из области магии и мистицизма. В Индии в гор. Левавле создана научно-исследовательская лаборатория, в которой физические упражнения йогов подвергаются испытанию и проверке, при помощи наиболее совершенных научных методов и приборов, и медицинскими наблюдениями установлены и подтверждены удивительные результаты. Прежде чем объяснить, что в действительности представляет собой дыхательный метод йогов, нам необходимо знать, почему правильное дыхание является таким чрезвычайно важным и, таким образом, мы подойдем к существу вопроса.

Г л а в а V .

ЧТО ТАКОЕ П Р А Н А ?

Много тысяч лет назад просвещенные люди Востока учили, что всякая сила и все виды энергии, действующие во Вселенной, имеют какую-то внутреннюю первопричину - зародыш, из которого возникает всякая жизнь, всякая деятельность. По своему происхождению эта потенциальная сила (в первичном виде) называется П_Р_А_Н_А_.

Абсолютная руководящая и контролирующая сила праны есть мысль. Мысль - это ключ, открывающий двери жизни перед нами. Хатха-йога учит своих учеников самовнушению, чтобы они не зависели от помощи других, а наоборот - сами сопротивлялись бы всем внешним влияниям. Цель обучения йоге - освободить и развивать достоинства в каждом человеке с целью активизировать могучие силы, духовные и нравственные достоинства и сокровища, дремлющие в каждом и подавленные неправильным воспитанием, ложными мнениями, малодушием, недостаточной уверенностью в себе и страхом. Таким образом, посредством йога-системы, каждый может получить хорошее физическое развитие и здоровье.

Истинное излечение может иметь место только тогда, когда целительные силы разбужены в

самом пациенте. Если мы хотим быть здоровым, мы должны прежде всего верить в свое здоровье. Если мы во что-нибудь верим, то мы будем бороться за это. Представим самих себя абсолютно здоровыми.

Отрицательный индивидуум со своим больным рассудком всегда и п о х о н д р и ч е н и поступает противоположному [противоположно] необходимому. Он воображает себя всегда больным. Не удивительно, что тысячи всяких неправильностей [неприятностей] появляется, пока он действительно заболевает [не заболевает]. Будем же бороться за наше здоровье и потрудимся для него. Точно так же, как мы должны потратить время на туалет, мы должны потратить 30-40 минут в день, чтобы дать нашему телу то необходимое, без чего оно не сможет с успехом выполнять тяжелый повседневный труд. С нашим ежедневным хлебом дадим нашему телу ежедневную силу, чтобы переварить и усвоить его.

Сознательное применение контроля над принятием праны дыханием, путем концентрации мысли и регулирования дыхания называется пранаямой. П Р И М Е Ч А Н И Е : С точки зрения Павловской физиологии

дело не в жизненной силе, а в том, что глубокое дыхание помимо обновления и усиления обмена веществ, приводит к нормализации деятельности нервной системы и к установлению новых рефлекторных связей, что автоматически ведет к стиранию старых болезненных связей.

Г л а в а V I .

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ.

Первым и наиболее важным правилом правильного дыхания является - дышать носом. Вызывает удивление, что цивилизованный человек, проводящий половину своей жизни в учении, все еще не научился этому элементарному правилу сохранения здоровья. Но если бы мы знали, какой опасности мы можем избежать, дыша носом, мы не были бы так небрежны. Большинство людей Запада дышит ртом, особенно во время разговора и сна. Даже дети дышат ртом, и родители не предпринимают никаких мер к обучению своих детей дышать носом. В результате щитовидная железа ребенка приглушена и задерживает психическое развитие ребенка и даже подвергает его опасности слабоумия, в то время как его аденоиды увеличиваются и в практике Запада должны подвергнуться удалению. Правильно дыша, этого можно было избежать. Ребенок дышит ртом не из-за увеличенных аденоидов, а аденоиды увеличиваются из-за дыхания ртом, и если научить ребенка правильно дышать, то можно привести аденоиды в норму. Рот может выполнять частично функции носа, но только на время болезни, но здоровый человек никогда не вздумает принимать пищу через нос.

Тогда почему же он дышит ртом? Каждый орган должен служить своим истинным целям и основным требованием для сохранения здоровья является приучение каждого органа выполнять свою задачу в совершенстве. Это даст нам хорошую защиту против инфекционных заболеваний, а обильное дыхание через нос будет снабжать нас энергией. Прежде всего это укрепит наше сердце, которое, качая кровь, посылает прану, посредством кровообращения, в тончайшие капилляры и таким образом [прана] достигает нашего мозга. Это также защищает нас от болезней, так как сопротивляемость слизистой оболочки желез повышается дополнительным снабжением кровью. Это объясняет, почему бесчисленные больные, страдающие общей слабостью, как только научаются дышать носом, почти чудом восстанавливают силы, излечиваются необыкновенно быстро от своей физической усталости и наслаждаются снова

нормальным состоянием здоровья. Если бы дети в школе обучались дышать носом, это помогло бы вырастить новое, сильное и более умное поколение.

Фундаментом и началом всех дыхательных упражнений йогов является так называемое полное дыхание йогов. Оно состоит из трех видов дыхания:

1. Брюшного дыхания.
2. Среднего дыхания.
3. Верхнего дыхания.

Для того, чтобы [освоить] полное дыхание, необходимо понять прежде всего составляющие его части.

Верхнее или поверхностное дыхание [распространено] на Западе, называемое ключичным или кваликулярным дыханием; около 90% европейцев дышат таким образом и вот почему [???] при этом дыхании поднимаются только ребра, плечи, ключицы и дышит только верхняя часть легких, но так как это только самая маленькая часть легких, то и воздуха проходит в них мало. Так как при этом происходит поднятие диафрагмы, то легкие не расширяются книзу и при таком дыхании тратится наибольшее количество энергии на дыхание, с наименьшим результатом. Самые большие расстройства голосовых связок и дыхательных органов являются следствием такого неправильного дыхания.

Женщины, имея все анатомические возможности дышать нормально, в погоне за модой - узкой талией, затягивают себя в корсет, сдавливают грудную клетку снизу и препятствуют дыханию, циркуляции крови и нормальному функционированию органов брюшной полости.

Положение усугубляется напряженной производительной [производственной] работой и неестественным образом жизни. Поверхностное дыхание охватывает и мужчин, ибо как только их профессия не требует подвижности, они, подчиняясь биологическому закону, начинают дышать поверхностно, ибо к легким не пред'являются повышенные естественные требования.

Если кто сомневается в ограниченности поверхностного дыхания, пусть сделает следующий опыт: стоя в стойке смирно, руки вдоль тела, поднимите немного плечи, вдохните глубоко, затем бросьте голову назад и опустите плечи, и вы заметите, что можете сделать вдох гораздо больший, чем предыдущий.

Второй опыт: сядем у письменного стола немного наклонившись, как для писания, наше дыхание снова станет поверхностным, так как плечи снова неестественно приподняты. Это объясняет, почему все больше и больше жителей переходят от брюшного к верхнему дыханию.

Рассмотрим второе противоестественное западное дыхание, так называемое среднее или, по западному, внутреннее дыхание. Большинство людей несидячего образа жизни дышит этим способом. Это дыхание несколько лучше, нежели верхнее, ибо а какой-то мере вовлекает и брюшное дыхание, но наполняет воздухом только среднюю часть легких. Так дышат большинство сидячих и стоячих комнатных жителей, дышащих плохим воздухом сидя в кино, в театре или в помещениях с закрытыми окнами. Природа инстинктивно не разрешает нам дышать спертым воздухом, а мы прибегаем к необдуманному внутриреберному дыханию. Давайте понаблюдаем за собой в кинотеатре. Природа никогда не забывает о глубоком дыхании. Даже человек городской жизни часто делает судорожный, спазматический глубокий вдох, особенно находясь на открытом воздухе. Это - отдельное рефлекторное движение делается изголодавшимся по воздуху организмом.

Брюшное дыхание также называется глубоким или диафрагменным дыханием. Большинство дышит так в лежачем положении. Этот тип дыхания Защищается европейскими врачами, в то время как в действительности это только часть полного дыхания йогов. Этим брюшным дыханием пользуются европейцы со здоровыми физическими наклонностями. Однако нужно подчеркнуть, что эта форма дыхания распространена только среди сильных, здоровых людей,

спортсменов, крестьян и горных пастухов. Основанием для названия этого типа дыхания брюшным послужило положение диафрагмы. Диафрагма представляет собой мощную мускульную перегородку между брюшной и грудной полостями и в покое куполообразна вершиной кверху. Во время сокращения она уплотняется и давит на брюшные органы и выпячивает живот. При брюшном дыхании наполняется нижняя - наиболее объемистая - часть легких при участии диафрагмы и потому оно лучше двух предыдущих дыханий, а также является самым древним йога-дыханием.

Полное и совершенное дыхание йогов соединяет преимущества всех трех типов дыхания, включая их последовательно одно за другим и соединяя в одном волнообразном движении. Оно приводит в действие всю дыхательную систему, каждую мышцу и каждую клетку и расширяет грудную клетку до ее анатомического объема, причем жизненная емкость легких может даже увеличиться благодаря мощной работе дыхательных мышц. В свою очередь, при полном дыхании диафрагма функционирует правильно и обеспечивает удивительно полезное действие благодаря мягкому массажу брюшных органов. Полное дыхание йогов является наиболее простой и необходимой основой всех типов дыхания йогов. Но заниматься им нужно, избегая насилия над собой и не увлекаться вначале, в период энтузиазма, дабы не принести себе вред, будучи непривычным к глубокому дыханию. Индийская пословица говорит: "Пусть ребенок терпеливо идет своей дорогой, иначе его фундамент и быстро созданное здание рассыплются на куски вокруг него".

Главным упражнением для глубокого полного дыхания является следующее: стать прямо в нормальном расслабленном положении (фото 1.), делаем сильный выдох, а затем делаем вдох из трех следующих фаз.

1. Опуская диафрагму, мы медленно выпячиваем живот, не делая специального вдоха, а давая воздуху возможность самостоятельно засосаться в легкие.

2. Мы расширяем нижние ребра и средняя часть легких наполняется воздухом за счет расширения грудной клетки в стороны в межреберном отделе. Эта фаза соответствует среднему дыханию. Очень хорошо положить руки на живот и грудь, чтобы ощущать движение живота. Мужчины быстро осваивают эти две фазы, так как им легко дается брюшное дыхание, но большинство западных женщин, не занимающихся спортом или утренними гимнастическими упражнениями, совершенно не умеют дышать брюшным дыханием, их диафрагма лишена способности активно функционировать. Поэтому женщинам, не освоившим технику брюшного типа дыхания, нельзя упражняться в полном дыхании йогов. 50% женщин, не умеющих дышать брюшным прессом, а дышащих поверхностно, как в Индии, так и в Европе, страдали несварением желудка, желудочными болезнями, хроническими запорами и всевозможными гинекологическими расстройствами. Их живот был совершенно безжизненный и представлял собой как бы не часть их тела, а что-то инородное.

Третьей фазой вдоха является полное расширение и выпячивание грудной клетки и одним движением мы втягиваем столько воздуха, сколько может вместиться в наших раздутых расширением легких. В этой последней фазе мы немного подтягиваем наш живот, и он служит опорой для дыхательного расширения грудной клетки и легких, выполняющегося в верхней доле. Таким образом, последняя фаза является одновременно и выполнением верхнего дыхания. При поверхностном взгляде покажется, что полное дыхание йогов состоит из отдельных фаз дыхания, но это только теоретически и на первых шагах овладения элементами дыхания. Выполняя же полное дыхание йогов, необходимо медленно и плавно переходить от одной фазы к другой, соединяя их в один непрерывный глубокий вдох. Глядя на тело, выполняющее полное дыхание, со стороны, мы увидим единое волнообразное, спокойное движение от живота вверх к плечам и ключицам. Выдыхаем воздух медленно, через нос в порядке вдоха. Вначале выдыхаем

за счет втягивания живота и сжимания нижних ребер, а потом опускаем плечи и ключицы. При выдохе мы сжимаем мышцы живота и ребер так, чтобы оставить в легких как можно меньше воздуха, но не насилуя себя чрезмерными усилиями. Эту простейшую и основную форму пранаямы мы практикуем за полчаса до приема пищи, по крайней мере одну минуту в первый день, увеличиваем время на одну минуту каждые пять дней и увеличиваем дозировку до тех пор, пока не перейдем к другому типу дыхания [к этому типу дыхания постоянно], ибо полное дыхание есть основа основ дальнейшего совершенствования. Теперь давайте рассмотрим полезные действия полного дыхания йогов, которые указываются экспериментами, полученными научно-исследовательским институтом лабораторией [института] в Лолавле, а также в учении мудрецов Индии.

Согласно учению йогов, ежедневные упражнения в простейшей форме пранаямы создают у каждого иммунитет к туберкулезу и другим легочным расстройствам и заболеваниям. Выполняющий систематически упражнения йогов почти никогда не будет простужаться и болеть катаром верхних дыхательных путей. Что же из себя представляет туберкулез? Понижение активной сопротивляемости легких вследствие хронического недостатка воздуха, другими словами, неправильное дыхание, которое ведет к уменьшению жизненной силы, понижает сопротивляемость организма и создает благотворные условия и среду для микробов. Хорошая здоровая легочная ткань сопротивляется микробам достаточно сильно, а иметь здоровые легкие можно только при правильном пользовании ими. У людей туберкулезных обычно узкая впалая грудь и в большинстве случаев это неправильное развитие происходит из-за неправильного развития психического ума. Люди, которым присуще в какой-то мере чувство неполноценности, боязливы, сутуловаты, высоко поднимают плечи, сгибаются, и таким образом сдавливают грудную клетку. Такую же картину можно наблюдать и среди детей в школах, в результате чего их легкие сдавлены и едва могут дышать и не могут правильно развиваться. Недостаточное снабжение кислородом и праной обедняет и ослабляет кровь, организм не в состоянии бороться с инфекцией и является очагом для бацилл туберкулеза. Вдобавок напомним следующее: люди, страдающие чувством неполноценности, обычно ищут утешения у женщин и этим еще больше ослабляют себя. Хорошо известно, что дети, подавленные нелюбовью родителей, часто ищут утешения в опасном пороке - онанизме - что возбуждает нервную систему, систему желез, в том числе косвенно и легочных узлов. В легких развивается катар и туберкулезным бациллам открыт широкий путь. Из этого видно, какая вредная цепь реакций может быть от неправильного дыхания и отрицательного склада ума. Во многих случаях можно добиться полного излечения дурных привычек, если научить пациента глубоко дышать. Глубокое полноценное дыхание формирует также психический склад ума, ибо человек с широкой грудью, дышащий спокойно и глубоко, не может быть боязливым.

Согласно учению йогов, качество крови зависит в очень большой степени от кислорода, поглощаемого легкими. от неправильного дыхания страдают не только легкие и желудок, но также и нервная система, мозг, позвоночник, нервные центры, так как они не получают достаточного количества кислорода. Всего этого можно избежать, дыша правильно. Диафрагма, которая функционирует нормально во время йогогических дыханий, сильно давит на печень, желудок и другие брюшные органы, и это давление, как следствие, превращается в ритм легочного дыхания, в легкое мягкое массирование, обеспечивающее естественное функционирование внутренних органов. Каждый отдельный вдох в результате влияет на брюшную полость, стимулируя циркуляцию крови и улучшая обмен веществ в них. Этот полезнонеобходимый внутренний массаж отсутствует при отсутствии брюшного дыхания.

Энтузиасты, последователи западных систем физического воспитания не должны забывать, что упражнения скелетной мускулатуры еще далеко не все. Внутренние органы также

нуждаются в упражнении посредством правильного дыхания.

Все существующие виды спорта (кроме плавания) создают более благоприятные условия для работы внутренних органов, нежели у не занимающегося спортом человека, но они никогда не дадут результата, равного естественному от глубокого ритмичного дыхания - от пранаямы.

Могут спросить, почему глубокое дыхание так важно в жизни, если можно добиться того же результата спортом. Ведь при занятии спортом мы тоже, хотя и автоматически, дышим глубоко и подвергаемся полезному действию глубокого дыхания, но это не верно. Занимаясь энергичными спортивными упражнениями, мы действительно работаем легкими на полную мощь, но беспорядочно, с судорожными спазматическими, отрывистыми дыханиями, а усиленный приток кислорода сразу расходуется и зачастую его даже не хватает из-за большого расхода энергии. Без ритма нет жизни. От вибрации атома до движения солнца, или до биения сердца - везде господствует ритм. Поэтому упражнения йогов, вызывающие легкие колебания тела, полезней для него, нежели резкие спортивные упражнения занимающихся спортом ради спорта. Кроме того, спорт динамичен, активен и, развивая скелетную мускулатуру, силу и ловкость, требует расходования огромного количества энергии, в то время как упражнения Хатха-йогов, будучи спокойными и с виду пассивными, накапливают огромное количество энергии внутри нас, которую мы можем при необходимости пустить в ход. Это подобно плотине на реке. В накапливающейся массе спокойной воды таится огромный потенциал силы. Упражнения Хатха-йоги и есть такая плотина, которая создает огромный запас жизненных сил. Поэтому, как бы мы ни были уставшими, придя с работы, мы легко можем проделать упражнения Хатха-йоги, так как они не вызывают усталости, а наоборот, только освежают после их выполнения. Каждый, кто когда-либо их выполнял, хорошо знает это ощущение свежести и бодрости. Чудодейственное их влияние может также относиться и за счет дыхания. Индусы при выполнении [упражнений], описанных в практической части этой книги, соединяют их с задержкой дыхания на короткое или длительное время. Эта задержка и есть тот физический контроль над дыханием, который оказывает удивительно правильное биологическое действие на организм. Будучи ребенком, вероятно, каждый, забавы ради, пытался задержать свое дыхание в соревновании с товарищем, но, повзрослев, люди считают это недостойным занятием или же боятся этого упражнения, дабы не повредиться, не дай Бог лопнут сосуды или схватит паралич. Самые беспочвенные мудрствования. Нужно вспомнить о первобытном человеке или о диких племенах, живущих на открытом воздухе и сколько им без вреда для здоровья приходится задерживать дыхание при нырянии и в других действиях в борьбе за существование.

Рассмотрим дыхание спортсмена или работника физического труда; во время сильных напряжений человек не может все время дышать, даже если будет умышленно, умственными усилиями поднимать и опускать грудную клетку. Дыхание будет порывистым и неполным, в то время как расход энергии большим. Если мы понаблюдаем за спортсменами, то увидим, что чем больше силы и сосредоточенности требует упражнение, тем предшествующий вдох глубже и тем дольше задержка дыхания при упражнении. Среди бегунов на длинные дистанции известно, что только тот, кто умеет сохранить дыхание, может надеяться на успех. Йоги делали это открытие тысячелетиями и узнали, что пранаяма, практикуемая в соединении с усилием дыхания, накапливает огромное количество энергии и поэтому чрезвычайно полезно действует на весь организм. Поскольку [Насколько] же больше энергии накапливается в организме при спокойном положении или же при незначительном движении, нежели при сильных активных движениях, когда энергия расходуется тут же на их выполнение.

В простых дыхательных упражнениях йогов эти силы не только увеличиваются, обновляют и восстанавливают тело, но так же сказывается и их терапевтическое действие на организм.

Вместе с тем, контролируемое дыхание имеет значительное действие не только потому, что

мы значительно и сознательно экономно расходуем кислород, но также и потому, что эти дыхательные упражнения устанавливают порядок и равновесие между положительными и отрицательными токами, которые оживляют наше тело.

Само по себе дыхание является чередованием положительного и отрицательного состояния. При вдохе мы находимся в отрицательном положении, мы получаем - вовлекаем жизненный элемент. Во время выдоха мы положительны и мы распределяем энергию, которую приняли[,] во все части нашего тела, мы отдаем ее - излучаем. Думая логически, мы поймем, что сознательно контролируя правильность нашего дыхания, мы автоматически устанавливаем равновесие между положительной и отрицательной энергией.

Задерживая дыхание, человек заставляет себя, хотя и временно, сконцентрировать свое сознание внутри себя и об'единить обе энергии. В результате он достигает полного как соматического, так и психического равновесия. Когда больному, потерпевшему [потерявшему] равновесие сил, возвращают таковые[ое], этим помогают лечению. Дыхание, чередующееся через одну и другую ноздрю, помогает восстановлению равновесия еще больше, и таким образом тело сохраняет свое здоровье, если из-за нарушения равновесия сил оно заболело. Вот весь секрет действия пранаямы. Поддерживая дыхание, мы полностью очищаем легочные а л ь в е о л ы и побуждаем их усилить деятельность, что ликвидирует застойные нечистоты и удаляет токсины из крови, дыхание с задержками действует в какой-то степени также как слабительное [регулирующее] на органы пищеварения. Поэтому все регулярно занимающиеся по системе йоги дыхательными упражнениями, никогда не страдают от расстройства желудка, печени, желчного пузыря или сердца, среди них нет астматиков или склеротиков. Из предыдущего ясно, что не только с точки зрения Востока, но и с точки зрения западной медицины жизненно важно для каждого, желающего поддержать свое здоровье и жизнедеятельность, проделывать ежедневно пранаямы. Дело это настолько просто, что большинство людей не принимают это даже всерьез, предпочитая тратить средства на медикаменты и курортное лечение, в то время, как здоровье стучит к нам в дверь, а мы отказываемся открыть ее.

Г л а в а V I I

ПЛАВАНИЕ - ЛУЧШИЙ РЕГУЛЯТОР ДЫХАНИЯ

Ни один вид спорта не действует так полезно на дыхание, как плавание и это потому, что оно является естественным упражнением, а не искусственным. Плавание является единственным видом спорта в мире, который требует совершенно ритмичного дыхания и заставляет нас глубоко дышать способом пранаямы. Поэтому плавание, когда им занимаются регулярно и умеренно, чрезвычайно полезно для здоровья, но для полного действия нужно приспособить всю технику нашего дыхания к пранаяме. Кто ежедневно занимается дыхательными упражнениями йогов, а также проделывает асаны, описанные в практической части этой книги, может достигнуть высшей степени своего здоровья и жизнедеятельности. Они никогда не будут болеть и, согласно Хатха-йоге Прадоники, "Тень их жизни удлиннится, как лучи заходящего солнца". Такие йоги не нуждаются ни в каком виде спорта. Факт специального внимания к плаванию, в добавление к предыдущему, имеет особую причину. Я знаю по опыту, что многие, желая достигнуть успеха при помощи дыхательных упражнений, не имеют терпения заниматься ими хотя бы два месяца и преждевременно прекращенные пранаямы не дают никакой пользы. Другой ошибкой начинающего западника является то, что после первой вспышки энтузиазма, которая быстро проходит, он начинает пренебрегать упражнениями, так как концентрированное дыхание фактически утомляет его первое время и он устает от упражнений, длящихся долго. Поэтому нужно проявлять силу воли, чтобы снова не впасть в привычку поверхностного дыхания. Я уделяю много внимания плаванию потому, что оно является единственным упражнением, которое заставляет каждого концентрировать свое

дыхание. Каждый должен уметь задерживать дыхание на определенное время, если он не хочет глотать воду. Так легкомысленный и скептический начинатель [начинающий] может быть плаванием приведен почти к такому же способу дышать, как предписывает пранаяма. Занимающийся, по крайней мере, в течение двух месяцев подряд плаванием может достичь тех же результатов, что и при помощи пранаямы. Так что, если кто желает добиться быстрых результатов, но не имеет терпения заниматься пранаямами в последовательном порядке, пусть плавает 1-2 месяца по способу йогов.

В Мадрасе у меня была одна ученица-англичанка, с излишним весом, занимающаяся Хатх-йогой и постоянно жаловавшаяся на невозможность похудеть. В молодости, в 20 лет, она занималась спортом, но бросила заниматься, когда вышла замуж и переехала жить в Индию, где работа не оставляла времени для занятий спортом, кроме незначительных прогулок пешком, и растолстела к 40 годам.

Желая похудеть, она снова начала заниматься спортом. Перепробовала все, вплоть до бокса, но ничего не помогало, ибо, если она немного и теряла в весе, то сразу же набирала снова, даже уменьшение питания и диета не дали результатов. Я пробовал применять для нее упражнения пранаямы, но ее сила воли была настолько слаба, что уже после трех дыханий она готова была все бросить; факт указывает [факты указывали] на чрезвычайно малую емкость легких. После того, как я убедился, что бесполезно следовать принципу пранаямы, ибо она не будет дома выполнять упражнений, я прибег к методу, который применял мой старый учитель Махан СИНГХ к отстающим ученикам. Все зависело от того, умеет ли миссис Петер плавать.

Плавать она умела, но самостоятельные опыты с плаванием не принесли ей успеха. Вечером, после захода солнца, мы пошли к морю. В Мадрасе температура в течение дня одинакова: 95-100 градусов, поэтому люди не ходят на пляж до вечерних часов, когда мягкая теплота сменяет дневную жару.

Для людей, у которых нет терпения заниматься пранаямами, плавание по методу йогов является единственным средством, которое может восстановить функционирование ваших органов до нормального, естественным результатом совершенного восстановления является то, что тучный худеет, а худой полнеет. Плавать надо медленно, т.е. делать длинный выдох, когда лицо еще находится под водой.

Плавая стилем кроль, нельзя дышать как попало. Делая первый взмах руками, делается глубокий вдох и сразу же погружается лицо в воду, точно, как это делают пловцы, плавающие стилем кроль. Не надо спешить. Весь секрет йогов состоит в спокойном, легком и ритмичном плавании. Погрузив лицо в воду, надо задержать дыхание и сделать два плавных спокойных взмаха руками и, начиная второй взмах [гребок], начните выдыхать воздух так, чтобы к концу второго взмаха руками, когда поднимите голову над водой, вы могли бы сделать короткий окончательный выдох, чтобы очистить нос от остатков воды, тут же делаете глубокий вдох и все так же сначала. С помощью такого медленного ритмичного плавания, которое является ничем иным, как пранаямами в воде, вы прекрасно восстановите здоровье (проделявая его ежедневно и систематически). После нескольких месяцев такого плавания каждый будет чувствовать свое тело необыкновенно свежим и здоровым. Он будет чувствовать себя бодро на работе и дома, и если сделает перерыв на 3-4 дня, то почувствует необходимость в глубоком дыхании и это будет тот момент, когда он должен приступить к выполнению пранаямы до сна или на свежем воздухе. Так выучился я и мои товарищи, которым с трудом давались пранаямы. После месяца плавания мы могли дышать лучше, чем другие ученики. В летнее время надо ходить к речке или водоему и плавать так часто, как позволяет время. В дни плавания нельзя плавать больше, чем полчаса и не нужно повторять дыхательных упражнений дома. После нескольких месяцев занятий (кроль) число взмахов можно увеличить. В случае усталости нужно лечь на спину и

плыть, глубоко дыша. Самой древней и самой совершенной формой плавания является кроль. Кроль представляет собой прекрасный пример дыхания йогов. Сильное, глубокое дыхание Кумбхака то же, что и кроль. "Дыхание - это жизнь" гласит пословица и "Если вы хорошо дышите, вы будете долго жить на Земле."

Г л а в а V I I I

ПИЩА ЦИВИЛИЗОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

Поскольку голод означает наличие недостаточности пищи, мы должны есть. И так как мы ощущаем удовлетворение от наведения порядка внутренних сил, то ощущаем удовлетворение и от утоления голода. Почувствовав в этом удовольствие, человек сделал это самоцелью и превратил его в наслаждение. Отныне он принимает пищу не для поддержания жизнеспособности своего тела - он считает процесс еды источником удовольствия. Для него оказалось недостаточным утоление здорового чувства голода и он дошел до того, что выдумал всевозможные возбудители с целью получения наслаждения от еды, еще долго после утоления голода. Пример крайнего проявления падения в этом направлении мы имеем в лице римских аристократов, употребляющих павлиньи перья, чтобы вызвать рвоту после обжорства и, опустошив таким образом желудок, они могли снова продолжать пиршества.

Небо человека теперь теряет способность к естественным реакциям, и оно больше не передает мозгу ощущения необходимости питания для тела. перевозбужденное состояние неба заставляет его искать удовлетворение даже при отсутствии [необходимости] в этом направлении. Вот так легко рождается цивилизованный аппетит - постоянное стремление человека к еде и питанию. Голод - естественное явление. Это сигнал природы, что тело нуждается в пище; аппетит же неестественен, ибо он представляет собой желание удовлетворить перевозбужденное небо, а поскольку это явление происходит не из здоровой потребности в пище, мы перегружаем свои органы пищеварения и делаем тело больным. Когда мы наблюдаем, как люди грешат против своей природы: превращая пищу и питье (источники силы и здоровья) в средство разрушения своего здоровья, нам не приходится удивляться, почему на земле так много болезней. Цивилизованные люди так привыкли к этому способу еды и питания, что ненормальное кажется им нормальным и они даже не замечают, как грешат против природы и разрушают свое здоровье.

Когда мы сравниваем способы приема пищи у нас и у животных, живущих согласно законам природы, мы немедленно распознаем ужасную разницу между естественной едой и питьем, и теми, которые у людей являются ничем иным, как непрерывным стремлением к удовлетворению. Кто видел когда-нибудь жаждущее животное, которое предпочитало бы пить пиво, вино или подслащенную воду, да еще газированную. По нашему собственному опыту мы знаем, что после физической работы и после того, как мы хорошо пропотели - только чистая вода полностью утоляет жажду, в таких случаях ее мы и должны пить. Но и после утоления настоящей жажды вода, которую мы пьем, имеет восхитительный вкус и давно забытый аромат. Это в корне отличается от того, что люди ищут: просто насладиться веселым времяпрепровождением на улице или в общественных местах в силу привычки. Ни один алкогольный и искусственный напиток не бывает так вкусен, как чистая вода. Такая же разница между простой здоровой пищей, которую едят люди после физической работы, для удовлетворения естественного голода и потребности в пище, и той, которой мы хотим насладиться в ресторане для удовлетворения своего цивилизованного аппетита. Родители, желая завоевать любовь своих детей, дарят им конфеты и прочие сладости и из-за неправильной любви портят своих детей как физически, так и психически. С физической стороны здоровый детский инстинкт слабее, так как ребенок привыкает есть, не испытывая голода, а просто ради наслаждения пищей. Таким образом, еще в раннем детстве у ребенка развивается жажда

удовольствий. Жажда удовольствий у цивилизованного человека проявляется во всем. Люди постоянно что-то едят, беспрестанная жвачка приводит к пресыщению едой и питьем.

Аппарат нашего века - холодильник - блаженство при правильном его использовании, но проклятие - при неправильном. При пользовании холодильником для хранения продуктов он, конечно, большое счастье, но питье ледяных напитков разрушает зубы, воспаляет слизистые оболочки рта, гортани, желудка, уменьшает вкусовую чувствительность языка, а язык с притупленной чувствительностью не выполняет полностью своих функций - контролера пищи - и способен пропустить вовнутрь недоброкачественную пищу. Seriously страдают печень и желчный пузырь. Неудивительно, что такой огромный процент людей страдает язвой желудка, нарушением кислотности, расстройством функций поджелудочной железы. Но самым страшным являются охлажденные фрукты. Жидкости быстро нагреваются до температуры тела, так как омывают поверхность, по которой проходят, в то время как кусочки неразжеванных фруктов лежат на месте и нагреваются длительное время. Место, на котором они лежат и даже близлежащие органы перераздражаются. Такое же действие оказывает и горячая пища и напитки. Слизистая оболочка поражается как холодом, так и кипятком почти одинаково.

Мы часто наблюдаем, как матери дают детям мороженое, а те глотают его целыми кусками; матери потом никак не сообразят причины сильной рвоты и поноса у ребенка и потом эти дети всю жизнь могут страдать хроническим катаром желудка или кишечника. Йога и здесь преследует [проповедует] соответствующую жизнь - согласно законам природы. Победить природу мы может только зная ее законы и подчиняясь их мудрости. Мельник только тогда может использовать гигантскую силу реки, когда построит колесо соответственно расчетам и природным требованиям. Вернемся же к природе. Будем пить, дышать, есть естественно и мы будем здоровы. Но если мы уже нанесли вред телу, возвращение к природе принесет исцеление даже в кажущихся безнадежными случаях.

Во время второй Мировой войны я мог наблюдать, как после разрушения, причиненного войной, люди, лишённые крова и пищи, которые до войны вели комнатную жизнь и страдали различными желудочно-кишечными заболеваниями, вынуждены были строить себе самостоятельно жилье и много ходить в поисках пищи - [и они] чувствовали себя лучше и могли кушать любую пищу без вреда для себя и прекрасно ее усваивали. Зачастую они полностью излечивались от своих болезней. Они лишились своего цивилизованного аппетита и обрели чувство нормального естественного голода. Не будем же ожидать, когда судьба заставит нас жить естественно, будем сознательно возвращать свои жизненные функции и направлять их по естественному руслу.

Йоги подчиняют свой аппетит и развивают чувство естественного голода, они только тогда едят, когда действительно чувствуют голод, и пережевывают каждый кусочек десятки раз, дольше, [в десятки раз дольше,] чем человек Запада, пока [пища] полностью не смешается со слюной и не глотают, пока пища не превратится в кашицеобразную массу. Великий ученый философ Эпигор учил: "Вы должны использовать все из каждого кусания, если вы хотите себе сделать хорошо".

Первобытный человек получал пищу через большие интервалы времени, и поэтому он смаковал пищу и наслаждался ею. Это закон природы, ибо и западная медицина признает, что пища должна полностью смешиваться со слюной, чтобы быть лучше усвоенной. Западные жители предрасположены к различным желудочным заболеваниям, потому что они не пережевывают хорошо пищу, едят быстро и желудок не в состоянии справиться с комкообразной, в спешке проглоченной пищей, а природа снабдила рот великолепным размельчающим пищу аппаратом зубами, и если вы недостаточно пользуетесь ими, желудок не в состоянии переработать пищу механически и усиливает химическую ее обработку выделением

более сильной желудочной кислоты. Повышенная кислотность вызывает появление язв и это вследствие плохо пережеванной пищи.

Для хорошего пережевывания пищи нужны хорошие зубы, а они не могут быть здоровыми, если мы их не используем по их природному назначению, т.е. если мы не даем им достаточно механической работы. При жевании корни зубов получают обильный приток крови и таким образом получают питание и восстановление.

>+++ Флетчер говорит, что каждый кусок, прежде чем проглотить, необходимо тщательно прожевывать на левой и правой стороне. Это оказывает отличное воздействие на пищеварение. Постоянная практика этого метода защищает нас от многочисленных болезней желудка и кишечника и излечивает, если они уже имеются.

Флетчер основывает правильный метод жевания, при котором переваривается пища со слюной, одновременно обеспечивает усвоение праны.

Я провел несколько лет, изучая медицинские труды и современные работы по терапии для того, чтобы определить, насколько они отличаются от принципов хатха-йоги. Я был поражен, обнаружив, что последние открытия европейских и американских врачей сознательно или бессознательно подходят вплотную к правилам древней хатха-йоги. В отношении приема пищи и разжевывания ее последние течения совпадают почти точно со всеми пунктами древнего индийского учения. Например, в работе всемирно известного швейцарского врача вичер-веннера практически повторяется учение хатха-йоги.

После того, как вы узнали, что такое разжевывание пищи, автоматически возникает вопрос, что же должен есть ученик хатха-йоги?

Авторы современных книг по питанию наполняют тома дискуссиями по поводу употребления сырой пищи, о вегетарианстве, о витаминах и т.П. Я хотел бы дать следующий совет всем ученикам, которые хотят заниматься йогой в целях укрепления здоровья, но не причисляют себя к йогам полностью.

1. Пусть ваша пища будет естественной и простой. В начале вы можете есть различную пищу /смешанная диета/. То, что индусы не употребляют в пищу мясо, не является общим правилом, т.К. Употребление мяса в пищу зависит от климатических условий. Есть мясо в тропиках опасно, вредно и совершенно не необходимо. Чем холоднее климат, тем оправданнее употребление мяса. Для народов, живущих в теплых странах, запрет на употребление мяса в пищу стал религиозным правилом, потому что было необходимо уберечь людей, не знающих о гигиене, от опасного воздействия мясной диеты.

Но что бы стало с эскимосами, которые, например, по закону религии перестали бы есть мясо? Они просто бы умерли от истощения. На севере ни кокосов, ни бананов, ни ананасов с их большой питательной ценностью нет и их заменяет мясо. Эскимосы вынуждены есть мясо и пить тюлений жир для того, чтобы поддержать температуру тела в условиях местного арктического холода. Но для человека, живущего в тропиках, одна мысль о тюленьем жире ужасна. Если же переместить его на север, то он быстро бы почувствовал необходимость и стал пить тюлений жир с большим удовольствием, как и эскимос. Таким же образом, если бы эскимос решил стать вегетарианцем /а я прочитал громадное число книг о том, что только вегетарианцы удостоятся чести попасть в рай/, то ему просто необходимо было бы эмигрировать в более теплый климат, где растут овощи и фрукты. Я не думаю, однако, что всевышний уготовил рай только жителям теплых стран. Термин "смешанная диета" означает в хатха-йоге, что мясо не должно являться основой питания, а должно только пополнять остальную дневную диету. Предпочтительно, чтобы мы ели фрукты, овощи, сырые салаты, молоко, масло, мед. Тот, кто может этим питаться, хорошо сделает, если выключит мясо вообще из питания. Для более высокой ступени йоги это даже требуется. Однако, ученики, которые живут в обычном мире и

делают первые шаги по пути йоги, могут есть мясо, но редко. Они должны есть больше фруктов, а также ввести в свой рацион лук и чеснок.

Согласно древним учениям индии и тибета, чеснок является отличным предохранительным средством от рака. Житель города часто в течение всей своей жизни не с'едает ни кусочка чеснока, хотя хорошая диета не мыслима без него. Чеснок можно смешивать с лимонным соком и эту смесь есть. Я хочу отметить, что растирание десен и зубов чесноком или также жевание лука и чеснока, при котором сок достигает корней зубов, прекрасно предохраняет от кровотечения десен. В индии брахманы учат своих последователей: "если вы хотите достичь мудрости, ешьте больше луку". Чеснок рекомендуется также, как средство от преждевременной старости.

Наконец, я хотел бы отметить всеобщую здоровую пищу лимон. Каждый должен ежедневно с'едать хотя бы один лимон и летом и зимой. Современные специалисты по ревматизму предписывают принимать сок одного или двух лимонов в день, а размельченную корку лимона с'едать с медом. К сожалению, в северных странах лимоны очень кислы на вкус, так как их срывают несозревшими. Их питательные и лечебные свойства не могут сравниться с такими свойствами полностью зрелых лимонов. Поэтому полезно есть лимоны, смешав их с медом; тогда их кислота не будет причинять вред.

2. Количество пищи должно находиться в гармонии с требованиями организма. Необходимо повторить еще раз, что необходимо приспосабливаться к климатическим и личным условиям.

Каждому человеку необходима индивидуальн===== пищи: лицам, которые занимаются физической работой - одна, лицам занимающимся умственной - другая. Необходимо делать различие для лиц, работающих в помещении и на воздухе; для начинающих заниматься хатха-йогой и для уже продвинувшихся.

3. Еду нужно есть медленно, внимательно, с концентрацией внимания на процессе еды. Если мы пришли домой уставшими, необходимо отдохнуть 10-15 минут, так как у уставшего тела и уставший желудок, который не сможет нужным образом переварить пищу. Давайте не забывать, что пища дает нам силу и что не следует есть в состоянии гнева или других отрицательных эмоций. Если мы станем есть в таком состоянии, энергия, полученная из пищи, пойдет на увеличение гнева или других отрицательных инстинктов. Напротив, есть необходимо с чувством благодарности, благоговения снабдившей нас пищей.

Таким образом, будут усилены наш ум, духовная мощь и наиболее благородные черты характера. Молитва до и после еды - это одно из основных правил всех народов - это еще одно подтверждение сказанного выше.

Индусы принимают ванну и тщательно моют руки и ноги перед едой. Они также полоскают рот. Для них это религиозное правило, но врачи знают, что это основа гигиены и рекомендуют полоскание, как средство сохранения здоровья. Современная наука о питании совпадает почти во всех деталях с древними индийскими учениями. Передовые йоги, естественно, ограничены строгими правилами. Они живут у своих учителей и руководствуются их указаниями для здоровой жизни. Ученикам йогов на западе совершенно достаточно следовать этим правилам, которые призывают к умеренности. По моим наблюдениям, ошибка людей в европе состоит в том, что они едят слишком много и слишком быстро. Каждый механик знает, что слишком быстрый нагрев и более интенсивная подача топлива вызывает износ машины и различные неисправности. Яды и отбросы, накапливаемые в результате неправильной диеты, выводятся из организма время от времени с помощью различных болезней.

Типичной болезнью в европе является грипп. Я бы слишком ушел в сторону, если бы стал описывать детально многочисленные причины гриппа. Факт состоит в том, что природа использует высокую температуру для того, чтобы сжечь отбросы, которые скопились в

организме, с помощью особых выделений или путем образования катаров. Болезнь, называемая гриппом, и предрасположение к нему, существуют у людей, которые едят слишком много и преимущественно пищу, способствующую ядам, такую как мясо. Характерно, что в так называемые хорошие времена, когда европейское население хорошо питалось, эпидемия гриппа почти не прекращалась, а во время голодных лет после войны эта болезнь полностью исчезла. В эти годы я жил в стране, в которой голод достигал громадных размеров и длился очень долго. Среди ослабленного населения бушевали, особенно зимой, различные эпидемии, в то время, как грипп полностью исчез. Это потому, что люди не отравляли себя мясом и слишком большим количеством пищи, и процесс вывода ядов не представлял большой задачи для организма. Несмотря на то, что население, за редким исключением, провело туманную, дождливую, ветренную осень и зиму, с температурой близкой к нулю, в нетопленных помещениях, гриппа не было! Таким образом, слабое питание оказывается менее вредным, чем слишком обильное!

Человеческий организм удивительно долго обходится малым количеством пищи, переключаясь, в основном, на питание воздухом и водой. С другой стороны, тело, по-видимому, не в состоянии справиться с задачей вывода из организма нормальным путем излишней пищи, как бы оно ни старалось. Если мы будем переедать, то неустраняемые яды откладываются в теле, и организм вынужден очищаться с помощью катаров и лихорадки.

По мусульманской легенде аллах отпускает каждому человеку при рождении определенное количество пищи, которую он должен съесть до конца своих дней. Если он употребляет пищу слишком быстро, он умрет раньше. Чем более экономно мы едим, тем дольше живем.

В рекомендации умеренности и трезвого аскетизма сходятся и мусульманские легенды, и христианская библия, и учения лам тибета, и древние учения индийских мудрецов.

К у н д а л и н и и с е м ь ч а к р

Вначале мы отметим, что позвоночник включает в себя верхний позвоночник - череп - носитель жизни. Верхнее закругление черепа - положительный полюс, а самый нижний позвонок - отрицательный. Напряжение между ними является тем, что мы называем жизнью. Тысячелетняя философия йоги называет отрицательный полюс местом нахождения богини кундалини (символическое обозначение богини природы). Вишну - это сияющий огонь и его сверкание постоянно привлекает кундалини к себе. Кундалини, свернутая в кольцо в виде змеи, в нижнем позвонке ждет момента, когда она сможет подняться по каналу позвоночника вверх и соединиться со своим хозяином вишну. Имя "кундалини" означает "свернутая в кольцо".

Поэтическое и символическое описание физиологического факта. На современном научном языке это выглядит примерно так. Между положительным полюсом черепа и отрицательным полюсом нижнего позвонка протекает электрический ток очень короткой длины волны. Когда отрицательный полюс освобождается от своего постоянного места и идет вверх, он может достичь положительного полюса и соединиться с ним. Будем ли мы говорить символически или научным языком, факт состоит в том, что это состояние представляет высочайшую и наиболее полную реализацию счастья. В этот момент союз вечного страстного влечения между полами выражается в высочайшем исполнении. Индивидуальность испытывает в самом себе высшую меру совершенства.

Это условие известно всем мистикам мира. На западе это называется "мистической женитьбой" или "мистическим союзом". Упражнения йогов, включающие пранайяму, которая устанавливает совершенное равновесие, выполняемые в соединении с определенными асанами, пробуждают отрицательный полюс, обеспечивая "союз кундалини и вишну". Кундалини и вишну находятся в своих нервных центрах, а между ними расположены несколько подобных главных центров, каждый из которых является станцией для кундалини при ее движении вверх. Когда энергия, называемая кундалини, поднимается вверх и один за другим достигает каждой из этих

чакр, это всегда означает новый шаг в сознании на пути к познанию своего "я". Эти чакры являются простыми трансформаторами и батареями для запасаения энергии и праны. Большинство этих аккумуляторов бездействуют в среднем человеке. Управлением сознанием пробуждают эти центры токов, называемые чакрами, для того, чтобы эти нервные центры не переполнились энергией и не повредили всей нервной системе.

Иногда у людей, которые ничего не знают о кундалини и чакрах, и которые живут на очень низком плане сознания, внешние импульсы в виде внезапного удара или несчастного случая могут освободить кундалини и вызвать неожиданный под'ем ее в позвоночнике. Так как сознание среднего человека не подготовлено к такому расширению, он может упасть в обморок. В медицине это называется катаlepsией. Кто сознательно, с помощью йоги, достигает такого состояния, тот человек в экстазе кажется потерявшим сознание, т.К. Сознание его находится на высшем плане. Однако, сам человек ощущает это состояние, как полное и совершенное пробуждение и прозрение сознания и находится в состоянии "блаженство" на языке любой религии. Это физиологический и психический факт. Это не означает ничего болезненного, а только полное, совершенное состояние человека.

Имеется семь главных чакр и пять более мелких нервных узлов. Обычно упоминают только семь главных чакр, которые называют лотосами.

Семь главных чакр расположены в следующем порядке один за другим. Вместилище кундалини в копчике, в самом нижнем позвонке, называется м у л а д х а р а . Этот лотос имеет четыре лепестка. Следующим является с в а д х и с т а м а - нервный центр, расположенный над половыми органами. Это шестилепестковый лотос. Затем идет м а н и п у р а десятилепестковый лотос - нервный центр в районе пупка. А н а х а т а - чакра, расположенная вблизи щитовидной железы - шестнадцатилепестковый лотос. А д ж н а расположена в центре лба между бровями. Это - двухлепестковый лотос. С а х а с р а р а - вишну - место расположения положительного полюса на верхушке черепа - тысячелепестковый лотос. Вдоль позвоночника проходят три главных канала, называемые по-санскритски "нади". Слева расположен отрицательный канал "ида-нади", справа - положительный "пингала-нади" и в центре в костном мозгу - "сушумна-нади".

Последний канал представляет собой путь кундалини.

Кундалини находится в треугольной чакре в самом нижнем позвонке. Концентрированные упражнения йога переводят ее из одной чакры в другую, все выше и выше до тех пор, пока она не достигнет сахасрары. Достижение каждой новой чакры означает новое состояние сознания йога. Он начинает обладать ясновидением, искусством чтения мыслей, видения законов высшего порядка, видением прошлого и будущего и другими оккультными способностями, зависящими от находящейся в активном действии чакры. И так, до состояния полного просветления - союза кундалини и вишну. Это и есть высочайшее состояние, уровень, на котором личное сознание сливается и становится единым со всеобщим "я", с богом. Основа каждой религии - это секрет, спрятанный в позвоночнике каждого человека. И все это основано не на воображении, на точной и наиболее совершенной правде личного "я". Это состояние называется йогами "самадхи". Хотя это относится уже к раджа-йоге и представляет собой конечную цель духовной йоги, следует отметить, что это состояние представляет не только духовный, но и физиологический факт. Пробуждение чакр и сознания является также целью и упражнений хатха-йоги. Неправильная тактика упражнений для пробуждения чакр может нанести вред организму. Поэтому такая практика без компетентного учителя недопустима. Здесь, однако, мы не будем рассматривать эти вопросы. Различные пути йоги нельзя резко разграничивать, так же как трудно разделить тело и ум. Наше полное знание тела ведет к уму, а последний к всеобщему "я". Из предыдущего ясно, что эффект упражнений хатха-йоги является разносторонним и

каждый, кто пытается следовать хатха-йоге, должен обратить на упражнения тщательное внимание. Независимо от того, занимается ли человек хатха-йогой для укрепления здоровья или для достижения высших духовных результатов, всегда следует помнить древнюю пословицу: "в здоровом теле - здоровый дух" (ум).

П р а к т и ч е с к а я

Х а т х а - й о г а

Ч а с т ь х

С о з и д а т е л ь н а я м о щ ь

С о з н а н и я

Упражнения хатха-йоги состоят из трех частей: контроль сознания, контроль дыхания (пранайама) и физические позы (асаны).

Все три части должны практиковаться одновременно, так как людям одна часть мало чего стоит без двух других. Контроль сознания нельзя практиковать без определенной позы тела и без дыхания и подобным же образом не следует думать неправильно или принимать любую позу без участия сознания. Хатха-йога точно предписывает, как все три части должны быть соединены вместе, если хотите, чтобы ваше развитие было непрерывным и вело к большим и большим результатам.

По этой причине упражнения сгруппированы и каждое называется в соответствии с главным эффектом среди этих трех факторов. Наша главная цель - направить сознание равным образом на все части тела или, иными словами, одушевлять наше тело полностью. Это дает ключ к управлению положительными и отрицательными энергиями. Через упражнения мы знакомимся с силой сознания. Мы даже приобретаем способность генерировать токи энергии по желанию и направлять их в любую точку нашего тела простой концентрацией мысли.

Место нашего сознания - серое вещество - мозг. В этой главе не рассматривается, как отличаются внутренние клетки от других нервных клеток. Этим занимаются другие книги по медицине.

Для нас является существенно важным то, что через непрерывное влияние нашего "я" клетки мозга развиваются в послушный инструмент, которым они должны являться. "Я" вступает в клетки мозга, овладевает ими и превращает в послушные инструменты.

Если актом воли мы посылаем наше сознание в другие нервные клетки, последние начинают развиваться и превращаются в такие же носители сознания, как и высокоразвитые клетки мозга. Что же поэтому мешает мне направить свое "я" в любую часть тела по желанию, если эта часть содержит нервные клетки с такими же свойствами, что и мозг?

Бесчисленные примеры показывают нам, что если некоторые нервы разрушены случайно, то их важные функции принимают на себя другие нервы. Приспособленность и эластичность нервов проявляется путем, который часто граничит с фантастикой. Хатха-йога всего лишь использует эти способности нервной системы.

Путем длительной практики сознание может быть развито в каждой нервной клетке до высокой степени и сделает ее проводником токов более высокого порядка. Естественно, что для этого требуется время. Каждый, кто обладает даром концентрации, сам может достичь упомянутых результатов.

Как только он направляет свое внимание на нервную клетку какой-нибудь части тела, сразу же видна соответствующая реакция. Естественно, что эта реакция не настолько велика, что группа нервов, на которую направлено внимание, могла бы использоваться для мыслительных процессов. Вы удовлетворитесь тем, что в результате направления к этой группе наших токов, они (нервы) стимулируются и чувствуются ощущения тепла и циркуляции крови. Если, однако мы направляем наше сознание ежедневно - непрерывно в течение нескольких лет на группу

нервов, последние начинают развиваться и становятся способными передавать высочайшее утверждение "я". Так шаг за шагом мы можем оживить любую часть нашего тела и сделать ее сознательной.

Передовые йоги в состоянии по желанию ускорять или замедлять процессы пищеварения или деятельности сердца. В мировой литературе мы находим многочисленные примеры факиров, которые позволяли их хоронить на целые недели. Был знаменитый случай, когда йог из чисто научных целей выполнил опасный опыт под строгим медицинским контролем на медфакультете в мадрасе. Он проглотил громадную дозу цианида (цианистый калий) и провел яд через пищеварительный тракт без малейшего усвоения его телом. Яд был выведен из тела естественным путем.

Пробуждение сознания, кроме колоссальной важности для здоровья, имеет другое большое преимущество. Это помогает нам убедиться, что сознание существует независимо от ума. Сознание не есть сознание мозга, как уверяют нас материалисты, но является следствием "я", которое независимо от материи. Упражнения йогов ведут нас к опыту бессмертия, потому что мы знакомимся с хозяином тела, высшим "я", которое находится за брэнной оболочкой.

Большая часть человечества охвачена сознательным или бессознательным страхом смерти. Как много здоровых людей хронически парализовано мыслью, лежащей в глубине ума: "что за польза от всего этого, если известным концом является разрушение - смерть?". Йога полностью излечивает нас от этого страха.

Тем, кто требует доказательства, я рекомендую провести эксперимент. Если, например, некто не может стоять на голове, то он может видеть, как другие, более сильные, могут это выполнить. Умственные упражнения, однако, происходят внутри ума (мозга) и их нельзя увидеть. "Я" - невидимо, и нет в мире инструмента, который доказал бы его существование. Только по проявлению мы можем чувствовать "я" других личностей. Мы знакомимся с нашим собственным "я", когда мы развиваем сознание и делаем сознательным наше "я".

Бессмертное высшее "я" - невидимо ни для кого, может быть развито внутренним образом. Йоги сидят неподвижно во время упражнений на развитие сознания высшего порядка. Если мы хотим познакомиться с результатом, мы должны пробовать то же самое. Йога может делать единственную вещь, чтобы доказать эту правду: она показывает вам путь; для тех, кто не верит в фантастический эффект влияния на тело, я рекомендую следующий простой эксперимент.

Протяните свою правую руку со сжатым кулаком и вытянутым указательным пальцем. Теперь направьте внимание на указательный палец, т.е. Думайте с сконцентрированным вниманием об указательном пальце, с чувством, что вы сами входите в точку пальца. Через короткое время вы почувствуете сильное покалывание и тепло. Мало-помалу через палец будет пульсировать тепло и, если концентрация достаточно сильна, тепло будет увеличиваться до температуры кипения. Увеличится не только приток тепла, но и циркуляция крови и мало-помалу палец станет красным. Если с помощью непрерывной практики вы овладеете управлением сознанием, то можете использовать это немедленно себе на пользу. Мы можем предотвратить простуду во время дождя, ветренной погоды концентрацией внимания на наших ногах. Положительная энергия и тепло могут быть созданы этим путем, и наши ноги будут предотвращены от опасности замерзания. Подобным же образом, если замерзла спина и если мышцы спины уже сознательны, то можем концентрацией внимания на мышцах выработать достаточное количество энергии и избежать пневмонии.

С глубоким удовлетворением я наблюдал, что европейские ученики хорошо понимают пользу контроля сознания. В многочисленных случаях очень простыми методами они достигали полного излечения простуды, расстройства кровообращения, пищеварительного аппарата и даже частных параличей.

Нерв, который был почти разрушен длительным воспалением, был не в состоянии проводить токи жизни, и данная часть тела становилась безжизненной и парализованной. Сознание, однако - величайшая пробуждающая и оживляющая сила. Если наша способность к концентрации достаточно сильна, сознание прерывает болезнь, нерв восстанавливает эффективность и наступает выздоровление.

Каждый, кто понимает значение контролируемого сознания, понимает также важность и выгоду сознательного направления потока праны в любую часть тела по желанию. Если некто страдает от плохой работы толстой кишки, он концентрирует внимание на кишке и чувствует себя так, как если бы он сам был этой кишкой. Это само по себе является достаточной причиной того, чтобы направить потоки крови и привести кишку в активное движение. Этот эффект увеличивается, когда личность представляет, что он сам есть кишка и находится в движении: каждый, кто пробовал хоть раз, чувствовал, что его тело немедленно повинует и приспосабливается к изображению. Те, кто не преуспели в контроле сознания с первой попытки, не должны разочаровываться. Повторение опытов дает плоды, и это, в свою очередь, усилит мощь желания двигаться дальше. Нет ничего, доставляющего большую радость, чем победа "я" над материей, над телом. Наряду с управлением сознанием, пранайама и различные асаны оказывают большую помощь в пробуждении тела. В управляемом сознании регулировка дыхания очень важна. Во время вдоха мы должны концентрировать внимание на запасаении праны внутри организма. При выдохе необходимо думать о том, что мы сознательно посылаем свежую порцию во все части тела или в ту часть, на которой концентрируется внимание при данном упражнении. Так, при выполнении позы випарита-карани /поза согнутой свечи/ мы концентрируем внимание на щитовидной железе. Это значит, что мы посылаем наше "я" в щитовидную железу непрерывным размышлением (думанием) о ней и одновременно при каждом выдохе мы посылаем порцию праны в щитовидную железу, как бы "накачивая" ее праной.

Подобным образом мы посылаем прану в любую желаемую часть тела с твердым намерением усилить или вылечить ее. Прана собирается всюду, где концентрируется сознание.

Естественно, наше тело становится сильнее и будет работать более интенсивно в том месте, где мы концентрируем внимание, так как это индуцирует большой поток праны в эту часть тела. Ученый держит сознание в мозгу, большое количество праны собирается там, мозг развивается и увеличивает свою эффективность. Борец или боксер постоянно концентрирует свое внимание, т.е. Сознание на хватке рук или мощи удара кулака.

Мышцы развиваются благодаря тому, что там собирается прана.

К миру животных применим этот термин тоже, соответственно степени сознания животных. Заяц постоянно встречается с опасностями. Он поэтому внимательно слушает и наостряет уши на каждый шум. В результате внимание концентрируется на ушах, большой поток праны собирается там и, так как прана есть созидаящая сила, его уши - органы слуха на протяжении миллионов лет выросли сравнительно длинными и стали поистине прекрасным инструментом.

По подобным правилам развивается все живое: растения, животные, люди. Прана обязательно работает там, куда она послана сознанием. Таким образом созданы хобот слона, шея жирафа, нога страуса; бесчисленные вариации мира животных, а также человек, стали тем, что они есть. Человек, однако, не достиг совершенства. Он еще носит большое количество возможностей в самом себе. Прана следует автоматически за сознанием. Как многого мы можем достичь, эксплуатируя этот естественный закон, сознательно и систематически тренируя управление праной. Если мы не знаем секретов и законов нашего существования, всегда имеется опасность совершить ошибки из-за невежества и нанести вред телу. Вы должны поэтому знать

законы управления праной и управления нашим сознанием в теле. Тогда вы получите ключ к подлинному здоровью и долгой жизни.

Каждый, кто делает сознательным акт дыхания и следит за прохождением воздуха в легкие, шаг за шагом становится более восприимчивым и способным к познанию. Мало-помалу он будет в состоянии чувствовать прекрасно ток праны. Иными словами, он

+++ После этого он познакомится с главным пучком нервов, который ведет прану в хранилище и распределению центры [хранилища и центры распределения праны] - чакры. Для нас не является более секретом, что чакры локализованы в главных нервных центрах и наиболее важных не имеющих выводного протока glandax [железах внутренней секреции]. Если их достигает вредное и неправильное течение, человек раньше или позже пострадает. Поскольку нормальное функционирование других органов зависит от этих центров, любое нарушение их состояния может привести к самым различным расстройствам. Поэтому имеет огромное значение сохранить или приобрести здоровье этих главных центров. И в выполнении этой задачи управляемому сознанию на помощь в большой степени приходит регулируемое дыхание (пранаямы) и гимнастические [физические] упражнения тела.

ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ДРЕВНИХ АСАН

Происхождение йоговских поз, известных под названием асан, теряется в туманной древности индийских легенд. Согласно легенде, бог Шива продемонстрировал их 64 тыс., как физические упражнения, необходимые для развития человеческого тела, здоровья и достижения высшей степени познания самого себя. Из этих поз 84 дошли до наших дней, а число их, используемое для укрепления и сохранения здоровья, исчисляется от 20 до 30. Отбросив легендарное их происхождение, мы знаем, что эти асаны были придуманы, развиты и усовершенствованы ришами и махаришами - великими мудрецами древности древней Индии и йогами высшего порядка, которые были мастерами и обладателями самых изумительных физических и физиологических достижений. Позы пришли из глубины веков и приняли настоящие формы.

>+++

Психических и так называемых "сверхестественных" наук.

Позы пришли через века к форме, в которой они выкристаллизовались. Семьдесят или даже пятьдесят лет тому назад западные ученые недоуменно пожимали плечами в отношении этих серий асан, считая их суеверием. Сегодня, однако, по моему опыту, большинство европейцев, которые заинтересовались важностью этих поз, особенно с тех пор, когда современная западная медицинская наука продемонстрировала их эффект с помощью опытов.

Кроме поз, которые используются, главным образом, для медитации, пранаямы и позы мудра /упражнения для выработки настойчивости и концентрации/, так называемые физические позы (асаны) представляют выдающуюся пользу для организма. Нет таких слов, слишком смелых, чтобы описать выдающийся сверхестественный эффект физических поз на человеческий организм и их роль в предохранении жизненных сил и поддержании здоровья. Только совсем недавно индийский научно-исследовательский институт йогов в сотрудничестве с компетентными европейскими терапевтами смогли открыть медицинские секреты древних асан.

Хорошо известен физиологический факт, что здоровье человеческого тела зависит от состояния клеток и тканей.

Для того, чтобы быть здоровыми, ткани нуждаются:

1. В регулярном питании изнутри и надлежащем функционировании желез внутренней секреции (эндокринных желез).
2. В быстром и тщательном устранении отбросов (ядов) из организма.

3. В здоровой и нормально функционирующей нервной системе.

Таким образом, ясно, что пищеварительный аппарат и система циркуляции крови должны быть в нормальном состоянии для того, чтобы снабжать ткани белком, сахаром, жиром, солями и другими важными материалами. Позвольте ответить на вопрос, как асаны влияют на органы пищеварения и систему циркуляции крови.

Продemonстрируем влияние асан на пищеварительный аппарат. Органы пищеварения: желудок, тонкая кишка, поджелудочная железа, печень и т.П. Содержатся в полости живота, которая поддерживается снизу тазом и по сторонам сильными мышцами. Природа позаботилась снабдить эти органы мягким и регулярным массажем за счет движения диафрагмы при дыхании. Это обеспечивает их функционирование. В каждую минуту органы пищеварения делают от сорока до пятидесяти автоматических массажных движений, которые неоценимы для поддержания здоровья.

Как мы показали в главе по контролируемому дыханию, цивилизованные люди не могут дышать нужным образом. Это означает, что их дыхание не производит достаточного массажа внутренних органов (органов пищеварения), что вызывает нарушение работы органов секреции желудочного сока. В результате получается расстройство пищеварения, а очень часто и более серьезные болезни желудка. Упражнение в пранайаме само собой недостаточно для людей с неправильным дыханием и расслабленными мышцами живота. Такие люди должны использовать асаны для того, чтобы полностью восстановить здоровье органов брюшной полости. Асаны не только дают этим органам местный массаж, но и дают им внутренние упражнения; равных по эффективности нет ни в одной системе физического воспитания. Является признанным терапевтическим эффектом факт, что мышцы могут сохранить силу и эластичность, только если они вынуждены двигаться или противостоять движению. Среди асан бхуджангасана (поза змеи), салабхасана (поза кузнечика) и дханурасана (лук) являются наиболее важными упражнениями для растяжения мышц живота и сокращения мышц спины. Йога-мудра, пашимотасана, падахастасана и халасана (поза плуга), с другой стороны, сокращают мышцы живота и растягивают мышцы спины. Вакрасана (скрученная поза) и ардха-матсиендрасана (вариант скрученной позы) упражняют поперечные мышцы живота, салабхасана (поза кузнечика) наиболее хорошее упражнение для легких и мышц спины.

Однако, красота упражнений йогов наиболее видна в удийяне и наули (позы на втягивание живота). Хотя они относятся к числу наиболее трудных асан, но овладение ими перекрывает все усилия, которые необходимо затратить, так как они дают удивительный эффект на мышцы живота и внутренние органы. Первое упражнение тренирует внешние и внутренние мышцы /вертикальные/, а второе тренирует поперечные. Но сила мышц живота важна не только для массажа внутренних органов, но и для того, чтобы удерживать эти органы на своих местах в брюшной полости. Эти органы подвешены свободно в брюшной полости или жестко прикреплены к задней /спинной/ стенке живота и поэтому нуждаются в сильной поддержке спереди, чтобы не сойти со своего места и не опуститься /опущение желудка, кишечника, почек и т.П./.

Таким образом, позы йогов не только поддерживают эластичность мышц живота и органов брюшной полости с помощью автоматического массажа, но также помогают удерживать их на нужном месте.

Что касается крови, то она нужна, чтобы переносить частички пищи /питание/ от органов пищеварения к тканям; здоровая система циркуляции крови играет в этом деле основное значение. Наиболее важным органом этой системы является сердце, имеющее сильнейшие мышцы. Однако, даже мускулы сердца могут быть сделаны более сильными с помощью упражнений йогов. Удийяна и наули массируют сердце снизу с помощью диафрагмы.

Необходимо помнить, что мышцы поддерживаются в здоровом состоянии, если они подвергаются поперечному давлению. Сердце лежит в средней полости и каждое уменьшение или увеличение давления влияет на него. Позы змеи, кузнечика, лука, согнутая свеча /випарита-карани/ и поза плуга. Все эти асаны воздействуют на сердце, создавая изменяющееся давление во время первой части упражнения и тем самым активно поддерживают здоровье органов кровообращения.

Из всех органов кровообращения вены являются слабейшими, тем не менее они вынуждены собирать кровь во всех частях организма и, противодействуя силе тяжести, доносить ее до сердца. Эта работа по "поднятию тяжести" является большим бременем для слабых стенок вен - вот почему мы часто слышим о варикозном расширении вен. Вены нуждаются во внешней помощи даже более, чем другие органы кровообращения. Даже тысячи лет назад мудрые люди и учителя индии знали, что доставка крови к сердцу может быть улучшена такими асанами, как стойка на голове /сиршасана/ и согнутая свеча /сарвангасана/, вследствие того, что тело перевернуто - кровь течет к сердцу без усилия. Эти позы снижают давление в венах в течение нескольких минут в день и способствуют в значительной степени удлинению их жизни. Этот эффект удивителен. Короткий отдых, который дают венам эти асаны, почти равен их возрождению. Ежедневные упраж

+++ Ежедневное проделывание этих асан в течение нескольких минут [ежедневно] дает поразительные результаты и может даже вылечить варикозные вены (хотя это звучит неправдоподобно), но в этом нет ничего неправдоподобного, если вспомнить об огромных возможностях человеческого организма восстанавливаться при здоровых условиях, правильном питании и усвоении кислорода.

В главе о дыхании мы говорили, как действуют увеличение обращающегося в крови кислорода и дыхательные упражнения на сохранение и удлинение жизни. В этой связи нам хотелось бы просто напомнить, что, благодаря занятиям асанами, сила мышц грудной клетки еще больше увеличивается, а результаты занятий пранаямами в соединении с асанами становятся еще более очевидными.

Салабхасана, являясь квинтэссенцией, прекрасным видом упражнения для легких, называется также по этой причине "Пранаяма-асана". При выполнении Салабхасаны надо глубоко вдохнуть в себя воздух и удерживать его под высоким давлением в легких в течение нескольких секунд, пока не закончим упражнение. Благодаря проделыванию Салабхасаны 2-3 раза в день, даже самая маленькая легочная альвеола мощным ритмом дыхания будет укрепляться и усовершенствоваться.

Асана оказывает очищающее воздействие на дыхательные пути, когда определенные показатели дополняются пранаямами, во многих случаях они предохраняют нас от простуд и ангин.

Сарвангасана, Випарита-Карани, Матсиасана и Симхасана являются великолепными предохранительными средствами против ангин.

Здоровье тканей зависит не только от систематического приема пищи, но также от безупречного функционирования желез внутренней секреции (щитовидная, щитовидная, надпочечники, половые железы). Неправильное или недостаточное функционирование любой из этих желез может вызвать самые серьезные расстройства. Поддержание здоровья щитовидной железы осуществляется асанами: Сарвангасана, Випарита-Карани, Матсиасана, Симхасана, [.] Сарвангасана приносит пользу щитовидной и слизистой железам, а половым железам - Уддияна и Наули.

Вторым условием здоровья тканей является выделение и удаление отходов. Если по какой-либо причине эти ядовитые вещества остаются в организме дольше, чем необходимо, они могут

вызвать серьезные расстройства. Они могут быть успешно удалены только тогда, когда органы дыхания, выделения и пищеварительные функционируют безукоризненно.

Здоровье почек обеспечивают Уддияна и Наули, а также Бхуджангасана и Дханурасана. Третьим условием для здоровья является безупречное функционирование нервной системы. Самой важной частью нервной системы является мозг, за которым [по важности] следует мощный пучок нервов в позвоночнике и две линии нервов симпатической нервной системы. От мозга и позвоночного столба нервы ответвляются во все части тела и, разветвляясь, пронизывают все органы, входя в контакт со всеми группами клеток.

Если по какой-либо причине нервы изнашиваются или повреждаются, клетки будут функционировать неправильно, а если нерв разрушится или прекратит работу - часть тела парализуется. Нарушение работы нерва, иннервирующего кишки, ведет к нарушению работы кишечника и в результате - запор или хронический катар их. Если повредится мышечный нерв, то мышца перестает сокращаться и атрофируется.

Древняя система индийских поз оказывает на нервную систему точно такое же полезное действие, как и на органы пищеварения, эндокринную систему и органы выделения. Сиршасана и Випарита-Карани обеспечивают обильный приток крови к мозгу и этим дают больше кислорода нервам и крови, обслуживающим органы чувств. В этой связи упражнения йоги действуют на брюшные и спинные мышцы, укрепляют позвоночник, укрепляют нервы позвоночника вместе с пучками симпатических нервов.

Таким же образом другие асаны укрепляют нервы грудной клетки, живота, спины и боков. Снабжая голову кровью, соответствующие асаны способствуют развитию умственных способностей и достижению самоконтроля. Поэтому [не?] желающим заниматься духовной Раджа-йогой следует сказать, что, хотя асаны способны поддерживать здоровье и силу тела, они не развивают толстых мышц и атлетического сложения. Лица, желающие достичь, кроме превосходного здоровья, и атлетического сложения с мощными мышцами, должны заниматься другой ветвью йоги в сочетании с медленно выполняемыми упражнениями [с медленными упражнениями].

С европейской точки зрения, это совершенно новая система мышечных упражнений. Она описана в последней главе. Полное описание асан, а также способы выполнения их с сопутствующими упражнениями, содержатся также в одной из следующих глав.

Однако не забывайте, что занятия асанами всегда требуют спокойного морального состояния. Если мы начинаем упражняться с хорошим настроением и в уравновешенном состоянии духа, целительным силам нет надобности быть использованными для изоляции отрицательных эмоций, чувств, а будучи освобождены упражнениями, они могут немедленно начать свое чудесное целебное действие на наши нервы. Созерцательные позы, которые мы принимаем перед упражнениями в асанах, служат этой цели. Перед занятием всегда следует забыть заботы и все трудности жизни простым обращением мыслей к высокому кодексу Яма (воздержание) и Нияма (культура) [(непричинение зла)]. Будьте уверенными во всех проявлениях вашей жизни, и тогда вы будете долго жить на Земле. Будьте спокойными. Верьте в будущее так, как вы верите в восход Солнца. Взирайте на мир с радостным спокойствием. Такими мыслями мы создаем чистую атмосферу вокруг себя и в себе, и тогда можно начинать наши упражнения.

П Р А Н А Я М Ы И А С А Н Ы

Секрет долголетия

На базе практически описанных йога-асан и соединения этих предписаний с главами о пранаямах любому здравомыслящему ученику Запада не покажется невероятным то, что посредством регулирования дыхания и с помощью древних упражнений йоги каждый может

продлить свою жизнь. Мы приведем здесь описание наиболее важных дыхательных упражнений и асан, объясним, как каждое из упражнений должно выполняться и укажем читателю о полезных воздействиях их на психику и физическое состояние тела.

Подобно всем физическим упражнениям, Хатха-йога принесет пользу при разумном применении, точно также, как занятия любым видом спорта, они могут быть вредны при злоупотреблении ими; при правильном же выполнении их действие эффективно и полезно.

Если же безрассудно увлекаясь упражнениями Хатха-йоги, не учитывая своего состояния в данный момент - можем принести себе вред. Однако, опыт показывает, что даже тот, кто следит за малейшей реакцией своего организма, вскоре инстинктивно почувствует, какие упражнения ему полезны, а какие - нет, и тогда он волен выбрать себе наиболее подходящие. Страдающим болезнями сердца, легких, почек не следует заниматься без компетентного учителя. Здоровый ученик в состоянии судить, какие упражнения ему полезны. В случае перегрузки и перенапряжения желудка не следует выполнять Випарита-Карани, Сиршасану, Уддияну и Бандхи, Наули, а также во время острого расстройства желудка и катара кишок. С другой стороны, в случае мозговой анемии, геммороя или варикозного расширения вен, вы должны прибегнуть к помощи асан.

В конце этой книги приводится перечень упражнений, основанных на долголетнем опыте. Ученик, точно придерживающийся этого перечня, извлекает из упражнений пользу, но мы серьезно предупреждаем читателей, чтобы они не были дезориентированы кажущейся легкостью и простотой первых упражнений. Никому не следует думать, что какое-либо из них "слишком легко" и может быть сделано сходу. Такое отношение неумно и может принести только вред. Упражнения с задержкой дыхания полезны только при строгой постепенности в удлинении, в то время как злоупотребления могут привести к расширению сердца и легких. Одному ученику в Индии его учитель сказал: "В виде вступления сделать семь полных дыханий йогов утром, в полдень и вечером". "Это недостаточно для меня и, вероятно, не окажет никакого действия вообще". Для достижения успеха он проделывал упражнения по 50 раз. На другой день его тело покрылось красной сыпью. В течение нескольких дней ученик страдал от высокой температуры и мучительного зуда. Итак, будем пользоваться нашим временем и занятиями с терпением в соответствии с умными предписаниями, основанными на тысячелетнем опыте. Тогда мы почувствуем полное действие Хатха-йоги и не будет никаких нарушений работы организма.

В таблице упражнения подобраны в такой последовательности, что за силовыми упражнениями всегда следуют расслабляющие и успокаивающие, поэтому непосвященному новичку [начинающему] на Западе нужно точно придерживаться этой таблицы.

Лучшее время для упражнений утром или вечером перед ужином, но никогда с переполненным [наполненным] желудком. Точно так же не рекомендуется заниматься непосредственно перед отходом ко сну, так как количество кислорода и праны, поглощенное во время пранаямы и возбуждающих асан вызывает освежающее действие, и после них трудно уснуть.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Пранаямы)

Самым важным условием регулирования дыхания является контроль ритма дыхания. Нужно всегда помнить, что для того, чтобы дышать правильно, нужно точно отсчитывать предписанный ритм; для отсчета времени индийские йоги берут частоту ударов пульса перед занятиями, и этот ритм является основой счета при нашем дыхании.

Каждое дыхательное упражнение начинается сильным и полным выдохом. Основными дыхательными упражнениями йогов является полное дыхание, состоящее из трех частей: а)

брюшного; б) среднего и в) верхнего.

Б р ю ш н о е д ы х а н и е (рис. 6)

В ы п о л н е н и е : стоя, сидя или лежа. Сосредоточиться на области пупка. С выдохом втягиваем стенку живота, затем медленно делаем вдох при ослабленной диафрагме через нос. Брюшная стенка выпячивается наружу и нижняя часть легких наполняется воздухом. Выдох [выдыхая], сильно подтягиваем брюшную стенку, выдыхаем воздух носом. При брюшном дыхании грудная клетка остается неподвижной, а только живот производит волнообразные движения и освобождает нижнюю часть легких. **Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т** : дает прекрасный отдых для сердца. Снижает кровяное давление, регулирует деятельность кишечника и способствует пищеварению. Производит прекрасный внутренний массаж органов брюшной полости.

С р е д н е е д ы х а н и е (рис. 7)

В ы п о л н е н и е : стоя, сидя или лежа. Сосредоточиться на ребрах, после выдоха медленно вдыхаем, растягивая с обеих сторон ребра; выдыхая носом, сжимаем ребра. **Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т** : снижает давление в сердце. Освежает кровь, циркулирующую в печени, селезенке, желудке и почках.

В е р х н е е д ы х а н и е (рис. 8)

В ы п о л н е н и е : стоя, сидя или лежа. Сосредоточиться на верхушках легких. После выдоха делаем вдох путем намеренного поднимания ключиц и плеч, впуская воздух через нос и наполняя им верхнюю часть легких. Выдыхая, опускаем плечи и ключицы и выжимаем воздух через нос. При верхнем дыхании живот и средняя часть груди остаются неподвижными.

1 . П о л н о е д ы х а н и е й о г о в

О лечебном действии его можно написать целые тома. При посредстве легких и кровообращения, оно наполняет весь организм свежим кислородом и праной. Нет смысла перечислять все органы и подробно объяснять, как и почему это упражнение укрепляет, омолаживает и тонизирует каждого, кто им занимается. Нет ни одной части тела, даже самой маленькой, на которую не влияло бы благотворно это дыхание. Целительное действие его достигает даже мозга.

Дыхание йогов удаляет нечистоты из крови, увеличивает нашу сопротивляемость, улучшает обмен веществ и оказывает исключительно сильное восстанавливающее действие на эндокринную систему, и это омолаживает организм. Часто в практике школ йогов случается, что ученик из уже немолодых после занятий [в течение] одного-двух месяцев с радостью отмечает исчезновение из'язвления десен, которые он рассматривал как признак старости и о которых умалчивал, не ожидая улучшения.

Как в Индии, так и в некоторых клиниках Европы, известные врачи производят эксперименты с полным ритмическим дыханием йогов, и во всех областях исследований они достигали поразительных результатов, в особенности в случаях высокого кровяного давления, расстройств сердечной деятельности. Во многих случаях сердечных заболеваний, считавшихся неизлечимыми, было достигнуто полное излечение или же значительное улучшение. При помощи только дыхания йогов большие и расширенные сердца принимали, приблизительно, свою нормальную форму. В большинстве случаев болезни сердца являются результатом функциональных расстройств других органов, преимущественно щитовидной железы и почек. Прекрасно действует на сердце и ряд медикаментов, но они не устраняют причин заболевания. Полное дыхание йогов, применяемое в сочетании с соответствующим лечением психики и телесными позами - асанами, излечивает органические расстройства, вызывающие болезни сердца, и в результате сердце становится тоже здоровым. Следовательно, действие полного дыхания йогов превосходит действие любого наилучшего лекарства, лечащего только сердце, но

не устраняющего причин его заболевания.

Узкая специализация разделов медицинской науки привела к лечению частей [тела], упустив из виду главное - что человеческий организм есть неделимое целое и зачастую незначительная железа в одной части организма бывает ответственна за возникновение болезни в другой.

Если у вас поврежден какой-либо орган, каждая часть нашего тела от мозга до последней пигментной клетки изменяется и становится отличной от такой же у здорового человека. Не бывает болезни одного органа, но обычно болезнь достигает кульминации в одном органе. Например: одного больного лечили от гипертонической болезни, болезни сердца, применяя новейшие препараты и последние методы, но безуспешно. Никто, даже из выдающихся медицинских авторитетов, не додумался освидетельствовать ноги и походку больного. Оказалось, что больной страдает от запущенного плоскостопия. В результате статическая нагрузка на его скелет была распределена так неправильно, что нервы, выходящие из позвоночника, стали функционировать неправильно, а сердце перестало справляться с нагрузкой, вызванной неправильным распределением веса, что привело к высокому кровяному давлению и перерождению сердца. Упражнения йоги устранили плоскостопие, скелет снова понес правильно свою нагрузку, распыление энергии прекратилось, позвоночник вернулся в свое нормальное положение, нервы восстановились. Кровяное давление понизилось и сердце, освобожденное от избыточной нагрузки, быстро пришло в норму. Можно привести бесчисленное количество примеров исцеления Хатха-йогой, которые совершенно естественны, ибо Хатха-йога действует не химическими средствами, а человек - дитя природы и не может быть отделен от нее и рассматриваться отдельно. Тот, кто свободен мыслить логически, сможет понять следующее: если упражнения Хатха-йоги и прежде всего дыхательные обладают такой целительной силой для больных, насколько больший эффект они должны оказывать на людей со здоровым телом и умом, практикующих их.

Конечно, такой человек будет совершенно здоровым. Он сможет справиться с любой жизненной трудностью и сделать счастливым себя и окружающих. Полное дыхание йогов лежит в основе всех дальнейших упражнений по урегулированию дыхания. Последующие упражнения есть развитие, разновидность и продолжение этого метода дыхания. Полезный эффект полного дыхания йогов не поддается оценке и оно должно быть не специальным упражнением, а постоянным методом дыхания. В нем нет вреда, одна польза, равным образом как для больных, так и для здоровых. И те, и другие могут пользоваться им постоянно. Раз привыкшие дышать таким образом приобретают устойчивое душевное равновесие и такую совершенную самодисциплину, что ничто не смеет их заставить потерять контроль над собой. В ы п о л н е н и е : стоя, сидя или лежа. Произвольно по своему желанию оживляем наше туловище путем непрерывного, волнообразного дыхания, связанного с вдыханием и выдыханием. Таким путем мы достигаем полного равновесия. После выдоха мы медленно вдыхаем через нос, считая 8 счетов, чередуя и соединяя нижнее и верхнее дыхание в волнообразном непрерывном движении. Прежде всего мы выпячиваем живот, потом ребра, наконец, поднимаем ключицы и плечи. В этот момент стенка живота уже слегка втянута и мы начинаем выдыхать в той же последовательности, что и вдох: вначале втягиваем стенку живота, потом сжимаем ребра и опускаем ключицы и плечи, выпуская воздух через нос. При этом дыхании весь дыхательный аппарат находится в однообразном [волнообразном] движении. Между выдохом и следующим вдохом можно задержать дыхание до естественного желания сделать следующее дыхание. [Выдох тоже на 8 счетов.] Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т : мы испытываем чувство величайшего покоя. Полностью вентилируются легкие. Увеличивается приток кислорода и праны в кровь, устанавливается равновесие между положительными и отрицательными

течениями, успокаивается вся нервная система, регулируется и замедляется сердечная деятельность, снижается высокое давление и стимулируется пищеварение. П с и х и ч е с к и й э ф ф е к т : успокаивает нервную систему и нашу психику. Развивает силу воли и решительность, нас наполняет чувство спокойствия и уверенности.

2 . К у м б х а к а

В ы п о л н е н и е : стоя, сидя или лежа. Сосредоточиться на сердце. Кумбхака - это полное дыхание йогов в напряженной форме, благодаря задержке дыхания. Делаем вдох носом на счет восемь, так же, как в полном дыхании йогов [;] задерживаем дыхание на вдохе на 8 - 32 сек. (начиная с восьми и прибавляем каждый день по одной секунде), пока не сможем без всякого усилия задерживать дыхание на 32 сек. Никому не следует задерживать дыхание больше 32 секунд, пока сердце не будет в безукоризненном состоянии. Если во время увеличения режима дыхания мы почувствуем какое-либо утомление сердца, мы должны остановиться на том счете задержки, какой мы можем выдержать без всякого напряжения сил. Выдох делаем носом, считаем до 8, как при полном дыхании йогов.

>+++

Находится в полном порядке. Во время постоянного увеличения ритма дыхания, если мы чувствуем какое-либо напряжение, то останавливаемся на предыдущем числе секунд, которое мы выдерживаем без усилия. Медленно выдыхаем через нос, считая до 8, так же как и в случае полного дыхания. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Балансирует положительные и отрицательные токи, тем самым прекрасно успокаивая нервную систему; замедляет деятельность сердца и сознательно регулирует пульс, если он был неравномерный. Кумбака наиболее эффективное упражнение для укрепления дисциплины нервной системы; делает ее сознательной. П с и х и ч е с к и й э ф ф е к т . Развивает силу воли и решимость.

3. У д ж а й и

В ы п о л н е н и е . Стоя, лежа или сидя. Сознание направлено на щитовидную железу. Вдыхаем через нос, как при полном дыхании, на восемь счетов, затем задерживаем дыхание /кумбака/ на 8 ударов пульса. Выдох, как при полном дыхании, но на восемнадцать счетов и через рот. Получается медленный выдох со звуком "о-о-о" до тех пор, пока воздух полностью не выйдет из легких. Затем немедленно начинаем следующий вдох и продолжаем цикл. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Вследствии индукции сильного положительного тока сильно стимулируется деятельность эндокринных желез. Особенно мощный эффект это упражнение производит на неактивную щитовидную железу и, таким образом, усиливает функцию понятливости. Ненормальное низкое кровяное давление подымается. Легко возмутимые личности, у которых повышена активность щитовидной железы или высокое кровяное давление, не должны делать это упражнение. П с и х и ч е с к и й э ф ф е к т . Усиливается умственная безмятежность и концентрация.

4. К а п а л а б х а т и

В ы п о л н е н и е . Стоя, сидя или лежа. Сознание направлено внутрь носа, и мы уделяем особое внимание очищению воздушных проходов. Подобно всем упражнениям в "пранайяме", начинается с выдоха. Однако, так как весь ритм этого упражнения приводится в действие выдохом и главное внимание в этом упражнении направлено на речака, мы выдыхаем немедленно сокращением мышц живота, напрягая их внезапно и быстро, так что воздух прогоняют через ноздри с громким звуком как кузнечные меха. После этого быстрого выдоха, не задерживаясь ни на секунду, позволяем ===== нижнюю и среднюю часть легких /заполнить/ воздухом.

Не обращаем внимания на заполнение верхушки легких, так как это пранайяма для диафрагмы. Это быстрые меха - выдохи должны делаться за счет энергичного напряжения мышц

живота. Вдохи делают очень медленно. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Капалабхати - одно из отличных упражнений для легких. Оно очищает и одновременно тонизирует проходы носа, усиливает деятельность слюнных желез и изгоняет бактерии из внутренней полости носа. Путем постоянной практики капалабхати лица, которые случайно впали в очень опасную привычку дышать ртом, развивают дыхание носом. Дальнейшее терапевтическое свойство капалабхати состоит в том, что после 3-5 раз тело человека становится жизненным, солнечное сплетение переполняется жизненной энергией. П с и х и ч е с к и й э ф ф е к т . Увеличивает способность к концентрации.

В и д о и з м е н е н и е .

Капалабхати через каждую ноздрю отдельно. Сидя, держать указательный палец правой руки на центре лба и закрыть левую ноздрю средним пальцем; выполнить капалабхати, выпустить воздух через правую ноздрю. Затем, закрывая правую ноздрю большим пальцем, выполнить капалабхати через левую ноздрю. Капалабхати, выполненная попеременно через левую и правую ноздрю, приносит большую пользу, когда проходы ноздрей не одинаково чисты.

5. С у ш н а п у р в а к / у д о б н а я п р а н а й я м а /

В ы п о л н е н и е . В позе лотоса мы помещаем правый указательный палец в центре лба между бровями. После энергичного выдоха закрываем правую ноздрю правым большим пальцем, делаем вдох через левую ноздрю на четыре удара пульса. Задержка дыхания на 16 ударов, открываем правую и средним пальцем закрываем левую. Производим выдох через правую ноздрю на 8 ударов пульса. Пальцы остаются в том же положении. После вдоха через правую ноздрю на 4 удара и задержки дыхания на 16, закрываем правую ноздрю и выдыхаем через левую на 8 ударов и т.П. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Положительные и отрицательные токи приходят в полное равновесие. Это упражнение выполнять надо серьезно и никогда не более 3 раз. Лица, которые имеют слабые легкие, могут исполнять упражнение в ритме 8-0-8 задержки дыхания. П с и х и ч е с к и й э ф ф е к т . Очень сильный, усиливается умственная безмятежность. Наиболее важное упражнение для раджа-йоги для достижения состояния транса.

6. Б х а с т р и к а

Означает меха, движение легких подобно движению кузнечных мехов. В ы п о л н е н и е . В позе лотоса или сидхасана мощно и быстро выдыхаем и вдыхаем 10 раз, после чего делаем полный вдох и задерживаем дыхание на 7-14 секунд. Выдыхаем медленно. Повторяем три раза тщательно. Выполняем, инстинктивно останавливаясь при малейшем напряжении, ибо это может причинить вред. Однако, если нет таких признаков, то это наиболее мощное очищающее упражнение. Имеется вариант, при котором можно использовать одну ноздрю. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Бхастрика очень мощное упражнение и поэтому его не нужно делать через силу. Оно очищает нос и глотку при хроническом насморке, разрушает, и если интенсивно используется, лечит астму. Очень хорошо, когда замерзли ноги, особенно зимой, так как не только усиливает желудочный огонь, но и тепло всего тела. Это упражнение в видеоизмененном виде пригодно для европейцев.

7. О ч и щ а ю щ е е д ы х а н и е

В ы п о л н е н и е . Стоя, расставив ноги, медленно производить вдох через нос, как и при полном дыхании йогов. Когда легкие полностью наполняются свежим воздухом, начинаем немедленно выдох следующим образом: губы прижимаем близко к зубам, оставляем открытой только узкую щель между зубами. Через эту щель заставляем воздух выходить из легких серией отдельных коротких движений. Мы должны чувствовать себя при этом, как если бы наш рот был совсем закрыт и что требуется большое усилие со стороны живота, диафрагмы и ребер для того, чтобы заставить воздух пройти через маленькое отверстие. Если мы выпускаем воздух слабо и

мягко, упражнение не приносит пользы. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Выводятся токсины из крови, преодолеваются хронические болезни и укрепляется иммунитет к болезням. Нечистый воздух, которым мы дышали в плохо проветриваемых помещениях: кино, театрах, вагонах поездов - удаляется из легких и крови. Быстро излечиваются головные боли, простуды, лихорадки /инфлюенца/. Во время эпидемии это упражнение очень полезно, т.К. Предохраняет от инфекции. В этом случае целесообразно выполнять 5 раз в день по три раза во время каждого выполнения. В случае отравления газом или другим ядом это дыхание - благословение. П с и х и ч е с к и й э ф ф е к т . Увеличивается уверенность, преодолевается ипохондрия.

8. Дыхание , у к р е п л я ю щ е е

Н е р в ы

В ы п о л н е н и е . Стоя, расставив ноги, после выдоха, медленно вдыхаем, одновременно поднимая руки перед собой до уровня плеч, ладонями вверх. Затем, сжав кулаки и задержав дыхание, быстро отводим их назад и повторяем это движение еще раз. При выдохе расслабляем руки, позволяем им опуститься и отдохнуть, сгибаясь вперед. Упражнение дает пользу, если мы, протягивая руки вперед, делаем так, как если бы они встречали сильное сопротивление и преодолевали его. Каждый раз мы должны вытягивать руки вперед медленно с большим усилием так, что они должны дрожать от напряжения. Для лиц, которым трудно выполнять это упражнение трижды с задержанием дыхания, можно советовать делать дважды. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Увеличивает сопротивление нервной системы, хорошее лекарство против дрожи /нервной/ рук и головы. П с и х и ч е с к и й э ф ф е к т . Придает нам уверенность в присутствии других людей и увеличивает силу нашего ума. Мы чувствуем себя готовыми к любой борьбе.

9. Дыхание " х а " , с т о я

В ы п о л н е н и е . Стоя, расставив ноги, мы медленно вдыхаем полным дыханием йогов. При вдохе медленно поднимаем руки до вертикального положения над головой, задерживаем дыхание на несколько секунд. Затем внезапно сгибаемся вперед, позволяя рукам упасть вперед и одновременно выдыхаем через рот со звуком "ха". При выдохе звук "ха" получается только за счет прохождения воздуха через глотку. Медленно вдыхаем, выпрямляемся, поднимая снова руки вертикально над головой, затем выдыхаем медленно через нос, опуская руки. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Оживляет циркуляцию крови, тщательно очищает органы дыхания, противодействует простуде. П с и х и ч е с к и й э ф ф е к т . Мы чувствуем себя очищенными; когда мы находимся в дешевом, безвкусном окружении, нечистая атмосфера входит в нас и, даже когда мы оставили это место, дает себя знать депрессия и умственное отравление. В таких случаях дыхание "ха" эффективно очищает нас от умственных ядов и быстро рассеивает чувство депрессии. Для полицейских, сыщиков, специалистов, лечащих нервных и психических пациентов и других, кого их профессия заставляет входить в контакт с людьми отсталыми и низкими, это упражнение - благословение, так как сохраняет их умственное здоровье и позволяет им сопротивляться внешним влияниям.

10. Дыхание " х а " , л е ж а

В ы п о л н е н и е . Лежа, плоско на спине, вдыхаем полным дыханием йогов, одновременно медленно поднимаем руки до тех пор, пока руки не коснутся пола за головой. На несколько секунд задерживаем дыхание, затем быстро поднимаем ноги, внезапно сгибаем их в коленях, кладем руки на колени, прижимаем ноги бедрами к животу и одновременно выдыхаем через рот со звуком "ха". После паузы в несколько секунд медленно вдыхаем, поднимая руки за голову. В это же время поднимаем ноги вперед и медленно опускаем их на пол; после паузы в несколько секунд медленно выдыхаем через нос, переводя руки на пол по сторонам туловища. Затем полностью расслабляемся. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Подобен эффекту "ха" стоя.

11. Семь маленьких "пранаям" упражнений

1. В ы п о л н е н и е . Стоя, ноги врозь, поднимаем руки, медленно вдыхая до тех пор, пока ладони не коснутся одна другой над головой. Задерживаем дыхание на 7-14 секунд и затем выдыхаем медленно, опуская руки ладонями вниз. Завершаем упражнение очищающими дыханиями.

2. В ы п о л н е н и е . Стоя, ноги врозь, вдыхаем полным дыханием йогов, поднимая руки вперед до уровня плеч, ладонями вниз. С задержанием дыхания машем руками горизонтально назад, вперед, быстро и ритмично от 3 до 5 раз. Затем энергично выдыхаем через рот, медленно опуская руки. Упражнение завершаем очищающим дыханием.

3. В ы п о л н е н и е . Стоя, расставив ноги. Во время медленного вдоха, как при полном дыхании йогов, поднимаем руки вперед до уровня плеч, ладонями внутрь. С задержанием дыхания машем руками по кругу вперед - вверх, вниз - назад, подобно крыльям ветряной мельница, 3 раза. Затем делаем то же самое в противоположном направлении. Выдох - энергичный, через рот, опуская руки. Упражнение завершается подобно первому /упр. 1/.

4. В ы п о л н е н и е . Лежа на полу, лицом вниз, кладем ладони рук на пол под плечи, пальцы вперед. После полного вдоха задерживаем дыхание и медленно отжимаемся от пола, держа тело напряженным так, что оно держится на носках и двух руках. Медленно опускаем тело на пол и снова повторяем это движение от 3 до 5 раз. Выдох - энергичный, через рот. Упражнение завершается аналогично упр. 1.

5. В ы п о л н е н и е . Стоим прямо, лицом к стене. Кладем ладони на стену на высоте плеч, раскинув руки широко. После полного вдоха йогов задерживаем дыхание и наклоняемся вперед, держа тело напряженно и сгибая руки в локтях до тех пор, пока лоб не коснется стены. Затем, напрягая сильно руки и держа тело также напряженно, возвращаемся в вертикальное положение и выпрямляемся снова. Повторяем это от 3 до 5 раз. Выдох - энергичный, через рот. Упражнение заканчивается аналогично упр. 1.

6. В ы п о л н е н и е . Стоя прямо, как стрела, ноги врозь, руки на бедра. После вдоха йогов на короткое время задерживаем дыхание, затем медленно сгибаемся вперед, выдыхая через нос. При медленном вдохе снова выпрямляемся, затем, после короткой задержки дыхания, выдыхаем, сгибаясь назад. За время вдоха выпрямляемся, затем делаем выдох, сгибаясь вправо и вновь выпрямляемся, вдыхая. После небольшой задержки дыхания, спокойно выдыхаем через нос, опуская руки. Перед этим делаем наклон влево с выдохом, затем выпрямляемся, вдыхая. Делаем очищающее дыхание.

7. В ы п о л н е н и е . Стоя прямо, ноги врозь, или сидя в позе "падмасана" /лотоса/, делаем полный вдох йогов, но вместо вдоха одним движением вдыхаем за счет отдельных коротких вдохов, как если бы мы вдыхали духи, до тех пор, пока легкие не наполняются воздухом полностью. Задерживаем дыхание на 7-12 секунд и выдыхаем спокойно и медленно через нос. Делаем очищающее дыхание.

Имеются бесчисленные варианты дыхательных упражнений, но для лиц, которые хотят практиковать хатха-йогу в целях сохранения здоровья, приведенных упражнений вполне достаточно. Их следует делать попеременно в соответствии с таблицей, приведенной в конце книги. Другие упражнения нужны тем, кто поставил целью жизни стать хатха-йогом. Таким лицам, однако, совершенно необходимо иметь гуру /учителя/ для помощи, совета и исправления ошибок. В этой книге я изложил упражнения, которые без вреда могут делать начинающие. Те, кто прошел эту стадию, в любом случае должны иметь учителя, в котором они нуждаются. То же самое можно сказать и об асанах. Даже для хатха-йогов, которые достигли высшей степени, упражнения, данные здесь, являются наиболее важными и составляют основу повседневных упражнений. Бесчисленное количество других упражнений, которые мы не могли привести

здесь за недостатком места, используются для развития способностей, которыми люди запада вообще не интересуются. С другой стороны, люди, которые имеют желание развить такие способности в самом деле, найдут руководителя и учителя, в котором они нуждаются, так как "... Когда человек (ученик) готов, гуру (учитель) приходит".

Часть xiv

Асаны - позы тела

Точное выполнение поз йогов неразрывно связано с нашим умственным опытом, упражняемым сознанием и нужным образом применяемыми дыхательными упражнениями. Если мы занимаемся точно по указаниям, мы достигаем успеха, но если занимаемся хаотично, с нерегулярным дыханием, без внутреннего сопротивления, мы не должны ожидать каких-либо результатов. Хотя сами по себе асаны - упражнения йогов дают физиологический эффект, их главная цель - получить выгоды от взаимной связи между телом и умом. Для увеличения умственного эффекта большинство поз необходимо делать с закрытыми глазами.

Упражнения йогов необходимо делать на твердом полу, а не на диване или матрасе. Индусы пользуются тонкой подстилкой, которой никто, кроме них, не пользуется.

Упражнения они начинают с медитации.

1. Падмасана - позы лотоса.

Выполнение. Фото 9,10. Сидя на полу, кладем правую ступню на левое бедро, а левую ступню наверх правой ноги на правое бедро. Далее направляем ступни по направлению к животу. Это упражнение необходимо сделать легким для выполнения! Цветок лотоса в Индии - символ умственной чистоты и полностью развитого сознания. Так же, как лотос, незапятнанный, белоснежный, чистый, плавает поверх болотных вод, так и ум йогов, не тронутый чувственными желаниями, преобладает над настроениями низких физических инстинктов. Эта поза сравнима с полным равенством /симметрией/ и изоляцией цветка лотоса. Полная симметрия тела увеличивает гармонию и распределение энергии. Эта поза сохраняет равенство положительных и отрицательных токов в нашем теле и усиливает эффект дыхательных упражнений. Падмасана наиболее удобная поза для дыхательных упражнений, выполняемых сидя. Мы держим наше сознание на сердце, дышим равномерно и сидим неподвижно, не позволяя мыслям свободно бежать, а заставляем их подчиняться нашей воле. Таким путем мы сознательно запасаем громадное количество созидательной энергии. Эффект этого упражнения иллюстрируется следующим образом. Представьте себе большую реку, которую внезапно перегородили. В поднимающейся воде заключена огромная сила. Так йог за счет неподвижности и дисциплины управляет и задерживает вытекающую созидательную силу. Посредством сдерживания мыслей, не разговаривая и не действуя, йог запасает мощную положительную силу. **Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т .** Умственная и физическая устойчивость и общее успокоение нервной системы. Эффект варьируется в соответствии с дыхательными упражнениями, которые комбинируются с позой лотоса.

2. Сидхасана. Поза для медитации

Выполнение. Сидим на полу, скрестив ноги, в позе портного, поместив правую ступню на левое бедро. Лица, которым трудно выполнять падмасану, должны делать вместо нее сидхасану. Эта поза удобна для медитации. **Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т .** Подобен эффекту падмасаны.

3. Йога - мудра

"Мудра" - по-санскритски символ, пример. Это упражнение - символ йоги. Выполняя его, мы практикуемся в безличии. **Выполнение.** Фото 11, 12, 13. Сидим в позе лотоса со скрещенными ногами или сидим на пятках. В позе лотоса помещаем пятки ног против нижней части живота, делаем вдох методом йогов. Выдыхаем, медленно сгибаясь вперед до тех пор,

пока голова не коснется пола. Руки при этом держим за спиной, взяв пальцами левой руки правое запястье. В этом положении остаемся так долго, как сможем выдержать без дыхания. Медленно выпрямляемся, вдыхая. Заканчиваем упражнение медленным выдохом.

+++ Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т : Восстанавливает порядок в органах брюшной полости, которые соскользнули со своих мест в результате ослабления стенки живота или перерождения нервов желудка или кишечника.

Восстановительное действие вызывается внутренним массажем и внутрибрюшным давлением. Йога-мудра развивает мощные мышцы живота и укрепляет поясницу. Оказывает очень большое действие на психику. Полезно людям, склонным к гордости.

4 . С у п т а - В а й р а с а н а (рис. 14-15)

В ы п о л н е н и е : стать на расставленные в стороны колени и опускаться между пяток до тех пор, пока не сядем на пол, потом, опираясь на локти, отклоняться назад, пока не коснемся затылком пола, руки положить под голову. Дышим спокойно и остаемся в этом положении до появления чувства усталости. Сосредотачиваемся на области сердца и на солнечном сплетении. **Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т :** Это упражнение вызывает общее напряжение мышц ног, особенно бедер, а также действует возбуждающе на нервы под кожей. Мелкие кровеносные сосуды расширяются и деятельность пор особенно усиливается. Благодаря резкому сгибанию ног и рук, кровообращение в них замедляется и кровь устремляется в туловище - главный нервный центр - солнечное сплетение.

>+++

Это в высшей степени стимулирующее и восстанавливающее упражнение дает отличный эффект для людей с пониженной деятельностью нервной системы и неактивными функциями желез внутренней секреции. Слишком чувствительные люди должны выполнять упражнение на короткое время и осторожно.

5. А р д х а - м а т с и е н д р а с а н а

Это упражнение - единственное в своем роде. Это, вероятно, единственное упражнение в мире, которое укрепляет позвоночник за счет скручивания его вправо и влево. Оно названо по имени бхагаван матсиендры. Однако, так как первоначальное упражнение очень трудно, оно включено в хатха-йогу под названием ардха /полу/ - матсиендрасана. Это упражнение также трудно для начинающих вначале. Поэтому сримат кувалайананда, директор исследовательской лаборатории в ленвеле, описал упрощенный вариант под названием "вакрасана" - скрученная поза, который дает почти такой же эффект. Давайте сначала рассмотрим ардха-матсиендрасану. **В ы п о л н е н и е .** Фото 16, 17. Помещаем правую пятку под левое бедро. Левая нога лежит горизонтально на полу. И теперь переносим левую ступню через правое бедро и ставим ступню на пол; грудь поворачиваем влево, правую руку помещаем перед левым коленом, стоящим вертикально, и захватываем правой рукой левую лодыжку. Затем медленно скручиваем влево спину, поворачиваем влево и голову. Левую руку заносим за спину и левой рукой охватываем левое колено. Направляем сознание в позвоночник и хотя легкие сжаты вместе, дышим ритмично. Остаемся в этом положении до тех пор, пока не почувствуем инстинктивно, что достаточно. Затем меняем ноги и выполняем упражнение в противоположном направлении. **Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т .** Как уже говорилось ранее, мы должны держать позвоночник в надлежащем здоровье, если будем упражнять его в каждом возможном направлении. Позвоночник можно сгибать в шести направлениях: вперед, назад, вправо, влево и скручивать вправо и влево. С помощью сарвангасаны, халасаны и йога-мудра позвоночник укрепляется за счет сгибания вперед. Матсиасана, бхайджангасана, салабхасана и дханурасана укрепляют позвоночник, сгибая его назад. Ардха-матсиендрасана или вакрасана - единственное упражнение, которое скручивает позвоночник вправо и влево. Эта асана устраняет деформации

позвоночника и оказывает полезный эффект на всю нервную систему, печень, поджелудочную железу, селезенку, кишечник и почки.

Вместе с бхайджангасаной эту позу можно рассматривать, как сохраняющую почки. Снабжение кровью позвонков и нервов, выходящих из позвоночника, увеличивается до максимума и, таким образом, упражнение оказывает терапевтический возрождающий эффект на весь организм. Одно из лучших упражнений.

Легкая модификация этой асаны показана на фото 16. В этом положении позвоночник поддерживается в прямом положении без каких-либо скручиваний. Дышим полным дыханием йогов. Сознание направлено на позвоночник. Психологический эффект. Самоуверенность, решимость и настойчивость.

6. Вакрасана 1 и 2. Скрученная поза

Вариант n 1. Выполнение. Фото 19. Сидим на полу с вытянутыми вперед ногами. Подтягиваем правую ногу к себе так, чтобы бедро и колено сдавили живот и грудь и переносим правую ступню через левую ногу и ставим на пол у левого бедра. Ладони рук на полу, пальцы вытянуты и мы ощущаем равновесие и уверенность. После 3-х полных дыханий йогов меняем позу и повторяем упражнение. Терапевтический эффект. Положительные и отрицательные токи приходят в равновесие.

Вариант n 2. Выполнение. Поза такая же, как и в варианте n 1, т.е. Правая нога подтягивается и переносится через левую. Весь позвоночник и голова повернуты насколько возможно вправо. Правая рука вытянута за спиной, а левая помещается перед правым коленом, оттесняя его назад. Сознание концентрируется на позвоночнике. После трех полных дыханий йогов меняем ноги и повторяем упражнение. Терапевтический эффект. Тот же, что и у ардха-матсиендрасаны, но мягче. Еще один вариант дан на фото 18.

7. Матсиасана. Поза рыбы

Выполнение. Фото 20. Начнем с падмасаны. С помощью локтей опускаем туловище назад, пока грудь не выгнется вверх дугой, а голова не коснется затылком пола. Руки держат пальцы ног. Дышим легкими, избегая даже малейшего напряжения. Сознание направлено на щитовидную железу. Терапевтический эффект. Преодолеваем жесткость шеи за счет напряжения всех мышц шеи. Сокращение мышц спины с одновременным растягиванием мышц груди и живота позволяет равномерно дышать во время этого упражнения. Давление на голову является причиной притока свежей крови ко всем органам шеи. Кровь, выходящая из сердца, встречает преграду, собираясь в шее, и тщательно очищает щитовидную железу, миндалины и аденоиды. Упражнение хорошо практиковать при простуде и гнойном насморке.

8. Пашимотасана.

Выполнение. Фото 21. Лежа на спине на полу, делаем глубокий вдох, поднимаем руки до тех пор, пока они не коснутся пола за головой. Затем, спокойно выдыхая, медленно садимся, сгибаемся вперед до тех пор, пока мы руками не схватим лодыжки ног. Колени ног совершенно не должны сгибаться. Голова наклонена вперед и касается колен, локти рук лежат на полу. Медленно вдыхая, выпрямляемся, ложимся на спину, руки остаются в положении вдоль туловища. Если это упражнение трудно, то начать его делать не с двух, а с одной ноги. Для этого вытянуть одну ногу и достать одной рукой. Затем то же и с другой ногой. После некоторой тренировки можно сделать с обеими ногами. Время для мужчин от 15 сек. До 4 мин., прибавлять по 15 сек. В неделю. Для женщин от 5 сек до 10 сек., прибавляя по 6 сек. В неделю. Выдыхаем и расслабляемся. Сознание направлено в солнечное сплетение. Терапевтический эффект. Исключительно хорошее упражнение для органов брюшной полости и по эффективности равноценное халасане. Большие и малые / / Квадратные поясничные, продольные и поперечные мышцы живота весьма эффективно укрепляются за счет сокращения

их в продолжение выполнения упражнения. Это упражнение хорошо влияет на малые нервы спины. Функции органов нижней части туловища, поясницы и таза оживляются и поддаются лучшему контролю со стороны пояснично-крестцового нервного центра и двух меньших нервных узлов. Пашимотасана распространяет и укрепляет эти нервы. Одновременно предотвращаются функциональные расстройства желудка, печени, селезенки, почек и кишечника. Неоценима, как лекарство от запора и катара кишок. Излечивается потеря аппетита и пониженная деятельность печени и почек. В соответствии с опытом врачей в научно-исследовательском институте йогов в Индии, прекращается развитие геморроя и диабета, и во многих случаях эти болезни излечиваются. При многократном повторении эффективно снижает жировые отложения на животе. Усилие, которое прикладывается продольными мышцами, развивает пропорциональные, стройные бедра. Усиленно снабжаются кровью половые органы, прямая кишка, матка, мочевой пузырь и соответствующие им нервы; улучшаются условия их деятельности. Позвоночник делается более подвижным. Для начинающих, особенно мужчин, эта поза трудна. При постоянной практике даже самый жесткий позвоночник становится эластичным. Благодаря тому, что мышцы живота получают отличное упражнение, йоги называют пашимотасану "источником жизненной энергии".

9. Пада хастасана . П о з а а и с т а .

В ы п о л н е н и е . Фото 22. То же, что и в пашимотасане, но стоя. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Тот же, что и у пашимотасаны, но кровь еще приливает к голове более сильным потоком и поэтому усиливает деятельность мозга.

10. У д и я н а б а н д х а /в т я г и в а н и е ж и в о т а /

Удияна означает "полет", направленный вверх, "подъем вверх", бандха означает "нарисованный вместе" или "блокированный". В ы п о л н е н и е . Фото 23, 24, 25. Стоя, расставив ноги, туловище слегка наклонить вперед, руки держать прямо, опереться ладонями на слегка согнутые колени. После полного вдоха йогов, медленно выдыхаем и сокращаем и вытягиваем переднюю стенку живота, поднимая вверх насколько возможно диафрагму так, что будто бы внутренние органы все исчезли. Это вытягивание живота может быть улучшено, если слегка выгнуть дугой спину и опереться ладонями на колени /бедра/. В этом положении поперечные мышцы живота расслабляются так, как если бы живот вытягивался под давлением воздуха. Прилежной практикой мы все больше чувствуем, как надо вытягивать живот. Это нелегкое дело, так как мышцы, которые участвуют в этом упражнении, обычно не подчиняются нашему желанию, должны теперь стать "сознательными", однако, мы не можем сделать это соответствующей концентрацией. Эту асану необходимо выполнять только на пустой желудок. Это одно из наиболее отличных упражнений. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Почти каждая асана более или менее является упражнением, направленным на преодоление инертности прямой кишки. Большинство случаев являются результатом хронического катара прямой кишки. Две асаны, которые Индия дала Западу в качестве лекарства от этой болезни цивилизации, это удияна и наули. В этих упражнениях поднимаются вверх толстая кишка и диафрагма вместе с аппендиксом. Снижается содержимое кишечника, начинается перистальтика и отбросы, собранные в изгибах прямой кишки, приходят в движение. Нервы, которые управляют движением кишечника, практически возрождаются после удияны. Это упражнение является отличным лекарством против опущения желудка, кишечника, матки и т.д. Удияну можно выполнять в позе падмасаны /лотоса/.

11. Н а у л и . Фото 26, 27, 28, 29.

Эта асана противоположна удияна-бандха. Она может быть также вызвана центральной изоляцией поперечного мускула живота. Есть четыре варианта: наули мадияма - центральная изоляция поперечного мускула на левой стороне; валан-крия скручивание мускула живота.

Наули - одно из наиболее трудных упражнений, так как в этом движении поперечные мышцы живота и другие мускулы выпячиваются вперед, одновременно сокращаясь так, что образуются как бы гребни на передней стенке живота. В этом упражнении эти мышцы должны быть послушны нашей воле. В ы п о л н е н и е . Стоя в том же положении, что и при выполнении удияны, энергично выдыхаем и выполняем удияну. В то же время сокращая мышцы живота - две поперечные и выгибаем их дугой вперед сильным толчком. Когда изолируется правая или левая мышца, мы сгибаемся вправо или влево. Помогая себе подавливанием рук на колени, мы сумеем изолировать эти мышцы. В а р и а н т ы : накша-наули и вaman-наули могут быть выполнены так же, как и обычная наули, однако, при этом руки попеременно с разной силой давят на колени. Когда мускул необходимо втянуть справа /дактина-наули/, правая рука сильно давит на правое колено, а левая расслабляется. Обратная или вaman-наули. Наули можно овладеть в несколько недель, однако, могут потребоваться и несколько месяцев, чтобы овладеть этим упражнением.

Упорством, настойчивостью и внимательным наблюдением за мышцами живота мы сможем овладеть этим упражнением даже без учителя. Четвертый вариант наули для вращения мышц живота более труден. Вращение достигается с помощью выполнения очень медленного кругового вращения бедер. Точь в точь, как у танцоров "хула-хупа", в гаване - и передаче этого ритмичного кругового движения на живот для изоляции поперечных мышц живота. Это упражнение выполняется при выдохе; после окончания энергично выдыхаем. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Подобен эффекту удияна-бандха, но лучше и укрепляются и восстанавливаются глубоко сидящие мышцы спины, поддерживающие мышцы живота за счет энергичного притока крови. Все органы брюшной полости подвергаются энергичному автоматическому массажу, деятельность их стимулируется и приходит в полное равновесие. Удияна и наули, когда их выполняют попеременно, растягивают позвоночник, особенно в районе поясницы. Кроме того, эти два упражнения оказывают большую помощь тем, кто концентрирует свою энергию на умственном развитии и ведет воздержанную жизнь, так как предупреждают ночное истечение семени /поллюции/.

12. Т р и к о н а с а н а . П о з а т р е у г о л ь н и к а .

В ы п о л н е н и е . Фото 30. Стоя, расставив ноги, поднимаем руки в стороны до высоты плеч ладонями вверх. В течение всего упражнения держим руки на одной прямой с плечами. Поднимаем руки, делаем полный вдох йогов. При выдохе наклоняемся вправо и касаемся пальцами правой руки пальцев правой ноги. В этом положении руки у нас направлены вертикально, а лицо повернуто вверх. Поднимаясь, вдыхаем, а затем после небольшой паузы медленно наклоняемся влево и выдыхаем. После небольшой паузы вновь выпрямляемся и делаем вдох, а затем медленно опускаем руки и выдыхаем. Сознание направлено на позвоночник. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Это упражнение дает боковой изгиб позвоночнику. Боковые мышцы попеременно напрягаются и расслабляются. Туловище сгибается вправо и влево, а все спинные мышцы, которые поддерживают позвонки, вступают в работу. Боковые мышцы и позвоночник оживляются. Позвонки подвергаются боковому сжатию и растяжению. Позвоночник становится гибким, приходят в порядок кости и мышцы бедер. После инфекционных болезней это упражнение ускоряет полное выздоровление, так как помогает растворению токсинов в организме. Целый ряд остаточных инфекций оставляет тело.

13. Б х а й д ж а н г а с а н а . П о з а к о б р ы . Фото 31.

Бхайджанга - значит "кобра". Эта асана называется так, потому что придает телу сходство с коброй, когда последняя поднимает голову. В ы п о л н е н и е . Лежа лицом вниз на полу, кладем обе руки ладонями вниз на пол под плечи. С полным вдохом йогов медленно поднимаем голову так высоко, как только можно. Затем, напрягая мышцы спины, поднимаем плечи и

туловище выше и выше, сгибая его назад, без помощи рук. Руки используются только для того, чтобы тело не соскользнуло опять на пол. Выполняя упражнение, ощущаем, как давление с позвонков шеи постепенно распространяется ниже и ниже по позвоночнику. В последней фазе можно использовать руки для того, чтобы больше согнуть туловище назад. Однако, мы должны не отрывать район пупка далеко от пола. Задержавшись в этом положении и задержав дыхание на 7-12 секунд, медленно выдыхаем и возвращаемся в исходное положение. Во время упражнения держим сначала наше сознание на щитовидной железе, а затем, по мере того, как позвоночник изгибается больше, наше сознание опускается все ниже и ниже и достигает в конце концов нижней части позвоночника в районе почек. Как вариант, сознание может быть направлено на весь позвоночник. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Когда мы фиксируем позу кобры, давление внутри брюшной полости увеличивается и два поперечных мускула живота растягиваются. В результате сильного притока крови к позвоночнику и симпатической нервной системе, возбуждаются органы живота и туловища. Постепенно, упорной практикой мы преодолеваем жесткость позвоночника и любые деформации, которые он мог иметь. Это упражнение оказывает очень хорошее влияние на глубоко лежащие органы живота и мышцы спины. Каждый позвонок, связка и сухожилие напрягается в работе. Если учесть, что тридцать одна пара нервов выходит из позвоночника и что главные симпатические нервы системы обслуживаются мускулами с обеих сторон позвоночника, польза этой асаны станет очевидной.

Почки возрождаются и получают безграничное снабжение кровью. В Индии эта асана используется, главным образом, для предотвращения образования камней в почках. Во время этого упражнения кровь выдавливается из почек, но как только тело возвращается в первоначальное положение, энергичный поток крови входит в почки и вымывает из них любые отложения.

Стимулируется деятельность щитовидной железы и исправляются большие функциональные расстройства ее. Лица, обладающие ненормально большим ростом щитовидной железы, не должны делать это упражнение. Бхайджангасана, подобно другим асанам, отличается от западных учений тем, что мы должны задержаться на некоторое время в напряженном положении. В этом как раз и состоит секрет полезного эффекта. Это упражнение полезно также для развития самоуверенности и преодоления чувства неполноценности.

14. А р д х а - б х а й д ж а н г а с а н а

В ы п о л н е н и е . Фото 32. Стоим на левом колене, выставив правую ногу вперед так, чтобы голень стояла вертикально. Делаем полный вдох йогов. При выдохе переносим тяжесть тела с левого колена на правую ногу, медленно снижаем туловище до тех пор, пока руки, протянутые вниз, не коснутся пола. Позвоночник необходимо держать прямо. Остаемся в таком положении 3-7 секунд, задержав дыхание. Затем медленно поднимаемся, делая полный вдох йогов. Повторяем три раза, а затем меняем ноги. В а р и а н т : фото 33. Так же, как и при первом упражнении, но одновременно переносим тяжесть тела на правую ногу, поворачиваем туловище и голову влево, касаемся пола пальцами /или как на рисунке 33/. Повторив 3 раза, меняем ногу и поворачиваем туловище вправо. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Улучшается подвижность и эластичность всего скелета. Устраняются жировые отложения на бедрах и улучшается чувство равновесия.

15. С а л а б х а с а н а . П о з а к у з н е ч и к а . Фото 34.

Салабха - по-санскритски "кузнечик". В этой позе мы поднимаем ноги подобно кузнечiku, отсюда и название. В ы п о л н е н и е . Лежа лицом вниз, носом и лбом касаясь пола, вытягиваем руки вдоль туловища так, чтобы кулаки касались пола у бедер, делаем полный вдох, задерживаем дыхание и, упираясь кулаками об пол, поднимаем вытянутые ноги так высоко, насколько возможно. Задержавшись на некоторое время, возвращаемся к первоначальному

положению и выдыхаем. Это упражнение требует большого усилия, но его эффект удивителен. Сознание направлено на таз и нижние позвонки. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Результат нашего неестественного образа жизни - высокий процент современного человечества страдает от запора. Наш сидячий образ жизни ослабляет стенки кишечника; недостаточное упражнение кишечника является причиной неравномерной циркуляции крови, а нервы кишечника плохо выполняют свои стимулирующие функции. Большинство асан йогов оказывает полезное действие на работу кишечника. Среди этих поз салабхасана является одной из наиболее эффективных.

Своим мощным стимулирующим действием на внутренние органы эта поза прекращает наиболее упорные случаи запора. Сильное напряжение мышц влияет на деятельность пищеварительных желез, расположенных в тракте пищеварения и увеличивает снабжение кровью мембран слизистой оболочки.

Эта поза напрягает все разгибающие мышцы и расслабляет сгибающие, увеличивает давление в брюшной полости. Укрепляет нервы поясницы, нижних позвонков и спины. Это упражнение одно из отличных для мышц спины. В остальном эффект такой же, как в бхайджангасане, особенно относительно очищения и восстановления работы почек.

16. А р д х а - с а л а б х а с а н а

В ы п о л н е н и е . Фото 35. Такое же, как при выполнении салабхасаны, однако, поднимаем попеременно то одну, то другую ногу. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Такой же, как и у салабхасаны, но менее интенсивный. Это упражнение требует меньшего напряжения.

17. Д х а н у р а с а н а . П о з а к о р з и н о ч к и .

Дханур - по-санскритски /поза лука/. В ы п о л н е н и е . Фото 36. Лежа на полу, лицом вниз, медленно вдыхаем, схватываем руками лодыжки, выгибаем спину и остаемся в таком положении так долго, как можно. Во время упражнения дышим медленно и сознание держим в районе таза. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Это упражнение оказывает большое стимулирующее влияние на эндокринные железы. Начиная со щитовидной железы, оно влияет на зобную железу, железы входа в легкие, печень, почки, подпочечную железу, поджелудочную железу и особенно на половые железы, усиливая и увеличивая их активность. Это упражнение очень полезно при неактивной щитовидной железе и таким же образом стимулирует деятельность других желез. Оно полезно при диабете, начинающейся импотенции, бесплодии и т.П. У мужчин и женщин, симптомы половой слабости в климактерическом периоде откладываются на длительное время и юность, таким образом, становится присущей старому возрасту. Дети, которые развиваются медленно, должны делать его ежедневно, так как при этом постоянно стимулируется деятельность щитовидной железы, а это, в свою очередь, улучшает деятельность мозга. Для женщин это упражнение полезно при расстройствах и нерегулярных менструациях. Укрепляется позвоночник и все нервные центры сохраняют гибкость. За счет стимуляции деятельности желез и напряжения мышц предохраняют тем от отложения жира. Лучшее лекарство от болезни тучности. Эффект упражнения может быть усилен мягкими перекачиваниями во время упражнения. Вначале это, вероятно, трудно, так как позвоночник еще не очень подвижен; настойчивая практика делает нас все более гибкими.

Для лиц, ведущих сидячий образ жизни, это благословение, так как устраняет боли от утомления. Дханурасану не следует делать при увеличенной деятельности щитовидной железы и интенсивном росте выводных протоков. Упражнение следует начинать тщательно, а затем мало-по-малу увеличивать время, фиксируемое в этой позе. Солнечное сплетение заряжается жизненной силой.

18. М а й ю р а с а н а . П о з а п а в л и н а .

По-санскритски слово "майюра" приблизительно соответствует слову "павлин". Называется

позой павлина, потому что напоминает павлина, распутившего хвост. В ы п о л н е н и е . Фото 37, 38. Становимся на колени на пол. Колени врозь. Ладони ставим на пол по направлению к ногам. В этом положении локти находятся под животом. Наклоняясь вперед, касаемся пола лбом. Держа равновесие, вытягиваем ноги, поднимаем голову и держим туловище только руками. Это упражнение является одной из наиболее трудных асан и требует продолжительной практики. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Отличные упражнения для развития равновесия. Упражнение положительными и отрицательными энергиями поддерживается умственной концентрацией. Возрождается деятельность нервной нижней части туловища и брюшной полости, стимулируется работа прямой кишки и всего кишечника. Вылечивается запор. Это одна из лучших асан, которая увеличивает давление внутри живота. Поэтому велик эффект на все органы брюшной полости. За счет давления живота локтями поток крови через нисходящую аорту замедляется. Когда давление устраняется в конце упражнения, поток свежей крови приливает в органы пищеварения. Таким образом, за счет увеличения давления в брюшной полости органы пищеварения очищаются и возрождаются. Другой важный терапевтический эффект состоит в большом влиянии на поджелудочную железу. А это, в свою очередь, означает, что предотвращается или излечивается диабет.

19. Сарвангасана. Поза свечи и поза для всего тела.

По-санскритски "сарва" означает "все полностью", "анга" - тело. Означает асану для всего тела. Состоит из 4 частей и принадлежит к наиболее высшим асанам. От этого упражнения такая польза, что каждый должен делать ее несколько раз в день. Выдающийся всеобщий эффект частично объясняется тем, что в этой позе мы принимаем противоположные токи. Хорошо известно, что земля излучает отрицательные токи, в то время, как из пространства вселенной Мы получаем отрицательные токи через ноги, а положительные - через голову. В следующих трех позах - сарвангасана, сиршасана и випарита-карани наблюдается противоположный эффект. Тот факт, что все тело поднято, является весьма ценным с терапевтической точки зрения. Эффект от этих упражнений больше, чем при лечении рентгеном или другими лучами. В ы п о л н е н и е . Фото 39, 40. Лежа на спине, с руками, распростертыми вдоль туловища, ладонями на полу, медленно вдыхаем и поднимаем ноги, не сгибая колен, до тех пор, пока они не будут направлены вертикально. Затем поднимаем туловище так, чтобы бедра поддерживались руками. Ставим туловище и тело вертикально. При этом подбородок упирается в грудь. Дышим животом и остаемся в этом положении до тех пор, пока удобно. Начинать надо с малого времени, а затем постепенно увеличивая время, заканчиваем упражнения. Медленно опускаем туловище и ноги. Не падайте вниз, как мешок! Затем некоторое время лежим и свободно дышим, давая крови вернуться к исходной циркуляции. Не вставайте внезапно на ноги, это может повредить сердцу. Это наиболее важная асана, может быть выполнена даже ребенком. Два месяца практики в этой асане принесут большую пользу системе кровообращения и нашему уму, чем наиболее дорогостоящее лекарство или воскресные поездки за город. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Для того, чтобы понять неоценимый эффект сарвангасаны, рассмотрим влияние положения на самом теле. Сила тяжести направлена в противоположном направлении. Те органы, которые находятся в верхней части тела и принимают малый поток крови (т.к. Сердцу необходимо преодолевать силу тяжести для того, чтобы подать кровь к голове и в район шеи), теперь находятся внизу. Это означает, что кровь без напряжения приливает к этим органам. Таким образом, нагрузка на сердце снижается в течение времени, когда мы находимся в этой позе, сердце получает отдых, первоначально короткий, а затем все более длительный. Это расслабление для сердца более полезно, чем расслабление при лечении.

В то же время легкие и все органы шеи наполняются и очищаются свежим потоком крови. Давлением подбородка на грудь мы предохраняем голову от сильного притока крови, а

дыханием животом сдавливаем вены /вместе/, чтобы избежать закупорки вен. Вены шеи, несмотря на это, наполняются кровью, и щитовидная железа, миндалины, ушные железы, железы входа в легкие, зубная железа и легкие принимают свежее питание. Поэтому сарвангасана является наиболее эффективной позой в терапевтическом отношении и восстанавливающем отношении средством лечения всех органов. Бхайджангасана /поза змеи/ и дханурасана /поза лука/ оказывают громадное существенное стимулирующее воздействие на щитовидную железу. Сарвангасана /поза свечи/, випарита карани /согнутой свечи/ и сиршасана /стойка на голове/ не только успокаивают и усиливают щитовидную железу, но и все упомянутые органы. Таким образом, эта асана является дополнением к стимулирующим упражнениям.

Щитовидная железа является органом, отвечающим за чувство времени. Таким образом, щитовидная железа определяет, движемся ли мы, разговариваем, ощущаем что-либо и развиваемся быстро или, напротив, медленно. Лица с неактивно действующей щитовидной железой не могут поспевать за своими ровесниками. Они опаздывают в развитии и их чувство времени неравноценно с нормальным. Деятельность сердца, активность кишечника и другие жизненные функции замедлены. С другой стороны, люди с чрезмерно активным действием щитовидной железы всегда в спешке, дышат торопливо, пульс быстр, деятельность кишечника ускоренная, манера говорить представляет неразборчивую скороговорку. Эти отклонения регулируются и приходят в норму с помощью практики обратных физических поз, которые оказывают тонизирующее влияние на этот чрезвычайно важный физический орган. Органы живота, которые обычно получают обильное питание за счет силы тяжести, теперь находятся сверху и освобождаются от излишка крови. Кровеносные сосуды сокращаются и восстанавливают свою упругость. Из медицинских опытов известно, что кровеносные сосуды обладают поразительным свойством к восстановлению. Лица, страдающие от варикозного расширения вен, даже если они будут делать сарвангасану и две другие обратные позы в течение нескольких минут в день, почувствуют чудесный эффект. Излечивается геморрой и тяжелые случаи варикозного расширения вен. Паталогические расширения стенок вен прекращаются, их стенки делаются тоньше и достигают нормальной величины. Даже наиболее тяжелые случаи варикозного расширения вен могут быть вылечены практикой этой асаны 3 раза ежедневно.

Люди, профессия которых требует длительного нахождения на ногах: зубные врачи, скульпторы, плотники, официанты и т.Д. Могут предотвратить расширение вен, если будут выполнять это упражнение несколько раз в день, особенно после работы. У женщин сарвангасана устраняет имеющуюся опасность раздражения (возбуждения) и катар матки. Большие массы крови меняют направление и нижние органы живота успокаиваются и расслабляются. Эти упражнения оказывают большую помощь юношам во время половой зрелости, а также полезно всем, кто хочет вести воздержанную жизнь. Нежелательно большое количество крови выводится из половых органов, кровь распределяется полезным образом, приливая к груди, органам шеи, а личные мысли и желания уходят из эротических областей. Опасность самопроизвольного истечения семени /поллюция/, которая угрожает мальчикам во время половой зрелости, полностью исчезает, если упражнения практиковать перед сном. Во время сна кровь остается в некоторой степени выделенной из нежелательных частей тела, слегка приливает к голове, и таким образом, способствует умственному развитию.

Если мы хотим, чтобы наши дети наслаждались отличным умственным ростом, необходимо, чтобы они практиковали сарвангасану, випарита-карани и сиршасану, по крайней мере, 3 раза в день /утром, в обед и вечером/. Их рост в большой степени регулируется зубной железой, и эти упражнения оказывают на эту железу большое влияние. Взрослые должны выполнять эти упражнения для того, чтобы поддерживать свое здоровье, жизненную энергию и

эластичность до старого возраста. Старый возраст не означает упадка здоровья и дряхлости. Об этом говорит опыт индийских йогов и западных учеников, сохранивших все качества тела до глубокой старости.

Сарвангасана не имеет нежелательных эффектов. Давно утраченная юность, жизненная сила и уже растроченная энергия вливаются в тела людей старого возраста, которые чувствуют, что они как бы родились вновь. Восстанавливается функционирование желез, не имеющих выводного протока, которые расстроились в результате ненормальной деятельности щитовидной железы и организм в борьбе с начинающимися болезнями излучает новую силу. Сарвангасана является наиболее возрождающим и расслабляющим упражнением для нервной системы.

20. В и п а р и т а - к а р а н и . П о з а с о г н у т о й с в е ч и .

"Випарита" - по-санскритски означает "обратный", "перевернутый", а "карани" - эффект. Три эффекта сопровождают эту асану.

1. Обратная радиация из космического пространства. 2. Поза тела. 3. Обратный эффект времени. Стоя на ногах, мы стареем, находясь в этой позе, мы становимся моложе. В ы п о л н е н и е . Фото 41. Лежа на спине, медленно вдыхаем и поднимаем ноги вверх и, поддерживая бедра руками, постепенно поднимаем туловище, пока оно не будет опираться на плечи. Ноги остаются наклоненными к туловищу и заходят за голову и именно в этом отличие этой позы от сарвангасаны. Руки поддерживают бедра, а не туловище, как в сарвангасане. Медленно дышим животом и это предохраняет от усиленного притока крови к голове. В промежутках выполняем дживабандху 3-4 раза /см. Симхасану/. Медленно опускаемся на пол, успокаиваемся и расслабляем себя полным дыханием, прежде, чем встать. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Подобен очень эффекту сарвангасаны. В Индии это упражнение используется для лечения зоба, базедовой болезни и даже слабоумия в детстве. При регулярной практике устраняются болезни органов дыхания. Во многих случаях излечивается тонзиллит и простуда или они быстро заканчиваются. Хорошо для женщин, разглаживаются морщины лица или даже уничтожаются. Эта асана направляет поток крови к коже и мышцам лица и лучше электрического или любого другого массажа.

21. С и р ш а с а н а . С т о й к а н а г о л о в е .

Эта поза является третьей из наиболее важных асан. "Сирше" о-санскритски значит "голова" и можем поэтому говорить об этой позе, как о стойке йогов на голове. В ы п о л н е н и е . Фото 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48. Становимся на колени, переплетаем пальцы и кладем руки на пол перед собой. Наклоняясь вперед, кладем голову затылком на пальцы. Упираясь в пол пальцами ног, поднимаем бедра вверх. Затем поднимаем ноги, сгибая их в коленях и держа равновесие на голове. Медленно выпрямляем ноги и тем самым устанавливаем тело вертикально. Остаемся в этом положении до тех пор, пока не почувствуем напряжения. Дышим спокойно и медленно. Для возвращения в исходное положение необходимо согнуть ноги в коленях и опуститься на колени на пол. В этом положении занимаем позу для отдыха: сжав кулаки, ставим один кулак на другой и лбом опираемся о верхний кулак. Очень важно не падать со стойки внезапно, так как это может свести к нулю пользу упражнения. Поэтому не следует сразу вставать с промежуточной позы отдыха. Необходимо подождать несколько секунд для того, чтобы восстановилась нормальная циркуляция крови. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Эта асана отличается от двух предыдущих тем, что мозг обильно снабжается кровью и праной.

Наиболее важный орган нашего земного существования мозг. Это место нашего сознания, мощной силы, от которой зависит существование человека. И все же как мало внимания мы уделяем ему.

Напомним, что наши умственные способности, зрение, слух, функционирование других органов чувств, точность во времени в доли секунды, вся наша нервная система, собственное

движение /конечности/, сила половых органов все это зависит от нервных центров в нашей голове!

Для всех - это упражнение является для детей залогом развития мозга, а для взрослых - поддержанием умственного здоровья.

Во время нашей обычной деятельности сердце поднимает кровь к голове, действуя против силы тяжести. Если мы лежим, то эта задача облегчается. Однако, привычка цивилизованных людей класть голову на подушку мешает крови поступать в мозг при отдыхе и не дает ему правильного питания. Большинство нервных расстройств вызвано плохим питанием мозга. Сначала мы чувствуем легкую усталость, затем начинает слабеть память, голова и руки начинают трястись, наше зрение, слух, и другие чувства притупляются. За этим следует расстройство чувства равновесия вазомоторных органов, неврастения, истерия, меланхолия, подавленное состояние, клаустрофобия и др. Фобии и, наконец, тысячи других расстройств, которые начались из-за плохого снабжения мозга.

С помощью этого упражнения происходит чудо. Одна вещь является несомненной: тем, кто страдает от повышенного кровяного давления, нельзя делать стойку и две другие инвертные асаны. Необходимо сначала другими асанами снизить давление, а затем делать эти три наиболее полезные асаны. Здоровому человеку можно делать стойку - от этого только польза.

Наконец, эти три упражнения, кроме перечисленных эффектов, дают и следующие потрясающие результаты.

Западная медицина уверена, что наш мозг содержит нервные центры, которые не используются людьми со средним развитием. Медицинская наука еще не открыла их назначения. Эти центры известны индийским йогам, так как и известно в течение долгих тысяч лет, как пробуждать и активизировать их. Все упражнения йогов, особенно три асаны /свеча, согнутая свеча, стойка/, хотим мы этого или нет, пробуждают эти центры и дают нам качества, которые были нам неизвестны. Обычные люди даже не верят, что такие качества могут быть достигнуты. Такие качества включают телепатическую связь, ясновидение, видение прошлого и будущего и др., так называемые оккультные силы. Эти последние достижимы каждым, кто серьезно практикует асаны хатха-йоги. Каждый, кто сомневается, может убедиться в этом, как только он найдет время и терпение для того, чтобы развить эти нервные центры, лежащие за пределами, достижимыми средним человеком! В этой связи смотри также терапевтический эффект сарвангасаны, йоги называют ее "королевой асан".

22. Х а л а с а н а /п о з а п л у г а / п о з а , о б р а т н а я к п о з е з м е и .

Эта асана называется поза плуга, так как напоминает индийский плуг. "Хала" - по-санскритски - плуг. В ы п о л н е н и е . Фото 49, 50, 51. Лежа на спине с вытянутыми руками, ладонями вниз, медленно выдыхаем и поднимаем ноги, как при выполнении "випарита-карани", но заносим ноги далеко за голову, пока они не коснутся пальцами пола. Руки остаются лежать на полу ладонями вниз. Это первая фаза халасаны. Вначале остаемся в этой позе от 10 до 15 секунд, дыша медленно и регулярно. Вторая фаза более трудная. В первой фазе касаемся пальцами ног пола вблизи головы. Во второй фазе ноги передвигаем дальше от головы. Дышим глубоко и обращаем внимание на то, чтобы не сгибались ноги в коленях. В этом положении вес тела полностью переносится на верхнюю часть позвоночника. В третьей фазе вес тела полностью поддерживается позвонками шеи, а весь позвоночник участвует в упражнении. В третьей фазе ноги заносим еще дальше за голову, а руки перекладываем под шею, колени держим согнутыми. Остаемся в этом положении несколько секунд, пока не почувствуем напряжения. Затем медленно перекачиваемся в исходное положение, лежа на полу. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Среди различных асан бхайджангасана, дханурасана /змея, лук/ и салабхасана /кузнечик/ вызывают сжатие внешней стороны позвоночника и напряжение

внутренней стороны. Халасана и пашимотасана дают обратный эффект, сжимая внутреннюю сторону позвоночника и напрягая внешнюю. При этом циркуляция крови тщательно освежается и свежая кровь приливает к важным нервным центрам вдоль позвоночника. Это упражнение дает положительный эффект на все позвонки, так как в различных фазах различная часть позвоночника подвергается сжатию и растяжению. Этим объясняется поразительный эффект халасаны. С помощью халасаны легко устранить усталость или истощение. Мы немедленно почувствуем себя освеженными и вновь восстановившими силу. Упражнение оказывает хорошее влияние не только на нервы спинного мозга, но и на сам позвоночник.

Лица, у которых позвонки вышли из нужного положения за счет сидячего образа жизни, могут восстановить нормальный позвоночник этим упражнением. Дети с дефектами позвоночника приобретают нормальный позвоночник. Симметрия тела, одновременно вырабатывающиеся положительный и отрицательный токи, приходят в равновесие. Напрягающие и сгибающие мышцы спины восстанавливаются и усиливаются. Органы живота находятся под большим давлением и обильно снабжаются кровью. Это упражнение оказывает возрождающий эффект на половые органы, поджелудочную железу, печень, селезенку, почки и надпочечные железы.

Опыт показывает, что халасана устраняет расстройство менструаций и излечивает тяжелые случаи диабета без лечения инсулином. Предотвращаются жировые отложения и полнота живота и бедер полностью исчезает. Таким образом, актеры и актрисы, которые должны заботиться о фигуре, должны делать халасану ежедневно. Сильный эффект халасана оказывает на органы грудной клетки и органы шеи. Вся система желез, включая железы мозга, возрождается благодаря взаимной связи этих желез. Асана стимулирует деятельность мозга и излечивает расстройства, вызванные анемией мозга. Головная боль часто исчезает немедленно. Лучшее упражнение для развития позвоночника и нервов спины.

Лица с жестким позвоночником должны выполнять эту асану осторожно. Необходимо сгибаться осторожно и медленно, не сразу, для того, чтобы мускулы не напрягались сильно и не повреждались. Несколько недель упорной практики, и даже самый жесткий позвоночник начинает становиться гибким.

23. Б р у - м е д ь я д р и ш т а . (фиксация глаз на точку между бровями)

Н а с а г р а - д р и ш т а . (фиксация глаз на кончике носа)

П о в о р о т г л а з . В р а щ е н и е г л а з а .

Это четыре отличных упражнения для сохранения отличного зрения и развития способности к концентрации.

Первое упражнение выполняется следующим образом. Сидя в позе падмасаны /лотоса/, делаем глубокий вдох, затем дышим равномерно и смотрим на точку между бровями, т.е. Направляем взгляд на точку над переносицей. Если мы слегка устали, то отдыхаем некоторое время и повторяем упражнение, но на этот раз смотрим на кончик носа. В этом положении дышим равномерно, пока не почувствуем усталости. Затем выдыхаем и отдыхаем.

Сразу же после этого упражнения хорошо выполнить два следующих упражнения, которые укрепляют глаза самым сильным образом и которые, если их выполнять ежедневно, помогают сохранить юношескую свежую эластичность глаз до старого возраста. Эти движения: поворот /хлопанье/ и вращение глаз.

П о в о р о т г л а з . В позе лотоса смотрим сначала прямо вперед. Затем во время полного вдоха поворачиваем глаза направо, как только можно. Медленно выдыхаем и возвращаем глаза в исходное положение. То же самое налево. Повторить 3 раза.

В р а щ е н и е г л а з . Сначала смотрим прямо, при выдохе опускаем глаза вниз. Медленно вдыхая, вращаем глаза направо вверх, описывая круги до высшей точки. Затем с выдохом

продолжаем круговое движение глазами влево вниз. Повторяем это 3 раза. Затем выполняем все в противоположном направлении.

После нескольких недель такого упражнения слабость в глазах исчезает. Лица, которые практикуют эти упражнения, никогда не наденут очков!

Упражнения необходимо выполнять сознательно с полным вниманием и концентрацией и очень медленно. Тогда они дадут эффект.

24. Симхасана. Поза льва.

Хатха-йога не забывает ни один малейший мускул тела. Почему мы должны забывать о языке, чье движение дает нам иммунитет против многочисленных болезней горла.

Симхасана практикуется в позе лотоса или сидхасаны.

Дыхание равномерное. В ы п о л н е н и е . Изгибаем язык дугой назад, создавая давление кончиком языка на небо, затем наклоняем голову вперед, дотрагиваясь подбородком до груди, и высовываем язык как можно дальше. Затем убираем язык, ставим с давлением кончик языка на небо. Упражнение повторить 10-12 раз, каждый раз изгибая язык дугой вверх к небу. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Цивилизованные люди, не считая детства, никогда не высовывают язык. Исключение, когда доктор попросит сказать "а". Это большая ошибка! Язык так же, как и мышцы ног, нуждается в упражнении. Это дается языку при разговоре и жевании. Как показали работы кувалааянанды в лоневиле, симхасана дает следующий терапевтический эффект. Хорошее упражнение для мышц шеи, немедленно улучшает их снабжение кровью. Нервы и железы шеи становятся более здоровыми. Горло и миндалины получают специальный массаж. Щитовидная железа и вспомогательные железы усиливаются. Улучшается слух, секреция выделения слюны становится более полной. Горло очищается и излечивается начинающийся тонзиллит.

Джива-бандха или "блок языка" название первой части симхасаны. Это упражнение соединяется с "випарита-карани".

25. Савасана. Мертвая поза.

"Сава" по-санскритски значит "труп". Названа эта асана мертвой позой и служит для отдыха и расслабления после других упражнений. В ы п о л н е н и е . Лежа на спине, руки и ноги вытянуть; расслабить все мышцы, последовательно ступни, голени, колени, бедра, руки, плечи, шею, и голову. Дышим медленно и без напряжения. Затем сознательно оставляем мышцы в расслабленном состоянии. Все тело расслаблено и мы не чувствуем его. Направляем сознание на сердце и ощущаем только глубочайший отдых и мир, который приносит нам здоровье. Без напряжения замедляем наше дыхание, насколько возможно. Т е р а п е в т и ч е с к и й э ф ф е к т . Нервная система отдыхает полностью. Самое лучшее упражнение на расслабление. Расслабление весьма важно для мускулов и для их правильной работы!

Циркуляция крови в венах облегчается, высокое кровяное давление постепенно снижается. Сердце отдыхает, так как работать ему много легче. 10 минут такого отдыха в этой позе с замедлением дыхания и мыслями, направленными на полный отдых, более ценны, чем весь ночной сон! Савасана называется "активная пассивность", так как мы сознательно и намеренно выводим свое "я" из всех частей тела в сердце и достигаем тех же условий, что и при сне.

Эта поза заканчивает список асан. Йоги рекомендуют выполнять ежедневно, молоды вы или стары, мужчина вы или женщина. Перед тем, как дать перечень упражнений йогов для выполнения их ежедневно, разрешите остановиться на одном моменте, который люди запада в самой высокоскоростной жизни еще не знают. Речь идет об отдыхе так, как его понимают индусы.

Наше тело - фабрика, оборудованная машинами. Экскременты (отбросы), яды и продукты окисления выводятся из нашего организма во время сна так же, как и на фабрике, когда после нескольких часов работы машины останавливаются, то наступает время для очистки и ремонта.

В добавление к восстановлению нормального сна, западные люди должны познать древнее-древнее искусство расслабления тела дикарей и животных для отдыха. Эта форма расслабления называется в хатха-йоге "мышечным расслаблением". Если поднять собаку или кошку во время их сна, то мы заметим, что все их тело слабое и мягкое, как тряпка. Их мышцы мягки и расслаблены, как кусок теста. Вот это и означает отдых в смысле йогов.

Как правило, западные люди находятся в спешке, когда им нечего делать и когда, по их мнению, они отдыхают. Даже когда они ложатся и по внешнему виду отдыхают, их мышцы напряжены, по крайней мере, наполовину. Однако, ток праны и поток восстанавливающих сил внутри организма не начинается до тех пор, пока мы полностью не отдохнем в течение нескольких минут. Недавние эксперименты в лоневле показали, что четверть-часовой отдых йогов очищает кровь от опасных токсинов.

Утром, перед тем, как встать, и вечером, перед тем, как заснуть, мы должны выполнять расслабление /позу отдыха/. Даже в течение дня мы можем часто находить для этого возможность. Не только среди людей востока, которые способны отдыхать в течение часов, но и среди людей запада имеются люди, которые среди спешки и суматохи жизни, даже в перерыве между двумя деловыми операциями, способны выбросить все свои дела и проблемы и в любом желаемом положении дать самим себе полный отдых.

Давно установлено правило, что каждый человек должен иметь отдых каждый год. Каждый должен иметь возможность провести, по крайней мере, месяц в полном умственном и физическом отдыхе для того, чтобы запасти энергию и жизненность на следующий год. Но давайте посмотрим, как много получают отдыха на самом деле люди запада. Большинство европейцев и американцев на самом деле с наступлением летнего сезона становятся особенно нервными. Сначала они решают, куда ехать! Затем начинается лихорадочная подготовка, упаковка, обсуждение, наем автомашины и, сверх того, возбуждение, предшествующее поездке. На фешенебельном морском курорте несчастный отдыхающий имеет все, кроме отдыха. Выступают на первый план стадные инстинкты. Отель-курорт обеспечивает развлечения и из вежливости каждая уважающая себя леди и джентельмен спускаются вниз к вечернему чаю и развлечениям. На следующий день те же самые люди устают от экскурсий или от нахождения на побережье, так как они не привыкли к такой физической нагрузке, а вечером вновь танцуют. Имеются и другие, которые начинают играть в бридж через полчаса после приезда. Вместо того, чтобы наслаждаться восходом солнца в горах или дышать богатым озоном воздухом моря, они остаются в той же табачной атмосфере, что и дома. Вместо расслабления и отдыха их нервы успокаиваются крепким кофе или более крепким алкоголем.

Сон ограничен несколькими часами. На следующий день они идут на жаркое солнце с натруженным сердцем. Таким образом, большинство людей возвращаются после каникул к повседневной работе коричневыми, но истощенные.

В летний отпуск они не получают ничего в смысле отдыха! Это самый верный путь к тому, чтобы истощить наш мотор преждевременно. Организм, который уже восприимчив к расстройствам и жизненная сила которого понижена вследствие несоответствующего человеческой природе образа жизни, не в состоянии бороться с болезнями и другими опасностями, которые ждут нас на каждом углу. Небольшой процент любителей западного спорта, которые не особенно заботятся о летних развлечениях и социальной жизни, впадают в другие крайности. Эти люди принадлежат к группам любителей бродить и кататься на лодках и несут свои палатки и рюкзаки за сотни миль вверх и вниз по горам и даже на высокие горы, чтобы достичь вершин. Такая спортивная нагрузка под лозунгом "дышать свежим воздухом летом" может впоследствии привести к расширению сердечных сосудов и другим расстройствам.

Пойдите на побережье большого города! Среди купающихся очень мало таких, которые ушли в спокойное отдаленное место полежать на мягком песке, закрыть глаза, ни о чем не думать и дать себе зарядку настоящим расслаблением. Нет! Большинство отправляется группами или идут туда, чтоб встретить круг своих знакомых. Пожилые люди залезают в воду и часами болтают, а молодые играют и флиртуют на берегу или воде. Они все идут под палящие лучи солнца, не имея ни малейшего понятия о физиологическом воздействии солнечных лучей. Они не знают, что лучи солнца являются мощным терапевтическим средством, когда принимаются в малых дозах. Если мы примем их больше, чем может выдержать наша нервная система, то это смертельный яд!

Но тщеславие требует, чтоб у нас был загар! Бедные нервные, не знающие отдыха шоколадные люди, даже курящие сигареты на берегу, знают, что половина дня под горячим солнцем в начале летнего сезона дает такую же нагрузку сердцу, как если нетренированный велосипедист проехал бы пятьдесят миль.

Если бы вы знали, какой вред нанесли вы повышенной дозой солнечных лучей вашей системе желез и, в особенности, щитовидной железе!

Побережье индии, где намного жарче, чем в центральной европе, в солнечные дни не заполнено людьми. Оно заполняется людьми только вечером, так как индусы знают по опыту, что купание и плавание наиболее полезны вечером. В течение дня под палящим солнцем каждый может принять солнечную ванну, но не дольше, чем десять минут. Только когда кожа загорит, это время можно увеличить на несколько минут. Индусы с их естественной коричневой кожей находятся в этом отношении в более выгодном положении, чем белокожие люди запада. Но даже индусы не проводят часов под палящим солнцем. Даже когда они хотят поплавать, они делают это, когда сядет солнце. В индии каждый ребенок знает, что позы тела, выполняемые под горячим солнцем, приносят вред. Не менее вредно и лежать, как крокодил, часами на солнце. Символическое значение имеет в этой связи старая индийская пословица: "... Только глупец разгуливает под солнцем, когда можно сидеть в тени". На западе большинство людей избегает морского берега, когда на небе облака или солнце светит недостаточно ярко. Они верят, что это бесполезно и что солнце слишком слабо и ничего не добавит к их загару. Напротив, настоящие любители воды и побережья знают, что эффект солнца сильнее, когда небо затянуто облаками или дымкой. В такое время кожа загорает равномерно, а не пятнами. А когда солнце светит, мы можем загорать, даже находясь в тени и принимая воздушные ванны. Даже когда мы плаваем в тени, облака, зеркальный эффект отражения лучей солнца от воды и лучи солнца, проходящие через фильтр облака, дают вполне хороший загар, как и прямые лучи солнца.

Мы, люди южной индии, совсем не можем понять, почему люди запада так хотят иметь коричневую кожу. Все южные индусы оливково-коричневого цвета, но это не делает их ни более счастливыми, ни более ценными, чем северяне, которые отличаются от них. Когда я приехал в европу, я был удивлен, что люди запада хотят быть коричневыми для того, чтобы вызвать зависть других. Индусы никогда не думают о том, что их кожа темнее, чем у северян. Какой прок и какая честь быть черным? Я никогда не мог найти на это ответ у поджаренных на солнце шоколадных европейцев.

Вернемся к вопросу о "подлинном расслаблении", о котором говорилось выше.

Вследствие интенсивности и постоянного нервного напряжения жизни запада, нелегко это понять. Ляжем на спину без какой-нибудь тяжелой или мешающей одежды, вытянем руки по сторонам туловища ладонями вверх; расслабим все наши мышцы и не будем думать ни о чем во всем свете, т.е. По крайней мере, не будем отождествлять себя с этим светом.

Позволим мыслям бежать свободно до тех пор, пока они не устанут, их бег будет

замедляться, а наш мозг будет постепенно "пустеть". Вероятно, каждый на своем опыте испытал то особое состояние, когда возбужденная, натянутая, находящаяся без отдыха нервная система поддерживает силой ход мыслей.

Во время наиболее интенсивной работы бывает так, что мы внезапно устали в какую-нибудь точку пространства, все наши мысли исчезают, а мозг превращается в вакуум. Если кто-нибудь обращается к нам, мы не отвечаем, потому что мы не слышим и не понимаем. Через одну или две минуты мозг включается, и мы погружаемся в повседневную работу. Мы чувствуем, что наша работа, наше мышление и общее состояние улучшилось и освежилось. Это ни что иное, как происходящее не по нашей воле автоматическое "выключение" нашего мышления, когда мы дошли до границы интенсивной умственной работы. Это расслабление ума и тела на 1-2 минуты. Этот освежающий отдых и расслабление могут протекать при более удовлетворительных условиях, когда мы выполняем это 4-5 раз ежедневно в качестве упражнений. Лежа на спине с расслабленными мышцами, мы ждем до тех пор, пока мысли уйдут. "Потеряв таким образом самих себя, мы отдыхаем". Наша последняя сознательная мысль, когда мы находимся в таком расслаблении, и наша первая "оживляющая мысль, мысль, когда мы возвращаем себе мышление, это мысль о полном отдыхе, о том, что мы лежим без напряжения и хотим, чтоб каждый мускул нашего тела был расслаблен.

Если кто-нибудь подымет нашу руку, когда мы находимся в таком состоянии, она упадет, подобно безжизненной тряпке. После такого отдыха, после полного расслабления на 4-5 минут, мы можем чувствовать каждую часть нашего тела, особенно руки или ноги, как если бы были схвачены судорогой. Это будет признаком того, что мы полностью были выведены из своего тела, а его работа регулировалась энергией природы. Таким образом, дисгармония нашего личного "я" не может более влиять на тело расстраивающим образом. Это расслабляющее, освобождающее упражнение, выполняемое на спине в течение 5, 10 или 15 минут, называем с а н а .

Когда это возможно, мы выполняем это упражнение на воздухе, в лесу, под деревьями или на берегу моря, как утром, так и вечером в кровати. При этом мы никогда не подкладываем под голову подушку: если мы помним замечание относительно позвоночника в части п 1, мы поймем, что даже в рабочее время мы можем выполнять это упражнение. Мы не должны ждать до тех пор, пока мы почти сокрушены истощением!

В заключение описания хатха-йоги, нам хотелось бы сказать, что каждый, кто выполняет древнюю пранайаму и асаны, будет обладать не только подлинным умственным и физическим здоровьем, но и достигнет понимания величайшего секрета в мире: ч е л о в е к !

Часть XV

Чудомедленных упражнений

Первобытного человека нет нужды учить каким бы то ни было физическим упражнениям. Простой образ жизни и деятельности за пределами дома: охота, рыбная ловля, бег, лазанье по деревьям, бросание камней, плавание, борьба с дикими животными, стрельба из лука и т.П. Были значительно лучше, чем современный спорт и давали ему подлинные физические упражнения с максимальной концентрацией его внимания. Первобытный человек имел универсальные способности, так как был вынужден удовлетворять все свои нужды собственными силами и в соответствии с собственными планами.

Это значило, что с утра до поздней ночи его деятельность состояла из непрерывных упражнений. Это не только поддерживало его здоровье, но и его мускулы обладали громадной силой.

Однако, с тех пор, как он стал цивилизованным, он ограничил свою деятельность. Он перестал выполнять часть предыдущей работы. И теперь мы достигли неестественного

положения, когда часть человечества практически не выполняет физической работы, а другая перегружена тяжелым изнурительным трудом. Стоит немного подумать, и становится ясно, что бесчисленные болезни, охватившие человечество в результате упадка жизненной силы в людях, являются результатом неестественных условий жизни. Ежедневно обычный западный служащий делает преступление против здоровья. Тем не менее число взрослых, которые занимаются спортом и делают зарядку хотя бы 1 раз в два дня, очень мало. Легко понять, что в сутолоке и спешке современной жизни те из нас, кто не богаты и посвятили себя умственной работе, едва ли имеют время для спорта. Мы живем в ежедневной умственной "рутине" и не даем телу того, в чем нуждаемся. Наши упражнения состоят всего лишь в прогулке, связанной с движением на работу и домой, которая уменьшается интенсивным использованием трамвая, автобуса, поездов, метро, автомашин, да еще в манипуляции ножом, вилкой и ложкой при еде.

И не удивительно, что такой дегенеративный образ жизни настолько снижает жизненную силу, что она не может уже противостоять болезням. Наши работники умственного труда живут в силу физической инерции и легко становятся жертвами многочисленных болезней. Хорошо известен факт, что регулярное занятие спортом может освободить людей от плохого состояния в послеобеденное время из-за упадка сил, который наблюдается после обеда и против которого люди тщательно борются.

Однако, для лиц, которые заняты только физическим трудом, односторонность физических занятий таит в себе большие недостатки. Работник завода, каменщик выполняет физическую работу с утра и до ночи, но не имеет ни хорошей мускулатуры, ни подлинного здоровья. Физическая работа может развить тело и повысить его жизнестойкость только тогда, когда она имеет различные вариации, как если бы мы играли в игру, в которой должен участвовать каждый мускул. Естественно, физические упражнения и инстинктивная тяга к спортивным играм - наследие человека. Пока человек находится в естественных условиях, природа заботится о том, чтобы каждый мускул и часть тела развивалась и усиливалась. И работа, и игра есть часть человеческой жизни, но не такая работа, которая выполняется теперь миллионами рабочих. Теперешняя работа не дает ничего, кроме изнурения.

В древнее время работа была чрезвычайно разнообразной. Деятельность солдата, пионера, первобытного человека состояла из естественных движений тела при выполнении различных родов деятельности, в которых ум участвовал столько же, сколько и тело.

Все западные виды спорта могут развить тело, но они не должны использоваться очень интенсивно. Все виды спорта дают большую нагрузку на сердце и сердце атлета обычно бывает расширено. К этому, за редким исключением, следует добавить, что различные виды спорта дают только одностороннее мускульное развитие. Фехтовальщик развивает сильно правую руку и правую ногу, игрок в теннис - правую руку, а конькобежец - мышцы ног.

С другой стороны, если мы хотим развить все мышцы гармонично, то необходимо заниматься различными видами спорта одновременно.

Но где взять на это время? С помощью древнего индийского метода каждый может развить симметричное, мускулистое тело без дорогостоящего спортивного оборудования или большой траты времени. Единственное, в чем мы будем нуждаться - зеркало и 15 минут времени каждый день. С помощью системы медленных упражнений, которая состоит из игровых движений в соединении с сильной умственной концентрацией, можно развить сильную мускулатуру в очень короткое время. И каждый может заняться таким спортом дома.

Старейшая индийская система развития мышц - упражнения "дхавдалибхаски" - отличается от западной гимнастики тем, что она не состоит из бессмысленных повторений упражнений, а содержит упражнения, выполненные с большим интересом. Во время упражнений, напрягая нашу волю или воображение, мы наблюдаем движущиеся мускулы и

посылаем в них поток праны.

При сознательном и целеустремленном выполнении упражнений мы используем нашу способность воображения и подсознательно побеждаем наши сомнения и скептицизм. Если, например, мы сгибаем медленно нашу правую руку, непрерывно наблюдая это движение, и представляем, что в этот момент большое количество праны втекает в наш бицепс, а кровь сильно снабжает всю руку - мы уже достигли успеха! Смотри также главу 3 "созидательная мощь сознания". После нескольких недель настойчивой практики этого простого физического упражнения, соединенного с умственной концентрацией, мы вдруг заметим, что мышцы наших рук выросли так же, как если бы мы выполняли тяжелую работу на протяжении нескольких месяцев. Созидательная мощь сознания придает мышцам такую форму и размеры, какие мы держим в воображении.

Попробуем этот метод на других частях тела: если мы используем наше воображение для того, чтобы посылать жизненную силу к различным частям тела, непрерывно увеличивая силу, и если мы наблюдаем работу мышц при упражнении или наблюдаем их в зеркале, то вскоре построим такое прекрасное тело, которому позавидует любой атлет.

Секрет "большого эффекта" медленных упражнений на мышцы и весь организм лежит в созидательной работе сознания.

Как уже говорилось в главе об управлении сознанием, крошечные окончания нервов, которые пронизывают все ткани тела, заряжаются силой сознательно, по нашей воле.

Во время упражнения эти крошечные резервуары заполняются определенным количеством праны и построение мускулов продолжается не только во время выполнения упражнения, но и после, даже во время сна; послушные диктатуре нашей воли, нервы образуют форму мышц, нарисованную нашим воображением.

У детей и даже у взрослых сила сознания может практически без ограничения преобразовывать даже скелет в соответствии с желанием. Это может быть понято теми, кто пытался это сделать не только в теории, но и на практике. После небольшого периода занятий мы можем чувствовать созидательную силу сознания во всем нашем теле. Как результаты умственного влияния, эти упражнения, выполняемые с помощью самовнушения и концентрации, приносят значительно большую пользу мышцам и организму, чем любые спортивные упражнения, выполняемые бездумно.

Индийская система медленных упражнений, если мы практикуем настойчиво каждый день, сопровождается чудесами. Не требуется никакого оборудования, так как йога дает простые естественные движения, подражающие ежедневному "спорту" первобытного человека. В качестве примера опишем следующие упражнения.

М е т а н и е к о п ь я /фото 67/

Сжимаем кулак правой руки, как если бы мы схватили дротик или копье. Стоя, расставив ноги, вытянув левую руку в сторону, наклоняем все наше тело назад, как бы собираясь бросать копье. Отводим назад правую руку и слегка сгибаем туловище назад.

Это основное положение. Теперь проходим через все движения при метании копья вплоть до последней фазы, когда правая рука, держащая копье, вытянута вперед, а левая рука находится сзади. Во время упражнения мы сгибаем колени, сначала правое, а потом левое. Мы должны двигаться непрерывно, гладко, ритмично, пластично, грациозно. Очень важно, чтоб мы выполняли все эти упражнения обнаженными или в купальном костюме, если возможно, перед зеркалом в полный наш рост. При выполнении упражнения очень важно иметь зеркало в комнате, так как оно помогает нам концентрировать наши мысли на гармонии движения и игре мышц.

Активное движение производится следующим образом. Мы занимаем основную позицию

для метания копья перед зеркалом и, напрягая до предела каждый мускул, проходим через каждую фазу упражнения так медленно, как если бы мы наблюдали себя в замедленном фильме.

Движение должно быть таким медленным, чтоб упражнение, которое занимает две-три секунды, занимало бы от 30 сек. До 1 минуты. Поворачивая слегка голову в сторону, мы можем видеть в зеркале, как наши мускулы напрягаются и увеличиваются в размерах и своим воображением посылаем в них прану. После выполнения движения мы остаемся в последней фазе упражнения в течение минуты, а затем медленно возвращаемся в основную позицию. Упражнение повторяется 2-3 раза. В конце быстрым встряхиванием мышц расслабляем те мышцы, которые участвовали в выполнении этого упражнения. Упражнение заканчивается выполнением нескольких глубоких дыханий.

Многие западные спортсмены и тренеры будут смеяться над этим упражнением. Однако, прежде чем выражать какое-либо мнение, им следовало бы для выполнения эффекта медленных упражнений проделать их самим хотя бы в течение недели. Они увидели бы удивительные результаты. Сознание "рисует" формы новых мощных мускулов в соответствии с нашим желанием, когда мы сознательно посылаем энергию в тело, сосредотачиваем на этом все наше внимание. Нет никакого органа, например, слабых легких, который не отозвался бы на эти сознательные упражнения и не дал бы признаков развития, даже у взрослых.

Все зависит от нашего воображения, нашего желания, и наконец, от того, верим ли мы в это. Все, во что мы верим, исполняется: верьте в то, чего нет, для того, чтобы оно могло быть. Воображение - это созидаящая сила в наших руках.

Второе упражнение, которое следовало бы выполнять ежедневно, это с т р е л ь б а и з л у к а /фото 68/.

Стоя, расставив ноги, поворачиваемся слегка в сторону, как если бы мы держали лук в левой руке. Стоя твердо, напрягаем мышцы бедер и рук, вытягиваем левую руку, натягиваем лук правой рукой и затем освобождаем тетиву. Все упражнение должно занимать около минуты. Заканчиваем упражнение встряхиванием мышц и несколькими полными дыханиями.

Фехтование

Занимаем позицию фехтовальщика. Держа шпагу в руке, продвигаемся вперед и назад, нанося удары направо и налево, но все это очень медленно, черепашьям шагом.

Поднятия тяжести

Сгибаемся вперед, схватываем обеими руками воображаемый тяжелый вес и поднимаем его до уровня плеч. Сгибая колени под тяжестью веса, расставив ноги, мы поднимаем, наконец, наш вес над головой на вытянутых руках. Стоя перед зеркалом и наблюдая свое дыхание, выполняем это упражнение медленно, чтоб оно заняло целую минуту. В заключение, как и прежде, мы встряхиваем мышцами для того, чтобы их расслабить и делаем полное дыхание.

Рубка дров

Это одно из наиболее важных простейших упражнений. Стоя, расставив ноги, поднимаем свои руки перед зеркалом, воображаем, что между двумя сжатыми в кулак руками находится рукоятка тяжелого топора, который мы медленно поднимаем над воображаемым чурбаном. Мы колем медленно, чтобы каждый удар занимал от одной до двух минут. В конце упражнения расслабляем мышцы и делаем глубокое дыхание.

Толкание ядра /фото 69/

Бег /фото 70/

Бег является естественным спортом первобытного человека. Перед зеркалом мы проходим через все движения бегуна, не покидая первоначального места. Дышим медленно и сознательно направляем прану во все мышцы, которые участвуют в упражнении. Заканчиваем упражнение потряхиванием мышц для того, чтобы их расслабить и делаем несколько полных дыханий.

Б о к с

Стоя перед зеркалом, занимаем позицию боксера, наносим несколько ударов правой и левой рукой воображаемому противнику в голову и в тело. Все это выполняется возможно медленнее с полной концентрацией всего нашего внимания и с полным напряжением всех мышц. Заканчиваем упражнение расслаблением.

П л а в а н и е

Упражнение соответствует тренировочному упражнению в плавании, даваемому в европе. Лежа на животе на низкой скамейке, выполняем движения пловца, постоянно думая о регулировании дыхания. Затем ложимся на спину и выполняем движения пловца на спине. Важность плавания, как естественного вида спорта, уже отмечалась в связи с пранайамой. Здесь мы еще раз подчеркиваем, что из всех физических упражнений плавание должен выполнять каждый в течение получаса в день.

К о с ь б а

Отличное упражнение для развития мышц спины и боков и для сохранения эластичности позвоночника. Движение направо и налево стимулирует нервы, выходящие из спинного мозга. Мы проходим через все движения косца направо и налево, затем наклоняемся вперед, "срезаем короткую траву серпом". Все это очень медленно. Заканчиваем упражнение расслаблением мускулов и делаем несколько глубоких дыханий.

Л а з а н ь е п о к а н а т у /фото 71/

Очень важное упражнение для строения тела. Оно может иметь несколько вариаций. Его цель - имитировать естественное упражнение - лазанье по стволу дерева. Оно предельно просто. Если мы выполняем его на улице, под деревьями, то схватываем толстую ветку над головой. Если делаем дома, то схватываем раму дверей. Сначала висим без движения несколько секунд, затем, отдохнув немного, снова хватаемся за ветку или раму и висим так долго, как мы можем.

П о л з а н ь е н а ч е т в е р е н ь к а х

Взрослые цивилизованные люди, возможно, считают это упражнение ниже своего достоинства. Тем не менее, оно очень полезно. Ползание на четвереньках хотя бы в течение пяти минут оказывает такой же полезный эффект на циркуляцию крови, мозг и систему эндокринных желез, как и асаны с инверсным положением тела. При ползании на четвереньках мы, конечно, не должны ползать на коленях; но должны передвигаться на вытянутых руках и ногах, чтобы наша голова находилась внизу. Физиологический эффект этого положения тела уже рассматривался в предыдущих главах. Нам следует в течение одной или двух минут передвигаться на как можно более несогнутых ногах; затем медленно на согнутых руках и ногах; заканчивать упражнение следует ползанием на локтях. Это так называемое "индийское ползание". Если практиковать это упражнение в течение нескольких минут, то оно оказывает отличное влияние на развитие мускулов.

Д о с т а в а н и е в о д ы и з к о л о д ц а /фото 72/

Доставание воды из колодца выполняем перед зеркалом, стоя, расставив ноги и слегка наклонившись вперед. Мы медленно проходим через движения, соответствующие вытаскиванию веревки, на которой привязано тяжелое ведро с водой. Мы схватываем воображаемую веревку попеременно обеими руками, вытаскивая ее так, что когда левая рука согнута и находится около груди, правая достигает пола, чтобы схватить веревку как можно ниже. Затем вытаскиваем веревку правой рукой и опускаем левую руку вниз. Заканчиваем упражнение расслаблением мышц и делаем несколько полных дыханий йогов.

П е р е т а с к и в а н и е к а н а т а /фото 73/

Стоя, расставив ноги, перед зеркалом вытягиваем правую руку, охватываем воображаемую веревку и тянем ее изо всех сил, сгибая туловище вправо. Затем повторяем такое же движение

левой рукой. Это попеременное движение одно из лучших для мышц спины. Не следует забывать, что выполнять это движение надо так медленно, как возможно, чтобы сопровождать каждую фазу движения концентрацией сознания. Наши движения должны быть полностью гармоничны.

Л а з а н ь е п о в е р е в к е

Это упражнение выполняется таким образом, как и предыдущее, но воображаемая веревка висит вертикально. Таким образом мы проходим через движения человека, карабкающегося вверх по веревке.

Б о р ь б а /фото 74/

Перед зеркалом мы боремся с воображаемым противником. В этом упражнении медленные движения имеют особенно большое значение. Все время между различными захватами мы выполняем кумбаку. В этом упражнении никогда не следует задерживать дыхание больше, чем на 7 секунд.

Движения футболиста, конькобежца, теннисиста, лыжника и стрелка могут также выполняться в стиле медленных упражнений.

Почему необходимо иметь зеркало во всю длину выполнения медленных упражнений? Это совершенно необходимо для того, чтобы люди запада получили пользу от этих упражнений. Индусы выполняют упражнения " д х а н д а л и б и а с к и " одновременно со своим учителем. Концентрируя внимание, ученик может наблюдать внушительную игру мышц прекрасного симметричного тела своего учителя. Они, таким образом, выполняют свои упражнения в соответствии с образом. Подсознательный ум ученика регистрирует картину тела учителя, который построил свое тело с помощью таких упражнений. Высокая степень ассоциаций и концентрации праны может быть достигнута только тогда, когда мы выполняем упражнения с таким учителем. Это не всегда возможно на западе, а зеркало в этом случае является отличной заменой, хотя мы должны представлять прекрасные мускулистые формы без образца. Поэтому полезно около зеркала повесить несколько картин с хорошо развитыми атлетическими телами.

Если у вас нет большого зеркала, то можно выполнять упражнения вечером при свете лампы, наблюдая движение вашей тени на стене. Мы должны воспроизводить только красивые движения, постоянно наблюдая себя в зеркало или по тени.

Если мы никогда не занимались спортом, наше тело и мышцы представляют собой грубую массу, подобно неотесанному камню перед скульптором. Видел ли кто-нибудь, чтобы скульптор работал с закрытыми глазами, проверяя и оценивая свою работу, когда она закончится. Так же, как и скульптор постоянно наблюдает медленное движение своей работы и радуется тому, что бесформенный материал оживает, а он черпает в этом веру, вдохновение и силу, мы должны вдохновляться игрой наших мышц, гармоническим движением тела и быстрым развитием наших мышц до тех пор, пока бесформенный материал не превратится в живую атлетическую фигуру. Эта, не имеющая себе равных, система древних упражнений, которая соединяет веру, силу желания и воображения с физическими движениями, достойна серьезного внимания и тщательного изучения преподавателями физкультуры и тренерами на западе.

Ч а с т ь xvi

Н и ч е г о б е з у м а

Хотя в этой книге я говорю только о правилах индусов относительно физического тела /обсуждение высшей мудрости йогов дано в моей книге "йога, объединяющая восток и запад"/, тем не менее хатха-йога снова и снова сталкивается с элементами умственной йоги. Несколько слов по этому поводу.

Прежде, чем коснуться основных принципов высшей индийской философии, я должен указать еще раз на выдающийся эффект, который физические упражнения, выполняемые в

соединении с умственной концентрацией, оказывают на мускулы.

Мысль - проявление ума, является мощной силой, делающей нашу судьбу лучшей или худшей. В главе "о взаимном соотношении между телом и умом" мы видим, что с помощью хороших и положительных мыслей мы можем привлекать к себе хорошее желаемое условие, в то время, как отрицательные плохие чувства направляют нас к злу, нищете и болезням. Сила мысли доминирует над нашей земной жизнью, нашими взаимоотношениями с другими людьми, нашей работой и нашими привычками. Сила концентрированной мысли, когда мы знаем, как организовать ее и излучить путем внушения, так велика, что с ее помощью можно легко управлять желаниями других людей. Йоги, однако, не ставят себе такой цели, а хотят только выразить свое единство с мировым разумом.

Прекрасные научные опыты, проведенные профессором андерсоном в университете джейк / / связаны с измерением мысли и умственной силы. Студента помещали горизонтально на очень чувствительные весы так, что центр тяжести тела проходил через центр опоры весов. После этого профессор давал молодому человеку для решения арифметические задачи. Решение задач увеличивало приток крови к мозгу студента, равновесие нарушалось и голова опускалась вниз. Более трудные арифметические задачи, требовавшие большей концентрации мысли студента, вызывали большее отклонение весов.

Эксперимент продолжался, профессор просил студента сконцентрировать внимание на физическом упражнении и думать, что он сделал 10-12 приседаний и мышцы его ног устали. Через несколько минут равновесие весов нарушалось, ноги студента опускались. Это - удивительное доказательство силы ума, способной направить поток крови к ногам в результате чисто воображаемого упражнения. Этот опыт выполнялся профессором андерсоном с подобным же результатом на некоторых других присутствующих лицах.

Для того, чтобы более тщательно изучить и оценить чудесный эффект воздействия ума на тело и мышцы, профессор измерил отдельно силу правой и левой руки одиннадцати студентов. В среднем сила правой руки студентов равнялась 120 фунтам /в тяге/. После этого профессор заставил всех одиннадцать студентов в течение одной недели проводить тщательно подготовленную гимнастику для правой руки. Точные измерения, сделанные в конце недели, обнаружили удивительные факты, что в то время, как сила правой руки возросла на 6,6 фунта /в среднем/, сила левой руки, не подвергавшейся упражнению, возросла за этот же период на 7,7 фунта. Этот опыт доказал, что мозг, который с интересом контролировал гимнастические упражнения, не только посылал кровь к мышцам, которые подвергались упражнению, но также усилил и развил неактивную левую руку.

Профессор андерсон сконструировал специальную сбалансированную скамью, которая находилась в полном равновесии, когда он на нее ложился. Если он концентрировал мысли на том, что он танцует джигу, часть скамьи вместе с его ногами опускалась вниз. Наконец, саидов, живший в 80-х годах прошлого века, даже в свое время заявил, что физическое упражнение, выполняемое механически и без концентрации мысли, не развивает мышц. Он и профессор андерсон были первыми, кто узнал о чудесном эффекте индийской системы, выполнении упражнений перед зеркалом. К сожалению, они думали об этом только в связи с собственными упражнениями и, таким образом, их знания были скоро забыты.

Вряд ли следует говорить, что философия йогов находится в резком контрасте с идеалами материализма, которые, к сожалению, преобладают в мире. В соответствии с йогой человеческое существо состоит из трех частей: тело, ум, душа. Душа есть "я", никогда не исчезающая, вечно сияющая божественная искра, которая освобождается от земной оболочки при смерти и продолжает существовать на высшем плане. Ум есть место эмоциональной и инстинктивной жизни, запас обычных инстинктов и подсознательного "я", которое связывает

подлинную, нематериальную душу с материальным телом. Другими словами, ум есть помещение для души, полуматериальная, невидимая одежда, батарея /запас/ праны и космических лучей, в противоположность нашему сложному, грубо материальному, подобно радиопередатчику и радиоприемнику, мозгу. Этот удивительный инструмент принимает живые вибрации великого передатчика и в пределах своего небольшого диапазона позволяет нам входить в контакт и обмениваться мыслями с другими человеческими умами. В соответствии с йогой, животные, растения, минералы имеют только ум, потому что в своем восходящем развитии они не достигли той стадии, когда божественная искра в них воспламенилась бы как у людей после тысяч миллионов лет сознательного существования.

В связи с этим я должен возразить против бытующего на западе мнения о том, что индусы верят, будто души людей могут вселяться в животных. Такая идея никогда не была в высших учениях индусов. Согласно индуизму, человеческая душа может развиваться только вперед и нет такого земного греха, который вопреки высшим законам развития заставил бы душу спуститься на более низкий план существования. С другой стороны, важным принципом философии йогов является то, что для совершенствования человеческой души и искупления старых грехов, человеческое существо должно рождаться спустя века по воле б о г а . Согласно точке зрения индусов, только перевоплощение /день рождения и смерти/ могут объяснить подходящим образом, согласно человеческим стандартам, непостижимое различие между людьми в их земном существовании. Какие причины заставляют одного родиться нищим, другого - королем, третьего - магараджей, окруженным сокровищами и толпой слуг, а четвертого даже неприкасаемым? Где здесь справедливость? - спрашивают индийские мыслители.

Человеческая жизнь - это большая арена, на которой каждый может проявить себя и развить свои умственные и физические способности в положительном или отрицательном отношении, согласно своей собственной свободной воле. Видел ли кто-нибудь из вас футбольное поле, на котором упитанная и тренированная команда встречается с группой хромых, слабых нищих, собранных с улицы? В самом деле, нищие не будут иметь никакого шанса выиграть.

Если мы отказываемся принять принцип перевоплощения, то земное существование должно нам показаться ужасной несправедливостью. В соответствии со взглядами, исповедуемыми на западе теми, кто верит в существование души, люди не рождаются с какими-либо умственными задатками, так как их душа при рождении подобна неисписанной странице. Человек принимает незапятнанную беспорочную душу, как подарок.

Философия йогов считает, что это было бы величайшей несправедливостью. В соответствии с точкой зрения индусов, неравенство жизней и значения этих неравенств могут быть объяснены только, если предположить, что на пути умственного и морального развития, конечная цель которого - растворение собственного "я" в высшем свете и высшей любви, имеется несколько и несколько классов, через которые мы должны вновь пройти, коли мы не преуспели в них ранее.

В наши тревожные времена для мыслящего человека почти невозможно принять тот факт, что его собственная личная судьба, борьба народов за мир, инстинктивное желание свободы и лучшей жизни и всей войны наций содержатся в божественном мировом плане. Наступает эпоха материализма. Человек стремится к высшим идеалам, так как он чувствует своим подсознательным и сознательным "я", что в мире много лжи; угнетение классов, подавление, бесчувственные законы, неестественный образ жизни, к которому его принуждает саморазрушающаяся цивилизация, все находится в состоянии упадка и судорог, а что новый, более прекрасный, свободный, открытый для ума, более великодушный мир будет рожден.

Вся система хатха-йоги основана на возврате к естественному образу жизни, на интуиции, которая руководит человеческим умом с высшего плана. Она основана на возврате к вдохновению ума, и таким образом, является ценной для нового рождающегося мира и для

нового поколения, которое придет к счастливой и более естественной жизни. Шум оружия умрет вдали, а новый свободный мир будет рожден; быстро приближается время, когда мы перевяжем раны людей и будем тренировать свое тело более здоровым и сознательным образом. Три величайших дара хатха-йоги: здоровье, сила и юность могут быть переданы этому новому поколению.

Часть xvii

Полезные советы для

Учеников хатха-йога

Вставайте утром в одно и то же время и ложитесь спать в одно и то же время. Ложитесь спать в 10 часов вечера, так как положение земли в космосе перед полночью создает наиболее благоприятные условия для восстановления нервной системы.

Пусть ваша первая мысль при пробуждении будет: "я здоров". Сконцентрируйте мысль на том, что значит здоровье и сила ума и тела.

Если возможно, принимайте ванну ежедневно: освободите кожу от отбросов и ядов. Пусть ваша физическая и умственная атмосфера будет чистой.

Как можно чаще освобождайте свои ноги из плена невентилируемой тюрьмы обуви. Ходите босиком по земле в лесу, на лугу, берегу реки или озера. Через пальцы ног мы впитываем радиацию земли, которая выдающимся образом укрепляет и освежает весь организм. Жители городов очень легко устают, потому что обувь, бетон и асфальт отделяют их от этого всеобщего источника энергии. Деревенские люди могут пройти пешком без усталости многие мили. Часто они снимают обувь с ног и несут ее за плечами. Перед тем, как лечь спать, поупражняйте пальцы ног. Подвигайте каждым пальцем отдельно, чтобы оживить пальцы ног, и сделать их сознательными.

Проведите несколько минут в день, раздевшись догола. Нам необходима эта воздушная ванна для кожи, так как одежда отделяет вас от воздуха целый день, и дыхание кожи затруднено тяжелой одеждой. Если вы начали принимать эти воздушные ванны в летнее время, продолжайте их ежедневно, вскоре вы разовьете у вашего организма прекрасную сопротивляемость.

Делайте утром и вечером упражнения для глаз, и вы никогда не будете зависеть от очков.

Не забывайте держать ваши ноздри чистыми, так как они являются воротами для праны. Утром делайте ванну носа, втягивая умеренно холодную, слегка подсоленную воду.

Если у вас катар дыхательных путей, делайте втягивание носом воды 3 раза в день.

Налейте немного в чашку горячей воды. Положите туда чайную ложку соды, опустите лицо в чашку, вдохните через нос воду, пусть она дойдет до верхних полостей рта. Выплюньте воду и делайте сарвангасану. Таким образом вы излечите самую жестокую простуду и насморк.

Ежедневно перед едой полощите рот. Чистите зубы. Отрежьте маленькую веточку дуба или эвкалипта. Танин освежает и укрепляет десны, предохраняет их от ослабления и появления камней, болезней, распространенных на западе. Между щетинками вашей зубной щетки гнездятся миллионы микробов. Танин в веточке дуба действует дезинфицирующим образом. Использовать веточку для чистки зубов просто. Возьмите веточку в четверть дюйма в диаметре, пожуйте кончик, пока он не превратится в маленькую щеточку. Этой щеточкой почистите зубы снаружи и внутри, в вертикальном направлении так, чтобы очистить пространство между зубами.

Кроны зубов очистятся уже при жевании веточки. Будьте осторожны и не раздражайте десен. Свежая веточка эластична, полна сока и не так груба, чтобы повредить десны. Делайте так через день. Через день следует чистить зубы солью. Возьмите немного влажной соли на указательный палец, и когда она растворится, потрите зубы и десны пальцем. Это усилит

циркуляцию крови, укрепит десны и корни зубов. Ваши зубы будут молочно-белыми, а дыхание свежим.

Пищу необходимо тщательно разжевывать. Жевание не только улучшает пищеварение, но и усиливает снабжение корней зубов кровью. Пусть ваша диета будет содержать все больше и больше сырой пищи. Если до этого ели очень плотно, то не изменяйте диету сразу, без переходного периода, так как это может быть вредно организму. Переходный период должен охватывать несколько стадий. В холодном климате можно допустить употребление некоторого количества мяса, но помните, что для йога мясо - помеха!

Прежде всего, будьте умеренны! Мясо содержит много вредных веществ и в сильной степени отравляет организм, создавая одновременно большую нагрузку органам пищеварения. Овощи, фрукты, зерновые, мед и молочные продукты должны быть вашим главным питанием.

Следите за тем, чтобы ваш кишечник срабатывал ежедневно. Если деятельность кишечника нерегулярна, необходимо выполнять специальные асаны: удийяна-бандха, пашимотасана, йога-мудра, наули и т.Д. Приучите кишечник к равномерной работе естественным образом утром и после принятия пищи.

Если вы хотите достичь серьезных результатов в хатха-йоге, вы должны бросить курить, пить и другие вредные привычки, так как все эти привычки умертвляют как раз те нервные центры, которые йога призвана оживить.

Не позволяйте никогда неудовольствию, презрению, жадности, ревности или другим низменным инстинктам коснуться вашего ума. Такие эмоции создают опасные токи, отравляют ум и тело: результатом будет болезнь. Дисциплинируйте ваши эмоции, будьте счастливы и не позволяйте внешним обстоятельствам влиять на вас! Всегда сознавайте тот факт, что в небе вашего ума - вы солнце!

Говорите только тогда, когда вам есть, о чем говорить. Из-за ненужной болтовни вы можете рассеивать громадное количество положительной энергии. Избегайте плохих мыслей, плохой речи, плохих действий. Очень ценно раз в месяц на новолуние или полнолуние проводить майнам - полный пост и полное молчание. Тем самым вы как бы закрываете шлюз, аккумулируете энергию и ваша мысль и здоровье усиливаются.

Если возможно, практикуйте йогу в специальной комнате. В ней всегда должен быть свежий воздух. Не выполняйте упражнений в комнате, наполненной табачным дымом, запахом алкоголя или где недавно был дешевый разговор. Когда вы входите в эту комнату, оставляйте снаружи вместе с одеждой все ваши волнения, заботы, беспокойства. Тогда ваш дом будет излучать счастье и священную чистоту. Выполняйте упражнения на чистой подстилке или мате, лицом к востоку.

Начинайте ваши упражнения отбрасыванием всех чувств страха, смотрите в будущее с уверенностью и начинайте глубокое дыхание /вдох/ с верой в положительную силу упражнений. Пусть душа ваша будет полна отдыха, довольства, терпения и решимости.

Смотрите постоянно на ваше умственное освобождение. Непрерывно боритесь, чтобы его достичь. Заучите наизусть несколько предложений из учений великих учителей. Если вы чувствуете, что темнота наступает на вас, прибегайте к этим изречениям для освещения вашего пути.

Далее приводим цитаты из свами вивекананды:

"Есть две вещи, которых необходимо избежать: плохих желаний и умертвления тела"

Будда

"Удовольствие коротко, как вспышка света, зачем я должен желать удовольствий?"

Будда

Перед вами неопределенное будущее и вы должны всегда помнить, что каждое слово, мысль

или поступок - это ваш потенциальный запас.

Плохие мысли или плохие слова готовы наброситься на вас с яростью тигра, в то время, как хорошие мысли, хорошие дела готовы защищать вас с мощью сотен тысяч ангелов всегда и навеки.

Я провозглашаю высочайшее,

Я не могу удовлетворяться меньшим.

Величайшие девизы: "помощь, а не борьба", "помощь, а не разрушение", "гармония и мир, а не разлад".

Тело создано мыслью, которая лежит позади него.

В силе индивидуумов - сила всей нации.

Мы хотим религии, которая делает людей. Мы хотим человека. Человека с железными мышцами и стальными нервами!

Что я смогу сделать для смягчения страданий братьев-людей? Любить их!

Мощь ума подобна рассеянным лучам солнца. Когда лучи сконцентрированы, источник света сияет. Это наше единственное средство познания.

Поднимайся! Пробудись! И не останавливайся до тех пор, пока цель не достигнута!

Каждый может показать, что такое зло, если он друг человечества, он найдет путь преодолеть зло. Человек никогда не идет от ошибки к ошибке, но всегда от правды к правде, от меньшей правды к более высокой правде.

Если существует преступление, то оно в том, что мы слепы или что другие слабы.

Есть единственный путь достичь цели - это сказать себе и каждому, что мы божественны. И, если мы это повторяем, сила придет. Тот, кто ошибался вначале, делается все сильнее и сильнее до тех пор, пока правда не завоеует наши сердца.

Иллюзия исчезнет по мере того, как свет будет становиться все более лучезарным. Невежество шаг за шагом исчезнет и наступит время, когда все рассеется и будет светить лишь одно солнце.

Зло - железная цепь, добро - золотая. Оба понятия цепи.

Будьте свободными и знайте раз и навсегда: для вас нет цепей. Завладейте золотой цепью, чтобы ослабить железную.

Затем выбросьте обе цепи прочь!

Вы - божество на земле! Грешники? Преступлением называть так человека, это клевета на человеческую натуру. Встаньте, львы, встряхните иллюзии, которыми вы вдохновлялись. Вы бессмертные души, свободный дух, благословенные и вечные. Вы не материя, не тела: материя - ваша слуга, а не вы слуга материи!

Чем более обстоятельства против вас, тем сильнее наша внутренняя мощь.

Правда определенно весит больше, чем неправда. Также и доброта. Если вы имеете их, они сделают свое дело в силу своей тяжести.

Сила приходит нации через образование.

Нет желания, нет несчастья внутри нас, которых вы не смогли бы устранить сознательной силой духа. Верьте в эти слова, и вы будете всемогущи.

В конфликте между сердцем и мозгом следуйте за сердцем. Для того, чтобы преуспеть, вы должны иметь громадную настойчивость, громадную волю. "Я выпью океан", - говорит настойчивая душа, - "по моей воле сдвинутся горы". Имейте такую энергию, такую волю, упорно трудитесь, и вы достигнете цели.

Те, кто в самом деле хотят стать йогом, должны раз и навсегда бросить думать о вещах. Держите только одну идею. Сделайте ее идеей вашей жизни. Думайте о ней, живите ради этой идеи. Пусть мозг, мышцы, нервы, каждая клетка вашего тела будут полны этой идеей, оставьте

любую другую идею. Это путь к успеху, это путь, созидающий великих духовных гигантов.

Разве не достигнуты все знания в мире с помощью концентрации мощи ума? Мир готов раскрыть свои секреты, если мы знаем, как постучаться в дверь, как дать ему необходимое направление. Сила и направленность этого потока лежит через концентрацию. Нет пределов в силе человеческого ума. Чем больше мы концентрируем ум, тем более мощным он становится, тем легче решить ту или иную проблему. В этом секрет.

Если материя могуча, то мысль всемогуща!

Совершенства нет необходимости достигать, оно уже внутри нас. Бессмертие и блаженство не надо завоевывать, мы уже владеем ими: они были нашими во все времена.

Если вы говорите, что вы связаны, вы останетесь связанным. Если вы осмелитесь сказать, что вы свободны, вы освободитесь в этот же момент.

"Спасение мира - культурное человечество"

Песталоцци.

"Если мы видим что-то в самом деле прекрасное, мы отзываемся на него и становимся сами частью прекрасного. Если личная жизнь вдохновляется красотой, жизнь нации соответственно изменяется, так как нация зависит от индивидуумов".

Гунмини деви.

"Я" не самая легкая вещь для познания, но выше его нечего больше познать. Все, что требуется для того, чтобы познать "я", это - быть спокойным. А что может быть легче этого."

Шри рамана магариши

"Где бы ни обсуждались добродетель или порок, каждый присутствующий должен иметь их в некоторой пропорции".

Шри народа дэви.

"Солнце светит днем, луна - ночью; боец сияет своим оружием; брамин сияет в медитации, но пробудившийся сияет день и ночь лучами духа".

Дхаммапада.

Внесите свет в мир. Свет, принесите свет! Пусть свет войдет в каждого; задача не закончится, пока каждый не достигнет своего бога. Принесите свет бедным. Принесите свет богатым, ибо они нуждаются в нем более, чем бедные. Принесите свет невежественным и дайте больше света образованным, так как суетность образования в наши дни громадна!"

Принесите свет всем.

Ч а с т ь xviii

Т а б л и ц а п р а к т и ч е с к и х

У п р а ж н е н и й

Цель хатха-йоги - сделать наше тело сознательным, оживить его! Но это не все. Конечная цель - сделать сознательным наш ум, наше сознание. Выполнение асан вместе с пранайамой ставит все наше тело под наш контроль. Одновременно, однако, мы должны помнить и о дисциплине ума, среди окружения будем пассивными и отрешенными, концентрируя свое внимание на собственном "я" и простирая опытным путем высшее пробуждение. Человек должен все время держать ум под контролем и не позволять мыслям скользить бесцельно. Мы должны жить в постоянном мире и равновесии. Если мы позволим мыслям завоевать себя, у нас не будет крепкой почвы под ногами и мы будем беззащитными перед лицом несчастья. Секрет зависит от степени овладения нашим умом и телом.

Упражнения хатха-йоги учат нас абсолютному контролю над телом и энергией тела. Среди упражнений, приведенных в списке после 9 упражнений всегда стоит савасана. Девятое упражнение - медитация, направлено на то, чтобы помочь дисциплинировать мысли. Когда мы пробуждаемся, вместилищем сознания является мозг. При медитации необходимо заставить

сознательно на несколько минут оставить мозг совершенно пустым. Наш умственный цех обычно отдыхает только во время сна, когда природа освобождает этот чрезвычайно важный орган от решения обычных задач.

Сидя в падмасане, выключаем мысли, концентрируем внимание на сердце и регулируем дыхание до тех пор, пока оно не станет медленным и равномерным. Держим позвоночник прямым и чувствуем подлинный мир. В фокусе нашего внимания находится сердце, уходят наши тревоги, мы излучаем подлинное спокойствие и мир... Пусть нас не беспокоят никакие другие мысли. Мы должны практиковать это упражнение ежедневно от 5 до 10 минут! Оно особенно необходимо и полезно людям запада с их исключительно активным образом жизни.

С миром в сердце ложимся на спину и заканчиваем упражнения савасаной.

Те, кто делает упражнения хатха-йоги, должны приспособить эти упражнения к целям, которые они хотят достичь.

Для очень занятых служащих, которые занимаются йогой в целях сохранения здоровья, желательно выполнять каждый вечер перед ужином (никогда на полный желудок) следующие упражнения.

Тот, кто хочет развить прекрасное тело и может посвятить большое время для упражнений для тела и сознания, должны выполнять утром медленные упражнения, а вечером упражнения йогов или наоборот.

Тот, кто хочет упражнения йогов делать более интенсивно, должен найти компетентного духовного учителя и руководствоваться его указаниями.

1-я неделя 1. Полное дыхание йогов в падмасане или сидхасане - 7 раз 2. Кумбака. Задержка 10-12 сек. - 2 " 3. Уджайи - 3 " 4. Вакрасана, 2-я фаза - 2 " 5. Мудра-йога - 3 " 6. Матсиасана - 2 " 7. Бхайджангасана - 3 " 8. Випарита-карани - 3 " 9. Медитация - 5 мин. 10. Савасана - 5 мин.

2-я неделя 1. Полное дыхание йогов сидя - 7 раз 2. Капалабхати - 3 " 3. Бхастрика - 3 " 4. Пашимотасана - 3 " 5. Супта-ваджрасана - 3 " 6. Триконасана - 3 " 7. Сарвангасана - 3 "

3-я неделя 1. Полное дыхание сидя - 7 раз 2. Очищающее дыхание - 3 " 3. Дыхание, укрепляющее нервы - 3 " 4. Вакрасана, 2-я фаза - 2 " 5. Удийяна-бандха, стоя - 3 " 6. Падахастасана - 3 " 7. Ардха-салабхасана - 3 " 8. Халасана - 2 "

4-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Дыхание "ха", стоя - 3 " 3. Дыхание "ха", лежа - 3 " 4. Сушна-пурвак - 3 " 5. Ардха-бхайджангасана, 1-я фаза - 3 " 6. Йога-мудра - 3 " 7. Триконасана - 3 " 8. Випарита-карани - 3 " 9. Медитация - 10 мин 10. савасана - 10 мин

5-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Пранайяма п 1 - 3 " 3. Пранайяма п 2 - 3 " 4. Ардха-матсиендрасана, 2-я фаза - 2 " 5. Пашимотасана - 3 " 6. Бхайджангасана - 3 " 7. Удийяна-бандха, стоя - 3 " 8. Сарвангасана - 3 " 9. И 10. - упражнения этой и всех следующих недель аналогично 4-й неделе.

6-я неделя 1. Полное дыхание, лежа - 7 раз 2. Пранайяма п 3 - 2 " 3. Пранайяма п 4 - 2 " 4. Сушна-пурвак - 3 " 5. Йога-мудра - 3 " 6. Майюрасана - 2 " 7. Дханурасана - 2 " 8. Халасана - 3 " 9. -""10. -""

7-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Пранайяма п 5 - 3 " 3. Пранайяма п 6 - 3 " 4. Ардха-матсиендрасана, 1-я фаза - 3 " 5. Матсиасана - 3 " 6. Майюрасана - 3 " 7. Удийяна-бандха, сидя - 3 " 8. Випарита-карани - 3 " 9. -""10. -""

8-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Пранайяма п 7 - 3 " 3. Дыхание, укрепляющее нервы - 3 " 4. Сушна-пурвак - 3 " 5. Наули или триконасана - 3 " 6. Салабхасана - 3 " 7. Сиршасана - 2 " 8. Випарита-карани - 3 " 9. -""10. -""

9-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Капалабхати - 3 " 3. Кумбака, задержка 10-20 сек. - 2 " 4. Бхастрика - 3 " 5. Йога-мудра - 3 " 6. Бхайджангасана - 2 " 7. Майюрасана - 3 " 8. Сиршасана - 3 " 9. -""10. -""

10-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Бхастрика - 3 " 3. Дыхание "ха", стоя - 3 " 4. Симхасана, сидя - 3 " 5. Пашимотасана - 2 " 6. Ардха-матсиендрасана, 2-я фаза - 2 " 7. Ардха-бхайджангасана - 2 " 8. Сарвангасана - 3 " 9. -""10. -""

11-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Уджайи - 3 " 3. Дыхание "ха", лежа - 3 " 4. Симхасана - 3 " 5. Ардха-салабхасана - 3 " 6. Удийяна или наули, стоя - 3 " 7. Дханурасана - 2 " 8. Халасана - 3 " 9. -""10. -""

12-я неделя 1. Полное дыхание йогов, сидя - 7 раз 2. Пранайяма п 2 - 3 " 3. Пранайяма п 7 - 3 " 4. Бхастрика - 3 " 5. Супта-ваджрасана - 3 " 6. Салабхасана - 3 " 7. Наули или удийяна - 3 " 8. Сиршасана - 3 " 9. -""10. -""

13-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Кумбака, задержка 10-20 сек. - 3 " 3. Капалабхати - 3 " 4. Пранайяма п 6 - 3 " 5. Йога-мудра - 3 " 6. Ардха-бхайджангасана, 2-я фаза - 3 " 7. Матсиасана - 3 " 8. Випарита-карани - 3 " 9. -""10. -""

14-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Бхастрика - 3 " 3. Пранайяма п 4 - 2 " 4. Ардха-матсиендрасана, 2-я фаза - 2 " 5. Триконасана - 3 " 6. Падахастанасана - 3 " 7. Майюрасана - 3 " 8. Халасана - 3 " 9. -""10. -""

15-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Дыхание "ха", лежа - 3 " 3. Пранайяма п 1 - 1 " 4. Йога-мудра - 3 " 5. Вакрасана, 2-я фаза - 3 " 6. Ардха-салабхасана - 3 " 7. Бхайджангасана - 4 " 8. Сиршасана - 3 " 9. -""10. -""

16-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Дыхание, укрепляющее нервы - 3 " 3. Пранайяма п 3 - 2 " 4. Симхасана - 3 " 5. Сиршасана - 3 " 6. Удийяна, сидя - 3 " 7. Дханурасана - 2 " 8. Сарвангасана - 3 " 9. -""10. -""

17-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Капалабхати - 3 " 3. Пранайяма п 7 - 3 " 4. Бхастрика - 2 " 5. Майюрасана - 2 " 6. Дханурасана - 2 " 7. Удийяна, стоя - 2 " 8. Випарита-карани - 3 " 9. -""10. -""

18-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Кумбака, задержка 20-30 сек. - 2 " 3. Бхастрика - 3 " 4. Сушна-пурвак - 2 " 5. Ардха-матсиендрасана, 1-я фаза - 2 " 6. Триконасана - 3 " 7. Пашимотасана - 3 " 8. Халасана - 3 " 9. -""10. -""

19-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Уджайи - 5 " 3. Пранайяма п 5 - 3 " 4. Сушна-пурвак - 3 " 5. Ардха-матсиендрасана, 2-я фаза - 3 " 6. Удийяна-бандха, стоя - 3 " 7. Сарвангасана - 3 " 8. 9. -""10. -""

20-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Дыхание "ха", лежа - 3 " 3. Пранайяма п 4 - 3 " 4. Супта-ваджрасана - 2 " 5. Сиршасана - 3 " 6. Удийяна-бандха, сидя - 3 " 7. Дханурасана - 2 " 8. Випарита-карани - 3 " 9. -""10. -""

21-я неделя 1. Полное дыхание, сидя - 7 раз 2. Бхастрика - 3 " 3. Кумбака, задержка 20-30 сек. - 3 " 4. Пранайяма п 4 - 2 " 5. Йога-мудра - 3 " 6. Майюрасана - 3 " 7. Ардха-матсиендрасана, 2-я фаза - 2 " 8. Сиршасана - 3 " 9. -""10. -""

Как видно из таблицы, каждая серия упражнений занимает от 25 до 40 минут. После выполнения всех серий каждый может делать те асаны и пранайямы, которые у него получаются и которые ему нравятся. Однако, не рекомендуется заниматься одновременно более часа.

Я вверяю пранайямы, асаны, а также древнюю систему медленных упражнений, выполняемых в соединении с верой, волей, желанием и воображением, западным учителям для физической тренировки. Все это бесценно, достойно пристального внимания и было бы очень полезно дать эту систему детям. Это в их ранние годы принесло бы пользу, позволило бы вырастить новое поколение с новой силой, самодисциплиной, сильной волей, ибо только тогда, когда тело здорово, оно является послушным инструментом для выражения собственного "я".

+++

П р а н а й а м ы

1. Полное дыхание йогов - общеукрепляющее для всех больных и здоровых. 2. Кумбхака - дисциплинирует нервную систему, развивает силу воли и решительность. 3. Уджайи - для гипотоников, развивает качество расторопности и сосредоточенности. 4. Капалабхати - для легких, для восстановления через нос, увеличивает способность сосредотачиваться. 5. Сукша-Пурвак - (повторять не более 3-х раз). Успокаивающая пранаяма. Очень усиливает психическую деятельность и сосредоточение. 6. Бхастрика - излечивает бронхиальную астму. 7. Очищающее дыхание - простуда, ипохондрия, угнетенные состояния. 8. Дыхание, укрепляющее нервы - укрепляет силу воли. 9. Дыхание "ХА" стоя - против чувства депрессии. 10. Дыхание "ХА" лежа - против чувства депрессии. 11. Семь маленьких пранаяма-упражнений - общеукрепляющие.

А с а н ы

1. Падмасана (поза лотоса) - создает физическую и психическую устойчивость, спокойствие нервной системы. 2. Сидхасана (поза для созерцания) - то же, что Падмасана. 3. Йога-мудра - блуждающая почка, гастроптаз, умеряет гордость. 4. Супта-вайрасана - общеукрепляющее для гипотоников. 5. Ардха-матсиендрасана - для позвоночника, развивает уверенность, решительность. 6. Вакрасана - общеукрепляющее. 7. Матсиасана - негибкость шеи, тонзиллит, простуда. 8. Пашимотасана - является источником энергии и биологической силы. Лечит болезни органов брюшной полости (жел.-киш. тракта, печени, диабет, половые органы и т.д.) 9. Хастападасана - то же, что Пашимотасана плюс положительное действие на мозг. 10. Уддияна-бандха - болезни желудочно-кишечного тракта, гастриты, блуждающая почка, устраняет вялость кишечника. 11. Наули - то же, что Уддияна-Бандха плюс развитие психики, предохраняет от поллюций. 12. Триконасана - применяется после инфекционных заболеваний, изгоняет открытые инфекции из организма. 13. Бхуджангасана - против искривления позвоночника, предотвращает образование камней в почках. Развивает уверенность в себе. 14. Ардха-Бхуджангасана - развивает костную систему, совершенствует чувство равновесия. 15. Салабхасана - запор, укрепляет мышцы спины, омолаживает почки. 16. Ардха-Салабхасана - то же, что и Салабхасана. 17. Дханурасана - нормализует и усиливает половую функцию. 18. Майюрасана - развивает равновесие, лечит болезни жел.-киш. тракта и диабет. 19. Сарвангасана - развивает равновесие, лечит болезни жел.-киш. тракта и диабет. 20. Випарита-Карани - зоб, базедовая болезнь, слабоумие, предотвращает болезни легких. 21. Сиршасана - развивает мозг, улучшает зрение. 22. Халасана - диабет, против опущения брюшной стенки, от головной боли. 23. Бру-мариа-дришти - сосредоточение между бровями. 24. Нассагра-дришти - сосредоточение на кончике носа, вращение глазами. 25. Симхасана - ангина. 26. Савасана - отдых между упражнениями (утром и вечером)

Чтобы мудро жизнь прожить Ты лучше голодай

Знать надобно немало. Чем что попало есть,

Два верных правила И лучше будь один

Запомни для начала Чем вместе с кем попало.

Омар Хаям

О б щ и е у к а з а н и я

для занимающихся гимнастикой йогов

(из книги йога Сименанда Свами)

1. Соблюдайте постепенность. 2. Начинайте с более простых упражнений и постепенно переходите к более трудным. 3. Тщательно следите за вашим самочувствием. Упражнение никогда нельзя делать до утомления. После упражнения у вас должно быть приятное физическое самочувствие. 4. Боль является сигналом для прекращения упражнений. 5. Вы можете делать изменения в деталях упражнения. Научитесь слушать голос инстинкта, который будет вами руководить. 6. Не принимайте ванну после упражнений. После упражнений хорошо полчаса

отдохнуть. 7. Не делайте асан после или перед европейскими физическими упражнениями, требующими мышечных усилий. 8. Не делайте асан во время болезни или сразу после нее, женщины во время месячных. 9. Не делайте асан, будучи утомлены. 10. Асаны противопоказаны при кровяном давлении выше 150 и ниже 100. 11. Добивайтесь совершенства в каждой асане. Совершенство достигнуто, когда прекращается всякое усилие и вы остаетесь совершенно неподвижны. 12. Не пытайтесь достичь сразу конечного трудного положения в трудной асане. Систематически упражняйтесь, и через несколько месяцев вы добьетесь успеха. Асаны следует делать максимум полчаса в день.