

**Анатолий Николаевич Зубков Александр Петрович
Очаповский
Хатха-Йога для начинающих**



«Хатха-Йога для начинающих»: Москва "Медицина"; Москва; 1991
ISBN 5-225-00767-8

Аннотация

В книге с материалистических позиций изложено древнеиндийское учение Хатха-йога. Предложен оригинальный и эффективный подход к профилактике ряда заболеваний с помощью регулярных занятий физическими упражнениями по этой системе. Уделяется большое внимание личной гигиене, развитию внутренней культуры, диете, дыхательной системе, Использован личный опыт авторов и опыт преподавания Хатха-йоги в Индии и других странах. Описаны терапевтические эффекты и противопоказания. Для врачей, специалистов по лечебной физкультуре, психотерапевтов, а также для широкого круга читателей.

ПРЕДИСЛОВИЕ

*Посвящаем нашему Учителю
Рамкумару Шарма
с благодарностью*

Древние культуры входят в сокровищницу мировой современной культуры. Они привлекают не только историков, искусствоведов, других ученых, но и простых людей, одухотворяя их жизнь. Достижения древних египтян, греков и римлян явились фундаментом для формирования цивилизации в Европе и Америке. Но сами эти культуры черпали вдохновение на Востоке: в Индии, Китае, Средней Азии.

Йога как система является бесценным сокровищем индийского народа и, безусловно, достойна самого пристального внимания и изучения, поскольку способствует развитию внутренней культуры личности. Понятие «культурный человек» очень емкое и многоплановое, но оно обязательно включает нравственно-этические, эстетические аспекты, охватывает физические, умственные и духовные стороны нашего бытия. Культура предусматривает непрерывное совершенствование личности во всех планах, включая

здоровье и работоспособность. В этом отношении йога может оказать неоценимую пользу всем людям.

Уже давно, по нашему мнению, правомерна постановка вопроса: можно ли считать больного человека культурным? Думается, что нет. Конечно, существуют заболевания, против которых даже медицина пока бессильна, — не о них в этом случае речь. В подавляющем большинстве болезни можно вылечить и, что еще более важно, предупредить их возникновение. Недаром еще в Древней Индии болезнь считалась тяжким грехом. Мы не согласны с пессимистическими, фатальными взглядами отдельных ученых, толкующих о деградации человечества, о чуть ли не генетическом закреплении вредных привычек и слабого здоровья, что якобы неизбежно приводит к заболеваниям. Результаты занятий йогой не оставляют никаких сомнений относительно ложности подобных утверждений.

Оказалось, что в век бурной научно-технической революции человек естественным образом приспособиться к ней не может. Она обуславливает громадные психические нагрузки, стрессовые ситуации, которые в сочетании с гиподинамией, малоподвижным образом жизни людей и их односторонней физической ориентацией, с неправильной диетой и дыханием способствуют заболеваниям, снижению работоспособности. Выяснилось, что йога помогает надежно противостоять этим «побочным продуктам» цивилизации на протяжении почти пяти тысячелетней истории и позволяет раскрыть беспредельные возможности гармоничного развития личности.

Могут спросить, неужели для сохранения здоровья недостаточно современных методов физкультуры, спорта, медицины. К сожалению, нет. О чем свидетельствует статистика роста заболеваний населения, несмотря на улучшение благосостояния, расширение сети спортивных сооружений и лечебных учреждений. Так называемые болезни цивилизации, например сердечно-сосудистые заболевания, начинают поражать людей совсем молодого возраста. Продолжительность жизни за последние несколько десятилетий практически не увеличилась. Таковы факты. Современные методы физкультуры и спорта чрезвычайно разнообразны по форме, но односторонни по содержанию. Например, при занятиях только бегом трусцой или атлетической гимнастикой остаются в стороне другие факторы здоровья: психогигиена, диета, закаливание и т. д., без которых невозможно сохранить стабильное, полноценное здоровье.

Что касается медицины, то она в основном занимается лишь больными людьми, практически не уделяя внимания здоровым. Периодические профилактические осмотры здоровой части населения проводятся исключительно для выявления больных людей.

Академик АН УССР, лауреат Ленинской премии Н. И. Амосов верно отметил, что «врачи и профессора, которые учат врачей, знают болезни, однако, чаще всего они малоквалифицированы в вопросах здоровья. Для того, чтобы подготовить специалистов по здоровью, нужно время и доверие к этому пути. Нужна психологическая и профессиональная переориентация врача»¹. Пока это реализуется, пройдут годы и десятилетия. А нынешнему поколению людей здоровье нужно сейчас и сохранить его поможет йога. Именно на здоровье и профилактике болезней она акцентирует свое внимание. Некоторые поборники модернизированной йоги утверждают, что на современном уровне развития науки можно создать систему, ничуть не уступающую традиционной йоге. Это спорное заявление, и его реализация потребует, может быть, не только десятилетий, но и столетий. И в связи с этим возникает вопрос, а зачем вообще «изобретать велосипед», если он уже создан: садись и езжай!

Во всем мире за последнее время наблюдается огромный интерес к индийским йогам и их учению со стороны людей различного возраста и разных профессий. Ведь каких-нибудь 10–20 лет назад лишь одно упоминание в разговоре слов «йог» или «йога» вызывало улыбку или смех, так как это ассоциировалось с представлениями о людях, спящих на остриях

¹ Амосов Н. И. Учись не стареть. — Известия, 1983, 12 марта.

гвоздей, выпивающих коктейль из серной и соляной кислоты со змеиным ядом и закусывающих стеклом граненого стакана. И какая резкая перемена в суждения о йогах и их древнем учении произошла в настоящее время!

Мир сейчас в полном смысле этого слова наводнен переводной и оригинальной литературой по йоге. По статистическим данным, полученным редакцией журнала «Спортивная жизнь России», из литературы по физической культуре и спорту во всем мире больше всего публикаций посвящено йоге. Но следует учесть, что среди многочисленной литературы, выпускаемой на эту тему, во всем мире имеется не более двух-трех книг, в основном на языках народов Индии, в которых практика йоги излагается методически правильно и в строгой последовательности. Во всех остальных публикациях авторы или не раскрывают секретов «методического ключа», или сами его не знают, являясь лишь теоретиками в этом вопросе, а поэтому излагают материал либо абсолютно бессистемно, либо изобретая какие-то «свои» методические рекомендации. К первой группе авторов относятся многие опытные йоги, у которых имеются основания для того, чтобы не раскрывать на страницах книг основы методики. Учителя предпочитают передавать свои знания ученикам непосредственно, что исключает погрешности в практике из-за непонимания учеником или неверной трактовки получаемой информации².

К другим группам принадлежат авторы многих книг, выходящих на Западе. Они зачастую искажают рекомендации древних йогов, не получив непосредственных установок учителей йоги, и подходят к данному вопросу чисто коммерчески, т. е. стремятся получить прибыль от издания книг, не заботясь об их качестве, не говоря уже об отсутствии всякой ответственности за публикацию ложных, искаженных, подчас опасных для здоровья рекомендаций.

В 1969–1970 гг. выходящий в Советском Союзе журнал «Сельская молодежь» по разрешению Министерства здравоохранения СССР предпринял попытку опубликовать основной комплекс Хатха-йоги под редакцией одного из авторов этой книги А. Н. Зубкова. Тысячи людей стали заниматься упражнениями этого комплекса с огромной пользой. Тысячи благодарных писем, полученных А. Н. Зубковым, от лиц разного возраста, различных национальностей и профессий, стали ярким свидетельством огромного интереса к йоге и ее практическому применению.

В этой книге мы в доступной для широкого круга читателей форме предприняли попытку изложить йогу с материалистических позиций, снять с нее налет мистики и суеверия. Для этого был использован метод диалектического и исторического материализма, позволившего, опираясь на достижения современной науки, обосновать многие «таинственные» взгляды и приемы йоги.

В древности на Востоке было принято излагать мысли абстрактно, аллегорически, иносказательно, символически, что в более поздний период истории часто приводило к неправильному толкованию даже самых рациональных истин. Эта тенденция не обошла и йогу. В настоящей работе авторы постарались как можно подробнее изложить материал и раскрыть истинный смысл многих конкретных положений йоги.

Помня слова Вивекананды одного из величайших представителей йоги конца XIX-начала XX вв., о том, что йога носит экспериментальный характер и что основывается она на разуме, а также то, что лучшим критерием истины и источником знания является практика, авторы испытали прежде всего на себе те советы и рекомендации, которые дают йоги при обучении Хатха-йоге, а уже потом, многократно убедившись в их эффективности и пользе на собственном опыте и на опыте сотен многочисленных последователей, вынесли их на суд читателей.

Безусловно, предлагаемая работа не исчерпывает всех проблем йоги и является лишь

² В связи с этим нужно отметить, что авторы пошли на известный риск, предложив данную книгу заочно для практических целей. Но мы надеемся, что при соблюдении всех рекомендаций и опираясь на здравый смысл, читатель извлечет из нее максимум пользы, избежит ошибок и неточностей.

введением в эту удивительную по своей мудрости и силе воздействия на человека систему. Надеемся, она будет полезна для всех интересующихся йогой, для специалистов (медиков, физиологов, социологов, философов и других), для начинающих и уже занимающихся энтузиастов йоги. В книге опровергаются ложные, невежественные представления о йоге, к сожалению, еще имеющие место среди людей, незнакомых с ней из достоверных источников.

В книге во всех индийских названиях, когда они упоминаются впервые, проставлены ударения, чтобы читатель мог грамотно произносить термины, а в конце книги приводится словарь терминов.

Все замечания и пожелания будут с благодарностью приняты авторами.

КОРОТКО ОБ АВТОРАХ

Зубков Анатолий Николаевич по профессии индолог (страновед по Индии и Пакистану). В 1952 г. окончил Московский институт востоковедения. Более 30 лет преподавал индийские языки в высших учебных заведениях страны. В течение четырех лет находился на работе в Индии, в Университете города Лакхнау, столицы штата Уттар-Прадеш. Наряду с преподавательской работой в течение четырех лет (с 1963 г.) занимался в Институте йоготерапии и йогакультуры в городе Лакхнау. После окончания этого института получил диплом йога высшей квалификации и стал первым дипломированным йогом в Советском Союзе. Получению такого диплома способствовало и то, что еще до начала своего востоковедческого образования он длительное время изучал медицину и имеет медицинское образование.

А. Н. Зубков является активным пропагандистом и популяризатором системы Хатха-йога в СССР. Он является автором многих статей по Хатха-йоге в различных газетах и журналах страны, читал многочисленные лекции по Хатха-йоге в различных учреждениях, учебных заведениях и на предприятиях во многих городах Советского Союза. Неоднократно выступал на эту тему по Всесоюзному радио и телевидению. Является автором сценария кинофильма «Индийские йоги. Кто они?».

А. Н. Зубков заочно избран почетным представителем от Советского Союза в Международный всемирный союз йоги. Кроме того, он является президентом Всесоюзной ассоциации восточных оздоровительных систем, организованной в мае 1989 г.

Очаповский Александр Петрович впервые познакомился с йогой, когда учился в седьмом классе общеобразовательной школы. Тогда ему случайно попались рисунки упражнений йогов, причем без описания техники исполнения. Попытки заниматься по одним лишь рисункам ни к чему не привели, так как упражнения были сложными и непонятными. Пришлось их оставить, но с тех пор интерес к йоге прочно укоренился у Александра Петровича и он стал собирать всю информацию по этому вопросу. Через два года, в 1969 г., в журнале «Сельская молодежь» было опубликовано интервью с А. Н. Зубковым, а позже комплекс упражнений Хатха-йоги под его редакцией. По этим публикациям А. П. Очаповский стал регулярно заниматься упражнениями этого комплекса. Причем интерес к йоге возрос настолько, что он решил переменить будущую специальность. Он мечтал быть инженером-технологом и в школе большое внимание уделял точным наукам. Но в десятом классе настолько увлекся йогой, что решил поступать в медицинский институт, поскольку считал, что именно медицина ближе других специальностей к изучению Хатха-йоги и ее практическому применению. Закончив медицинский институт в 1976 г., А. П. Очаповский стал работать во врачебно-физкультурном диспансере, что позволило изучать методы Хатха-йоги, проводить их апробацию, обосновывать их с точки зрения современной физиологии и использовать для профилактики и лечения многочисленных заболеваний. С 1972 г. у А. П. Очаповского установились регулярные контакты с А. Н. Зубковым, продолжающиеся и в настоящее время. При их встрече в 1981 г. и возникла идея создания совместной работы. В 1979 г. А. П. Очаповский побывал в Индии и познакомился с работой

Центра йоги в Дели. В настоящее время он является членом Совета Всесоюзной ассоциации восточных оздоровительных систем, организованной в мае 1989 г.

ЦЕЛИ, АСПЕКТЫ И ШКОЛЫ ЙОГИ

Слово «йога» в переводе с санскритского языка означает «союз, соединение, связь, единение, гармония». Но, спрашивается, связь, соединение или гармония чего с чем? И вот тут-то выясняется, что философы-идеалисты понимают под этим единение души человека с неким абсолютным духом, божеством, единение индивидуального сознания с космическим разумом и так далее. А философы-материалисты дают совершенно иное философское толкование термину «йога» (к примеру, статьи болгарского философа Кенчо Динева Кенева, опубликованные в болгарском журнале «Философская мысль», 1969 г., № 1 и 5). Термин этот рассматривается как единение, гармония физического и психического состояния человека, как гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека.

Французский врач, научный сотрудник Национального научно-исследовательского центра во Франции Жан-Жорж Хенротт также пишет, что «йога означает единство — не в смысле единение с богом, как часто его ошибочно трактуют, а в смысле внутреннего единства. Йога — это прежде всего совокупность методов, способствующих выработке единой, цельной личности»³.

Бывший премьер-министр и крупный общественный и политический деятель Индии Джавахарлал Неру в своей книге «Открытие Индии» писал: «...значение теоретических частей йогической системы Патанджали относительно не велико; важен метод. Вера в бога не является неотъемлемой частью этой системы...»⁴.

Итак, йогу следует рассматривать как гармонию трех начал человека: физического, умственно-эмоционального (психического) и духовного.

Целью йоги является достижение и поддержание такой гармонии. Эта цель имеет несколько аспектов: Раджа-йога, Бхакти-йога, Карма-йога, Хатха-йога, Джнани-йога, Тантра-йога, Крия-йога, Лая-йога, Мантра-, или Джапа-йога, Прана-йога, Кундалини-йога и т. д.

Раджа-йога — это господство сознания над всеми тремя началами человека. Ее еще называют «высшей, царственной йогой». Она раскрывает Все потенциальные способности личности. Для этого используются сложные приемы саморегуляции психики (самовнушение, отвлечение от внешних и внутренних раздражителей, концентрация внимания и др.).

Хатха-йога является подготовительным этапом Раджа-йоги. Термин «Хатха» символический и несет глубокий философский смысл. «Ха» — солнце, «Тха» — луна. Это символ единства противоположных начал. Во Вселенной противоположные начала существуют во всем (тепло — холод, положительное — отрицательное, свет — тьма, электрон — протон, мужчина — женщина и т. д.). Единство и гармония противоположностей создают равновесие. Хатха-йога — это учение о физической гармонии, или гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, асаны, гидротерапевтические процедуры и т. д.) в отличие от психических средств воздействия Раджа-йоги. Хатха-йога ведет к физическому совершенству и благополучию, что имеет важное значение для тела, ума и духа человека. Она учит, как добиться долгой, здоровой и счастливой жизни путем совершенствования здоровья. Здоровье — это всеобщее богатство. Не случайно многие авторитетные йоги считают Хатха-йогу начальным звеном в достижении физического совершенства, так как «в здоровом теле — здоровый дух». Кстати, это изречение встречается в санскритских источниках, которые датируются еще VII–VI вв.

³ Хенротт Жан-Жорж. Йога: ничего сверхъестественного. — Литературная газета, 1970, 2 сент.

⁴ Неру Джавахарлал. Открытие Индии. — М.: Ин. лит-ра, 1955. — С. 192.

до нашей эры.

Бхакти-йога — преданность высшим идеалам, бескорыстная любовь ко всему мирозданию. Через такое самораскрепощение происходит гармония личности.

Карма-йога — активный труд и действие. Любое действие, работа должны совершаться с предельной самоотдачей и вниманием. В этом секрет любого успеха.

Джиани-йога — достижение гармонии через знание, кропотливое изучение и практикование всего, что способствует приобретению мудрости. Мудрость — это гармония знаний.

Тантра-йога — изучение природы взаимодействия противоположностей и достижения гармонии посредством сексуальной жизни, в которой достигается ощущение единства со всей Вселенной с помощью контроля чувств, эмоций, действия и мантр.

Лая-йога — ритмы и вибрации, идущие из Космоса и оказывающие воздействие на биосферу Земли, т. е. космическая йога, способствующая достижению гармонии через познание биоритмов микро- и макромира. Йоги стремятся органически вписаться в окружающую среду. По их мнению (а сейчас с этим согласны и современная медицина, и биология), в основе подавляющего числа заболеваний лежат нарушения биоритмических процессов (биоритмов) на самых различных уровнях — от молекулярного, субклеточного до уровня органов, систем органов и организма в целом. Лая-йога помогает предупредить и лечить болезни, связанные с нарушением биоритмов (десинхронозы); жить, как говорят йоги, в гармонии со Вселенной, с ее ритмами.

Крия-йога — внутреннее и внешнее очищение, морально-этический аспект йоги. Прежде чем осваивать любую разновидность йоги, необходимо пройти Крия-йогу. Чтобы взрастить добрый урожай, нужно расчистить заброшенную землю, выкорчевать пни. Так и в обучении йоге. Ученик должен избавиться от собственных недостатков, отрицательных черт характера, вредных привычек, невежества, а вместо них воспитать в себе положительные качества, без которых гармония невозможна.

Мантра-, или Джапа-йога — воздействие звуковых вибраций путем пения определенных гласных, слогов, при котором возникают определенные звуковые колебания, положительно воздействующие на организм человека. В дальнейшем даже мысленное их повторение дает такой же эффект.

Прана-йога — воздействие Праны (жизненной энергии) на организм человека.

Кундалини-йога — развитие и использование скрытых сил человека.

Имеются и другие, относительно редко встречающиеся аспекты йоги (На́да-йо́га, Сама́дхи-йо́га и т. д.), которые чаще всего являются производными или синонимами указанных выше аспектов;

Такое разделение йоги в известной мере условно, но имеет большое методическое значение, так как позволяет заниматься йогой всем людям, независимо от пола, возраста, профессии, вероисповедания, национальности, учитывать особенности каждого ученика, его индивидуальность, потребности и наклонности. По сути дела все аспекты йоги взаимно дополняют друг друга. Их элементы используются при освоении любого направления этого учения. Поэтому многие центры йоги в Индии практикуют так называемую Пу́рна-йогу, т. е. комплексную йогу, или синтез всех аспектов йоги.

В Индии существуют различные школы преподавания йоги, которые имеют незначительные и часто непринципиальные различия. Но наиболее признанным считается направление, принятое в Делийском центре йоги, а также в Институте йоготерапии и йогакультуры в городе Лакхнау — столице самого крупного индийского штата Уттар-Прадеш.

ЙОГА ПРОШЛОГО И НАСТОЯЩЕГО

Учение йогов — одно из самых древних. Есть предположения, что йога и ее последователи существовали около 10 тыс. лет тому назад. Об этом свидетельствуют

древнейшие памятники индийской культуры, дошедшие до нас, а именно Веды (а точнее, «Ригведа», которая, по мнению ученых, создана более 2,5 тыс. лет до нашей эры). Они представляли собой сборники знаний той эпохи и содержали самые разнообразные сведения: описание обрядов, поэтические гимны, воспевающие красоту природы, свод законов (Дхárма), регламентирующих социальную жизнь общества, и т. п.; в них были предприняты первые попытки постичь тайны окружающего мира и жизни человека.

В Древней Индии жизнь человека условно делилась на несколько этапов: период детства; период обучения; период супружеской жизни и активной социальной деятельности и период отшельничества. Человек появлялся на свет, рос, развивался, занимал определенное общественное положение, а в преклонном возрасте уходил в труднодоступные места, горы, предавался размышлениям о прожитой жизни, делился своим жизненным опытом, мировоззрением с учениками, которые обычно окружали мудрецов, или, как их называют в Индии, риши, гу́ру, са́дху, санья́си. Их опыт обобщался в течение тысячелетий, тщательно отрабатывался и испытывался в различных условиях разными людьми. Так появилась йога, путь психофизического самоусовершенствования, позже превратившийся в стройное учение. Именно богатое практическое обоснование привлекло к йоге различные философские школы, которые с ее помощью пытались утвердить собственное превосходство над другими школами. Практически все древние философские системы Индии, как материалистические (ча́рвака), так и идеалистические (буддизм, ведантизм), в той или иной мере использовали йогу. Пытаясь закрепить свою исключительность в сознании людей, эти системы придавали йоге мистический характер, держали в секрете от непосвященных ее практику. Для индийцев йога была методом соединения души с Абсолютом (первопричиной, основным началом всего существующего). Суть этого метода заключалась в том, что при соответствующей тренировке ума достигался более высокий уровень сознания. От путешественников из других стран и колонизаторов тайны йоги тщательно скрывались. Для них было доступно лишь внешнее знакомство с «чудесами» и фокусами йогов. Такая скрытность йогов объяснялась не только негативным отношением индийцев к колонизаторам и попыткой сохранить это учение в неприкосновенности и без искажений, но и традицией Востока, согласно которой йога может передаваться лишь от Учителя (Гу́ру) непосредственно Ученику (Че́ля), постепенно, от простого к сложному. Гуру строго следил за тем, чтобы Че́ля получал информацию и осваивал ее ровно настолько, насколько он способен был ее воспринять. Причем сам Учитель уже прошел путь ученичества и испытал на себе методы йоги. В этом состоит рациональный научный подход к воспитанию вообще. На Западе же нередко пытаются добиться цели (и йога не исключение) любыми путями и средствами, нарушая методические рекомендации, не изучив одного вопроса, переходят к другому и так далее. Так заниматься йогой нельзя. Она рассчитана на «человека разумного» в прямом смысле этого слова.

Тот факт, что учение йоги дошло до наших дней, свидетельствует о его рациональности и целесообразности для современных людей. В Индии йогов можно разделить на две группы: йоги-философы и йоги-практики. У йогов действительно существует своя философия, имеющая дуалистический характер, поскольку содержит идеалистические и материалистические концепции. Мировоззрение йогов представляет интерес не для широкого круга людей, а лишь для специалистов-философов, занимающихся исследованием индийских философских систем. Йоги-практики уделяют внимание в основном одному из аспектов учения йоги, а именно Хатха-йоге. При этом йоги-практики разделяются на непрофессионалов и профессионалов. Непрофессионалы — это люди, занимающиеся йогой для поддержания либо для развития своих способностей, гармонии, т. е. для ,физического, психического и духовного самоусовершенствования. В Индии для них созданы так называемые Институты йоготерапии и йогакультуры. Профессионалы руководят работой институтов йоготерапии, йогацентров, обучают йоге и лечат больных людей, используя методы йогов. Большинство из них — врачи, причем прекрасно знающие как народную древнеиндийскую науку о лечении болезней (Аюрве́ду), так и современную медицину. Они

прекрасные диагносты, свободно расшифровывают электрокардиограммы и электроэнцефалограммы, знают все системы лечебных гимнастик мира, знакомы со всеми видами массажа, следят за передовыми достижениями современной медицинской науки.

Есть еще одна, к счастью, немногочисленная группа последователей йоги, которые используют ее приемы для демонстрации всевозможных трюков и фокусов, нередко небезопасных для здоровья. Истинные йоги в Индии никогда своими способностями не хвастаются. Это очень скромные люди, и с превеликим трудом, и далеко не всех из них удастся уговорить согласиться даже на участие в научно-медицинских экспериментах. Йога популярна во всем мире. Почти во всех странах созданы общества, секции, клубы, институты йоготерапии и йогакультуры или лаборатории при колледжах, университетах, научно-исследовательских институтах, которые пытаются объяснить и научно обосновать достижения йогов с помощью современных методов исследования, а также проводят практические занятия с желающими овладеть йогой. Эти организации часто приглашают специалистов из Индии. Непосредственно в Индии с 1965 г. действует Указ об изучении йоги в учебных заведениях, полиции и армии. В ряде стран Хатха-йога введена в систему обязательной физической подготовки военнослужащих, в первую очередь летчиков и подводников. Успешно используют многие прикладные методы йоги спортсмены и космонавты. В ряде стран практические комплексы Хатха-йоги регулярно передают по телевидению. Созданы Международный всемирный союз йоги со штаб-квартирой в Стокгольме и Европейская ассоциация йоги, штаб-квартира которой находится в Будапеште. Миллионы любителей занимаются самостоятельно, в домашних условиях.

Ревностными поклонниками физического воспитания по системе Хатха-йога были видные государственные и общественные деятели, известные ученые, представители культуры и искусства. Хатха-йогой занимались не только Махатма Ганди и Джавахарлал Неру, но также бывший президент США Джон Кеннеди, В Советском Союзе — Ф. Э. Дзержинский, К. С. Станиславский и др. Положительно относился к системе Хатха-йога лауреат Нобелевской премии, академик И. П. Павлов. Бывшая премьер министр Индии Индира Ганди брала уроки у руководителя Делийского центра йоги Дхирендры Брахмачари.

Чем же вызван такой интерес к йоге? Прежде всего ее громадными возможностями в плане поддержания отличного здоровья, профилактики и лечения многих заболеваний. Советы йогов по вопросам дыхания, питания, работы, отдыха, физической тренировки и гигиены совпадают с последними рекомендациями современной физиологии и медицины. Йога способствует установлению психического равновесия, что в наш век стрессов и психологических перегрузок на фоне гиподинамии имеет огромное значение. Психическое и физическое здоровье дают человеку радость, счастье, обеспечивают высокую работоспособность и долголетие. Это не голословное утверждение. Последователи Хатха-йоги действительно выглядят очень молодо даже в преклонном возрасте, имея при этом отличное здоровье, прекрасную физическую форму и высокую работоспособность. Они обычно скрывают свой возраст, резонно полагая, что им столько лет, насколько хорошо функционируют их главные внутренние органы. Можно за год состариться, как за десять лет (под воздействием болезней, переживаний и т. п.), и наоборот, за десять лет состариться, как за год, ведя естественный образ жизни и нейтрализуя с помощью йоги действие вредных факторов на организм. При этом еще очень важен психологический настрой, так как он влияет на поведение человека и образ его жизни, включает функционирование организма в определенные возрастные рамки, что сказывается на изменении скорости старения. Этим и объясняется скрытность йогов. Они утверждают, что могут жить столько, сколько захотят. И возраст больше 100 лет для них не редкость⁵.

Если читатель хочет достичь успехов в йоге, он должен придерживаться указанных в

⁵ В газете «Труд» от 26 ноября 1981 г. в статье Р. Акопян «Загадка для врачей» сообщалось о семидневном «захоронении» 104-летнего йога, который после этого эксперимента остался жив и невредим.

этой книге рекомендаций и постепенно осваивать их практически. Можно прочитать десятки книг по йоге: этого будет достаточно для того, чтобы в компании друзей блеснуть оригинальностью суждений, но йогом без практических занятий не станешь. Поэтому не так часто можно встретить истинного йога даже в самой Индии. В этом отношении не потеряло своей актуальности древнее высказывание: «Из тысячи человек один занимается йогой, из тысячи занимающихся лишь один становится йогом».

Есть у йоги и противники. Их можно разделить на три группы. К первой относятся люди слабохарактерные, ленивые, которые негативным отношением к йоге хотят прикрыть свою пассивность. Ко второй группе относятся некоторые спортсмены и даже врачи, которые видят в йоге конкурента для своей деятельности. И, наконец, третью группу составляют невежественные люди, либо получившие искаженную информацию о йоге, либо вообще ничего толком о ней не знающие.

Предлагаемая книга предназначена для людей, решивших заниматься йогой как средством гармонизации личности, поддержания здоровья, высокой работоспособности и профилактики болезней. Лишь отчасти ее можно рекомендовать лицам, страдающим хроническими заболеваниями, да и то с оговорками: необходимо разрешение лечащего врача на занятия йогой; заболевания не должны угрожать жизни больного; при занятиях не должно ухудшаться состояние здоровья; нельзя заниматься физическими упражнениями при повышенной температуре, болевых ощущениях, в острых периодах заболевания и при обострении хронических болезней; детям до 6 лет, а людям старше 60 лет следует соблюдать большую осторожность и постепенность; женщинам нельзя выполнять физические упражнения во время менструаций, с начала IV месяца беременности и можно возобновить занятия через 3–4 мес после родов; кроме того, всем страдающим хроническими заболеваниями необходимо внимательно ознакомиться с противопоказаниями по применению отдельных методов и выполнению упражнений. Всегда следует помнить, что йога — не панацея от всех болезней, тем более при лечении без непосредственного руководства йога-специалиста. Но гармонизирующее воздействие системы йогов часто излечивает от всевозможных недугов, так как организм начинает работать в естественном режиме и побеждает болезнь.

Для тех, кто будет заниматься по программе, изложенной в этой книге, можно порекомендовать ознакомиться с работами следующих авторов-йогов: Дхирендра Брахмачари, Рамкумар Шарма, Свами Шивананда. Книги этих авторов рассчитаны, как правило, на людей, знакомых с азами йоги, и поэтому по ним следует заниматься только после усвоения материала, предлагаемого в нашей книге.

ЙОГА ПАТАНДЖАЛИ

Предположительно в период между 2 в. до н. э. и 2 в. н. э. древнеиндийский философ Патанджали систематизировал накопленные к тому времени данные по йоге в своей книге «Йога-сүтра». Работа была написана в виде афоризмов, где кратко и схематично излагалась йога. Позже появились многочисленные комментарии к этому труду и комментарии к комментариям.

Патанджали описал Аштанга-йогу, или восьмиступенчатый путь тренировок: 1) Яма; 2) Нияма; 3) Асана; 4) Пранаяма; 5) Пратьяхара; 6) Дхарана; 7) Дхьяна; 8) Самадхи. Продвигаясь вверх по этим ступеням, ученик достигает гармонии тела и сознания полного господства над собой.

Система Патанджали была признана практически всеми авторитетными последователями йоги. В ней отражены все аспекты йогн: Яма и Нияма составляют Крия-йогу; Асана и Пранаяма — Хатха-йогу; Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи — Раджа-йогу; Джнани-йога и Бхакти-йога опираются на принципы Ямы и Ниямы. Карма-йога имеет отношение к любым действиям, следовательно, практическая реализация системы Патанджали тоже Карма-йога, Лая-йога, Тантра-йога, Кундалини-йога, Мантра-йога, и

Прана-йога — направления Раджа-йоги с элементами Хатха-йоги.

Подобная систематизация аспектов йоги несколько условна, поскольку, как уже упоминалось выше, они взаимосвязаны и проникают друг в друга. Например, Хатха-йога, хотя и опирается на Асану и Пранаяму, заимствует ряд положений Ниямы (диета, гигиенические приемы и т. п.), Пратьяхары (отвлечение чувств) и Дхараны (концентрация внимания).

Яма — правила общественного поведения. На этой стадии человек обучается гармонии с обществом, в котором: живет. Живя в обществе, нельзя быть свободным от него, от связей с ним (экономических, культурных и др.). Человек — существо общественное. Все дальнейшие успехи в йоге целиком зависят от окружающих общественных условий и от способностей ученика гармонизировать с ними.

Нияма — кодекс личного поведения. На этой ступени Ученик работает над внутренним самоусовершенствованием, очищая себя физически, умственно и духовно.

Асана — положение тела, поза. На этом этапе происходит обучение различным упражнениям для подготовки тела и сознания к дальнейшим ступеням.

Пранаяма — контроль над энергетическими процессами организма в основном с помощью дыхательных приемов и самовнушения.

Эти четыре ступени, способствуя культурному развитию личности, оказывают на нее также мощное психофизическое воздействие, гармонично ее совершенствуют, расширяют диапазон адаптации ко всевозможным отрицательным и чрезмерным раздражителям, создавая высокий уровень здоровья. Это и есть Хатха-йога, с ней мы в основном и будем иметь дело в этой книге, взяв на вооружение элементы третьей и четвертой ступеней йоги, т. е. Асану и Пранаяму, а также Яму и Нияму.

Пратьяхара — отвлечение чувств, осуществление полного контроля над ними.

Дхарана — концентрация внимания, память, терпение, сдержанность.

Дхьяна — медитация или созерцание объекта.

Самадхи — устойчивая, управляемая Дхьяна, или состояние психического транса.

Последние четыре ступени дают человеку возможность полностью контролировать работу тела и сознания и управлять ими. Ему становится по плечу решение любых реальных задач. Но овладение этими стадиями возможно только с помощью компетентного учителя и после освоения первых четырех ступеней.

ЯМА И НИЯМА (КРИЯ-ЙОГА)

Для успешного продвижения в йоге необходимо сначала освоить Крия-йогу. Практика показывает, что, не проработав этой ступени, ученики по различным причинам не могут достичь сколько-нибудь серьезных успехов в йоге. Они или бросают занятия, или «топчутся на месте» не в состоянии реализовать свои планы.

Можно сразу приступить к следующей ступени — физическим упражнениям, но параллельно следует обязательно осваивать Яму — Нияму. Этот компромиссный вариант намного хуже традиционного подхода: первым делом обучиться Крия-йоге.

Итак, следует начать с начальной ступени — Ямы, установления гармонии с социальной средой, поскольку социальные факторы оказывают решающее воздействие на человека по сравнению с другими влияниями и к ним труднее приспособиться. Общественные отношения требуют от человека реакций широкого диапазона, часть из которых оказывает вредное влияние на его здоровье и отрицательно отражается на жизни общества. Для ликвидации психических «зажимов», отрицательных эмоций, психологических срывов существуют правила общественного поведения. Выполняя их, ученик предотвращает формирование в своей психике и поведении отрицательных черт. Ему не приходится стыдиться каких-либо плохих поступков, «краснеть» за себя. Он освобождается от пороков и вредных привычек. Его тело и сознание удерживаются в уравновешенном состоянии.

Почти все заболевания возникают вследствие прямых или косвенных психологических причин. Отрицательные эмоции, стрессы, вредные привычки, нехорошие, неправильные поступки ведут к заболеваниям тела и нарушениям психики. Заболевания могут проявиться даже спустя многие месяцы и годы после воздействия указанных выше факторов.

Для борьбы с этим рекомендуется первая ступень йоги Патанджали. Ее название — Яма — несет определенную символику. Согласно индийской мифологии, Яма — бог смерти. Отсюда и позаимствован смысл слова. На первой ступени йоги ученик должен нанести смертельный удар своим порокам, неправильному поведению и мышлению. Эта ступень включает пять основных разделов.

1. Ах'имса — не причинять окружающим вреда в мыслях, словах и делах, искоренив ненависть и зло, т. е. относиться к другим людям так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам; любить их и бороться лишь со злом, которое в них есть, а не с ними самими.

Все остальные разделы логически вытекают из первого и расширяют его смысл.

2. Са'тья — правдивость и искренность в мыслях, словах и делах, поскольку правда выражает истину, реальность. Неискренность, оскорбление, ругань, ложь, клевета искажают реальность и должны быть уничтожены. Если правда может нанести вред вашему собеседнику, обманывать его все же не стоит: лучше вместо советов оказать ему конкретную поддержку в его заботах и трудностях. Действия лучше отражают свойства человека, чем слова.

3. Асте'йя — неприсвоение чужого (нестяжательство) мысленно, на словах и в делах. Это избавление от алчности, зависти и всевозможных соблазнов, которые делают людей низкими и подлыми, калечат их сознание, ведут к подрыву доверия, злоупотреблениям положением, властью.

4. Брахмача'рья — воздержание, умеренность во всем: в мыслях, словах и делах. Это культура чувств. Становиться рабом своих чувств и эмоций, стремиться к наслаждениям пустая трата времени и сил, отход от гармонии.

5. Апаригра'ха-отклонение ненужных даров, свобода от накопительства в мыслях, на словах и в делах. Не следует брать вещей, в которых нет действительной нужды, брать незаслуженные дары или подарки, ставящие человека в зависимость от кого-либо. Впрочем, принятие любого дара в какой-то степени ставит человека в зависимость.

Несоблюдение этих пяти правил пагубно для индивидуума и общества в целом, так как способствует насилию, лживости, воровству, распутству и жадности, одним словом, приносит хаос в отношения между людьми, что ведет к их страданиям и делает невозможным создание равновесия, гармонии сознания человека и всего общества.

Все вредные привычки и поступки вытекают из нарушений этих правил. В начале занятий йогой нужно заниматься изучением Ямы и самоанализом утром и вечером в спокойной обстановке не менее 15 мин и не более часа. Постепенно это войдет в привычку, установится постоянный автоматический (подсознательный) самоконтроль. Анализируя свое поведение, ученик должен выявить все свои плохие качества и бороться с ними. Для этого он должен культивировать противоположные, т. е. положительные, качества. Со временем они вытеснят из его слов, мыслей и действий все отрицательное. Если же все время думать о плохом, то оно еще крепче оседет в сознании, так как в коре головного мозга создается отрицательная доминанта. Итак, желательно концентрировать свое внимание на тех качествах, которые бы вы хотели приобрести, а не на тех, от которых хотите избавиться. Следует вырабатывать в себе дружелюбие, симпатию, сострадание к окружающим, радость, равнодушие к вредным привычкам (курение, употребление алкоголя и др.), избегать общества плохих людей.

Ямой нужно заниматься постепенно (переходя с отработки одного правила на другое; все сразу реализовать нельзя), последовательно от менее трудных задач к более сложным, регулярно (практика Ямы должна быть постоянной, ежедневной). После освоения основных положительных качеств продолжайте совершенствоваться в деталях. Этот процесс должен продолжаться в течение всей жизни.

Когда пять предписанных правил будут отработаны, продолжая их совершенствовать, можно перейти к следующей ступени — Нияме.

Если Яма означает смерть порокам, то Нияма — это противоположное качество — возрождение, культивирование нового, естественного, положительного образа жизни, мышления. Нияма также состоит из пяти разделов.

1. Ша́оча-внутреннее и внешнее очищение. Этот пункт является основополагающим. Остальные расширяют и дополняют его. Мы подробно рассмотрим его после перечисления всех пяти разделов Ниямы.

2. Са́нтоша — развитие довольства, культивируемое на месте уничтоженной алчности и стремления к удовлетворению соблазнов. Это победа над противоположностями. Здесь ученик достигает уравновешенности, сбалансированности желаний и контролирует их.

3. Та́пас — самообуздание, самодисциплина, направленная на создание положительного характера, который Вы считаете своим идеалом. Тапас бывает трех видов:

а. Та́пас тела (ка́йика) — соблюдение необходимых гигиенических процедур, предписываемых йогой, закаливание и тренировка тела (Хатха-йога). Йоги против аскетизма. Аскетизм — это крайность, дисгармония. Йоги предпочитают «золотую середину». Поэтому тренировка тела не должна превращаться в самоцель, самоистязание. Но и пренебрегать совершенствованием тела не следует, так как наше сознание в повседневной жизни реализует себя через тело.

б. Та́пас речи (ва́чика) — говорить только правду, не употреблять бранных слов, не обижать своей речью других, не кричать на людей, словом, следить за культурой речи, контролировать свою речь. В гигиенических целях йоги рекомендуют не реже одного дня в месяц соблюдать абсолютное молчание (Ма'она). Оптимальный вариант молчать один день в неделю (в выходной). В этот день старайтесь думать о возвышенном, о природе, космосе и т. п. и больше бывать на свежем воздухе. В речи всегда старайтесь быть кратким и конкретным и не говорите без необходимости. Уместно вспомнить пословицу: «Слово серебро, молчание золото».

в. Та́пас ума (ма́насика) — культивирование спокойствия, уравновешенности, радостного, приподнятого настроения, положительных мыслей, чувств, эмоций. Устойчивый самоконтроль ума во всех обстоятельствах.

4. Свадхья́я — регулярное изучение, чтение литературы по йоге, философии, физиологии, того, что способствует самопознанию и самовоспитанию, расширению кругозора и знаний. К сожалению, большинство людей в основном читают беллетристику и специальную литературу (помогающую в работе), чего, разумеется, недостаточно для того, чтобы вести здоровую, счастливую и мирную жизнь. Практика Свадхьяи принесет знания, поможет в разрешении сложных жизненных проблем, положит конец невежеству. Невежество не имеет начала, но имеет конец. У знаний есть начало, но нет конца.

5. Ёшва́ра-пранидха́на — посвящение всего себя великим и малым добрым делам, самоотверженное служение человечеству, искоренение эгоизма, постоянное пребывание в гармонии со всей вселенной (от микро до макромра).

Правила Ниямы, так же как и Ямы, следует практиковать в течение всей жизни в делах, речах и мыслях, изучая и внедряя их постепенно, последовательно и регулярно.

Нужно сказать, что Яму и Нияму не следует изучать формально и выполнять прямолинейно. Это сделало бы человека роботом с заданной программой. Следует вдумчиво подходить к этим вопросам, руководствуясь общими положениями, претворять их в жизнь согласно конкретным условиям и обстоятельствам. Йог не эгоист, с безразличием созерцающий страдания ближнего. Всегда следует подчинять свои мысли, слова и поступки общественным интересам, взяв на вооружение принципы гуманизма. Защита Отечества, борьба с несправедливостью, помощь слабому и т. п. — такой же священный долг для йога, как и для всех здравомыслящих людей.

Рассмотрим подробнее первый раздел Ниямы — Шаочу (внутреннее и внешнее очищение). Внутреннее очищение — это очищение ума от порочных мыслей, отрицательных

черт характера и эмоций; развитие благожелательности и других добродетелей, что достигается выполнением положений Ямы и Ниямы.

ДИЕТА

К внутреннему очищению относится также принятие чистой пищи. Подразумевается не только чистота в выборе средств добывания и приготовления пищи, но и тщательная диетическая подборка продуктов с исключением всего вредного и бесполезного (насколько это возможно в конкретных условиях).

Йоги рекомендуют свести к минимуму или даже совсем исключить из рациона следующие продукты:

1. Все продукты животного происхождения (мясо, рыбу, яйца, птицу и все изделия из них), за исключением молока и меда. Йоги советуют отказаться от их употребления не только по моральным соображениям (губится жизнь животного), но и ввиду их вредности для организма, что отчетливо прослеживается на примере мяса. Мясо содержит много токсических веществ, ядохимикатов, которые животные поедают вместе с кормом. Мясная пища вызывает в кишечнике процессы гниения, отравляя весь организм. После переработки мяса появляются пуриновые основания, которые не может обезвредить даже печень; они делают человека злым, раздражительным и агрессивным, что отражается на его характере и поведении. Мясо вызывает преждевременное половое созревание, но способность к половой жизни у мясоедов исчезает раньше, чем должно быть, — характерный признак преждевременного старения.

Строение желудочно-кишечного тракта у человека (строение зубов, длина кишечника, наличие аппендикса) соответствует строению пищеварительной системы близкого к нему эволюционного вида — обезьян, питающихся практически исключительно растительной пищей. у хищников строение органов пищеварения качественно отличается от человеческого.

Результаты электронно-микроскопических исследований зубов ископаемых человекообразных обезьян свидетельствуют о том, что особенности их микроструктуры типичны именно для животных, питающихся фруктами и орехами. Таким образом, человек эволюционно подготовлен к вегетарианству.

Правда, йоги, будучи людьми достаточно мудрыми, говорили следующее: «У вас, у людей Запада (так они часто называют европейцев и американцев), имеется целый ряд причин, которые вынуждают вас потреблять мясо. Во-первых, ваша клетка генетически отравлена, так как на протяжении многих поколений ваши предки ели мясо. Во-вторых, вы живете в более холодном климатическом поясе и пытаетесь восполнить потерянные калории, потребляя мясную пищу. В-третьих, вы ведете более подвижный образ жизни по сравнению с жителями Востока и южанами, а потому также восполняете растроченные калории за счет мясной пищи. Наконец, есть люди, которые любят некоторые мясные блюда, от которых они не хотели бы отказываться. Принимая все это во внимание, можно полностью от мяса не отказываться, но при этом необходимо в течение дня, а еще лучше в течение нескольких дней, не потреблять более одного мясного блюда. Если же делать так, как делаете вы, т. е. едите мясные блюда и за завтраком, и за обедом, и за ужином, то это ведет прямой и быстрой дорогой к могиле».

И все-таки лучше всего постараться постепенно отказаться от потребления мяса и мясных продуктов.

2. Животные жиры и маргарин. Йоги позволяют лишь добавлять к пище небольшое количество растительного масла (подсолнечного, оливкового и др.). Животные жиры способствуют развитию атеросклероза, нарушают работу печени, желчного пузыря, а через них и всего организма.

3. Сахар и приготовленные с его использованием продукты. Любители сладкого должны заменить сахар сладкими фруктами, ягодами, сухофруктами и медом. Сахар

преждевременно разрушает зубы, вызывает нарушения обмена веществ, так как в нем отсутствуют важнейшие микроэлементы, в том числе цинк, который усиливает действие гормона поджелудочной железы — инсулина, в результате чего уменьшается проницаемость большинства клеток для глюкозы и аминокислот. Для усвоения сахара требуется большое количество витамина В1, необходимого для деятельности нервной системы, самой важной системы человеческого организма.

Потребление сахара во всех промышленно развитых странах вызывает обоснованные предостережения медиков и диетологов. О вреде сахара опубликовано большое количество материалов и в Европе, и в Америке.

Наши советские ученые-медики также выступают против избыточного потребления сахара, призывая с возрастом уменьшать его количество в рационе. Но практически очень трудно подсчитать это количество в граммах, в особенности, когда сахар содержится в компоте, киселе, варенье, джемах, мороженом и т. д., и даже в хлебе.

Для того чтобы отказаться от потребления сахара, рекомендуем провести такой эксперимент. Постарайтесь в течение 10 дней ни разу не положить сахар в чай или кофе. А через 10 дней налейте себе стакан чая и положите туда столько ложек сахара, сколько вы обычно всегда клали. Попробуйте выпить его. Мы уверены, что вы не сможете пить этот чай и тут же выплеснете его.

4. Концентрированную пищу: сгущенное молоко, сыр (кроме нежирных и несоленых сортов типа «Адыгейский»), сливочное масло и прочее, так как их употребление приводит к перенапряжению пищеварительных органов, вызывая диспропорцию в обмене веществ. В принципе мясо, рыба, яйца, птица, икра, жиры, сахар — это концентрированные продукты (первые пять по содержанию белка и жира). Сливочное масло можно добавлять к уже готовой пище в минимальном количестве; еще лучше вообще от него отказаться.

5. Мучные изделия, изготовленные на дрожжах, так как они подавляют микрофлору кишечника, что ведет к гиповитаминозам, в частности В12 (малокровие и нарушение функций нервной системы), снижению иммунитета, задержке избыточного количества холестерина в организме.

В Индии почти все местные жители покупают вместо хлеба зерна пшеницы. Это зерно перемалывают в домашних условиях и выпекают так называемые чапати, т. е. тонкие лепешки из пресного теста.

На наш вопрос: «А что же делать нам, если мы покупаем хлеб в булочных?» йоги ответили: «Знайте, что хлеб черный полезнее белого, и чем более грубого помола, тем полезнее. Недаром у вас на Руси были в старые времена богатыри, которые ели хлеб, выпеченный из муки грубого помола. И уж, конечно, желательно уменьшить употребление пирогов, пирожков, беляшей, тортов, пирожных и прочих мучных изделий, изготовленных на дрожжах».

6. Поваренную соль, хлорид натрия, так как она способствует разрушению витаминов при приготовлении (варке) овощей, вызывает склонность к гипертоническим реакциям, нарушает минеральный обмен веществ, что сопровождается избыточным отложением солей кальция в суставах. Суточная потребность в поваренной соли покрывается сбалансированной по составу растительной диетой. На первом этапе соблюдения диеты поваренную соль следует заменить морской, а со временем полностью отказаться от подсаливания пищи.

7. Молоко и молочные продукты. Молоко — природный продукт для вскармливания младенцев до 3 лет. В нем содержится быстроусвояемый белок, способствующий росту ребенка. У взрослого, особенно после 40 лет, этот белок нарушает обмен веществ: человек полнеет или худеет, снижается иммунитет, возникает предрасположенность к простудным заболеваниям. Ни одно живое существо, кроме человека, в естественных условиях во взрослом возрасте не пьет молока.

8. Чай, кофе, какао, шоколад, искусственные стимулирующие напитки и алкоголь, так как они перевозбуждают нервную систему, нарушают работу печени. Их использование с целью «взбодриться» вместо естественного отдыха напоминает подхлестывание загнанной

лошади, которая под ударами кнута сделает еще несколько десятков шагов, но потом свалится без сил.

9. Консервированные продукты (особенно соленые, маринованные), кроме натуральных соков и компотов без сахара.

10. Холодная, горячая пища и особенно ее чередование, так как при этом разрушаются зубы и возникают заболевания органов пищеварения. Например, в местностях, где население привыкло к потреблению очень горячей пищи, чаще встречается рак губы, пищевода. Потребление холодной пищи нередко вызывает ангины, катары верхних дыхательных путей, так как ослабляет иммунитет.

11. В большом количестве сырой лук и чеснок (при термической обработке пищи их можно использовать). Это прекрасные лекарственные растения, их можно применять при лечении многих заболеваний, но с гигиенической точки зрения в повседневном меню их использование нежелательно, так как они раздражают слизистые оболочки бронхов, органов пищеварения, возбуждают нервную систему. Особенно опасно то, что содержащиеся в них фитонциды — антибиотики растительного происхождения — губительно действуют на нормальную микрофлору толстого кишечника, вызывая дисбактериоз, изменения свойств бактерии кишечной палочки, прекращающих поставлять организму ряд важнейших для жизнедеятельности витаминов, ферментов и аминокислот. В результате этого возможно даже появление патогенной флоры (некоторых видов болезненных бактерий и грибов), которая в норме подавляется кишечной палочкой.

В жизни наблюдаются редкие случаи, когда человек, несмотря на грубые нарушения в диете, чувствует себя неплохо и живет немало. Такие примеры демонстрируют скорее скрытые резервы организма, стойко сопротивляющегося влиянию неблагоприятных факторов питания, чем независимость здоровья от качества пищи. Такие случаи являются исключением из правила, гласящего, что, лишь соблюдая нормальную, естественную диету, можно иметь крепкое здоровье и достичь долголетия.

Что же йоги советуют есть? Они считают естественной пищей человека растительные продукты: все овощи, фрукты, сухофрукты, ягоды, зелень, бобовые, крупы, орехи, семечки, мед, отвары и настои из ягод, трав (шиповник, душица, мята, лист смородины и т. д.).

Чем меньшей кулинарной обработке подвергаются продукты, тем лучше. Идеальный вариант — сыроедение — потребление сырых свежих продуктов (фрукты, овощи, орехи, мед, бобовые, семечки, ягоды, зелень). Современная наука разделяет эту точку зрения. Согласно концепции швейцарского врача-диетолога М. Бирхера-Беннера, биологическая ценность пищи определяется способностью как бы увеличивать заряд жизненной энергии в организме, т. е. ценность питания в значительной степени зависит от содержания в пище богатых энергией фосфорных соединений, необходимых для работы натрий-калиевого насоса, который обеспечивает нормальное функционирование всех клеток организма, проводя ионы калия внутрь клеток и выводя из них ионы натрия. Лучший аккумулятор такой энергии свежие питательные продукты, получающие ее от солнца.

Болгарский ученый Т. Тодоров считает, что в результате воздействия температуры при тепловой обработке продуктов, как и при неблагоприятных условиях хранения, распадается часть связей органических соединений, входящих в их состав. Этот распад сопровождается освобождением энергии в виде квантов (порций электромагнитной энергии). Если распад связей происходит вне организма, то освобождающаяся при этом энергия теряется. И наоборот, потребляя свежую растительную пищу, мы как бы подзаряжаем свой организм электромагнитной энергией. Выделение квантов ученые связывают с переходом электронов атомов живых клеток на более близкую к ядру орбиту.

Йоги тысячелетия назад предвосхитили эти данные современной науки. Они считают, что в растительной пище, воде, воздухе есть космическая (солнечная) энергия — прана, потребляя которую и управляя ею в организме, человек становится носителем космических сил и способен раскрыть у себя сверхспособности. Питание разнообразными сырыми растительными продуктами способствует быстрому насыщению, развивает обоняние и вкус,

человеку становятся доступны тонкие ароматы и запахи и новые вкусовые ощущения.

Термическая обработка (особенно длительная) растительных продуктов ведет к биологическому обесцениванию пищи. При варке белковые вещества частично свертываются и усваиваются труднее. Возрастает потребность в белке, что отягощает работу печени и почек. При варке меняется вкус пищи, она становится пресной, что вызывает необходимость прибавления соли. А это в свою очередь ведет к выщелачиванию вареной пищи и снижению активности витаминов, ферментов и других биологически активных веществ, содержащихся в растительных продуктах. Поэтому не менее 60 % всей пищи следует употреблять в сыром виде.

Киевский журналист А. Н. Чупрун, изучив большое количество отечественной и зарубежной литературы по диетологии, составил следующий ежедневный рацион, которого придерживается вот уже более 10 лет: 600 г свежих фруктов; 150 г сухофруктов (их следует вымачивать несколько часов в воде перед употреблением); 1560 г овощей (включая идущие на приготовление соков); 100 г ядер орехов (миндаля или очищенных от шелухи масляных семян); 50 г травяной муки и 70 г меда.

Этот энтузиаст сыроедения за несколько месяцев соблюдения такой диеты излечился от неврастения, которая привела его к инвалидности, и приобрел высокую работоспособность.

Сыроедение не рекомендуется прерывать днями приема пищи, прошедшей термическую обработку, так как это ослабляет организм, сбивая его с оптимального уровня жизнедеятельности. Старайтесь в каждый прием пищи включать свежие, сырые растительные продукты, соки.

Йоги допускают использование вареных и печеных растительных продуктов (картофель, пшеница, овес, рожь, кукуруза, ячмень, гречиха и т. п.). Из рациона желательно исключить манную крупу и дробленый рис (цельный употреблять можно).

Термическая обработка растительных продуктов должна быть как можно более кратковременной, щадящей. Лучше употреблять печеные, пареные продукты, чем вареные, так как из последних вывариваются многие полезные вещества. Йоги советуют включать в меню и воду, в которой варились овощи (разумеется предварительно их нужно тщательно промыть). Варить продукты лучше в скороварке, так как из-за сокращения времени варки они в меньшей степени теряют свои питательные свойства. Жареные, копченые продукты есть не следует. Они содержат вредные для желудка, и печени вещества, хуже усваиваются. При заготовке овощей, фруктов, ягод, зелени используйте изложенные выше сведения. То, что можно, храните в сыром, сушеном виде, из остальных делайте соки, компоты без сахара (с медом).

Для приготовления и употребления пищи лучше всего использовать глиняную, фарфоровую, фаянсовую, стеклянную и деревянную посуду, так как в ней пища меньше разрушается и хорошо сохраняется.

Полезно ежедневно (особенно на завтрак) съедать кашу из пророщенной пшеницы, приготовленной следующим способом: за 24 ч до завтрака 50—100 г зерен пшеницы очищают от сора, промывают холодной водой, высыпают в пиалу или глубокую тарелку и заливают холодной водопроводной водой до уровня поверхности зерна; пиалу покрывают бумажной или марлевой салфеткой и ставят в теплое, темное место (можно даже при комнатной температуре). Через 24 ч воду сливают и пшеницу прокручивают один или два раза в мясорубке (предварительно убедившись, что ростки составляют не более 1 мм, так как при большей длине они вредны для здоровья) и сразу же заливают кипятком (посуда должна быть фарфорово-фаянсовой, стеклянной, деревянной, глиняной), закрывают крышкой и дают остыть. После этого пшеницу можно есть, добавив немного меда. Если в зерна налить много кипятка, то получится кисель, если меньше каша. В случае, если нет времени провернуть пшеницу в мясорубке, можно вскипятить воду в объеме 1 стакана, высыпать в нее проросшие зерна и поставить на сильный огонь. После того как вода выкипит, зерна следует остудить и есть с медом. Они будут жестче провернутых и менее полезными, так как подвергались более длительной термической обработке. Провернутые в мясорубке зерна

можно заготовить впрок и хранить в течение 1–2 дней в холодильнике (прорастив предварительно на 2–3 порции 150–300 г зерен). Пророщенная пшеница или рожь намного полезнее сухой, так как содержит в дополнительных количествах витамины, ферменты и другие биологически активные вещества, образующиеся в зерне в период прорастания. После такого завтрака до самого обеда сохраняется ощущение сытости. Необходимо иметь в виду, что введение в ежедневный рацион 50–100 г проросшей пшеницы или ржи увеличивает калорийность питания и для баланса следует сократить потребление хлеба и мучных изделий.

При использовании любых зерен, круп, сухофруктов их всегда следует вымачивать в течение нескольких часов, потом промывать (воду, оставшуюся после вымачивания сухофруктов, можно пить, а сами фрукты есть сырыми) и есть. Из сухофруктов особенно полезны урюк и курага.

Людам, соблюдающим вегетарианскую диету самостоятельно, без руководства опытного наставника, следует помнить «золотое правило»: ежедневно употреблять не менее 100–150 г ядер орехов, или семечек, или бобовых, иначе может образоваться дефицит белка в организме (при отсутствии рекомендуемых продуктов в порядке исключения можно восполнить дефицит белка потреблением молока или молочных продуктов, кроме масла), однако это может быть лишь временной мерой, так как молоко для взрослого человека является неестественным продуктом. Некоторые современные ученые-диетологи выступают против вегетарианства, считая, что только животные белки могут обеспечить человеческий организм 20 незаменимыми аминокислотами (т. е. не синтезируемыми в самом организме), которые участвуют в синтезе собственного белка человека. Это заблуждение, так как при соблюдении сбалансированной растительной диеты человек получает все 20 незаменимых аминокислот (они содержатся в орехах, семечках, бобовых). Все остальные важнейшие составляющие пищи (углеводы, жиры, минеральные соли, микроэлементы, витамины и др.) в растительной пище находятся в более оптимальных отношениях и количествах, чем в животной.

В частности, необходимые для нормальной жизнедеятельности ненасыщенные жирные кислоты содержатся практически лишь в растительных маслах (из орехов, семечек, зерен, бобовых). Противники вегетарианства утверждают, что в растительных продуктах количество белка меньше, чем в животных, что также неточно. Во-первых, в некоторых растительных продуктах (орехи, семечки, бобовые) белка содержится столько же, сколько и в мясе, а в соевых бобах даже в два раза больше. Во-вторых, сбалансированная растительная диета полностью удовлетворяет потребность в белках человеческого организма. Так, по данным Международного комитета по белковым потребностям Всемирной организации здравоохранения (Материалы ВОЗ, 1974 г.), если энергетические потребности человека полностью удовлетворяются за счет углеводов и жиров, то норма ежедневного потребления белков (при условии их полноценности, а в орехах, семечках и бобовых они полноценны) составляет 0,55 г на 1 кг массы тела человека. Энергетическая потребность в белках легко удовлетворяется при потреблении каш, овощей, фруктов. В качестве примера следует отметить, что в рационе А. Н. Чупруна, описанном выше, содержится 42 г белков, 57 г жиров, 335 г углеводов, что составляет 2055 ккал и соответствует требованиям ВОЗ.

Йоги советуют принимать пищу 2–3 раза в день, так как пищеварение занимает 6–8 ч. Более частое питание перегружает органы желудочно-кишечного тракта, а также и связанные с ним органы и системы (печень, поджелудочную железу, нервную систему и др.). Бывают случаи, что, даже соблюдая вегетарианскую диету, человек не получает ожидаемого эффекта из-за переедания.

Последний раз следует есть до 6 ч вечера. Более поздний прием пищи ухудшает сон, и утром человек не чувствует себя достаточно отдохнувшим, кроме того, у него снижается гибкость, суставов и утром труднее выполнять упражнения, рекомендуемые йогами.

Утром можно лишь легко позавтракать спустя 10–30 мин после упражнений. Лучше руководствоваться правилом — есть тогда, когда появляется чувство голода (не путать его с

аппетитом — искусственным возбуждением вкусовых ощущений всевозможными способами). Сначала питание не будет регулярным, но потом организм перестроится и выработает свой ритм приема пищи в определенное время. Если есть не хочется, то лучше пропустить прием пищи или поесть, когда захочется. Еда ради еды абсурдна, так как далеко не всегда обусловлена потребностью организма. Нужно есть для того, чтобы жить, а не жить для того, чтобы есть.

Йоги едят для того, чтобы иметь крепкое здоровье, высокую умственную и физическую работоспособность. Стремление получать от пищи лишь удовольствие ведет к изощренным кулинарным методам приготовления пищи, которые, как правило, вредны для здоровья. Как уже было отмечено, обработка продуктов лишает их первоначальных естественных качеств, необходимых для здоровья человека. Человек-дитя природы, и питание, готовое для его кормления, природа сама дает в виде растительной пищи, почти не требующей обработки.

Йоги утверждают: важно не только что человек ест, но и как усваивает пищу. Они рекомендуют жевать каждую порцию пищи до тех пор, пока она полностью не измельчится и не растворится слюной и постепенно с ней не проглотится (совершенно незаметно для человека), т. е. жевание должно быть активным, а глотание пассивным. Обычно люди делают наоборот почти не жуют, но сразу глотают; этому содействует также одновременный прием твердой и жидкой пищи (запивают, например, бутерброд чаем). Йоги не советуют запивать пищу жидкостью, так как это способствует ее быстрому проглатыванию почти без жевания. Питание «всухомятку» вредно лишь тогда, когда человек плохо пережевывает пищу. Плохо пережеванная пища вызывает желудочно-кишечные заболевания. Даже жидкую пищу (соки, отвары) и воду йоги не глотают, а перемешивают языком во рту некоторое время, совершая как бы жевательные движения, извлекая из нее, как они говорят, прану. Их девиз — пить твердую пищу (т. е. доводить ее почти до консистенции слюны) и жевать жидкую. Великий русский физиолог И. П. Павлов доказал, что процесс жевания рефлекторно подготавливает весь желудочно-кишечный тракт к пищеварению: усиливается перистальтика желудка и кишечника, активно выделяются пищеварительные соки и ферменты, что улучшает пищеварение, извлекает максимум пользы из пищи. Многие болезни желудочно-кишечного тракта (гастриты, колиты и др.) излечиваются в результате соблюдения диеты йогов и хорошего пережевывания пищи. Один наш знакомый за 24 ч избавился от изжоги, которая мучила его в течение многих лет, как только стал следовать советам йогов относительно жевания.

Активное жевание улучшает состояние миндалин, ушей, глаз, так как нормализует кровообращение в этих областях головы. Укрепляются и зубы, для улучшения состояния которых необходимо потребление твердой пищи (моркови, репы, яблок, орехов), причем начинать жевать нужно резцами, постепенно продвигая пищу к коренным зубам. При таком тщательном пережевывании автоматически решается вопрос о том, какое количество пищи следует принимать за один раз, так как наступившее ощущение сытости укажет на то, что следует прекратить есть. Переедать не рекомендуется. Лучше недоесть, чем переест. По совету йогов из-за стола надо вставать с чувством легкого желания поесть. Это особенно относится к тем, кто быстро ест и плохо жует, так как насыщение у них запаздывает (не успевает сработать жевательный рефлекс), хотя пищи они съедают очень много. Чрезвычайно важным моментом в организации питания является правильное сочетание пищевых продуктов. Приведем некоторые принципы, которые помогут легко ориентироваться в этом вопросе.

1. Ешьте кислые продукты и крахмал в разные приемы пищи.
2. Ешьте кислые продукты и белки в разные приемы пищи.
3. Ешьте крахмалы и белки в разные приемы пищи.
4. Ешьте белки и жиры в разные приемы пищи.
5. Ешьте белки и сахара в разные приемы пищи.
6. Ешьте крахмалы и сахара в разные приемы пищи.
7. Ешьте фрукты отдельно от другой пищи.

8. Ешьте сладкие и кислые фрукты в разные приемы пищи.

9. Утром лучше принимать пищу, содержащую крахмал, днем — белковую, вечером — фрукты или овощи.

Например, завтрак: зелень, не содержащая крахмал, продукты (крупы, или хлеб, или печеный картофель), содержащие крахмал, полукрахмалистые продукты, в том числе некоторые овощи; обед: белковые продукты (орехи, или семечки, или бобовые и др.) с зеленью; ужин: или овощи, или фрукты (зимой вымоченные сухофрукты), или ягоды; дыню или арбуз старайтесь есть отдельно от другой пищи.

10. Хорошо сочетается с фруктами, овощами, крахмалами и белком зелень (петрушка, укроп, сельдерей, листья салата, капусты, огурцы, ботва моркови, свеклы, репы и др.).

После перехода на раздельное питание не следует есть несочетаемые продукты (например, крахмал с белком, белок с сахаром, белок с жиром и другие комбинации, не отвечающие вышеперечисленным 8 пунктам), так как это может повредить организму.

Следует сказать несколько слов о том, как переходить на естественную диету. Это процесс постепенный. Он завершится, когда выработается желание есть только растительную пищу и появится безразличие к животной пище, от которой следует отказываться постепенно, переходя от обожания к привязанности, от привязанности к равнодушию, от равнодушия к отвращению, чему будет способствовать представление, что, поедая животную пищу, вы едите труп, а мясной бульон — вытяжку из трупа животного. Такой переход займет от нескольких месяцев до 2–3 лет. Переходите от более вредной пищи к менее вредной: от мяса и яиц — к рыбе, от рыбы — к молочным продуктам, выбирайте из всех зол меньшее, вытесняя сбалансированной растительной диетой вредные привычки к употреблению продуктов животного происхождения. Снижайте число раз их потребления в день: с трех до двух и одного, затем потребляйте их не каждый день, постепенно увеличивая интервалы до тех пор, пока не откажитесь от них совсем.

Чем больше ВВОДИТСЯ в рацион растительной пищи, тем тщательнее надо ее пережевывать.

Для приема пищи следует создавать благоприятную обстановку, исключать отрицательные эмоции, иначе от пищи не будет пользы. Во время еды лучше молчать и представлять, особенно в момент пережевывания пищи, что, питаясь дарами природы, вы вступаете в гармонию с ней.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

К средствам внутреннего очищения йоги относят и воду. Они придают ей огромное лечебное и гигиеническое значение. Вода — минеральная основа всех клеток и тканей тела, не говоря уже о жидких средах организма: крови, лимфе, желудочном и кишечном соке, слюне, желчи. Вода в крови выполняет роль транспортного средства: она доставляет клеткам кислород, питательные вещества и уносит ненужные продукты обмена веществ. Вода регулирует интенсивность сгорания питательных веществ в клетках. Словом, функций у нее много, расходуется она организмом очень интенсивно. Подсчитано, что за день человек выделяет через почки, легкие и кожу до 15 стаканов воды. Эти потери необходимо восполнять в требуемом объеме. Однако многие люди утрачивают, по мнению йогов, естественное чувство настоящей жажды. Эти люди почти совсем не употребляют свежую воду и утверждают, что им вообще пить ее вредно.

Йоги считают, что значительное число заболеваний связано с недостатком воды. Не хватает воды — значит, и все функциональные системы организма (поскольку все взаимосвязано) работают не в оптимальном режиме: не вырабатывается достаточного количества важнейших соков, без которых невозможно нормальное пищеварение, что в свою очередь служит причиной возникновения многих заболеваний органов пищеварения, обмена веществ и других; несвоевременно удаляются из организма продукты обмена веществ и тот «биологический мусор», который возникает при непрерывном обновлении органов и тканей.

Недостаточная нагрузка на почки часто обуславливает болезни мочевыделительной системы (нефриты, нефрозы). Недостаток воды в организме способствует повышению концентрации солей в тканях, их отложению прежде всего в почках, желчном пузыре (что усугубляется несбалансированной диетой), в суставах.

Без достаточного количества воды не обеспечивается в полной мере дезинтоксикационная функция крови, вследствие которой организм через почки, легкие и кожу освобождается от любых водорастворимых токсических веществ, попадающих извне или образующихся в результате обмена веществ. Не случайно поэтому при всевозможных отравлениях в клинике используют так называемый форсированный диурез — выведение ядов из организма с помощью большой водной нагрузки.

Вода имеет также непосредственное отношение к долголетию человека. Известно, например, что по мере старения человека содержание воды в тканях уменьшается (организм новорожденных более чем на 70 % состоит из воды, организм стариков — на 65 % и меньше).

Йоги считают, что регулярное употребление воды является одним из главных условий сохранения здоровья или возвращения его после болезни. Они советуют пить сырую (идеально родниковую) воду. Близкой по свойствам к родниковой является талая вода. Ее готовят следующим образом: наливают в эмалированную или деревянную посуду водопроводную воду, помещают в морозильник. После того как она превратится в лед, ему дают растаять (для ускорения предварительно можно расколоть его на куски) при комнатной температуре. Когда температура воды достигнет комнатной, ее можно пить, отделив от хлопьевидного осадка, представляющего собой вымерзшие соли. Талую воду можно хранить около суток, потом она теряет свои свойства. Талая вода сохраняет молекулярную структуру льда и является для организма самой полезной, так как улучшает белковый, а через него и другие виды обмена веществ. Поэтому перелетные птицы весной возвращаются с юга на север, где выводят птенцов. Весенняя, талая вода стимулирует жизнедеятельность всех животных и растений. Не случайно все живое весной расцветает и выводит потомство.

Если нет времени приготовить талую воду, можно пить обычную водопроводную воду. Предварительно ее лучше налить в графин или другой открытый сосуд (лучше из стекла, фарфора, фаянса, глины или дерева) и дать постоять не менее 20 мин, чтобы улетучился хлор. Вода для питья обязательно должна быть сырой и иметь комнатную температуру. Ее надо пить начиная с 3–4 стаканов в день и каждые 10 дней прибавлять по 1 стакану. Через 60–70 дней вы будете выпивать около 10 стаканов в день (зимой 8–10 стаканов, летом 10–12 и больше). В это количество не входит вода, используемая для приготовления жидкой пищи (супы, компоты, соки, отвары и др.). Воду йоги пьют не залпом и не сразу, а равномерно, в течение всего дня, небольшими глотками, по 2–3 глотка через 15–20 мин. Стакан воды выпивается за 1–1,5 ч. Йоги советуют держать «дежурный стакан воды» на рабочем месте, дома, т. е. там, где вы в данный момент находитесь. Прекращайте прием воды за 10 мин до еды и возобновляйте его через 30 мин после еды овощей, фруктов, через 2 ч после приема пищи, содержащей крахмал, через 3–4 ч после приема белковой пищи (во время еды вода способствует плохому пережевыванию пищи, вызывает желание проглотить ее сразу, кроме того, она разжижает желудочный и другие пищеварительные соки, затрудняя работу желудочно-кишечного тракта). Соблюдая такой питьевой режим, вы вернете естественное чувство жажды. Не бойтесь «разжижить кровь». Этого боятся только «высохшие» люди, как их называют йоги. Организм, если необходимо, быстро избавится от водных излишков. Прием воды освежает, снимает усталость, вызывает прилив сил и энергии, очищает организм. Об этом и думают йоги, держа несколько секунд воду во рту и перемешивая ее языком, т. е. используют самовнушение, что каждый глоток принесет определенную пользу.

Некоторые несведущие в физиологии люди утверждают, что воду вообще вредно пить, особенно когда «пошаливает» сердце, что ежедневная норма йогов (10–12 стаканов) рассчитана на жаркий климат Индии, что вообще вредно перегружать почки. Это абсолютно неверно.

Йоги предлагают выпивать 10–12 стаканов воды, исходя из потребностей обмена веществ, и они определили этот объем на основании объема жидких субстанций организма, из площади внутренних органов, мышц, костей, связок и т. д., а также исходя из площади поверхности кожи, как и современные физиологи. Летом и при работе в горячих цехах количество потребляемой воды можно и нужно увеличить, что обусловливается жаждой. Зимой люди создают себе микроклимат (тепло одеваются, живут и работают в теплых помещениях) и потребность в воде не снижается меньше 8—10 стаканов. В отношении сердца йоги приводят следующий пример: если быстро взбежать на девятый этаж, сердце резко перегружается и могут быть отрицательные явления с его стороны, но если подниматься не спеша, отдыхая на лестничных площадках, то и с больным сердцем можно подняться не только на 9-й, но и на 15-й этаж и выше. Иными словами, если выпить, как это принято у нас, быстро, залпом один за другим несколько стаканов воды, может произойти перегрузка сердца. Если выпивать, как советуют йоги, один стакан воды в течение 1–1,5 ч, то это не вредно и для страдающих заболеваниями сердца, если нет признаков сердечной недостаточности. Что касается почек, то вода — их «хлеб», и чем они больше ее через себя пропускают, тем им лучше. Не случайно поэтому на знаменитом курорте Байрам-Али больным со всевозможными почечными заболеваниями, даже сопровождающимися нарушением выделительной функции почек, назначают в очень больших количествах виноград и арбузы, что является своеобразным промыванием организма, так как эти плоды в основном состоят из воды. Йоги не советуют утолять жажду искусственными безалкогольными напитками (ситро, «Байкал», «Саяны», фруктовые воды и др.), так как в них вода находится в связанном состоянии и не выполняет многих своих функций; кроме того, в этих напитках нередко содержатся добавки (сахар, консерванты и др.), которые не следует употреблять людям, занимающимся йогой. Что касается модных рецептов по применению омагниченной воды или «холодного кипятка» и других, то к ним нужно относиться осторожно. Рецепты йогов прошли испытания временем и на протяжении многих веков проверялись несколькими поколениями людей. А кто может гарантировать, что новинки технического прогресса не вызовут мутаций в клетках человека и не приведут к нарушениям, которые, может быть, удастся выявить лишь в третьем-четвертом поколении? Поэтому благоразумнее не рисковать.

Через несколько лет практикования питья воды по методике йогов можно перейти к ее естественному потреблению, т. е. в момент испытывания жажды, при условии питания исключительно сырыми продуктами. Все, что касается питья во время еды и после нее (в отношении интервалов времени), остается при этом в силе.

ГОЛОДАНИЕ

К средствам внутреннего очищения как тела, так и мыслей относится голодание. Оно подразделяется на кратковременное (24 или 36 ч) и длительное (2 дня — 6 нед). Во время голодания кровь, которая в обычных условиях выполняет транспортную функцию переноса к клеткам питательных веществ, поступающих в пищеварительный тракт, освобождается от этой работы и в большей степени участвует в восстановительных и очистительных процессах организма. Кроме того, голодание вызывает стрессовую в безопасных пределах физиологическую реакцию, ставящую организм как бы в опасное положение — прекращение поступления извне пищи, на что он отвечает широким диапазоном защитных реакций: повышает иммунитет, активизирует восстановительные процессы, переводит все клетки тела на более экономный режим потребления кислорода и питательных веществ, имеющихся в резерве.

Когда организм «засорен» или болен, то человек, как правило, теряет аппетит, природа сама подсказывает ему, как надо лечиться. В этом отношении хорошим примером являются животные, которые во время болезни полностью отказываются от еды. Их организм идет на такую жертву, чтобы полнее мобилизовать свои защитные резервы. Поэтому заставлять

насиленно есть при болезни — нефизиологично. Когда будет нужно, у человека «пробудится» голод.

Чтобы не доводить дело до болезни и вернуть утраченное здоровье (при язвенных заболеваниях, аллергических, нервных, болезнях органов пищеварения и многих других), йоги рекомендуют кратковременное еженедельное голодание в течение 24 или 36 ч. Длительное голодание они не советуют проводить без наставника, специалиста в этом вопросе, который сам прошел такое испытание. И врачи проводят длительное голодание у больных только в стационарных условиях.

Обязательным условием, без которого нельзя приступать к голоданию, йоги считают ежедневное потребление 10–12 стаканов сырой воды. Поэтому, пока методика питья воды не будет освоена, даже в течение 24 ч голодать не стоит, иначе может произойти самоотравление продуктами обмена веществ, которые при голодании выводятся из организма с водой через почки, легкие и кожу. Одним из признаков самоотравления в период голодания является головная боль.

Вторым обязательным условием голодания является соблюдение рекомендованной йогами диеты, о которой было сказано выше. Отрицательные явления после очищения организма голоданием вызывает потребление продуктов животного происхождения, особенно мяса, рыбы, яиц, птицы, жиров, а также мучных изделий на дрожжах, сахара, алкоголя. Поэтому и эффект лечения голоданием в клиниках часто бывает кратковременным и нестойким: болезни возвращаются при переходе на обычную, несбалансированную диету с обилием продуктов животного происхождения.

Каждому человеку необходимо проводить еженедельное голодание в течение 36 ч. Лицам в значительно старческом возрасте и очень ослабленным рекомендуется 24-часовое голодание один раз в неделю. Детям и подросткам до 18 лет, а также лицам со значительно пониженной массой тела голодать нельзя.

Накануне голодания необходимо провести определенную психологическую тренировку, настроившись на то, что организм освободится от ядов, шлаков (очистится), заживут больные органы, вернется здоровье, сила и молодость. В период голодания не следует обращать внимания на еду, советы, уговоры и замечания окружающих, не сводящих в вопросах голодания. Обычный режим дня можно не менять, т. е. делать все, что вы обычно делаете, но желательно в этот день вести умеренный, «разумный» образ жизни, больше бывать на свежем воздухе, на природе, избегать шума, чрезмерных перегрузок, как физических, так и умственных, не париться в бане (помыться можно). Меньше говорите, думайте о возвышенных, приятных, космического масштаба явлениях, о гармонии с Космосом. Йоги рекомендуют в день голодания молчать или соблюдать полное молчание хотя бы раз в месяц в удобный для вас день. Это своеобразное голодание для высшей нервной системы.

Вполне нормальными и естественными ощущениями в период голодания являются легкость в теле, ясность в голове и небольшое похолодание конечностей. Последнего опасаться не следует, так как оно на следующий день пройдет. Такое похолодание вызвано более экономичным перераспределением крови в организме, снижением теплопродукции. В холодное время года в день голодания одевайтесь потеплее, чтобы не переохладиться.

Голодание в течение 36 ч (сутки и ночь) проводится следующим образом: накануне надо поужинать, затем целый день ничего не есть, как можно больше пить по йоговской методике сырой воды комнатной температуры (не менее 10–12 стаканов в день). К концу дня можно не глотать слюну, а выплевывать ее, так как в ней будет много токсинов. На следующее утро следует съесть сырые овощи или фрукты (морковь с капустой или яблоки), пережевывать пищу как следует и не переедать. Обедать и ужинать как обычно. После 36-часового голодания рекомендуется, по возможности, придерживаться сыроедения, хотя бы один день.

Голодание в течение 24 ч отличается от 36-часового голодания тем, что первое прерывается вечером и вы съедаете легкий ужин (соки, овощи или фрукты). При таком голодании вы не принимаете пищу в течение 24 ч, а в остальном делаете все то же самое, что

и при 36-часовом голодании.

К одноразовому еженедельному голоданию надо привыкать постепенно: начать следует с одного раза в месяц; в следующем месяце — голодать уже 2 раза по одному разу в 2 нед; на 3-й месяц — голодать 3 раза по одному разу в декаду и с 4-го месяца — голодать 4 раза в месяц, т. е. еженедельно; и так продолжать в течение всей жизни.

В дальнейшем в период голодания следует очень эффективно заниматься дыхательными упражнениями йогов (Пранаямой), когда они будут освоены. Но и в этом нельзя переусердствовать. День голодания является днем квинтэссенции умеренности йогов, самообуздания тела и ума.

Если голодание переносится плохо или приходится себя принуждать к нему, то лучше от него отказаться, до появления добровольного желания очиститься при помощи этого весьма оригинального способа.

Многие энтузиасты голодания настаивают на очищении кишечника с помощью клизмы в день голодания. Йоги не советуют этого делать. Для очищения кишечника в этот день следует накануне есть пищу, богатую клетчаткой (каша из цельной пшеницы, ржи, овса, овощи, орехи, фрукты), и пить в достаточном количестве сырую воду в самый день голодания.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

К средствам внешнего очищения йоги относят наружные водные процедуры и придают им огромное значение. И это понятно. На коже открываются протоки потовых и сальных желез, через которые выводятся из организма токсины, шлаки, образовавшиеся в результате обмена веществ, излишки жидкости. Сальные железы постоянно вырабатывают жировую смазку, чтобы кожа была эластичной и не высыхала. Если кожа регулярно не очищается, то затрудняется работа сальных и потовых желез; создаются условия для размножения микробов и развиваются всевозможные кожные заболевания. А здоровье кожи не менее важно, чем здоровье любого органа, собственно говоря, кожа тоже относится к органу, отграничивающему внутреннюю среду организма от окружающей среды. Причем кожа — не просто внешний изолятор, она воспринимает различные воздействия окружающей среды и позволяет организму приспосабливаться к ним и гармонизировать с ними (реакции на действие инфракрасных, световых и ультрафиолетовых лучей, на влажность и температуру воздуха, на воздействие всевозможных полей, ионов и т. д.), не говоря уже о тактильной чувствительности и осязании, дающих важнейшую информацию, которую человек может даже не осознавать.

Йоги рекомендуют омывать тело не реже одного раза в день (можно 2–3 раза) всем людям, независимо от их профессии. Это не просто гигиеническая очищающая процедура, но и средство закаливания, укрепления, повышения тонуса нервной системы и здоровья всего организма.

К водным закаливающим процедурам относится обтирание, обливание, душ и купание. В этой же последовательности их лучше всего и осваивать, так как последние две процедуры очень сильные и к ним нужно подготовиться.

Для обтирания нужно иметь два полотенца: одно для влажного обтирания, другое — для сухого. Йоги предпочитают пользоваться грубыми полотенцами, например из льняной ткани, которые хорошо удаляют омертвевшие частицы кожи, усиливают кровообращение, вызывают бодрость. Налейте в таз или ведро воду приятной для вас температуры, но негорячей. Смочите полотенце и сильно разотрите им все тело, начиная с головы до ног. Повторите 2–3 раза. Если вода была теплой, то нужно вытереть тело насухо. Если вода была прохладной или холодной, лучше не вытирайтесь совсем, а только смахните воду ладонями, разотрите тело руками и одевайтесь, пока кожа еще влажная. Скоро вы почувствуете приятное тепло, разливающееся по телу. Постепенно понижайте температуру воды, которой производите обтирание, пока она не станет такой же холодной, как водопроводная. Эта

процедура всегда должна доставлять вам удовольствие, а не быть наказанием.

Обливание — более сильная процедура. Переходите к ней, когда начнете обтираться холодной водой. Обливать надо сразу все тело большим количеством воды. Если она очень холодная, то обливание полезно делать на задержке дыхания после выдоха. Затем следует растереться сухим грубым полотенцем или обойтись без него, как в предыдущей процедуре. Душ является разновидностью обливания и более удобной процедурой в современных квартирах.

Купание и плавание йоги считают лучшими видами водных процедур, хотя в наших климатических условиях круглогодичное купание в открытых водоемах могут позволить себе лишь «моржи» — энтузиасты зимнего плавания. В воздействии водных процедур важен контраст температуры тела и воды, так как длительность воздействия не позволяет организму беспредельно приспосабливаться к холодному фактору. После закаливания всегда должно ощущаться приятное тепло во всем теле и хорошее самочувствие — это основные критерии правильности методики. Не оставляйте холодными стопы и кисти рук, разотрите их до потепления.

Закаливающие процедуры йоги рекомендуют делать ежедневно перед упражнениями. При этом открываются поры и тело «дышит», оказывается стимулирующее воздействие на нервную систему, что подготавливает организм к упражнениям. Если делать процедуры после упражнений, то эффект последних значительно снижается и искажается. Никогда не выполняйте процедуры после еды, при повышенной температуре, в период обострения заболеваний.

Лицам, которым приходится много ходить или стоять, йоги рекомендуют принимать теплую ножную ванну в течение нескольких минут перед сном.

В классической литературе, посвященной йоге, говорится о шести основных очистительных процедурах, без регулярного выполнения которых не будет полноценного здоровья и успех занятий йогой будет неполным. К ним относятся: 1) «Нéти»; 2) «Капалябхати»; 3) «Дхаóти»; 4) «Ба́сти»; 5) «Наóли»; 6) «Тра́така».

НÉТИ И КАПАЛЯБХАТИ

Нéти обозначает шесть процедур, очищающих нос и его придаточные пазухи. Мы рассмотрим только одну — «Джаля-Нети» — очищение носа водой, как самую легкую, и связанную с ней «Капалябхати» — продувание носа воздухом. Термин «Капалябхати» означает просветление, прояснение головы; под чем подразумевается не только освежающее действие на нервную систему, но и очищение носа и придаточных пазух (фронтальных, гайморовых и др.). «Капалябхати» непосредственно примыкает к «Нети» и выполняется после нее. Кроме того, 3—6-е упражнения, а также 37—40-е упражнения «Основного обязательного каждодневного утреннего комплекса», рассмотренного ниже, являются разновидностью «Капалябхати».

Техника исполнения «Джаля-Нети». Возьмите чайник для заварки чая объемом не менее 400 г, очистите его изнутри. На носик наденьте детскую соску, вырезав на ее конце отверстие диаметром 3–5 мм. Соску надевают, чтобы не повредить слизистую оболочку носа: Налейте в чайник воду температуры человеческого тела (36–37 °C). Размешайте в воде чайную ложку поваренной соли без верха. Примите «Ка́га́сану» («Позу ворона»), сев на корточки перед ванной, над ведром или над тазом. Возьмите чайник за дно и вставьте соску в ту ноздрю, которая лучше дышит, скажем, в правую, наклоните голову влево, подбородок повернется вправо, и вода начнет струйкой выливаться из левой ноздри, не попадая в рот (рис. 1). В течение всей процедуры дышите ртом. Если вода будет попадать в полость рта, наклоните голову немного вперед. Как только чайник опорожнится наполовину (т. е. на 200 г), встаньте, нагните туловище вперед и сделайте несколько резких выдохов через нос. Затем, не выпрямляясь, поверните голову влево и повторите несколько резких выдохов через нос. В этот момент нельзя использовать носовой платок и сморкаться, так как это может

привести к воспалению среднего уха. И, наконец, процедура повторяется, когда остаток воды пропускается через другую ноздрию.



Рис. 1

«Джаля-Нети» и «Капалябхати» легче делать утром после душа и промывания желудка, если вы его делаете в этот день, перед началом Пранаямы, а при ее отсутствии перед комплексом физических упражнений. Указанные процедуры можно делать всем и даже детям при наличии хотя бы одного из перечисленных ниже заболеваний до их полного излечения, даже в течение всей жизни, но не более 2 раз в день. Не страдающие указанными заболеваниями могут выполнять эти процедуры, когда утром «заложен» нос; во время эпидемий гриппа и других вирусных и бактериальных респираторных заболеваний, особенно когда ими болеют окружающие. При полном здоровье йоги советуют выполнять эти процедуры для профилактики не реже одного раза в неделю.

Они помогают лечить острые и хронические фарингиты, риниты, острые и хронические воспаления придаточных пазух носа (синуситы: гайморит, этмоидит и др.), начальные формы глаукомы и заболевания глаз, сопровождающиеся болезненностью, «куриной слепотой», помутнением преломляющих свет сред глаза; благотворно действуют на глазное дно и органы слуха; это великолепное средство при мигрени, бессоннице, сонливости и плохой памяти; они стимулируют, как говорят йоги, развитие интеллекта; помогают при некоторых заболеваниях головного мозга; предотвращают преждевременное поседение волос и их выпадение.

Этот перечень можно было бы продолжить, так как воздействие воды на носовые ходы оказывает сильное влияние на весь организм, особенно на голову. Французский физиотерапевт Бонье предложил, прижигая определенные зоны слизистой оболочки перегородки носа и носовых раковин, лечить заболевания внутренних органов (легких, сердца, желудка и т. д.) с хорошим результатом, что объясняется сильным рефлекторным воздействием с рецепторов носа на весь организм. Известно, что на слизистую оболочку носа проецируются основные органы человеческого организма.

Дыхание левой ноздрей оказывает успокаивающее действие, а правой возбуждающее.

Каждые 1,5–2 ч преимущественно дышит то правая, то левая половина носа, регулярно сменяя друг друга. Если этот механизм регуляции ломается, в организме наступают отклонения от нормы в течении физиологических процессов. Нети нормализует носовое дыхание, поэтому ее значение для здоровья всего организма трудно переоценить.

ДХАОТИ И КУНДЖАЛЯ

«Дх'аоти» — это очищение желудка с помощью ткани, которую йог проглатывает, а затем извлекает обратно. Эту процедуру начинающим выполнить сложно, тем более без непосредственного руководства наставника, поэтому йоги советуют им выполнять «Кунджалю» — очищение желудка водой. «Кунджалья» означает «слон». Такое необычное название вызвано тем, что вода из желудка после его промывания извергается струей, подобно тому, как слон втягивает через хобот воду и выпускает ее обратно, что позволяет ему поддерживать здоровье. Йоги обратили на это внимание и включили эту процедуру в Крия-йогу. В некоторых литературных источниках ее называют «Г'аджакарани» или «В'амана-дх'аоти».

Техника выполнения . Приготовьте графин теплой кипяченой воды. Примите «Кагасану» («Позу ворона», сидя на корточках), начните небольшими глотками пить воду до появления ощущения переполненности желудка, либо тошноты, или невозможности пить еще. Обычно для этого необходимо выпить 1–3 л воды. Спустя 8—12 с встаньте, поставьте ноги вместе и наклонитесь вперед под углом 90 градусов к ногам над ведром, ванной или тазом. Положите ладонь левой руки на область желудка, прогните спину. Указательным, средним и безымянным (можно только двумя последними) пальцами правой руки раздражайте корень языка, не касаясь задней стенки глотки (рис. 2).

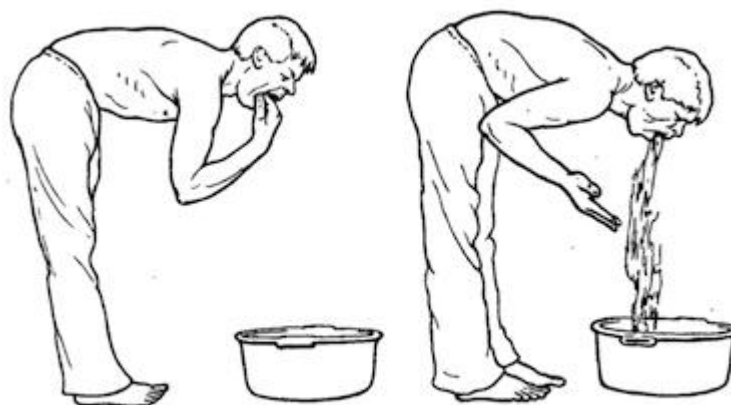


Рис. 2—3

Леворукие должны поменять положение рук: правую положить на область желудка, а пальцами левой — раздражать корень языка. При появлении рвотных движений слегка поднимайте плечи и сгибайте спину, и как только вода начнет выливаться изо рта; уберите из него пальцы (рис. 3). Когда вода перестанет вытекать, опять прогните спину и снова раздражайте корень языка пальцами. Повторяйте это, пока вода не перестанет выходить, несмотря на раздражение языка и наличие рвотного рефлекса. Это будет означать, что желудок опорожнен. Если вытекающая вода горькая, кислая либо с примесью пищи, повторите процедуру. Очень важно, чтобы положение тела было полусогнутым.

«Кунджалья» выполняется утром натощак после опорожнения кишечника и мочевого пузыря, после умывания и душа перед промыванием носа («Нети»). После очищения желудка нельзя переохлаждаться, а ванну можно принимать не раньше чем через 2 ч. Йог Дхирендра Брахмачари советует выполнять процедуру ежедневно в течение 30–40 дней, затем один раз в неделю для профилактики.

Противопоказания : гипертоническая болезнь, сердечные заболевания, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, расширение вен пищевода, гемофилия,

слабость стенок сосудов, отсутствие или резкое ослабление рвотного рефлекса.

Терапевтический эффект : очищается кожа, исчезают прыщи и фурункулы, улучшается состояние десен и зубов. «Кунджаля» помогает при лечении ангины и хронического тонзиллита. Благодаря расслаблению стенок бронхов под воздействием рвотного рефлекса оказывает лечебное воздействие при хронических бронхитах и бронхиальной астме. Основное действие процедуры лечение хронических гастритов, хронических болезней желчевыводящих путей, диспепсии. Сильное терапевтическое воздействие на желчные пути, органы грудной клетки, горло объясняется не только тонизирующим влиянием на нервную систему перистальтики желудка и пищевода, но и обильным приливом крови в указанные области и улучшением кровообращения в них.

Примечание . Эту процедуру йоги рекомендуют выполнять при гастритах с пониженной секреторной функцией, икоте и при других состояниях желудка, сопровождающихся образованием слизи в больших количествах. При хронических гастритах с повышенной секреторной функцией эта процедура не показана, так как дает лишь временный эффект, поскольку, несмотря на то что при промывании желудка выводится избыток желудочного сока, однако вскоре после этого он образуется в обильном количестве из-за возбуждающего воздействия теплой воды на секреторную функцию желудка. При повышенной секреции слизистой оболочки желудка хорошо помогает «Басти» — очищение водой толстого кишечника, описанное ниже.

БАСТИ

Нормальное функционирование желудка прямо или косвенно влияет на состояние всех органов и систем. Но не менее важное значение в жизнедеятельности организма имеет кишечник. Пищеварительный тракт — не только место продвижения пищи и ее усвоения. В нем образуются отходы, шлаки, т. е. это еще и выделительная система. Поэтому нередко при нарушениях в работе толстого кишечника (хронические колиты, запоры) происходит отравление всего организма, который по-своему борется против этих недугов. Часть токсичных продуктов обмена веществ, не найдя естественного выхода, всасывается в кровь и выбрасывается через потовые железы кожи (поэтому нередко возникают прыщи, угри, фурункулы) и через легкие, что обуславливает появление не только неприятного запаха при дыхании, но и ослабляет легкие, способствуя возникновению бронхитов и других легочных заболеваний. Тяжелая работа выпадает и на долю печени, которая пытается нейтрализовать токсины. Но и ее возможности не беспредельны: когда обезвреживающая функция печени утрачивается, страдает система иммунитета, возникают или усиливаются многие опасные заболевания человека, особенно инфекционные. И наоборот, при восстановлении работы толстого кишечника исчезают болезни, которые, казалось бы, не имеют никакого отношения к пищеварению.

Однажды в Институт йоготерапии и йогакультуры в городе Лакхнау, где занимался один из авторов этой книги, А. Н. Зубков, пришла пациентка, страдавшая эпилепсией. Первый вопрос, который задал ей йог-специалист, мог удивить непосвященного своей неожиданностью: «Как у вас работает желудочно-кишечный тракт?» По представлению современной медицины, эпилепсия связана главным образом с нарушениями нервной системы и, казалось, прежде всего надо было проверить психическое состояние пациентки, а вопрос относился совсем к другой области. Но самое удивительное, что причиной эпилепсии в этом случае действительно оказались нарушения в работе кишечника, и курс лечения был совсем не таким, который можно было бы предположить.

Йоги всегда интересуются состоянием пищеварительного тракта. Они считают, что $\frac{3}{4}$ людей в той или иной степени страдают от нарушений работы толстого кишечника, что приводит к несвоевременной эвакуации отходов и шлаков, к запорам, неполному опорожнению кишечника, колитам и т. п. Пищеварительный тракт, по мнению йогов, — караванная дорога для миллиардов микробов, грибов, бактерий, попадающих в организм

вместе с пищей. Это кухня человеческого организма, которую мы, по примеру хороших хозяек, должны содержать в образцовом порядке и чистоте.

В Крия-йоге разработаны очистительные процедуры для всего желудочно-кишечного тракта, и они будут изложены ниже (очищение желудка мы уже рассмотрели).

Для нормализации деятельности толстого кишечника йоги выполняют «Басти» — втягивание через прямую кишку посредством тростинки теплой кипяченой воды, выполняя «Наоли», затем делают «Позу павлина» — «Маю́расану» и опорожняют кишечник. Для начинающих это довольно сложно. Еще в глубокой древности йоги предложили средство для достижения этой цели — клизму, которая в настоящее время принята на вооружение медицинской практикой. Как и многие другие, это средство возникло из наблюдений за живой природой. Легенда рассказывает, что однажды йоги обратили внимание на птицу из семейства ибисов, которая, по-видимому, только что совершила длительный перелет через пустыню и в крайне изможденном состоянии опустилась на берег Ганга. Но, странное дело, она не стала пить, она лишь набирала воду в клюв и впрыскивала ее в заднепроходное отверстие. Эту процедуру она повторила несколько раз и только потом попила воды. Йоги поразились тому, как быстро она пришла в себя: прошло всего несколько минут и вот уже здоровая и сильная птица взмыла в небо и скрылась из глаз. Так пришла мысль попробовать таким образом лечить стариков, страдающих от плохо работающего кишечника. Из соседних деревень больных стариков доставили на носилках на берег Ганга. Многие из них были настолько больны, что не могли сами передвигаться. Был сделан примитивный прибор, нечто вроде шприца из тростника (прообраз современной клизмы). Эффект превзошел все ожидания. Легенда гласит, что эти больные старики сами, без посторонней помощи, вернулись в свои деревни, а многие из них даже вновь женились. И с тех пор этот метод прочно утвердился в индийской, а позже и в европейской медицине.

Техника исполнения. Процедуру следует выполнять вечером перед сном, лежа на правом боку, поджав ноги. После введения в кишечник теплой кипяченой воды с помощью резиновой груши или кружки Эсмарха (которые можно приобрести в аптеке) надо слегка помассировать, помять живот, совершая движения по часовой стрелке, пойти в туалет и освободить кишечник.

Процедура рассчитана на одну неделю по схеме: в первый день ввести 0,5 л воды, на 2-й день — 1 л, на 3-й день — перерыв, на 4-й день — 1,5 л, на 5-й день — перерыв, на 6-й день — перерыв, на 7-й день — 2 л воды.

Ровно через месяц после начала выполнения процедуры весь цикл очищения следует повторить. Через 2 мес после начала второго цикла повторить весь цикл еще раз. Подобным образом повторить процедуры через 3, 4, 5, 6 мес, т. е. промежутки перед началом циклов возрастают. В дальнейшем процедуру надо делать через каждые 6 мес по одному циклу для профилактики.

Йоги не советуют увлекаться искусственным очищением кишечника. Их девиз — возвращение к естественным отправлениям. «Басти» лишь помогает восстановить нарушенные функции организма. Если эту процедуру делать очень часто, толстый кишечник станет вялым и будет плохо выполнять свои функции. Для восстановления его нормальной работы нужно совершать опорожнение при позывах к этому и ни в коем случае не подавлять их, иначе нервные окончания в слизистой оболочке толстого кишечника потеряют чувствительность, исчезнут позывы к естественной дефекации, появятся запоры или кишечник будет опорожняться не полностью. В норме стул должен быть не реже одного раза в сутки, а при потреблении пищи, богатой клетчаткой, и ее тщательном пережевывании он бывает после каждого приема пищи, так как растительная клетчатка и тщательное пережевывание усиливают перистальтику кишечника.

Терапевтические эффекты «Басти». Процедура улучшает общее самочувствие, способствует исчезновению общей вялости тела. Очищается кожа, исчезают прыщи и фурункулы, приобретает хороший цвет лица; исчезает налет на языке (если функции желудка и диета нормальные), становится свежим дыхание. Процедура помогает при

лечении хронических заболеваний легких, печени, селезенки, уретры, толстого кишечника, глаз; при повышенной кислотности желудка, геморрое и других недугах, связанных или вызванных нарушениями эвакуационной функции кишечника.

Противопоказания. «Басти» противопоказана при острых колитах, поносе.

Очень мощным приемом воздействия на органы таза и живота является «Наоли», что в переводе означает «трубка». В этом упражнении добиваются выборочного напряжения прямых мышц живота. Вначале левой прямой мышцы живота («Ва́ма На́оли», рис. 4), потом правой прямой мышцы живота («Да́кшина На́оли», рис. 5), затем обеих прямых мышц живота («Ма́дхьяма На́оли», рис. 6). После этого совершают волнообразное движение прямыми мышцами живота, поочередно напрягая сначала левую мышцу, потом обе мышцы, затем правую и снова левую мышцу, и так несколько десятков раз. Затем такие же движения производят в обратном порядке, начав с правой прямой мышцы. Эти манипуляции изменяют внутрибрюшное давление, улучшают кровообращение, тонизируют нервные сплетения и осуществляют мощный массаж органов таза и брюшной полости.

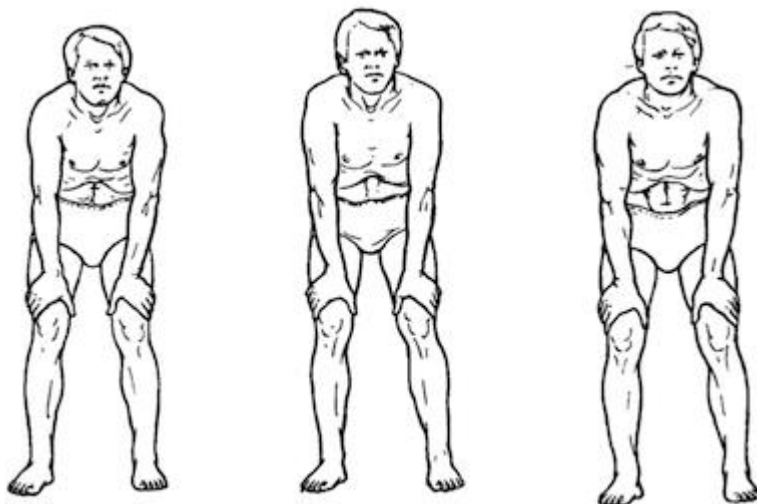


Рис. 4—6

Для новичков «Наоли» — сложная процедура и ее Эффекты в значительной степени компенсируются упражнениями для живота № 22–28, которые будут изложены в каждодневном утреннем комплексе.

ТРА́ТАКА

Мы рассмотрели пять основных очистительных приемов Ниямы. Остался еще один — «Тратака» — пристальная фиксация взгляда на каком-либо объекте. Это не что иное, как сосредоточение, концентрация зрительного внимания. Это упражнение оказывает благотворное воздействие не столько на зрение, сколько на сознание, которое становится дисциплинированным, приобретает способность не отвлекаться на помехи, создаваемые внешними раздражителями. Успех любого дела зависит от способности человека концентрировать свое внимание, не рассеивать его на бесцельное блуждание разума. Все без исключения выдающиеся исторические личности (философы, писатели, художники, политические деятели и т. д.) обладали способностью активно, по своему желанию концентрировать сознание на том или ином вопросе и благодаря этому с успехом его решали. Гениальные люди имеют врожденную предрасположенность к концентрации внимания в той или иной сфере жизни.

Девиз йоги — то, что может один, могут все. С помощью «Тратаки» каждый человек может улучшить концентрацию своего внимания.

На стандартном листе писчей бумаги в центре нарисуйте круг диаметром около 2 см и закрасьте его одним из трех цветов: черным, синим или зеленым. Укрепите его на стене,

чтобы рядом не было ярких, привлекающих внимание предметов. Сядьте в «Падмасану» («Позу лотоса») или «Сукхасану» («Удобную позу»), описанные в утреннем комплексе (упражнения 36 и 34), так, чтобы покрашенный круг был на уровне глаз, на расстоянии 1,2–1,5 м от вас (можно сидеть на расстоянии 5–6 м от стены, но тогда диаметр покрашенного круга должен составлять 45 см). Освещение должно быть мягким. Лампа дневного света не годится, так как создает мерцание частотой 50 Гц, что утомляет зрение.

Смотрите на нарисованный круг, не отрывая взгляда, не мигая и не напрягая зрения. Глаза держите открытыми в такой степени, как вы смотрите обычно не прищуриваясь и не расширяя их. Смотрите до тех пор, пока не моргнете или пока из глаз не потекут слезы. Кроме нарисованного пятна, вы не должны замечать ничего. Выполняйте упражнение ежедневно один раз утром после основного каждодневного комплекса физических упражнений, или вечером перед сном, либо в другое время дня через 4 ч после еды. При выполнении «Тратаки» глаза не должны чувствовать напряжения и должны быть расслаблены. После процедуры нужно посидеть некоторое время с закрытыми глазами. Пристальный взгляд в этом упражнении характеризуется не его напряжением, а устойчивостью, отсутствием блуждания. Сознание должно быть расслабленным. Первое время «Тратака» будет занимать несколько секунд (вы не сможете долго не моргать, либо выступят слезы), со временем ее продолжительность можно довести до нескольких минут, но не более 10–15 мин. При правильном выполнении после этого упражнения голова становится более свежей, ясной, стабилизируется ход мыслей, повышается работоспособность мозга, улучшается острота зрения.

Есть и более естественные методы «Тратаки» концентрация зрительного внимания на луне или звездах. Техника исполнения та же, только голову не нужно запрокидывать слишком высоко. Не следует также нарушать режим жизни ночными тренировками, т. е. заниматься в тех случаях, когда вы встаете ранним утром или когда рано наступает ночь.

Учение йогов охватывает все аспекты человеческой жизни. Поэтому, кроме перечисленных выше шести очистительных процедур, для полноценной здоровой жизни нужно выполнять еще ряд лечебно-гигиенических рекомендаций.

ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ

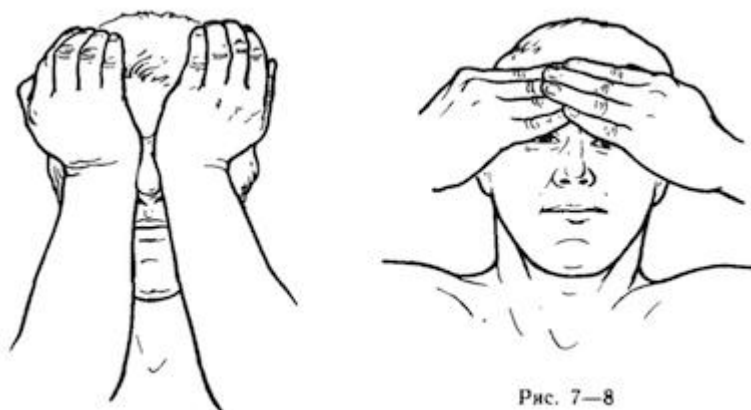
Мы рассмотрели «Тратаку», процедуру, имеющую отношение к глазам. Теперь следует остановиться на гигиене зрения более подробно, тем более что более 70 % всей информации воспринимается органами зрения. Глаза — это окно в мир, и чем оно чище, тем реальнее мы воспринимаем окружающую действительность. Недаром говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Составленный йогами комплекс упражнений для глаз необязательно делать всем, хотя и его выполнение полезно в целях гигиены, профилактики нарушений зрения. В основном он предназначен для людей с такими дефектами зрения, как близорукость, дальнозоркость и астигматизм. Его можно делать утром после основного комплекса или в любое время дня, но спустя 4 ч после еды. Кроме последнего, все упражнения выполняются в позе «Падмасана» («Поза лотоса») или «Сукхасана» («Удобная поза»). Спину следует держать прямой. Внимание (мысленно) во всех упражнениях направлено на глаза. Между упражнениями давайте глазам немного отдохнуть, закрыв их, или расслабьте глаза и несколько раз быстро поморгайте.

Упражнение 1 (массаж глаз)

Сделайте спокойный вдох через нос и закройте глаза. Во время медленного спокойного выдоха через нос массируйте в направлении к носу и от носа закрытые веки глаз подушечками ладоней, расположенными ниже мизинца ближе к запястью (рис. 7). Делайте эти движения на продолжении медленного и спокойного выдоха через нос. На паузе после

выдоха, не открывая глаз, наложите ладони обеих рук на глаза, нос и рот, чтобы к глазам не проникал свет, и находитесь в таком положении сколько можете, не вдыхая воздуха.



Затем, не отрывая ладоней от лица, откройте глаза и сделайте спокойный вдох через нос. Потом одновременно с медленным спокойным выдохом через нос открывайте ладони, мизинцы являются как бы осью вращения (рис. 8). Упражнение выполняется один раз. Его можно делать и в любое время суток, если глаза устали, переутомились.

Упражнение 2

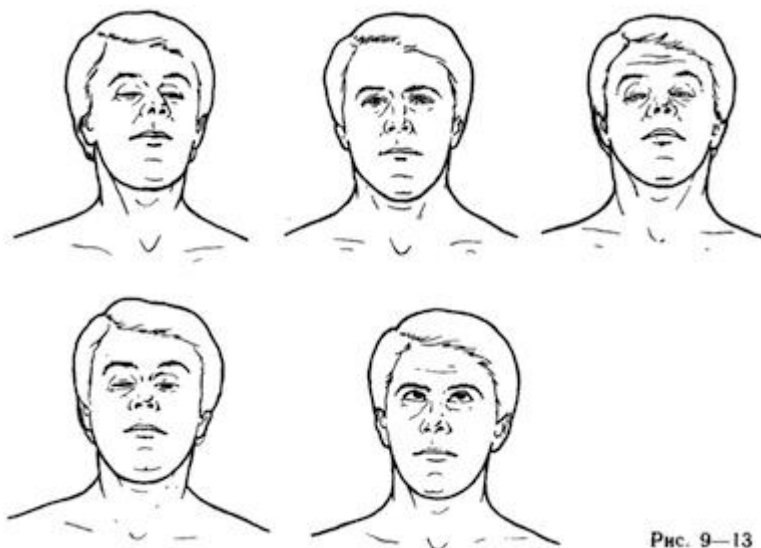
Продолжайте сидеть с открытыми глазами и смотреть прямо перед собой. Сделайте спокойный и медленный выдох через нос, одновременно поверните глазные яблоки насколько можно влево и вниз, т. е. в крайний нижний левый угол, и зафиксируйте их в этом положении (рис. 9) насколько можете, не вдыхая. С медленным вдохом через нос верните их в исходное положение (рис. 10). Упражнение выполняется один раз.

Упражнение 3

Выполняется, как упражнение 2, только взгляд обоих глаз надо направить в крайний правый нижний угол (рис. 11). Упражнение выполняется один раз.

Упражнение 4

Выполняется один раз, как упражнение 2, но взгляд обоих глаз надо направить на кончик носа (рис. 12).



Упражнение 5

Выполняется один раз, как упражнение 2, только взгляд обоих глаз направляется на межбровье (рис. 13).

Надо отметить, что упражнения 2–5 были статическими, а последующие упражнения 6–7 будут динамическими.

Упражнение 6

Вращательные движения обоими глазами в следующем направлении: сначала в левый крайний нижний угол, затем на межбровье, потом в правый крайний нижний угол и, наконец, на кончик носа, потом снова в левый крайний нижний угол и так далее. Упражнение выполняется на паузе после выдоха до желания вдохнуть.

Упражнение 7

Также вращательные движения обоими глазами, но в обратном направлении, а именно: сначала в правый крайний нижний угол, затем на межбровье, потом в левый крайний нижний угол и затем на кончик носа, потом в правый крайний нижний угол и так-далее. Упражнение также выполняется до желания вдохнуть.

Упражнение 8

Это такой же массаж глаз, как и в упражнении 1.

Упражнение 9 (с применением зады)

Это упражнение выполняется стоя в конце глазного комплекса. Наберите полный рот холодной воды так, чтобы раздулись щеки. Наклонитесь вперед, держите глаза широко раскрытыми. Берите пригоршнями из таза или из-под крана холодную воду и плескайте ее в широко открытые глаза, не моргая (потребуется несколько дней, пока вы привыкните к этому), до тех пор, пока вода во рту не согреется. Получается 10–20 плесканий. Упражнение делается на паузе после выдоха один раз. Затем выпустите воду изо рта и немного помассируйте закрытые глаза. Холодная вода во рту стимулирует кровообращение в области лица, носа, глаз и укрепляет органы зрения. Ополаскивание глазных яблок водой действует как массаж, благотворно влияет на глазные мышцы и на кровообращение, тонизирует нервные окончания в этой области. Вытрите лицо полотенцем и слегка помассируйте веки закрытых глаз.

Рассмотренные девять упражнений при правильном и ежедневном их выполнении предупреждают и лечат близорукость, дальнозоркость и астигматизм. Во всех упражнениях голову держите неподвижно. Упражнения 2–7 можно выполнять не на паузе после выдоха, а на произвольном дыхании. Тогда момент окончания упражнения должен совпадать с первым морганием или с появлением слез либо рези в глазах. Этот тип дыхания может быть рекомендован маленьким детям, т. е. не достигшим совершеннолетия. Не забывайте между этими упражнениями давать глазам немного отдохнуть, расслабив веки и часто моргая.

Для того чтобы получить реальную помощь от упражнений для глаз, необходимо обязательное соблюдение гигиены зрения в повседневной жизни: не читать и не писать, слишком близко наклонившись к тексту. Лучше всего держать текст на расстоянии полувытянутой руки, если при этом хорошо различаются буквы. Освещение должно быть достаточно ярким без прямого попадания света в глаза. При длительной и напряженной работе для глаз каждые 20–60 мин давайте им отдых на 3–7 мин. В это время полезно смотреть вдаль, на красивый пейзаж; можно сделать 1-е упражнение для глаз.

Телевизионные передачи следует смотреть не ближе чем с расстояния, равного шестикратному размеру экрана по диагонали. Например, если размер экрана по диагонали составляет 50 см, то при просмотре передачи надо находиться не ближе чем в 3 м от телевизора. При этом должно быть мягкое дополнительное освещение без прямого попадания света на экран и в глаза.

Йоги советуют побольше смотреть вдаль, на зелень, цветы, воду, небо, облака. Это не только дает отдых глазам, но и успокаивает нервную систему, улучшает настроение, отключает от отрицательных мыслей и эмоций.

Полезно рассматривать время от времени цветные репродукции картин, любоваться живописными пейзажами, хотя бы в выходные дни.

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Надо тщательно следить за зубами, так как пищеварение начинается с полости рта. В Индии йоги зубной щеткой, пастой и порошком не пользуются. Для этих целей они используют веточки дерева Ним, внешне похожего на акацию. В европейских странах можно использовать веточки дуба, эвкалипта длиной 15–20 см и диаметром около 3–5 мм. Их следует срезать весной во время стрижки деревьев и высушивать. Вечером нужно поставить такие веточки в стакан с холодной водопроводной водой. Утром при умывании надо размять всеми зубами отмоченный кончик веточки до образования маленькой кисточки-мочалки. Ею тщательно прочищают зубы и массируют десны. Кисточку срезают и в следующий раз опять отмачивают конец веточки, таким образом, одного прутика хватает на много раз. Процедуры выполняют через день, а между ними зубы чистят следующим образом: нужно купить в аптеке морскую соль, мелко ее истолочь; взять щепотку измельченной соли и к ней добавить несколько капель оливкового или другого растительного масла, чтобы получить густую кашицу. Указательным пальцем надо чистить зубы и массировать десны не менее 2–3 мин сначала вверх-вниз снаружи и изнутри, затем — в горизонтальном направлении снаружи и изнутри. Затем хорошенько прополоскать рот водой. Массаж десен следует делать следующим образом: большим и указательным пальцами захватывать десну и производить «доильные» движения (на верхней челюсти сверху вниз, на нижней челюсти снизу вверх). Вместо морской соли можно использовать мелко истолченную поваренную соль. Эти приемы укрепляют десны, корни зубов, не портят эмаль, после них появляется свежесть во рту.

На здоровье зубов влияет не только чистота полости рта, но и качество пищи (сбалансированная по составу диета с достаточным количеством растительной клетчатки для оказания минимальной необходимой нагрузки на зубы). Сахар и продукты с его использованием, особенно такие конфеты, как леденцы и карамель, сильно разрушают зубы.

После каждого приема пищи надо обязательно полоскать рот и удалять остатки пищи. Не должно быть резкой смены температур употребляемой пищи и напитков, поскольку от этого портится зубная эмаль.

Один раз в день (лучше утром при умывании) следует делать чистку языка следующим образом: высунуть язык, стараясь кончиком достать до подбородка, и краем чайной ложки либо зубной щетки сделать несколько поскребываний с корня к кончику, удаляя налет и слизь. При раздражении нужно смазать язык оливковым или другим растительным маслом.

ГИГИЕНА ГЛОТКИ

Гигиену глотки следует рассмотреть особо, так как современный человек часто страдает острыми и хроническими фарингитами, ангинами, хроническим тонзиллитом. В индийской народной медицине «Аюрведе» глотку называют «Сáптапáтха» («семь путей»), поскольку в нее открываются два носовых отверстия, две слуховые (евстахиевы) трубы, ведущие в среднее ухо, пищевод, гортань и рот. В ней располагаются миндалины,

защищающие внутреннюю среду организма от попадания микробов, а также вредных веществ, способных проникнуть с пищей и водой, а также с воздухом. Миндалины первыми принимают на себя удар чужеродных поступлений и уничтожают их либо готовят организм к дальнейшей борьбе. Это одно из звеньев иммунной системы, которое необходимо не только для борьбы с инфекцией, но и с интоксикацией, опухолеобразованием и другими вредными для организма процессами. Иммунитет способствует постоянству внутренней среды. При его ослаблении и нарушении вспыхивают инфекционные болезни, опухоли, аллергические и иммунные заболевания.

Все методы и приемы йогов направлены на укрепление иммунитета, благодаря чему йоги отличаются отменным здоровьем, невосприимчивостью к самым различным заболеваниям. Здоровье глотки, начального звена системы иммунитета, поэтому очень важно. При хронических фарингитах (воспалениях глотки), тонзиллитах (хронических воспалениях миндалин) нужно выполнять «Нети», «Кунджалю», упражнения для шеи «Грива шактивардхак» в ежедневном утреннем комплексе и «Синхасану» («Позу льва»), которую выполняют 1–2 раза в день: в утреннем комплексе после серии упражнений стоя либо в другое время через 4 ч после еды.

Техника исполнения «Синхасаны». Встаньте прямо, опуститесь на колени, разведите пятки в стороны, большие пальцы ног поставьте вместе. Сядьте между пяток, сохраняя спину прямой; смотрите вперед; ладони рук лежат на коленях, пальцы рук — вместе (рис. 14). После полного спокойного выдоха через нос задержите дыхание и одновременно сделайте следующее: а) откройте рот как можно шире, высуньте язык и старайтесь кончиком его достать подбородок; б) расширьте глаза как можно больше; в) руки немного продвиньте вперед, чтобы лучезапястные суставы касались коленей; пальцы рук раздвиньте и согните, как когти, локти выпрямите и сильно напрягите кисти (рис. 15). Оставайтесь в этом положении, пока длится пауза после вдоха, сколько сможете. Внимание сосредоточьте на глотке. Затем верните руки в исходное положение, расслабьте их, уберите язык, закройте рот, снимите напряжение с глаз и произведите спокойный медленный вдох через нос. Упражнение выполняется 3–5 раз подряд, ежедневно.

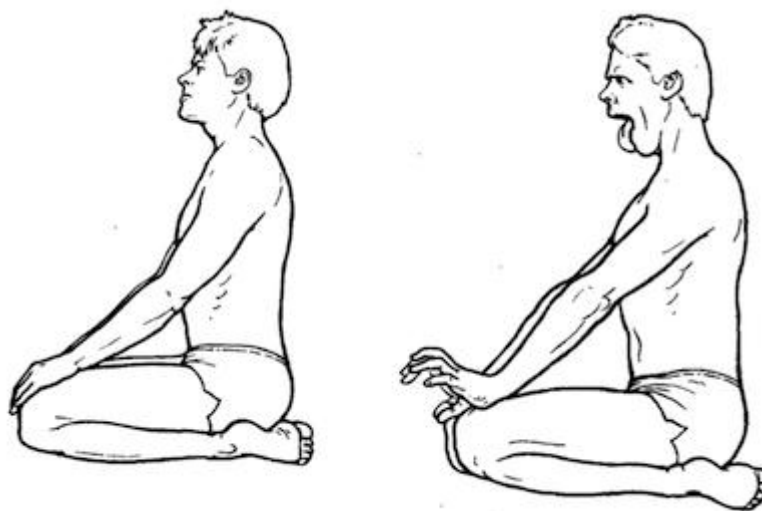


Рис. 14—15



Терапевтические эффекты . Кроме перечисленных перед описанием «Синхасаны» заболеваний, излечиваются ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Задержка после выдоха усиливает кровообращение из-за накопления углекислого газа в организме, что очень ценно.

Выполнение «Синхасаны» является непревзойденным средством профилактики болезней горла.

Здоровье горла в значительной мере зависит от того, как человек жует. При тщательном пережевывании пищи улучшается кровообращение шейно-челюстной области, что также служит хорошей профилактикой болезней миндалин.

БАГХИ

Когда мы рассматривали вопрос, касающийся диеты йогов, то особо оговаривали вредное воздействие на организм переедания.

Даже если занимающийся йогой человек будет учитывать это замечание, он, возможно, время от времени, хотя это нежелательно, будет попадать в неблагоприятные условия, в которых трудно избежать переедания. Человечество часто испытывало недостаток в пище, как в количественном, так и в качественном отношении. Поэтому хороший урожай, удачная охота превращались в праздник. Позже любой праздник люди стали украшать застольем, без которого и праздник не считался праздником. Эта традиция прочно укоренилась в сознании людей и многочасовое обильное застолье стало сопровождать дни рождения, юбилеи и общенародные праздники (встреча Нового года и т. д.). К сожалению, нередко люди при этом, мягко говоря, переедают, что связано с большими вредностями для организма, начиная с обычных диспепсических явлений (несварение пищи), кончая обострением и возникновением тяжелых и опасных заболеваний (инфаркт миокарда, острый панкреатит и т. д.). Для предупреждения нежелательных последствий переедания йоги предложили прекрасную процедуру «Очищение тигра» — «Багхи». Такое название не случайно, оно

взято из наблюдений за поведением этих животных. Дело в том, что в естественных условиях тигр, да и почти все хищники не могут себе позволить есть тогда, когда они этого хотят. В течение нескольких дней, иногда недель, такой изголодавшийся хищник бродит в поисках своей жертвы. Подворачивается удобный случай и он забивает, например, антилопу. Голодный тигр съедает большое количество пищи, но лишнюю он срыгивает. Так организм регулирует процесс насыщения. Кстати, даже собаки и кошки иногда поступают точно так же.

Для выполнения «Багхи» потребуется теплая кипяченая вода в количестве, необходимом для 3–4 процедур «Кунджали» (очищение желудка водой). Обратите особое внимание на то, что эта процедура выполняется строго через 3 ч и не позже чем через 4 ч после приема пищи.

Примите «Кагасану» («Позу ворона»). Пейте воду и вызывайте рвоту, как в процедуре «Кунджали», чтобы вышли вся вода и остатки пищи. Повторите процедуру несколько раз до тех пор, пока выделяемая вода не станет чистой, без примесей пищи. Потом в течение 5–10 мин отдохните в «Шавасане» («Мертвой позе»), описанной в каждодневном утреннем комплексе как упражнение 54. После этого съешьте около 200 г жидкой каши на воде, приготовленной перед началом процедуры из цельного зерна (пшеницы, ржи, овса и т. д.). С кашей есть ничего не следует. Обычную пищу, соблюдая диету йогов, можно принимать спустя 3 ч после приема каши в умеренном количестве, тщательно пережевывая. Нельзя оставлять желудок пустым после «Багхи».

Процедура выполняется по мере необходимости, но не ежедневно. Известный специалист в теории и практике йоги Дхирендра Брахмачари пишет, что ее можно выполнять через день. «Багхи» способствует сохранению осиной талии и широкой груди, избавляет желудочно-кишечный тракт от перенапряжения, позволяет организму получить все, что пища может ему дать. Новая волна вольется в тело после очищения желудка. Процедура особенно полезна тучным людям, так как с ее помощью они легко похудеют. Противопоказания те же, что и для «Кунджали».

ШАН-КХ ПРАКШАЛЯНА

Венцом йоговских очистительных методов пищеварительного тракта является «Шанкх Пракшальяна», или «Очищение раковины». Кишечник настолько извилист, что напоминает раковину улитки. Отсюда и название «Очищение раковины». Для проведения процедуры используется подсоленная вода, которая хорошо механически отмывает стенки желудочно-кишечного тракта. При этом слизистая оболочка начинает играть роль сифона полупроницаемой мембраны, пропускающей жидкие субстанции в одном направлении — в сторону просвета желудочно-кишечного тракта под действием высокого осмотического давления подсоленной воды, с последующим выведением из организма. Так удаляются водорастворимые токсические шлаки, накопившиеся в слизистой оболочке пищеварительного тракта в течение многих лет.

Прежде чем приступить к очистительной процедуре, нужно научиться легко выполнять «Кунджали», «Басти» (очищение водой желудка и толстого кишечника). До их освоения «Шанкх Пракшальяну» делать не следует.

Подготовка к процедуре. Вскипятите и остудите до температуры горячего супа 4–5 л воды и посолите ее из расчета 5–6 г поваренной соли (приблизительно одна десертная ложка соли без верха) на 1 л воды. Если вода не будет подсолена, то она, будет впитываться в стенки кишечника и не будет выполнять роль сифона. Благоприятное время для процедуры — утром, натощак, в нерабочий день и не после дня голодания. Процедура занимает 1,5–2 ч. После нее необходимо отдохнуть и даже поспать, если устанете. Если вы уже освоили дыхательные упражнения Пранаямы, то сделайте их перед «Шанкх Пракшальяной». В этот день основной утренний комплекс упражнений выполнять не надо.

Техника исполнения. Выпейте один стакан приготовленного раствора. Сразу после

этого выполните серию из четырех упражнений, каждое из которых повторяется 4 раза в быстром темпе. Они способствуют продвижению раствора от желудка до прямой кишки. Все 4 упражнения занимают 1 мин. Прежде чем начать выполнять процедуру в целом, необходимо разучить эти упражнения. Йог Дхиререндра Врахмачари рекомендует начать с «Сáрпáсань», потом сделать «Урдхва-Хáстóттáна́сану», затем «Кáтичáкрáсану» и, наконец, «Удáкрáсáсану». Некоторые другие йоги предлагают следующую последовательность: 1) «Урдхва-Хáстóттáна́сана»; 2) «Кáтичáкрáсана»; 3) «Сáрпáсана»; 4) «Удáкрáсáсана», т. е. «Сáрпáсана» переставлена на 3-е место. Техника, число повторений упражнений те же, что рекомендует Врахмачари.

Авторам этой книги вариант, рекомендованный Дхирендры Врахмачари, показался более эффективным и легким, поэтому он и приводится в этой книге. Дыхание во всех упражнениях произвольное через нос, внимание сосредоточено на кишечнике.

Упражнение 1. «Сáрпáсана» («Поза змеи»)

Исходное положение . Лягте на живот на коврик, подбородок упирается в пол; кисти рук лежат ладонями вниз на уровне плеч; локти прижмите к туловищу. Ступни ног расставьте на 25–30 см, пальцы ног упираются в коврик, а пятки направлены вверх (рис. 16).

Техника исполнения . Опираясь на ладони рук, как следует прогните туловище назад. Сделайте резкий поворот туловища влево (рис. 17), не останавливаясь в ходе поворота, сделайте такой же поворот туловища вправо. Поворот влево и вправо считайте за один раз. Упражнение повторите 4 раза. Потом прогните туловище назад и сразу опуститесь в исходное положение. Упражнение занимает около 15 с.

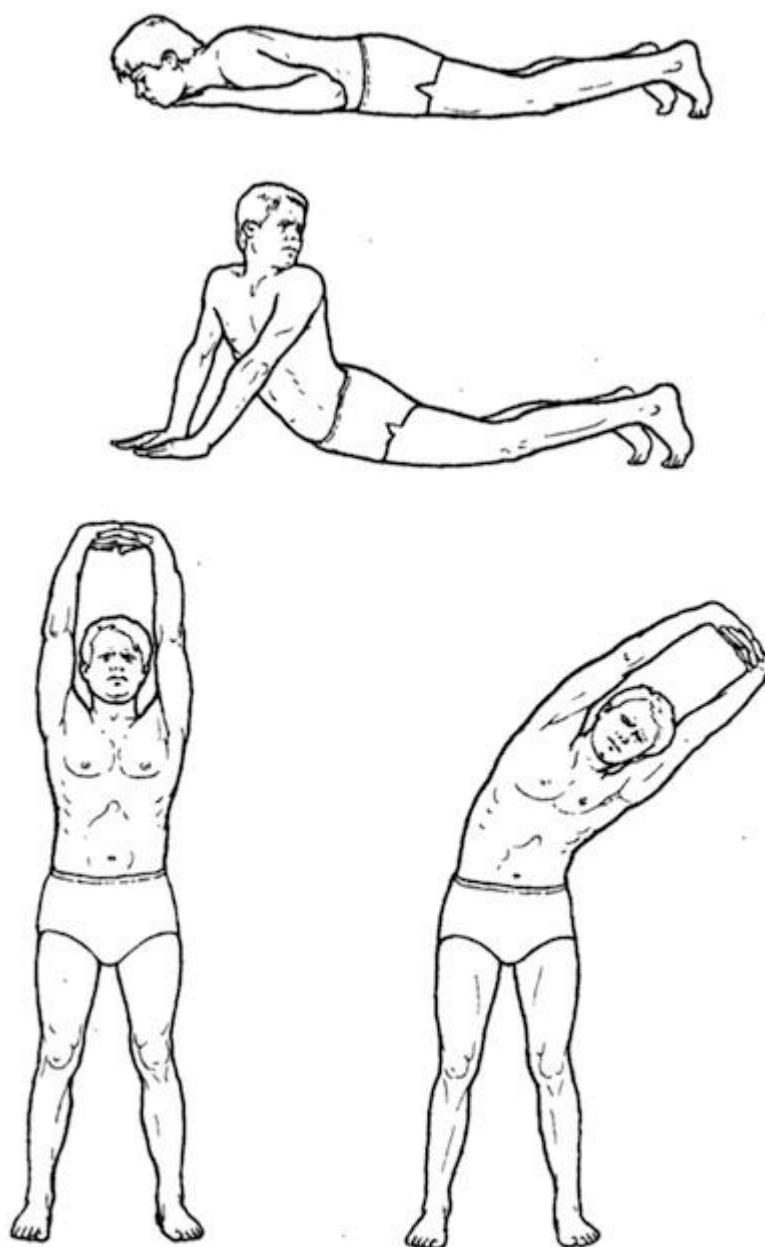


Рис. 16—19

Упражнение 2. «У́рдхва-Ха́стотта́на́сана» («Поза с поднятыми руками»)

Исходное положение . Станьте прямо, сохранив ступни ног параллельно друг другу на расстоянии 25–30 см. Прямые руки поднимите над головой, а пальцы переплетите. Внутренние стороны ладоней направлены вверх. Спину держите прямо (рис. 18).

Техника исполнения . Не меняя положения рук, сделайте быстрый наклон туловища влево насколько сможете, не сгибая ноги в коленях (рис. 19). Не останавливаясь, вернитесь в исходное положение и сделайте такой же наклон туловища вправо. Наклон влево и вправо считается за один раз. Упражнение выполните 4 раза, это займет примерно 10 с.

Упражнение 3. «Ка́тича́кра́сана» («Поза для поясничной ча́кры»)

Поясничная чакра — нервное сплетение, управляющее работой кишечника.

Исходное положение . То же, что и в предыдущем упражнении, но положение рук иное. Прямую правую руку вытяните вперед, ладонью вниз, пальцы вместе. Левую руку согните в

локте так, чтобы указательный и большой пальцы касались правой ключицы, ладонь обращена к туловищу, локоть опущен вниз (рис. 20).

Техника исполнения . Поверните туловище вправо, направляя вытянутую правую руку назад как можно дальше, при этом смотрите на пальцы правой руки (рис. 21). Не останавливаясь в конце поворота, немедленно вернитесь в исходное положение, быстро поменяйте положение рук и совершите такой же поворот влево. Поворот вправо и влево считается за один раз. Упражнение выполняют 4 раза, что занимает около 10 с.

Упражнение 4. «Ўдаракрасасана» («Поза сокращения живота»)

Исходное положение . Сохраняя расстояние между параллельно поставленными ступнями, равное 25–30 см, сядьте на корточки, ладони положите на колени.

Техника исполнения . Коснитесь левым коленом пола перед правой ступней; туловище и голову поверните влево как можно дальше, а ладонью правой руки прижимайте правое бедро к животу, надавливая им на правую часть живота. Смотрите позади себя (рис. 22), чтобы усилить перекручивание туловища и давление на живот. Потом то же самое надо выполнить в другую сторону, поменяв положение ног. Поворот влево и вправо считается за один раз. Упражнение повторите 4 раза. По времени оно займет около 15 с. Это упражнение важно начать с поворота туловища влево для воздействия в первую очередь на восходящую ободочную кишку, что способствует правильному продвижению содержимого толстого кишечника.

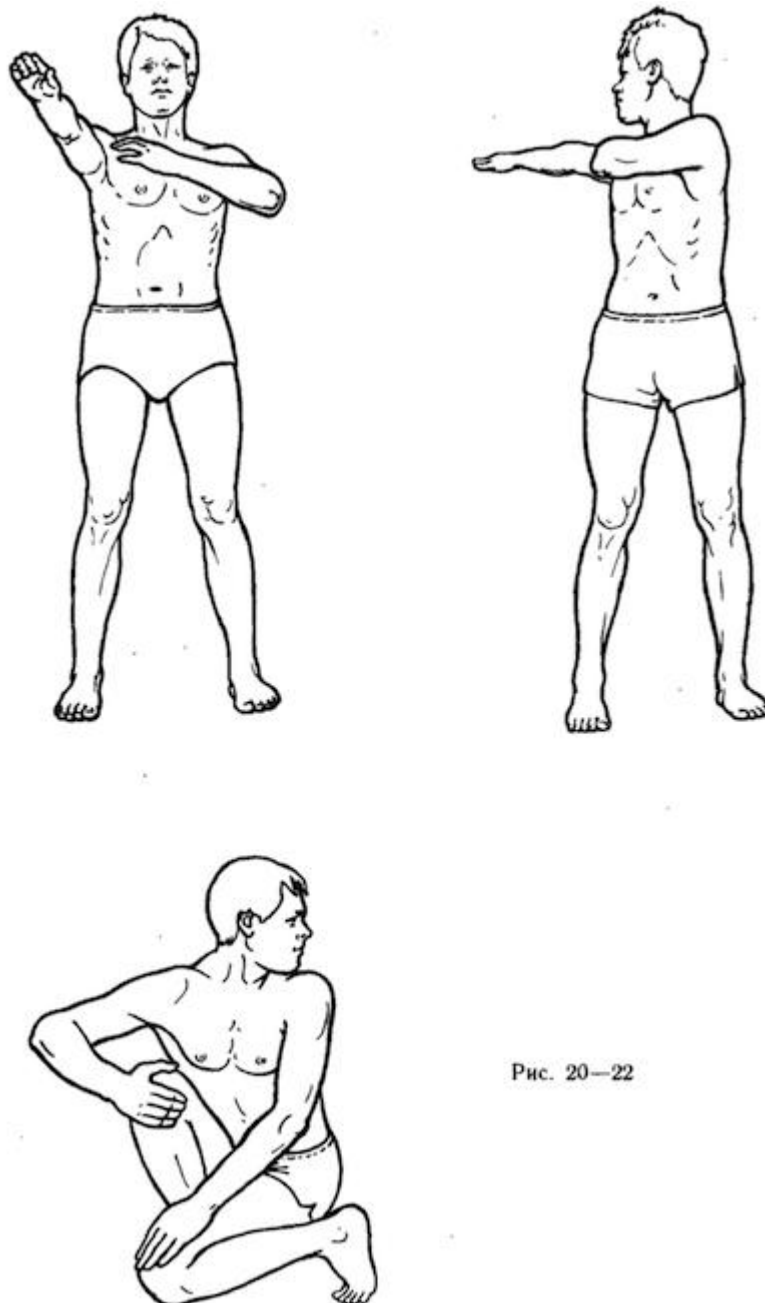


Рис. 20—22

После выполнения 4 упражнений выпейте еще один стакан приготовленного раствора. Опять повторите серию из 4 упражнений.

Пейте таким образом по одному стакану раствора и выполняйте вслед за этим серию из 4 упражнений. После 6-го стакана раствора должны появиться позывы к дефекации. Нужно пойти в туалет и освободить толстый кишечник в положении «Кагасана» («Поза ворона»), сидя на корточках. Кстати, кишечник всегда следует опорожнять в этой позе. Йоги советуют задний проход смазать растительным маслом, а после эвакуации содержимого кишечника подмыться прохладной водой. Если после принятия 6 стаканов раствора и выполнения последующих упражнений кишечник не опорожнился, то надо сделать «Удар шактивардхак» — упражнения 255—27 из основного каждодневного утреннего комплекса. Если и после этого не произошла эвакуация содержимого кишечника, то надо повторить серию из 4 упражнений еще один раз. Если и после упражнений не наступит опорожнения кишечника, то надо выполнить «Басти», используя 0,5–1 л теплой кипяченой воды.

Если кишечник опорожнился, то снова выпейте стакан раствора, и после этого выполните серию из 4 упражнений. Повторите эти манипуляции (питье раствора, упражнения и эвакуация шлаков). Это обеспечит выведение из организма вначале твердых

отходов, потом полужидких и, наконец, желтоватой воды. Процедуру можно закончить, когда раствор будет выходить таким же чистым и прозрачным, каким был первоначально. Количество выпитой жидкости будет зависеть от степени загрязнения желудочно-кишечного тракта и правильности выполнения всех рекомендаций. Обычно бывает необходимо выпить 10–16 стаканов приготовленного раствора. Для прекращения процедуры повторите 1–2 раза «Кунджалю» (очищение желудка теплой кипяченой водой без соли), чтобы перестала выходить соленая вода. «Кунджалю» надо выполнить в первые 30 мин после окончания «Шанкх Пракшальяны» для того, чтобы выключить сифонное действие пищеварительного тракта. Иначе вы долго будете изгонять воду из кишечника. Если через некоторое время еще будет выходить вода зеленовато-желтого цвета, не пугайтесь — это началось опорожнение желчного пузыря. Избегайте после процедуры в течение нескольких часов воздействия холодной воды и воздуха на тело. Оденьтесь так, чтобы не было холодно. После окончания «Шанкх Пракшальяны» не голодайте и в течение часа обязательно приготовьте пищу и поешьте. Это будет приходиться на вторые 30 мин после окончания процедуры, но не позже часа после нее. Первая еда должна быть простой: рис или чечевица, либо жидкая каша из пшеницы (можно из ячменя, ржи, овса, кукурузы, гречихи и т. д.). Готовить кашу следует на воде без соли. К каше можно добавить вареную морковь. Количество пищи по объему — не больше тарелки. Не следует пить воду до еды и запивать ею пищу. После первого приема пищи можно поспать, если вы сильно устали. Если вы почувствуете сильную жажду, вскоре после еды можно пить воду, легкие травяные и ягодные отвары мяты, душицы, шиповника и др. Во время второго приема пищи разрешается принимать вареные овощи, вареные фрукты, каши. Через 24 ч после процедуры можно вернуться к обычному пищевому режиму, не употребляя мясо и другие продукты животного происхождения, за исключением меда (см. раздел «Диета»). Важно запомнить, что в течение первых 24 ч после «Шанкх Пракшальяны» запрещается употребление молочных продуктов, включая молоко и творог; перца, уксуса, горчицы и других специй, острой и кислой пищи, алкоголя, минеральных вод, сырых фруктов, сырых овощей, орехов.

После процедуры стул бывает через 24–36 ч золотисто-желтого цвета, без запаха, как у грудного ребенка.

«Шанкх Пракшальяну» рекомендуется проделывать 2 или 4 раза в год, в начале каждого сезона, что адаптирует организм к меняющимся сезонным условиям. Дхирендра Брахмачари советует ее делать один раз в 2 нед, если она хорошо переносится и нет противопоказаний.

Противопоказания . Процедура противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, поносе, дизентерии, остром колите (при хроническом можно), туберкулезе кишечника, злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта, кишечной непроходимости.

Терапевтические эффекты . При применении процедуры удаляются шлаки со слизистой оболочки желудочнокишечного тракта, тонизируются нервы пищеварительной системы; улучшается работа печени, желчного пузыря и поджелудочной железы. Излечиваются легкие формы диабета, нормализуется обмен веществ (полные худеют, худые полнеют), вылечиваются хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (хронический аппендицит, хронический колит), ликвидируется заболевание половой сферы, излечиваются некоторые формы бесплодия. Вырабатывается прочный иммунитет ко всем иммунозависимым заболеваниям. Улучшается цвет лица, исчезает сыпь на лице и на теле. Излечиваются мигрень, болезни глаз, носа, зубов, хронический тонзиллит; улучшается сон; появляется свежесть дыхания. Перечень можно предложить, так как вылечиваются многочисленные, казалось бы, не имеющие никакого отношения к пищеварению болезни, поскольку в организме все взаимосвязанно. Люди, выполняющие эту процедуру, буквально «пышат здоровьем».

Примечание . Если после принятых 3–4 стаканов раствора вы почувствуете переполнение желудка, тяжесть в животе, доходящую до тошноты, — это значит, что привратник желудка не открылся, вода растягивает желудок и не проходит в

двенадцатиперстную кишку. В этом случае надо выполнить 23 серии одних упражнений без питья воды (раствора). Исчезновение тошноты показывает, что привратник открылся и можно продолжить процедуру.

Иногда мешает газовая пробка и кишечник не может нормально работать. В таком случае надо помять живот руками или сделать «Випариту-Карани» (упражнение 51 основного каждодневного утреннего комплекса). Можно способствовать выделению газов, приняв коленно-локтевое положение (станьте на колени, наклоните туловище вперед, чтобы грудь и предплечья касались пола; голову поверните вправо или влево и старайтесь дышать так, чтобы живот участвовал в акте дыхания). Можно выполнить «Павана-Муктасану» (Позу для отведения газов). Эту позу можно выполнять по мере необходимости в любое время дня, а если ее ввести в каждодневный утренний комплекс, то после упражнения 46 «Пачан-санстхан судхарак».

«Павана-Муктасана» («Поза для отведения газов»)

Исходное положение . Лягте на спину, руки положите вдоль туловища ладонями вниз, ноги вместе. Смотрите прямо перед собой.

Техника исполнения . Сделайте спокойный медленный вдох через нос, выпячивая живот, задержите дыхание и поднимите правую ногу вверх, согните ее в колене, обхватите за голень двумя руками и плотно прижмите бедро к животу. Оставайтесь в этом положении несколько секунд (рис. 23). Затем опустите руки в исходное положение, ногу выпрямите в коленном суставе (пальцы ног не вытягивайте) и одновременно с выдохом через нос опустите ногу в исходное положение. Сделайте то же самое левой ногой, оставив правую в исходном положении. А затем проделайте все обеими ногами вместе (рис. 24). Движения правой и левой ногой и двумя ногами вместе считаются за один раз. Повторите упражнения 2–3 раза. Внимание во время упражнения направлено на кишечник.

Терапевтические эффекты . «Павана-Муктасана» способствует отводу газов из кишечника, помогает предотвратить запоры и боли в спине и животе, вызванные этими нарушениями функции кишечника. Эта поза улучшает работу печени и желчного пузыря, укрепляет мышцы живота и уменьшает жировые отложения на передней брюшной стенке.

Полная процедура «Шанкх Пракшальяны» . Эта процедура включает следующие этапы:

1. Выпить один стакан очень теплой подсоленной воды.
2. Выполнить полный цикл 4 упражнений, каждое из которых делать по 4 раза.
3. Выпить 2-й стакан приготовленного раствора и снова выполнить полный цикл из 4 упражнений.

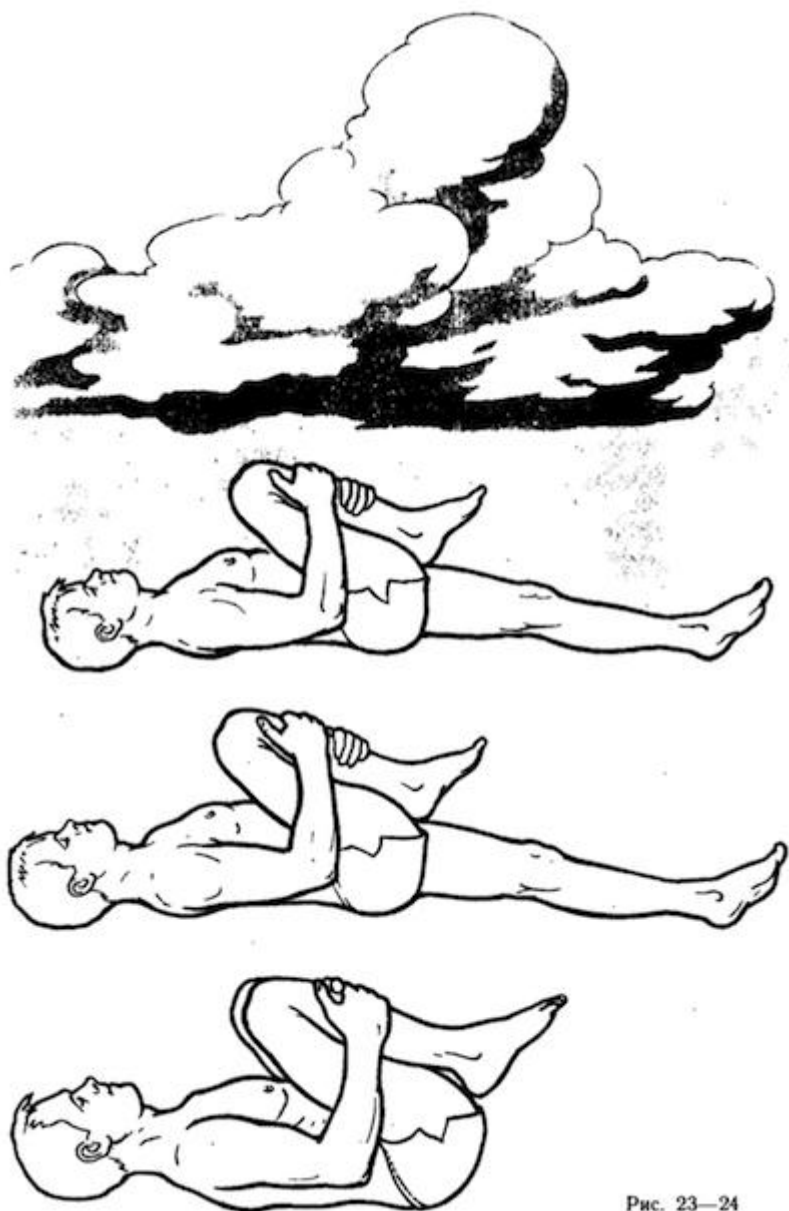


Рис. 23—24

4. Продолжать выполнять эти процедуры, пока не будет выпито 6 стаканов раствора и не появятся позывы к дефекации. Потом пойти в туалет и освободить кишечник.

5. Если после 6-го стакана раствора и выполнения упражнений дефекация не состоялась, то надо сделать упражнения 25–27 для живота — «Удар шактивардхак» из каждодневного утреннего комплекса. Если стула не будет в течение 5 мин, то надо повторить 2–3 цикла из 4 упражнений, но без предварительного питья воды. Если и после этого не будет результата, то надо сделать очистительную клизму из теплой кипяченой воды — «Басти».

6. После эвакуации шлаков следует снова выпить стакан приготовленного соленого раствора, а затем выполнить цикл из 4 упражнений и пойти в туалет.

7. Продолжить чередование: питье соленой воды — упражнения — туалет до тех пор, пока не будет выходить чистая вода. Для этого надо выпить примерно 10–16 стаканов приготовленного раствора.

8. Чтобы закончить «Шанкх Пракшальяну», необходимо удалить соленую воду, содержащуюся в желудке. Для этого необходимо сделать 1–2 раза «Кунджалю», т. е. выпить 2–4 стакана теплой кипяченой воды и вызвать рвотный рефлекс, освобождая желудок, в результате рефлекторно сократятся желчный пузырь, печень, селезенка. Тем самым выключится сифонное действие кишечника. Если желудок не промыть, соленая вода еще долгое время будет выводиться.

9. Подождать еще 30 мин до приема пищи, но не оставлять желудочно-кишечный тракт пустым более часа после окончания процедуры.
10. Сопротивляться жажде до окончания первого приема пищи.
11. Не охлаждаться в течение суток после процедуры.
12. Стараться соблюдать в последующем принципы диеты, рекомендуемые йогами.
13. Учитывать противопоказания к «Шанкх Пракшальяне» и входящим в эту процедуру «Кунджале» и «Басти».

ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР

После знакомства с очистительными методами йогов у читателя, возможно, возникла мысль, что занимающийся йогой только и знает, что делает какую-либо очистительную процедуру и на это у него уходит все свободное время. Это не так. Для наглядности приведем порядок частоты проведения очистительных процедур йогов в профилактических целях (в лечебных целях процедуры выполняются чаще, как это указано при их описании).

1. Обтирание, обливание, душ или купание— ежедневно, утром. 2. «Нети» с «Капальябхати»— 1 раз в неделю, утром. 3. «Дхаоти» («Кунджалья») — 1 раз в неделю, утром. 4. «Басти» — 1 недельный цикл, раз в 6 мес, вечером. 5. «Тратака» — ежедневно, в любое время. 6. «Наоли» или заменяющие его упражнения утреннего комплекса «Удар шактивардхак» — ежедневно, в утреннем комплексе упражнений. 7. «Багхи» — по мере необходимости, чере 3 ч после еды, но не чаще чем через день. 8. «Шанкх Пракшальяна» — 4 раза в год перед началом каждого сезона; утром, вместо утреннего комплекса. 9. «Синхасана» — можно ежедневно, но при полном здоровье ее выполнять не обязательно.

Режим дня

Для успешного практикования йоги и стабильного успеха требуется соблюдение режима дня. Это продиктовано самой природой человека. Дело в том, что жизнедеятельность организма имеет периоды своего максимума и минимума. В основе всех процессов Вселенной лежит ритм. Жить в гармонии с Космосом, как говорят йоги, значит быть настроенным в резонанс с ним. Биоритмы человека (суточные, недельные, месячные, сезонные, годовые и т. д.) подчиняются глобальным изменениям космических ритмов. Ярким примером этого является спад жизнедеятельности организма в ночные часы, когда часть Земли оказывается не освещенной Солнцем. С рассветом наступает подъем активности человеческого организма.

Йоги уделяют должное внимание сну. Это естественный процесс восстановления сил, обработки накопившейся за день информации, а не просто пассивное состояние. Перед сном желательно не возбуждать нервную систему просмотром остросюжетных кинофильмов и прочтением книг. Наоборот, чем ближе сон, тем более спокойными должны быть поведение и мысли человека. Спать следует в положении лежа на животе или на боку в течение 7–8 ч, а женщинам на один час больше. Лучший сон в период 22–24 ч. В это время наиболее активно идут восстановительные процессы в организме. Человек, соблюдающий эти правила, т. е. спящий с 22 ч до 5–6 ч утра, чувствует себя лучше и выглядит моложе «полуночников», лежащих спать после полуночи. Вставать нужно утром в 4–6 ч. Не случайно на Кавказе, где велик процент долгожителей, говорят: «Кто рано встает — долго живет». Минимальный период сна, как говорят йоги, должен составлять 6 ч 30 мин, при условии, что человек ложится не позднее 21 ч. 30 мин. Образно говоря, каждый час сна до 24 ч равен 2 ч сна после 24 ч.

Приведенные цифры продолжительности сна усредненные. Многие йоги, выполняя определенные дыхательные упражнения Пранаямы, занимаясь медитацией, сокращают продолжительность сна, но не в качестве самоцели. Это происходит естественно, как побочный эффект их практики. Можно несколько сократить длительность сна при

следующих условиях:

1. Утром у вас будет ощущение, что вы выспались.
2. Вы будете хорошо себя чувствовать и иметь высокую работоспособность на протяжении всего дня до отхода ко сну.
3. Спустя несколько дней, недель, месяцев и лет вы не будете чувствовать накопления усталости и недомогания от недосыпания.
4. В течение дня не должно наблюдаться сонливости и зевоты, являющихся сигналом недосыпания.

Если человек спит нечетное число часов, то высыпается хорошо, даже если спит по времени мало (3–5 ч).

Много спать так же вредно, как и недосыпать, так как это развивает апатию, лень, пессимизм, депрессию; может даже появиться головная боль. Четыре названных выше критерия должны помочь вам выработать оптимальную длительность своего сна.

Появившаяся в последние годы классификация физического сна подразделяет всех людей на «жаворонков», т. е. тех, чья работоспособность и активность выше утром и днем, а к вечеру резко падает, и на «сов», людей, активных и работоспособных к вечеру, а утром только «раскачивающихся», сознание которых утром еще «спит». Такое деление не отражает истинного положения вещей.

По сути дела все люди от рождения — «жаворонки», а «совами» становятся под влиянием внешних условий (работа или учеба в вечерние и ночные часы, установка нерационального режима сна). При этом внутренние биоритмические процессы сохраняют свое постоянство по установившемуся стереотипу. Их ломка обходится для организма дорого. Рано или поздно наступает десинхроноз — нарушение внутренних биоритмов человека или их соответствия внешним природным ритмам, результатом чего являются всевозможные, вначале функциональные, а потом и органические, изменения в организме, возникают заболевания.

Большинство болезней сопровождается нарушением биоритмических процессов в клетках, тканях и органах человека.

Не случайно мы так тщательно разбираем вопрос сна и бодрствования. Сон имеет фундаментальное значение для здоровья человека и его успешной социальной деятельности. Если вы его не отрегулируете, вам будет очень трудно заниматься йогой. Скажем, если вы поздно ложитесь спать, утром вы или не можете рано проснуться, или ранний подъем не позволит вам достаточно отдохнуть, и вы весь день будете чувствовать вялость, апатию, раздражительность и сонливость. Какая уж тут йога!

Страдающие бессонницей, точнее говоря, нарушениями сна, должны неукоснительно соблюдать все предписания, рекомендуемые в этой книге, и описанные нарушения исчезнут через несколько месяцев занятий йогой.

Старайтесь ложиться спать в одно и то же время, не позже 22 ч. Йоги советуют спать в направлении головой на север или на восток (на восток предпочтительнее), так как при таком положении магнитные силовые линии Земли оказывают наиболее благоприятное воздействие на человека во время сна.

Днем также необходимо придерживаться здорового режима жизни: вовремя есть, работать и отдыхать. Уметь переключаться с одного вида деятельности на другой, сопровождающийся изменением эмоционального состояния. Это так называемый активный отдых, при котором меняется характер труда, например, физический труд чередуется с умственным. Очень важно все делать с интересом, увлечением, охотой, с положительными эмоциями. Нужно культивировать у себя положительные эмоции, которые в значительной мере определяют здоровье и жизнедеятельность человека.

ТРЕНИРОВКА ОРГАНОВ ЧУВСТВ

Тренируйте у себя утонченное восприятие внешнего мира. Для этого требуется, когда

позволяют условия, повнимательнее относиться к работе всех шести органов чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания и органов равновесия и координации движений.

Зрение . Прежде всего необходимо соблюдать гигиену зрения, выполнять «Тратаку» и упражнения для глаз, описанные ранее. В обычной обстановке старайтесь не просто получать при помощи глаз необходимую интеллектуальную информацию, а обращайтесь внимание на цвета, оттенки, насыщенность красок, их взаимоотношение, на форму, величину предмета и т. д. Очень полезно созерцать произведения живописи, скульптуры, разглядывать естественные пейзажи, воссоздавать в своем воображении увиденное в цветном изображении. Вы увидите, что один и тот же предмет или пейзаж меняют свою окраску в зависимости от времени суток, вашего настроения. Каждый день вы можете найти в нем новые перемены. «Все течет, все изменяется», говорили древние. Микро и макромир постоянно находятся в движении. Поэтому старайтесь во всем, всегда видеть что-то новое. Смотрите на все, словно видите в первый раз.

Слух . В повседневных условиях старайтесь развить у себя способность различать различные звуки и по ним определять их источник. Когда вы шагаете по тихой улице, гуляете в парке, старайтесь услышать легкий шум своих шагов, шелест листьев, вой ветра, пение птиц, определить источник звуков, раздающихся издалека. Тренируйте у себя музыкальные способности. Если у вас нет возможности заниматься музыкой, слушайте приятные для вас музыкальные произведения и пытайтесь различить все инструменты, участвующие в исполнении, их отдельные партии, комбинации с другими инструментами и т. д.

Когда вы остаетесь в тихом помещении, послушайте шум своего дыхания, глотательных движений, биение своего сердца, шелест одежды. Практикуйте у себя развитие воображения под влиянием услышанного: представляйте себе сам предмет, а также ассоциируйте его с другими предметами и явлениями.

Обоняние . Для улучшения этого чувства необходимо регулярное выполнение «Нети». Если нос дышит нормально, тренируйте у себя способность различать всевозможные запахи, используя для этого нерезкие ароматические вещества. Определяйте каждое из них, их сочетания, смешение, завязав глаза. Старайтесь постепенно уменьшать концентрацию этих веществ и определять их по запаху. Тренируйте свое обоняние во время прогулок на природе, вдыхая аромат цветов, деревьев и трав, запах весны, зимы, лета, осени. Улавливайте изменение запаха после летнего дождя, когда весь растительный мир благоухает. Со временем при подобных тренировках ваше обоняние станет великолепным. Сопровождайте эти занятия созданием в своем воображении образов, связанных с тем или иным запахом.

Вкус . Это восприятие, так же как и другие, поддается развитию. Всегда старайтесь определить основные вкусовые качества и оттенки пищи, напитков и воды, когда они не смешаны друг с другом, а потом и в составе блюд, салатов. Как и прежде, сопровождайте дегустацию пищи созданием соответствующих ментальных образов.

Осязание . Это древнее примитивное чувство общения с окружающим миром. В современных условиях ему незаслуженно не уделяют особого внимания. Если ребенку не давать возможности знакомиться с новыми для него предметами с помощью осязания, он будет отставать в своем развитии от сверстников. Тренировки осязания должны быть доведены до такого совершенства, чтобы человек мог определить, что за предмет он трогает, как это делают слепые. Берите в руки различные предметы и, не глядя на них, старайтесь их узнать, создать их мысленный образ, прочувствовать все их характерные внешние особенности: твердость, температуру, форму и т. д. Время от времени полезно подключать сознание к осязанию телом одежды, обуви и других внешних воздействий (ветра, воды и пр.).

Органы равновесия и координации движений. Они также относятся к органам чувств, хотя не все с этим согласны. Вестибулярный аппарат поддается тренировке с помощью упражнений на изменение ускорения в различных плоскостях (так тренируют летчиков, космонавтов) и на развитие устойчивости, равновесия. Йога содержит специальные

упражнения для тренировки вестибулярного аппарата. В основной ежедневный утренний комплекс включены асаны и динамические упражнения, поддерживающие вестибулярный аппарат в должной форме, достаточной для повседневной жизни.

При воспитании детей необходимо уделять достаточное внимание развитию и совершенствованию всех указанных выше органов чувств. Это даст возможность лучше познавать окружающий мир, максимально раскрывать свои способности.

Взрослые люди тоже должны поддерживать состояние органов чувств на высоком уровне. Процесс старения сопровождается снижением всех видов восприятия. Человек постепенно словно отключается от внешнего мира. Тренировка чувств задерживает этот процесс и служит важнейшим фактором сохранения полноценной жизни до глубокой старости. Любой человек, перешагнувший 25—30-летний рубеж, может отметить, что мир он воспринимает не так, как в детстве и юности: нет тех сочных, ярких красок, ароматов, звуков, которые были до совершеннолетия. Тренировка всех видов чувствительности вернет вам необыкновенную новизну восприятия, которую вы испытывали в детстве. Вершиной такой тренировки явится способность по желанию мысленно вызывать восприятие любого предмета и явления с соответствующей гаммой зрительных, слуховых, обонятельных, осязательных и вкусовых ощущений одновременно. А это очень важно. Для реализации этого надо идти по пути развития утонченности чувств и защищать себя от притупляющих чувства грубых, резких раздражителей (сильный свет, громкий звук, резкий запах и т. д.). Тренировка чувств должна быть постоянной, на протяжении всей жизни.

Заканчивая изложение Крия-йоги (Ямы и Ниямы), хочется подчеркнуть, что распорядок дня следует планировать так, чтобы в нем осталось время для выполнения процедур и упражнений. Не впадайте в другую крайность — не бросайте все ради йоги. Подобный фанатизм ведет к односторонней ориентации личности, а йога всегда выступает за гармонию человека и его деятельности.

САМОКОНТРОЛЬ

Прежде чем перейти к рассмотрению следующей ступени йоги — Асане, видимо, будет уместно сказать несколько слов относительно самоконтроля. В конце раздела «Йога прошлого и настоящего» уже было сказано относительно занятий больными людьми по системе йога. Но и здоровые, и больные люди должны вести своеобразный дневник самоконтроля, куда следует заносить данные самообследования не реже одного раза в месяц. В дневнике следует отмечать жалобы на работу каких-либо органов и систем, боли, недомогание и т. д.); положительные результаты (исчезновение определенных симптомов болезни, улучшение самочувствия и т. д.). В дневник нужно заносить объективные показатели работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Желательно определять их ежемесячно, натошак.

1. Замер пульса . Нашупайте пульс на лучевой артерии, проходящей в нижней трети предплечья у лучезапястного сустава (несколько выше основания первой пястной кости); либо на сонной артерии, которую можно нащупать через переднюю поверхность грудиноключично-сосцевидной мышцы на уровне адамова яблока (гортани); или на височной артерии. Замер производится в положении сидя в спокойной обстановке. Подсчитайте частоту сердечных сокращений за 1 мин, следя за секундной стрелкой часов. Занесите полученные данные в график для сравнения, отметив ритмичность пульса или отсутствие ритмичности. Как правило, у всех начинающих частота сердечных сокращений очень повышена. Число ударов выше 70 в 1 мин считается большим. Постепенно оно будет урежаться и достигнет 55–60 ударов в 1 мин, т. е. с улучшением состояния оно придет в норму. Эти цифры приводятся для взрослого человека. У ребенка в норме пульс чаще, чем у взрослого, и зависит от возраста. У людей старше 60–70 лет пульс имеет тенденцию к урежению вследствие преобладающего влияния на сердце блуждающего нерва.

2. Замер частоты дыхания . Замер делают в положении сидя, в спокойном состоянии.

Взгляд при этом следует направлять прямо или вверх (можно закрыть глаза, положив руку на грудь или живот, что зависит от типа дыхания). Отметьте время отсчета по секундной стрелке и сосчитайте число вдохов, которое вы произвели за одну минуту. Занесите полученные данные в график. Йоги считают нормой 1–3 вдоха в минуту. У начинающих это число в 56 раз больше. Лучше, если замер пульса, дыханий, как и последующий замер максимальной паузы после выдоха, проводит кто-нибудь посторонний, не сообщая промежуточных данных измерений. Это более объективная проверка, так как в этом случае уменьшается вероятность произвольного изменения показателей самим испытуемым.

3. Замер максимальной паузы после выдоха . Этот замер определяет глубину дыхания и характеризует степень вентиляции легких. Сидя в спокойном состоянии, направив взгляд прямо вперед или вверх (можно при закрытых глазах), сделайте сначала обычный спокойный вдох, а затем выдох. В конце выдоха зажмите крылья носа большим и указательным пальцами правой руки (но можно крылья носа и не зажимать) и заметьте время начала отсчета, затем не смотрите на часы или закройте глаза. Когда появятся начальные неприятные ощущения и вы не сможете больше задерживать дыхание, посмотрите на часы, отметив в уме результат задержки, уберите пальцы с крыльев носа и сделайте носом обычный спокойный вдох. Если вы после задержки дыхания сделаете резкий глубокий вдох, тем более через рот, значит, вы передержали дыхание. Вдох непременно должен быть обычным и через нос. Результат запишите в график. Здоровый человек может задерживать дыхание после обычного выдоха на 60 с и более. Каждый может проверить глубину своего дыхания по формуле:

$$\text{ГД} = \frac{60}{\text{МП}} \times 100 \%,$$

где ГД — глубина дыхания; МП — максимальная пауза после обычного выдоха.

ГД в норме составляет не более 100 %. У начинающих глубина дыхания составляет 300–400 % и больше, т. е. максимальная пауза после обычного выдоха составляет всего 15–20 с. Например, если у вас максимальная пауза после выдоха составила 15 с, то глубина вашего дыхания следующая: $\text{ГД} = (60:15) \times 100 \% = 400 \%$, т. е. ваше дыхание глубокое и вы дышите «за четверых». Йоги считают, что если у человека максимальная пауза после обычного выдоха меньше 40 с, то он болен, так как у него имеет место гипервентиляция легких.

Подробнее физиология нормального дыхания рассмотрена в разделе Пранаямы.

Одним из критериев правильности занятий йогой является улучшение самочувствия и повышение работоспособности, что также следует отмечать в дневнике самоконтроля.

АСАНА

Асана — третья ступень йоги Патанджали. Асана — положение, принятое телом для сохранения неподвижного состояния или для формирования исходного положения, предшествующего какому-либо движению. Ценность данной ступени йоги следует рассматривать в двух аспектах. Во-первых, асана — необходимый этап в освоении Пранаямы и последующих разделов йоги, так как в них требуется умение длительное время удерживать тело в определенном положении: голова, шея и туловище должны находиться на одной вертикальной линии, например, в «Падмасане» — «Позе лотоса». Во-вторых, асаны оказывают мощное воздействие на организм в психофизическом плане, что используется в качестве средства для поддержания здоровья, высокой работоспособности и долголетия. Асаны являются непревзойденными упражнениями по своему лечебно-профилактическому влиянию на организм человека. Их великое множество. Легенда гласит, что бог Шива знал 330 млн асан. Практически не хватит жизни, чтобы все их освоить и выполнять, но этого и не требуется. Специалисты йоготерапии и йогакультуры считают, что в среднем человеку

вполне достаточно освоить 84 асаны или даже около 50. На основе этого как раз и создан йогами «Основной обязательный каждодневный утренний комплекс для здоровых и больных людей» и «Усиленный комплекс» для достигших прогресса в первом комплексе. Справедливости ради нужно сказать, что в эти комплексы упражнений включены не только асаны, но и Вьям (динамические упражнения), Мудры и Бандхи (упражнения, способствующие изменению давления в определенных полостях и частях тела) и дыхательные упражнения.

Следует пояснить разницу между терминами «Асана» и «Мудра». Хотя и то, и другое означает «позу», но «Асана» оказывает воздействие на мышцы, связки, внутренние органы, а «Мудра» влияет на эндокринную систему, т. е. на железы внутренней секреции (кстати, к железам внутренней секреции йоги относят также печень и селезенку). Термин «Бандха» означает «узел», «замок».

Совершенно необъективно некоторые представители современных методов физической культуры упрекают йогов в отсутствии в их упражнениях динамических движений, вследствие чего они считают, что недостаточно выполнять одни только асаны. В йоге есть статические упражнения (асаны), динамические (вьям), смешанные (статико-динамические) и комбинированные, например, физические с дыхательными. Но именно благодаря асанам йога стала известна во всем мире. Особой популярностью пользуется среди любителей «Ширшасана» — «Поза стойки на голове». Ее предлагают всем начинающим без разбора, нередко в качестве первого упражнения. Но йоги резонно предупреждают, что, прежде чем становиться на голову, ее нужно иметь... Этим сказано все, хотя и в шуточной форме. Во-первых, нужно около 3 лет выполнять основной ежедневный утренний комплекс, прежде чем организм сможет подготовиться к освоению этой позы; во-вторых, нужно четко знать технику исполнения этого простого на вид упражнения и, наконец, эта поза имеет массу противопоказаний.

Выполняя какое-либо упражнение йогов, человек должен знать, что от него ожидать, и должен представить точный механизм, посредством которого достигался результат, и как «запустить» этот механизм для достижения этого результата. Бывают случаи, когда энтузиасты йоги вместо пользы получают вред из-за недостаточной осведомленности о том, что, как и для чего выполнять. Поэтому иногда они не только зря тратят время, но и обрекают себя на ненужные мучения и страдания, которые приходится преодолевать порой ценой больших затрат времени, сил и средств. Йога не виновата в том, что ее неправильно практикуют. Виноваты сами люди. В чем отличие упражнений йогов от обычных, и каков механизм действия первых? Асаны, мудры, вьям в отличие от обычных средств физической культуры являются гигиеническими, восстановительными упражнениями. В этом их лечебно-профилактическое значение. Это достигается вследствие автоматических и произвольных нейромышечных реакций, изменений секреции эндокринных желез, крово и лимфообращения, обмена веществ.

Упражнения йогов весьма активно вовлекают в работу проприорецепторы (нервные окончания в сухожилиях, связках и суставных капсулах) и интерорецепторы (нервные окончания внутренних органов), что, по признанию современной науки, является весьма важным фактором здоровья. Сложность, вычурность некоторых асан как раз и служит этой цели; неверно считать позы йоги чистой акробатикой, их воздействие на указанные структуры не могут заменить никакие другие упражнения. Тонические сокращения мышц в асанах гораздо более экономичны энергетически, т. е. не столь значительно повышают обмен веществ, не забирают энергию, необходимую для работы важнейших внутренних органов. Упражнения йогов лишены ненужного напряжения и повреждающего воздействия на ткани тела. Они способствуют развитию выносливости, что предпочтительнее силовых упражнений, вызывающих утомление. Особенно неблагоприятно утомление при истощении нервной системы, хронических болезнях. Обычные системы физической культуры делают упор на развитие силы и мышц; человек становится «рабом своих мышц». Он посвящает им почти всего себя, будучи вынужденным постоянно их тренировать. Все системы организма

становятся «слугами» мышц; в асанах, наоборот, мышцы обслуживают внутренние органы. В настоящее время в научном мире признано, что развитые, «накаченные» мышцы не являются необходимым признаком и условием здоровья, жизнеспособности и долголетия. Более того, такие сверхразвитые мышцы действуют только как паразиты, которые интенсифицируют обмен веществ в угоду себе, истощают жизненно важные органы, отбирая их энергию и питая себя. Развитие мышц должно быть умеренным, а не максимально возможным.

Тело йогов, как правило, не отличается слишком развитой мускулатурой, если специфика их работы не связана с тяжелым физическим трудом. У них стройное юношеское тело без излишних жировых отложений, что позволяет выполнять самые сложные асаны и поддерживать с их помощью высокую жизнеспособность и здоровье.

Упражнения йогов выполняются в соответствии с индивидуальными возможностями и приводят к оптимальному потребностям организма состоянию отношения дыхания и обмена веществ. В отличие от обычных физических упражнений асаны снижают потребность тканей и клеток тела в кислороде, переводя их работу на более экономичный энергетический уровень. Позы йогов при правильном подборе и применении оказывают воздействие на все органы и системы организма, не вызывая от них оттока крови, а, наоборот, улучшая ее циркуляцию. Оздоровительное влияние на ткани и клетки тела затрагивает и такие основополагающие системы, как эндокринная и нервная, что отражается на умственных способностях, характере, привычках, т. е. на всей личности занимающегося йогой.

Эмоциональные и интеллектуальные отношения оказывают глубокое воздействие на нашу нервную систему, а это отражается на наших позах посредством тонических реакций. Например, радость, счастье и уверенность стимулируют и приносят с собой живую осанку, в которой преобладает состояние выпрямленности. Человек распрямляется, распрямляет грудь, высоко держит голову. Наоборот, в случае несчастья, душевного конфликта и чувства унижения осанка становится вялой, голова опускается вниз, появляется сутулость, западает грудь. Гнев заставляет человека напрячься до предела, до нарушения мышечного тонуса, достигающего до дрожи. Страх доводит это нарушение до появления тряски. Предельный ужас парализует нервную систему и заставляет человека падать, теряя сознание. Таким образом, определенное психическое состояние временно или постоянно влияет на физическое состояние. Йоги утверждают, и не без оснований, что возможен обратный процесс воздействия поз, в частности асан, на психику человека, это они и используют в своей практике для установления и Поддержания оптимального мышечного тонуса. Йоги выделяют четыре основных фактора, ведущих к нормализации мышечного тонуса организма: 1) стабильный, устойчивый психофизиологический сон; 2) хорошие гигиенические условия жизни и окружающей обстановки, особенно в отношении питания, дыхания и отдыха (сна); 3) полный простор для множества свободных естественных движений; 4) воспитание и установление правильных позовых привычек.

В современной жизни все эти факторы надо завоевывать. Первые два разрабатываются Крия-йогой, 3—4-й пункты реализуются с помощью вьям и асан, подобранных для воздействия на организм человека «с головы до ног» и вовлекающих в действие мышцы, которые обычно работают недостаточно, особенно крупные группы мышц спины и живота. Для этого используются самые разнообразные приемы, включая применение силы гравитации в перевернутых позах, регуляцию кровообращения мышечными сокращениями и др. Асаны оказывают ненасильственное и неустойчивое воздействие на организм. Асаны делятся на пассивные и активные. Первые, например «Шавасана» («Мертвая поза»), «Макарасана» («Поза крокодила») и другие, сопровождаются расслаблением всей мускулатуры тела, за исключением той, которая требуется для поддержания жизни, т. е. участвует в дыхании и кровообращении (сердце). Эта деятельность также сводится к минимуму. Данные позы в основном предназначены для отдыха, сна и медитации.

Следует заметить, что такое расслабление само по себе является искусством. Активные позы реализуются только с помощью участия мышц тела, без которого ни принятие позы, ни

ее удержание невозможны. Правильно выполненная асана — это поза, создающая определенные состояния тела и ума наиболее экономичным путем, поддерживающая оптимальные нейромышечные, эндокринные, обменные и психические соотношения в организме человека. Поэтому регулярное выполнение поз дает впечатляющие оздоровительные результаты. Но нужно еще раз подчеркнуть, что йога рассматривает болезнь не как локальный недуг, а как патологическое изменение в организме в целом с большим или меньшим вовлечением в этот процесс всех органов и систем, так как все они взаимосвязанны и взаимообусловлены. Поэтому, когда говорят, что данная асана излечивает от того или иного заболевания, это значит, что она в значительной степени способствует этому. Лишь комплексное лечение, ликвидация причины заболевания и ее последствий принесут избавление от болезни, да и то не от всякой, например, не от злокачественных новообразований, врожденных аномалий, тяжелых травматических последствий и некоторых других заболеваний, с которыми и в настоящее время медицина не может справиться.

Мы рассмотрели особенности и механизм действия упражнений йогов в свете данных современной физиологии. Традиционные школы йогов несколько иначе объясняют эффекты асан, мудр, бандх и вяям. В частности, тем, что данные упражнения нормализуют циркуляцию космической энергии и ее обмен с внешней средой. Йоги насчитывают 72 тысячи каналов для циркуляции этой энергии и 7 основных ее регуляторов чакр, являющихся психоэнергетическими центрами человека. Это очень интересное и, на наш взгляд, перспективное толкование внутреннего биоэнергетического баланса организма. Кстати сказать, эти же взгляды в своей практике использовала восточная медицина, предложив методы иглоукалывания, прижигания, массажа точек, расположенных на 14 основных каналах (меридианах) тела и вне их. Методы воздействия йогов и указанные методы рефлексотерапии, видимо, родственны и по происхождению и по механизму воздействия на человека, но йога — активный метод (человек сам себя совершенствует и управляет собой), а восточная рефлексотерапия — пассивный метод, так как больной получает помощь извне и полностью полагается на опыт рефлексотерапевта.

Нам кажется, что современной физиологии еще предстоит расшифровать этот энергетический подход Востока, тем более что уже произошли определенные сдвиги в этом направлении. Так, в Японии разработана методика электродиагностики состояния каналов и их лечения, а также выпущена литература по этому вопросу⁶.

Хотя каждое упражнение, изложенное в каждодневном утреннем комплексе, будет подробно описано ниже, хотелось бы отметить общие черты правильной техники выполнения асан, чтобы не повторять их.

Асаны приводят к устойчивости тела и разума, создают чувство благополучия, так как способствуют здоровью и удовлетворенности. Таким образом, асаны помогают преодолевать изменчивость и неустойчивость. Для этого вход и выход из поз должен быть плавным, неторопливым, без резких движений, свободным, легким, красивым. Приняв позу, нужно максимально расслабить тело (но асана от этого не должна меняться) и сознание. Названия асан носят названия растений («Поза дерева», «Поза лотоса» и др.) или животных («Поза змеи», «Поза черепахи» и др.). В этом сила асан йогов. Они взяты из природы и имеют историческую и генетическую связь с позами растений и животных, а не выдуманы ради забавы, хотя есть асаны, названные, по их внешнему сходству с какими-либо предметами: «Дхану́расана» («Поза лука»), или по имени йогов: «Матсье́ндрасана» («Поза Матсьендры»).

Патанджали говорит, что асаны должны победить две противоположности всех процессов в организме, т. е. создать гармонию между возбуждением и торможением, сознательным и бессознательным, между мышцами-антагонистами, симпатическим и парасимпатическим отделами нервной системы и т. д. Для этого для каждой позы существует контрпоза, т. е. асана, дополняющая свое действие и в чем-то противоположная

⁶ Hyodo M. D. Ryodoraku treatment and objective approach to acupuncture. — Osaka, Japan. 1975.

ему. Например, «Пашчимóттанасана» («поза подъема к Западу») и «Дхану́расана» («Поза лука») и т. д.

Вначале, когда асана осваивается, внимание сосредоточивается на том, чтобы упражнение выполнялось правильно, согласно инструкциям, и красиво. После освоения нужно сосредоточивать внимание на той части тела, на которую оказывается воздействие, например, на область желудка или печени. Не нужно сосредоточивать внимание на самом органе, достаточно представить место его расположения и думать, что поток мельчайших пузырьков (атомов газа), энергии или «луч света» словно проникает в это место, направленный из Космоса или из мозга. Йоги иногда называют это направлением импульса из коры головного мозга в то или иное место, т. е. в то место или орган, на которые оказывает воздействие асана. Создается условный рефлекс. Либо представляйте, что такой поток на вдохе входит в легкие и солнечное сплетение, а на выдохе движется из легких или солнечного сплетения к пораженному месту (если асана влияет на этот участок тела), а на паузе после выдоха усваивается этим местом или органом. После достижения необходимого результата, если человек не боится, можно просто следить за всеми фазами дыхания и движения энергии во время выполнения асаны. Для каждого упражнения в йоге используется специфический тип дыхания. Самый идеальный вариант (это приходит с годами практики) — настроить сознание на бесконечность, представлять и чувствовать себя каплей космического океана или частью бескрайнего неба, отождествлять себя с ним; временами все мысли будут полностью успокаиваться. Такое «безмыслие» или направление внимания на бесконечность ослабляет влияние коры головного мозга на подкорковые слои. Любая другая мысль вызывает эмоциональные проявления, что автоматически включает высшие корковые центры и их влияние на низшие, мешая последним нормально выполнять свои регуляторные функции в отношении внутренних органов. Йоги советуют в течение нескольких минут в день научиться ни о чем не думать. Это оказывает громадный освежающий эффект на все тело и нервную систему. В повседневной жизни человек проявляет так много эмоциональных реакций (иногда приводящих к инсультам, инфарктам и другим тяжелейшим состояниям), что к совету йогов нужно отнестись очень и очень серьезно.

Расслабление тела и ума при выполнении асан способствует преодолению чувства обособленного «Я», эгоизма и эгоцентризма. Даже только ради этого следовало бы практиковать асаны.

Упражнения йогов подразделяются на два главных комплекса. Первый — «Основной, обязательный каждодневный утренний комплекс для здоровых и больных людей». Он состоит из 54 упражнений и разучивается в течение 6 мес, затем выполняется в течение 2,5–3 лет. Можно на этом комплексе остановиться и выполнять его всю жизнь. Второй «Усиленный комплекс», который тоже состоит из 54 упражнений и построен на базе «Основного комплекса», но 30 упражнений из него заменены более сложными, а 24 остаются теми же, что и в «Основном комплексе». «Усиленный комплекс» тоже разучивается 6 мес, а затем выполняется в течение всей жизни. При необходимости в «Основной» и «Усиленный» комплексы вводят лечебные позы, а по достижении эффекта от них отказываются, продолжая выполнять «Основной» или «Усиленный» комплекс. Через несколько лет после выполнения «Усиленного комплекса» отдельные его асаны можно усложнить. Предела совершенствованию здесь нет, учитывая многотысячный арсенал поз йогов.

В конце раздела «Йога прошлого и настоящего» было сказано о тех, кому противопоказано выполнение «Основного каждодневного утреннего комплекса». Детям до шестилетнего возраста выполнять упражнения йогов не следует, так как им трудно усвоить тонкости асан и вьям, к тому же для гармонического развития органов тела и ума вполне достаточно свободных естественных движений и игр ребенка. Но для этого детям нужно предоставлять соответствующие условия.

Мудры нельзя делать до достижения 16 лет для мальчиков и 13–15 лет для девочек (пока не установятся регулярные менструации). После 60 лет все упражнения утреннего комплекса нужно выполнять очень осторожно (например, не доводить себя до утомления,

чаще выполнять Шавасану, медленно увеличивать число тех или иных упражнений и т. д.) из-за старческих изменений тканей и органов.

Если, кроме упражнений йогов, практикуется еще какой-либо вид физической культуры или спорта, то совмещать их нельзя. Лучше чередовать: утром, например, заниматься йогой, а днем или вечером другими видами физкультуры. На выполнение утреннего комплекса нужно выделить около часа. Вначале не более 10–15 мин, со временем за счет прибавления новых упражнений и возрастания продолжительности старых надо выделить примерно час. Нельзя торопливо выполнять упражнения, все время поглядывая на часы; таким образом вы образуете еще один источник стресса. А ведь именно против стресса йога направлена в первую очередь.

Идеальным вариантом для занятий йогой считают раннее утро (5–7 ч утра, за 1–2 ч до восхода солнца), натошак, после выполнения гигиенических процедур. Можно заниматься и среди дня, но не менее чем через 4 ч после приема пищи; вечером, но не позднее чем за час до захода солнца и через 4 ч после приема пищи. При утомлении перед занятием нужно выполнить «Шавасану» («Мертвую позу»).

Упражнения Хатха-йоги не рекомендуется выполнять частями, весь цикл надо делать сразу.

Заниматься лучше в обстановке тишины и покоя, в хорошо проветренной комнате, без неприятных запахов; если не холодно — с открытой форточкой или окном, без сквозняков; еще лучше на свежем воздухе, если не мешают насекомые, шум, жара или холод, любопытные люди; вдали от дорог (чтобы не мешали пыль, шумы и выхлопные газы). Желательно заниматься одному; если это невозможно, не нужно обращать внимания на окружающих и не отвлекаться.

Если у вас нет возможности заниматься в специально отведенной для йоги комнате, упражняйтесь в любом помещении, но в нем никто не должен курить, ссориться и т. п., иначе во время занятий у вас будут возникать отрицательные ассоциации, эмоции, связанные с неприятными воспоминаниями. Место занятий для вас должно быть местом отдыха, обретения покоя и уравновешенности, старайтесь часто его не менять, так как будет выработан динамический стереотип, создающий ощущение безопасности, уравновешенности и удовольствия.

Упражнения следует выполнять на чистой подстилке или коврик (несинтетическом или на синтетическом, покрытом хлопчатобумажной или льняной простыней). Одежда не должна стеснять движений. Упражнения лучше делать босиком или в носках (чулках), но не в тапочках. Если позволяет обстановка, занимайтесь обнаженными.

Запомните три золотые заповеди йогов в отношении освоения упражнений, да и во всех остальных случаях жизни: 1) последовательность, с постепенным переходом от простого к сложному; 2) регулярность и систематичность (перерыв в занятиях во время разучивания комплекса допустим не более чем на 10 дней по уважительной причине; иначе весь цикл упражнений придется начинать сначала). А если человек разучил весь комплекс и выполняет его целиком, но у него произошел перерыв в занятиях свыше 10 дней, то он может выполнять весь комплекс целиком, но сначала каждое упражнение делать минимальное число раз; 3) умеренность во всем.

Продолжительность асан и число повторений должны возрастать постепенно, строго по указанию, изложенному в этой книге. Особо нужно предостеречь тех начинающих сверхэнтузиастов йоги, которые, не принимая во внимание неподготовленность своего тела (негибкость) и неприспособленность внутренних органов, пытаются сразу имитировать приведенные на иллюстрациях упражнения в полной мере, либо слишком перенапрягая себя, или делают асаны с помощью стены, чьей-то поддержки, стремясь зафиксировать любыми способами конечную стадию асаны. Это не только бесполезно, но и опасно. Лишь постепенное их освоение приведет к желанным результатам. Если вы не можете сразу выполнить упражнение, то не отчаивайтесь, просто вы еще не готовы к этому. Через некоторое время оно у вас обязательно получится. К асанам, мудрам и вьям нужно

подходить с учетом возраста, физической подготовки и состояния здоровья, а не в духе соревнования или соперничества с другими учениками йоги. Иллюстрации упражнений должны лишь служить некими условными ориентирами, идеальными моделями, к которым нужно стремиться долгое время (недели, месяцы, а иногда и годы).

Пределом движения для каждого должно быть чувство «приятной боли», испытываемое при выполнении асаны, и не более. При появлении неприятных ощущений или даже их предвестников нужно немедленно прекратить выполнение упражнения и разобраться в причине этих неприятных ощущений.

Как разучивать комплекс? Надо выбрать несколько упражнений (1–3), воздействующих на определенную часть тела, и делать их в течение 10 дней. Это время необходимо для воздействия каждого упражнения на организм. Через 10 дней добавлять еще несколько упражнений (1–3) и т. д.; пока не будет освоен весь комплекс. Если вы выполняете упражнения в положении стоя или сидя, то ваше лицо должно быть обращено к востоку, а если вы выполняете упражнения в положении лежа, то вы должны лечь так, чтобы ваша голова была обращена к востоку. Упражнения имеют направленность терапевтического воздействия от головы к ногам. Выполняются они в следующей последовательности: сначала серия упражнений в положении стоя, затем — в положении сидя, далее — в положении лежа, и наконец, перевернутые позы. Исключениями из этого правила являются упражнения 1–2; 54.

Взгляд во время упражнений не должен блуждать, старайтесь смотреть в одну точку.

Сколько раз выполнять то или иное упражнение? Это зависит от следующих обстоятельств:

1. Если не указано, сколько раз, то упражнение надо делать только один раз.
2. Если сказано, что упражнение повторяется, то его выполняют только 2 раза.
3. Если указано «от» и «до», то в первые 10 дней упражнение следует выполнять минимальное число раз или секунд, а каждую декаду прибавлять по одному разу или секунде, пока вы не достигнете максимума.
4. Если указано, что упражнение выполняется на выдержку, то это значит, что, во-первых, во время выполнения упражнения необходимо вести про себя равномерный счет в секундах (и-раз, и-два, и-три и т. д.), а во-вторых, следует делать это упражнение до появления малейшего неудобства, малейших неприятных ощущений, после чего упражнение прекратить.

Никогда не выполняйте упражнений свыше указанного предела, даже если ваша физическая форма позволяет это сделать. Если вы устали, можно отдохнуть, приняв «Шавасану» («Мертвую позу»). После вынужденных пропусков (поездка в командировку на 2–3 дня) и в последующие несколько дней упражнения делайте меньшее число раз, пока не войдете в свою форму.

Ниже приведен каждодневный утренний комплекс упражнений с указанием декад для их прибавления.

«ОСНОВНОЙ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ КАЖДОДНЕВНЫЙ УТРЕННИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ЗДОРОВЫХ И БОЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ»

Первая декада

Упражнение]. «Сушуми́а на́ри ша́ктива́рдхак» (Упражнение, укрепляющее спинномозговой канал-«Сушумну»

Как только вы утром проснулись, прежде чем встать с постели, лягте на спину, уберите подушку из-под головы, ноги вытяните вместе, руки положите вдоль туловища ладонями вниз, расслабьте тело, смотрите прямо перед собой.

Техника исполнения . Сделайте потягивающее движение вперед пяткой левой ноги, не

отрывая ее от кровати, носок при этом тяните на себя. Оставайтесь в этом положении (рис. 25) в течение 5 с (считая про себя: и-раз, и-два, и так до пяти), затем расслабьте ногу. Сделайте потягивающее движение вперед пяткой правой ноги, не отрывая ее от кровати, вытягивая пальцы на себя, и оставайтесь в этом положении в течение 5 с, затем расслабьте правую ногу. Сделайте такое же движение пятками обеих ног одновременно, пробудьте в этом положении (рис. 26) также 5 с, не отрывая пяток от постели, потом расслабьте обе стопы. Повторите упражнение 5 раз, считая потягивающее движение левой, правой и обеими пятками за один раз.

Внимание при выполнении этого упражнения направьте на копчик. Дыхание произвольное через нос.

Если хотите побыстрее проснуться, выполняйте упражнение с широко раскрытыми глазами.

Терапевтические эффекты . Упражнение нормализует кровообращение в ногах, оказывает благотворное влияние на симпатическую нервную систему, способствует излечению пояснично-крестцового радикулита, люмбаго, помогает против судорог икроножных мышц, развивает выносливость, выпрямляет осанку.

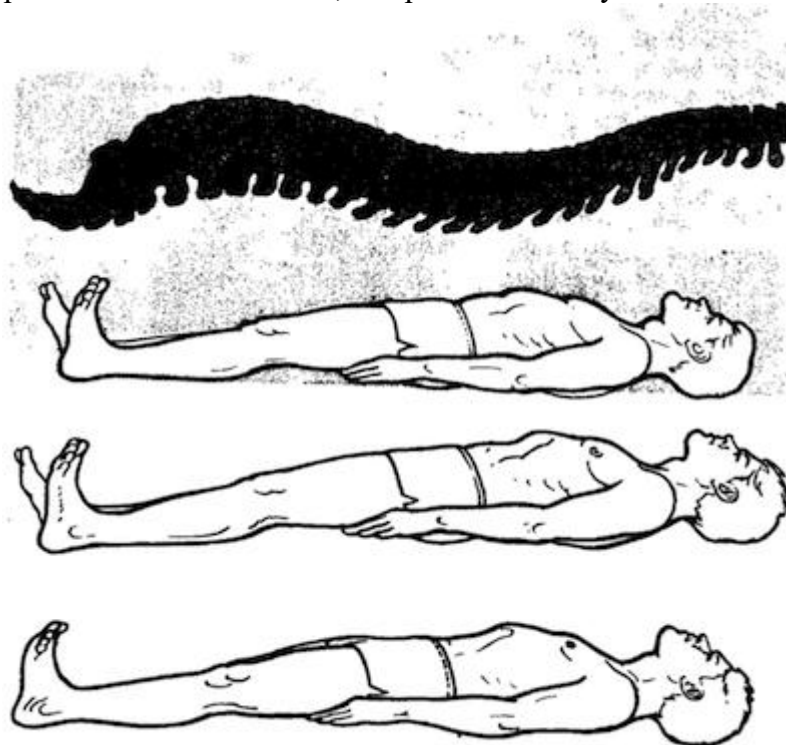


Рис. 25—26

Упражнение 2. «Пурна сарпасана» («Комплексная поза змеи»)

Перед этим упражнением сходите в туалет, умойтесь, сделайте водные процедуры. Затем сядьте на стул и небольшими глотками выпейте 300–350 г горячей воды такой температуры, чтобы вода не обжигала губы (от теплой воды может тошнить). Необходимую температуру воды можно получить, если смешать пополам кипятка с сырой водой (по полчашки). Детям до 16 лет достаточно жидкости в объеме 200–250 г. Если сразу трудно выпить такое количество воды, то надо начинать с меньшего объема и постепенно довести его до нормы. Питье усиливает кровообращение, согревает, подготавливает желудочно-кишечный тракт к последующим упражнениям, улучшает его работу. Эта вода не входит в общее количество жидкости (10–12 стаканов), которое необходимо ежедневно выпивать. Если утром некогда приготовить горячую воду, ее можно вскипятить с вечера и налить в термос. К утру она будет иметь нужную температуру. Нельзя пить воду, не доведенную до кипения.

Исходное положение . Сразу после питья горячей воды лягте на коврик на живот, ноги вместе, упираются на носки, пятки ног соединены. Руки согните в локтях, ладони рук положите на коврик на уровне плеч, пальцы рук вместе. Подбородок упирается в коврик (рис. 27).

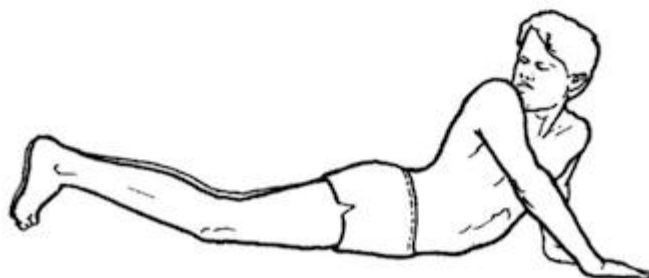
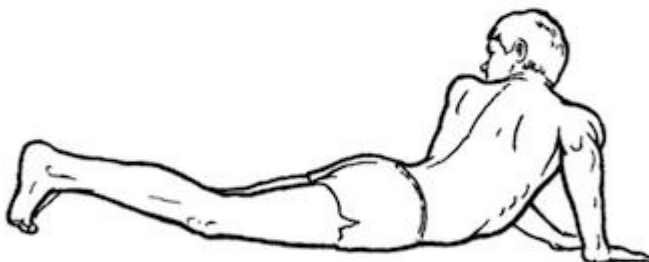


Рис. 27—30

Техника исполнения. I стадия . Медленно-позвонок за позвоноком откидывайте голову как можно дальше назад. Вслед за ней поднимайте верхнюю часть туловища, прогибаясь назад, но не отрывая нижнюю часть живота (область ниже пупка) от коврика. Руки служат опорой. В основном движение происходит за счет напряжения мышц шеи, спины и рук. Смотрите вверх в одну точку. Расслабив мышцы лица и тела, оставайтесь в этом положении (рис. 28) в течение 1 с.

II стадия . Продолжая опираться на руки, медленно поверните голову, а за ней туловище влево и постарайтесь через левое плечо увидеть пятку правой ноги. Зафиксируйте это положение (рис. 29) на 1 с, стараясь быть максимально расслабленными.

III стадия . Так же медленно поверните голову, а за ней туловище вправо и постарайтесь через правое плечо увидеть пятку левой ноги. Расслабьтесь и сохраняйте это положение в течение 1 с (рис. 30).

IV стадия . Медленно верните голову и туловище в положение, описанное в I стадии (см. рис. 28), прогнувшись назад, не отрывая от коврика нижнюю часть живота. Расслабьтесь и удерживайте позу в течение 1 с. Потом начните медленно, позвонок за позвонком, опускать вниз сначала живот, потом грудную клетку, плечи, голову, пока не вернетесь в исходное положение, упираясь подбородком в коврик (см. рис. 27). Оставайтесь в этом положении в течение 1 с.

Упражнение повторите, но в другой последовательности: вверх (см. рис. 28) — вправо (см. рис. 30) — влево (см. рис. 29) — вверх (см. рис. 28) — вниз (см. рис. 27).

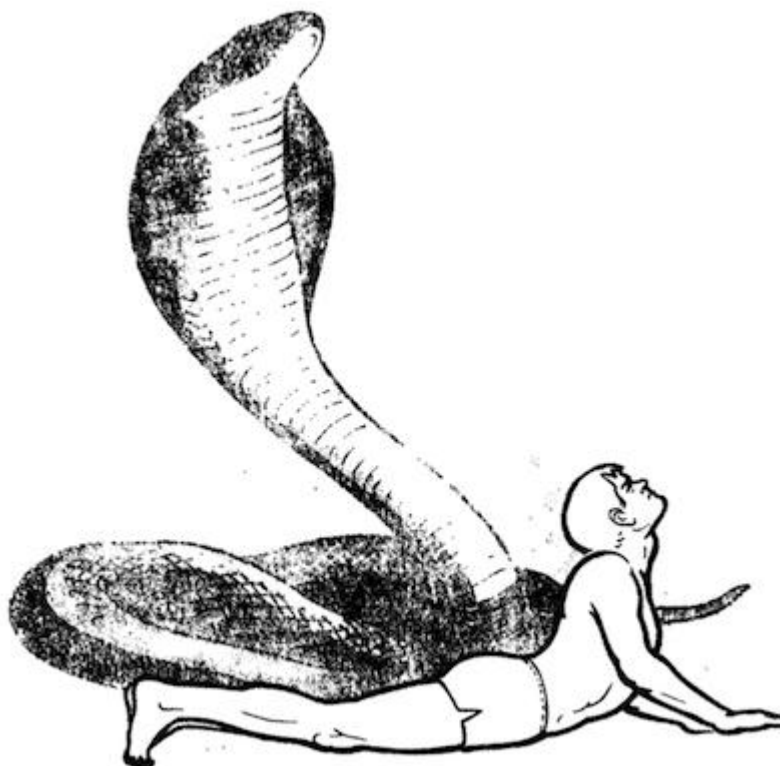
Дыхание на протяжении всего упражнения произвольное, неглубокое, спокойное, через нос. Внимание в исходном положении сосредоточьте на области щитовидной железы. В момент подъема головы и туловища вверх внимание должно скользить по позвоночнику сверху вниз. В конце I стадии внимание сосредоточивайте на обеих почках и старайтесь удержать его там на II, III и IV стадиях. Как только подбородок коснется коврика, внимание сосредоточьте снова на области щитовидной железы.

Первые 10 дней оставайтесь в каждой стадии по 1 с. Каждые 10 дней прибавляйте по 1 с, пока не достигните 30 с в каждом положении (через 30 декад).

Во время выполнения упражнения не изменяйте положение кистей рук и ног, не растопыривайте пальцы рук и не отрывайте нижнюю часть живота от коврика.

После окончания выполнения «Комплексной позы змеи» надо обязательно отдохнуть. Для этого йоги рекомендуют, оставаясь лежать на животе, положить голову на коврик на левую либо правую сторону, вытянуть руки вдоль туловища и полностью расслабиться.

Терапевтические эффекты . «Комплексная поза змеи» развивает гибкость позвоночника. Йоги считают, что, пока позвоночник гибкий, человек молодой. Поза способствует предупреждению и лечению кифоза и сколиоза грудного отдела позвоночника, выпрямляет осанку. Как говорят йоги, с помощью этого упражнения в коре головного мозга создается центр «красивой осанки». «Пурна сарпасана» способствует лечению грудного и пояснично-крестцового радикулита, различных заболеваний почек, в том числе предупреждает и ликвидирует почечнокаменную болезнь; тренирует двигательные мышцы глаз, мышцы спины и живота; нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта; оказывает благотворительное влияние на органы таза; помогает при лечении пониженной функции щитовидной железы.



Это упражнение противопоказано тем, у кого увеличена щитовидная железа, хотя они и могут выполнять его, опуская II и III стадии (т. е. повороты туловища и головы влево и вправо). Противопоказано это упражнение и тем, у кого имеется смещение позвонков.

Упражнение 3. «Вишуддха-ча́кра-шуддхи» («Очищение Вишуддха-чакры» — горлового нервного сплетения)

Исходное положение . Основная стойка: встаньте прямо, пятки и носки ног вместе, руки свободно опущены вниз. Смотрите прямо перед собой в одну точку (рис. 31).

Техника исполнения . Сконцентрируйте свое внимание на гортани и сделайте через нос спокойный и медленный вдох. Упражнение начинается с резкого и быстрого выдоха через нос и короткого поверхностного вдоха тоже через нос. Выдохи и вдохи выполняются в быстром темпе, словно вы собираетесь «продуть» гортань и носовые ходы. При правильном выполнении этого упражнения будет получаться шипящий звук, напоминающий пыхтение паровоза; дыхание неглубокое, резкое; плечи и корпус остаются неподвижными. Первые 10 дней выдохи и вдохи выполняйте по 10 раз, считая выдох и вдох за один раз, и прибавляйте по одному разу каждую декаду, пока через 15 декад не доведете это упражнение до 25 раз.

Упражнение 4. «Буддхи татха Дхрити ша́кти-вика́сак» (Упражнение для развития ума и силы воли)

Исходное положение . То же, что и в предыдущем упражнении.

Техника исполнения . Откиньте голову до предела назад, смотрите вверх широко раскрытыми глазами; сконцентрируйте свое внимание на макушке и совершайте резкие выдохи и вдохи через нос, как в упражнении 3 (рис. 32), и такое же число раз.

Упражнение 5. «Сма́рана ша́кти-вика́сак» (Упражнение для развития памяти)

Исходное положение . То же, что и в упражнении 3, но смотрите не прямо, а на пол в точку, расположенную на расстоянии полутора шагов от пальцев ног. Для проверки такого наклона головы приложите ребро правой ладони к основанию шеи, а подбородок опустите до большого пальца руки (рис. 33). Это и будет нужный наклон головы.

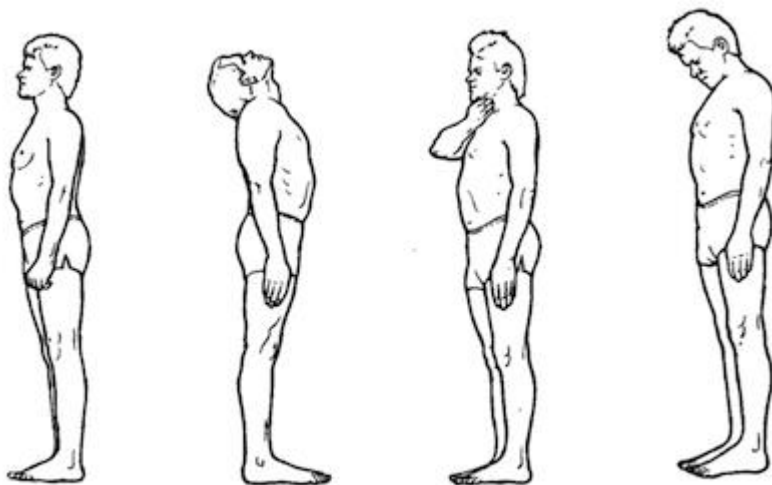


Рис. 31—34

Техника исполнения и число повторений те же, как и в упражнении 3, только внимание надо сосредоточить на переносице.

Упражнение 6. «Мед́ха ша́кти-вика́сак» (Упражнение для развития интеллекта)

Исходное положение , как и в упражнении 3, только голову наклоните вперед, не разжимая зубы, так, чтобы подбородок прижался к яремной впадине (рис. 34). Смотрите вниз, но внимание сконцентрируйте на впадине под затылком; спину держите прямо.

Техника исполнения и число повторений те же, что и в упражнении 3.

Терапевтические эффекты . Упражнения 3–6 очищают легкие и воздухоносные пути от остаточного воздуха, скопившейся слизи, улучшают состояние голосовых связок. Голос становится звучным и сильным. Эти упражнения очень полезны при умственном утомлении, способствуют улучшению кровообращения головного мозга, гипофиза и эпифиза (особенно 4-е и 6-е упражнения), тонизируют сосуды и нервы шеи. 6-е упражнение благодаря прижатию подбородка к яремной впадине («Джала́ндха́ра-Ба́ндха», или «Подбородочный замок») улучшает работу щитовидной и паращитовидной желез. Влияние на железы внутренней секреции нормализует многочисленные телесные функции (общее физическое и умственное развитие, пищеварение, дыхание и т. д.). Все 4 упражнения предупреждают заболевание туберкулезом легких.

На этом этапе предстоит разучить одну из важнейших асан йогов — «Шавасану» («Поза трупа», или «Мертвая поза»). Такое необычное название связано с тем, что при полном расслаблении тело со стороны кажется безжизненным и напоминает труп. Это упражнение носит порядковый номер 54, но разучивается здесь. По мере прибавления новых упражнений оно отодвигается, т. е. всегда выполняется в конце занятий, а когда весь комплекс будет освоен, оно окажется на своем месте, под номером 54.

«Шавасана» содержит элементы Хатха- и Раджа-йоги. При правильном выполнении оно дает ощущение отдыха, эквивалентного длительному ночному сну; не заменяет ночной сон, а просто в кратчайшее время снимает усталость, вызванную тяжелым и длительным физическим или умственным трудом. Эта поза очень полезна для спортсменов, военнослужащих, туристов, геологов, студентов и вообще для всех людей любого возраста и профессии, нуждающихся в быстром и эффективном отдыхе. Йоги рекомендуют заканчивать каждодневный утренний комплекс именно этой позой. Можно выполнять ее в течение 1–2 мин и после проделывания части комплекса при ощущении усталости, особенно больным и слабым людям. Йоги советуют применять «Шавасану» в любое время суток, когда вы испытываете сильное физическое или умственное утомление либо когда ваше сознание взволнованно и неустойчиво.

Умение хорошо расслабляться (физически и умственно) и отдыхать является одним из важнейших принципов здорового образа жизни. Переутомление и перенапряжение, особенно хроническое, ведут к истощению внутренних ресурсов организма, к функциональным, а позже и органическим расстройствам. Люди очень часто устают не от работы, не от выполнения каких-то действий, а от ненужного напряжения мышц. Многие из нас бессознательно напрягают мышцы рук, ног, совершают множество лишних движений. Часто можно встретить людей, которые постоянно, без особой надобности, находятся в движении и не могут даже просто спокойно посидеть; им все время нужно что-то потрогать, подвигать, побарабанить пальцами по столу, постучать ногой, почесаться и т. д. Обратите внимание на лица современных людей, как правило, напряженные, натянутые. Это вызывает не только физическое, но и умственное утомление. Если в течение некоторого времени нахмуривать брови, то настроение портится, человек становится озабоченным, тревожным, что также со временем может привести к физическим и психическим расстройствам, нервозности, нарушениям сна и т. д.

Йоги советуют всегда максимально расслаблять как тело, так и ум, сохранять лишь необходимую для определенной деятельности активность. В этом секрет сильных и выносливых людей. Для того чтобы выработать такие качества, нужно иметь запас энергии в организме и уметь его быстро пополнить, иногда даже не прекращая деятельности.

Йоги приводят пример с кошкой, которая всегда старается принять расслабленное положение, позволяющее ей мгновенно «собраться» и быть готовой к активным действиям. Понаблюдайте за кошкой во время ее отдыха; когда ее приподнимешь, ее тело настолько

расслаблено, что свисает с рук, как мокрая тряпка. Но стоит раздаться постороннему шороху, как животное преобразается в мгновение ока, становится способным к атаке или обороне.

Выполняя «Шавасану», нужно максимально расслабиться, исключив все виды напряжения тела и мысли из головы. Но сознание должно оставаться ясным и бдительным, нельзя засыпать.

Упражнение 54. «Шавасана» («Мертвая поза»)

Исходное положение . Лягте на коврик на спину, пятки и носки ног вместе, руки прижмите к туловищу, смотрите прямо вверх (рис. 35).

Техника исполнения. I стадия . Закройте глаза, напрягите все тело (для контраста), а затем его расслабьте. При этом голова может склониться вправо или влево, руки свободно откинутся ладонями вверх, разойдутся носки и пятки ног (рис. 36). Мысленно проконтролируйте полное расслабление, начиная с пальцев ног и до мельчайших мускулов на лице и голове. Нужно как бы мысленно констатировать это расслабление в такой последовательности: «Мои мышцы пальцев левой ноги расслаблены», и так далее также внушать себе, что расслаблены мышцы левой стопы, левой голени, левого бедра, всей левой ноги; пальцев правой ноги, правой стопы, правой голени, правого бедра, всей правой ноги; обеих ног; пальцев правой руки (для леворуких нужно начинать с левой руки), правой кисти, правого предплечья, правого плеча, всей правой руки; пальцев левой руки, левой кисти, левого предплечья, левого плеча, всей левой руки; обеих рук и ног; ягодиц, поясницы, спины (включая лопатки); живота, грудной клетки, плечевого пояса; всего туловища, рук и ног, шеи, подбородка, вокруг рта, щек, крыльев носа, вокруг глаз, лба, темени, затылка, ушей. Мысленно еще раз «пробегите» в той же последовательности. Потом мысленно расслабьте внутренние органы таза, живота, грудной клетки, горла, спинной и головной мозг и все нервы, выходящие из спинного и головного мозга. Все ваше тело «насквозь» будет расслаблено. При правильном расслаблении вы почувствуете тепло в руках и ногах, так как сосуды расширяются и происходит обильный приток крови к конечностям. Со временем, когда вы хорошо научитесь расслабляться, вам не нужно будет так подробно «проходить» по всему телу, достаточно будет параллельного расслабления правой руки и правой ноги, левой руки и левой ноги, передней и задней поверхности туловища, шеи и головы, снизу вверх, затем внутренних органов, как это изложено выше.

В завершении I стадии сконцентрируйте свое внимание на области сердца, за грудиной. Отработка I стадии занимает от 1–2 нед до нескольких месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей психики человека.

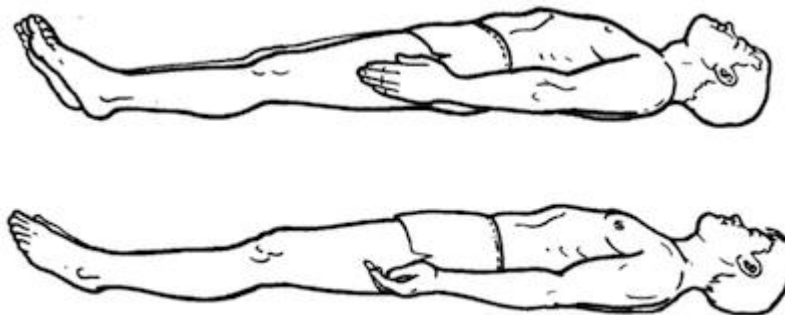


Рис. 35—36

После того как вы хорошо научитесь выполнять упражнения этой стадии, переходите к дальнейшему этапу.

II стадия . Сохраняя расслабление тела и не открывая глаз, представьте себе ясное, голубое безоблачное небо. Сначала это покажется сложным, образ будет ускользать от вас, но после соответствующей тренировки в течение нескольких недель трудности исчезнут (для лучшей отработки этой стадии старайтесь запомнить образ голубого неба, глядя в бездонную синь, потом, закрыв глаза, постарайтесь воспроизвести его в своей памяти, и так несколько

раз). В конце II стадии направьте внимание на сердце.

Когда II стадия будет хорошо освоена, переходите к последнему этапу.

III стадия . Продолжая представлять себе голубое безоблачное небо, вызовите у себя ощущение полета, представив себя парящей птицей. Вы должны перестать чувствовать свое тело и перейти в состояние невесомости. Опытные йоги в этом состоянии могут представить внизу земной ландшафт, а вокруг себя и вверху голубое небо. В состоянии полета желательно находиться не менее 5 мин, сконцентрировав свое внимание на области сердца.

Потом сделайте вдох, поднимите руки вверх и потянитесь всем телом, как после сна, затем медленно сядьте, откройте глаза и спокойно встаньте. Резко выходить из этой позы нельзя. Продолжительность всех 3 стадий 5—10 мин, это зависит от потребностей, способностей к расслаблению и созданию мысленных образов и от резерва имеющегося времени. Дыхание на всех стадиях произвольное, редкое, неглубокое через нос с естественными паузами после выдоха.

Терапевтические эффекты . Кроме ощущения отдыха и свежести, получаемого от этой позы, человек избавляется от нервозности, психических зажимов, хронического стресса. «Шавасана» помогает при лечении гипертонии, нарушений сна (вместо дневного сна всегда лучше сделать это упражнение), способствует долголетию.

Вторая декада

Дыхательные упражнения на задержку после вдоха

Упражнение 7. «Капoля шaктивaрдхак» (Упражнение, способствующее омоложению щек)

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Сделайте спокойный и медленный вдох через нос, а затем такой же спокойный и медленный выдох через нос. Большими пальцами рук зажмите крылья носа, соединив кончики остальных раздвинутых пальцев. Локти приподняты на уровне плеч. Вытяните губы трубочкой, как при свисте, и сделайте через щель в губах быстрый, короткий, неглубокий вдох так, чтобы раздулись щеки (рис. 37). Не сгибая спины, опустите подбородок в яремную впадину, сделав «Джаляндхару-Бандху», сохранив положение пальцев. Руки остаются на уровне плеч; смотрите вниз, между ладонями (рис. 38). Это упражнение выполняется на выдержку. Следовательно, необходимо вести про себя размеренный счет в секундах и закончить упражнение, ощутив малейшее неудобство, подняв голову до исходного положения, опустив руки и спокойно, медленно выдохнув через нос.

Упражнение выполняется один раз. Внимание направляется на головной мозг. Каждые 10 дней прибавляйте по 1 с.

Упражнение 8. «Кaрна шaктивaрдхак» (Упражнение для улучшения слуха)

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Сделайте спокойный и медленный вдох через нос, а затем такой же спокойный и медленный выдох через нос. Большими пальцами плотно зажмите наружные слуховые проходы, нажав на козелки ушей, средними пальцами рук зажмите крылья носа. Губы вытяните трубочкой, как при свисте, и сделайте через щель в губах резкий и быстрый короткий вдох, заполнив рот воздухом так, чтобы раздулись щеки. Опустите голову, Сделав «Джаляндхару-Бандху», закройте глаза и наложите указательные пальцы на веки (но не давите на глазные яблоки) (рис. 39). Это упражнение выполняется на выдержку. Следовательно, необходимо про себя вести размеренный счет в секундах и закончить упражнение, ощутив малейшее неудобство. Выход из позы следующий: поднимите голову до исходного положения, оставляя руки в том же положении, снимите указательные пальцы с век, откройте глаза, затем снимите средние пальцы с крыльев носа. После этого сделайте спокойный и медленный выдох через нос и, сняв большие пальцы с ушей, опустите руки в

исходное положение и сделайте обычный вдох.

Упражнение выполняется один раз, внимание сосредоточено на головном мозге. Каждые 10 дней прибавляйте по 1 с.

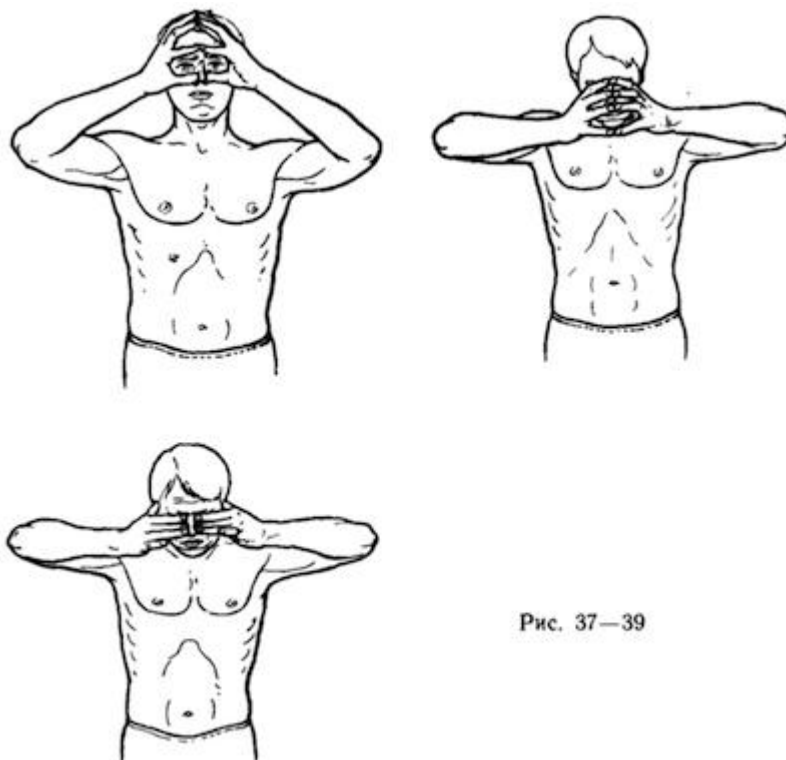


Рис. 37—39

Терапевтические эффекты . Упражнения 7 и 8, как считают йоги, нормализуют внутричерепное давление, укрепляют десны, зубы, помогают при лечении синуситов, гипертонической болезни, благотворно влияют на состояние глазного дна, на органы слуха и вестибулярный аппарат, разглаживают морщины на лице, особенно носогубные складки (для этого нужно, чтобы на протяжении данных упражнений щеки были раздуты). Упражнение 8 оказывает благотворное действие на мембраны ушей. «Джаляндхара-Бандха», входящая в эти упражнения, нормализует работу эндокринных желез, нервной системы головы и шеи.

Третья декада
«Гри́ва шáктива́рдхак» (Упражнения для укрепления мышц шеи и развития
вестибулярного аппарата
Упражнение 9

Исходное положение Основная стойка.

Техника исполнения . Расслабив мышцы шеи и лица, сделайте резкий поворот головы налево до отказа (рис. 40), затем такой же резкий поворот головы вправо (рис. 41). В крайних положениях голову фиксируйте на очень короткий промежуток времени. Плечи остаются неподвижными. Первые 10 дней делайте 5 раз, считая поворот влево-вправо за один раз. Каждые 10 дней прибавляйте по одному разу, пока не доведете число поворотов до 25. Дышите произвольно, неглубоко, через нос. Внимание сосредоточьте на области шеи. Тем, у кого плохо развит вестибулярный аппарат, упражнения в первое время можно делать с закрытыми глазами, а при его нормальной работе — с открытыми.

Упражнение 10

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Расслабив мышцы шеи и лица, резко опустите подбородок вперед, сделав «Джаляндхару-Бандху» (рис. 42), затем после короткой фиксации так же резко

откиньте голову назад как можно дальше (рис. 43). Потом снова резко опустите голову вперед и т. д. Плечи должны оставаться неподвижными. Первые 10 дней упражнение выполняйте 5 раз, считая наклоны головы вперед-назад за один раз. Каждые 10 дней прибавляйте по одному разу, пока не доведете число наклонов головы до 25 раз.

Внимание, дыхание и состояние глаз те же, что и в упражнении 9.

Упражнение 11

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Расслабив мышцы шеи, опустите подбородок вниз (спина остается прямой) и делайте медленные круговые вращательные движения головой сначала влево, назад, вправо, вперед, прижимая голову как можно ближе к туловищу, стараясь ухом коснуться плеча (рис. 44). Плечи старайтесь не поднимать. Круговые вращения выполняйте 2 раза в одну сторону и 2 раза в другую. Больше не прибавляйте. Дыхание, внимание и состояние глаз те же, что и в упражнении 9.

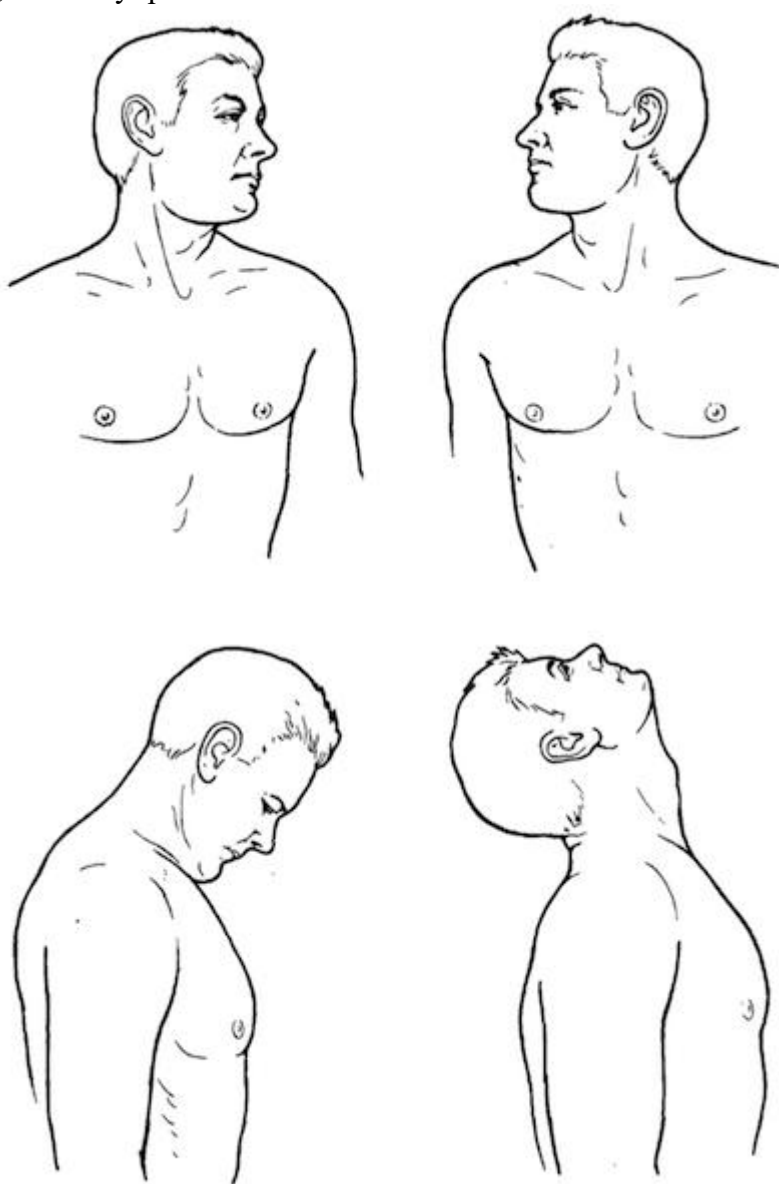


Рис. 40—43



Рис. 44

Терапевтические эффекты . Упражнения 9—11 укрепляют мышцы шеи, делают ее красивой, ликвидируют излишние жировые отложения на шее, а также отложения солей в шейном отделе позвоночника. Они способствуют предотвращению заболеваний горла и голосовых связок: хронических тонзиллитов, ангин, ларингитов, фарингитов; тренируют вестибулярный аппарат, снижают повышенную функцию щитовидной железы. В области шеи находятся нервные сплетения, активно влияющие на работу сердечно-сосудистой системы, на кровоснабжение головного мозга. Указанные упражнения содействуют нормализации их работы.

Четвертая декада

Упражнение 12. «Скандх шахтивардхак (Упражнение для развития силы в плечевых суставах и лопатках)

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Сожмите кисти в кулаки, большие пальцы при этом лежат в ладонях. Сложите губы трубочкой, как при свисте, и сделайте через них резкий, неглубокий вдох, чтобы раздулись щеки. Задержите дыхание, опустите подбородок в яремную впадину, Сделав «Джаландхару-Бандху», смотрите вниз.

Кисти рук, сжатые в кулаки, резко поднимите до уровня плеч, локти должны быть

направлены максимально вверх (рис. 45), а затем, не останавливаясь, также резко опустите их вниз (рис. 46). Движения должны быть быстрыми, энергичными, строго по линии ног, спина должна оставаться прямой. Упражнение напоминает накачивание насосом шины велосипеда. Вначале в течение 10 дней делайте такие движения 5 раз, считая движения вниз-вверх за один раз. Каждые 10 дней прибавляйте по одному разу, пока не доведете до 25 раз.

Закончив движение руками, поднимите голову, опустите руки вдоль туловища, расслабьте их и сделайте спокойный медленный выдох через нос. Упражнение выполняется один раз. Внимание сосредоточьте на плечевом поясе.

Терапевтические эффекты . Укрепляются мышцы плеча и надплечья, тонизируются нервы и сосуды этой области, проходят боли в плечах.

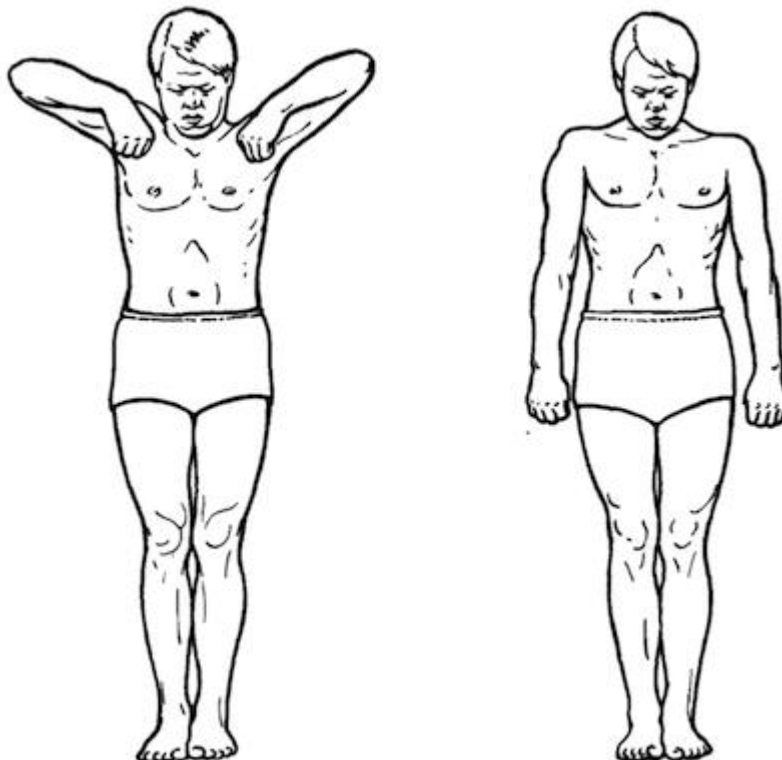


Рис. 45—46

Пятая декада

«Пурна бхуджа шакти-викасак:» (Комплексные упражнения для развития рук плечевого пояса)

Упражнение 13

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Кисть левой руки сожмите в кулак так, чтобы большой палец лежал внутри ладони. Сделайте резкий неглубокий вдох через нос и, задержав дыхание, вращайте вытянутой левой рукой по направлению: вперед (рис. 47), вверх (рис. 48), назад (рис. 49), вниз (рис. 50). Первые 10 дней делайте 5 круговых вращений, каждые 10 дней прибавляйте по одному разу, пока не доведете общее число до 10. Закончив движение, согните левую руку в локтевом суставе и, подняв кулак к плечу (рис. 51), резко выбросьте руку вперед на уровне плеча с одновременным резким, коротким, как удар, выдохом через нос (рис. 52). При этом кулак не разжимайте. Упражнение выполняется один раз, внимание сосредоточивается на плечевом суставе вращающейся руки. Скорость вращения около одного оборота в секунду.

Упражнение 14

Выполняется, как и упражнение 13, только вращательные движения левой рукой производите в обратном направлении: назад, вверх, вперед, вниз.

Упражнение 15

Выполняется так же, как и упражнение 13, но правой рукой.

Упражнение 16

Выполняется так же, как и упражнение 14, но правой рукой.

Упражнение 17

Выполняется так же, как и упражнение 13, но двумя руками одновременно.

Упражнение 18

Выполняется так же, как и упражнение 14, но двумя руками одновременно.

Терапевтические эффекты . Упражнения 13–18 развивают плечи, лопатки, грудную клетку, делают руки и плечи красивыми и крепкими, улучшают кровообращение и тонус нервов плечевого пояса, оказывающих мощное рефлекторное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы и пищеварение.

Шестая декада

Упражнение 19. «Кара-приштха шакти-викасак» (Упражнение для развития тыльной части ладоней)

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Обе руки вытяните на уровне плеч прямо перед собой параллельно полу и друг другу, ладонями вперед, пальцы рук вместе, обращены вверх (рис. 53), словно ладонями вы упираетесь в стенку. Предплечья, кисти и пальцы рук напряжены. Не меняя положения рук и не снимая общего напряжения, медленно поверните кисти рук вниз (рис. 54), а потом вновь поднимите их вверх. Кисти должны быть прямыми (ладонь не выгибать и не сгибать). Должны создаваться субъективные ощущения, что при движении кистей вы преодолеваете какое-то сопротивление. При выполнении этого упражнения необходимо следить за тем, чтобы спина была прямой. Дыхание произвольное через нос. Смотрите прямо в одну точку. Внимание сосредоточьте на предплечьях или кистях рук. Мышцы лица и всего тела, кроме рук, расслабьте. Упражнение всегда выполняется только 2 раза, считая движения вниз и вверх за один раз.

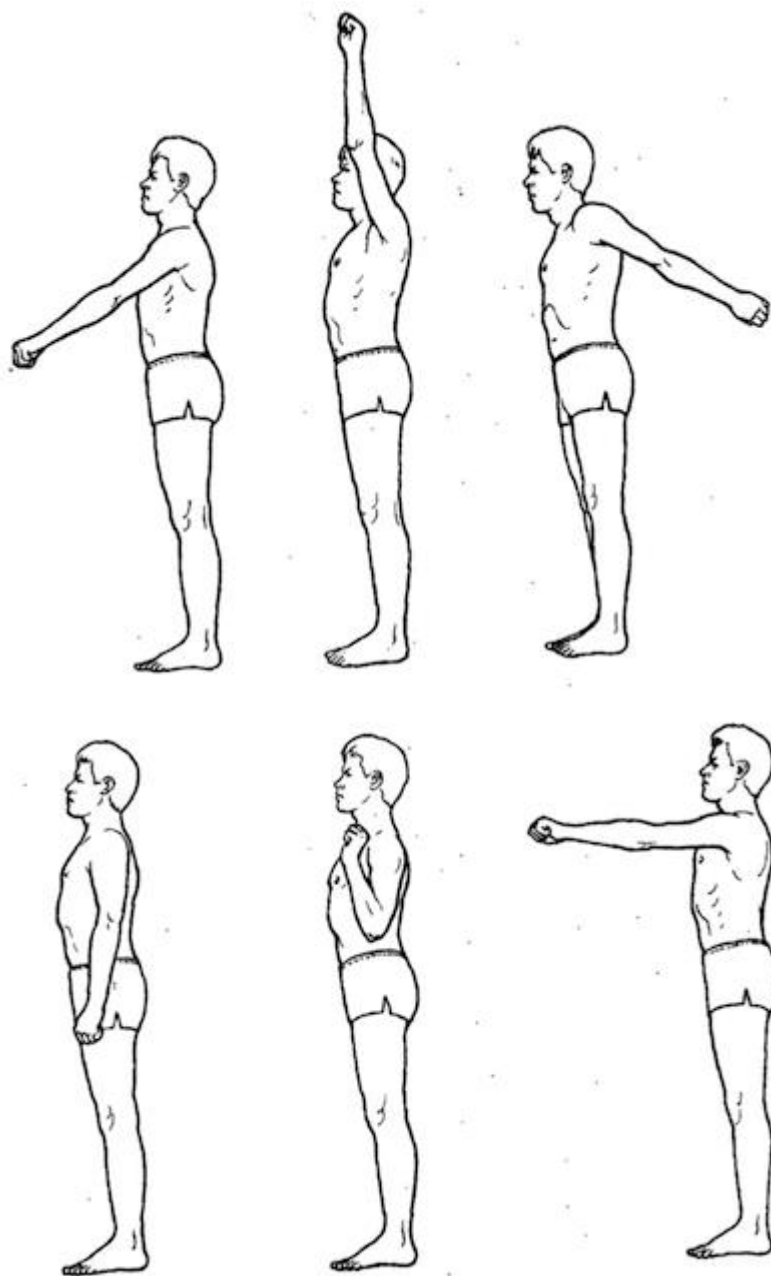


Рис. 47—52

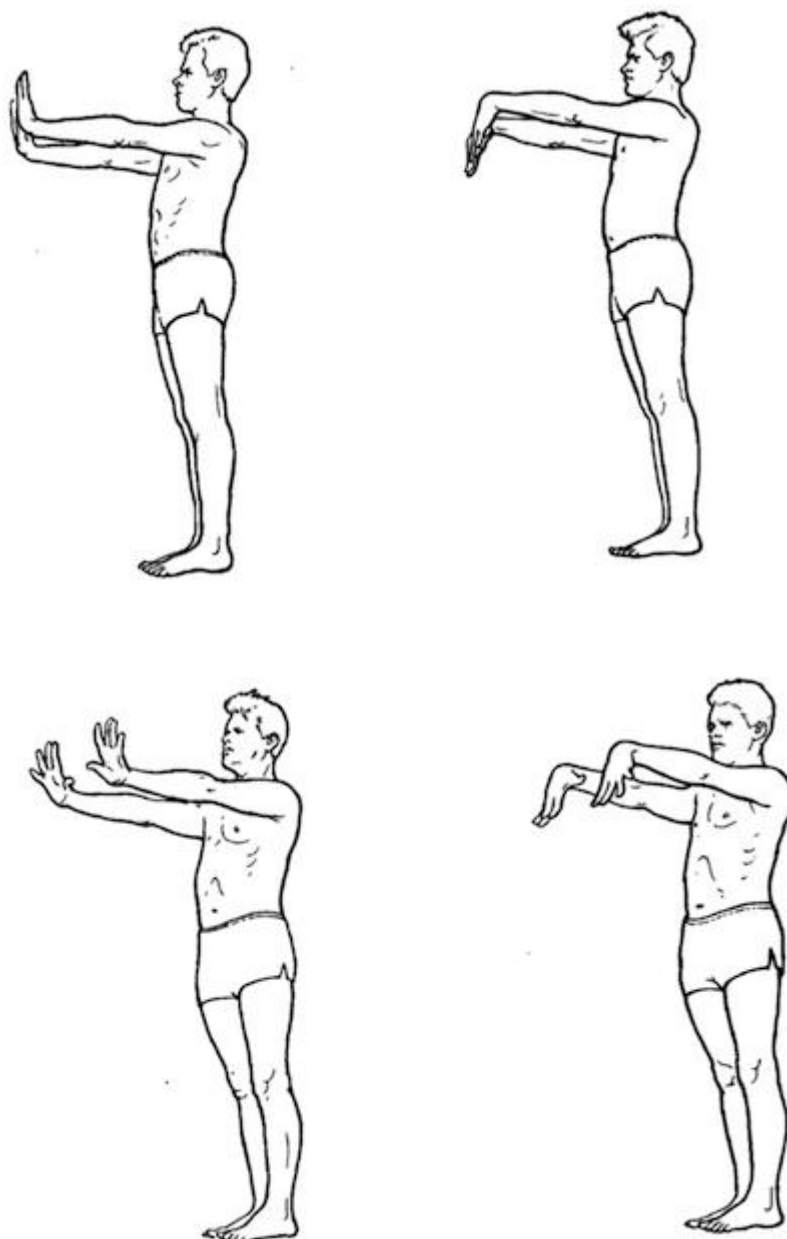


Рис. 53—56

Упражнение 20. «Кара-таля шакти-викасак» (Упражнение для развития ладоней)

Выполняется так же, как предыдущее упражнение, только пальцы рук веерообразно с напряжением расставлены (рис. 55, 56).

Упражнение 21. «Ангүли шакти-викасак» (Упражнение для укрепления пальцев рук)

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Сделайте спокойный и медленный вдох через нос, а затем такой же спокойный и медленный выдох через нос. Одновременно резко согните руки в локтевых суставах, расставьте и согните в виде когтей пальцы рук, подняв их к плечам (рис. 57), и, не задерживая их там, резко выбросьте обе руки вперед, пока они не станут прямыми, параллельными полу и друг другу. Кисти рук согнуты в запястьях и обращены вверх. Мышцы кистей и пальцев сильно напряжены. Находитесь в таком положении (рис. 58) до тех пор, пока сможете задерживать дыхание после выдоха. Внимание сосредоточьте на кистях рук, но смотрите прямо перед собой. Когда не сможете больше задерживать дыхание,

расслабьте и опустите руки в исходное положение и сделайте спокойный и медленный вдох через нос.

Терапевтические эффекты . Упражнения 19–21 укрепляют мышцы предплечий и суставы пальцев, запястьев и делают гибкими лучезапястные суставы, ликвидируют отложение солей в этой области, делают предплечья, кисти и пальцы изящными. Они особенно полезны для писателей, машинисток, музыкантов, ткачей, художников, хирургов и людей других профессий, связанных с напряжением рук.

Седьмая декада
«Удар шактивардхак» (Упражнения для развития мышц живота)
Упражнение 22

Исходное положение — основная стойка. Смотрите прямо перед собой в одну точку.

Техника исполнения . Одновременно с резким выдохом через нос втяните насколько сможете живот (рис. 59), затем одновременно с резким вдохом через нос выпятите его максимально вперед (рис. 60). Это упражнение выполняйте в быстром темпе, внимательно следите за синхронностью дыханий и движений живота. Плечи старайтесь не поднимать. Первые 10 дней выполняйте упражнение 5 раз, считая втягивание и выпячивание живота за один раз. Каждые 10 дней прибавляйте по одному разу, пока не доведете до 25 раз. Внимание сосредоточьте на брюшной полости.

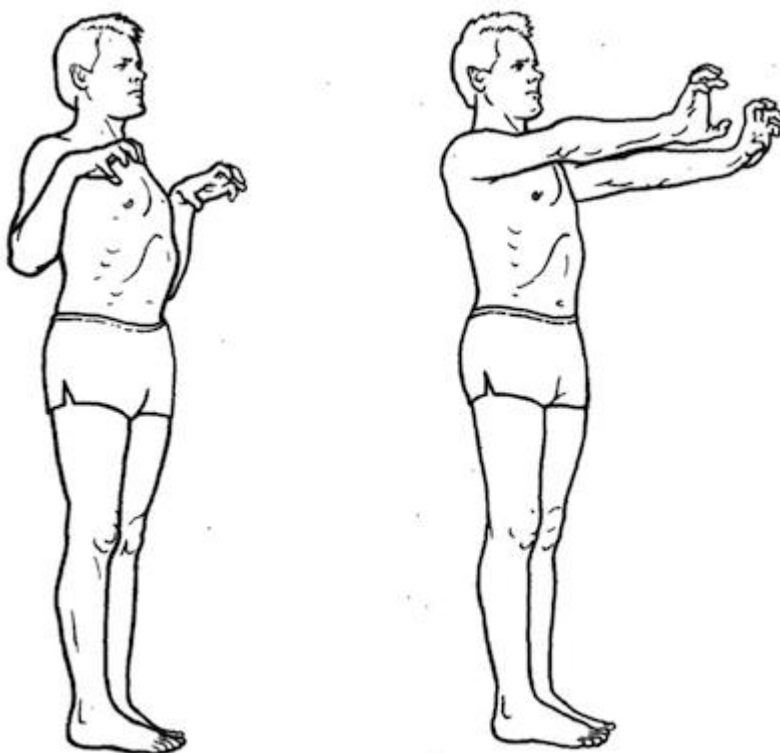


Рис. 57—58

Упражнение 23

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Нагните верхнюю часть туловища вперед примерно под углом 45 градусов. При этом положите на поясницу руки большими пальцами вперед, остальные пальцы сложены вместе и обращены назад. Смотрите прямо перед собой. Следите за тем, чтобы спина была ровной, плечи развернуты, а локти обращены назад. Все остальное делайте так же, как в упражнении 22 (рис. 61, 62).

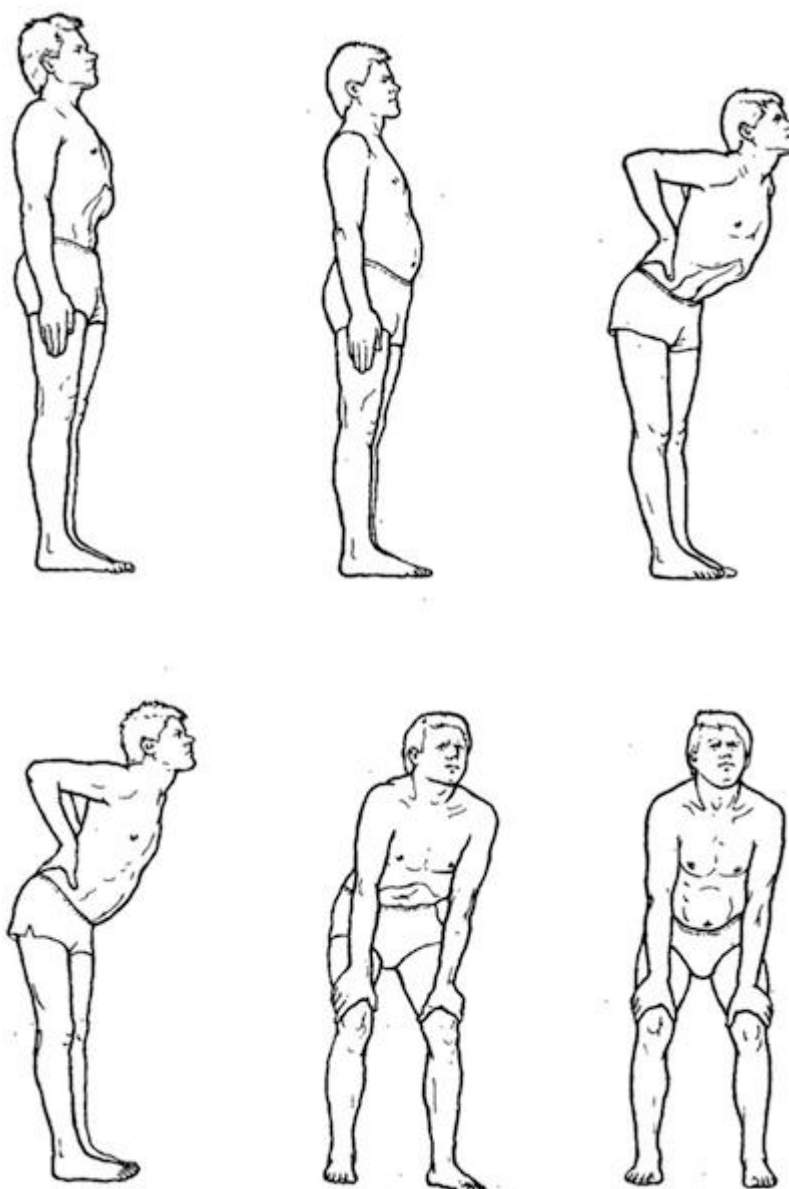


Рис. 59—64

Упражнение 24

Исходное положение . Поставьте ноги на ширину плеч. Наклоните верхнюю часть туловища вперед, слегка согните ноги в коленях и упритесь прямыми руками несколько выше коленных суставов, обхватив бедра большими пальцами, обращенными внутрь, и сложенными вместе четырьмя остальными пальцами, обращенными наружу. Голову держите в вертикальном положении, смотрите прямо перед собой в одну точку. Спина прямая. Все остальное выполняется так же, как и в упражнении 22 (рис. 63, 64).

Упражнение 25

Выполняется так же, как и упражнение 22, но на задержанном после обычного выдоха через нос дыхании, т. е. на паузе, движения животом выполняются до тех пор, пока вы сможете задерживать дыхание. Потом сделайте спокойный медленный вдох через нос. Упражнение выполняется один раз.

Упражнение 26

Выполняется так же, как упражнение 23, но тоже на задержанном после обычного выдоха через нос дыхании. Движения животом делаются до тех пор, пока вы сможете задерживать дыхание. Потом сделайте спокойный медленный вдох через нос. Упражнение выполняется один раз.

Упражнение 27

Выполняется так же, как упражнение 24, но на задержанном после обычного выдоха через нос дыхании. Движения животом делаются до тех пор, пока вы можете задерживать дыхание. Потом сделайте спокойный медленный вдох через нос. Упражнение выполняется один раз.

Терапевтические эффекты . Упражнения 22–27 способствуют удалению излишних жировых отложений на животе, устранению коликов и многочисленных желудочных заболеваний, улучшают аппетит и цвет лица, помогают при спаечной болезни кишечника после перенесенных операций на внутренних органах. При выполнении упражнений 25–27 в клетках и тканях организма повышается содержание углекислого газа, что благотворно влияет на организм в целом (см. раздел «Пранаяма»).

Восьмая декада

Упражнение 28. «Уддияна-Бандха» («Чревный замок»)

Исходное положение . Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки опустите вдоль туловища.

Техника исполнения . Сделайте спокойный выдох через нос. На паузе после выдоха наклоните верхнюю часть туловища вперед примерно под углом 45 градусов. Руки упираются в бедра, большие пальцы на паховых сгибах. Смотрите прямо перед собой в одну точку. Втяните живот к позвоночнику и находитесь в таком положении (рис. 65) сколько сможете, задержав дыхание. Затем расслабьте мышцы живота, сделайте спокойный неглубокий вдох через нос и вернитесь в исходное положение. Внимание сосредоточьте на области солнечного сплетения. Первые 10 дней упражнение выполняйте один раз, через 10 дней — 2 раза и еще через декаду — 3 раза. Чаше не следует.

Терапевтические эффекты . Ликвидируются излишние жировые отложения на животе, улучшается работа желудка, кишечника, печени, селезенки и поджелудочной железы, надпочечников и органов таза, нормализуется содержание углекислого газа в тканях и клетках тела, тонизируется солнечное и чревное сплетения, координируется деятельность соматической и автономной нервной системы.

Противопоказания . Упражнение противопоказано при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонической болезни, серьезных сердечных заболеваниях.

Упражнение 29. «Кати шактивардхак» (Упражнение для укрепления поясницы)

Исходное положение . Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч, ступни параллельно друг другу. Обе руки поднимите вверх, ладонями вперед, смотрите прямо перед собой в одну точку, спину держите прямо (рис. 66).

Техника исполнения . Сделайте спокойный медленный вдох через нос и, задержав дыхание, медленно и плавно наклоняйте руки, голову и туловище вперед и вниз, стремясь положить ладони рук на коврик, запястьями касаясь больших пальцев ног. Продвинув голову еще дальше между рук, сделайте выдох и оставайтесь в этом положении (рис. 67) на паузе после выдоха, не вдыхая воздуха, но и не допуская неприятных ощущений, после чего одновременно с медленным, спокойным вдохом через нос поднимайте руки, голову и туловище вверх, пока не вернетесь в исходное положение. Первые 10 дней упражнение

выполняйте один раз и каждую декаду прибавляйте по разу, пока не достигнете 5 раз. Наклон и подъем считаются за один раз. Во время наклонов не отрывайте пятки от коврика. Следите за тем, чтобы во время движения голова находилась между руками и колени были выпрямлены. Внимание сосредоточьте на области поясницы. Возможно, упражнение у вас сразу не получится. Не отчаивайтесь, со временем вы непременно будете выполнять его по всем правилам.



Рис. 65

Терапевтические эффекты . «Кати шактивардхак» полезно для лиц, страдающих всевозможными заболеваниями в области спины, поясницы и живота; способствует уменьшению излишних жировых отложений в этих областях; развивает гибкость позвоночника, улучшает процесс очищения крови, так как нормализует работу почек.

Выполнение этого упражнения в возрасте до 18–24 лет способствует росту, особенно при соответствующем самовнушении.

Противопоказания . Упражнение противопоказано при пояснично-крестцовом радикулите, растяжении мышц спины, смещении позвонков, высоком артериальном давлении, серьезных сердечных заболеваниях.

Упражнение 30. «Кáки-Мудра» («Поза вороны»)

Исходное положение . Встаньте прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены вниз, спина прямая, смотрите прямо перед собой в одну точку.

Техника исполнения . Сделайте спокойный медленный вдох через нос, а после такого же спокойного и медленного выдоха через нос сложите губы трубочкой, как при свисте (это напоминает клюв вороны, отсюда и произошло название позы), и резко втяните через щель в губах воздух (рис. 68). Затем небольшую часть воздуха, оставшуюся в полости рта, проглотите. После чего, задержав дыхание, опустите подбородок в яремную впадину, сделав «Джаляндхару-Бандху» (рис. 69). Упражнение выполняется на выдержку, т. е. вы должны вести про себя размеренный счет в секундах до появления малейших неприятных ощущений. Ни в коем случае нельзя находиться в этой позе слишком долго, так как это может пагубно отразиться на сердце. Смотреть надо вниз. Внимание сосредоточьте на половых органах. Затем верните голову в исходное положение и сделайте медленный, спокойный выдох через нос. Первые 10 дней упражнение выполняется один раз. Каждую декаду прибавляете по одному разу. Упражнение выполняется максимум 3 раза.

Терапевтические эффекты . «Каки-Мудра», как полагают йоги, способствует ликвидации желудочно-кишечных заболеваний, болезней органов таза, импотенции у мужчин и фригидности у женщин, улучшает цвет лица. Эта мудра, как и все остальные мудры, противопоказана детям (см. раздел «Асана»).



Рис. 66—67



Девятая декада

Упражнение 31. «Джа́нгха ша́ктивáрдхак» (Упражнение для укрепления бедер)

Исходное положение . Встаньте прямо, ступни ног поставьте параллельно друг другу на ширине примерно 15 см, прямые руки опустите вдоль туловища, ладони не касаются бедер, спина прямая, смотрите прямо перед собой в одну точку (рис. 70).



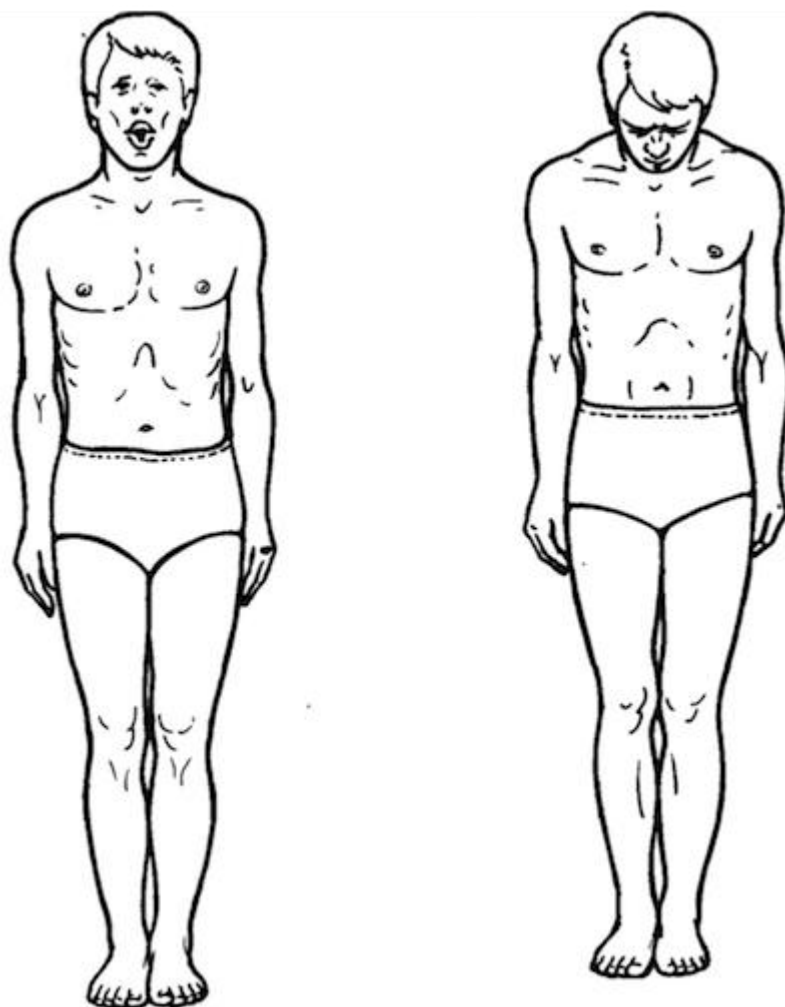


Рис. 68—69

Техника исполнения . Сделайте резкий неглубокий вдох через нос. Одновременно резко поднимите через стороны вверх обе руки (тыльные стороны кистей сближаются, но не касаются друг друга), а ноги прыжком расставьте как можно шире и выпрямите их в коленях (рис. 71). Не останавливаясь в этом положении, опять прыжком вернитесь в исходное положение, одновременно сделав резкий неглубокий выдох через нос и опустив руки, не касаясь ладонями бедер. Движения рук и ног делаются синхронно с дыханием: на вдохе руки поднимаются вверх, ноги в стороны; на выдохе руки опускаются вниз и ноги возвращаются в исходное положение. Эти движения считаются за один раз. Упражнение выполняется всегда 10 раз. Внимание сосредоточьте на тазобедренных суставах или на внутренней поверхности бедер.

Терапевтические эффекты . Это упражнение улучшает кровообращение в ногах, они становятся более стройными, выносливыми. Развивается вестибулярный аппарат и оказывается общее тонизирующее воздействие на весь организм.

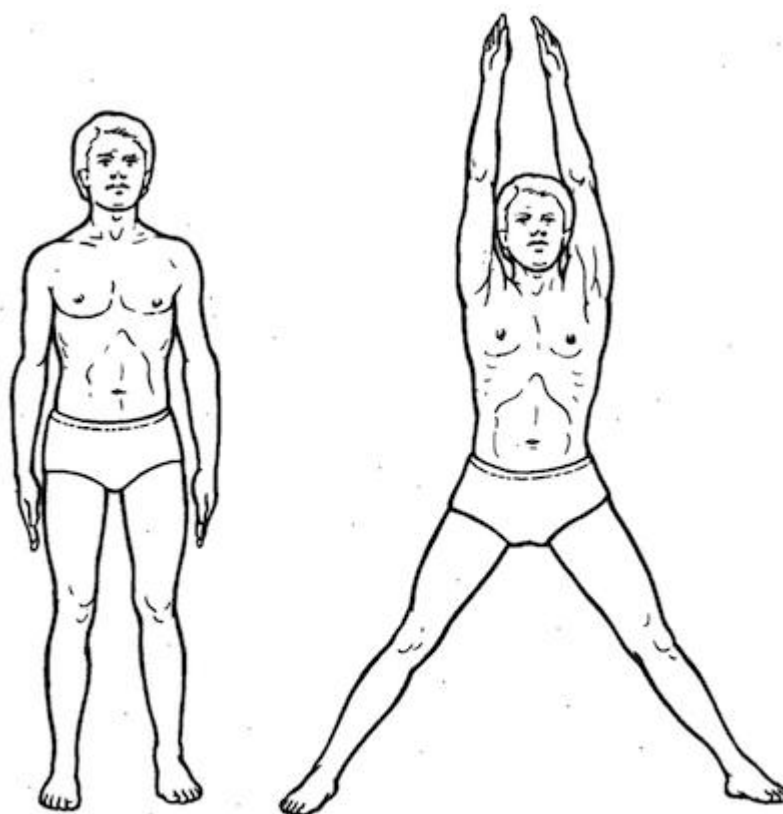


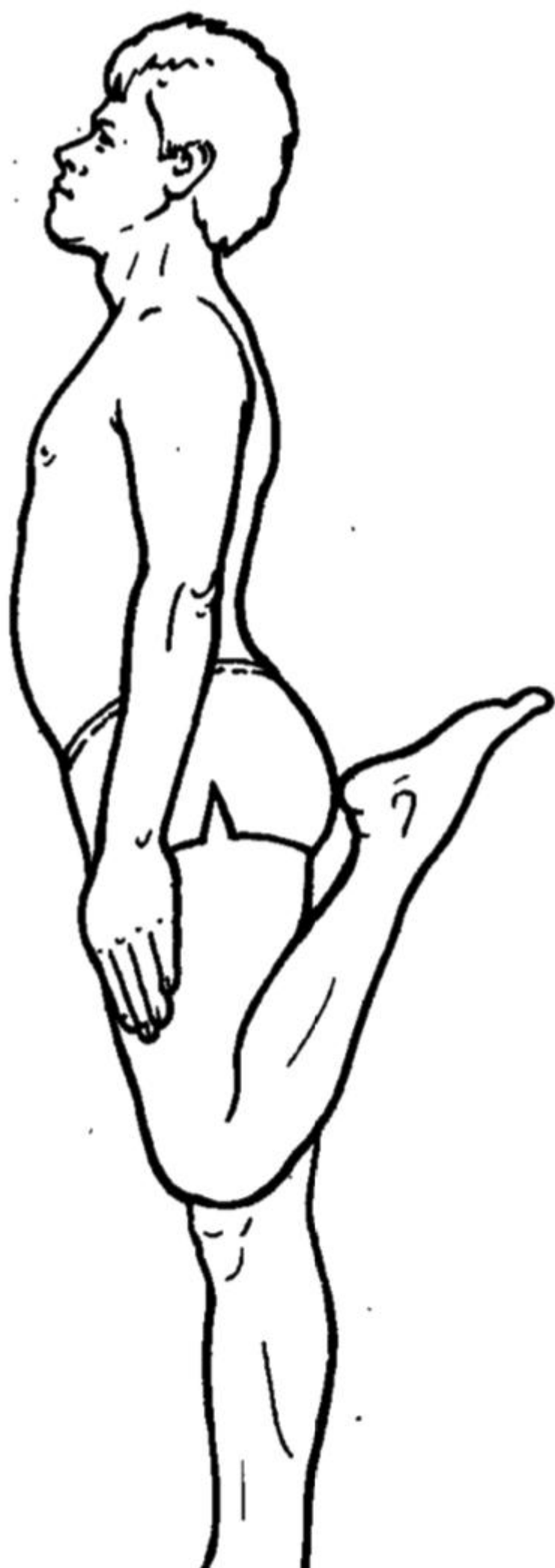
Рис. 70—71

Противопоказания . Упражнение противопоказано при смещении позвонков, пояснично-крестцовом радикулите.

Упражнение 32. «Кундалини шактивардхак» (Упражнение, развивающее скрытую силу — «Кундалини»)

Исходное положение . Встаньте прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опустите вниз, спина прямая, смотрите прямо перед собой в одну точку.

Техника исполнения . Расслабьте мышцы левой ноги, резко согните ее в коленном суставе и быстро ударьте левой пяткой по левой ягодице, причем бедро должно сохранить вертикальное положение (рис. 72) и не выбрасываться вперед. То же самое сделайте правой ногой. Упражнение выполняется поочередно обеими ногами в быстром темпе, ритмично, без фиксации в крайних положениях. Дыхание произвольное, неглубокое, через нос. Внимание сконцентрируйте на копчике. Первые 10 дней упражнение выполняется 10 раз, считая удар левой и правой ногой за один раз. Каждую декаду прибавляйте по одному разу, пока не достигнете 25 раз.



Терапевтические эффекты . «Кундалини шактивардхак» развивает мышцы бедер, делает их более стройными, ягодицы более упругими. Это упражнение способствует пробуждению скрытой, потенциальной энергии человека, которую йоги называют «Кундалини». Это является результатом активного и контролируемого взаимодействия между автономной нервной системой (тазовое сплетение) и разветвлениями соматических спинномозговых нервов, что позволяет гармонично интегрировать внешний и внутренний мир человека. Упражнение вызывает появление неожиданных сверхчувственных способностей, ведущих, выражаясь языком йоги, к самореализации. Сущность этого явления все еще остается загадкой для современной медицины и физиологии.

Упражнение 33. «Па́дамүля ша́ктивардхак» (Упражнение, развивающее и укрепляющее мышцы голеней и ступней)

Исходное положение . То же, что и в упражнении 32. Все тело расслаблено.

Техника исполнения . Делая неглубокий спокойный вдох через нос, поднимитесь на носках как можно выше (рис. 73), пятки ног касаются друг друга. Не останавливаясь в этом положении, с медленным спокойным выдохом через нос опускайтесь вниз так, чтобы пятки на 1–1,5 см не достигали коврика (рис. 74). Дыхание должно быть спокойным и естественным, а подъем и опускание туловища должны соответствовать синхронно вдоху и выдоху. Внимание сосредоточьте на икрах или ступнях ног. Первые 10 дней упражнение выполняется 10 раз, считая движение вверх и вниз за один раз. Каждую декаду прибавляйте по одному разу, пока не достигнете 25 раз. Если вы хотите, чтобы икры ног были стройными, туловище вперед наклонять не следует, его нужно держать строго вертикально.

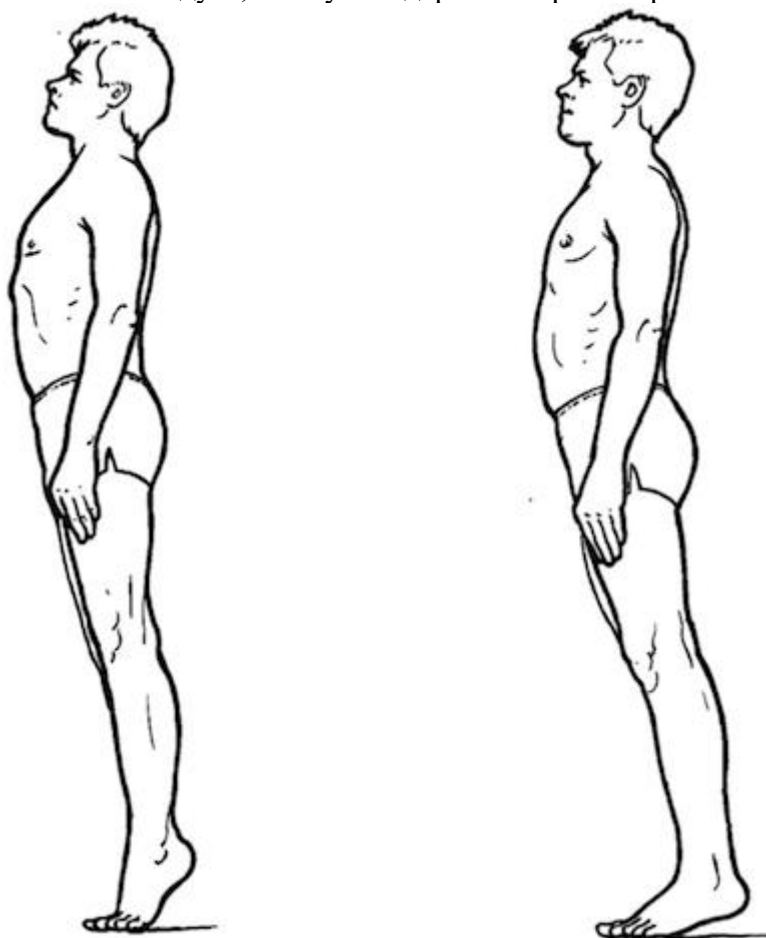


Рис. 73—74

Терапевтические эффекты . Упражнение развивает мышцы голеней и ступней, делает икры более стройными, развивает суставы и связки ступней, тренирует вестибулярный

аппарат, способствует росту.

Десятая декада
Упражнение 34. «Сукхасана» («Удобная поза»)

В этой позе можно пребывать длительное время, не испытывая ни малейшего дискомфорта. «Сукхасана» неудобна лишь для тех, кто привык сидеть на стуле. Остальным людям она дается сравнительно легко и является подготовительным упражнением для более сложных сидячих поз, хотя «Сукхасана» нередко и сама используется во время практики Пранаямы и концентрации внимания.

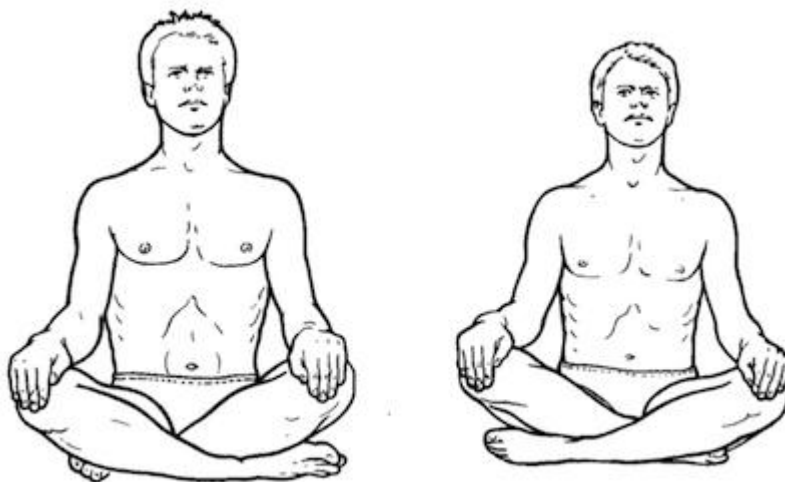


Рис. 75—76

Техника исполнения . Сядьте на коврик, скрестив ноги так, чтобы левая ступня располагалась под правой голенью и бедром, а правая ступня — под левой голенью, или, как обычно говорят, скрестив ноги по-турецки. Ладони рук положите на колени. Туловище, шея и голова должны находиться на одной прямой линии. Слегка прогнитесь в области поясницы, чтобы не было лишнего напряжения в мышцах спины и было удобно сидеть. Постарайтесь полностью расслабить все тело. Смотрите прямо перед собой в одну точку. Дышите произвольно, неглубоко, через нос. Внимание сосредоточьте на позвоночнике, чтобы он был прямой. Оставайтесь в таком положении (рис. 75) в течение одной минуты, не шелохнувшись. Затем, если ноги устали, немного отдохните, вытянув их вперед, опираясь руками на коврик позади спины. Повторите упражнение, поменяв положение ног (рис. 76).

Упражнение 35. «Ардха-Падмасана» («Поза полулотоса»)

Техника исполнения . Сядьте прямо, ноги вытяните вперед. Приподнимите немного правое бедро и положите под него ступню левой ноги, а правую ногу положите тыльной поверхностью ступни на левое бедро так, чтобы пятка правой ноги касалась нижней части живота. Туловище, шея и голова должны находиться на одной прямой линии. Ладони рук положите на колени. Расслабьтесь и смотрите прямо перед собой в одну точку (рис. 77). Дыхание произвольное, неглубокое, через нос. Положение рук может быть иным. Сложите ладони вместе на уровне груди. Предплечья должны составлять прямую горизонтальную линию параллельно полу (рис. 78). Вариант с таким положением рук называют «Сурья намаскар», что означает «Здравствуй, солнцу!». Напомним, что упражнения в положении сидя выполняются лицом на Восток, и это положение приветствует восход Солнца, источника жизни на Земле. Находитесь в этом положении в течение минуты, сосредоточив внимание на позвоночнике. Затем немного отдохните, вытянув ноги перед собой. Повторите упражнение, поменяв положение ног (рис. 79).

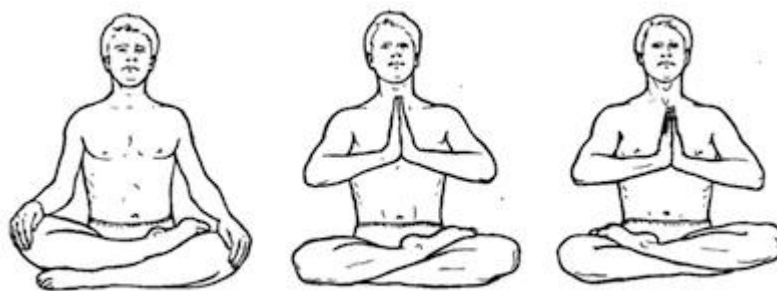


Рис. 77—79

Упражнение 36. «Падмасана» («Поза лотоса»)

Первый вариант («Завязка») . *Техника исполнения* . Сядьте прямо, вытянув ноги перед собой. Согните левую ногу в коленном суставе и положите при помощи правой руки на коленный сгиб внешней стороной правую ступню (рис. 80). Затем протяните левую руку под правую ногу и, взяв ею пальцы левой ступни, подтяните к туловищу (рис. 81). Продвинув левую ногу под правым коленом, положите ее на коленный изгиб правой ноги. Колени обеих ног должны лежать на коврик. Ладони положите на колени. Голова, шея и туловище должны составлять одну прямую вертикальную линию. Смотрите прямо перед собой в одну точку. Все мышцы тела расслабьте. Дыхание произвольное, неглубокое, через нос. Находитесь в этом положении (рис. 82) в течение минуты.

Второй вариант («Накладка») . *Техника исполнения* . Сядьте прямо, вытянув ноги вперед. Положите правую ступню тыльной стороной на левое бедро так, чтобы пятка касалась нижней части живота (рис. 83). Затем левую ступню тыльной стороной положите на правое бедро, чтобы пятка касалась живота. Обе ступни обращены вверх. Руки положите ладонями на колени, или в «Сурья намаскар», или следующим образом: кончики больших пальцев соедините с указательными в колечко, остальные пальцы вытяните вместе; кисти тыльной стороной или ребром положите на колени. Голова, шея и туловище находятся на одной прямой вертикальной линии. Дыхание произвольное, неглубокое, через нос, внимание направьте на позвоночник. Смотрите прямо перед собой в одну точку. Тело должно быть максимально расслаблено. Оставайтесь в этом положении (рис. 84) в течение минуты.

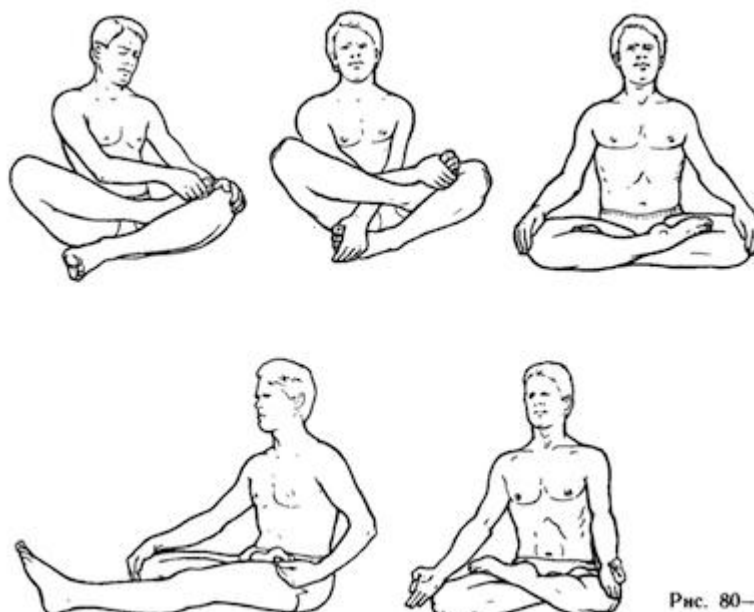


Рис. 80—84

Примечание . Тем, кто сразу может выполнить упражнение 36 «Падмасану» (вариант первый или второй), нет необходимости делать упражнения 34 и 35. Тем, кому трудно выполнять упражнение 36, следует выполнять упражнение 35 («Ардха-Падмасану»), и,

наконец, если вначале трудно выполнять и 36-е и 35-е упражнения, то можно делать упражнение 34 («Сукхасану») с постепенным переходом к «Ардха-Падмасане» и «Падмасане».

Во всех этих 3 упражнениях не следует совершать насильственных, резких и болезненных движений, чтобы не повредить связочный аппарат суставов ног. Для скорейшего освоения этих поз и развития гибкости в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах нужно как можно больше времени проводить в положении «Сукхасана» в любое время дня (читайте, смотрите телевизор и делайте другие дела, сидя в этой позе), периодически давая отдых коленным суставам, вытягивая ноги вперед. В «Удобной позе» можно сидеть и после еды (даже во время нее). В этих асанах старайтесь максимально расслабить мышцы ног.



Терапевтические эффекты . Упражнения 34–36 способствуют улучшению подвижности суставов лодыжек, коленей и бедер, помогают при лечении заболеваний суставов, мышц и сухожилий ног. Эти асаны формируют хорошую осанку и ликвидируют искривление позвоночника. Под воздействием этих поз улучшается работа сердца, легких, желудка, печени, селезенки, кишечника, важнейших желез, так как тело принимает наиболее удобное положение для их функционирования. Эти упражнения устанавливают внутреннюю физическую и умственную гармонию, вызывают спокойствие, а также поднимают настроение.

Примечание . «Падмасана» противопоказана лицам, страдающим тяжелой формой варикозного расширения вен ног.

Одиннадцатая декада
«Бхастрика» (Дыхательные упражнения «Кузнечный мех»)
Упражнение 37

Исходное положение . «Падмасана» (или «Ардха- Падмасана», или «Сукхасана»). Смотрите прямо перед собой в одну точку.

Техника исполнения . Делайте в быстром темпе резкие неглубокие выдохи и вдохи через нос. Выдох и вдох считайте за один раз. Дыхание напоминает очистительные дыхательные упражнения (см. Упражнение 3). При выполнении «Бхастрики» туловище, плечи и голова должны оставаться неподвижными, находиться на одной прямой линии, руки спокойно лежат на коленях ладонями вниз, пальцы вместе. Внимание сосредоточьте на позвоночнике, представляя и ощущая прохождение волн энергии по спинному мозгу вверх и вниз при каждом выдохе и вдохе. Первые 10 дней упражнение выполняется 5 раз. Каждую декаду прибавляйте по одному разу, пока не достигнете 15 раз.

Упражнение 38

Исходное положение . То же, что и в упражнении 37.

Техника исполнения . Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки, остальные пальцы соединены вместе и подняты вверх (рис. 85). Смотрите прямо перед собой в одну точку и делайте в быстром темпе резкие выдохи и короткие вдохи через левую ноздрю. При выполнении упражнения туловище, плечи и голову держите прямо, неподвижно. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Частота дыхания та же, что и в упражнении 37.

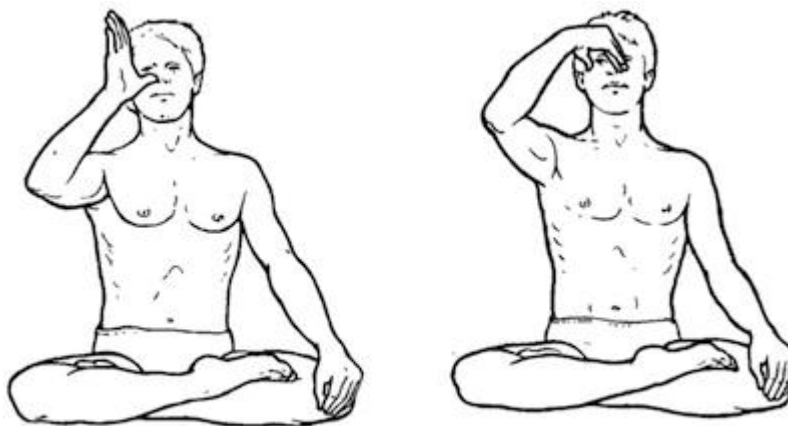


Рис. 85—86

Упражнение 39

Исходное положение и техника исполнения . Те же, что и в предыдущем упражнении, только дыхание производится через правую ноздрю, для чего левую ноздрю зажмите средним пальцем правой руки (рис. 86), а внимание сосредоточьте на позвоночнике. Частота дыхания та же, что и в упражнении 37.

Упражнение 40

Исходное положение то же, что и в упражнении 37. Дыхательные движения осуществляются попеременно: один раз выдох и вдох через левую ноздрю, правая зажата большим пальцем правой руки, затем выдох и вдох через правую ноздрю, убрав большой палец от нее и зажав левую ноздрю средним пальцем правой руки, и так далее. Можно это делать и левой рукой. Тогда попеременно зажимайте то правую ноздрю средним пальцем левой руки, то левую большим пальцем левой руки. Внимание сосредоточено, как и в упражнении 38. Голова, плечи и туловище должны оставаться неподвижными на одной прямой вертикальной линии. Первые 10 дней упражнение выполняется 5 раз, считая выдох и вдох левой ноздрей и выдох и вдох правой ноздрей за один раз. Каждую декаду прибавляйте

по одному разу, пока не достигните 15 раз.

Терапевтические эффекты . Все четыре упражнения «Бхастрики» направлены на укрепление и нормализацию работы легких, помогают при лечении туберкулеза, плеврита, оказывают гармонизирующее и тонизирующее воздействие на центральную нервную систему (головной и спинной мозг), вырабатывают привычку дышать только носом, вызывают прилив энергии, разогревая все тело. «Бхастрика» хорошо очищает воздухоносные пути и придаточные пазухи носа от накопившейся слизи и остаточного воздуха, а также способствует достижению тех же эффектов, что и упражнение «Капалябхати», описанное в разделе очистительных процедур Крия-йоги, и эффектов очистительных дыхательных упражнений 3—6, поскольку является их разновидностью.

Двенадцатая декада

Упражнение 41. «Йога-мудра («Поза йоги») из первого варианта «Падмасаны»

Исходное положение . «Падмасана» (первый вариант).

Техника исполнения . Положите руки за спину, на поясницу, взяв левой рукой за запястье правую (это для мужчин; женщины правой рукой должны обхватить запястье левой). Сделайте спокойный, медленный вдох через нос, а вместе со спокойным медленным выдохом также через нос начните, подтягивая живот, медленно и плавно наклонять туловище и голову вперед и вниз, стараясь лбом коснуться коврика. При наклоне не отрывайте ягодицы от пола. Оставайтесь в этом положении на паузе после выдоха, не допуская появления неприятных ощущений, а стараясь максимально расслабить все мышцы тела и получить удовольствие от этой позы (рис. 87). Внимание сосредоточьте на области живота. Затем медленно, неглубоко вдыхая через нос, плавно, не торопясь, вернитесь в исходное положение. Если в первые дни вы не будете доставать лбом коврика, то не отчаивайтесь, через некоторое время у вас появится необходимая гибкость и вы овладеете этим упражнением. В первые 10 дней эта асана выполняется один раз, во вторую декаду — 2 раза, в третью — 3 раза, и более 3 раз ее выполнять не надо.

Те, кому трудно выполнять «Йога-Мудру» из «Позы лотоса» (вариант «Завязки»), могут делать ее из «Сукхасаны» или «Ваджрасаны» («Твердая поза»). Последняя выполняется так: встаньте прямо, опуститесь на колени, пятки разведите в стороны, большие пальцы ног касаются друг друга, сядьте между пяток, спина прямая, смотрите прямо перед собой в одну точку, ладони положите на колени, пальцы рук вместе. Затем переведите руки за спину. В остальном техника исполнения идентична описанному выше варианту «Йога-Мудры» (рис. 88).

Упражнение 42. «Йога-Мудра» («Поза йоги») из второго варианта «Падмасаны»

Исходное положение . «Падмасана», вариант второй («Накладка»).

Техника исполнения . Та же, что и в упражнении 41, но кисти тыльной стороной положите на пятки, плотно прижав руки к бокам (рис. 89). В конечной стадии асаны локти направлены вверх (рис. 90), а руки плотно прижаты к бокам.



Рис. 87—88

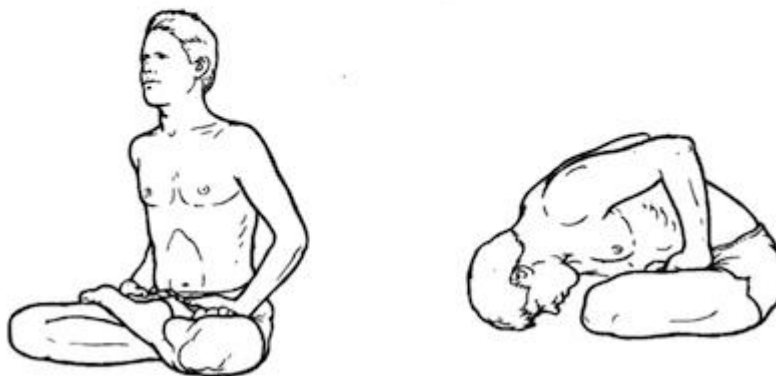


Рис. 89—90

Те, кому трудно выполнять этот вариант, могут делать упражнение 42 из положения «Ардха-Падмасана» или «Сукхасана».

Терапевтические эффекты . Упражнения 41—42, как утверждают йоги, улучшают работу легких, печени, желчного пузыря, селезенки, желудка, поджелудочной железы, кишечника и органов таза, повышают общий иммунитет организма, улучшают артериальное кровообращение и способствуют очищению крови, нормализации содержания углекислого газа в тканях и клетках тела. В Индии «Йога-Мудра» применяется при лечении многочисленных заболеваний, в том числе при диспепсии, запорах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических холециститах, венерических заболеваниях и проказе.

Эта поза, по мнению йогов, развивает упорство характера, силу воли, ликвидирует необоснованную самоуверенность и гордость, а также пренебрежительное отношение к другим людям, вызывает чувство радости, улучшает настроение.

«Йога-Мудра» противопоказана детям (см. раздел «Асана»), а также лицам, страдающим пояснично-крестцовым радикулитом и смещением позвонков.

Упражнение 43. «Ват на́ри санстха́н ша́ктивардхак» (Упражнение для укрепления позвоночника, или (Ролик))

Исходное положение . Сядьте на коврик, потяните обе ноги к туловищу. Руками плотно обхватите ноги у лодыжек (ступни прижмите друг к другу). Если сможете, правой рукой возьмитесь за наружную левую лодыжку, а левой рукой за запястье правой руки (рис. 91). Если это невозможно, то соедините крепко пальцы рук. Голову приблизьте к коленям.

Техника исполнения . Резко отклонитесь назад на спину, т. е., сохраняя положение рук, ног и головы, перекатитесь назад на спине (рис. 92), и так же резко и быстро вернитесь в исходное положение, подавшись корпусом и плечами вперед. Движение напоминает кресло-качалку, раскачивающуюся взад-вперед. Дыхание на протяжении всего упражнения произвольное, неглубокое через нос. Внимание сосредоточьте на позвоночнике, ощущая «проработку» каждого позвонка. Первые 10 дней упражнение выполняйте 5 раз, каждую декаду увеличивайте на один раз, пока не достигнете максимума в 10 раз, считая перекачивание назад и возвращение в исходное положение за один раз.

Терапевтические эффекты . Это упражнение взято йогами из самой природы. Они

обратили внимание на то, что некоторые животные (кошки, собаки, лошади и др.) время от времени перекатываются на спине. Оказалось, что и для человека это очень полезное упражнение. Оно способствует развитию гибкости и подвижности позвоночника, помогает при лечении ревматизма, заболеваний головного и спинного мозга, служит хорошим средством для укрепления памяти, тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует нервную систему.

Противопоказания . Упражнение противопоказано при пояснично-крестцовом и грудном радикулите и смещении позвонков.

Тринадцатая декада

«Пачан-санстхан судхарак» (Упражнения, улучшающие работу пищеварительного тракта)

Упражнение 44

Исходное положение . Лягте на коврик на спину (головой на Восток), руки положите вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук вместе, пятки и носки ног вместе. Смотрите прямо перед собой, т. е. вверх. Тело расслаблено.

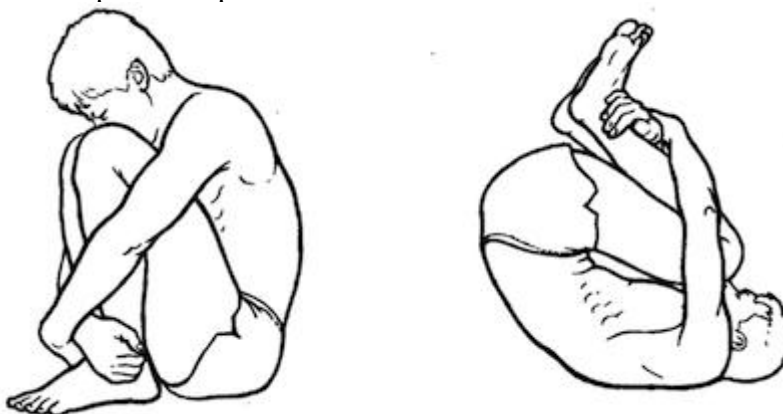


Рис. 91—92

Техника исполнения . В быстром темпе поднимайте левую ногу вверх до 90 градусов (рис. 93) и быстро возвращайте ее в исходное положение. Ноги в коленях не сгибайте. Подъемы и опускания левой ноги производятся в быстром темпе без фиксации в крайних положениях. Дыхание произвольное, неглубокое, через нос. Внимание сосредоточьте на области живота. Первые 10 дней упражнение выполняется 5 раз, считая подъем левой ноги и опускание за один раз. Каждую декаду число подъемов увеличивайте на один раз, пока не достигнете максимума в 10 раз.

Упражнение 45

Исходное положение и техника исполнения . Те же, что и в упражнении 44, только движения производятся правой ногой, а левая остается лежать расслабленной. Следите за тем, чтобы ноги в коленях не сгибались.

Упражнение 46

Исходное положение . То же, что и в упражнении 44.

Техника исполнения . Как можно медленнее поднимайте до положения под углом 90 градусов и опускайте обе ноги вместе (рис. 94). Колени не сгибайте, внимание сосредоточьте на области живота. Дыхание произвольное, неглубокое, через нос. Число движений ногами то же, что и в упражнении 44. Если тяжело выполнять упражнение указанное число раз, то можно начать с меньшего числа и постепенно довести до нормы (это же касается и упражнений 44 и 45).

Терапевтические эффекты . Упражнения 44–46 оказывают благотворное влияние на работу желудка, печени, всего пищеварительного тракта, почек, способствуют отводу газов, быстрому удалению излишних жировых отложений на животе, укрепляют мышцы живота, поясницы и ног.

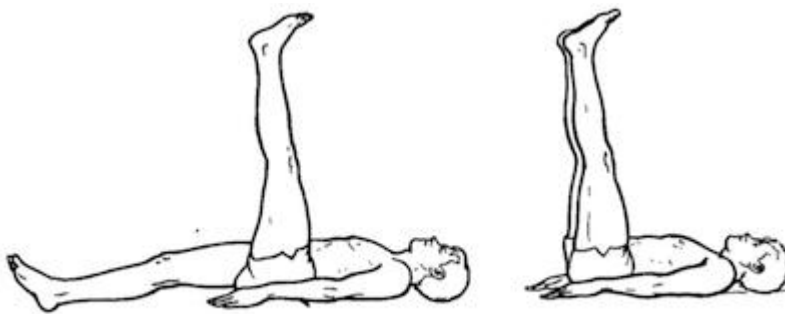


Рис. 93—94

Противопоказания . Упражнение противопоказано при пояснично-крестцовом радикулите и смещении поясничных позвонков.

Четырнадцатая декада

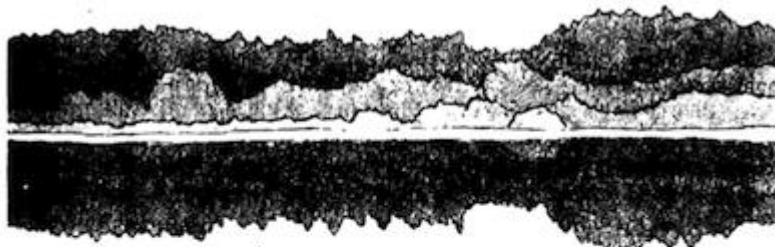
Упражнение 47. «Тараги-Мудра» («Поза озера»)

Исходное положение . Лягте на спину, смотрите вверх прямо перед собой. Руки положите вдоль туловища, пальцы вместе, ладони обращены вниз. Носки и пятки ног вместе.

Техника исполнения . Расслабьте мышцы всего тела, не разводя пятки и носки ног. Сделайте медленный, спокойный вдох через нос, а затем такой же медленный и спокойный выдох тоже через нос, а потом задержите дыхание, т. е. сделайте паузу после выдоха. Внимание сосредоточьте на брюшной полости и насколько можно втяните живот (образуется впадина, напоминающая дно озера). Оставайтесь в таком положении до тех пор, пока не почувствуете, что больше задерживать дыхание не можете (рис. 95). Затем расслабьте мышцы живота и, делая очень медленный, неглубокий вдох через нос, примите исходное положение. Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы его не передерживать, а дыхание задерживать после выдоха настолько, чтобы во время возвращения в исходное положение не вдохнуть резко большой объем воздуха носом и тем более ртом. «Тараги-Мудра» выполняется только 2 раза.



Рис. 95



Терапевтические эффекты . Это упражнение способствует ликвидации болезней и расстройств в работе пищеварительного тракта, в частности, улучшаются работа кишечника, выделение желудочного и других пищеварительных соков.

Упражнение противопоказано детям (см. раздел «Асана»).

Пятнадцатая декада

Упражнение 48. «Ха́стапа́дасана» («Поза для рук и ног» в положении лежа)

Иногда это упражнение называют «Па́дахаста́сана» («Поза для ног и рук») в положении лежа, или «Пашчимо́ттана́сана» («Поза подъема к Западу»).

Исходное положение . То же, что и в упражнении 47.

Техника исполнения . С медленным, спокойным вдохом поднимите руки вверх и назад, пока они не коснутся коврика за головой тыльной стороной кистей (рис. 96). Не задерживая дыхания, начинайте постепенно поднимать одновременно верхнюю часть туловища, голову и руки (голова должна находиться между рук) вверх (рис. 97), сопровождая движение медленным выдохом через нос. Затем наклоняйтесь вперед, стараясь указательными пальцами рук взяться за большие пальцы ног. Тяните большие пальцы ног на себя, не отрывая пяток от пола. Постарайтесь, чтобы окончание выдоха совпало с моментом соприкосновения пальцев рук с пальцами ног, втяните живот и задержите дыхание насколько сможете. Расслабьте все мышцы тела, внимание сосредоточьте на полости живота. Оставайтесь в этом положении (рис. 98) до тех пор, пока сможете задерживать дыхание после выдоха. Ноги в коленях не сгибайте. Потом одновременно с медленным спокойным вдохом через нос плавно поднимите туловище, голову и руки вверх и назад (голова все время находится между руками) и вернитесь в исходное положение. Первые 10 дней упражнение выполняется один раз, во вторую декаду — 2 раза, в третью — 3 раза. Большее число раз упражнение выполнять не следует.

Если вначале вы не сможете взяться указательными пальцами рук за большие пальцы ног, не отчаивайтесь. Через некоторое время вы легко сможете делать это упражнение. На протяжении всего упражнения колени ног должны быть выпрямленными. Нельзя асану выполнять рывком или цепляться ногами за что-нибудь, а также отрывать пятки от коврика при входе в позу или выходе из нее. Наличие этих отклонений от правильной техники исполнения указывает на вашу физическую неподготовленность и не следует любыми средствами форсировать упражнение. Не пытайтесь превзойти свои возможности. Всему свое время.

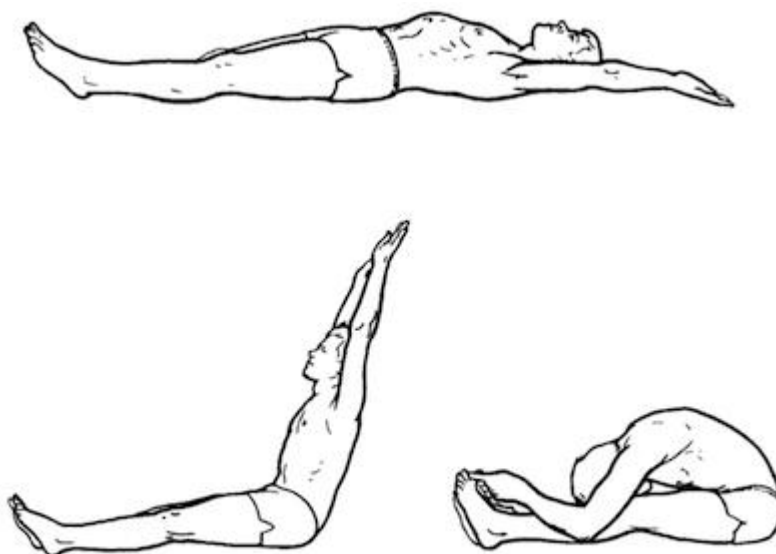


Рис. 96—98

Терапевтические эффекты . «Пашчимоттанасана» развивает гибкость и подвижность позвоночника, что оказывает омолаживающее воздействие на весь организм человека.

Укрепляет мышцы спины, живота, задней поверхности ног. Ликвидирует излишние жировые отложения на животе и пояснице. Улучшает функции легких, желудка, поджелудочной железы, печени, желчного пузыря, селезенки, кишечника, почек и органов таза. Помогает при плохом аппетите, диспепсии, запорах, избыточном отделении желчи и мокроты. Тонизирует солнечное сплетение, нервы поясничной, крестцовой и тазовой областей, а также улучшает кровообращение в тканях и органах туловища. Поэтому йоги иногда называют эту асану «источником жизненной энергии».

Противопоказания . Данная поза противопоказана при пояснично-крестцовом радикулите и смещении позвонков.

Шестнадцатая декада

Упражнение 49. «Уттанпадасана» («Поза с поднятыми ногами», или «Лодочка»)

Исходное положение . Лежа на спине, руки прижаты к туловищу, локти не касаются коврика, пальцы рук вместе. Носки и пятки ног вместе. Смотрите прямо перед собой.

Техника исполнения . Поднимите обе ноги вверх, чтобы пятки ног были не выше 30–40 см от пола, колени не сгибать. На такую же высоту поднимите голову, приподняв туловище и плечи. Точкой опоры являются ягодицы и крестец. Старайтесь, чтобы голова находилась на одной линии с туловищем. Глаза должны быть на одном уровне с пальцами ног. Смотрите на кончики пальцев ног (рис. 99). Дышите произвольно, неглубоко, через нос. Внимание сосредоточьте на области пупка. При правильном выполнении асаны через некоторое время (возможно через 5–7 занятий) в области пупочного кольца появится ощущение раскручивающейся воронки и вы почувствуете, будто волны энергии спиралевидно разливаются по телу, охватывая живот, грудь, лицо и ноги, проникая до кончиков пальцев. Как только вы это ощутите, можно выходить из позы, опустить туловище и голову, затем ноги и руки в исходное положение и расслабиться. Если первое время не будет описанного ощущения, то держите позу до тех пор, пока вам не покажется это трудным. Упражнение выполняется только один раз.

Терапевтические эффекты . Согласно традиционным представлениям йогов, в области пупочного кольца рядом с позвоночником находится психоэнергетический центр — «Манипура-чакра» — контролирующей деятельность всех 72 тысяч каналов, из которых 72 жизненно важны, а из последних 10 особенно важны. В эмбриональном периоде, когда устанавливаются связи между каналами (меридианами), пуповина, питающая плод, является самым главным связующим звеном между матерью и эмбрионом. После рождения ребенка, когда эта связь разрывается, область пупочного кольца продолжает оказывать воздействие на весь организм, хотя и не такое мощное, как в утробном периоде. Даже незначительные смещения пупочного кольца нарушают привычные нервно-рефлекторные отношения между ним и функциями внутренних органов, и возникают самые неожиданные патологические состояния: заболевания сердца, запор, понос, повышение кислотности, диспепсия, вялость, боли в кишечнике, бессонница, нарушения в работе тазовых органов у мужчин и женщин, вплоть до развития бесплодия. Нередко боли в животе вызваны только этим фактором. И ошибочное лечение ведет к новым осложнениям. Причин, вызывающих смещение пупочного кольца, много: подъем чрезмерной тяжести, падение с высоты, резкие движения туловищем, тряска и т. д. Йоги-специалисты владеют приемами возвращения его в нормальное состояние. При самостоятельных занятиях для этой цели они предложили несколько упражнений: «Уттанпадасану», «Дханурасану», «Чакрасану» или «Ардха-Чакрасану», «Випариту-Карани», «Сарвангасану» и др. Часть из них входит в каждодневный утренний комплекс, а другие, например «Ардха-Чакрасана» и «Триконасана», будут описаны дополнительно. Приведенные примеры, связанные с изменением положения пупочного кольца, являются еще одним прекрасным доказательством единства организма, взаимосвязи и взаимозависимости его функций и органов.

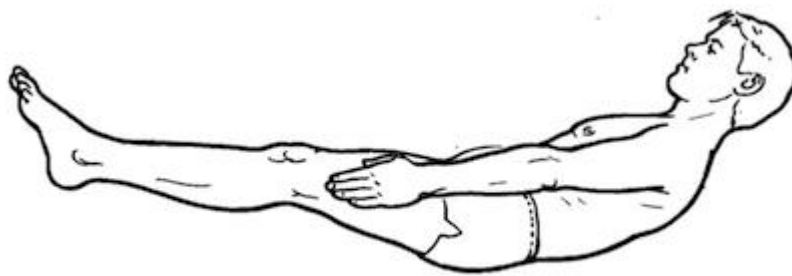


Рис. 99

Выполнение «Уттанпадасаны», помимо ликвидации различных внутренних расстройств, включая запор, несварение желудка, метеоризм и т. д., укрепляет мышцы живота и ног, убирает излишние жировые отложения на животе, улучшает работу спинного мозга, сообщает энергию внутренним клеткам, тонизирует всю нервную систему.

Противопоказания . Упражнение противопоказано при пояснично-крестцовом радикулите.

Упражнение 50. «Дхану́расана («Поза лука»)

Исходное положение . Лежа на животе, ступни вместе, опираясь на носки, руки вдоль туловища, тыльными сторонами кистей вниз, подбородок упирается в коврик (рис. 100).

Техника исполнения . Раздвиньте ноги, затем согните их в коленях и возьмитесь руками за лодыжки ног или обхватите ладонями рук ступни ног в месте подъема. Сделайте неглубокий вдох через нос и на задержанном дыхании разгибайте ноги в коленях, в результате чего будут подниматься грудь и голова (рис. 101). Затем еще как можно больше прогнитесь, откидывая голову назад и отрывая бедра от пола, но следите за тем, чтобы область пупка касалась пола. Сохраняйте это положение (рис. 102) до тех пор, пока продолжается задержка дыхания после вдоха. Внимание сосредоточьте на брюшной полости. В этой позе можно покачаться назад-вперед. Потом одновременно с выдохом согните ноги в коленях, опустите руки, туловище, голову и ступни ног в исходное положение. Первые 10 дней упражнение выполняется один раз, со второй декады — 2 раза, с третьей — 3 раза. Большее число раз выполнять упражнение не следует.

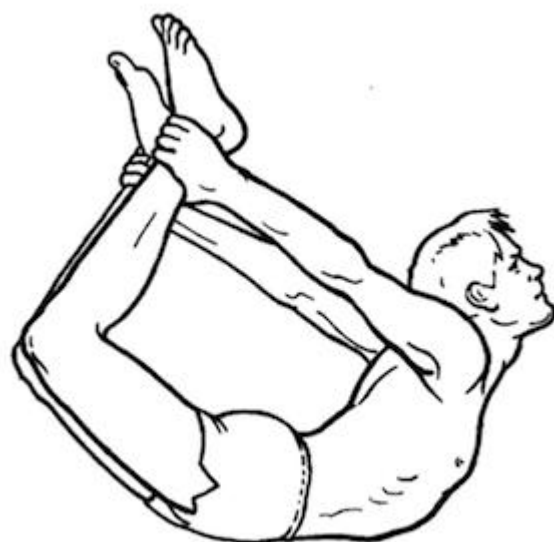
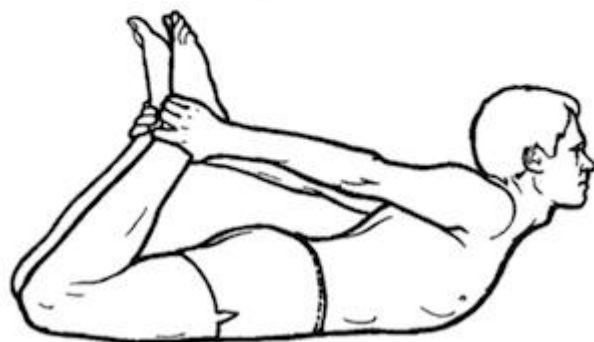
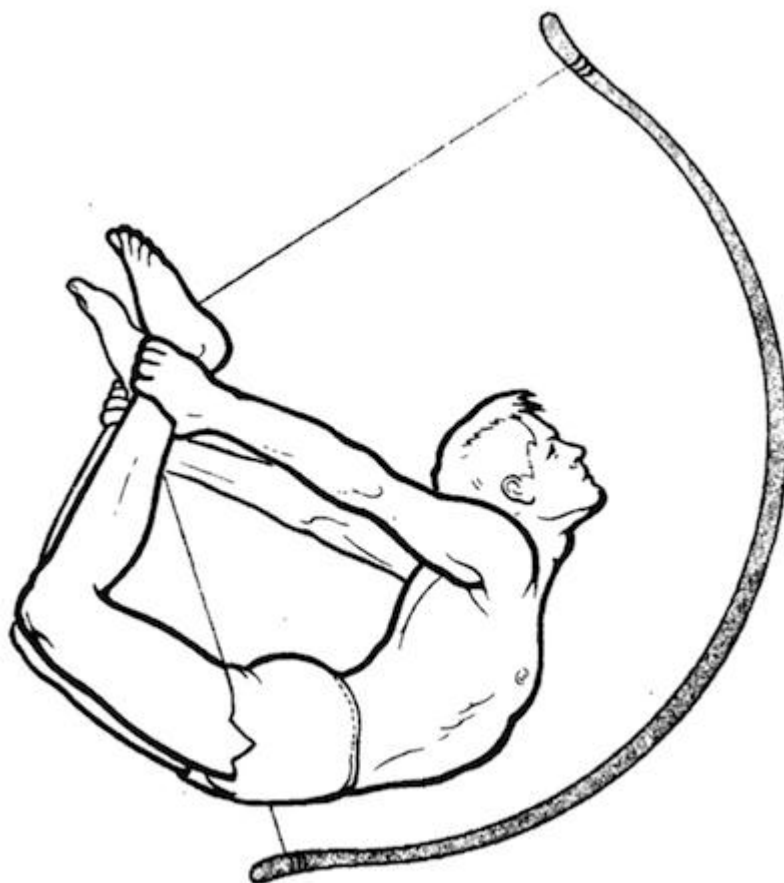


Рис. 100—102



Терапевтические эффекты . «Дханурасана» развивает гибкость и подвижность позвоночника, укрепляет его глубокие и поверхностные мышцы, а также мышцы живота и ног. Способствует удалению излишних жировых отложений на животе. Тонизирует и улучшает питание спинного мозга и его корешков, солнечного и тазового нервных сплетений, оказывает мощное стимулирующее воздействие на эндокринные железы (щитовидную, паращитовидную, поджелудочную, надпочечники, половые). Помогает при лечении заболеваний органов живота и таза (желудка, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, селезенки, предстательной железы, кишечника и др.). Улучшает работу головного мозга, способствует росту.

Противопоказания . Эта поза противопоказана при повышенной функции любой железы внутренней секреции, а также при смещении позвонков.

Семнадцатая декада

Упражнение 51. «Випарита-Карани» («Перевернутая поза»)

Эту позу называют еще иногда «Позой полусвечи», или «Позой полуберезки».

Исходное положение . Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук вместе. Носки и пятки ног вместе. Смотрите прямо перед собой, т. е. вверх.

Техника исполнения . Медленно поднимите обе ноги до вертикального положения, при необходимости опирайтесь на ладони рук. Потом переведите их в направлении к голове так, чтобы они образовали с вертикалью угол примерно в 45 градусов (рис. 103). В это время ягодицы начнут отрываться от коврика. Постарайтесь приподнять нижнюю часть туловища и перехватить расставленными пальцами рук ягодицы (рис. 104). Найдите для локтей удобное положение, чтобы не был зажат локтевой нерв, и, если нетрудно, попробуйте вернуть ноги в вертикальное положение по отношению к полу. Внимание сосредоточьте на нижней части живота или на половых органах. Старайтесь дышать произвольно, неглубоко и медленно. В дальнейшем, когда вы изучите полное дыхание индийских йогов, эту позу необходимо будет выполнять на полном дыхании. Смотрите прямо перед собой, т. е. вверх, в одну точку.

Первые 10 дней оставайтесь в этом положении (рис. 105), полностью расслабившись, в течение 10 с. Каждую декаду прибавляйте по 10 с. Максимальный предел для мужчин составляет 200 с, а для женщин 5–7 мин. Для выхода из позы опять переведите ноги в направлении к голове под углом 45 градусов, руки в исходное положение. Упражнение выполняется один раз.

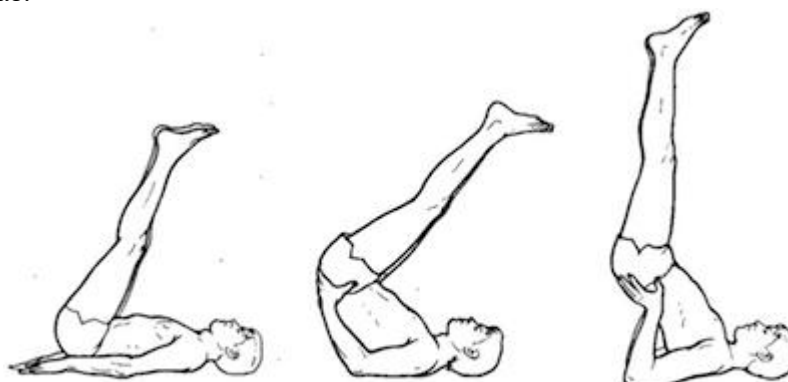
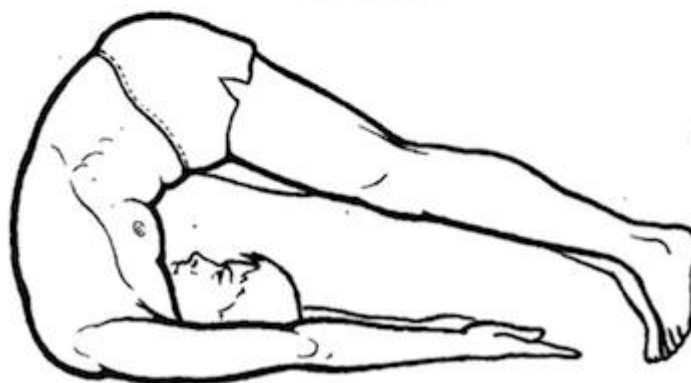
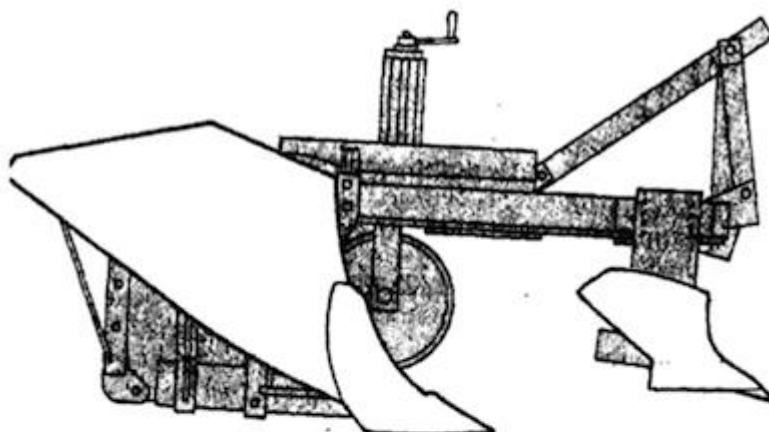


Рис. 103—105



Терапевтические эффекты . Эта асана улучшает работу всех желез внутренней секреции, органов живота и таза; предупреждает преждевременное старение, ликвидирует морщины на лице; возвращает телу юношеский ВИД; помогает при лечении варикозного расширения вен ног (при соблюдении диеты йогов), геморроя, импотенции у мужчин и фригидности у женщин. Для женщин эта поза особенно полезна, поэтому и время ее выдерживания для них увеличено.

Противопоказания . Упражнение противопоказано при высоком артериальном давлении и серьезных заболеваниях сердца.

Восемнадцатая декада
Упражнение 52. «Халь-асана» («Поза плуга»)

Эта поза имеет три варианта.

Первый вариант . *Исходное положение .* То же, что и в упражнении 51.

Техника исполнения . Сначала сделайте медленный и спокойный вдох через нос. Одновременно с началом медленного и спокойного выдоха через нос медленно поднимите обе ноги вверх и, опираясь на ладони рук, занесите их за голову, минуя вертикальное положение, и коснитесь пальцами ног коврика за головой. Момент касания коврика должен совпадать с окончанием выдоха. Подбородок должен упираться в яремную впадину. Оставайтесь в этом положении (рис. 106) на паузе после выдоха, полностью расслабившись и сосредоточив внимание на полости живота. Почувствовав, что больше задерживать дыхание вы не можете, одновременно с медленным, спокойным, неглубоким вдохом опустите на коврик туловище, потом ноги. Упражнение выполняется один раз очень плавно, без резких движений.

Второй вариант . Выполняется точно так же, как и первый, но после касания пальцами ног коврика за головой руки, разогнутые в локтях, положите назад за голову ладонями вверх (рис. 107).

Выход из позы начинается с возвращением рук в исходное положение. Все. остальное делается так же, как и в первом варианте. Упражнение выполняется один раз.

Третий вариант . Выполняется, как и первый вариант, но после касания пальцами ног коврика за головой руки согните в локтях и положите пальцы рук под шею (рис. 108).

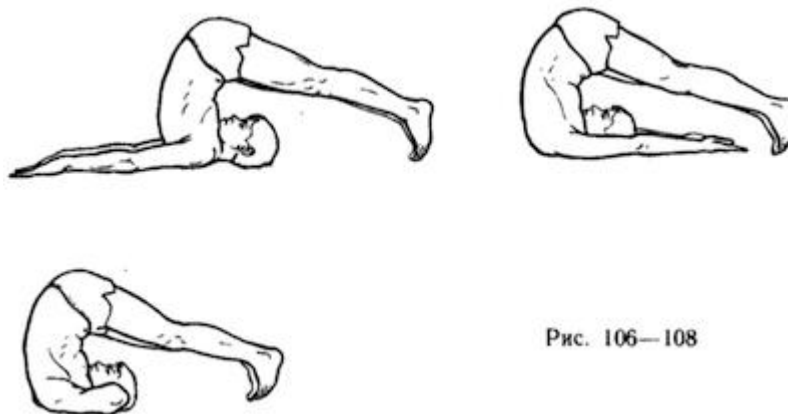


Рис. 106—108

Выход из позы начинается с возвращения рук в исходное положение. Все остальное делается так же, как и в первом варианте. Упражнение выполняется один раз.

Итак, «Поза плуга» выполняется 3 раза, так как каждый вариант этой позы выполняется только по одному разу. Кто не может достать кончиком пальцев ног коврика за головой, должен делать первый вариант 3 раза, а второй и третий варианты не выполнять.

Терапевтические эффекты . Эта асана развивает гибкость и подвижность позвоночника, оказывает положительное воздействие на спинной мозг, его корешки; улучшает работу органов шеи, грудной клетки, живота и таза, в частности, печени, почек, желудка, кишечника, селезенки, желез внутренней секреции, особенно щитовидной, поджелудочной, надпочечников, половых желез; стимулирует деятельность головного мозга, улучшает память, сообразительность, устраняет усталость, утомление, сообщает человеку заряд бодрости, свежести и легкости.

Противопоказания . Упражнение противопоказано при пояснично-крестцовом радикулите, смещении позвонков, повышенном артериальном давлении и серьезных сердечных заболеваниях.

Упражнение 53. «Сарва́нгасана» («Поза для всех частей тела»)

Эту позу иногда называют еще «Позой свечи», или «Позой березки».

Исходное положение . Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук вместе. Пятки и носки ног вместе.

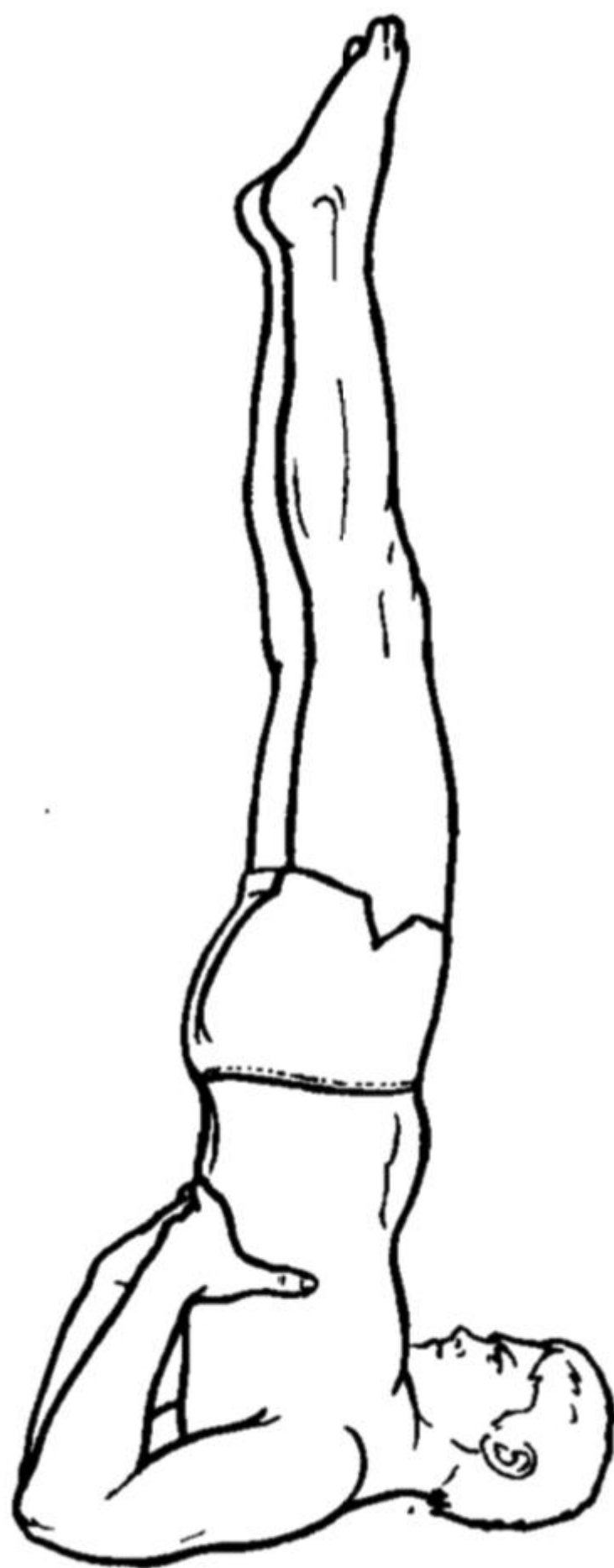


Рис. 109

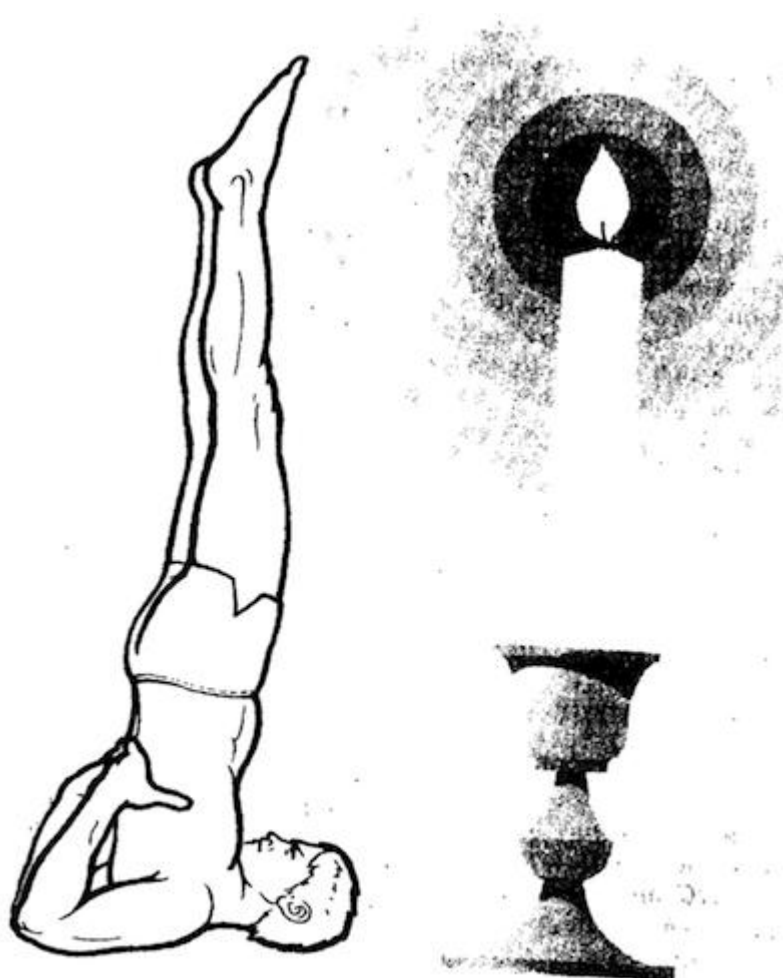
Техника исполнения . Опираясь на ладони рук, медленно поднимите ноги вверх и примите позу «Випарита-Карани», но не останавливайтесь на этом, а продолжайте поднимать туловище вверх, поддерживая корпус за спину руками. Чем ближе будут руки к лопаткам, тем лучше. Подбородок упирается в яремную впадину, носки ног тяните вверх. Тело должно принять перпендикулярное к земле положение. Оставайтесь в такой позе (рис. 109), сосредоточив внимание на области щитовидной железы, расслабьтесь, смотрите прямо вверх. Дыхание произвольное, медленное, неглубокое, через нос. В дальнейшем, когда вы изучите Полное дыхание индийских йогов, эту позу также необходимо будет выполнять на полном дыхании. Первые 10 дней асану выдерживайте в течение 10 с. Каждые 10 дней прибавляйте по 10 с, пока не достигните 200 с. Это максимум. Упражнение выполняется только один раз.

Выход из позы: ноги медленно переводите в направлении к голове, руки опустите в исходное положение, потом плавно опустите туловище и ноги в исходное положение.

Резко вставать после лежащих и перевернутых поз не рекомендуется. Обязательно заканчивайте комплекс упражнений «Шавасаной», описанной ранее, в течение не менее 5–7 мин.

Терапевтические эффекты . «Сарвангасана», как следует из названия, оказывает положительное воздействие на все органы и системы. Она эффективна так же, как и «Випарита-Карани», только в большей степени. Ее лечебное воздействие помогает при опущении внутренних органов, варикозном расширении вен, геморрое, при половых расстройствах, запорах, несварении желудка, плохом кровообращении, бронхиальной астме, при эндокринных заболеваниях, особенно щитовидной и паращитовидной желез, тонзиллите, заболеваниях голосовых связок, зубов. Она улучшает работу всех органов чувств, нормализует сон, сообщает энергию, усиливает умственные способности, укрепляет нервную систему. Этот перечень можно было бы продолжить, перечисляя все болезни головы, шеи, органов грудной клетки, живота и таза, поддающиеся лечебному воздействию. Ее эффективность объясняется гемодинамическими сдвигами в организме, происходящими вследствие придания телу перевернутого положения. Использование силы тяжести в противоположном обычному направлению способствует, как говорят йоги, противодействию процессам старения. Никакие другие упражнения, кроме перевернутых поз, не имеют такого широкого диапазона положительного влияния на человека.

Противопоказания . Упражнение противопоказано при повышенном артериальном давлении, серьезных сердечных заболеваниях и шейно-грудном радикулите.



Упражнение 54

Это упражнение описано выше в Первой декаде как «Шавасана» («Мертвая поза»).

На этом заканчивается описание упражнений «Основного, обязательного каждодневного утреннего комплекса». Когда освоите весь комплекс, старайтесь выполнять его в непрерывной последовательности. В Приложении приведен график всех 54 упражнений в необходимой последовательности и указано время их освоения по декадам. В каждой декаде нужно проставить конкретное число и месяц. Название упражнений даны в упрощенном виде, более удобном и понятном для начинающих. Когда вы достигните предела в освоении продолжительности упражнений, занимайтесь на этом пределе в течение нескольких лет.

Смысл занятий заключается не только в том, что вы обретете гибкое, здоровое, послушное тело. Комплекс упражнений оказывает также влияние на умственную деятельность, развивая концентрацию внимания, способность переключать сознание; ликвидирует очаги патологического возбуждения и торможения в коре головного мозга подкорковых слоях. Таким образом, умственное и духовное развитие происходит в йоге параллельно с физическим.

В системе Патанджали Асана предшествует Пранаяме, является подготовительной ступенью.

Надежным и важнейшим критерием правильного освоения каждодневного утреннего комплекса является уменьшение частоты и глубины дыхания. Через несколько месяцев после занятий частота дыхания в покое (через 4 ч и больше после еды) должна составлять 6–8 дыханий в 1 мин. Это означает, что вы на правильном пути и можете переходить, не бросая выполнять упражнения комплекса, к Пранаяме.

Прежде чем приступить к описанию Пранаямы, нам представляется целесообразным

рекомендовать несколько лечебных упражнений для людей, страдающих пояснично-крестцовым и грудным радикулитом, так как эта патология особенно мешает выполнению всего каждодневного утреннего комплекса, являясь противопоказанием для всех упражнений, сопровождающихся наклоном туловища вперед. Будут даны также дополнительные упражнения, не обязательные для всех.

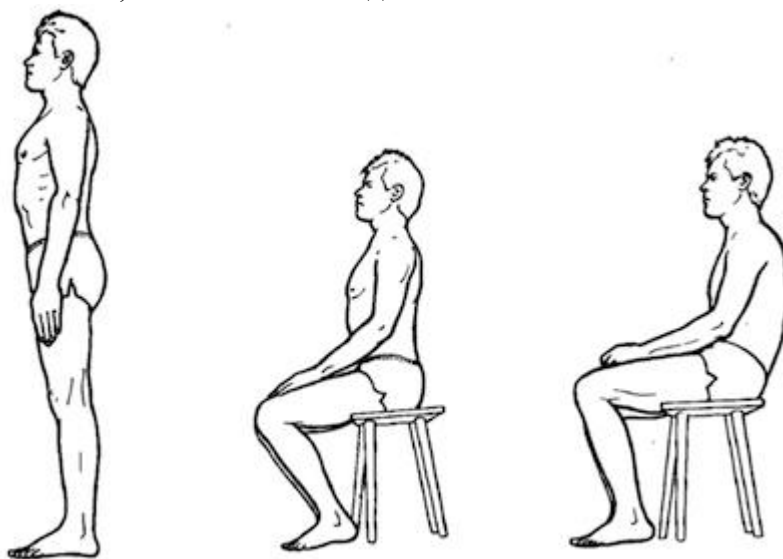


Рис. 110—112

Сделаем несколько предварительных замечаний. При пояснично-крестцовом радикулите старайтесь держать туловище прямо, слегка прогнувшись в поясничном отделе (рис. 110). Также прогибайтесь в пояснице, когда сидите на стуле (рис. 111), или выполняете позы в положении сидя. Преодолейте привычку сидеть на стуле выгибая спину, это неправильно (рис. 112). Избегайте езды в транспорте, особенно по ухабистой дороге. Если все же приходится ездить, подкладывайте под поясницу валик из плотно скрученной ткани, а еще лучше ездить стоя, пружиня ногами при неровностях дороги. Спать старайтесь на животе, на жесткой постели или на полу. Если не можете побороть привычку спать на спине, подкладывайте под поясницу валик из плотно скрученной ткани. Меньше сидите и наклоняйтесь вперед. Если дома приходится много читать, можно разгружать позвоночник, приняв положение лежа, животом вниз, подбородок подоприте ладонями рук, опираясь на локти, книгу отодвиньте подальше, чтобы не портить зрение, и обеспечьте хорошее освещение текста. Очень полезно вытягивать позвоночник, делая висы на перекладине или брусьях, расслабив все тело. Через несколько минут надо мягко сойти со снаряда и полежать на животе 15–30 мин, полностью расслабившись. При отсутствии острых нарушений полезно плавать в бассейне или открытом водоеме, но не как попало, а вытянувшись, животом вниз, вытянув руки вперед, держась ими за кусок пенопласта, а ноги должны работать, как при плавании кролем. Плавайте спокойно, расслабленно, не переохлаждаясь в воде. Полным людям необходимо избавиться от лишней массы тела. Строго придерживайтесь следующих правил: не делайте резких движений, прыжков, а также наклонов и поворотов туловища, особенно если при этом возникает боль. Ни в коем случае не делайте движений, включая и описанные ниже упражнения, превозмогая боль. Некоторые больные хотят преодолеть боль и выполняют, например, наклоны, пересиливая боль. Это недопустимо и может привести к серьезным последствиям и осложнениям. Боль — это крик организма о помощи и ею нельзя пренебрегать.

Приведенные ниже упражнения следует осваивать строго постепенно. Нужно брать одно-два упражнения и вводить их в утренний комплекс, как будет указано. Через 10 дней следует вводить еще пару асан и т. д. Потом их необходимо выполнять в течение нескольких месяцев или даже лет. В другое время дня (перед обедом, вечером) полезно выполнить несколько простых динамических упражнений медленно и плавно: наклоны туловища в стороны по несколько раз, руки на поясе; повороты туловища в стороны несколько раз;

прогибание туловища назад несколько раз. Дышать следует произвольно, неглубоко, через нос, внимание сосредоточивать на пояснице.

«ЛЕЧЕБНЫЙ КОМПЛЕКС АСАН ПРИ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОМ РАДИКУЛИТЕ»

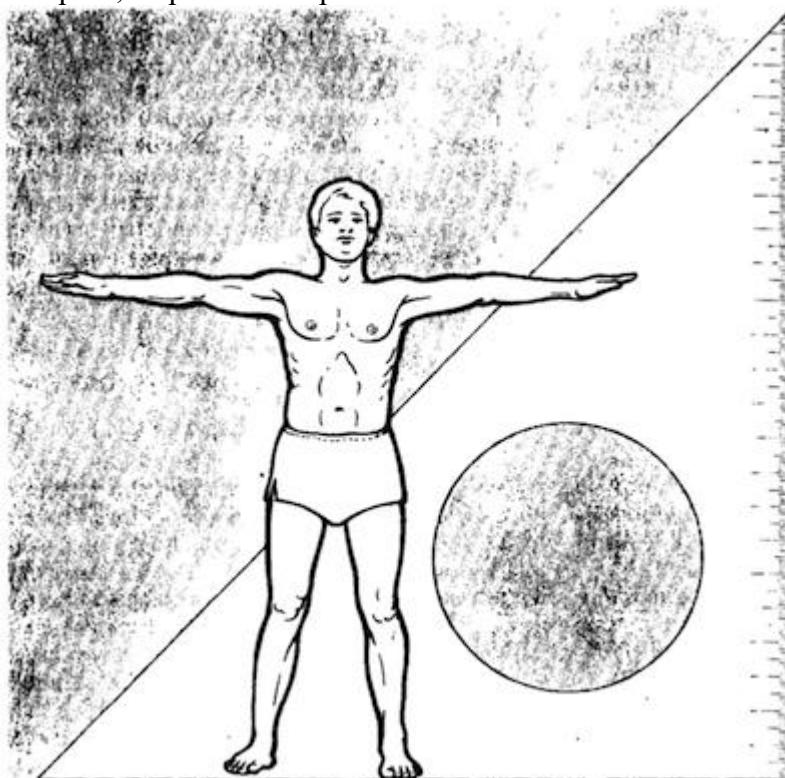
Выполнение этого комплекса противопоказано при смещении позвонков вперед, при серьезных заболеваниях сердечно-сосудистой системы и гипертонической болезни.

Упражнение 1. «Трико́и́асана» («Поза треугольника»)

Первый вариант. «Прямой треугольник».

Исходное положение . Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, можно шире (не более 90 см), руки поднимите в стороны на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы вместе. Смотрите прямо перед собой (рис. 113).

Техника исполнения . Сначала сделайте спокойный и медленный вдох через нос. Одновременно со спокойным, медленным выдохом также через нос, не сгибая ноги в коленях, плавно и медленно наклонитесь строго влево, руки остаются поднятыми в стороны. Постарайтесь пальцами левой руки достать коврик у мизинца левой ноги. Правая рука при этом примет вертикальное положение, а выдох закончится. На паузе после выдоха поверните голову вправо вверх и смотрите на ладонь поднятой правой руки. Оставайтесь в таком положении (рис. 114), пока длится пауза после выдоха, расслабив все тело. Внимание сосредоточьте на поясничном отделе позвоночника. После этого одновременно со спокойным неглубоким вдохом через нос плавно верните туловище в исходное положение. То же самое повторите в правую сторону, касаясь правой рукой коврика у мизинца правой ноги. Наклон влево и вправо считайте за один раз. В первой декаде выполняйте упражнение один раз, во второй — 2 раза, в третий — 3 раза.



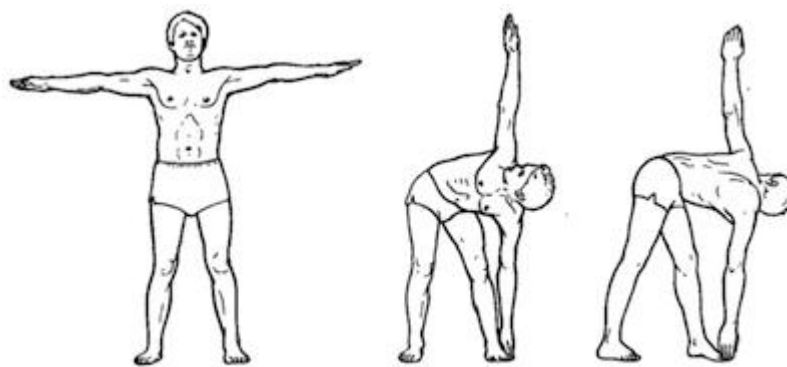


Рис. 113—115

Второй вариант. «Перекрещенный треугольник» . *Исходное положение* . То же, что и в первом варианте (см. рис. 113).

Техника исполнения . Сначала сделайте спокойный и медленный вдох через нос. Одновременно со спокойным выдохом через нос, не сгибая ноги в коленях, наклоните туловище вперед и влево, стараясь пальцами правой руки достать до коврика у наружной стороны мизинца левой ступни. Левая рука при этом поднимается вертикально вверх, а выдох заканчивается. На паузе после выдоха поверните голову влево вверх и смотрите на ладонь поднятой левой руки. Оставайтесь в таком положении (рис. 115), пока длится пауза после выдоха, расслабив все тело. Внимание сосредоточьте на поясничном отделе позвоночника. Потом одновременно со спокойным неглубоким медленным вдохом через нос плавно верните туловище в исходное положение. То же самое повторите в другую сторону, касаясь левой рукой коврика у наружной стороны правой ступни. Наклон влево и вправо считается за один раз. Число повторений то же, что и в первом варианте.

Оба варианта «Позы треугольника» выполняются после «Упражнения для поясницы» (Упражнение 29. «Кати шактивардхак») или вместо него (при соответствующих противопоказаниях, пока не излечится пояснично-крестцовый радикулит).

Терапевтические эффекты . Эта асана тонизирует нервы позвоночника и органов брюшной полости; укрепляет мышцы боковой поверхности туловища, спины, поясницы; ликвидирует отложение солей в позвоночнике, грудной и поясничнокрестцовый радикулит; улучшает перистальтику кишечника, работу легких, печени, селезенки, почек; способствует исчезновению прыщей и фурункулов; развивает гибкость тела, создает ощущение легкости; у детей до 18 лет способствует росту. Эта поза полезна страдающим запорами, плохим аппетитом и при укорочении ног после переломов.



Примечание . Если наклон в какую-либо сторону вызывает обострение болей, то в эту сторону «Позу треугольника» выполнять не следует до исчезновения болевых ощущений.

Упражнение 2. «Чакрасана» («Поза колеса») и «Ардха-Чакрасана» («Поза полуколеса»)

«Чакрасана». *Исходное положение* . Встаньте прямо, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч. Смотрите прямо перед собой.

Техника исполнения . Сделайте спокойный, неглубокий вдох через нос, одновременно подняв прямые вытянутые руки вверх ладонями вперед. Задержав дыхание, на паузе после вдоха медленно и плавно наклоняйте туловище с вытянутыми руками назад. Центр тяжести таза несколько перенесите вперед (рис. 116). Продолжайте наклон, слегка сгибая ноги в коленях и руки в локтях, пока ладонями не коснетесь коврика (рис. 117). Затем как следует прогнитесь в пояснице и в других отделах позвоночника, выпрямляя руки и ноги и отведя голову назад (рис. 118). Осторожно передвиньте кисти рук к ногам, чтобы пальцы коснулись пяток (рис. 119). Оставайтесь в этом положении, пока длится пауза после вдоха, расслабив все тело и лицо; взгляд устремите прямо перед собой, а внимание сосредоточьте на поясничном отделе позвоночника. Когда не сможете больше задерживать дыхание, одновременно со спокойным, неглубоким выдохом поднимите туловище вертикально вверх в исходное положение, сместив центр тяжести таза вперед. Затем опустите руки вниз. В первой декаде упражнение выполняется один раз, во второй — 2 раза, в третий — 3 раза (это максимум). Его следует делать после «Триконасаны», перед упражнением 30 ежедневного утреннего комплекса. Для начинающих эта поза трудновыполнима из исходного положения стоя, поэтому для подготовки к ней необходимо разучить «Ардха-Чакрасану» из исходного положения лежа, постепенно переходя к «Чакрасане», и лишь через несколько месяцев можно начать выполнять последнюю из положения стоя.

«Ардха-Чакрасана». *Исходное положение* . Лежа на спине, согните ноги в коленях и придвиньте их к туловищу, чтобы пятки касались ягодиц. Руки согните в локтях ладонями рядом с головой, пальцы рук направьте в сторону туловища (рис. 120). Смотрите прямо вверх.

Техника исполнения . Сделайте через нос неглубокий, спокойный вдох. Задержите дыхание. Опираясь на ладони и ступни, поднимите туловище вверх, как следует прогнитесь в позвоночнике. Тело примет форму полуколеса. Оставайтесь в этом положении (см. рис. 119), пока длится пауза после вдоха, расслабив все тело и лицо. Взгляд устремите прямо перед собой, а внимание сосредоточьте на позвоночнике. Через несколько недель освоения «Ардха-Чакрасаны» старайтесь приблизить кисти рук к пяткам, пока не получится полная «Чакрасана» (см. рис. 119). Затем одновременно со спокойным, неглубоким выдохом через нос опустите туловище в исходное положение. Количество повторений то же, что и в описанной выше «Чакрасане». «Ардха-Чакрасана» выполняется в ежедневном утреннем комплексе после (или вместо) упражнения 48, «Пашчимоттанасаны».

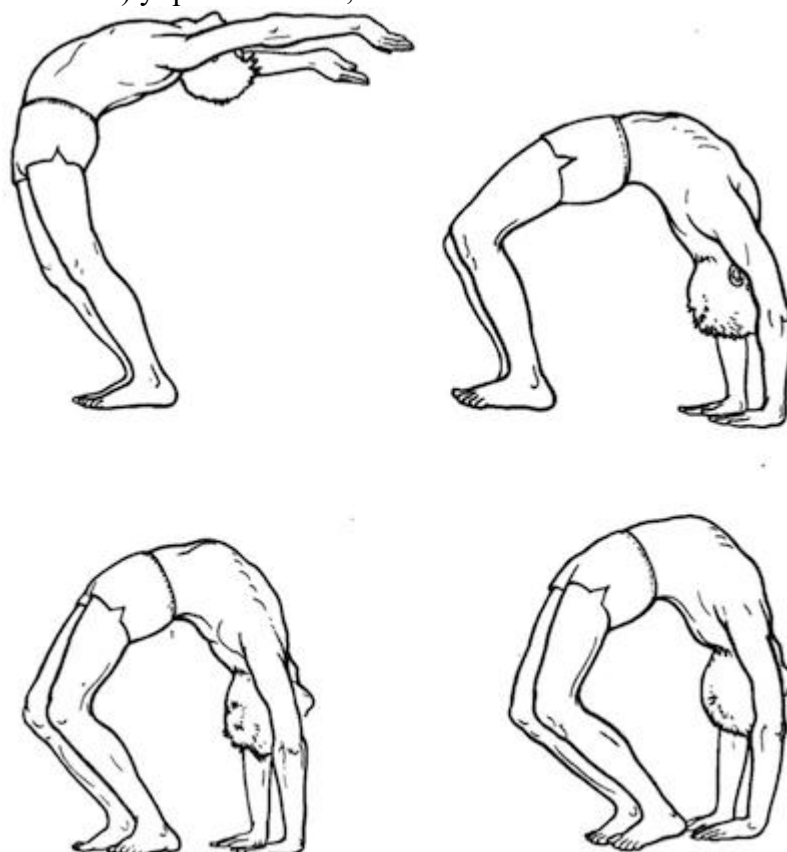


Рис. 116—119

Терапевтические эффекты . «Чакрасана», как и «Ардха-Чакрасана», способствует восстановлению гибкости и подвижности ребер, позвоночника, излечению грудного и пояснично-крестцового радикулита; тонизирует нервы и мышцы спины, груди, живота и ног; улучшает зрение, тембр и чистоту голоса, цвет лица; благотворно влияет на все органы грудной клетки, брюшной полости и таза; помогает при лечении хронического тонзиллита, тошноты, запора, отсутствия аппетита, несварения желудка; способствует развитию и сохранению формы бюста у женщин. Если «Чакрасана» практикуется с раннего возраста, она обеспечивает пропорциональное развитие всего тела, улучшает мышление. Такой широкий диапазон воздействия асаны на организм йоги объясняют вовлечением в работу почти всех «чакр» тела, что способствует даже предотвращению преждевременного старения.

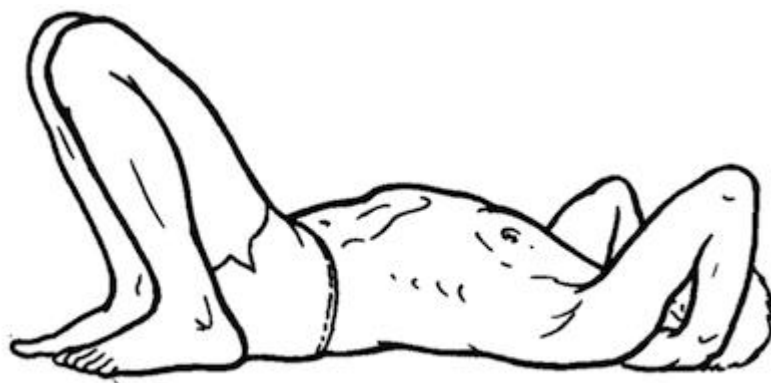


Рис. 120

Упражнение 3. «Ардха-Урдхвасана» («Полуприподнятая поза»)

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Согните левую ногу в колене и захватите носок левой стопы левой рукой, правую руку поднимите вверх так, чтобы ладонь была обращена вперед. (рис. 121). Сделайте спокойный неглубокий вдох и задержите дыхание. На задержке после вдоха согните левую руку в локтевом суставе, стараясь поднять левую ногу выше (рис. 122). Следите за тем, чтобы колено не отклонялось в стороны. Попытайтесь поднять левую ногу как можно выше. Оставайтесь в этом положении (рис. 123), пока длится пауза после вдоха. Смотрите прямо перед собой в одну точку. Внимание сосредоточьте на пояснице или крестце. После этого расслабьте левую руку и ногу и, возвращая их в исходное положение, сделайте спокойный выдох через нос. То же самое сделайте правой рукой и правой ногой. Упражнение выполняется один раз, считая подъем левой и правой ноги за один раз.

«Ардха-Урдхвасана» выполняется в утреннем комплексе после упражнения 32, «Кундалини шактивардхак».

Терапевтические эффекты . Эта асана развивает гибкость и подвижность позвоночника, укрепляет мышцы ног, живота, спины и поясницы. Помогает при лечении грудного и пояснично-крестцового радикулита, болезней органов живота и таза. Данное упражнение пользуется успехом у артистов балета и мастеров фигурного катания, так как позволяет выработать легкость, гибкость и грациозность движений.

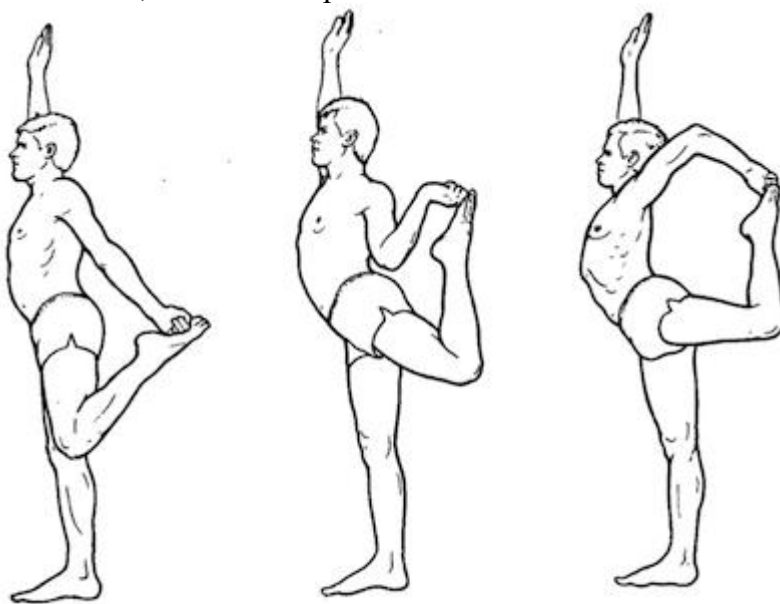


Рис. 121 123

Противопоказания . Если при подъеме одной из ног возникают болевые ощущения,

подъем этой ноги противопоказан.

Упражнение 4. «Мáтсья́сана» («Поза рыбы»)

Будут описаны 4 варианта этой позы по возрастающей трудности. Выполняйте тот вариант, который вам доступен. Лучше начать с более легкого и, освоив его, переходить к более сложному, исключив изученный вариант.

Первый вариант . Выполняется в утреннем комплексе перед упражнением 53, «Сарвангасаной».

Исходное положение . Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, ладони прижаты к бедрам.

Техника исполнения . Сделайте спокойный, неглубокий вдох через нос. Задержите дыхание. Опираясь на локти, прогните туловище и постарайтесь голову продвинуть назад, чтобы касаться коврика теменем. Оставайтесь в таком положении (рис. 124) до тех пор, пока длится пауза после вдоха, расслабив не вовлеченные в выполнение асаны мышцы. Смотрите прямо перед собой в одну точку. Внимание сосредоточьте или на пространстве за грудиной, или на позвоночнике. Затем вновь облокотитесь на локти и верните туловище и голову в исходное положение. В первую декаду упражнение выполняется один раз, во вторую — 2 раза, с третьей декады — 3 раза (это предел).

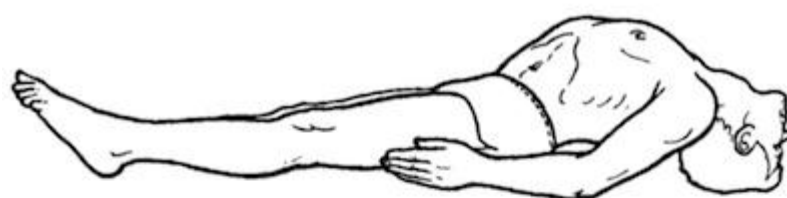


Рис. 124—127



Второй вариант . Исполняется в каждомдневном утреннем комплексе после упражнения 40, «Бхастрика» (вместо первого варианта).

Исходное положение . Примите позу «Ваджрасана», т. е. «Твердую позу» (см. описание этой асаны в упражнении 41 каждогодневного утреннего комплекса). Ладонями рук опирайтесь позади себя и, опираясь на локти, лягте на спину. Лицо обращено вверх. Руки положите вдоль туловища ладонями вниз (рис. 125).

Техника исполнения . Сделайте спокойный, неглубокий вдох через нос. Задержите дыхание. Ухватитесь пальцами рук за голени или бедра и тяните их на себя, стараясь прогнуться в позвоночнике, а голову поставить на темя. Оставайтесь в таком положении (рис. 126) до тех пор, пока длится пауза после вдоха, расслабив все тело. Смотрите прямо перед собой. Внимание сосредоточьте, как и в первом варианте. Затем, опираясь на локти, верните голову и туловище в исходное положение. Число повторений то же, что и в первом варианте.

Третий вариант . Выполняется в каждомдневном утреннем комплексе после упражнения 40, «Бхастрика» (вместо первого и второго варианта «Матсьясаны»).

Исходное положение . Примите позу «Лотоса» (второй вариант — «Накладку»). Опираясь на ладони рук и локти, лягте на спину. Руками ухватитесь за бедра (рис. 127).

Техника исполнения . Сделайте спокойный, неглубокий вдох через нос. Задержите дыхание. Тяните себя за бедра, сгибая руки в локтях. Прогните туловище и постарайтесь приблизить голову к ягодицам, чтобы она теменем касалась коврика (рис. 128). Оставайтесь в таком положении, ухватившись за пальцы ног (рис. 129), до тех пор, пока длится пауза после вдоха, расслабив все мышцы тела. Смотрите прямо перед собой в одну точку. Затем вновь возьмитесь за бедра, обопритесь на локти и верните туловище и голову в исходное положение. Внимание и число выполнений упражнения те же, что и в первом варианте.

Четвертый вариант . Выполняется в каждомдневном утреннем комплексе перед упражнением 53, «Сарвангасана» (вместо всех предыдущих вариантов).

Исходное положение . Лежа на спине, ноги вместе. Согните правую ногу в коленном суставе и положите тыльную часть ступни на паховый сгиб левой ноги (рис. 130). Тыльную часть ступни левой ноги положите на паховый сгиб правой ноги (рис. 131). Колени опустите на коврик, руками ухватитесь за бедра (см. рис. 127).

Техника исполнения . Та же, что и в третьем варианте, только после прогибания руки можно согнуть в локтях и заложить кисти за шею, или вытянуть прямые руки за голову ладонями вверх, чтобы тыльной поверхностью кисти касались коврика. В таком положении

(рис. 132), если хорошо расправить грудную клетку, тело не тонет в воде. Йоги используют эту позу для отдыха на воде, отсюда и название асаны «Поза рыбы».

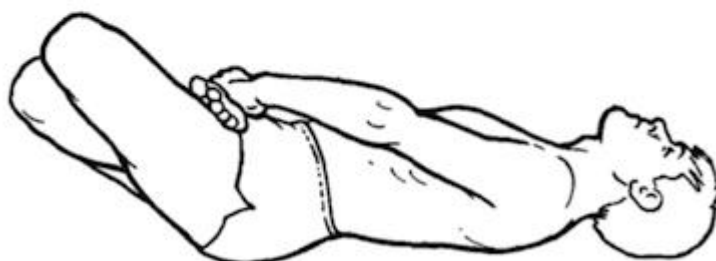


Рис. 128—131

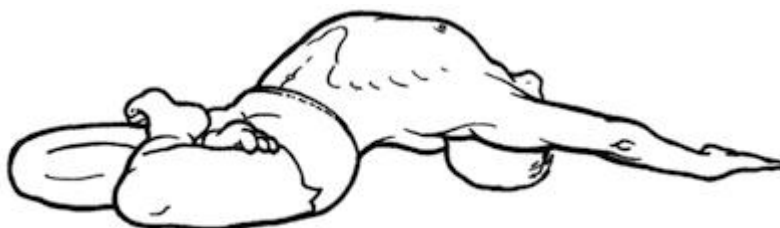


Рис. 132



Рис. 133

Терапевтические эффекты . «Матсьясана», как говорят йоги, улучшает подвижность позвоночника, кровообращение в мышцах спины, груди и живота; оказывает омолаживающее воздействие на кожу шеи и лица; способствует излечению от хронического тонзиллита, заболеваний голосовых связок, щитовидной железы, болезней глаз, легких, органов живота и таза.

Противопоказания . Упражнение противопоказано при повышенной функции щитовидной железы.

ЛЕЧЕБНАЯ ПОЗА «ХАСТАПАДАСАНА» («ПОЗА ДЛЯ РУК И НОГ» В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ)

Исходное положение . Основная стойка. Начинающие могут встать спиной к стене на расстоянии примерно полушага, чтобы не потерять равновесия.

Техника исполнения . Сделайте спокойный вдох через нос. Вместе с выдохом наклоните голову и туловище вперед и вниз, ладони рук скользят сверху вниз по задней поверхности ног. Необходимо головой коснуться коленей. На паузе постоит в этой позе (рис. 133). На вдохе вернитесь в исходное положение. Руки скользят вверх. Выполняется 1–3 раза.

Если вы включите эту позу в комплекс, то выполняйте ее после «Уддияны Бандхи» (упражнение 28 каждодневного утреннего комплекса). Внимание на внутренние органы, расположенные в области живота.

Терапевтические эффекты . Те же, что при выполнении «Хастападасаны» в положении лежа (упражнение 48 каждодневного утреннего комплекса).

«Хастападасана» в положении лежа эффективнее, но если нужно усилить ее действие, то можно ввести в комплекс и «Хастападасану» в положении стоя.

ДВА УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Эти упражнения способствуют лечению некоторых форм шизофрении, развитию концентрации и сосредоточения. Помогают отключению от обстановки и мыслей.

Упражнение 1 . *Исходное положение* . «Падмасана» или «Сукхасана». Дыхание произвольное, спокойное.

Техника исполнения . Закройте глаза, положите большой палец правой руки на межбровье, остальные пальцы вместе, локоть поднять на уровне плеча, левая рука лежит на левом колене. Сконцентрируйте внимание на Трику́те (в области межбровья так называемый третий глаз) (рис. 134). Ладонью правой руки делайте медленные вращательные движения влево и вправо, вокруг оси большого пальца. Старайтесь исключить все мысли; если это удастся хотя бы на минуту, то это будет величайшим достижением и отдыхом для центральной нервной системы. Если не получается все равно продолжайте делать упражнение, добиваясь нужного эффекта. Продолжительность упражнения до 10 мин. Можно выполнять его в любое время суток, но не сразу после еды.

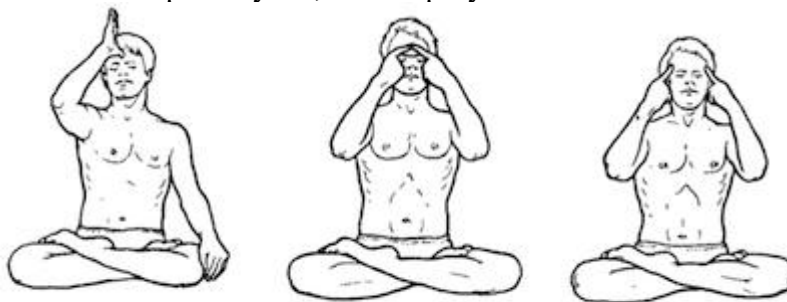


Рис. 134—136



Упражнение 2 . Исходное положение . «Падмасана» или «Сукхасана». Глаза закрыты, дыхание произвольное. Внимание направлено на «Трикуту».

Техника исполнения . Двумя указательными пальцами (кисти рук расслаблены) делайте поглаживающие движения от «Трикуты» к вискам (рис. 135, 136). Мысли исключите, движения делайте медленно, сильно нажимать пальцами не надо. Продолжительность выполнения 1—10 мин.

Эти упражнения можно делать и людям, не выполняющим каждодневный утренний комплекс.

ЛЕЧЕБНАЯ ПОЗА «ГОМУКХАСАНА» (ПОЗА «КОРОВЬЯ МОРДА»)

Исходное положение . Выполнять позу можно из двух положений: из основной стойки или из позы «Ваджрасана».

Техника исполнения . Поднимите правую руку над головой, левая опущена вдоль туловища, согните руки в локтях так, чтобы сомкнуть пальцы рук на середине спины. Закройте глаза и перейдите на полное дыхание, которое будет объяснено в разделе «Пранаяма». Затем смените руки. В каждом положении находитесь до одной минуты. Внимание направляйте на спину (рис. 137).

Терапевтические эффекты . Эта поза укрепляет трапециевидные мышцы спины, развивает бицепсы, улучшает форму рук, развивает грудную клетку, вытягивает руки и придает им гибкость и красивую форму.

При выполнении этого упражнения из позы «Ваджрасана» закройте глаза. При выполнении из основной стойки закрывать глаза не нужно.



Рис. 137



Рис. 138

Если упражнение включить в основной каждодневный утренний комплекс, то выполнять его надо стоя, после упражнения 21, а из позы «Ваджрасана» после «Бхастрики», перед «Йога-Мудрой».

ЛЕЧЕБНАЯ ПОЗА «А́РДХА-КУ́РМА́САНА» («ПОЗА ПОЛУЧЕРЕПАХИ»)

Исходное положение . «Ваджрасана».

Техника исполнения . В момент вдоха через нос медленно поднимите руки вверх, ладони сложены вместе. Во время выдоха медленно наклонитесь вперед и вниз до прикосновения лба и ребер ладоней к коврику. Руки вытяните как можно дальше вперед, прижимая сбоку к голове. Локти лежат на полу. Ягодицы не открывайте от пяток. Оставайтесь в позе (рис. 138) на паузе после выдоха. На вдохе вернитесь в исходное положение. Внимание направьте на внутренние органы в области живота. Выполняйте 1–3 раза.

Терапевтические эффекты . Эта поза способствует удалению излишних жировых отложений на животе и ягодицах, улучшает пищеварение. Выполнять ее следует до или после «Йога-Мудры».

ЛЕЧЕБНАЯ ПОЗА «СА́САНГА́САНА» («ПОЗА КРОЛИКА»)

Исходное положение . «Ваджрасана».

Техника исполнения . Сделайте спокойный, медленный вдох через нос, после чего возьмитесь руками за пятки, ладонями внутрь, а большими пальцами наружу, затем вместе с

выдохом медленно наклоняйтесь вперед и вниз до прикосновения лбом к коврику возле коленей. Затем теменем упритесь в пол, сделайте «подбородочный замок», не меняя положения ног, продвиньте спину и ягодицы вперед, пока руки, держащие пятки, не выпрямятся в локтях. Оставайтесь в этой позе (рис. 139) на паузе после выдоха. Со вдохом вернитесь в исходное положение. Делайте 1–3 раза. Внимание направьте на позвоночник. Выполняйте после «Ардха-Курмасаны» («Позы получерепахи»).

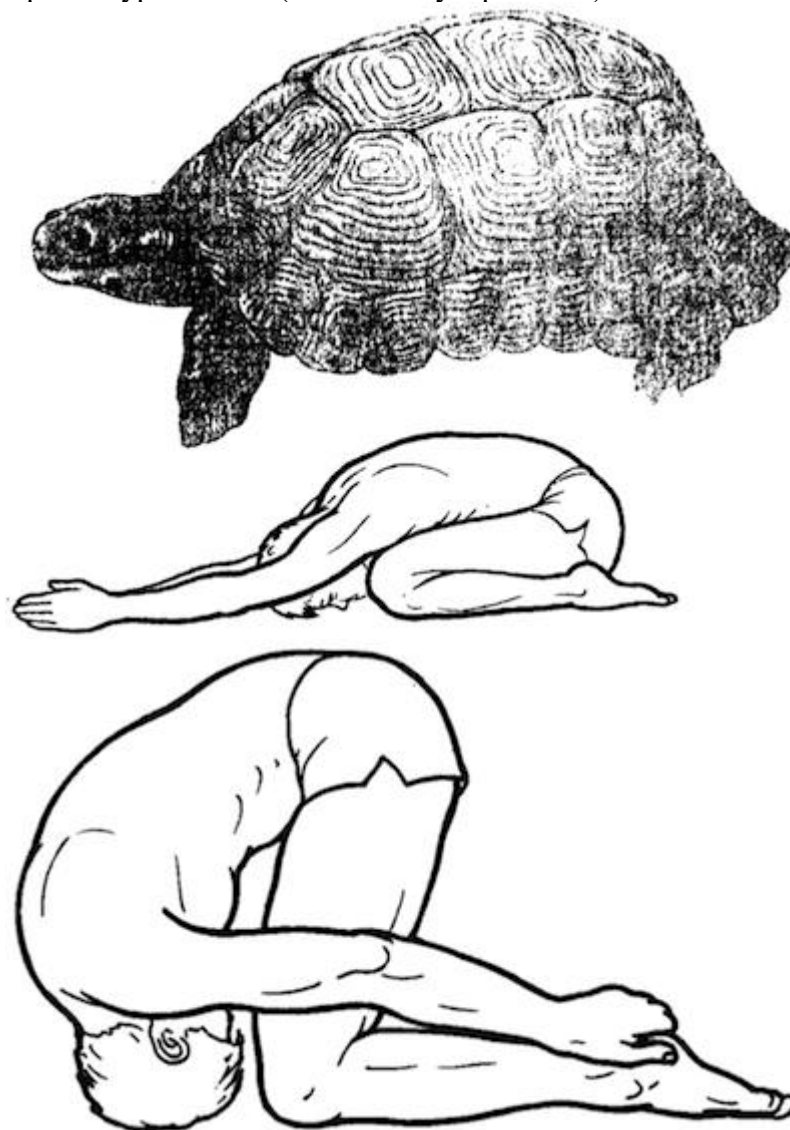


Рис. 139

Терапевтические эффекты . Поза способствует гибкости позвоночника, пищеварению, улучшает работу печени, селезенки, щитовидной и паращитовидной желез. Она обеспечивает максимальную продольную нагрузку на позвоночник (на все 34 позвонка).

Примечание . За пятку следует брать всей ладонью, большой палец наружу, а остальные держатся за внутреннюю сторону пятки.

ЛЕЧЕБНАЯ ПОЗА «БРИКШАСАНА» («ПОЗА ДЕРЕВА»)

Включив эту позу в основной каждодневный утренний комплекс, ее следует делать после упражнения 33. Поза имеет четыре позиции, которые отличаются друг от друга различным положением рук. Упражнение выполняется стоя. Оставайтесь в нем столько, сколько приятно.

Исходное положение . Ступня правой ноги кладется на внутреннюю сторону бедра левой ноги, пяткой к паху, а пальцами вниз. Или ступня левой ноги кладется на внутреннюю

сторону бедра правой ноги, пяткой к паху, а пальцы вниз.

Первая позиция . Руки складываются в положение «Сурья Намаскар» («Здравствуй, Солнце») (рис. 140). Дыхание произвольное. Старайтесь отключиться от всех мыслей.

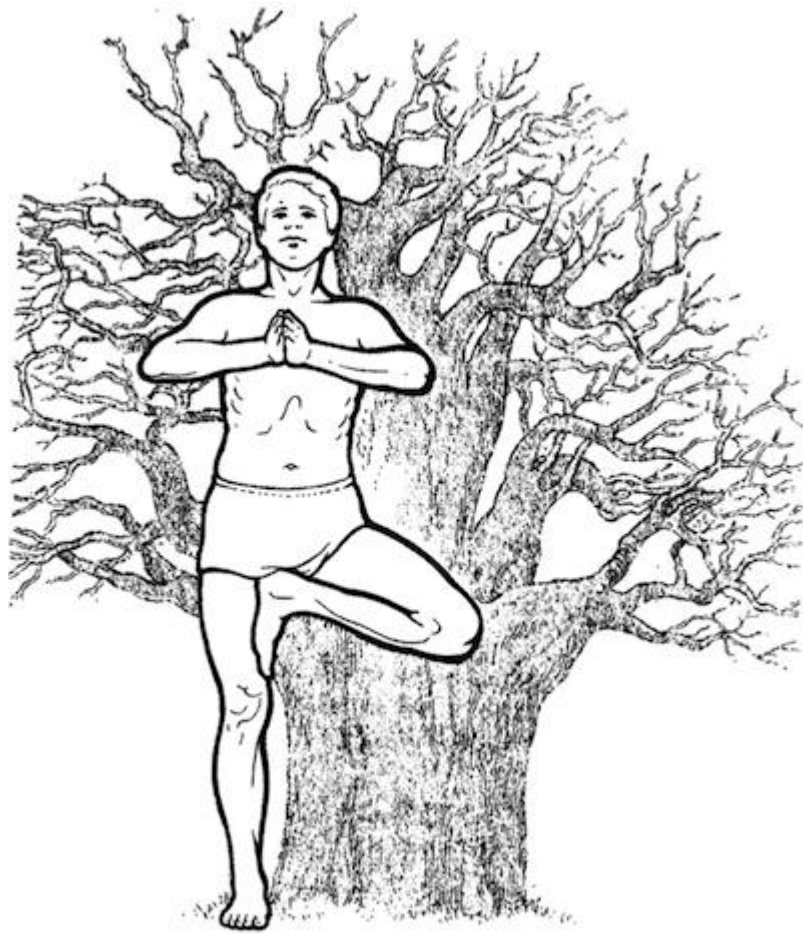
Вторая позиция . Руки в положении «Сурья Намаскар», но кончики пальцев направлены вперед (рис. 141).

Третья позиция . Руки вытягиваются вперед, ладони вместе (рис. 142).

Четвертая позиция . Руки вытягиваются вверх, ладони вместе (рис. 143). Этот вариант в литературных источниках иногда называют «Позой пальмы».

Упражнение во всех позициях выполняется со сменой ног. Дыхание произвольное, неглубокое, через нос.





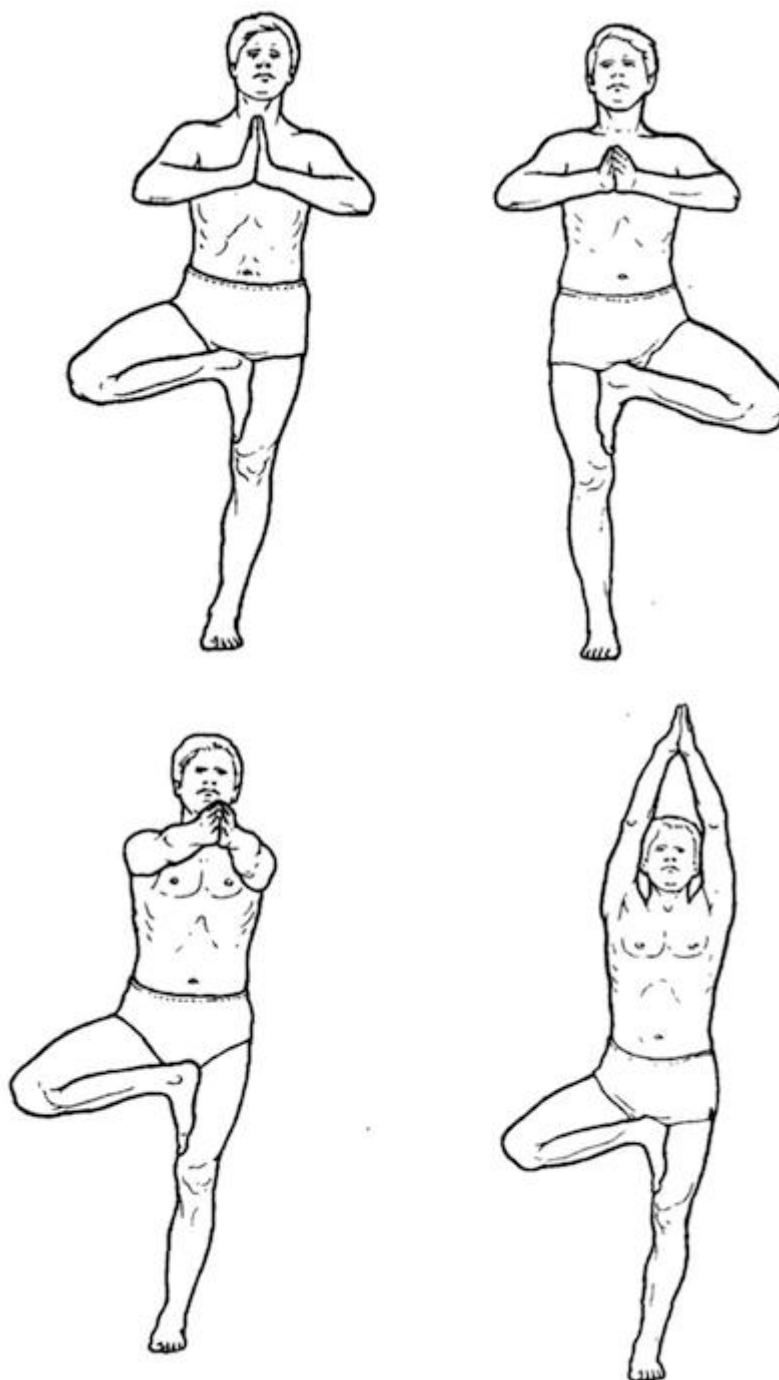


Рис. 140—143

Терапевтические эффекты . Эта поза тренирует вестибулярный аппарат, способствует развитию сосредоточенности и концентрации, хорошо действует на нервную систему, поскольку ее надо выполнять с отвлеченными мыслями.

Каждый день выполняют лишь одну позицию для рук, а положение ног меняют.

ЛЕЧЕБНАЯ ПОЗА «ГАРУДА́САНА» («ПОЗА ПТИЦЫ ГАРУ́ДЫ»)

Эту позу следует выполнять после упражнения 33 каждодневного утреннего комплекса или после «Позы дерева» («Врикшасаны»).

Исходное положение . Положение стоя.

Техника исполнения . Принимают участие руки и ноги. Правая нога должна обвить левую ногу спереди и ступней зацепиться за левую ногу, руку сгибают в локтях, локоть левой руки накладывается на локтевой изгиб правой руки и руки складываются ладонями

друг к другу (рис. 144). Пребывайте в этом положении столько, сколько вам приятно.

Поза повторяется со сменой рук и ног. Дыхание произвольное. Левая нога обвивает спереди правую ногу, соответственно меняются руки и снова соединяются ладони (рис. 145).

Терапевтические эффекты . Эта поза тренирует вестибулярный аппарат, способствует выработке концентрации и сосредоточенности, гибкости суставов, развивает мышцы ног (ноги приобретают красивую форму), способствует гибкости рук и красоте их формы, помогает от импотенции, улучшает качество мужского семени.

Внимание должно быть направлено на то, что вы хотите совершенствовать. Если вы добиваетесь сосредоточенности, то надо мысли отключить, что в свою очередь благотворно действует на нервную систему.

ЛЕЧЕБНАЯ ПОЗА «АШВИНИ-МУДРА» («ПОЗА КОБЫЛЫ»)

Исходное положение . Возможны два варианта: или в одной из поз со скрещенными ногами, или на корточках.

Техника исполнения . Во время вдоха расслабьте заднепроходное отверстие, а во время выдоха и паузы после выдоха сожмите его. Сначала делайте это упражнение 30 с, постепенно увеличивая время до нескольких минут.

Терапевтические эффекты . Упражнение массирует и тонизирует половые органы, вызывая прилив крови к ним. Это упражнение дает хорошие результаты при импотенции у мужчин и фригидности у женщин. Делать его надо после упражнения 42 ежедневного утреннего комплекса.



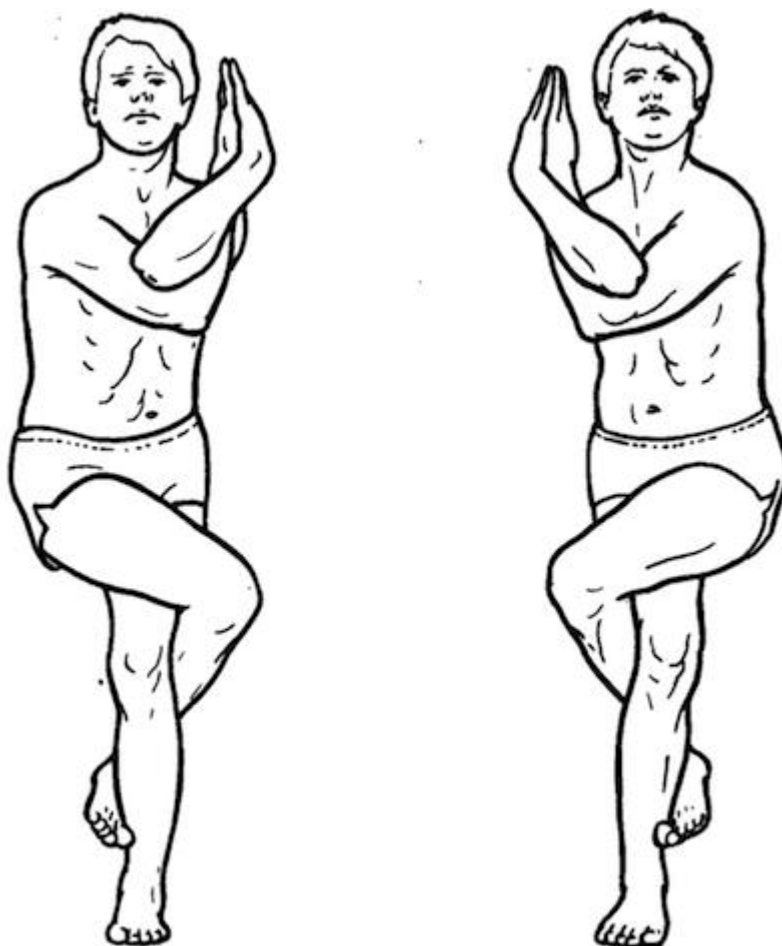


Рис. 144—145

ПРАНАЯМА

«Прана» в переводе с санскрита означает «жизнь, дыхание, жизненная энергия». Согласно учению йоги, она присутствует всюду и материя неотделима от «Праны». В переводе с санскрита «Яма» означает не только «смерть, бог смерти», но и «прекращение, остановка, задержка». Отсюда «Пранаяма» переводится как смерть (покорение, обуздание) бесконтрольному, хаотичному распределению праны. Иными словами, это контроль над энергией человека. Другой вариант перевода — это «остановка дыхания», «задержка дыхания».

Основными путями получения организмом энергии являются прием пищи и жидкостей, дыхание и поглощение всевозможных излучений, включая космические. Йог должен контролировать все эти каналы и использовать энергию в соответствии с законами природы и общества. Взаимодействие с космическими излучениями является предметом обучения Лая-йоги и Тантра-йоги. Поэтому они выходят за рамки этой книги, хотя элементы самовнушения, воздействия космической энергии используются при выполнении упражнений ежедневного утреннего комплекса и Пранаямы.

Во время еды йоги советуют представлять себе, что в процессе жевания энергия, составляющая структуру пищи и определяющая ее форму, высвобождается и поглощается рецепторами языка и неба. Это можно легко проследить при употреблении в пищу на голодный желудок предварительно отмоченных в воде в течение нескольких часов урюка, кураги или свежих абрикосов, яблок и дыни. При тщательном пережевывании и перемешивании языком этой пищи появляются ощущения, будто по коже лица, головы прокатываются волны легкой прохлады, вибраций. Это самая грубая «прана», но и она в первую очередь воздействует на центральную нервную систему, а через нее на все тело.

Потренировавшись в течение нескольких дней на получении подобных ощущений, вы легко сможете поглощать эту энергию пищи и из других продуктов. Во всех случаях обязательным условием является тщательное пережевывание пищи, высвобождающее «прану». То же самое происходит при перемешивании языком жидкости и воды, входящих в ежедневный рацион. Если не пить воду в течение нескольких часов (для получения нужных ощущений у начинающих), а потом набрать в рот небольшое ее количество (обязательно сырой, комнатной температуры) и не глотать сразу, а перемешивать ее языком, то тоже можно ощутить волны прохлады и свежести, разливающиеся по лицу и всему телу.

С точки зрения современной науки эти энергетические ощущения объясняются воздействием на нервные рецепторы языка и неба свободных радикалов и ионов пищи и воды, образующихся во рту при жевании и перемешивании питательных веществ. Ощущение разливающейся по всему телу свежести результат рефлекторных реакций со слизистой оболочки полости рта. Рекомендации йогов по поглощению «праны» должны быть приняты вследствие их несомненной пользы уже хотя бы потому, что они требуют тщательного пережевывания пищи, а это само по себе чрезвычайно полезно.

Без пищи можно прожить около 2 мес, без воды примерно неделю, а без воздуха считанные минуты. Такое соотношение показывает необыкновенную ценность дыхания для жизнедеятельности организма. Согласно представлениям йогов, «прана» содержится в воздухе и диктует необходимость дыхания. А поскольку процесс дыхания в известной степени поддается волевой регуляции, йоговами разработаны специальные дыхательные упражнения, позволяющие максимально использовать «прану». Они и составляют основу всей ступени Пранаямы.

Наукой установлено, что в воздухе содержатся радикалы молекул, без которых жизнь человека и животных невозможна. Это так называемые отрицательные ионы воздуха. Когда животных помещали в комнату, в которую подавали воздух, очищенный от отрицательных ионов с помощью специальной установки, животные быстро погибали, несмотря на нормальные соотношения всех газовых составляющих воздуха. Возможно, что «прана» воздуха и представляет собой отрицательные ионы. Ученые уже давно занимаются поиском «праны». По мнению одних «прана» — это озон, по мнению других — это азот, по мнению третьих — это углекислый газ (CO_2), а сами йоги считают, что «прана» — это космические флюиды, которые в сочетании с солнечной энергией дают жизнь.

Пробывание в лесу, в горах, на берегу реки, озера или моря освежает, прибавляет сил и является одним из факторов, способствующих долголетию и высокой работоспособности, поскольку в этих местах всегда в изобилии в воздухе содержатся отрицательные ионы. В мало проветриваемых, герметичных, душных помещениях гораздо меньше этих-ионов, зато много вредных положительных ионов, отработанных ядовитых продуктов обмена веществ, поэтому находиться в таких помещениях длительное время тяжело и небезопасно для здоровья.

Йоги установили, что медленное, редкое дыхание способствует максимальному извлечению из воздуха «праны», т. е. космических флюидов.

Поэтому на этих страницах мы часто напоминаем о неглубоком дыхании во время упражнений, о пользе задержки дыхания после выдоха, что ведет ко второму немаловажному эффекту дыхания йогов — накоплению в крови, в клетках и тканях организма углекислого газа. Углекислый газ, углекислота и ее соединения играют очень важную роль в жизнедеятельности организма. Углекислота участвует в распределении ионов натрия в тканях, регулируя тем самым возбудимость нервных клеток. Влияет на проницаемость клеточных мембран, активность многих ферментов, интенсивность продукции гормонов и степень их физиологической эффективности, процессы связывания белками ионов кальция и железа. Существует прямая зависимость между концентрацией углекислоты в крови и интенсивностью функционирования пищеварительных желез (слюнных, поджелудочной, печени), а также желез слизистой желудка, образующих соляную кислоту. От содержания в крови углекислоты зависит поступление в ткани кислорода. Наконец, углекислота играет

важную роль в постоянстве кислотно-щелочного равновесия, в биосинтезе белка и карбоксилировании аминокислот. Этот перечень можно продолжить, но даже изложенного вполне достаточно, чтобы не считать углекислоту простым «шлаком», который необходимо как можно быстрее вывести из организма. Ниже будет описан вред чрезмерного выведения углекислого газа (продукта расщепления углекислоты) из организма. Присутствие углекислоты — это обязательное условие существования человека, и сложилось оно исторически, когда возникла жизнь на Земле. Согласно современным воззрениям, это произошло несколько миллиардов лет назад. Атмосфера нашей планеты была тогда перенасыщена углекислым газом (свыше 90 %), и он стал естественным строительным материалом живых клеток. (Реакция биосинтеза растений — поглощение углекислого газа, утилизация углерода и выброс кислорода в атмосферу — известна на сейчас каждому школьнику.) Постепенно это привело к изменению состава воздуха, но внутренние условия работы клеток по-прежнему определялись высоким содержанием углекислоты. Первые животные, появившиеся на Земле и питавшиеся растениями, находились все же в атмосфере с высоким содержанием углекислого газа. Поэтому их клетки, а позже и созданные на базе древней генетической памяти клетки современных животных и человека нуждаются в углекислой среде внутри себя (6–8 % углекислоты и 1–2 % кислорода) и в крови (7–7,5 % углекислого газа). Растения утилизировали почти весь углекислый газ воздуха, и основная его часть в виде углеродных соединений вместе с гибелью растений попала в землю, превратившись в полезные ископаемые (уголь, нефть, торф). В настоящее время в атмосфере содержится около 0,03 % углекислого газа и примерно 21 % кислорода. Но для нормальной жизнедеятельности в крови должно быть 7–7,5 % углекислого газа, а в альвеолярном воздухе — 6,5 %. Извне его получить нельзя, так как в атмосфере почти не содержится углекислого газа. Животные и человек получают его при полном расщеплении пищи, так как белки, жиры, углеводы построены на углеродной основе, при сжигании с помощью кислорода в тканях образуется бесценный углекислый газ — основа жизни. Все искусство дыхания заключается в том, чтобы почти не выдыхать углекислый газ, терять его как можно меньше. Дыхание йогов как раз соответствует этому требованию. А дыхание обычных людей — это хроническая гипервентиляция легких, избыточное выведение углекислого газа из организма, что обуславливает возникновение около 150 тяжелейших заболеваний, именуемых нередко болезнями цивилизации. Среди них такие, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма и др. Гипервентиляция легких в течение короткого времени (нескольких десятков минут) приводит к смерти из-за потери углекислого газа организмом. Каждый может убедиться в этом на себе: если часто и глубоко подышать, появляется головокружение, вплоть до потери сознания. А если и дальше человеку гипервентилировать легкие, например, с помощью аппарата искусственного дыхания — наступит смерть. Сам же человек, потеряв сознание, перестает неправильно дышать, так как теряет волевой контроль, и дыхание приходит к физиологически допустимому уровню, углекислого газа из организма выводится меньше, и человек приходит в себя. При хронической гипервентиляции легких из-за частого и глубокого дыхания человек тоже теряет больше углекислого газа, чем допустимо. Если защитные механизмы плохо срабатывают, происходит перевозбуждение нервной системы; сдвиг кислотно-щелочного равновесия внутренней среды организма в щелочную сторону, что нарушает обмен веществ. Это выражается в снижении и нарушении иммунитета (склонность к аллергическим, простудным и воспалительным заболеваниям, отложение солей, ожирение или похудание, нарушения работы желез внутренней секреции и т. д., вплоть до развития опухолей). Чаще всего, поскольку углекислый газ жизненно необходим, при его чрезмерной потере в той или иной степени включаются защитные механизмы, пытающиеся остановить его удаление из организма. К ним относятся: 1) спазм сосудов, бронхов и спазм гладкой мускулатуры всех органов; 2) сужение кровеносных сосудов; 3) увеличение секреции слизи в бронхах, носовых ходах, развитие аденоидов, полипов; 4) уплотнение мембран вследствие отложения холестерина, что способствует развитию склероза тканей; 5) повышение функции

щитовидной железы. Все это моменты вместе в затруднении поступления кислорода в клетки при понижении содержания углекислого газа в крови (эффект Вериге — Бора) ведут к кислородному голоданию, замедлению венозного кровотока (с последующим стойким расширением вен). Кислородное голодание жизненно важных органов вызывает подъем артериального давления (гипертонию) и возбуждение дыхательного центра, что ведет к еще большей гипервентиляции, вымыванию углекислого газа из организма. Спазмы коронарных сосудов приводят к гипоксии миокарда, вплоть до развития инфарктов. Спазмы мозговых артерий вызывают головную-боль, головокружение, бессонницу, расстройства функций головного мозга, инсульты. Склероз сосудов обуславливает их хрупкость, потерю эластичности, нарушения гемодинамики, обмена веществ, преждевременное старение. Все это последствия гипервентиляции, которой страдает почти все человечество. При нормализации дыхания содержание углекислого газа в организме достигает должного уровня и ликвидируются все перечисленные выше патофизиологические состояния. Если еще больше уменьшить дыхание, как это советуют йоги, то у человека разовьется сверхвыносливость, высокий потенциал здоровья, возникнут все предпосылки к долголетию.

Занятия упражнениями йогов уменьшают дыхание и увеличивают содержание углекислого газа в организме, этому способствует также дозированное голодание (24–36 ч в неделю), вегетарианство (в частности, сыроедение), закаливание, массаж и самомассаж (особенно перекатывания кожи, глубокий массаж надкостницы, сегментарный, меридианный и точечный массаж), подъем на умеренные высоты (2–4 км), некоторые лекарственные травы (раувольфия и др.), психический покой, аутогенная тренировка, расслабление мышц, умеренная физическая нагрузка.

Усилению дыхания и вымыванию углекислого газа из организма способствуют неграмотно построенная глубокодыхательная гимнастика, переедание, употребление пищи животного происхождения (мясо, рыба, яйца, птица, сало и т. д.), чая, кофе, какао, шоколада, сахара; курение, употребление алкогольных напитков, наркотические вещества, большинство лекарств, перегревание, постельный режим, сон (особенно на спине), предметы бытовой химии, гиподинамия, нервно-психические напряжения (стресс), азартные игры, половые излишества и т. д.

Многие энтузиасты йоги неправильно себе представляют физиологию дыхания и, изучив полное дыхание йогов, стараются целый день дышать по этому методу, нанося себе большой вред. Надо твердо уяснить: гипервентиляция в состоянии покоя вредна! Нужно стараться все время дышать неглубоко (чтобы дыхания не было ни заметно, ни слышно) и редко, стремясь максимально растянуть автоматические паузы после каждого выдоха. Только в некоторых упражнениях Пранаямы и при физической нагрузке дыхание приходится иногда несколько углублять.

Йоги говорят, что каждому человеку от рождения отпущено определенное число дыханий и нужно беречь этот запас. В такой оригинальной форме они призывают уменьшить частоту дыхания. Действительно, каждый орган, каждая клетка имеет свой жизненный запас генетически заложенную программу работы с определенным пределом. Оптимальное выполнение этой программы принесет человеку здоровье и долголетие (насколько позволит генетический код). Пренебрежение ею, нарушения законов природы ведут к болезням и преждевременной смерти.

Пранаяма при правильном выполнении должна сделать дыхание неглубоким, редким (4–6 дыханий в 1 мин, с последующим снижением до 1–3 дыханий в 1 минуту). Это способствует нормализации работы четырех важнейших систем организма: системы органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, нервной системы и обмена веществ. Такое изменение дыхания, а вместе с ним и обмена веществ позволяет йогам жить на низкопротеиновой диете, так как концентрация углекислого газа в организме позволяет осуществить синтез необходимых аминокислот и белка, что невозможно для обычного человека, страдающего гипервентиляцией легких, ведь его дыхание глубокое и частое.

Общие принципы для занимающихся Пранаямой

1. Дыхательные упражнения можно выполнять лишь тем, кто в покое дышит неглубоко, с автоматическими паузами после выдоха в 3–4 с с частотой 6–8 дыханий в 1 мин.

2. Заниматься можно лишь при свободно проходимых воздухоносных путях (для очищения их используйте «Джала-Нети» и «Капалабхати»), в спокойной обстановке.

3. Воздух должен быть свободен от пыли и вредных примесей, например, выхлопных газов, иначе вместо пользы можно причинить себе вред. Комнату, где проходят занятия, лучше проветрить. Если позволяет температура воздуха, можете заниматься при открытой форточке или открытом окне, но не на сквозняке. Идеальное место — на свежем воздухе на берегу реки, озера, моря, в горах, в лесу (если не мешают посторонние люди, насекомые), лицом на Восток (к восходящему солнцу).

4. Лучшее время для занятий — утро с 5 до 7 ч перед выполнением Основного (или Усиленного) ежедневного утреннего комплекса, после туалета и очистительных процедур. Полное дыхание йогов, помимо выполнения его во время утреннего дыхательного комплекса, можно осуществлять в течение дня до 10 раз, но спустя 4–5 ч после еды. Даже очень опытные йоги не делают в день более 60 полных дыханий.

5. Следует избегать тесной, мешающей одежды из синтетических тканей. Если возможно, надо заниматься обнаженным.

6. Перед началом Пранаямы нужно спокойно вдохнуть и как следует потянуться всем телом.

7. Вдох и выдох в дыхательных упражнениях должны быть плавными, медленными. Следите за своими ощущениями и ни в коем случае не перетруждайте себя, особенно при сердечнососудистых и легочных заболеваниях. Ослабленным и больным людям лучше не делать задержек после вдоха, а сразу переходить к выдоху. Задержки без перенапряжения после выдоха полезны всем.

8. В возрасте до 18 лет Пранаямой заниматься нельзя.

9. При выполнении дыхательных упражнений ноздри, мышцы лица и шеи, а также всего тела должны быть расслаблены.

10. Никогда не стремитесь вдыхать и выдыхать до отказа, всегда должен оставаться небольшой резерв для вдоха или выдоха.

11. Положение головы, шеи, туловища должно быть строго вертикальным, угол наклона таза к вертикальной линии должен составлять около 30 градусов. Самыми подходящими позами для этого являются «Сукхасана» и «Падмасана», но последнюю можно использовать в Пранаяме лишь тогда, когда вы сможете оставаться в ней без всяких неудобств и ощущения боли, расслабленными в течение нескольких минут.

12. После Пранаямы необходимо выполнять «Шавасану», потом выпить горячей воды и приступить к выполнению ежедневного утреннего комплекса упражнений.

Прежде чем приступить к основным упражнениям Пранаямы, необходимо освоить «Дыхательное упражнение, очищающее нервную систему».

Дыхательное упражнение, очищающее нервную систему

Это упражнение нужно выполнять в условиях умеренного климата и высокого ритма жизни в течение 3 мес 4 раза в день: утром, натощак, после гигиенических процедур перед утренним комплексом; днем между 12 и 13 ч (но не после еды); вечером между 18 и 19 ч (на пустой желудок); перед отходом ко сну, спустя 2–3 ч после легкого ужина, чтобы не было ощущения тяжести в животе и затруднения дыхания во время занятии.

Лучше всего выполнять упражнение на улице, на свежем, чистом воздухе или в хорошо проветренной комнате с открытой форточкой. Никто не должен мешать вам и отвлекать.

Исходное положение . Примите позу «Сукхасана», сидя на коврик со скрещенными ногами; можно делать упражнение, сидя на стуле или даже стоя. Во всех случаях голова, шея

и туловище должны находиться строго на вертикальной линии.

Техника исполнения . Сделайте спокойный, медленный вдох через нос и такой же спокойный и медленный выдох через нос. Большим пальцем правой руки зажмите правую ноздрю, как показано на рис. 85 и сделайте спокойный и медленный вдох через левую ноздрю. Не делая паузы после вдоха, закройте средним пальцем правой руки левую ноздрю, открыв правую, как показано на рис. 86, и сделайте медленный выдох через правую ноздрю. Не делая паузы после выхода и не меняя положения пальцев, сделайте спокойный, медленный вдох через правую ноздрю, и, не задерживая дыхание после вдоха, большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю, открыв левую, и сделайте спокойный и медленный выдох через левую ноздрю. Все описанное выше составляет один цикл. Его надо выполнять по 5 раз 4 раза в день. Каждый раз цикл начинается со вдоха через левую ноздрю. Дышите без пауз все пять циклов. Внимание сосредоточьте на вдыхаемом и выдыхаемом воздухе, словно в вас проникает тонкий воздушный шнурок в виде непрерывной струйки, прочищающей легкие и нервную систему. Старайтесь вдыхать и выдыхать как можно медленнее, без рывков. Вначале это не будет получаться, но со временем обязательно придет успех. Вдох и выдох должны быть одинаковыми или выдох несколько длиннее. Через 3 мес занятий вы должны научиться медленно вдыхать и выдыхать, совершая каждый вдох и выдох примерно за 20–25 с.

Если хоть один раз за 3 мес вы пропустите занятие, независимо от причин, то начинайте отсчет вновь со дня пропуска (новые 3 мес).

Терапевтические эффекты . При выполнении этого упражнения нормализуется работа дыхательного центра, уравниваются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, проходят головные боли, устанавливается спокойное гармоническое мышление, ликвидируются хронические стрессовые состояния. Основная цель этого упражнения — дисциплинировать ум и подготовить человека к упражнениям Пранаямы.

Через 3 мес занятий это упражнение полностью исключают и начинают разучивать «Основной комплекс Пранаямы», который состоит из 4 упражнений; 1) «Полное дыхание»; 2) Переменное дыхание («Анулема-Вилема»); 3) «Ритмическое дыхание»; 4) «Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)».

Все они осваиваются в следующей последовательности:

1. Первая стадия Полного дыхания и Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот).

2. Первая и вторая стадии Полного дыхания плюс Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот).

3. Первая, вторая и третья стадии Полного дыхания плюс Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот).

4. Полностью все четыре стадии Полного дыхания плюс Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот).

5. Полное дыхание, «Анулема-Вилема» плюс Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот).

6. Полное дыхание, «Анулема-Вилема», Ритмическое дыхание и, наконец, Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот).

Упражнения Пранаямы выполняются утром перед питьем горячей воды, т. е. перед выполнением «Пурны Сарпасаны».

Не освоив одного упражнения, не переходите к другому. Занятия утренней Пранаямой будут занимать от 10–15 мин вначале до 30–45 мин после нескольких месяцев и лет практики.

Вначале следует ознакомиться с санскритской терминологией фаз дыхания: Пу́рака — спокойный, медленный, непрерывный и полный вдох через нос; Ку́мбхака — задержка дыхания после вдоха, пауза после вдоха; Ре́чака — спокойный, медленный, непрерывный и полный выдох через нос; Шу́ньяка — задержка дыхания после выдоха, пауза после выдоха.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

Полное дыхание — это основное дыхание йогов. Оно бывает двух типов: трехстадийное полное дыхание, состоящее из Пураки, Речаки и Шуньяки (данный тип рекомендуется всем начинающим, а также все ослабленным и больным людям), и четырехстадийное полное дыхание, состоящее из Пураки, Кумбхаки, Речаки и Шуньяки (этот тип дыхания доступен только крепким, здоровым людям, без легочной и сердечно-сосудистой патологии. При его освоении желательно присутствие наставника, Гуру).

«Полное дыхание» носит такое название потому, что все отделы легких включаются в акт дыхания. Постепенно повседневное дыхание будет меняться в сторону «Полного дыхания», станет более редким, медленным, хотя и неглубоким, но в работу включатся все части легких. Организм приобретет дополнительные резервные возможности.

«Полное дыхание» надо разучивать поэтапно. Начиная с Пураки, переходите к Кумбхаке, потом к Речаке и к Шуньяке.

Пу́рака

Исходное положение . «Сукхасана», «Ардха-Падмасана», «Падмасана». Сядьте прямо, ладони рук положите на колени.

Техника исполнения . Расслабьтесь и начинайте вдыхать воздух через обе ноздри как можно медленнее, непрерывной струйкой, до появления ощущения наполненности грудной клетки воздухом. При правильном выполнении происходит равномерное, непрерывное, плавное наполнение воздухом всех отделов легких: сначала нижней части, потом средней и, наконец, верхней части. Для этого диафрагма опускается вниз, выпячивается вперед передняя брюшная стенка, затем раздвигаются в сторону ребра и ключицы поднимаются вверх. Все должно происходить естественно и непрерывно. Во время вдоха внимание сосредоточьте на легких. Не задерживая дыхания после вдоха, сделайте через нос обычный выдох. Первые 10 дней делайте Пураку 5 раз, прибавляйте каждую декаду по одному разу, пока не достигнете 10 раз.

Ку́мбхака

Эта процедура осваивается через 10 дней после начала практикования Пураки.

Исходное положение . То же, что при выполнении Пураки.

Техника исполнения . После того как вы сделали Пураку, задержите дыхание на несколько секунд, сколько приятно, не напрягая мышц живота. Ни в коем случае не передерживайте; внимание сосредоточьте на легких. Затем сделайте обычный спокойный выдох через нос. Первые 10 дней делайте Кумбхаку 5 раз и в каждую декаду прибавляйте по одному разу, пока не достигните 10 раз. Кумбхака противопоказана при эмфиземе легких, бронхиальной астме, брохоэктатической болезни легких, при серьезных сердечно-сосудистых заболеваниях (гипертонической болезни и др.), при беременности.

Ре́чака

Эта процедура осваивается через 10 дней после начала практикования Кумбхаки.

Исходное положение . То же, что при выполнении Пураки.

Техника исполнения . После того как вы сделали Пураку и Кумбхаку, начните выполнять как можно медленнее непрерывный, спокойный и полный выдох через нос тонкой струйкой воздуха, соблюдая ту же последовательность в работе легких, что и при выполнении Пураки, т. е. вначале сокращаются мышцы живота, диафрагма поднимается

вверх и воздух выходит из нижней части легких, потом начинают сжиматься ребра (живот остается слегка подтянутым), затем опускаются ключицы. Все это производится единым непрерывным движением. Внимание сосредоточьте на легких. Первые 10 дней выполняйте Речаку 5 раз, в каждую декаду прибавляйте по одному разу, пока не достигните 10 раз.

Шу́ньяка

Эта процедура осваивается через 10 дней после начала практикования Речаки.

Исходное положение . То же, что при выполнении Пураки.

Техника исполнения . После того как вы сделали Пураку, Кумбхаку и Речаку и освободили легкие от воздуха, немного подтяните живот и не дышите несколько секунд, чтобы вам было удобно и приятно. Внимание сосредоточьте на легких. Последующий вдох вы должны выполнить совершенно спокойно, медленно, без напряжения и порывистых движений. Первые 10 дней выполняйте Шуньяку 5 раз, прибавляйте в каждую декаду по одному разу, пока не достигните 10 раз. Шуньяка противопоказана при беременности. Ее следует выполнять с большой осторожностью людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В таблице освоения упражнения Основного комплекса Пранаямы (см. приложение 2) приведена методика разучивания элементов «Полного дыхания» по декадам.

Таким образом для разучивания «Полного дыхания» потребуется 3 мес. В последующем все 4 стадии «Полного дыхания» выполняются по 10 раз.

Терапевтические эффекты . Пурака очень полезна людям со слабыми легкими и сердцем. Она заставляет открываться все неиспользованные легочные клетки (альвеолы) и стимулирует нормальную деятельность наиболее вялых из них. Когда объем легких увеличивается за счет продолжительного вдоха, эффект оказывается таким же, как и при плавании.

Кумбхака также развивает альвеолы легких и повышает содержание углекислоты (CO₂) в крови и клетках органов и тканей.

Речака способствует полному очищению легких от остатков отработанного воздуха.

Шуньяка чрезвычайно эффективна при слабом желудке и вялой прямой кишке, и, кроме того, она помогает при эмфиземе легких и тахикардии, т. е. усиленном сердцебиении. Шуньяка также повышает содержание углекислоты (CO₂) в крови и клетках тканей и органов.

Прежде чем перейти к изучению «Анулёмы-Вилёмы», нужно освоить «Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)». Последнее входит в «Основной комплекс Пранаямы» и выполняет ту же роль, что и «Шавасана» в утреннем комплексе упражнений. Когда вы освоите четыре основных дыхательных упражнения Пранаямы, то «Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)» вы будете выполнять последним дыхательным упражнением, но разучить его надо после Пураки.

Как «Шавасану», так и «Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)» можно делать в любое время суток, когда нужно отдохнуть, снять усталость, особенно после пребывания в душном помещении, в загазованной атмосфере или после посещения больного. Можно его делать и среди дыхательных упражнений Пранаямы, для того чтобы отдохнуть, а затем продолжать занятия.

ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ПРИ ПРАНАЯМЕ (ИЛИ С ВЫДОХОМ ЧЕРЕЗ РОТ)

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Сделайте медленный, спокойный и полный вдох (Пурака). Задержите дыхание после вдоха на несколько секунд (Кумбхака). Вытяните губы трубочкой, как при свисте, и с силой, прерывисто, с остановками в 0,3–0,5 с, словно небольшими

порциями, делайте выдох через рот, не раздувая при этом щек. В момент остановок не дышите ни носом, ни ртом. Все упражнение выполняется на едином выдохе, разбитом на мелкие части, пока из легких не выйдет весь воздух. Закончив выдох, несколько секунд останьтесь со сжатыми легкими, затем расслабьте мышцы живота, грудной клетки и плечевого пояса и сделайте спокойный и медленный вдох через нос. «Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)» выполняется один раз.

Терапевтические эффекты . Упражнение очищает легкие и воздухоносные пути от остаточного воздуха; возбуждает все легочные клетки; тонизирует нервную систему; освежает при усталости, утомлении, особенно у тех людей, дыхательные органы которых сильно напрягаются: певцы, ораторы, учителя, актеры и др.; дает физическое, умственное и духовное очищение занимающимся.

«АНУЛЕМА-ВИЛЕМА»

Выполняется утром после «Полного дыхания» и разучивается после того, как «Полное дыхание» будет полностью освоено.

Исходное положение . То же, что при выполнении «Полного дыхания».

Техника исполнения . Один цикл «Анuléмы-Вилёмы» состоит из 7 элементов, поэтому мы рассмотрим каждый из них в отдельности.

1. После очередного спокойного и медленного выдоха через нос средним пальцем правой руки зажмите левую ноздрю и сделайте Пураку, т. е. спокойный, медленный и полный вдох через правую ноздрю.

2. Задержите дыхание после вдоха, т. е. сделайте Кумбхаку (но при этом вторую ноздрю не зажимайте, так как это в дальнейшем может привести вас к путанице, в каком же направлении дышать).

3. Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю, сняв средний палец с левой ноздри, и сделайте Речаку, т. е. медленный, спокойный и полный вдох через левую ноздрю.

4. Не делая паузы после выдоха, не меняя положения пальцев правой руки, сделайте Пураку, т. е. медленный, спокойный и полный вдох через эту же левую ноздрю.

5. Вновь сделайте Кумбхаку, т. е. задержку дыхания после вдоха (опять-таки вторую ноздрю не зажимайте, чтобы не сбиться в направлении дыхания).

6. Средним пальцем правой руки закройте левую ноздрю, сняв большой палец с правой ноздри, и сделайте Речаку, т. е. медленный, спокойный и полный выдох через правую ноздрю.

7. По окончании Речаки сделайте Шуньяку, т. е. задержку дыхания после выдоха.

Выполнение упражнения этого цикла считается за один, а выполняется «Анuléма-Вилёма» в первую декаду 5 раз и затем каждые 10 дней добавляется по одному разу, пока общее число не достигнет 10.

Выполнение «Анuléмы-Вилёмы» требует соблюдения следующих правил:

1. Перед началом упражнений необходимо сделать спокойный и медленный выдох через нос.

2. В первое время при разучивании следует вести про себя счет:

3. Перед каждым выдохом надо менять ноздрю.

4. Один цикл (или один раз исполнения) этого упражнения включает две Кумбхаки и одну Шуньяку.

5. В некоторых литературных источниках по йоге говорится о том, что Пурака и Речака должны быть равны по своей продолжительности, а Кумбхака и Шуньяка должны быть вдвое больше, чем Пурака (или Речака), т. е. отношение продолжительности фаз дыхания в одном цикле можно представить как 1:2:1:1:2:1:2. Но йоги-учителя в Индии говорили о том, что на начальных этапах разучивания «Анuléмы-Вилёмы» не так важно обращать внимание на продолжительность выполнения того или иного элемента, как следить за качеством выполнения каждого из семи элементов.

6. Этот тип дыхания можно практиковать утром и вечером, но вечером не следует делать Кумбхаку. Лучше всего выполнять «Анулёмы-Вилёму» утром перед «Основным каждодневным утренним комплексом».

7. Нельзя перенапрягаться, особенно в первое время. Делайте упражнение так, чтобы вам было легко и приятно во время упражнения и после его проведения.

Терапевтические эффекты . «Анулёма-Вилёма» нормализует работу дыхательного центра, важнейших внутренних органов, повышает умственные способности.

Противопоказания . Упражнение противопоказано при тяжелых сердечно-сосудистых и легочных заболеваниях, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Этот тип дыхания осваивается при полном овладении «Анулёмой-Вилёмой» и является одним из главных дыхательных упражнений Пранаямы, а также базисом Лая-йоги, поскольку каждый человек от рождения и до смерти имеет свой строго определенный ритм, обусловленный генетической программой и воздействием на нее в период формирования плода солнечной активности и других космических излучений. Если человек выбивается из своего ритма, он, как правило, заболевает. Дальнейший прогресс в йоге невозможен без освоения «Ритмического дыхания».

Упражнение выполняется с учетом биения сердца, или пульса. Вначале надо запомнить частоту своих сердечных сокращений, положив пальцы одной руки на запястье другой в области лучевой артерии. Определив пульс в течение нескольких десятков секунд и запомнив его, нужно постараться мысленно воспроизвести его частоту. Со временем в вашей памяти прочно удержится ощущение ритма пульса. Те, у кого пульс неритмичный, могут попытаться взять за основу частоту своих сердечных сокращений, построенную с одинаковыми интервалами, что должно быть удобно для вас.

Исходное положение . «Падмасана», «Ардха-Падмасана» или «Сукхасана». Кисти рук тыльной поверхностью положите на колени, кончики больших пальцев соедините с указательными в колечко, остальные пальцы вытяните вместе. Голова, шея и туловище должны быть расположены по строго вертикальной линии.

Техника исполнения . Сделайте вдох через нос на 6 ударов пульса. Затем задержите дыхание после вдоха на 3 удара пульса. Тех, кому задержка после вдоха противопоказана, могут эту фазу пропустить. Затем сделайте выдох через нос на 6 ударов пульса. И, наконец, задержите дыхание после выдоха на 3 удара пульса. Повторите упражнение в первую декаду 5 раз. Каждую декаду прибавляйте по одному разу, пока не достигнете 10 раз. Не доводите себя до переутомления. Закончите упражнение «Очистительным дыханием при Пранаяме (или с выдохом через рот)».

Итак, пропорция этого упражнения следующая — вдох: задержка после вдоха: выдох: задержка после выдоха соотносятся как 2:1:2:1. Для тех, кому противопоказана задержка после вдоха, пропорция будет следующей — вдох: выдох: задержка после выдоха соотносятся как 2:2:1. Когда овладеете ритмом 6:3:6:3 и сможете очень легко выполнять это упражнение 10 раз, переходите к ритму 8:4:8:4. Освоив его, переходите к ритму 10:5:10:5, затем 12:6:12:6 и так далее, пока не достигнете своего индивидуального предельного значения. Это можно уточнить по таблице, рассчитанной в Лая-йоге, которая приведена ниже:

Дата рожденияОптимальный ритм
21 марта — 19 апреля18:9:18:9
20 апреля — 20 мая6:3:6:4
21 мая — 20 июня14:7:14:7
21 июня — 20 июля20:10:20:10 и 16:8:16:8
21 июля — 20 августа10:5:10:5 и 22:11:22:11
21 августа — 20 сентября14:7:14:7
21 сентября — 20 октября6:3:6:3
21 октября — 20 ноября18:9:18:9
21 ноября — 20 декабря12:6:12:6
21 декабря — 20 января8:4:8:4
21 января — 19 февраля8:4:8:4
20 февраля — 20 марта12:6:12:6

Примечание . В случаях, в которых указано два вида ритма, выбирается наиболее удобный. После освещения своего оптимального ритма его выполняют в течение

всей жизни. *Терапевтические эффекты* . Все во Вселенной находится в состоянии вибрации и имеет свой ритм. В состоянии вибрации находятся мельчайшие атомы микромира и крупнейшие галактические системы макромира. Человеческий организм также находится в состоянии вибрации, а ритм человеческого организма определяется по двум параметрам, а именно по дыханию и биению-сердца. Таким образом, «Ритмическое дыхание» помогает человеку обрести оптимальный ритм деятельности своего организма и согласовать этот ритм с космическим ритмом, оказавшим влияние на человека при его рождении. А это в свою очередь способствует обновлению и оздоровлению организма в целом, повышению работоспособности и избавлению от многих болезней.

График освоения «Основного комплекса Пранаямы» приводится в Приложении.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дополнительные дыхательные упражнения очень полезны для укрепления и улучшения работы организма, органов дыхания, кровообращения, нервной системы. Их не обязательно выполнять всем, но при необходимости каждый может включить 2–3 из них в «Основной комплекс Пранаямы» после «Ритмического дыхания», перед «Очистительным дыханием при Пранаяме (или с выдохом через рот)». Последовательность их выполнения не столь важна, можно даже выполнять их в любое время дня, но через 4–5 ч после еды. И не следует переутомляться.

Упражнение для развития голоса

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Сделайте через нос Пураку, задержите дыхание сколько сможете (Кумбхака), резко с силой выдохните через широко открытый рот со звуком «ха!». Выполните 5 раз. Каждую декаду прибавляйте по одному разу. Максимум 10 раз. Внимание во время упражнения сосредоточьте на голосовых связках.

Терапевтические эффекты . Упражнение развивает и укрепляет голосовые связки; голос становится звонким, глубоким, мягким. Упражнение усиливает и развивает дыхательные мускулы и сами легкие, расширяет грудную клетку. Приносит большую пользу не только органам дыхания, но и органам пищеварения (желудку, печени), нервной системе и крови. Улучшает поглощение кровью кислорода. Очищает воздух, который остается в легких от прежних дыханий, и освобождает легкие от накопившихся отходов. Применяется при различных болезнях желудка, печени, крови. Уничтожает плохой запах изо рта.

Противопоказания . Упражнение противопоказано при эмфиземе легких и тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях.

Упражнение, возбуждающее работу альвеол

Исходное положение . То же, что в предыдущем упражнении, т. е. основная стойка.

Техника исполнения . Одновременно с выполнением Пураки медленно ударяйте по груди в разных местах кончиками расставленных пальцев. Во время Кумбхаки в течение нескольких секунд ударяйте по груди ладонями рук, сложенными лодочкой, чтобы при ударах получалась воздушная прокладка между ладонями и грудной клеткой. Во время Речаки опустите руки. Внимание во время упражнения сосредоточьте на легких. Число повторений то же, что в предыдущем упражнении.

Терапевтические эффекты . Возбуждает деятельность легочных клеток (альвеол) и повышает общий тонус всего организма.

Примечание . Упражнение надо выполнять с большой осторожностью. Им нельзя злоупотреблять, так как у начинающих может возникнуть головокружение. В этом случае нужно на время прекратить упражнение и немного походить.

Упражнение для развития грудной клетки

Исходное положение . То же, что в предыдущем упражнении.

Техника исполнения . Прижмите руки к боковым сторонам грудной клетки в подмышечной области. Большие пальцы рук должны быть обращены к спине, ладони лежат на боковых поверхностях ребер, большие пальцы обращены к передней части груди (как бы сжимаем свою грудную клетку с боков). Сделайте через нос Пураку, короткую Кумбхаку, затем одновременно с Речакой сделайте руками сжимающие и разжимающие грудную клетку движения. Внимание сосредоточьте на ребрах. Число повторений то же, что в первом упражнении.

Терапевтические эффекты . Упражнение способствует развитию эластичности ребер, что очень важно для выработки правильного дыхания, а также тонизирует дыхательную мускулатуру.

Примечание . Это упражнение также надо выполнять с большой осторожностью и использовать его умеренно.

Упражнение для расширения грудной клетки

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Сделайте Пураку, Кумбхаку, вытяните обе руки вперед на уровне плеч, сожмите кисти в кулаки (большие пальцы внутри ладоней), напрягите мышцы рук. Отведите руки одним движением через стороны назад и, не останавливаясь, верните их через стороны вперед на уровень плеч. Повторите движения руками назад-вперед несколько раз, не снимая напряжения. Затем, опустив и расслабив руки, сделайте сильный выдох через широко раскрытый рот со звуком «ха!». Внимание сосредоточьте на грудной клетке. Число повторений то же, что и в первом упражнении.

Терапевтические эффекты . Упражнение развивает мышцы рук, мышцы груди и плечевого пояса, улучшает работу легких, повышает их жизненную емкость.

Дыхательное упражнение на ходу

Упражнение выполняется во время прогулки на свежем воздухе, где нет пыли и дыма.

Техника исполнения . Идите с высоко поднятой головой, корпус держите прямо, плечи расправьте. Старайтесь двигаться так, чтобы шаги были одинаковой длины. Делайте Пураку на восемь шагов, Кумбхаку пропустите, Речаку на восемь шагов и Шуньяку на восемь шагов. Не доводите себя до утомления, до появления затруднения дыхания или чувства удушья. Они указывают на превышение ваших возможностей. Упражняйтесь ежедневно по несколько минут и не один раз в день. Это упражнение имеет вариант, который для некоторых людей может оказаться более легким. Он заключается в том, что после вдоха делается задержка дыхания на четыре шага.

Упражнение можно делать на шесть шагов. Вдох, выдох и паузу после выдоха всегда следует делать на равное количество шагов. Заканчивайте «Очистительным дыханием при Пранаяме (или с выдохом через рот)».

Терапевтические эффекты . Упражнение нормализует работу дыхательного центра легких. Это превосходное профилактическое средство для туберкулеза легких.

Упражнение с подъемом на носках

Исходное положение . Основная стойка. Руки сожмите в кулаки (большие пальцы внутри ладоней), опустите вдоль туловища.

Техника исполнения . Медленно поднимайтесь на носках, одновременно делая Пураку и

поднимая обе руки вперед и вверх. Сделайте короткую Кумбхаку и, выполняя Речаку, медленно опускайтесь на пятки, одновременно руки возвращая через стороны вниз. Число повторений то же, что и в первом упражнении. Внимание сосредоточьте на легких.

Терапевтические эффекты . Упражнение развивает грудную клетку, очищает легкие и кровь, придает легкость и бодрость всему организму.

Упражнение для усиления кровообращения

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Сделайте Пураку, Кумбхаку, слегка наклонитесь вперед и возьмите в руки палку за два конца, крепко сжимая кисти и постепенно вкладывая силу в руки, сжавшие палку (можно лишь мысленно держать ее). Выполняя Речаку, медленно снимите напряжение с рук, опустите палку и выпрямитесь. Внимание во время упражнения сосредоточивайте на легких. Число упражнений то же, что и в первом упражнении.

Терапевтические эффекты . Это упражнение помогает привлечь к сердцу и легким венозную кровь, а артериальную к конечностям, что дает возможность организму получить большее количество кислорода. Оно очень полезно при слабом кровообращении, когда в легких недостаточно крови для поглощения кислорода в большом количестве из вдыхаемого воздуха. Упражнение нормализует газовый состав крови.

Следующие 7 дыхательных упражнений предназначены для развития легких и нормализации дыхания. Из них также можно выбрать необходимые после выполнения «Основного комплекса Пранаямы» или в другое время дня. Тем, кому противопоказана Кумбхака, лучше эти упражнения не делать. Внимание при выполнении упражнений сосредоточьте на легких.

Упражнение 1

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Сделайте Пураку, одновременно медленно поднимите обе руки вперед вверх ладонями вперед. Руки держите в напряжении поднятыми над головой на протяжении Кумбхаки. Выполните Речаку, одновременно медленно опуская руки через стороны вниз в исходное положение. Повторяйте упражнение в первую декаду 5 раз, прибавляйте каждые 10 дней по одному разу, пока не достигните 10 раз.

Упражнение 2

Это упражнение, пожалуй, самое действенное из приведенной серии упражнений. Его иногда называют «Дыхание, оживляющее нервы», так как оно нормализует и тонизирует деятельность нервной системы, развивает нервную энергию и жизнеспособность организма в целом.

Исходное положение . То же, что и в предыдущем упражнении 1.

Техника исполнения . Сделайте Пураку, затем Кумбхаку, вытяните руки вперед ладонями вниз и максимально расслабьте мускулатуру рук. Медленно приближайте кисти обеих рук к груди, напрягая все мышцы рук до отказа и сжимая кисти в кулаки так, чтобы большие пальцы оказались внутри ладоней. Локти остаются на уровне плеч. Сохраняя напряжение мышц рук, чтобы чувствовалась дрожь, медленно разожмите кулаки; затем быстро их сожмите; снова медленно разожмите и опять быстро сожмите. Повторите сжатия и разжимания кистей 3–5 раз. Все это делается на Кумбхаке. Потом опустите и расслабьте руки и с силой выдохните через широко раскрытый рот со звуком «ха!». Упражнение выполняется один раз.

Упражнение 3

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Вытяните обе руки вперед на уровне плеч, пальцы сожмите в кулаки, большие пальцы внутри ладоней. Сделайте Пураку, Кумбхаку и на задержанном дыхании выполните несколько быстрых круговых движений обеими руками: вниз, назад, вверх, вперед. Затем в обратную сторону: вверх, назад, вниз, вперед. Можно одной рукой делать круговые движения в одну сторону, а другой в другую. После этого опустите и расслабьте руки и сделайте сильный выдох через широко раскрытый рот со звуком «ха!». Упражнение выполняется один раз.

Упражнение 4

Исходное положение . Лягте на коврик на живот, пятки и носки ног поставьте вместе, руки положите ладонями вниз, пальцы вместе на уровне груди, ступни ног опираются на пальцы, подбородок на коврике.

Техника исполнения . Сделайте Пураку, Кумбхаку. Напрягите все тело и отождитесь от пола, опираясь на ладони рук (ноги будут касаться пола только носками). Медленно опуститесь в исходное положение. Повторите такие подъемы на одной Кумбхаке 2–3 раза. Вернитесь в исходное положение и сделайте выдох через широко раскрытый рот со звуком «ха!».

Упражнение 5

Исходное положение . Основная стойка перед стенкой на расстоянии вытянутых рук (если их прислонить ладонями).

Техника исполнения . Вытяните обе руки вперед на уровне плеч, упершись ладонями в стену. Сделайте Пураку, Кумбхаку и, опираясь на ладони рук, медленно приближайте грудь к стене, не отрывая пяток от пола. Медленно отождитесь от стены на руках, сохраняя тело в напряженном состоянии. Повторите отжимания несколько раз, пока продолжается одна Кумбхака. Потом опустите и расслабьте руки и сделайте сильный выдох через широко раскрытый рот со звуком «ха!». Упражнение выполняется один раз.

Упражнение 6

Исходное положение . Основная стойка.

Техника исполнения . Положите руки на поясницу большими пальцами вперед, остальные, сложенные вместе назад. Сделайте Пураку, Кумбхаку. Сильно напрягите ноги и медленно наклоните туловище вперед вниз, как бы кланаясь. При наклоне выполняйте Речаку. Во время Шуньяки вернитесь в исходное положение, не снимая пальцев с поясницы. Сделайте Пураку, во время Пураки опять напрягите ноги, на Речаке прогнитесь назад, на Шуньяке вернитесь в исходное положение с ладонями на пояснице, опять сделайте Пураку, во время Кумбхаки напрягите ноги и на Речаке медленно наклоняйтесь влево. На Шуньяке опять выпрямитесь, сделайте Пураку, Кумбхаку с напряжением ног и Речаку с одновременным медленным наклоном туловища вправо. На Шуньяке вернитесь в исходное положение, опустив руки и расслабившись. Упражнение выполняется 1–3 раза.

Упражнение 7

Исходное положение . «Сукхасана», или «Падмасана», либо основная стойка.

Техника исполнения . Сделайте медленный и полный вдох, но не непрерывный, а прерывистый, ступенчатый (как будто вы что-то нюхаете). Наполните таким образом все легкие. Несколько секунд выполняйте Кумбхаку. Выдохните весь воздух через нос как бы

продолжительным непрерывным вздохом с облегчением. Упражнение выполняйте 5—10 раз.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Возможно, что читателю показалось слишком подробным изложение материала. Это вызвано тем, что данная работа претендует на роль самоучителя, где все подробно растолковано и нет необходимости обращаться за помощью к кому бы то ни было. Следуйте здравому смыслу, будьте осторожны, внимательны и не гонитесь за быстрыми результатами в йоге. Всеу свое время. Йоги предостерегают от переоценки своих физических сил, от стремления достичь цели как можно быстрее. Индийская пословица говорит: «Пусть ученик идет своим путем с терпением, или его фундамент и его слишком поспешно воздвигнутое здание обрушится на него».

Кто не имеет возможности выполнять всю программу: Яму, Нияму, Асану, Пранаяму, может ограничиться первыми двумя, составляющими Крия-йогу. Не следует выбирать из упражнений только те, которые вам нравятся, так как теряется их гармонизирующий эффект и может произойти однобокое неправильное развитие тела и психики.

Хочется особо предупредить любителей сенсаций и саморекламы: если использовать упражнения и приемы йоги для демонстрации всевозможных трюков и фокусов, то это не только остановит движение вперед по пути самосовершенствования, но и приведет рано или поздно к отрицательным результатам, вплоть до заболеваний и несчастных случаев.

Тот, кто решил стать истинным йогом, должен выполнять все основные рекомендации этой книги, все время соизмерять свои мысли; дела и поступки с требованиями йоги, особенно Ямы и Ниямы. Нужно вести себя так, как, по-вашему, поступил бы йог, будь он на вашем месте. Вживайтесь в образ этого воображаемого йога и будьте им. Старайтесь быть совершенным во всем, к чему вы имеете отношение, но не потому, что вас за это похвалят или отметят; это должно вытекать из самой вашей человеческой природы. Пусть вашим кредо станет великолепное высказывание из «Бхагавадгиты», древнейшего литературно-философского памятника индийской мысли, которое гласит: «Совершенство действий есть йога».

ПРИЛОЖЕНИЕ

График освоения упражнений «Основного комплекса Пранаямы»

Декада	Число и месяц	Название упражнения	Число повторений
1-я	1—10 декабря	Пурака	5
2-я	11—20 декабря	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	12-я
3-я	21—30 декабря	Пурака	6
4-я	1-я т. д.	Кумбхака	5
5-я	6-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	13-я
6-я	7-я	Кумбхака	6
7-я	8-я	Речака	5
8-я	9-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	14-я
9-я	10-я	Пурака	8
10-я	11-я	Кумбхака	7
11-я	12-я	Речака	6
12-я	13-я	Шуньяка	5
13-я	14-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	15-я
14-я	15-я	Пурака	9
15-я	16-я	Кумбхака	8
16-я	17-я	Речака	7
17-я	18-я	Шуньяка	6
18-я	19-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	16-я
19-я	20-я	Пурака	10
20-я	1-я	Кумбхака	9
1-я	2-я	Речака	8
2-я	3-я	Шуньяка	7
3-я	4-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	17-я
4-я	5-я	Пурака	10
5-я	6-я	Кумбхака	10
6-я	7-я	Речака	10
7-я	8-я	Шуньяка	10
8-я	9-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	18-я
9-я	10-я	Пурака	10
10-я	11-я	Кумбхака	10
11-я	12-я	Речака	10
12-я	13-я	Шуньяка	10
13-я	14-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	19-я
14-я	15-я	Пурака	10
15-я	16-я	Кумбхака	10
16-я	17-я	Речака	10
17-я	18-я	Шуньяка	10
18-я	19-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	20-я
19-я	20-я	Пурака	10
20-я	1-я	Кумбхака	10
1-я	2-я	Речака	10
2-я	3-я	Шуньяка	10
3-я	4-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	21-я
4-я	5-я	Пурака	10
5-я	6-я	Кумбхака	10
6-я	7-я	Речака	10
7-я	8-я	Шуньяка	10
8-я	9-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	22-я
9-я	10-я	Пурака	10
10-я	11-я	Кумбхака	10
11-я	12-я	Речака	10
12-я	13-я	Шуньяка	10
13-я	14-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	23-я
14-я	15-я	Пурака	10
15-я	16-я	Кумбхака	10
16-я	17-я	Речака	10
17-я	18-я	Шуньяка	10
18-я	19-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	24-я
19-я	20-я	Пурака	10
20-я	1-я	Кумбхака	10
1-я	2-я	Речака	10
2-я	3-я	Шуньяка	10
3-я	4-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	25-я
4-я	5-я	Пурака	10
5-я	6-я	Кумбхака	10
6-я	7-я	Речака	10
7-я	8-я	Шуньяка	10
8-я	9-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	26-я
9-я	10-я	Пурака	10
10-я	11-я	Кумбхака	10
11-я	12-я	Речака	10
12-я	13-я	Шуньяка	10
13-я	14-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	27-я
14-я	15-я	Пурака	10
15-я	16-я	Кумбхака	10
16-я	17-я	Речака	10
17-я	18-я	Шуньяка	10
18-я	19-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	28-я
19-я	20-я	Пурака	10
20-я	1-я	Кумбхака	10
1-я	2-я	Речака	10
2-я	3-я	Шуньяка	10
3-я	4-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	29-я
4-я	5-я	Пурака	10
5-я	6-я	Кумбхака	10
6-я	7-я	Речака	10
7-я	8-я	Шуньяка	10
8-я	9-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	30-я
9-я	10-я	Пурака	10
10-я	11-я	Кумбхака	10
11-я	12-я	Речака	10
12-я	13-я	Шуньяка	10
13-я	14-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	31-я
14-я	15-я	Пурака	10
15-я	16-я	Кумбхака	10
16-я	17-я	Речака	10
17-я	18-я	Шуньяка	10
18-я	19-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	32-я
19-я	20-я	Пурака	10
20-я	1-я	Кумбхака	10
1-я	2-я	Речака	10
2-я	3-я	Шуньяка	10
3-я	4-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	33-я
4-я	5-я	Пурака	10
5-я	6-я	Кумбхака	10
6-я	7-я	Речака	10
7-я	8-я	Шуньяка	10
8-я	9-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	34-я
9-я	10-я	Пурака	10
10-я	11-я	Кумбхака	10
11-я	12-я	Речака	10
12-я	13-я	Шуньяка	10
13-я	14-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	35-я
14-я	15-я	Пурака	10
15-я	16-я	Кумбхака	10
16-я	17-я	Речака	10
17-я	18-я	Шуньяка	10
18-я	19-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	36-я
19-я	20-я	Пурака	10
20-я	1-я	Кумбхака	10
1-я	2-я	Речака	10
2-я	3-я	Шуньяка	10
3-я	4-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	37-я
4-я	5-я	Пурака	10
5-я	6-я	Кумбхака	10
6-я	7-я	Речака	10
7-я	8-я	Шуньяка	10
8-я	9-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	38-я
9-я	10-я	Пурака	10
10-я	11-я	Кумбхака	10
11-я	12-я	Речака	10
12-я	13-я	Шуньяка	10
13-я	14-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	39-я
14-я	15-я	Пурака	10
15-я	16-я	Кумбхака	10
16-я	17-я	Речака	10
17-я	18-я	Шуньяка	10
18-я	19-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	40-я
19-я	20-я	Пурака	10
20-я	1-я	Кумбхака	10
1-я	2-я	Речака	10
2-я	3-я	Шуньяка	10
3-я	4-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	41-я
4-я	5-я	Пурака	10
5-я	6-я	Кумбхака	10
6-я	7-я	Речака	10
7-я	8-я	Шуньяка	10
8-я	9-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	42-я
9-я	10-я	Пурака	10
10-я	11-я	Кумбхака	10
11-я	12-я	Речака	10
12-я	13-я	Шуньяка	10
13-я	14-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	43-я
14-я	15-я	Пурака	10
15-я	16-я	Кумбхака	10
16-я	17-я	Речака	10
17-я	18-я	Шуньяка	10
18-я	19-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	44-я
19-я	20-я	Пурака	10
20-я	1-я	Кумбхака	10
1-я	2-я	Речака	10
2-я	3-я	Шуньяка	10
3-я	4-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	45-я
4-я	5-я	Пурака	10
5-я	6-я	Кумбхака	10
6-я	7-я	Речака	10
7-я	8-я	Шуньяка	10
8-я	9-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	46-я
9-я	10-я	Пурака	10
10-я	11-я	Кумбхака	10
11-я	12-я	Речака	10
12-я	13-я	Шуньяка	10
13-я	14-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	47-я
14-я	15-я	Пурака	10
15-я	16-я	Кумбхака	10
16-я	17-я	Речака	10
17-я	18-я	Шуньяка	10
18-я	19-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	48-я
19-я	20-я	Пурака	10
20-я	1-я	Кумбхака	10
1-я	2-я	Речака	10
2-я	3-я	Шуньяка	10
3-я	4-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	49-я
4-я	5-я	Пурака	10
5-я	6-я	Кумбхака	10
6-я	7-я	Речака	10
7-я	8-я	Шуньяка	10
8-я	9-я	Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)	50-я

выдохом через рот)115-я Полное дыхание10Анулёма-Вилёма10Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)116-я Полное дыхание10Анулёма-Вилёма10Ритмическое дыхание5Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)117-я Полное дыхание10Анулёма-Вилёма10Ритмическое дыхание6Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)118-я Полное дыхание10Анулёма-Вилёма10Ритмическое дыхание7Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)119-я Полное дыхание10Анулёма-Вилёма10Ритмическое дыхание8Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)120-я Полное дыхание10Анулёма-Вилёма10Ритмическое дыхание9Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)121-я Полное дыхание10Анулёма-Вилёма10Ритмическое дыхание10Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)122-я Полное дыхание10Анулёма-Вилёма10Ритмическое дыхание10Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)1

Примечание . 1. Во вторую графу следует вписать реальное число и месяц, как в приведенных для примера первых двух декадах. 2. Начиная с 22-й декады и дальше все упражнения делаются, как в 21-й декаде (такое же число повторений).

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Абсолют — в идеалистической философии и религии безусловное, совершенное начало бытия, свободное от каких-либо отношений и условий.

Анг — часть тела.

Ангу́ли — палец.

Ангу́ли ша́кти-вика́сак — Упражнение для укрепления пальцев рук.

Анулёма — нисходящий.

Анулёма-Вилёма — дыхательное упражнение в комплексе «Пранаямы», относящееся к переменному типу дыхания, т. е. дыханию со сменой ноздрей.

Апаригра́ха — 1) неприятие милостыни; 2) отказ от мирских благ.

Ард́ха — пол-, полу-.

Ард́ха-Ку́рма́сана — Поза получерепахи.

Ард́ха-Па́дма́сана — Поза полулотоса.

Ард́ха-У́рдхва́сана — Полуприподнятая поза.

Ард́ха-Ча́кра́сана Поза — полуколеса.

Асана — поза, действующая на мышцы, связки, внутренние органы.

Асте́йя — неприсвоение чужого, нестяжательство.

Ахим́са — учение о ненасилии.

Ашви́ни — кобыла.

Ашви́ни-Му́дра — Поза кобылы.

Ашта́нга-йо́га — восьмиступенчатый путь тренировок.

Аюрве́да — 1) традиционная индийская медицина; 2) сборник древнеиндийских трактатов по медицине на санскрите.

Ба́гхи — процедура очищения желудка под названием «Очищение тигра».

Ба́йдха — узел, замок.

Ба́сти — очистка кишечника.

Брахмача́рья — 1) умеренность во всем; 2) безбрачие; 3) аскетизм.

Буддиз́м — религия, возникшая в конце VI в. до н. э. в Северной Индии и распространившаяся в Тибете, Монголии, Индокитае, Китае, Бирме, Японии и некоторых других странах Востока.

Бу́ддхи — ум, разум.

Буддхи татха́ Дхрити ша́кти-вика́сак — Упражнение для развития ума и силы воли.

«Бха́гавадгита» — вишнуитское сочинение, входящее в состав «Махабхараты».

Бха́кти — 1) вера, связанная с глубокой преданностью и любовью; 2) поклонение (кому-либо), почитание (кого-либо).

Бха́кти-йо́га — аспект йоги, позволяющий достичь совершенства посредством

преданности высшим идеалам, бескорыстной любви ко всему мирозданию.

Бха́стрика — дыхательные упражнения «Кузнечный мех».

Бху́джа — рука (от плеча до кисти).

Ва́джра — 1) твердый; 2) алмаз.

Ва́джра́сана — 1) Твердая поза; 2) Поза алмаза.

Ва́ма На́оли — напряжение левой прямой мышцы живота.

Ва́мана-дха́оти см. Кунджа́ля.

Ва́т — 1) ветер; 2) воздух.

Ва́т на́ри санстха́н ша́ктивардха́к — Упражнение для укрепления позвоночника

Ва́чика — см. Та — пас речи.

Ведаи́тизм — одна из идеалистических систем индийской философии, возникшая на основе упанишад, т. е. философско-теологической части ведической литературы.

Ве́ды — памятники древнеиндийской литературы (конца I начала II тысячелетия до н. э.) на древнеиндийском (ведическом) языке.

Ви́каса́к — развивающий.

Ви́ле́ма — образный, противоположный, а в термине «Ануле́ма-Ви́ле́ма» (см.) — нисходящий.

Ви́пара́ита — перевернутый.

Ви́пара́ита-Ка́рани — Перевернутая поза, Поза полусвечи, Поза полуберезки.

Ви́шуддха́ — название одной из чакр (см.) в области гортани.

Ви́шуддха́-ча́кра — горловое нервное сплетение.

Ви́шуддха́-ча́кра-шуддхи́ — Очищение Ви́шуддха́-ча́кры (см.).

Ври́кша — дерево.

Ври́кша́сана — Поза дерева.

Вья́м — динамические упражнения.

Га́джа — слон.

Га́джака́рани — см. Кунджа́ля.

Га́ру́да — мифическая птица, на которой, согласно легендам, летал бог Вишну.

Га́руда́сана — Поза птицы Га́ру́ды (см.)

Го́ — корова.

Го́му́кх — морда коровы.

Го́му́кха́сана — Поза «Коровья морда».

Гри́ва — тыльная сторона шеи.

Гри́ва ша́ктивардха́к — Упражнения для укрепления мышц шеи.

Го́ру — 1) учитель; 2) духовный наставник.

Да́кши́на На́оли — напряжение правой прямой мышцы живота.

Джа́ля-Не́ти — очищение носа с помощью чайника.

Джа́ляндха́ра-Ба́ндха — Подбородочный замок.

Джа́нгха — бедро.

Джа́нгха ша́ктивардха́к — Упражнение для укрепления бедер.

Джа́па — 1) чтение молитв; 2) повторение какого-либо слова, имени

Джа́па-йо́га — см. Мантра-йо́га.

Джнани́ — 1) знающий, сведущий; 2) мудрый.

Джнани́дйо́га — аспект йоги, позволяющий достичь совершенства посредством знания.

Дхану́р — лук (оружие).

Дхану́расана — Поза лука.

Дха́оти — очищение желудка с помощью ткани

Дха́рана — 1) внимание; 2) память; 3) терпение; 4) сдержанность.

Дха́рма — 1) религия, вера; 2) закон; 3) свод законов, регламентирующих социальную жизнь общества.

Дхри́ти — 1) сила воли; 2) выдержка, самообладание.

Дхья́на — созерцание объекта.

И́швара-пранидха́на — посвящение всего себя великим и малым добрым делам, самоотверженное служение человечеству, искоренение эгоизма, постоянное пребывание в гармонии со всей Вселенной.

Йо́г — последователь системы йога.

Йо́га — одна из ортодоксальных (признающих авторитет вед) систем индийской философии.

Йо́га-Му́дра — Поза йоги.

«Йо́гасу́тра» — сочинение, приписываемое философу Патанджали.

Ка́га — Ворон.

Ка́гасана — Поза ворона.

Ка́йика — см. Та́пас тела.

Ка́ки — ворона.

Ка́ки-Му́дра — Поза вороны.

Капаля́бхати — продувание носа воздухом.

Ка́поля — щека.

Ка́поля ша́ктивардхак — Упражнение, способствующее омоложению щек.

Ка́ра — рука.

Ка́рани — действие.

Ка́ра-при́штха — тыльная часть кисти.

Ка́ра-при́штха ша́кти-вика́сак — Упражнение для развития тыльной части кистей.

Ка́ра-та́ля — ладонь.

Ка́ра-та́ля ша́кти-вика́сак — Упражнение для развития ладоней.

Карма — 1) дело, работа; действие; 2) поступок; 3) воздаяние за хорошие или плохие поступки.

Ка́рма-йо́га — аспект йоги, позволяющий достичь совершенства посредством труда и активных — действий.

Ка́рна — ухо.

Ка́рна ша́ктивардхак — Упражнение для улучшения слуха.

Ка́ти — 1) талия; 2) поясница.

Ка́тича́красана — Поза для поясничной чакры (нервного сплетения).

Ка́ти ша́ктивардхак — Упражнение для укрепления поясницы.

Ко́на — угол.

Крия́ — 1) исполнение, выполнение; 2) дело, действие; поступок; 3) усилие.

Крия́-йо́га — морально-этический аспект йоги, занимающийся внутренним и внешним очищением.

Ку́мбха́ка — задержка дыхания после вдоха; пауза после вдоха.

Ку́ндалини — скрытая, потенциальная сила человека, которая, по мнению йогов, находится в области копчика и напоминает свернутую в кольцо змею.

Ку́ндалини-йо́га — аспект йоги, изучающий развитие и использование скрытых сил человека.

Ку́ндалини ша́ктивардхак — Упражнение, развивающее скрытую силу «Кундалини».

Ку́нджа́ля — очищение желудка водой.

Ку́рма — черепаха.

Ку́рмасана — Поза черепахи.

Ла́я — ритм; темп.

Ла́я-йо́га — аспект йоги, изучающий воздействие на человека ритмов и вибраций, идущих из космоса.

Ма́дхья́ма На́оли — напряжение обеих прямых мышцы живота.

Ма́кара́сана — Поза крокодила.

Ма́наси́ка — см. Та́пас ума.

Манипу́ра — пупок.

Манипу́ра-ча́кра — нервное сплетение, в области пупочного кольца.

Ма́нтра — 1) молитвенная формула или заклинание; 2) ведический гимн.

Мантра-йо́га — аспект йоги, изучающий воздействие звуковых вибраций на организм человека.

Мао́на — молчание.

Матсье́ндра — имя йога.

Матсье́ндрасана — Поза Матсьендры (см.).

Ма́тсья — рыба.

Ма́тсьясана — Поза рыбы.

Маю́ра — павлин.

Маю́расана — Поза павлина.

Ме́дха — 1) память; 2) ум, разум; 3) интеллект.

Ме́дха ша́кти-вика́сак — Упражнение для развития интеллекта.

Му́дра — поза, оказывающая влияние на железы внутренней секреции.

Му́кта — 1) освобожденный; 2) свободный, беспрепятственный.

Му́кх — 1) рот; 2) лицо; 3) пасть; 4) морда.

Му́ля — основа, основание.

На́да — 1) голос; 2) звук.

На́да-йо́га — см. мантра-йога.

Намаска́р — приветствие, поклон.

Нао́ли — выборочное напряжение прямых мышц живота.

На́ри — 1) артерия; 2) пульс; 3) ствол.

Не́ти — шесть процедур, очищающих нос и его придаточные пазухи.

Ним — название дерева (мелия, клоко́чина).

Ния́ма — соблюдение правил и предписаний.

Па́вана — ветер.

Па́вана-Му́ктасана — Поза для отведения газов.

Па́да — нога.

Па́даму́ля — 1) пятка, каблук; 3) подошва ноги.

Па́дамуля ша́ктива́рдхак — Упражнение, развивающее и укрепляющее мышцы голени и ступней.

Па́дахаста́сана — Поза для ног и рук.

Па́дма — лотос.

Па́дмасана — Поза лотоса.

Па́чан — пищеварение.

Па́чан-санстха́н — желудочно-кишечный тракт, пищеварительный тракт.

Па́чан-санстхан судха́рак — Упражнения, улучшающие работу пищеварительного тракта.

Пашчи́м — Запад.

Пашчи́мотта́на́сана — Поза подъема к Западу.

Пра́кша́ляна — 1) мытье, отмывание; 2) чистка.

Пра́на — 1) дыхание; 2) жизнь; 3) жизненная энергия.

Пра́на-йо́га — аспект йоги, изучающий воздействие праны (жизненной энергии) на организм человека.

Пра́ная́ма — дыхательная гимнастика йогов; сознательное управление дыханием.

Пра́тьяха́ра — отвлечение чувств от их объектов.

При́штха — тыльная часть, задняя часть.

Пу́рака — спокойный, медленный, непрерывный и полный вдох через нос.

Пу́рна — 1) полный, целый, весь; 2) комплексный.

Пу́рна бху́джá ша́кти-вика́сак — Комплексные упражнения для развития рук и плечевого пояса.

Пу́рна-йо́га — комплексная йога или синтез всех аспектов йоги.

Пу́рна са́рпа́сана — Комплексная поза змеи.

Ра́джа — власть, господство.

Ра́джа-йо́га — аспект йоги, занимающийся использованием сложных приемов саморегуляции психики для достижения психического совершенства человека.

Реча́ка — спокойный, медленный, непрерывный и полный выдох через нос.

«Ри́гве́да» — первый известный памятник индийской литературы, первая и самая важная из четырех вед, содержащая преимущественно религиозные гимны.

Ри́ши — 1) мудрец; 2) отшельник, аскет.

Са́дху — 1) аскет, подвижник; 2) религиозный, набожный человек.

Сама́дхи — высшая степень созерцания и сосредоточения в йоге.

Сама́дхи-йо́га — аспект йоги, позволяющий достичь совершенства посредством высшей степени созерцания.

Санстха́н — система.

Санта́ша — развитие довольства, которое культивируется на месте уничтоженной алчности и стремления к удовлетворению соблазнов.

Санья́си — отшельник, аскет.

Саптапа́тха — «семь путей» (название глотки в традиционной индийской медицине Аюрведе).

Са́рва — весь, целый.

Са́рванга́сана — Поза для всех частей тела.

Са́рп — змея.

Са́рпа́сана — Поза змеи.

Са́са — кролик.

Са́санга́сана — Поза кролика.

Са́тья — правда, истина.

Свадхья́я — регулярное изучение, чтение литературы по йоге, философии, физиологии, всего того, что способствует самопознанию и самовоспитанию, расширению кругозора и знаний.

Синх — лев.

Си́нха́сана — Поза льва.

Скан́дх — плечо.

Скан́дх ша́ктивар́дхак — Упражнение для развития силы в плечевых суставах и лопатках.

Сма́рана — память.

Сма́рана ша́кти-вика́сак — Упражнение для развития памяти.

Судха́рак — улучшающий, совершенствующий.

Су́кха — 1) счастье; 2) радость; 3) довольство; 4) удобство; 5) покой.

Су́ккха́сана — Удобная поза.

Су́рья — солнце.

Сушу́мна — название спинномозгового канала.

Сушу́мна на́ри ша́ктивар́дхак — Упражнение, укрепляющее спинномозговой канал «Сушумну».

Та́ля — 1) низ, нижняя часть; 2) ладонь.

Та́нтра — 1) система, строй; 2) сборник магических заклинаний на санскрите; 3) лечебное средство.

Та́нтра-йо́га — аспект йоги, изучающий воздействие сексуальной жизни на организм человека.

Та́пас — самообуздание, самодисциплина.

Та́пас речи — самоконтроль речи.

Та́пас тела — соблюдение необходимых гигиенических процедур, закаливание и тренировка тела.

Та́пас ума — устойчивый самоконтроль ума.

Тара́ги — озеро.

Тара́ги-Му́дра — Поза озера.
 Татха́ — также, а также, и.
 Тра́така — 1) пристальное сосредоточение взгляда на каком-либо объекте; 2) глазной комплекс йогов.
 Три — три.
 Трико́на — треугольник.
 Трико́на́сана — Поза треугольника.
 Трику́та — так называемый третий глаз, расположенный в области межбровья.
 У́дар — желудок; кишки.
 У́дар ша́ктивардхак — Упражнения для развития мышц живота.
 Удара́кра́са́на — Поза сокращения живота.
 Уддия́на Ба́ндха — Чревный замок.
 У́рдхва — 1: а) вертикальный; б) стоящий; 2: наверх, вверх.
 У́рдхва́сана — Приподнятая поза.
 У́рдхва-Ха́стотта́на́сана — Поза с поднятыми руками.
 Утта́н — прямой.
 Утта́нпа́да́сана — Поза с поднятыми ногами.
 Халь — плуг.
 Ха́ль-а́сана — Поза плуга.
 Ха́ста — рука.
 Ха́стапа́да́сана — Поза для рук и ног.
 Ха́тха — термин, состоящий из слов «ха» («Солнце») и «тха» («Луна») и являющийся символом единства противоположных начал.
 Ха́тха-йо́га — практический аспект йоги, заключающийся в выполнении специальных физических и дыхательных упражнений для достижения физического совершенства человека.
 Ча́кра — 1) нервное сплетение, психоэнергетический центр человека; 2) колесо.
 Ча́кра́сана — Поза колеса.
 Ча́рвака — материалистическая философская система Древней Индии.
 Че́ля — ученик, последователь.
 Шав — труп.
 Ша́ва́сана — Поза трупа, или Мертвая поза.
 Ша́кти — сила, мощь.
 Ша́ктивардхак — дающий силы, подкрепляющий, укрепляющий, усиливающий.
 Ша́кти-вика́сак — развивающий силу.
 Шанкх — раковина.
 Шанкх Пракша́ляна — очистительная процедура под названием «Очищение раковины».
 Ша́оча — внутреннее и внешнее очищение.
 Шу́ддхи — очищение.
 Шу́ньяка — задержка дыхания после выдоха, пауза после выдоха.
 Яма — 1) смерть, бог смерти; 2) воздержание; 3) прекращение, остановка.