

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	<b>2</b>
<b>Часть 1 ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>ОТ АВТОРА</b>	<b>3</b>
<b>ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ</b>	<b>6</b>
<b>Часть 2 ХАТХА-ЙОГА ВКРАТЦЕ</b>	<b>7</b>
<b>СОЛНЕЧНАЯ ЭНЕРГИЯ. ПРАНА</b>	<b>7</b>
<b>ДЫХАНИЕ</b>	<b>9</b>
<b>ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>10</b>
<b>ДИНАМИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>14</b>
<b>СТАТИЧНЫЕ ПОЗЫ (АСАНЫ)</b>	<b>15</b>
<b>ПОРЯДОК УПРАЖНЕНИЙ</b>	<b>25</b>
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦА</b>	<b>27</b>
<b>УЛУЧШЕНИЕ СЛУХА</b>	<b>29</b>
<b>ПИТАНИЕ</b>	<b>29</b>
<b>О КОЛИЧЕСТВЕ ЕДЫ</b>	<b>29</b>
<b>КАКАЯ ПИЩА ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ?</b>	<b>31</b>
<b>КОГДА ЗАВТРАКАТЬ, ОБЕДАТЬ, УЖИНАТЬ?</b>	<b>32</b>
<b>ВОДА. ВНУТРЕННЯЯ И НАРУЖНАЯ ГИГИЕНА</b>	<b>32</b>
<b>САМОКОНТРОЛЬ. САМОВНУШЕНИЕ. САМООБЛАДАНИЕ</b>	<b>35</b>
<b>СОСРЕДОТОЧЕНИЕ. СОЗЕРЦАНИЕ</b>	<b>36</b>
<b>НАСТРОЕНИЕ</b>	<b>37</b>
<b>РИТМЫ</b>	<b>37</b>
<b>ИНТИМНАЯ ЭНЕРГИЯ</b>	<b>39</b>
<b>УМЕНИЕ ОТДЫХАТЬ</b>	<b>39</b>
<b>ПЕРВЫЙ ШАГ</b>	<b>40</b>
<b>Часть 3 ЛИЧНЫЙ ОПЫТ</b>	<b>42</b>
<b>ТРОПОЙ ЙОГОВ</b>	<b>42</b>
<b>ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА</b>	<b>43</b>
<b>КАК БЫЛО У МЕНЯ</b>	<b>43</b>
<b>ЧТО ПРИВЕЛО МЕНЯ К ИЗУЧЕНИЮ ХАТХА-ЙОГИ</b>	<b>43</b>
<b>ПЕРВЫЕ ШАГИ</b>	<b>44</b>
<b>«ПОДВОДНЫЕ КАМНИ»</b>	<b>44</b>
<b>ЧЕГО УДАЛОСЬ ДОСТИЧЬ</b>	<b>45</b>
<b>О БДИТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>45</b>
<b>НЕКОТОРЫЕ ВЫВОДЫ</b>	<b>46</b>
<b>ЙОГА ИЛИ СПОРТ?</b>	<b>46</b>
<b>В ЦЕНТРАХ ЙОГИ</b>	<b>47</b>
<b>РАЗГОВОР ПО ДУШАМ</b>	<b>50</b>

<b>О КОМПРОМИССАХ: ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ</b> _____	<b>51</b>
<b>ЧТО ОТ ЙОГИ ВЗЯТЬ, ИЛИ НЕМНОГО ПУБЛИЦИСТИКИ</b> _____	<b>52</b>
<b>В ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> _____	<b>54</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемая вниманию читателя книга, несомненно, не только заинтересует необычностью изложения методических рекомендаций по физической культуре, но и подкупит искренностью и доброжелательством автора к читающему. Как во вводной, так и в методической части автор полон внимания к человеку, оберегает его от излишеств, переоценки своих сил. В то же время он не излагает общеизвестные истины, не морализирует, не пропагандирует «в лоб» систему древних индийских йогов о культуре тела, а делится с читателем своими мыслями о Хатха-йоге, вспоминает пройденный им путь постепенного приобщения к системе физического и психологического совершенствования.

Эта система заинтересовала автора своей неординарностью в постановке задачи и цели, необычностью самих упражнений и поз. В противоположность правилам утренней гигиенической гимнастики, требующим строгой систематичности, последовательности выполнения всех предписываемых движений и приводящим вследствие этого к утомительному для человека однообразию, к нежеланию продолжать занятия. Автор настоящей книги ни на чем не настаивает, он скорее просто беседует с читателем, говорит о трудностях на пути овладения искусством (именно искусством, а не умением) сохранения физической и психологической гармонии, тренировки тела и мысли. Это далеко не легкий путь: помимо воли и настойчивости в достижении победы над своими слабостями не на один день, а на всю жизнь, необходима убежденность человека в полезности для него самого и для общества, членом которого он является, овладения этим трудным делом, своего рода жизненным подвигом.

В книге убедительно показано, что Хатха-йога — это не накачивание мускулов, но гармоничное сочетание упражнений тела и мысли: одно определяется и поддерживается Другим, и в этом заключается глубочайший смысл культуры тела в ее лучшем понимании. Девиз древних греков «в здоровом теле — здоровый дух» имеет полное воплощение в рекомендациях Хатха-йоги. Автор книги, имеющий почти 56-летний опыт занятий Хатха-йогой, в своих методических рекомендациях проявляет большую осторожность. Из сотни рекомендованных в Хатха-йоге физических движений и поз он выделил немногим более 20 поз, формируемых строго продуманными медленными и плавными движениями различных мышечных групп и частей тела, перемещениями и положениями тела в пространстве. Как комплекс самих движений, так и пребывание в течение произвольного, по силам выбираемого времени в той или иной позе способствуют не только улучшению подвижности тела, но и улучшению функционального состояния внутренних органов, анатомически или физиологически связанных с теми или иными движениями, позами. Эти позы, кажущиеся непосвященному человеку, по меньшей мере, странными, вполне физиологичны, если выполняются с учетом основного правила: не спешить, не переоценивать своих сил, делать упражнение или принимать позу только в том случае, если есть умение сосредоточить все внимание на их выполнении без напряжения физических сил, свободно и легко. Правильное физиологически полноценное дыхание и рациональное питание без переедания и излишеств — первые помощники в наилучшем овладении Хатха-йогой и всем, что с нею связано в физическом и духовном совершенствовании.

Автор строит свои рассуждения и рекомендации на строго материалистической основе. Затрачиваемая в физическом упражнении мышечная энергия возвращается в виде повышенного эмоционального состояния и роста энергетических ресурсов внутренних органов человека.

Нельзя не согласиться с мнением автора о том, что только убежденность в пользе применения Хатха-йоги поможет человеку преодолевать укоренившиеся привычки в еде, отсутствие строгого режима дня, употребление спиртных напитков и курение, вредное не только для самого курящего, но и для всех окружающих, укажет путь самосовершенствования, достойный члена советского общества.

Издание настоящей книги, в основу которой положены многовековой опыт и строго отобранные рекомендации индийской Хатха-йоги, вовлечет в систему самовоспитания людей различного возраста и в первую очередь молодых, будет способствовать привитию и укреплению здоровых навыков физического и психического благоденствия.

Член-корреспондент АМН СССР, профессор А. Н. ОБРОСОВ

**ОТ АВТОРА**

Йога — это здоровье, гармоничное равновесие физических и душевных сил в любой день и час. Йога — это качество, лучшее качество любой «детали» организма и лучшее их взаимодействие между собой и с внешней средой; динамичное единство всех элементов организма.

Йога — это не горой вздымающиеся мышцы, а стройность и гибкость, красивая осанка и мгновенная готовность к быстрому и точному действию, йога — это глубокая и спокойная уверенность в своих силах.

Йога — это умение хорошо и много трудиться, полноценно отдыхать.

Йога — это зоркость к явлениям жизни и правильная их оценка; умение активно и плодотворно участвовать в жизни общества.

Йога — это следование законам природы и долголетие, йога — это радостное настроение и благожелательность к ближнему...

Вот так или почти так рассказывает о себе Йога. Обещания, как видим, весьма заманчивые. Но так ли это в действительности? По тому, что о йоге ходит из уст в уста, судить о ней можно лишь поверхностно. Говорят, к примеру, что, если уж браться за Йогу, то надо радикально изменить и личную жизнь, и взаимоотношения с окружающей средой. Допустимо ли это и нужно ли в действительности? Кому и как следовать системе йогов в зависимости от возраста, пола, наличия болезней и многого другого?

Вопросов задается много. Но самых главных — два. Первый — если Хатха-йога так безусловно хороша, то, как объяснить тот факт, что за прошедшие 3000 лет с момента ее создания она не стала единственной практической философией здоровья? И второй — если она действительно полезна, то, как ее «вписать» в нашу конкретную социальную среду, не нарушая взаимоотношений с ней? Словом, что значит Йога для нас?

На эти главные вопросы я и постараюсь ответить вполне откровенно и без натяжек.

Но как взвешивать «за» и «против», не предъявив предмета обсуждения? А раз так, я должен рассказать о том, что такое Хатха-йога хотя бы в кратком изложении. И я сделаю это с большим удовольствием, опираясь на литературные источники, беседы с людьми, черпавшими знание предмета из первоисточника на земле Индии, а также не упуская из виду и свой почти 56-летний личный опыт.

Итак, нам предстоит серьезный разговор. Как того и требует важность предмета изучения. Еще бы, здоровье физическое и душевное — наше главное богатство. Как мало мы его ценим, пока имеем, и как, потерявши, горько плачем!

Йога — учение, возникшее в Индии и дающее свод правил и рекомендаций о том, как не только сохранить, но и значительно улучшить здоровье. Все рекомендации просты, настолько просты, что иной приходит в изумление: неужели эти «штуки» могут помочь, если и курорты, и больницы не помогли?! Не морочат ли головы легковерным?

Что ж, Йога по своему смыслу и правилам далека от насильного вовлечения в свою веру. Напротив, она сама и всегда недвусмысленно заявляет: ничего не принимай на веру, в том числе и мою систему, пока не убедишься в ее пользе на личном опыте. Каждому готовому выслушать она говорит: непременно все испытай и лишь потом выноси суждение. Не для ушей другого, а только для себя ведь тебе жить или не жить по правилам Йоги.

Но проба не должна быть одномоментной. Организм не электроприбор, который легко включается и выключается простым нажатием кнопки. Включил, — здоров и бодр, выключил — все на смарку. Изменения в организме в зависимости от того, где они происходят — в крови или скелете, отдельной клетке или в органе (печень, сердце, сосуды и т. д.), возникают и накапливаются в течение всей жизни человека.

Словом, добросовестно, без скепсиса, заинтересованно используйте в течение месяца — двух хотя бы сокращенный набор упражнений и советов. Лишь после того определите свое отношение к делу.

**ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?**

В энциклопедическом словаре (1981) о Йоге написано следующее: «Йога (санскрит, буквально — связь, единение, сосредоточение, усилие). 1. Учение и метод управления психикой и физиологией человека, составной элемент религиозных и философских систем Индии, ставящих целью достижение состояния «освобождения» (мокши и нирваны). Признает существование в человеке неосознаваемых сил и возможности управления — через определенную организацию психики — органическими и неорганическими процессами и телами; разработана система физических упражнений. Йога достигла известных успехов в управлении дыхательными и другими физиологическими функциями организма, в реализации желаемых психических состояний человека. Основная философская идея: соотношенность человеческой психофизиологии и космоса (тела Вселенной). 2. Она «...основана Патанджали; осмысляла природу и функции йогических методов, этапы их применения и др.».

Лучше всего суть Йоги, как мне думается, объясняют такие понятия, как единение, связь. Ибо, действительно, все, решительно все, каждый феномен жизни (мысль, движение, действие, факт) необходимо рассматривать в связи, в единении всего и всякого; в мироздании все «детали» сущего находятся в непрерывном взаимодействии.

Что ж, не только древняя Йога, но и мы теперь на горьком опыте бездумного обращения с природой, наконец, приходим к пониманию связи, единения явлений мироздания. Идет бурное развитие экологического, общечеловеческого и космического мышления.

Мысль об этом, считает Йога, должна быть главенствующей всегда, везде и во всем. Основатели йоги постигли это еще в очень давние времена, так как, постоянно наблюдая за окружающими явлениями, увидели непрерывную их взаимосвязь. Но они пошли дальше, стали привлекать это знание к размышлениям и поступкам, при выполнении специальных упражнений и медитациях. И увидели в том пользу для себя, почувствовали, как прибывает физическое и нравственное здоровье.

Йога как одно из древнеиндийских учений появилась в результате очень долгого и кропотливого анализа и синтеза фактов и представлений, накопленных народами Индостана в их естественном стремлении постигнуть смысл и значение явлений окружающего мира в их взаимосвязи. Само слово Йога происходит от санскритского «йуг» — связь, воплощение, соединение, т. е. познание в единстве всего и всякого.

Появление Йоги в виде суммы четких правил и рекомендаций для использования их каждым желающим с целью достижения гармонии духа и тела относят к I—III тысячелетиям до н. э. Но своими корнями Йога уходит к более древней эпохе создания ранних Вед и Упанишад — колоссальных по объему эпических, мифологических, поэтических и философских Произведений индийского народа.

Йога, включающая большую часть этических, нравственных, философских и физических представлений индийского народа, состоит из нескольких разделов. Наиболее известные из них за пределами Индии: Хатха-йога, Карма-йога, Раджа-йога, Жнани-йога и Бхакти-йога. Сколько же всего? По свидетельству величественной поэмы «Махабхарата», а еще точнее, согласно философско-поэтическому произведению, входящему в ее состав под названием «Бхагавад-Гита» (издано Академией наук Туркменской ССР в 1956 г.), в Йоге насчитывается до восемнадцати разделов.

За исключением Хатха-йоги, все остальные разделы учения почти не занимаются физической стороной жизни человека и преследуют главным образом цели совершенствования человека с помощью философских, нравственно-этических и религиозных идей.

Почему наш рассказ пойдет только о Хатха-йоге? Причин тому две. Во-первых, не изучив, не освоив как следует Хатха-йогу, не «примерив» ее к своим психофизическим особенностям, не испытав на себе ее возможностей, т. е. не пройдя «подготовительного класса», нельзя двигаться вперед и вглубь. А дальше вольному воля: подниматься на следующую ступень познания или нет. Кстати, для многих окажется вполне достаточным уже достигнутое: получил прибавление здоровья и пока ладно.

Во-вторых, Хатха-йога общедоступна и, стало быть, позволяет достичь хороших результатов в профилактике болезней и некоторой «корректировке» здоровья наибольшему числу людей.

Хатха-йога разбирает все стороны жизни человека во взаимосвязи с окружающим материальным миром и предлагает «рецепты», с помощью которых можно поддерживать организм в здоровом состоянии и возвращать его в это состояние в случае некоторых «сбоев». Более того, она учит, как благодаря мысленно-волевым усилиям, упражнениям можно улучшить функции отдельных органов или групп клеток. А значит, и как отдалить наступление старости.

Для этого выработан ряд методов и приемов, о которых рассказывают многие книги и брошюры на разных языках. Вот некоторые из наиболее известных авторов книг о Йоге, изданных в этом столетии: А. А. Суворин, П. Д. Успенский, а также Р. Роллан, Вивекананда, Рамачарака, М. Ганди, Д. Неру,

Сивананда, Шарма, Витхалдас, Джоши, Иогендра, Вуд, Брустлейн, Абхедананда, Нарайанда, Сельварджан, Дхирендра, Кувалааянанда и др.

В самой Индии существуют университеты и школы Йоги. С их помощью в быт народа, подготовку вооруженных сил, обучение школьников внедряются полезные основы Йоги. Главная цель — улучшение здоровья, повышение жизнеспособности организма, подготовка его к существованию в разнообразных условиях жизни. Упражнения и наставления Хатха-йоги проникли во все слои общества и используются с прекрасными результатами, как мужчинами, так и женщинами независимо от их возраста. Правда, после специальных исследований, проведенных по заданию Министерства здравоохранения Индии, некоторые ограничения поставлены для детей: им разрешается приступать к систематическим занятиям Хатха-йогой только с 9-летнего возраста. Для детей от 9 до 13 лет исключаются некоторые сложные упражнения, такие как Уддияна и Наули, о которых речь пойдет при описании асан, 1—2 дыхательных упражнения, процедуры по очищению желудка и кишечника большим количеством подсоленной воды, по прочищению носоглотки и желудка с помощью шнуров.

В Хатха-йоге особый акцент делается на таких элементах: правильное дыхание, режим и характер питания, внутренняя и наружная гигиена тела, ритмы, самоконтроль за работой организма, физические упражнения. Именно об этом и пойдет наш рассказ.

Приемы, используемые йогами, позволяют им настолько совершенно владеть техникой управления сложнейшими физиологическими процессами своего организма, что неискушенным людям это может показаться сверхъестественным. Однако такое умение является результатом знания возможностей любой «детали» или системы организма. Йог может усилием воли, мысленным усилием замедлять или ускорять интимнейшие процессы организма. Даже «само погребение» йогов, замедление всех процессов жизнедеятельности организма до пределов, граничащих со смертью, не является чем-то сверхъестественным, мистическим.

Мне привелось быть в Индии в те дни (февраль 1974 г.), когда во всех индийских газетах общалось об эксперименте, которому добровольно подверг себя 70-летний йог Сатиамуртхи. В клинической обстановке он предоставил возможность ученым с помощью всех, их современных научных средств и способов удостовериться, что он в течение пяти суток будет не дышать, у него не будет биться сердце и т. д. Ученые согласились, оснастили эксперимент необходимыми приборами и стали ждать начала. Йог улегся, к нему подсоединили датчики приборов, дающих полную картину состояния организма в каждый момент, и эксперимент начался. Через некоторое время все приборы показали: сердце не бьется, дыхания нет и признаков жизни тоже.

А в условленные день и час (спустя ровно пять суток) он, стал возвращаться в прежнее состояние. Для Сатиамуртхи все прошло благополучно. А ученые получили ещё одну возможность убедиться в умении человека управлять интимнейшими процессами в организме. Кстати, доказательств подобного рода в истории индийской Йоги на протяжении многих сотен лет было накоплено больше чем достаточно. А я все это рассказал вовсе не ради призыва изучающих Йогу проводить такие эксперименты. Моя задача — убедить читателя в существовании скрытых возможностей организма, о которых знал и на которые указывал еще великий русский физиолог Н. Е. Введенский.

Необязательно «само погребаться», но уметь вмешиваться в психофизиологические процессы организма с благой целью желательно. Возможно ли это? Да, для этого надо вспомнить один из основных принципов учения И. П. Павлова о том, что кора головного мозга вполне способна «вмешиваться» в любые процессы, в функцию любых органов и систем организма, подчинять их себе, «навязывать им свою волю».

И тут же, чтобы не возвращаться к этому более, замечу, что существует предмет, которому Йога придает особое, исходное значение. Я имею в виду необходимость каждому приступающему к изучению Хатха-йоги отказаться от ряда нежелательных мыслей и поступков. Без этого душевного самоочищения заметных успехов в овладении Хатха-йогой ожидать трудно. Речь идет о правилах поведения по отношению к обществу (Яма) и правилах личного поведения (Нияма).

Вот эти нравственные правила йоги. Яма — не причинение вреда, насилия;  
— терпимость к интересам, убеждениям и верованиям отдельной личности или группы людей;  
— воздержание от лжи, невозможность присвоить чужое;  
— отказ от корыстных, эгоистичных желаний, приобретательства и накопительства, от роскоши, умение обходиться только самым необходимым;  
— воздержание от расточительства в половой жизни, верность в супружестве.  
Нияма — недопущение отрицательных эмоций (злость, гневливость, ревность, надменность и т. д.);  
— очищение ума от плохих мыслей и намерений (клевета, обман, интриганство, подхалимство и т. п.);

— умение находить удовлетворение от своих поступков в себе самом (без самогордыни), а не искать одобрения у других;

— скромность, не суетность, довольство сложившимися жизненными обстоятельствами. Что ж, как видим, эти правила вполне согласуются с теми ценностями, к которым стремится наше общество, воспитывая в человеке высокие моральные качества. Забывать о них, а тем более отвергать их никак нельзя.

## ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ

Не только у нас, но и в других странах мира в последние десятилетия очень возрос интерес к Хатха-йоге. Чем это можно объяснить? Думается, прежде всего соблазнительным обещанием научить человека, как сохранять здоровье и даже поправлять его в случае некоторых нарушений, не прибегая к медикаментозным средствам, уколам и т. д. А с другой стороны, человек по своей природе любознателен, он всегда ищет чего-нибудь новенького. И пусть Йога вовсе не открытие, а просто дотоле малоизвестное за пределами Индии явление, все равно для многих это новинка, а потому встречается, изучается, пробуется с огромным интересом.

Приходят известия о создании обществ приверженцев Йоги в Канаде, Англии, США, ФРГ и других странах. Сотни миллионов людей, жаждущих испить из свежего источника, стремятся утолить свою любознательность. И что же, во всех случаях, когда человек относится к делу с должной серьезностью, он никогда не разочаровывается.

Вот о непременно принципиальном отношении к предмету изучения давайте и поговорим.

Допустим, вы решаетесь приступить к изучению Хатха-йоги, использованию ее советов и рекомендаций себе во благо. Отлично. Прочитали внимательно книгу и принялись раздумывать, спрашивать себя, так как же мне быть, все ли брать на вооружение или ограничиться лишь тем, что мне более подходит и соответствует моим взглядам на философию здоровья. Ведь все равно будет польза!

Нет, не все равно. Впрочем, сразу заметим, многое зависит от цели, которую вы перед собой ставите. Если она состоит в том, чтобы кое-что улучшить, подправить в своем самочувствии и психофизическом состоянии, не более, тогда можно применять к себе лишь то, на что устремляется ваш внутренний взор. Будете пробовать, фиксировать результаты и радоваться полученному результату, ибо даже малое прибавление здоровья уже благо.

Но если формулируется задача привести свое физическое и психическое состояние в полную гармонию, в этом случае ни о какой выборочной стратегии в пользовании советами Хатха-йоги речь идти не должна. Да, коль скоро хотите достигнуть максимального эффекта, потрудитесь следовать всем советам и рекомендациям Йоги. Только так можно достичь оптимальной жизнедеятельности организма.

Тысячелетиями длящиеся наблюдения над природой человека, его взаимодействием и взаимосвязью с окружающей средой показали, что, только выполняя указанное главное условие, человек приобретает сумму так важных для него положительных сдвигов в себе.

Рассмотрим это положение более подробно. Как, по-вашему, велик ли будет результат от физических упражнений, если организм не получит полноценного по составу и качеству питания? Очевидно, нет. Напротив, те же физические позы (асаны), в принципе очень полезные, при неправильном, неполноценном питании могут нанести урон. Отсюда следует первое условие: рекомендуемые Йогой упражнения эффективны только при питании, построенном на принципах и советах Йоги же.

Ну, а правильно ли пойдут физиологические процессы, если при всей пользе упражнений и верного питания не давать организму необходимого ему количества воды?

Нет, обменные процессы на «малой» воде пойдут неудовлетворительно и от этого возможны всяческие нарушения в его работе. Стало быть, важны и питьевой режим, и соблюдение правил гигиены (понимаемой в самом широком значении этого слова), которые предлагает йога.

А основное условие жизни — дыхание? Какой толк от выполнения перечисленных требований, если организм будет испытывать недостаток воздуха, не привлекутся к работе все альвеолы легких. Ответ однозначен: окислительные процессы будут протекать неудовлетворительно. Опять плохо. И потому Хатха-йога рекомендует подмеченные в природной среде способы дыхания, гарантирующие наилучший воздухообмен. Кто следует этим рекомендациям, тот пожинает хорошие плоды.

Дальше. Представьте себе, как нелегко приходится организму, если его «обладатель» завтракает, обедает или ужинает когда вздумается, сбивается с ритмов сна и бодрствования, труда и отдыха. Без всякого сомнения, такого человека подстерегают различные нарушения в деятельности организ-

ма. Йога предостерегает против этого и настаивает на соблюдении биоритмов. Все в мироздании им подчиняется, и человек не должен ставить себя в исключительное положение.

Еще вопрос. Разве каждый из нас не желает обладать способностью к наиболее интенсивному труду, к максимальной выносливости, к устойчивому психологическому состоянию? Конечно, да. Йога помогает и в этом, давая советы, рекомендуя приемы и т. п.

Можно продолжать и дальше в том же духе, чтобы еще и еще раз подкреплять тезис о важности соблюдения всех советов и рекомендаций Йоги (если налицо желание достичь максимального эффекта). Но давайте лучше рассмотрим Хатха-йогу в систематизированном виде. Изложение будет лаконичным и не претендующим на исчерпываемость, но в пределах возможного я не опущу ничего, что заслуживает внимания.

## **Часть 2 ХАТХА-ЙОГА ВКРАТЦЕ**

### **СОЛНЕЧНАЯ ЭНЕРГИЯ. ПРАНА**

Общеизвестная вещь: все живое на планете, от простейших до сложных организмов, зарождается и развивается, распадается на составные элементы и опять возрождается в различных сочетаниях. Этот непрерывный процесс происходит благодаря энергии, приходящей на Землю извне.

Эту эманацию мы вправе называть жизненной силой, энергией, творцом всего сущего и т. д. Дело не в названии. Важно другое: с древнейших времен человек видел и видит не ее самое, эту жизненную силу, которой все проникнуто, которая всему дает импульс, а наблюдает ее проявления. Растение, животное, микроорганизм существуют, несомненно, благодаря этой причинной жизненной силе. Она заключена в воздухе, которым мы дышим, в пище, воде. Разные ее количества — в разных объектах нашего материального мира, с которым мы соприкасаемся.

Конечно, и другие излучатели энергии, вплоть до самых далеких галактик, как-то влияют на судьбы всего живого на Земле, но главное для жизни, в том виде, как она сложилась на нашей планете, суть Солнце.

Причинную энергию, животворящую эту силу Йога называет словом Прана. И вот что удивительно: без всяких современных приборов-анализаторов, которые в этом Нечто (Пране) уже находят некие составляющие в виде ионов, фотонов, гамма - лучей, разных частиц и т. д., только пользуясь органами чувств и мыслительным аппаратом, творцы Йоги сумели создать стройную систему познания причинности сущего и доказать практическую ценность этого знания.

Создатели Йоги были для своего времени достаточно образованными и прозорливыми, поскольку уже в ту пору поняли особую важность и ведущую роль различных участков мозга, разных отделов нервной системы, которая является, по их мнению, «радиостанцией», принимающей, накапливающей и расходующей Прану на побуждение к деятельности всех элементов, составляющих организм, а разряжаясь, этот аккумулятор непрерывно энергию же и накапливает...

По сей день, йоги учат, как Прану накапливать и расходовать. Делая мысленно-психологическое усилие, они направляют, ток созидательной энергии к любому пункту тела и в необходимом количестве. Разработаны даже специальные упражнения. Подробно говорить о них, мы не будем, но и того, что читатели найдут в разделах о самовнушении и дыханий, питании и физических упражнениях, вполне достаточно для начинающего. Методика проста; создавайте мысленный образ тока энергии, Праны, её благотворного действия, и, четко, ритмично дыша, направляйте ток к нужному месту. После недолгих тренировок это удастся.

Кто захочет, может заменить образ Праны просто мыслями о токе крови, который вы всегда можете направить к любому месту: к пальцу, стопе или кисти целиком и т. д. Это помогает «залатывать» ранки, нормализовать и усиливать многие процессы и прочее.

Душа, Прана, жизненная сила, дух... Еще не так давно избегали употреблять эти слова, как нечто неконкретно трактующееся. Нынче они уже вошли в обиход и в научные словари, потому что объясняют определенную сумму проявлений нашего существа: благородная или низкая душа, твердый и слабый дух...

Жизненную силу, Прану, которая все наполняет, всему дает движение, а также влияет на формы объектов природы, нельзя ощупать рукой или заметить «глазом» электронного микроскопа, а между тем на что же полагается хирург, когда, «заштопав» рану, отходит в сторону? Он знает, что природа, некая жизненная сила доделает все наилучшим образом.

Вспомните, сколько раз вашему взору открывалось дивное явление — нежный росточек в своем стремлении подняться из земли наружу преодолевает все препятствия: твердую корку грунта раздвигает, камень отодвинет, толщу асфальта проломит. Растеньице это ничего не стоит растереть в пальцах, но какой волшебной силой оно обладает!

В хмурую погоду, в ненастье вас одолевают апатия, вялость, но едва проглянет солнце, как вы сразу становитесь бодрыми и энергичными. Вдыхая свежий воздух или выпивая свежую прохладную ключевую воду, человек, его тело и дух, тут же ощущает прибавление сил, улучшение настроения. И дело не только в самом факте получения определенной порции воздуха и воды... Вместе с тем, нередко приходится слышать такие вот суждения: Прана — а ведь она чистой воды мистика! Заумь! Плод праздных фантазий! Раз она невидима, бесплотна, эфемерна, то, стало быть, о ней и говорить-то всерьез не стоит...

Что на это ответить? Впрочем, давайте спросим у оппонентов: ответьте, пожалуйста, вы согласны, что в нашем материальном мире любой феномен природы суть достоверно материален? Тогда и возникающие в нас, существах вполне материальных, идеи, мысли и чувства (их ведь тоже не увидишь, не пощупаешь) также материальная категория, не правда ли? Почему же невозможно согласиться с существованием Праны, которая пусть невидима, но вполне ощущаема посредством проявлений?

Пытливый ум давно старается проникнуть в суть явления, понять, назвать этот феномен. И раз уж человеку не дано увидеть, пощупать, обонять и т. д., то, быть может, он сумеет научиться им управлять? Добиваться с его помощью улучшения жизнедеятельности организма? Так и поступали создатели Йоги.

О хорошем психофизическом эффекте от привлечения сознанием феномена Праны (пусть под иными названиями) врачеватели и мудрецы знали уже в глубокой древности и не только на землях Индостана. Даже задолго до условной даты возникновения Йоги. На долю же ее основателей выпало главным образом систематизировать эти знания, обобщить и выдать практические рекомендации. Спасибо им: многовековые испытания подтвердили пользу Праны для всех, кто к ней обращался.

Кроме человека, на Земле обитают миллионы разновидностей живых существ. Ясное дело, для обеспечения и их обменных процессов, жизнедеятельности природой тоже предназначается, расходуется Прана. Но в этом случае она действует, так сказать, в «автоматическом режиме». Человек же, осознав суть и значение Праны, научился привлекать ее себе на пользу в дополнительных количествах.

Когда же эта сила больше и лучше себя проявляет? А когда все системы организма находятся в полном равновесии. С учетом этого правила Йоги выработали ряд приемов для приведения человека в психофизическое равновесие, представили рекомендации относительно питания, дыхания, использования Праны и т. д.

Да, Прана во всем. Она побудитель роста и исходная составляющая всякого овоща, фрукта, злака и т. д. Есть прана и в воде, которую мы пьем. И начав еду, мы должны знать, что с каждым кусочком пищи мы вбираем в себя некую порцию Праны, жизненной энергии. Поэтому надо съедать пищу не наспех, а тщательно пережевывая, пока она не потеряет вкуса (значит, вся Прана взята) и не растает во рту.

Воду не нужно пить залпом. Лучше дать возможность нервным окончаниям в полости рта «впитать» Прану и направить в нужные организму точки. Особенно много Праны в воздухе. При дыхании мы можем вбирать ее в максимальных количествах, следовательно, дышать, по мнению йогов, надо не кое-как, а по определенным правилам, ибо Прана отбирается нервными окончаниями носоглотки, которые связаны с участками подкорки и коры головного мозга.

А теперь о солнечной энергии и ее дозах. В зимнюю пору, когда нам ее очень не хватает, мы чувствуем себя хуже, не так споры в труде, часто заболеваем, раздражительны... Летом же лучей солнца вдоволь, и мы более жизнеспособны, веселы, активны... Ведь так? Однако, злоупотребляя солнечным облучением, можно себе и навредить. Советую не пренебрегать рекомендациями врачей. Правда, они высказывают их чаще всего в виде общих пожеланий. Но за это винить врача нельзя: как ему определить порции облучения солнцем для каждого, если у него сотни пациентов и на узнавание их особенностей даже на курорте отводится всего лишь несколько дней... Что ж, тогда надо внимательно прислушиваться к самому верному советчику — самочувствию.

Добавим еще два - три совета. Не стремитесь загориваться сразу, вылезая на солнцепек. Выбирайте сначала время только утреннее, так как утренние лучи прекрасно освежают. Хорошо бы прокалить ими и комнату, и свою постель. Если прямые лучи в комнату не попадают, не беда. Уже сам

воздух, пронизываемый утренним солнцем, принесет в ваше жилище необходимую Прану. При возможности подставляйте лучам обнаженное тело и при этом легко его массируйте.

А вот закатное солнце уже не то. И хоть говорят некоторые индийцы, что самая лучшая пора купания перед заходом солнца, не могу с этим согласиться.

Ну, а в солнцепек все живое, кроме разве что невоздержанных человеческих особей, подчиняясь инстинкту, прячется в тень, ищет место попрохладнее.

Уверяю вас, только умеренность непременно принесет полезные плоды. Знаю, эти истины общеизвестны. Но я их повторил затем, чтобы подкрепить ссылкой на авторитет Йоги.

Чаще открывайте настежь двери и окна своих квартир. Не только ради чистого воздуха, но и для того, чтобы впустить в свое жилище заряды Солнечной энергии, которая в виде прямых и отраженных лучей благотворно воздействует на все живое.

## ДЫХАНИЕ

В необходимости дыхания как одного из главных физиологических процессов организма никого убеждать нет надобности. Без участия кислорода и других компонентов воздуха не проходит ни одно явление жизни. Так вот, йога, учитывая опыт природы, указывает на необходимость дыхания с максимальным использованием объема легких. В этом видит она залог большой жизнеспособности организма, так как при глубоком дыхании полнее и глубже текут все обменные процессы: окисление, распад, замещение и выделение.

В легких находятся миллионы альвеол, мельчайших пузырьков, через тончайшие стенки которых идет газообмен между кровью капилляров и воздухом, который заполняет альвеолы. Чем больше их вовлекается в работу, тем больше кислорода, этого эликсира жизни, попадает с кровью в организм и лучше идут обменные процессы. Вот и выходит — надо глубже вдыхать и полнее выдыхать. Подтверждающая дело арифметика такова: если при обычном дыхании кислорода остается в организме 4%, то при глубоком куда больше. При обычном выдохе углекислоты остается 6—7%, при глубоком выдохе — вдвое меньше. Стало быть, при глубоких вдохах — выдохах легкие делают базу жизнеспособности организма вдвое — вчетверо фундаментальнее.

Итак, дыхание есть жизнь, неустанно напоминает йога. Жизнь не только в том смысле, что воздух человеку нужнее, чем вода и еда. Нет, хотя это факт первостепенный. Если без пищи извне можно прожить, пусть и несладко, в течение двух и более месяцев (организм примется за имеющиеся внутренние запасы), то воздух брать неоткуда больше, как только извне. И чем полнее вдох и выдох, тем крепче здоровье, значит, дольше жизнь и меньше, кстати, простудных, легочных и иных заболеваний. Йога придает также большое значение массажу, который предусмотрен природой для всех внутренних органов (с помощью участвующих в дыхании мышц). Массаж этот эластичный, ритмичный и важный для жизнедеятельности организма в целом. Печень, железы, селезенка, каждая складочка кишечника и желудка, почки, мочевой пузырь, артерии и вены — все получают свою порцию мягкого побуждения к нормальной работе и в свою очередь включаются в систему жизнедеятельности цельного, единого организма.

Удивительный, замечательный, целесообразно устроенный «дом, в котором я живу». Все в нем прилажено друг к другу, взаимосвязано и взаимодействует.

Как же проявить заботу о содержании такого жилища в порядке? Правильно питать, орошать водой, облучать солнцем и т. п. А в первую очередь снабжать его воздухом и энергией, которой он заряжается.

При этом Йога считает, что мало механически наполнять легкие. Сверхважно мысленно, волевым усилием создавать образ вливающейся с воздухом той самой энергии, Праны, которая всему в природе дает импульс, являясь его составляющей и продуктом. Хорошо бы говорить себе: вот она вливается в меня, идет и разливается по всему телу, оживляет мышцы, клетки мозга и т. п., дает толчок любому их действию, без этой созидательной энергии ничто во мне не совершается.

Разумеется, можно дышать просто так, не раздумывая, наполняя и очищая легкие как можно тщательнее. Пользы будет больше, чем от дыхания лишь бы как. Но лучше, как показывает тысячетлетняя практика Йоги, делать это с образным направлением токов Праны. Это психологическое усилие приносит хорошие результаты: человек сразу испытывает прибавление жизненных сил, энергии, здоровья.

В то же время, предупреждает Йога, особенно длительным вызыванием пранических представлений увлекаться не надо: в переусердствовании таятся возможности расстройства психики (осо-

бенно для тех, у кого она не слишком крепка...). Это представление надо вырабатывать в себе, в своем сознании постепенно, изо дня в день, от месяца к месяцу.

Краткое добавление. Обнаружив, что дыхание играет ведущую роль в жизни организма, поняв зависимость здоровья от умения Правильно дышать, осознав воздействие, которое дыхание может оказывать на организм, йоги создали стройную и очень разностороннюю по целевым назначениям систему дыхательных упражнений с привлечением Праны — Пранаяму. Да, в ней-то и заложена причина многих достижений йогов. Но сразу же оговорюсь: рассказа о Пранаяме я не поведу, ибо она заслуживает стать предметом отдельного и глубокого рассмотрения, а не обзорного.

Продолжим. Дышать надо уметь. Если человек разучился дышать естественно (как он делал это в детстве), то положение можно и нужно поправить. Этому помогают дыхательные упражнения Йоги.

Исследования, проведенные медиками, показали, что при нарушениях дыхания непосредственной причиной возникающих при этом заболеваний являются не кислородная недостаточность (нам бы хватило и 1/3 кислорода в атмосфере) и нарушение газообмена, а неправильный режим дыхания. Именно это влечет за собой расстройство функции различных органов и систем: сердечно-сосудистой системы, желудка, почек и т. д.

Тяжело отражается на здоровье, особенно детей, очень безобидная с виду привычка дышать не через нос, а ртом. Могут появиться психофизические расстройства, в том числе ухудшается развитие грудной клетки, нередко развивается малокровие, ребенок худеет, у него возникают заболевания желудочно-кишечного тракта. Йога помогает вернуться к нормальному дыханию.

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Большинство современных взрослых людей дышат, используя лишь часть объема легких. Мужчины — преимущественно способом брюшного дыхания, женщины — грудным или ключичным. При этих видах дыхания в организм поступает кислорода меньше желаемого количества, да и выделение продуктов газообмена также снижено. Оттого жизнеспособность человека уменьшается.

Йога рекомендует пользоваться так называемым полным дыханием йогов, т. е. дышать так, как мы дышали в детстве, как дышит и теперь каждый ребенок (совершенно автоматически), как дышит. Всякое существо в природе, имеющее легкие. Этот способ дыхания вбирает в себя все три указанных вида дыхания. Он гарантирует максимальный газообмен и положен в основу многих дыхательных упражнений, о части из которых мы расскажем позже. Делается это так. После выдоха, стоя или сидя прямо, с развернутой грудью, вы начинаете с того, что усилием грудобрюшной преграды (диафрагмы) и мышц живота выпячиваете его вперед, насколько можете. В легких создается вакуум, и воздух уже заполняет их нижнюю часть. Затем, не «отпуская» живот, раздвигаете нижние ребра, потом средние и верхние вплоть до ключичных (поднимая ключицы вверх).

Вот и сделан полный вдох (Пурака). Легкие хорошо наполнены. Теперь выдох: сначала постепенно сжимаете грудную клетку и одновременно втягиваете живот. Выдох (Речака) закончен, когда ребра все сжаты, а диафрагма движением снизу вверх помогла выжать остатки воздуха. Выдох должен быть медленным (вдвое дольше, чем вдох). Это позволяет более полно выдохнуть продукты газообмена.

Цикл закончился, и можно начинать новый вдох. Весь дыхательный аппарат, каждая клеточка легких включается в работу, кровь насыщается кислородом в максимальных количествах и лучше отдает углекислоту.

Разделение на элементы сделано единственно ради удобства разъяснений. На самом деле вдох и выдох идут плавно, единым непрерывным движением.

Раз и навсегда усвойте: дышать надо только через нос, а не ртом. Тогда воздух очищается и согревается, одновременно взаимодействуя с многочисленными нервными анализаторами носоглотки—анализаторами и сигнализаторами качества поступающего воздуха. Полости носоглотки оказывают еще и бактерицидное действие, поэтому дышащие через нос и заболевают реже.

При дыхании же ртом воздух попадает в легкие неочищенный, не подогретый и необеззараженный, что и служит частой причиной заболеваний дыхательных органов, всего организма.

Дыхание идет в определенном, ненапряженном ритме. Пока подладитесь под наиболее удобный вам ритм, дышите, например, так: вдох — 4 секунды (биения пульса), выдох — 8. При ходьбе можно синхронизировать дыхание с количеством шагов. Но при любом ритме время-выдоха должно быть вдвое дольше вдоха.

Йога придает огромное значение ритмам, на практике проверив целебное их воздействие на организм (см. главу «Ритмы»). Ритмичное дыхание приводит в равновесие физические и духовные, силы человека. Внимание при этом необходимо сосредоточивать на солнечном сплетении (посылая туда при выдохе заряды Праны, только что полученной при вдохе), на сердце или другом важном органе.

Однако не подумайте, будто Йога требует, чтобы вы целый день раздували до предела грудь, изо всех сил стремились выдыхать из легких весь воздух до конца и т. д. Нет. Но для сохранения здоровья, поддержания тонуса надо подышать так хотя бы несколько раз в день по 10—15 минут. К полному дыханию хорошо прибегать и в ситуациях, грозящих простудой: сквозняк, промокшие ноги, сильное переохлаждение («зуб на зуб не попадает»). Это средство и профилактики, и быстрого согревания.

Указанная порция времени, ежедневно отводимая для полного дыхания, скоро скажется на состоянии вашего здоровья снижением респираторных заболеваний, а если продолжать дело настойчиво — полным избавлением от них. Плюс к тому, как показали исследования, будет способствовать успокоению нервной системы и урегулированию сердечной деятельности.

Словом, ощутив на себе добрые результаты этого способа дыхания, вы не станете пренебрегать им в своей жизни и даже выработаете потребность к частому пользованию им. И станете недоумевать, как это раньше вы обходились без него.

Коротко о задержках в дыхании. Разные авторы книг о Йоге несколько расходятся в оценках целесообразности задержки на вдохе и выдохе при выполнении полного дыхания йогов. Одни считают их важными, другие — нет. Я лично считаю, что в конце медленного вдоха задержать дыхание на секунду — другую полезно, еще больше при этом, поджав диафрагму кверху (чтобы сильнее раздуть грудную клетку, легкие). От этого в газообмен вовлекаются и самые окраинные альвеолы, побуждаются к добавочной деятельности прилегающие к легким ткани (рис. 1). Никакого нежелательного изменения в легочных тканях, как опасаются некоторые, не происходит. Во всяком случае, у меня, человека, вот уже пять десятилетий использующего этот способ дыхания, врачи их не обнаруживают.

Задержка на выдохе (рис. 2) вызывает еще меньше опасений, ибо она позволяет полнее ассимилировать кислород и лучше сбалансировать газообмен. Впрочем, разве вы сами не замечали, что на конце выдоха получается некая инстинктивная пауза в дыхании?

Количество дыханий. Йога определенно рекомендует делать их как можно меньше. Тогда работоспособность легочного аппарата и других тканей, участвующих в газообмене, сохранится на более длительный срок. Для меня, например, давно стало нормальным в обычных условиях дышать четыре раза в минуту.

Наша так называемая классическая медицина не отвергает полезности полного дыхания, однако, ведущие клиницисты и физиологи предостерегают от длительных задержек в дыхании больных гипертонической болезнью людей, перенесших инфаркт миокарда, инсульт и т. п. Для них повышающееся при задержке на вдохе давление в малом и большом круге кровообращения небезопасно. Куда полезнее задержка на выдохе. Что ж, специалистам тут и переднее слово. А пока замечу: если дышать не со сверхусердием, с соблюдением меры и правил Йоги, какого-либо вреда от задержки на вдохе и выдохе ожидать не приходится.

Правда, людям, страдающим, например, легочными заболеваниями, задержки на выдохе и вдохе не рекомендует и Йога. Им достаточно дышать ритмично, без напряжения — и польза будет очевидной.

А теперь мы расскажем о некоторых дыхательных упражнениях, большинство которых предусматривает полное дыхание и задержки в дыхании, а сама способы дыхания рассматриваются как способ управления Праной.

**Основное упражнение:** вы стоите прямо, руки вдоль тела, или сидите с развернутой грудью (ладони свободно лежат на бедрах), или идете, (руки держатся по бокам тела). Начинаете упражнение с выдоха, когда живот подтянут. Дальше идет вдох (Пурака), как при полном дыхании, и сразу фиксированная задержка (Кумбхака). Затем выдох (Речака) и опять фиксированная задержка (Суньяка) при втянутом животе. И снова вдох.

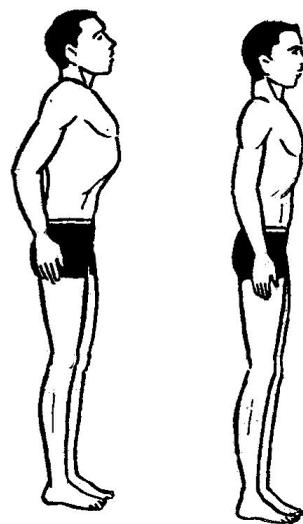


Рис. 1.

Рис. 2.

Пока не выберете подходящий для себя ритм, дышите так; вдох — 4 секунды (биения пульса, шаги), задержка — 2, выдох — 8, задержка — 4. Выбирайте себе такой ритм, чтобы ни в коем случае не испытывать удушья и еще: выдох с задержкой отладьте таким образом, чтобы не допускать сразу же импульсивного вдоха. Нужно спокойное, ритмичное дыхание, вызывающее. Лишь удовольствие, хорошее самочувствие.

Короче, если вы научитесь такому дыханию, вы достигнете гомеостатического равновесия (тела и психики), ощутите благо. Ради этого, как мне думается, стоит и потрудиться. Такое дыхательное упражнение желательно делать по несколько раз (10 — 15) в день.

**Очищающее дыхание** — сделав медленный полный вдох, на короткое время задержите дыхание и потом очень короткими и сильными толчками выдыхайте воздух через губы, сложенные трубочкой, не надувая щек, пока весь не выдохнете. Для выдоха с силой через узкое отверстие потребуются немалые усилия брюшных и межреберных мышц и диафрагмы, зато будут устранены хронические заболевания бронхов и «выветрены» остатки застоявшегося в легких воздуха. Обычно этим видом дыхания заканчиваются многие упражнения.

**Голосовое дыхание** — сделав полный вдох, задержите воздух, а потом одним резким усилием выдохните его (стоя, сидя, лежа) через широко открытый рот, лучше с резким, звуком наподобие "ха". Можно с протяжными окончаниями «а—о—у—у—м», сомкнув губы в конце. Повторите 2—3 раза, и закончите очищающим дыханием. Это улучшает кровообращение и очищает дыхательные пути. Такому виду дыхания йоги обязаны певучими, сильными и чистыми голосами.

**«Оживляющее нервы» дыхание** — сделав полный вдох, задержите воздух на, несколько секунд. Тут же вытяните расслабленные до того руки вперед, потом сожмите пальцы в кулаки, и наращивая напряжение до предела, притяните кулаки к плечам; медленно и с силой (будто отталкиваетесь от стен) разведите в стороны, и быстро, верните кисти к плечам. Повторите последние движения 2—3 раза, а затем, расслабляясь, с силой выдохните через рот. Прделайте очищающее дыхание. Отдохните.

Второй вариант— встать прямо, руки держать вдоль тела. Сделайте полный вдох, задержите воздух и медленно поднимайте по сторонам сжатые в кулаки руки, пока они не окажутся над головой. В этом положении задержитесь, насколько хватит воздуха, а затем медленно выдыхая, также медленно опустите руки в первоначальное положение. Прделайте очищающее дыхание.

Третий вариант — встать прямо, держа руки прямо перед собой. Сделайте полный вдох и задержите воздух. Тут же сожмите руки в кулаки и быстро отведите до предела назад, потом также быстро вперед. Снова назад, вперед и т. д., пока хватает воздуха. Затем с силой выдохните через рот. Прделайте очищающее дыхание. Отдохните.

Попробуйте любое из этих упражнений (или все три) и вы немедленно убедитесь в благих результатах.

Вы, вероятно, обращали внимание на то, что при носовом дыхании воздух проходит через носовые полости не в одинаковых количествах? В одну ноздрю воздуха проходит больше, в другую меньше. Исследователями подмечено, что левая носовая полость (при нормальном состоянии организма) принимает участие в механизмах терморегуляции организма, поскольку в ней происходит отдача тепла посредством слизистой оболочки, правая же носовая полость как бы задерживает тепло. Йога считает идеальным состоянием, когда обе ноздри работают одинаково. От этого во многом зависит хорошее самочувствие, здоровье. Вот несколько упражнений, тренирующих дыхание через нос <sup>1</sup>.



Рис. 3.

**Продувание раздельное (Сукха Пурвак).** Сядьте прямо, скрестив ноги. Левая рука свободно лежит на бедре. Указательный палец правой руки приложите к точке лба чуть выше переносицы и оставьте его там. Большой палец держите на правой ноздре, а средний на левой (рис. 3). Мышцы лица расслаблены. При этом внимание концентрируется на переносице и процессе дыхания.

<sup>1</sup> Эффект дыхательных и физических упражнений проверен в специальных медицинских учреждениях Индии по заданию министерства здравоохранения этой страны,

Теперь приступайте к упражнению. Сделайте носом полный выдох, придавив большим пальцем правую ноздрию, через левую сделайте вдох в течение 4 секунд, затем закройте и левую ноздрию. Задержка длится 8 секунд. Потом откройте правую ноздрию и медленно выдыхайте. Выдох при любой схеме должен быть вдвое дольше вдоха, т. е. 8 секунд. Прикройте правую ноздрию, задержка 4 секунды. Цикл закончился.

Следующий цикл надо начинать вдохом через правую ноздрию, а далее делать как в предыдущем, но в зеркальном изображении.

Такие парные упражнения (по 10 — 12) повторяются хотя бы 3 раза в день. Они очень хорошо устраняют засоренности носоглотки, поднимают тонус капилляров и нервных окончаний, улучшают обоняние, укрепляют иммунитет к простудным и вирусным заболеваниям.

Желательно эти упражнения делать после промывания носоглотки подсоленной водой (Нети), речь о котором пойдет ниже.

**Продувание полное (Капалабхати).** Когда прочищают нос (сморкание) с помощью носового платка, то при этом, хотя и ненадолго, его зажимают. Это создает повышенное давление в носоглотке, вызывающее многие осложнения, например хронический катар слизистой оболочки носа, а содержимое попадает в придаточные пазухи носа, приводя к воспалительным процессам в них. В упражнении же, которое будет описано, носовые ходы широко раскрыты (предполагается, что они промыты водой по способу Нети).

Итак, сперва делаете быстрый выдох, помогая себе энергичным сжиманием мышц нижней и средней части живота. Кстати, при этом автоматически поднимается промежность, что стимулирует функции прямой кишки, заднего прохода, органов половой сферы.

Затем стенки живота расслабляются, и легкие сами по себе вбирают воздух. Такие энергичные выдохи через нос выполняются быстро, по 2 в секунду (до 20 за один сеанс).

В этом упражнении при форсированном выдыхании происходит отсос, уменьшение давления, в носовых полостях, и придаточных пазухах носа. Из них удаляются всяческие накопления, в том числе капельки воды, оставшиеся там после промывания носоглотки водой.

Словом, очень нужное упражнение. Оно, как и предыдущее (равно как и последующее), позволяет нормализовать работу носоглотки, держать в «боеготовом» состоянии этот очень важный орган, от чего зависит сопротивляемость человека многим респираторным заболеваниям, головным болям и т. д.

**«Кузнечный мех» (Бхастрика).** Действительно, это упражнение имитирует работу кузнечного меха. Вот как оно делается. Садитесь со скрещенными ногами, торс прямой, руки свободно лежат на бедрах. А затем быстро, очень быстро вдохните и выдохните через нос 10 раз. Потом глубоко вдохните и задержите дыхание на 7—10 секунд. Медленно выдохните. Повторите все снова. И так три раза. При малейших признаках усталости упражнение прекратите и отдохните. Главное — не форсируйте, не делайте через «не могу».

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Йога предлагает набор самых разнообразных упражнений: дыхательных (см. раньше), гимнастических (динамичных) и статичных (или асан), а также упражнений для глаз, лица, для очистки кишечника, носоглотки и др.

Хотя упражнения специализированы, однако все они связаны друг с другом. В самом деле, разве при дыхании не упражняются многие мышцы, органы, если хотите, клетки? Неужели при неподвижном положении тела (любая из асан) прекращается дыхание или останавливается жизнедеятельность клеток и органов? Нет, конечно. Все в организме, и внутренние механизмы, и внешние проявления, непрерывно взаимодействуют.

Если же мы относим какое-то упражнение к определенному виду, скажем, асан, это лишь означает преимущественное его положение в иерархии влияний на данный орган или их группу. В одном случае наилучший эффект дает асана, в другом — «голосовое» дыхание. Всестороннее действие и огромную важность имеет буквально все элементы Йоги; смачивание кожи водой с одновременным растиранием пальцами, ритмичное дыхание, самовнушение, рациональное питание, всевозможные упражнения и т. д.

Главное — это внимание, сосредоточиваемое на выполнении данного упражнения, на наилучшем решении поставленной задачи.

Да, все виды, упражнений объединяет сосредоточение. Ну, а чтобы добиться наибольшего эффекта, повторяем, надо дышать и питаться ритмично и полноценно, соблюдать гигиену, уметь хорошо трудиться и отдыхать... Видите, как неразрывна цепь всех элементов Йоги, и если один из них ослабнет или выпадет, ток жизни изменится не в лучшую сторону.

Когда же все делается хорошо, налицо гармоничное здоровье. Тогда стержень жизни столь упруг и крепок, что, как ни гни его, он все выпрямляется.

Последнее замечание. По мнению ученых, упражнения не должны быть лишь тренировкой тех или иных групп мышц. Важно их воздействие направить на определенные внутренние органы или системы, чтобы нормализовать, улучшить их функции. Упражнения йогов отличаются именно такой направленностью, высокой избирательностью их физиологического бездействия на внутренние органы и регуляторные системы организма.

## ДИНАМИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Со многими из динамичных упражнений вы встретитесь как со старыми и добрыми знакомыми. Разбирать, пришли они в Йогу со стороны или благодаря ней попали когда-то в Европу, вряд ли важно. Учитывая недостаток времени у современного человека, я расскажу далеко не обо всех, упражнениях (впереди еще асаны!), а только о некоторых из них. Но и их, если, конечно, делать со смыслом, с надлежащим вниманием и благожелательностью, вполне довольно для хороших конечных результатов.

С одних можно начинать утренний сеанс Йоги, другими рекомендуется перемежать асаны, третьими заканчивать день.

Но вот вопрос: кому и какие из них делать? Не удивляйтесь, если я скажу, что в этом деле лучшие советчики вы сами. Да, учитывайте склонности своей натуры, лимит времени, поставленные перед собой задачи, возраст, время года и т. п. Вчитайтесь, отберите и попробуйте делать. Но... при одном непереносимом условии: во время занятия ни о чем, кроме упражнения, не думать, ничего не слышать, не видеть. И делать его непременно с удовольствием. Если будете заставлять себя, имитировать «нагрузки» — от этого толку будет мало.

Приступать к упражнениям следует не ранее чем через 3 часа после еды или за полчаса - час до нее. Максимальный эффект дают упражнения Йоги, выполняемые в утренние часы, на рассвете.

**Упражнение 1. Бодрость.** Встаньте прямо, руки без всякого напряжения разведены в стороны на уровне плеч. Медленно вдыхайте, представляя себе будто бы стремитесь к полету. Задержав дыхание, как можно быстрее делайте мелкие круговые движения руками, не позволяя им выходить вперед за линию груди. Вращайте то в одну, то в другую сторону. Продолжайте пока длится вдох. Опуская ослабленные руки, медленно выдыхайте. Затем очищающее дыхание.

По скорости и силе эффекта это удивительное упражнение. Сразу ощущается прилив бодрости, «пробуждение» каждой клеточки... С него можно начинать серию любых упражнений. Оно и в любой другой час одарит вас бодростью, мгновенно снимет вялость (например, если вы засиделись в утомительной позе). Попробуйте и убедитесь сами!

Можно усилить действие упражнения, если в конце руковерщения при задержке дыхания согнуться в поясе, вытянув руки вперед, и несколько секунд с силой сжимать натуральную или воображаемую трость до дрожи в руках (рис. 4).

Выдохните. Прodelайте очищающее дыхание. Отдохните.

Это упражнение в равной степени можно отнести к разряду уже описанных дыхательных упражнений, «оживляющих нервы».

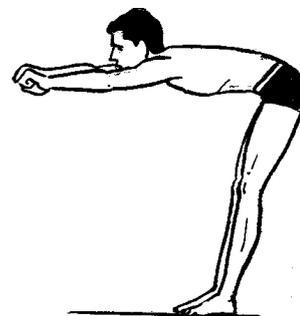


Рис. 4.

**Упражнение 2. Наклон.** Станьте прямо, ноги вместе. Затем, вдохнув, поднимите руки вверх ладонями вперед, большие пальцы соприкасаются. Затем, не сгибая коленей и рук, медленно нагибаясь и выдыхая, старайтесь достать кончиками пальцев (лучше ладонями) пола. Плавно вдыхая, вернитесь к положению стоя или даже прогнитесь назад в пояснице сколько удастся. Повторяйте несколько раз, но не доводите себя до усталости. Дыхание не задерживайте. Выполняйте движения ритмично, фикс-

сируя внимание на ритмичном же дыхании. Пройдет немного дней и вы почувствуете, как благотворно сказались упражнения на эластичности мышц живота и спины.

**Упражнение 3. Талия.** Стойте прямо, руки на бедрах. Медленно наклоняйтесь вперед, потом назад, влево, вправо. Дышите ритмично. Сделайте упражнение несколько раз. Прodelайте очищающее дыхание. Спустя некоторое время талия станет гибкой, а мышцы нижней части спины и живота укрепятся.



**Упражнение 4. Пружинка.** Основная стойка та же. Поднимитесь несколько раз на носках, как на пружине, каждый раз, задерживаясь в верхнем положении. Колен не сгибайте, а пятки держите вместе. Дышите ритмично. Попробуйте делать это упражнение на одной ноге попеременно. Оно прекрасно развивает мышцы голени, голеностопные суставы, укрепляет сухожилия.

**Упражнение 5. Присядка.** Расставьте ноги на ширину плеч, а потом приседайте, перенося тяжесть тела то на пятки, то на носки. Дышите спокойно. Упражнение благотворно воздействует на суставы и мышцы ног, сухожилия.

**Упражнение 6. Кисть.** Стойте прямо, руки в стороны. Держите их напряженными, раскрыв кисти. С силой быстро сожмите пальцы вместе, придавливая их к ладоням, снова раскройте. Сжать — раскрыть, сжать — раскрыть и т. д. до 10, а после и 15 раз. Дыхание не задерживайте. Это упражнение снимает вялость кисти и пальцев, прибавляет им силу.

Рис. 5.

**Упражнение 7. Осанка.** Стоя прямо, разверните ладони опущенных вдоль тела рук наружу до предела. Удерживайте это положение как можно дольше. Прodelывайте его время от времени в течение дня (можно и при ходьбе). Дышите ритмично. Благодаря этому упражнению вы скоро приобретете красивую осанку.

**Упражнение 8. Струна.** Опуститесь на пол (коврик) лицом вниз. Ладони положите на ширине плеч. Ноги вытянуты и сомкнуты. Обоприте их на большие пальцы ступней. Тело вытяните струной. Теперь поднимитесь на руках. Опуститесь. Повторяйте до тех пор, пока не устанете. Дыхание не задерживайте. По окончании очищающее дыхание, отдых. Такое упражнение укрепляет мышцы тела, особенно рук и ног. Упражнение 9. Удары себя пятками (Уткурдана). Станьте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела, пальцы сжаты в кулаки (большими пальцами внутрь). Поднимите руки, затем быстрым движением опустите их вниз, сразу далее назад и, согнув их в локтях (одновременно сделав вдох и затаив его), чуть присев, подскочите вверх (рис. 5). Руки выбросите вперед, одновременно ударив себя пятками по ягодицам и резко выдохнув. Прошла секунда — и вы снова на полу. Таких прыжков сделайте несколько, но не доводите себя до изнеможения. Отдохните.

Упражнение очень простое, в детстве и юности вполне доступное с первой попытки, а вот людям в возрасте, быть может, придется постараться. Что ж, зато они будут вознаграждены ощущением бодрости, стройностью тела, увеличением крепости мышц и сухожилий ног, мышц грудной клетки и т. п. Йога видит в этом упражнении даже средство улучшения всей психофизической деятельности.

## СТАТИЧНЫЕ ПОЗЫ (АСАНЫ)

Статичные позы (асаны)—это не что иное, как условно фиксированные положения тела. Да, человек, застывший в определенной позе, неподвижен, однако внутри него идут непрерывные процессы, такие как дыхание (газообмен), обмен веществ. Во всякой клеточке в любой момент времени протекают изменения (возникновение — рост — спад).

У асан, как и у других составляющих элементов Йоги, есть общая цель. Говоря языком физиологии, это поддержание динамического равновесия физиологических систем организма. Но хотя все позы преследуют эту цель, вместе с тем у каждой из них есть и излюбленные точки, места наибольшего влияния на тот или иной орган или группу органов. Всякий раз ее задача вполне определенная, например, улучшение деятельности мышц данной области, стимулирование желез внутренней секреции, активизация обменных процессов, нормализация кровообращения и т. д. И все это под контролем центральной нервной системы.

Верно подобранные позы (плюс питание, дыхание и т. д.) могут способствовать и устранению некоторых дефектов здоровья, однако стремиться к самолечению надо с большой осмотрительностью. Как утверждает народная поговорка: «Не зная броду, — не суйся в воду». Идеальный вариант — взять в советчики опытного врача, знающего ваш организм. Ведь стоит опрометчиво увлечься какой-либо из асан, форсировать нагрузку, как можно нажать и худа. Следовательно, осмотрительность, прежде всего.

Количество асан накапливалось постепенно, в течение многих веков. Делали это люди очень пытливые и для своего времени весьма осведомленные в медицине, физиологии, анатомии, психологии, познавшие многие законы природы. Создавались позы с таким тщанием, что и нынешние физиологи, клиницисты не опровергают их полезной целенаправленности.

Асаны — это упражнения, которые, кроме тренировки определенных мышц, связок и суставов, оказывают большое физиологическое воздействие на внутренние органы путем рефлекторных связей между скелетно-мышечной системой и внутренними органами. Исследованиями профессора М. Р. Могендовича и других советских физиологов доказано, что в этих рефлекторных взаимоотношениях между моторным аппаратом и внутренними органами основную роль играет скелетно-мышечная система. А моторный анализатор, по характеристике И. П. Павлова, есть самый сильный анализатор в коре головного мозга, вокруг которого концентрируется деятельность всех других анализаторов: «Моторный аппарат является ведущим во всей нервной и гуморальной регуляции дыхания, кровообращения и других «вегетативных» процессов работающего организма».

Впрочем, я не предпринимаю попытки шире и подробнее сообщить обо всех накопленных наукой результатах исследований о роли взаимоотношений моторного аппарата с вегетатикой и т. д. Отнюдь. Задача этого раздела книги видится лишь в показе пользы асан, как, впрочем, и других «сосредоточенных» упражнений Йоги.

Профессор И. В. Муравов и его коллеги по Киевскому институту медицинских проблем физической культуры определили, что каждый вид мышечной деятельности, всякое из многих тысяч известных физических упражнений имеет свой функциональный профиль и оказывает свое особое физиологическое влияние на организм. Поэтому все рефлексы с мышечного аппарата на внутренние органы существенно специализированы.

Основных, традиционных асан насчитывается около 100, хотя, по литературным источникам, их во много раз больше. Однако, как показала многовековая практика, обычно вполне достаточно и традиционных поз. Более того, даже их не каждый сможет использовать. Ни запас личного времени, ни обилие ежедневных дел этого не позволят, да и острой необходимости в том нет. Достаточно отобрать столько и таких поз, которые наилучшим бы образом отвечали вашим индивидуальным особенностям и склонностям. И, конечно, надо учесть свой возраст, время года, сезонный набор пищи, вид профессионального труда и задачи, которые начинающий с помощью асан задумал решить.

Повторяю, выполняйте позы с возможной тщательностью и сосредоточивайте все внимание на тех элементах тела, которые указаны при описании каждой асаны. Тогда эффект от нее увеличится.

Для любых упражнений достаточно коврика или подстилки на полу. Тюфяки, пушистые ковры и мягкие диваны исключаются. В теплую пору года, если есть такая возможность, для занятий желательнее выбирать места на лужайке или полянке и т. п. Эффект от занятий будет многократно увеличен: свежий воздух, благотворно действующая близость к природе.

Многочисленными асанами предлагается количество немногим более 2 десятков. Не скрою, на отборе сказались не только наибольшая многосторонность воздействия именно этих поз, но и особая их интересность что ли, фигурность. Ну, а для удобства личного отбора предлагаемые упражнения сгруппированы по признаку сходного действия на организм.

Первая группа асан рассчитана главным образом на улучшение работы головного и спинного мозга, на укрепление памяти, слуха, зрения, обоняния, побуждение к нормальной работе пищеварительного аппарата, щитовидной железы и развитие мышц шеи и плеч.

**1. Головная поза (Сиршасана)** Став на колени, опускайте голову до пола. Упершись точкой между теменем и верхней границей лба, охватите затылок сплетенными ладонями и, несколько расставив локти, поднимите таз. Опираясь на три точки, медленно выпрямите ноги вверх, удерживая равновесие (рис. 6). Все эти разбитые нами на элементы движения на самом деле выполняются непрерывно, плавно и медленно. Равно как и возвращение в исходное положение. Надо дать возможность всем органам и системе кровообращения приспособиться к изменяющимся условиям работы без резких толчков.



Рис. 6.

Добивайтесь свободного, ненапряженного стояния тела (балансира). Дышите легко и ритмично. Не фиксируйте внимания на опасении за равновесие. Спокойно и благожелательно «пройдитесь» внутренним оком по всему телу от головы до пят (ощущение, будто прокатывается приятная волна).

Пребывание в таком положении начинайте с 10—15 секунд единожды в утро (таблицу длительности всех поз смотрите в конце описания упражнений). При трудности исполнения позы или временном недомогании приступайте к ее освоению постепенно, приучаясь делать подготовительные положения, например, склонение головы и обхват ее руками на полу; опирание ног сначала на стену и т. д. После упражнения отдохните несколько секунд, сев на пятки или между ними, наклоните туловище вперед (лоб на полу), вытяните вперед руки (рис. 7). Расслабьтесь, дышите свободно. Лучше всего отдохнуть в позе Шавасана, о которой я расскажу ниже.



Рис. 7.

Оздоровительный эффект: улучшаются кровоснабжение мозга, зрение, слух, память, сон, побуждаются к хорошей работе щитовидная и половые железы. Уходят со временем неврастения, меланхолия, истерия, депрессия, нарушение чувства равновесия и многие другие неприятности. Разглаживаются ненужные морщинки, улучшается цвет лица, смягчаются симптомы астмы.

Несколько слов о предвзятом мнении, будто пожилым людям нельзя заниматься этим упражнением. Они принадлежат Й. Сельвараджану, руководителю одной из индийских школ йогов: «Этого не нужно бояться. Еще ни разу не было зарегистрировано случая, который оправдал бы подобного рода опасения. Апоплексический удар можно получить лежа, стоя, во время ходьбы или в любом другом состоянии — и не потому, что человек находится в том или ином положении, а главным образом из-за того, что в его организме уже были серьезные нарушения. В исследовательских институтах Йоги в Индии большое число стариков регулярно принимают участие в упражнениях. Я сам наблюдал в своей школе йогов многих пожилых людей, ежедневно занимающихся Сиршасаной. Одному из них было свыше 80 лет. Большая часть йогов достигает невероятного для европейцев возраста и им никогда не приходит на ум отказаться от Сиршасаны из-за опасения повредить сосуды мозга».

За кровеносные сосуды или целостность органов опасаться не стоит. Они эластичны, крепки при правильном режиме питания свежими продуктами, отдыха, дыхания - и т. д. Правда, при повышенном артериальном давлении к Сиршасане надо приступать не раньше, чем оно будет выровнено с помощью поз отдыха и дыхательных упражнений. С осторожностью же следует подходить и к таким позам, как Сарвангасана, Випарита Карани и Халасана.

Позы Сиршасана, Сарвангасана и Халасана некоторые авторы книг о Йоге рекомендуют делать после других упражнений ежедневного комплекса. Они полагают, что в этом случае ко времени исполнения Сиршасаны и Халасаны все капилляры и ткани будут уже достаточно активизированы, подготовлены к прогону тока крови к головным и другим «нежным» сосудам.

После каждой из этих двух поз следует непременно принять позу полного покоя (Шавасана) на время не меньшее, чем было затрачено на выполнение самой позы.

## 2. Универсальная поза (Сарвангасана)

Лягте на спину. Ноги и руки вытянуты. Ноги вместе, руки ладонями вниз. Медленно вдыхая, поднимайте сомкнутые ноги, не сгибая колен. Помогайте ладонями туловищу принять вертикальное положение и сохранять его (рис. 8). Подбородок упирается в грудь. Дышите животом равномерно и спокойно.

Внимание сосредоточивайте попеременно в области таза, позвоночника и солнечного сплетения. Входить в позу и выходить из нее надо не рывками, а медленным непрерывным движением. В конце — отдых в позе Шавасана, ритмичное дыхание. Время прерывания в этой лозе, как и в других, указано в прилагаемой таблице. Когда немного освоитесь, попробуйте становиться в позу, оставляя руки на полу. Если не удастся сразу, тренируйтесь на промежуточных положениях.

Поза эта «настолько проста, что даже ребенок выполняет ее без всякой подготовки, а вот эффект удивительный. Улучшается кровоснабжение мозга, легких, нормализуется деятельность щитовидной железы, миндалин, обостряется слух, сердце получает возможность снабжать кровью центральные участки тела, тратя меньше усилий (помогает сила тяжести), стало быть, отдыхает больше, чем даже при горизонтальном положении тела.

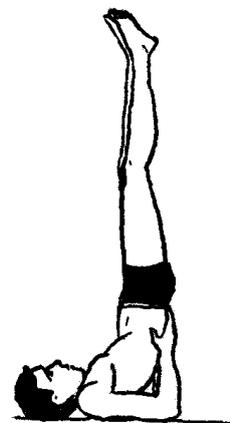


Рис. 8.

Вены нижних конечностей, не расширяемые толчками крови, сужаются, «отдыхают». Две — три такие позы ежедневно в течение недели или двух — и вены становятся более эластичными и упругими. Отток крови из брюшной полости, как утверждают йоги, благоприятствует работе органов, расположенных в ней.

Для людей, чей труд связан с долгим стоянием, хождением, эта асана просто бесценна. К тому же переворачивание с ног на голову, можно сказать, омолаживает организм.

### 3. Поза бумеранга (Випарита Карани).

Лягте на спину, руки вдоль тела ладонями вниз (как и в Сарвангасане). Медленно вдыхая, поднимайте согнутые ноги вверх и дальше назад, но не до горизонтального положения (рис. 9). На первых порах можно несколько поддерживать таз руками. Сохраняйте это положение,



Рис. 9.



Рис. 10.

действительно напоминающее бумеранг, сперва 20 секунд. В дальнейшем наращивайте время пребывания в этой позе согласно прилагаемой таблице. Но никогда, как и в иных позах, не доводите себя до неприятных ощущений. Очень скоро вы найдете «свое» равновесие и будете сохранять его без рук и с минимальной тратой усилий.

Дышите животом, спокойно и ритмично. Мысленным взором медленно пройдитесь от шейных до нижних позвонков и обратно. Сосредоточивайтесь и на солнечном сплетении, и на чем найдете нужным. После этого вернитесь медленно в исходное положение и отдохните лежа. Сделайте 1—2 полных дыхания йогов.

Очень приятное упражнение. Женщины предпочитают его всем другим внизголовым позам. Оно легко делается, при этом старые морщинки разглаживаются, а будущие отдаляются, улучшается работа органов в брюшной полости.

### 4. Поза плуга (Халасана)

Эта поза и в самом деле напоминает соху, плуг (рис. 10). Получается она, когда, как бы продолжая предыдущую позу, сомкнутые прямые ноги касаются пола пальцами. Затем, помогая туловищу руками, желательнее продвинуть ноги еще дальше, скрестить пальцы рук на затылке (или оставить руки на полу). Дышите глубоко и медленно. Не доводите себя до изнеможения. На первых порах оставайтесь в такой позе несколько секунд. Медленно вернитесь в исходное положение, отдохните в позе Шавасана.

Внимание сосредоточивайте на тех же частях тела, как и в предыдущих позах.

Как видите, «плуг» потруднее «бумеранга» и получается далеко не у всех сразу. Не унывайте, — постепенно все пойдет на лад. Тренируйтесь на подготовительных и промежуточных положениях.



Рис. 11



Рис. 12.



Рис. 13.

Эта асана поможет, устранить искривления позвоночника, если они есть, повысит его гибкость и кровоснабжение нервных центров в нем. Мышцы спины разовьются и укрепятся, улучшатся функции печени, селезенки, почек, носоглотки, надпочечников, поджелудочной железы, исчезнут запоры и геморрой, уйдут головные боли, вызванные нарушением мозгового кровообращения. Поясница получит стимул к развитию гибкости, жировые отложения — тенденцию к исчезновению.

Вторая группа асан (Дхьяна) предназначается главным образом для улучшения пластичности мышц спины и сухожилий конечностей, а также для развития позвоночника, ребер и укрепления спинномозговых нервов.

### 5. Самообхват (Паванамуктасана)

Сядьте на пол. Подтяните сложенные вместе колени к подбородку и обхватите их обеими руками так, чтобы плотно прижать ноги к туловищу. Руки находятся в положении «замок». Уравновесьте тело, опираясь только на крестец (ноги не касаются пола). Снимите лишнее напряжение, удалите случайные мысли, и спокойно оставайтесь в этой позе (рис. 11).

Глаза смотрят прямо перед собой (можно выбрать точку «прицела» на горизонте). Дышите свободно и ритмично. Поза очень хорошо успокаивает нервную систему и тренирует чувство равновесия. На следующий день в самообхвате оставайтесь лежа на спине. И так через день.

### 6. Поза ворона (Кагасана)

Расставьте ступни на 20—30 см. И присядьте на корточки, не отрывая пяток от пола. Голову держите прямо. Смотрите вперед (рис. 12). В таком положении можно часто видеть людей в Средней Азии и на Востоке.



Рис. 14.



Рис. 15.

Дышите ритмично (4 секунды — вдох, 8 — выдох). При выдохе одновременно поджимайте кверху самые нижние части живота. Повторите 10—20 раз. Отдохните. Благодаря этой позе активизируются сигма и прямая кишка, устраняется геморрой, нормализуется работа половых органов, желез.

### 7. Сидение на пятках (Ваджрасана)

Эту позу еще называют «алмаз». Станьте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела. Медленно опуститесь на колени, а затем свободно сядьте на пятки, держа корпус прямым. Добивайтесь полного касания ногами пола по всей длине от колен до кончиков пальцев. Ладони спокойно лежат на коленях (рис. 13). Тело расслабьте, как только можно. Смотрите прямо перед собой. Дышите ритмично и без напряжения.

Вариант («лежащий алмаз»): сидя на пятках (или между ними), наклонитесь и положите голову на пол. Руки положите на пол перед собой или возьмитесь ими за щиколотки ног, или скрестите пальцы на затылке.

Оздоровительное действие: успокаиваются нервы, развиваются мышцы живота, поясницы и т. п.

### 8. Поза лотоса (Падмасана)

В положении сидя с вытянутыми ногами сначала правую стопу подошвой кверху положить на левое бедро ближе к тазу, затем левую—на правое бедро поверх правой стопы (получается крестнакрест). Пятки касаются живота, корпус прямой, ладони кверху, одна на другую, и обе лежат на пятках (рис. 14). Можно положить ладони на колени.

Глаза смотрят прямо, внимание сосредоточено на сердце или на солнечном сплетении. Дышите ровно и спокойно по способу полного дыхания.

Взрослому эта поза на первых порах может не удаваться из-за негибкости мышц и сухожилий ног. Тогда можно начинать с облегченного варианта — Сукхасаны



Рис. 16.



Рис. 17.

(рис. 15). Но со временем все пойдет на лад. Тело перестанет быть напряженным, а поза неудобной. Йоги считают ее даже позой комфорта.

Идеальный вариант Падмасаны: пальцы правой руки за спиной схватывают большой палец правой ноги, а левой — за палец левой ноги.

Итак, на первый взгляд поза довольно диковинная. И в самом деле, есть от чего прийти в изумление: все скручено-перекручено, переплетено — к чему это? Йоги считают, что ни одна поза так универсально и быстро не приводит организм к динамическому равновесию, как поза лотоса.

## 9. Поза рыбы (Матсиасана)

Из позы лотоса, опираясь на локти, медленно выгибайтесь, стремясь упереть макушку головы в пол. Руки закиньте за голову или лучше возьмитесь ими за пальцы ног, грудь выгнута (рис. 16). Перегибаясь, можно ненадолго задержать вдох, а после дышать ровно и спокойно, тело не напрягайте. Внимание сосредоточьте на солнечном сплетении и области сердца. Через несколько секунд медленно вернитесь в первоначальное положение и выдохните. Повторите 2—4 раза. Отдохните и сделайте сначала полное дыхание, затем очищающее.

Взрослому и эта поза на первых порах может не удаваться. Ничего, осваивайте постепенно, сперва останавливаясь на промежуточных положениях. Зато эффект хорош: приток крови к шейным желёзкам внутренней секреции нормализует состояние аденоидов, миндалин и щитовидной железы; отлично развиваются мышцы живота, груди, поясницы; снимается утомление нервной системы. И все же людям с чувствительной нервной системой подходить к выполнению этой асаны надо с осмотрительностью, контролировать самочувствие.

Облегченный вариант: сидя на пятках (или между ними), отклонитесь назад и, выгибаясь сколько сможете, обопритесь на пол теменем. Руки положите вытянутыми на пол, или скрестите за головой, или возьмитесь ими за большие пальцы ног (рис. 17).



Рис. 18.



Рис. 19.

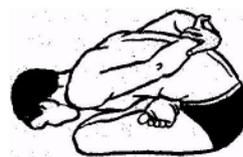


Рис. 20.

## 10. Перекрест (Гомукхасана)

В положении стоя поднимите правую руку, заведите за спину через правое плечо и схватите левую, поданную сзади снизу вверх. Сцепивши пальцы «в замок», понемногу стягивайте руки до появления слабой боли в мышцах (рис. 18). Через несколько секунд поменяйте руки. Повторите 2—3 раза. Смотрите прямо перед собой, дышите ровно и спокойно.

Это же упражнение усложняется при сидении в позе лотоса на пятках (рис. 19). Можно с перекрещенными руками наклониться вперед и касаться лбом пола.

Эта поза помогает при ревматизме конечностей, нормализует работу седалищного нерва и нервных окончаний ног. Устраняет запоры, развивает мышцы грудной клетки, спины и рук.

## 11. Йога Мудра

Сидя в позе лотоса и дыша способом йогов, с начала выдоха наклоняйтесь вперед, руки за спиной (левой рукой захватите правое запястье). Коснитесь лбом пола, задержите дыхание. Оставайтесь в этой позе на первых порах всего несколько секунд, потом и далее (рис. 20). Медленно вдыхая, поднимитесь и займите исходное положение. Сделайте резкий выдох. Отдохните, ритмично дыша. Облегченный вариант для начинающих взрослых: сидя на

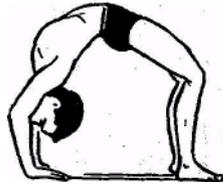


Рис. 21.



Рис. 22.

пятках, нагнитесь, лбом коснитесь пола, а руки вытяните вперед и положите на пол или, откинув назад, схватите левой рукой правое запястье.

С помощью этой позы укрепляются поясница, мышцы живота, устраняется вялость кишечника, особенно ободочной кишки.

### 12. Поза колеса (Чакрасана)

Иногда это упражнение называют «круг». Из положения стоя сделайте медленный «задний мост», с опиранием сзади на руки или на голову (рис. 21). В таком положении (со временем оно достигается) надо убрать напряжение и дышать спокойно. Добивайтесь максимально правильной полуокружности. Не торопитесь, наращивайте гибкость постепенно, прибегая, если нужно, к опоре на стену. Поначалу можно задерживать дыхание на короткое время. Вернитесь в положение стоя и отдохните.

Оздоровительный эффект: развиваются мышцы спины и живота, нормализуется работа почек и других органов брюшной полости, укрепляется позвоночник.

### 13. Спираль, скрученная поза (Ардха Матсиендрасана)

Сидя на полу, вытяните ноги вместе. Подтяните левую пятку к правому бедру так, чтобы колено лежало плотно на полу (земле). Правую ступню перекиньте через бедро левой ноги и поставьте на пол. Пальцами левой руки ухватитесь за большой палец правой ноги (одновременно предплечьем как бы отталкивая правое колено влево), а правую кисть (на уровне пояса) занесите за спину вместе с медленным разворотом вправо головы и всего торса до предела. И глаза скосите вправо (рис. 22). Добейтесь со временем спокойного и ровного дыхания, а сперва можно задерживать вдох при выполнении позы. Оптимальная задача — сделать три полных дыхания. Внимание направляйте на позвоночник, проходя мысленным взором по всей его длине. Вернитесь в исходную позицию и перемените



Рис. 24.



Рис. 23

позу на противоположную. Повторите несколько раз, отдохните.

Облегченный вариант (Вакрасана): на случай, если не удастся сохранять равновесие или завести правое колено под мышку левой руки. Тогда правой рукой обопритесь на пол, а правое колено не отгибайте.

С помощью этой позы уравнивается нервная система, устраняются искривления позвоночника.

### 14. Поза аиста (Ватаянасан)

Стойте прямо, ноги вместе. Затем поднимайте согнутую левую ногу. При этом ладонью правой руки прижимайте к туловищу лодыжку, а левой — колено. В этом положении оставайтесь несколько секунд (рис. 23). Дышите спокойно, смотрите прямо перед собой. Потом перемените ногу и соответственно захваты руками.

Это упражнение рассчитано на воспитание равновесия, развитие мышц и сухожилий ног, успокоение нервной системы.

### 15. Признак льва (Синха Мудра)

Сядьте в позу лотоса или в крайнем случае просто со скрещенными ногами, ладони положите на колени, вдохните и задержите дыхание. Тут же уприте ладони в колени с максимальным напряжением, растопырив пальцы веером. Раскрыв как можно шире рот, высуньте язык до предела, стремясь достать им подбородок и как можно сильнее тараща глаза (рис. 24).

Спустя 2—3 с. выдохните. Повторите упражнение 2—3 раза. Успокойте дыхание.



Рис. 25



Рис. 26.

Прибавляйте по одному упражнению в каждую следующую неделю. На 6 упражнениях (за 1 раз) в день остановитесь. Эта поза способствует нормализации функций миндалин и носоглотки.

Третья группа асан служит для улучшения функции органов брюшной полости, симпатического отдела вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и для развития мышц живота и спины.

### 16. Поза кузнечика (Шалабхасана)

Лягте на пол лицом вниз, расположите руки вдоль тела ладонями вниз. Задержав вдох и нажимая ладонями на пол, поднимайте обе ноги до предела (рис. 25) и в течение 5—10 секунд их удерживайте. Внимание сосредоточьте на области почек, поясницы. Выдохните, медленно опуская ноги. Повторите 2—3 раза. После тренировок упражнение усложняйте: поднимайте ноги без помощи рук.

Облегченный вариант — поза полукузнечика (Ардха Шалабхасана): поднимайте на 15—20 секунд попеременно ноги, дыша без задержек (рис. 26).

При этой позе устраняются запоры, стимулируется работа пищеварительного аппарата, улучшается работа поджелудочной железы, печени, почек, укрепляются мышцы спины.

### 17. Поза кобры (Бхуджангасана)

Поза и в самом Деле напоминает приготовившуюся к защите кобру. Лягте лицом вниз, ладони на полу около плеч. Полный вдох, задержка дыхания — и медленно поднимайте голову, отклоняя ее назад подальше. Затем, напрягая мышцы спины, поднимайте плечи и туловище (лишь в конце помогая руками), но так, чтобы пупок оставался на полу (рис. 27). Внимание сосредоточивайте сначала на области щитовидной железы,

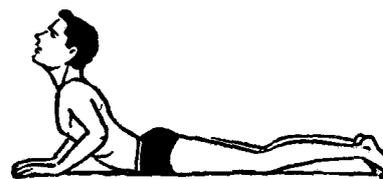


Рис. 27

а затем по мере выгибания на позвоночнике сверху вниз. Лишнее напряжение тела уберите. Через 5—10 секунд, медленно выдыхая, возвращайтесь в исходное положение. Отдохните, повторите позу раз другой.

Эта асана нормализует работу симпатической нервной системы, органов поясничной области и стимулирует работу щитовидной железы. Кстати, тем, у кого она гипертрофированна, от позы кобры следует воздержаться. Кроме того, она улучшает аппетит, работу кишечника, женских половых органов, упорядочивает менструальные циклы, укрепляет мышцы живота, помогающие при родах.

### 18. Поза дуги (Дханурасана)

Поза напоминает дугу, вернее, натянутый лук или детскую качалку на игровой площадке.

Из положения лежа лицом вниз, руки вдоль тела, сделайте медленный вдох, поднимите одновременно вверх голову, грудную клетку и ноги, согнутые в коленях. Руками захватите щиколотки и притягивайте их с силой (рис. 28), выгибаясь наподобие лука, но, не допуская боли. Оставайтесь в этой позе

на несколько секунд при задержанном вдохе, а еще лучше мерно дыша (и оттого сразу уподобитесь качалке). Выдыхая, опуститесь в исходную позицию, отдохните. Повторите упражнение 2—3 раза. Внимание направляйте в область таза, почек, щитовидной железы попеременно. Для получения дополнительного результата желательно отдохнуть в позе Шавасана.

Общий эффект таков: поза стимулирует деятельность печени, почек, надпочечников, щоловых, щитовидной и поджелудочной желез. Укрепляются нервы позвоночника, он становится подвижнее, проходят невралгические боли, вызванные долгим ежедневным сидением.

### 19. Складывание пополам сидя (Пашимоттанасана)



Рис. 28



Рис. 29.

Из положения лежа на спине с вытянутыми назад руками, медленно выдыхая, поднимите туловище вверх и вперед. Сядьте и наклонитесь вперед так, чтобы руки ухватились за большие пальцы ног. Голову предельно приближайте к коленям. Ноги ни в одной точке не отрывайте от пола. При первых попытках необязательно доставать лбом колен и держаться за пальцы ног. Достаточно взяться руками за лодыжки и нагнуться, сколько возможно (рис.29). В такой позиции задержитесь на несколько секунд и возвратитесь обратно. Дыхание: при движении вперед выдыхать, потом затаять дыхание, а возвращаясь назад, делать вдох.

Поза помогает работе селезенки, печени и почек, побуждает к работе желудок и кишечник, увеличивает аппетит. По наблюдениям врачей, улучшается состояние половых органов, прямой кишки, простаты и мочевого пузыря.

Вариант (Падахастасана): складывание пополам стоя. При вдохе поднимите руки вверх и, выдыхая, наклоните туловище до захвата руками лодыжек (голова в коленях). Ноги не сгибайте. Далее — как в предыдущей асане.

### 20. Поза павлина (Маюрасана)

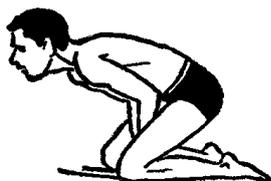


Рис. 30

Опуститесь на раздвинутые колени. Наклоняясь вперед, положите ладони на пол пальцами назад, локти вместе под ложечкой (рис. 30). Затем лоб уприте в пол. Теперь вытяните ноги назад. Постепенно

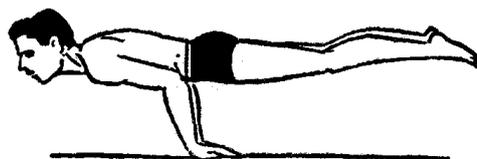


Рис. 31

наклоняясь вперед и перенося всю тяжесть тела на локти, поднимите голову и установите равновесие при горизонтальном положении тела (даже с некоторой тенденцией голове и ногам подниматься кверху). Сохраняйте позу сперва хотя бы 5 с. Отдохните, успокойте дыхание. Внимание на поджелудочной железе, затем на позвоночнике по всей его длине к пояснице, почкам.

Дышать свободно удастся далеко не сразу. Поэтому на первых порах можно дыхание задерживать на несколько секунд. Сделать позу с первого раза не могут даже тренированные гимнасты. Но если набраться терпения, настойчивости, осваивать асану по элементам, конечный успех придет (рис. 31). Зато эффект получите превосходный. Развиваются решительно все мышцы, усиливается работа кишечника, проходят запоры, укрепляются нервы брюшной полости, «воспитывается» динамическое равновесие всех систем организма.

### 21. Втягивание живота (Уддияна)

Эта асана выполняется стоя или сидя в позе лотоса (Падмасана). Держась прямо, выдохните и, задержав дыхание, втяните живот как можно сильнее. А потом, не вдыхая, делайте движения диафрагмой и мышцами грудной клетки, как будто вдыхаете, втяните живот до предела (как бы желая толкнуть позвоночник изнутри). Задержитесь на несколько секунд, а затем и в самом деле вдохните. Снова выдохнуть, поджать живот, пауза, вдох. Так несколько раз. Отдохните, успокойте дыхание.

Упражнение это несложное, но очень полезное. Оно мягко побуждает к работе все органы брюшной полости, развивает мышцы живота и грудной клетки.

## 22. Движения мышцами живота (Наули)

В положении стоя расставьте ноги, колени подогните, на них уприте ладони, выдохните и подтяните живот, как в предыдущей асане. А дальше напрягите средний мускул живота (рис. 32) и «посылайте» его то вперед, то назад. Сделайте так 5—10 раз, пока держится выдох. Потом вдохните, снова выдохните, задержите дыхание и повторите упражнение. Отдохните.

Можно достичь того, что этим мускулом вы сможете двигать справа налево, слева направо. И еще самостоятельно то правым мускулом живота (правое наули), то левым (левое наули).



Рис.32

Это отличная гимнастика всем органам брюшной полости, мышцам живота и грудной клетки. Эти же упражнения (вместе с позой павлина) в 10 раз быстрее освобождают кишечник от подсоленной воды, когда ее выпивают для гигиены кишечника. Четвертая группа асан — это позы для отдыха, расслабления, восстановления сил.

## 23. Поза полного покоя (Шавасана)

В книгах о Йоге эту асану называют еще позой трупа. Однако сравнение живого тела с трупом мне не кажется удачным. Лучше назвать ее позой полного покоя: тело полностью расслаблено, мозг отключен и, таким образом, все жизненные процессы текут под руководством автоматической регуляции. Вспомним, еще 23 столетия назад Гиппократ писал: «Природа действует (когда ей не мешают.— Авт.) автоматически, без размышления». С помощью Шавасаны человеческий организм за короткое время способен восстановить физические и

душевные силы. Кажется, будто хорошо выспался (во сне мозг тоже частично отключается от руководства многими процессами). Мы еще вернемся к этой позе в разделе «Умение отдыхать».

Итак, поза полного покоя. Ложитесь на спину, руки вдоль боков, ступни сдвиньте. Постепенно замедляйте дыхание. Дыша только животом, наладьте такой ритм дыхания: вдох — 4 секунды, выдох — 8. Затем приступайте к расслаблению тела. Начинайте с пальцев на ногах, затем ступни, голени, бедра, таз, живот, грудь, шея, голова... Пройдитесь мысленно по всему телу, убедитесь, что усилие воли, внушение сделали свое дело. Ваши руки лежат безжизненно, челюсть отвисает, язык безволен, брови расправлены. Вообразите, что теплая волна медленно прокатывается внутри вас, унося напряжение.



Рис. 33

Вы перестали чувствовать тело. Теперь отключайте мозг, «уйдите», растворитесь в какой-то выси, устремитесь в полет. Можете представить себе, что вы находитесь на лоне природы, на поляне, в любимом уголке сада, т. е. в том месте,

где вы испытали восторженные чувства, ощутили спокойствие и счастье. А потом отрешитесь и от этих мыслей и образов. Тогда-то полностью отключается мозг, и к человеку нисходит полный покой.

Знаю, поначалу вам будет нелегко. И все же через неделю-другую придет умение отключать тело почти мгновенно, сразу как только легли или даже удобно привалились к спинке кресла. Но вот научиться «улетать ввысь» не так-то просто. Иные тратят месяцы, а все не выходит. Ничего, не отступайте, и все у вас получится.

Йоги придают столь важное значение Шавасане среди всех других асан, что если вы добьетесь правильного ее выполнения, то можете по праву присвоить себе звание «бакалавра» от Йоги, хотя никакую другую асану вы бы не освоили.

Этой позой полезно заканчивать не только группу упражнений, выполненных в каждый сеанс, а и всякую напряженную (силовую) позу. При этом уделяйте ей время никак не меньшее, чем затраченное на само упражнение.

## 24. Поза крокодила (Макарасана)

Эту асану еще называют позой ребенка. В самом деле, понаблюдайте за малышами или вспомните свое детство. Как ребенок отдыхает, набирает новые силы, набегавшись перед тем всласть? Он непременно упадет ничком, руки возле лица (или ладошки подложены под щеки). Раздвинув ножки он лежит неподвижно полностью расслабив мышцы и неслышно дыша. Ну, вот он снова бодр. Опять догонялки, жмурки, прыжки, смех, радостные вопли...

Разница между ним и вами сейчас та, что он делает все инстинктивно, а вы, прибегая к мышлению, волевому усилию, сознанию для скорого восстановления сил.

Итак, поза крокодила. Ложитесь лицом вниз, лбом в ладони, ноги чуть раздвинуты, глаза закрыты (рис. 33). Дыхание спокойное, постепенно утихающее, ритмичное. Полное расслабление. Отключение от всех мыслей.

## 25. Поза для сна (Драбхасана)

Лягте на правый бок, ноги вытянуты (колени можно подтянуть). Правая ладонь под головой, левая сверху по боку (так мы ложились в детстве), глаза закрыты (рис. 34). Дыхание спокойное, утихающее - ритмичное. Снимите сначала напряжение тела (с ног до головы). Думы в сторону, вы постепенно погружаетесь в сон, глубокий и потому без сновидений, хорошо освежающий.

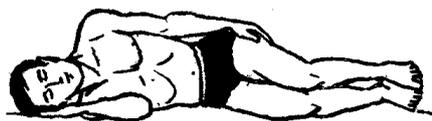


Рис. 34.

Любой из этих двух поз можно не только перемежать все трудные асаны и упражнения, но и прибегать к ним в процессе напряженного дня (похода, экскурсии). А полушавасаны можно научиться делать даже стоя и при ходьбе (высвобождая хотя бы часть ненужных в работе мышц и участков мозга).

## ПОРЯДОК УПРАЖНЕНИЙ

Руководители разных школ и университетов Йоги, а также ее популяризаторы расходятся во мнении: одни считают необходимым начинать с дыхательных упражнений, другие - ими заканчивать; одни рекомендуют 2 сеанса в день (утром до завтрака и вечером перед сном), другие полагают достаточным и одного раза (утром или вечером). Имеются разные точки зрения и на некоторые другие аспекты занятий Йогой.

По сумме всех «за» и «против» предлагаю следующую методику.

Для начинающих рекомендую Следующие упражнения: «бодрость», 2—3 полных дыхания, очищающее и голосовое. Теперь, когда «разогрелась» кровь, оживились мышцы, можно приступать к позам бумеранга, полукузнечика, «перекрест», кобры, рыбы, аиста, и закончить позой полного покоя.

Если останется время, сделайте упражнения для глаз, лица и т. д. А когда потребуется, то и очищающую процедуру из числа гигиенических. Но ежедневное промывание и продувание носоглотки (утром перед упражнениями и на ночь) надо делать всем и всегда.

В дальнейшем, по прошествии недели, прибавляйте новые позы и усложняйте прежние (отбрасывая всякие «полу»). На второй неделе уже пробуйте такие позы, как «дуга», «колесо», «спираль». На третьей — «павлин» и «плуг». На четвертой головную или универсальную позу, втягивание живота, Наули.

И так далее. Каждую неделю увеличивайте порцию дыхательных и динамичных упражнений.

Многим работающим покажется затруднительным выкраивать для занятий необходимый отрезок времени (до 40 минут). Отчаиваться не надо: постарайтесь в ваши краткие 20 минут включить те упражнения, которые вам более всего полезны. Не в порядке нервы? Используйте элементы Пранаямы и позы отдыха (и вовсе необязательно только утром; делайте их везде и всегда, как выдастся время для этого, в обеденный перерыв, идя на работу и с нее). Увеличена щитовидная железа, страдаете от половой слабости, ожирения? Тогда рекомендую в первую очередь стойку на плечах, упражнения для живота и т. п.

Таблица. **Время выполнения поз**

Позы	Минимальное время	Максимальное время	Еженедельное прибавление
Головная	15 с	5 мин	30 с
Универсальная	30 с	4 мин	30 с
«Бумеранг» *	20 с	3 мин	30 с
«Плуг» *	15 с	3 мин	15 с
Самообхват (сидя и лежа)	1 мин	5 — 10 мин	1 мин
«Ворон»	30 с	5 мин	30 с

Сидение на пятках *	1 мин	10 мин	1 мин
«Лотос»	1 — 3 мин	30 мин	5 мин
«Рыба»*	10 с	2 мин	10 с
«Перекрест»	1 — 2 раза по 5 с	3 раза по 30 с	1 раз по 15 с
Йога Мудра	1 мин	5 мин	1 мин
«Колесо»	10 с	3 мин	10 с
«Спираль»	15 с	2 мин	15 с
«Аист» *	5 с	1 мин	5 с на 1 ногу
«Признак льва»	3 с	6 раз	1 раз
«Кузнечик» *	3 раза по 10 с	6 раз по 20 с	1 раз по 5 с
«Кобра»*	2 раза по 5 с	6 раз по 10 с	1 раз по 5 с
«Дуга» *	1 раз по 5 с	3 раза по 20 с	по 10 с 1 раз
Складывание пополам			
сидя *	10 с	2 мин	15 с
стоя	То же	То же	То же
«Павлин»	5 с	2 мин	10—15 с
Втягивание живота	2 раза по 5 с	10 раз по 10 с	1 раз
Наули	5 раз	10 раз	2 раза
Поза полного покоя	1 мин		
«Крокодил»	То же	Без ограничения	Без ограничения
Поза для сна	»	Без ограничения	Без ограничения

\* Упражнения, отмеченные звездочками, представляют собой позы, особенно желательные для женщин; время для их выполнения должно быть сокращено примерно на одну треть (кроме поз отдыха).

Но во всех ситуациях (непрерывно) полное дыхание, втягивание живота, одна из перевернутых поз и позы отдыха.

Если не удастся выкроить достаточно времени, тогда комплекс занятий можно делить на части. К примеру, женщины, проснувшись и выпив стакан воды и промыв носоглотку, могут сделать несколько дыхательных упражнений и медленных движений для развития мышц и органов брюшной полости. Отправив детей в школу (детский сад), приготовив завтрак, они могут выкроить 15—20 минут для асан.

Всегда назначайте себе для занятий одно и то же время дня. Тогда тело и нервная система привыкнут к ним, будут ждать их, и эффект станет значительнее.

К сказанному добавлю: когда в вашем распоряжении мало времени для занятий, не надо ограничиваться 2—3 позами, делая их подолгу. Куда полезнее использовать (пусть и в облегченном варианте) большее количество асан (упражнений). Смысл в том, что вы успеваете благотворно воздействовать на многие органы и системы организма.

Если поза дается с большим напряжением или вызывает недомогание, даже просто неудовлетворенность, отступите от нее пока. Исполнение должно обязательно вызывать удовольствие, радость, хорошее самочувствие. Переходите на другие асаны, а к этой вернитесь попозже.

Советы и предостережения

Проснувшись, сделайте глубокий вдох, потом, задержав его, сладко потянитесь, вытягивая при этом ноги пятками вперед до предела (попеременно). Медленно выдохните, расслабьтесь на несколько секунд. Затем протяните руку за стаканом воды, приготовленным у изголовья заранее, и медленно с удовольствием выпейте, представляя себе, что вы ополаскиваете все внутри. Потом встаньте и промойте носоглотку водой. Сделав продувание носа, приступите к комплексу занятий, построенному так, как об этом написано в предыдущем разделе.

Приступать к занятиям каждый раз рекомендуется с благожелательным настроением и терпеливостью, основанными на убежденности в хороших результатах. В противном случае лучше перейти к иным делам. Ведь от занятий Йогой лишь бы как большой пользы не ждите.

Начинать с больших промежутков времени пребывания в той или иной позе нельзя, можете нанести себе вред. Йоги предупреждают о самом главном: число поз и время на их исполнение должны возрастать постепенно, равномерно, в течение 3—4 мес. (см. табл.). Поддаваться первому впечатлению легкости выполнения не надо — можно столь же легко «сорваться». С другой стороны, при трудностях не следует впадать в уныние: настойчивость и терпение преодолеют любые затруднения.

Запомните: никогда никакое упражнение не делайте «через не могу» или при дурном самочувствии, болезни (кроме основных дыхательных упражнений).

Если поза дается с большим напряжением или вызывает недомогание, даже просто неудовлетворенность, отступите от нее пока. Исполнение должно обязательно вызывать удовольствие, радость, хорошее самочувствие. Переходите на другие асаны, а к этой вернитесь попозже. Позы, относящиеся к первой группе, лучше делать только поутру, натошак. В жаркое время года ограничьте время выполнения до минимума.

Все упражнения надо делать в хорошо проветренной комнате и на чистой подстилке или коврик, без свидетелей.

В теплую пору, когда вы находитесь на природе, не упускайте прекрасных возможностей. Найдите укромную поляну, место на пляже и позанимайтесь с необходимой сосредоточенностью и благим ощущением слитности с природой.

Никогда не поддавайтесь уговорам (скажем, в гостях) продемонстрировать упражнения. Они не досужее зрелище или какое-то цирковое представление. Они строго интимное дело. Повышенных результатов от упражнений можно ожидать только при регулярности занятий. Женщинам в период беременности и менструального цикла можно использовать только такие упражнения: сидение на пятках, позы отдыха и ритмичное полное дыхание.

Через 15 минут после всех упражнений полезно выпить, не торопясь и «со значением» полстакана молока (если оно вам нравится), а до упражнений освободить кишечник (правда, наилучший вариант — перед отходом ко сну).

Выполнение поз и наставлений йогов для людей нездоровых и очень пожилых возможно лишь после внимательного, неторопливого общения с опытным врачом.

Людям, у которых верхнее значение артериального давления выше 160 или ниже 90—100 мм ртутного столба, можно выполнять «перевернутые» асаны, а также силовые позы («павлин», «рыба») не ранее, чем оно выровняется с помощью поз отдыха, дыхательных упражнений (без длительных задержек на вдохе) и долгих прогулок.

Всем, кто страдает болезнями органов брюшной полости, позы «кобра», «колесо», Удияна, Наули противопоказаны до поправки здоровья с помощью других поз и советов Йоги относительно питания, дыхания и т. д.

Упражнения Удияна и Наули можно делать только натошак. Итак, осторожность, осторожность и еще раз осторожность.

Это предостережение относится особенно к человеку пожилому, у которого, накопилось много разных нарушений в организме. Исправлять их такому человеку надо крайне осмотрительно, ибо пластичность у него, увы, уже не та, какая была в гибком, молодом возрасте. Впрочем, и юному не следует бросаться в Йогу, как в атаку.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦА

Нужны ли они? Да, они так же полезны, как и упражнения для мышц и органов тела, дыхательные и др. Ведь любая мышца, орган, если их не тренировать, перестают полноценно: работать. Взгляните на себя в зеркало. Сколько выражений лица вы можете принять, каким количеством из 15 мускулов владеете? Увы, мало и малым. Оттого на лицах у многих как бы застыло одно выражение. А жаль. И дело не только в этом однообразии. Если не упражнять мышцы лица, то кожа раньше времени теряет эластичность, стареет и покрывается морщинами.

Энергичные вдохи с сильным раздуванием щек на определенное время тренируют мускулы лица, заставляют кровь приливать к коже. Вялость щек, прыщи на них исчезают, лицо свежее. А свежий воздух обеззараживает полость рта от всяческих микробов, помогая профилактике парадонтоза, кариеса и предотвращению некоторых инфекционных заболеваний органов полости рта.

Так вот, Йога и для лица предлагает свой микропозы.

1. Приложите пальцы рук повыше висков: и энергично двигайте ими кожу черепа вверх — вниз, вперед - назад. Потом попробуйте без пальцев, усилием соответствующих мышц.
2. Напрягите мускулы щек и задержитесь, затем расслабляйте мускулы. Повторите несколько раз.
3. Наберите ртом немного воздуха, сомкните губы и получившийся комок воздуха двигайте медленно сначала под правую щеку, потом под левую, под верхнюю губу, под нижнюю. И так несколько раз. В конце каждого движения делайте задержку на несколько секунд.
4. Медленно переместите нижнюю челюсть вправо и задержите ее, потом влево. Такие же движения сделайте много раз быстро-быстро.

5. Как можно шире раскройте рот и останьтесь в этом положении (как рыба, вытасченная из воды). Сомкните губы и повторите упражнение несколько раз.
  6. Вытяните губы, сложив их, как для воздушного поцелуя и задержите так.
  7. Поднимите правый угол рта. Потом левый, потом оба вместе. Затем аналогичные движения вниз. Теперь попробуйте то левый, то правый угол рта поднимать и опускать вверх — вниз, вниз — вверх. В конце сразу обоими углами вверх — вниз, вниз — вверх. После каждого движения на несколько секунд удерживайте позу.
  8. Заворачивайте губы внутрь и сжимайте их вместе до полного втягивания. Удержите это положение. Повторите несколько раз.
  9. Закройте глаза, сожмите веки. Откройте и смотрите вприщур. Повторите несколько раз. Потом откройте глаза как можно шире и держите их так сколько сможете.
  10. Выдвиньте подбородок как можно дальше вперед и задержитесь в этой позе. Затем втяните внутрь и тоже зафиксируйте позу.
  - И. Для устранения обвисаний кожи лица: разгладьте складки лба, сжав мускулы, управляющие движением скальпа, и подержав их в таком положении, отпустите. Повторите несколько раз.
  12. Сделайте движение мускулами, будто вы моргаете левым глазом (задержка), потом правым (задержка). Повторите несколько раз.
  13. Смотрите на переносицу в течение нескольких секунд.
  14. Изобретайте всякие гримасы, какие сможете, или повторяйте все, что в детстве подсмотрели у других. Каждый раз удерживайте позу.
  15. Встаньте прямо, ноги вместе. Соединив кончики растопыренных пальцев обеих рук вместе, большими пальцами зажмите ноздри. Рту придайте форму клюва. Энергично, со свистом, вдохните воздух и надуйте щеки (задержите дыхание). Закрывая глаза, опустите подбородок в выемку грудной клетки. Не дышите, сколько сможете. Потом возвращайтесь в исходное положение, открывая глаза и медленно выдыхая через нос. Повторите упражнение несколько раз.
  16. Закончить комплекс можно упражнением «признак льва».
- Упражнения для лица хороши и результативностью, и тем, что их можно делать в любых условиях и без всяких ограничений.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Каждому известно, какое важное место в познании окружающего нас мира занимает зрение, и какую огромную работу прodelывают глаза. С их помощью ежедневно делается невообразимо большое количество «фото- и кинокадров». А сколько их за всю нашу жизнь! Не счесть и не измерить!

Около половины всей биоэнергии организма тратится на зрение. Так почему бы ни позаботиться о глазах так, как они того заслуживают? Конечно, Йога не забыла и о них, дав нам хоть и простые, но надежные рекомендации и упражнения.

В первую очередь запомните: нельзя переутомлять глаза, «насиловать» их. Если почувствуете, что глаза устали, прервите занятия, подойдите к водопроводному крану и смочите их несколько раз. Прижмите веки пальцами и подержите так. Потом присядьте и, держа веки закрытыми, постарайтесь отдохнуть, ни о чем не думая.

Полезно временами, хотя бы ненадолго, опускать лицо в пресную воду и держать глаза открытыми (только не в соленой воде). После купания в море обязательно промывайте глаза пресной водой.

Никогда не читайте при сильном свете, равно как и при слабом. Смотреть на солнце не рекомендуется, зато полезно, прикрыв веки, обратить взор к утреннему солнцу (вправо, влево от него). Очень вредно носить темные очки в помещении и при неяркой освещенности на улице.

А теперь собственно упражнения. Их можно делать в любую пору дня и при выполнении таких поз, как самообхват, сидя, лежа, стоя, сидение на пятках, других спокойных асан.

1. Ритмично дыша, устремите взгляд на переносицу и задержите его в течение 3 полных дыхания. Не допускайте усталости глаз.
2. Не двигая головой, направьте взгляд вправо и фиксируйте его в течение примерно 1 минуты, дышите при этом ритмично. Затем влево, вверх, вниз ни кончик носа (голова остается неподвижной).
3. Очень медленно вращайте глазами. Вдыхая, смотрите вправо, вверх, затем прямо. На выдохе тот же полукруг влево до исходного положения. Потом в обратную сторону. Повторите цикл 3 раза.
4. Тренируйтесь в фокусировке: посмотрите сперва на кончик носа, а потом сразу на горизонт; задержитесь взглядом и там, и там. Повторите 2—3 раза.

5. Несколько секунд смотрите сперва на кончик пальца, удаленного на 30 см, а потом на точку на горизонте. Задерживайте взгляд на обоих предметах.
6. Закрыв глаза, осторожно положите пальцы на сомкнутые веки и, ритмично дыша, сосредоточенно посылайте в глаза ток Праны (при каждом выдохе), которую вы вдыхаете с воздухом; переливайте ее и из кончиков пальцев.

Да, упражнения, о которых я рассказал, очень простые, но если их делать регулярно и непременно с любовью, которую ваши глаза заслуживают, то многие расстройства зрения (исключая врожденные дефекты) устраняются.

## УЛУЧШЕНИЕ СЛУХА

Прodelайте следующее упражнение. Встаньте или сядьте прямо. Закройте плотно уши двумя - большими пальцами рук, указательными пальцами закройте глаза, средние и безымянные лежат вокруг рта, придав ему форму клюва. Теперь вдыхайте ртом воздух как можно больше, надувая щеки и опуская подбородок на впадину верхней части груди. Задержите дыхание, насколько сможете. Затем, возвращаясь в исходное положение и открывая глаза, выдувайте воздух через нос. Повторите несколько раз.

При этом упражнении создается давление внутри рта, позволяющее воздуху проникать в слуховые трубы и вызывать колебания барабанных перепонок, «оживлять» их. Стимулируются и функции желез, расположенных в этой области.

## ПИТАНИЕ

Йога придает столь большое значение питанию, что рассказ о нем будет более подробным, чем о некоторых других разделах.

Поведай мне, сколько и что ты ешь, и я скажу, каков ты (правда, эти слова применимы и к иным компонентам бытия, но больше всего к питанию). «Человек есть то, что ест» — такой меркой Йога подходит к питанию. В самом деле, можно научиться правильно, дышать, соблюдать правила гигиены, делать упражнения, следовать всем канонам Йоги (да и не только Йоги), но удастся ли достигнуть весомого результата в улучшении жизнедеятельности организма без надлежащего питания? Могут ли идти нормально обменные процессы, будет ли толк от сосредоточений и самовнушения при питании кое-чем и кое-как? Нет, конечно. Нужно питаться таким образом, чтобы помогать как можно более полному проявлению своих психофизических способностей. Чтобы мысли были проныкновеннее, чувства ярче и воля тверже.

Как же определить, правильно ли питается человек? Что же, опытный врач часто определяет это, как строитель добротность здания, даже по внешнему виду пациента. Взглянет и по отдельным признакам скажет себе и вам, насколько крепко «сооружение...»

Как известно, система питания основывается на четырех китах: сколько, что, когда и как. Об этом и пойдет речь. К слову сказать, излагаться будут вещи элементарные, о которых не только Йога, но и врачи, диетологи, физиологи и клиницисты не устают повторять. Поэтому ничего неожиданного, многократно не опубликованного на страницах печати, вы не найдете. И все же ввиду важности темы мы о них напомним.

Лишь в конце будет добавлено несколько советов, назовем их указаниями, на которых настаивает Йога. Ну, а принять их или нет, решит каждый для себя.

## О КОЛИЧЕСТВЕ ЕДЫ

Самое главное — не переедать. Ни за что и ни при каких обстоятельствах. Ибо результат переедания примерно таков, как от передозировки в принципе целительных средств (солнечных ванн, купаний, физических упражнений, лекарств и др.).

Йога отвергает мнения таких «энтузиастов» питания, которые считают, что чем больше съешь, тем лучше для здоровья. Нет, Йога твердо стоит на позициях природы: важно не то, сколько съел, а сколько твой организм усвоил. И еще тело — не двигатель внутреннего сгорания, который, если предварительно в него не зальешь горючего, не заработает. В организме человека обмен веществ непрерывен и для этого всегда достаточно «строительных материалов». Вместе с тем в основе обмена лежит закон: сначала затратить энергию и лишь потом ее восполнить. Поработай, — после поешь. Пища при этом будет служить как бы еще и авансом для будущих энерготрат...

Йога и против таких «школ», которые почитают за правило жить впроголодь, постоянно поститься, бичуя тело, чтоб взыграл дух. Вид у последователей таких систем изможденный, к напряженному труду они не способны и... никакого желания следовать их методе не вызывают.

Обе крайности Йога отвергает как не соответствующие задачам природы. По ее мнению, чтобы возобновлять запас мышечной и духовной энергий, тело надо питать хорошо: оно должно получать все для восполнения всевозможных утрат и в максимально усвояемом виде.

Сколько же? Кругом горы пищи, меню сверкает длинным перечнем образцов поварского искусства. Не успеешь опомниться, как уже перед тобой стоит все для пробуждения самого затуманенного вкуса...

А начать надо с переоценки привычного сигнала к еде. Засосало под ложечкой — пора браться за пищу. Хотя и не очень хочется, а все же надо. Мы уступаем и... сразу принимаемся искать хлеб побелоснежнее и помягче, а приправы поострее: иначе ведь и кусок в горло не полезет. Тут еще и время, отпущенное на еду, торопит. Не садиться за стол? А как же тогда пропущенный обед? Этак и ноги таскать не будешь...

Все и так, и не так. Вы видели, как поступает любое животное, скажем, собака? Ни одна из них, пока действительно не захочет есть, к пище не прикоснется. А если из опасения, что кто-то другой, более сильный, ее отнимет, все-таки заглотнет кусок, как тут же «вернет» обратно. Так велит инстинкт, которого все живое привыкло слушаться безоговорочно. Ослушаться грозного руководителя нельзя: иначе смерть. Больше того, если животное заболело, оно так же без возражения следует указаниям мудрого инстинкта. Оно не станет есть, пока окончательно не выздоровеет. В этом случае природа велит: положитесь на автоматическую нормализацию всех процессов в организме. Непреложные законы природы преступать опасно.

Нужно отзываться не на сосание под ложечкой или в ином месте пищеварительного аппарата (это указывает лишь на выделение пищеварительных соков в привычный для еды час), а на чувство голода.

Но как безошибочно узнать, настоящий ли это голод?

Что ж, в детстве мы инструкций не ждали, естественное желание появлялось само и узнавалось сразу. Рука тянулась к куску хлеба или яблоку, и мы принимались с удовольствием жевать, «валять» пищу во рту, пока размельченная каша сама собой не исчезала. Когда не хотелось есть, не шли на уступки взрослым даже под угрозой наказания. И здоровы были, подвижны, жизнерадостны.

Давайте вернемся к прочно забытому. Дождитесь хоть раз такого момента, когда, взяв корку черствого хлеба в рот, вы ощутите огромное наслаждение от ее вкуса. Откуда-то и слюна появится, сколько ее надо было, и жевать вы приметесь с удовольствием, и «валять» ее языком между зубами и нёбом будете, пока не превратите в кашу...

Так сколько же съесть? Теоретически — ровно столько, чтобы восполнить траты энергии. А практически — к вашим услугам справочные таблицы диетологов, составленные с учетом возраста, пола, характера работы и т. д., плюс инстинктивное «стоп», чтобы не переесть.

Как же выработать этот самый «стоп», если рядом сколько угодно не лучших примеров. Смотришь на соседа по столу, а он так уплетает за обе щеки, аж зависть берет. Да еще с энергией и скоростью, достойными лучшего применения. Думаешь, когда же он остановится? А он вздохнет, придвинет стимулирующие средства и снова берется за дело. Поев, медленно встанет из-за стола, пусть сразу отяжелевший и вялый, но полный уверенности, что хорошо поел.

Вот и сам, нет-нет, да и дрогнешь, потянешься к лишнему куску, А потом... мозг затуманен, в работе «никак не раскachaешься». Еще бы: передозировка-то еды вышла солидная!

Лишняя пища, к тому же небрежно и мало обработанная во рту, попав в желудок и другие пищеварительные органы, киснет и бродит, вызывая всяческое нездоровье, которое мы меньше всего расположены относить за счет передозировки пищи. А между тем организм, который не в состоянии справиться с «завалами», подает сигналы бедствия общим недомоганием, диспепсией, ненормальным стулом, дурным цветом лица и запахом изо рта и т. п. А потом, не выдержав долгого натиска, начинает предъявлять и специфические заболевания разной силы...

Что касается натуральных продуктов, тут ограничения не нужны. Придвинув к себе тарелку с фруктами, овощами, орехами, вы и при желании особенно не переусердствуете.

Приступив к еде с жадными глазами, вы вскоре начинаете смотреть на нее равнодушно. Некоторые сетуют: «Эх, и зачем я перебил аппетит перед первым (вторым)». Так ли это? Ничуть: просто насытились. Откройте справочник по питанию и увидите, что во всем том малом, что вы съели, вполне достаточно для нормального организма белков, жиров, углеводов и витаминов. Причем в таких пропор-

циях и количествах, на каких за сотни тысяч лет эволюции отладились взаимоотношения организма с природными дарами. Вот и сработали всякие «стоп», потому что они вырабатывались долговременно и вошли в плоть и кровь человека прочно.

Сделайте опыт: выберите любимые фрукты, наештесь ими, а после попробуйте заставить себя съесть добавочную порцию. Нет, все вам покажется кислым, горьким, противным. И даже апельсин, скажем, который еще четверть часа назад казался любимым лакомством!

А вот когда дело касается пищи, обработанной огнем, в отличие от натуральной надежных тормозов пока не выработано. Огонь как средство обработки пищи прошел путь в масштабах эволюции пока короткий—несколько тысяч лет. Стало быть, помочь нам должны собственные разум и воля, знания, которые предоставляют нам физиологи, и диетологи.

Существует и чисто эмпирический способ, указываемый гигиенистами и врачами: вставайте из-за стола с ощущением, что вы совсем не прочь попробовать еще чего-нибудь. Тогда скорее проявится перед следующим приемом пищи то самое, нужное чувство голода... Иначе организм приучается собирать лишь «вершки» (остальное, выбрасывая зазря да еще отравляясь). Он отвыкает от активной жизнедеятельности, «разучась» расщеплять и усваивать решительно все полезное из пищи, теряет способность сопротивляться болезнетворным микробам, которые всегда наготове (в том числе и паразитам, для которых гниющие массы внутри кишечника, что дом родной).

Правда, пока организм еще силен, он старается, излишки пищи превратить в жир, но с затуханием жизненных процессов, понижением обмена веществ это прекращается, и начинают одолевать болезни.

### КАКАЯ ПИЩА ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ?

Йоги предпочитают молочно-растительную пищу, ибо считают ее наиболее подходящей для человеческого организма. Они полагают, что даже те народы, традиционный режим питания которых по объективным причинам включает много мясных, рыбных блюд, со временем от них откажутся.

Но пока Йога не считает это требование категорическим для сегодняшнего рациона. А вот к чему надо стремиться неукоснительно, так это к употреблению свежей пищи. Постарайтесь избегать «переночевавших» блюд. Полезность их, увы, сомнительная. Лучшая пища, по мнению йогов, - это пища, не обработанная огнем. Молочные продукты, фрукты, орехи, овощи и т. п. Поскольку такого достичь в современных условиях трудно, Йога предлагает градацию полезности пищи в зависимости от способа обработки. Итак, наилучшей считается обработка паром. Впрочем, такая пища и в наших столовых признана самой «безопасной». Далее идут (этой точки зрения придерживаются и современные диетологи) томленые блюда (как они издавна делались в русских печах «за загнеткой» в глиняных горшочках). В обоих случаях почти ничего не пропадает из полезных составляющих, и готовая пища несильно отличается от исходных продуктов.

Уже не такой полезной является пища вареная. Зато вовсе нежелательной признается жареная. Как известно, в ней настолько невыгодно организму видоизменяются полезные вещества, предназначенные для усвоения, что Йога твердо предостерегает: «Бойтесь сковородок!» Ничего нового для современных врачей-диетологов в этом нет. В беседах со специалистами (например, с профессором В. А. Галкиным) я не раз выслушивал длинный список бед, которые наступают со временем всякого любителя жареного. По этой причине из меню людей, придерживающийся той или иной диеты, блюда со сковороды начисто исключаются.

Ну, а пища в копчено – солено - вяленой обработке, консервы? Они также нежелательны, ибо нейтрализации их воздействия не помогает даже обильное потребление витаминов и свежих овощей, фруктов. Напомним, единственная пища, для которой не ставится никаких ограничений, — это свежие фрукты, овощи, пищевая зелень, все естественные плоды земли.

Еще несколько слов о мясе: потреблять его надо не ежедневно и тем более не трижды в день. А как у нас часто происходит? За завтраком рука привычно тянется к бутерброду с колбасой, в обеденный час взгляд ищет тарелку мясного супа, борща, да и второе из мяса. Дома ужин также не обходится без мяса...

Нет, такого расточительства позволять себе нельзя. Вовсе не из соображений экономии личного бюджета. Если вы хотите прожить жизнь долгую, без раннего старения клеток, преждевременной дряхлости кожи, быстро устающих мышц и ожирения, тогда экономьте мясо, не злоупотребляйте им в вашем рационе.

К раннему старению, безусловно, ведет не только употребление мяса в неразумных количествах. Причины кроются и в малых физических нагрузках современного человека, и в плохом, загряз-

ненном воздухе, которым мы дышим, и в неумении правильно дышать (перечень этот далеко не полон). И все же лучше отказаться от повышенного потребления мяса. До добра оно не доводит. Хотя и бытует такое мнение: «Ну, какое, мол, может быть здоровье, какой будет он работник, если человек ежедневно не поест мяса!» — оно неверное и даже вредное.

Давайте оглянемся на наших предков на Руси: как же они, видя мясо, раз-другой в неделю, а то и, отказываясь от него надолго во время религиозных постов, ежедневно трудились, не покладая рук, имели большие семьи? Значит, пищевая ценность растительной пищи нисколько не меньше! Отчего же нам забывать об этом?

Вместе с тем правила Йоги — не нечто жесткое, совершенно незыблемое: или надо делать, как она велит, или совсем отказаться от попыток следовать ей. Нет, учение Йоги терпимее, нежели, кажется с первого взгляда.

Йоги знают, что в жизни далеко не всегда под рукой есть свежие бесполезные продукты. Нет, скажем, под руками молока, кефира, просто свежего хлеба. Что же делать: расстраиваться или голодать? Отнюдь. Ешьте что, как говорится, бог послал, и не казнитесь. От этого хуже будет, чем от неподходящей еды. Однако непременно соблюдайте важные условия: тщательно, с удовольствием разжевывайте пищу и не передайте. А потом постарайтесь вернуться к разнообразным натуральным продуктам.

Если почувствуете, что вам не по себе от предыдущей еды — не пугайтесь, а пропустите один-два очередных приема пищи. Ничего в этом необычного нет, все согласно законам природы. Сигналист она о необходимости такой меры, достаточна явственно: обложен язык, пропал аппетит, плохой стул, общее недомогание, вялость и т. д. Перетерпите. А если и это не поможет, тогда воспользуйтесь способом, о котором рассказано в разделе о воде, гигиене.

### **КОГДА ЗАВТРАКАТЬ, ОБЕДАТЬ, УЖИНАТЬ?**

Завтракайте не тотчас же, встав с постели, а ужинайте не позднее, чем за 2 часа до сна. Для обеда, как и для завтрака с ужином, нужны твердо установленные часы. Во время еды не торопитесь, не отвлекаться и приступать к ней с благожелательным настроением.

К этому Йога добавляет: тщательно разжевывая пищу, надо еще поощрять хорошие результаты мысленным представлением о Пране, жизненной энергии, которую вы извлекаете из еды.

Попробуйте вернуться к здоровым привычкам, и вы не прогадаете. Возможно, вскоре вы будете сильно удивлены: как, неужели такое малое количество пищи достаточно взрослому человеку? Что ж, критерием пусть вам послужат самочувствие, сравнительный объем выполняемого труда, настроение, жизнерадостность, острый интерес к проблемам жизни. В общем, каждому предоставляется неотъемлемое право выбирать: либо съедать лишнее, расплачиваясь болезнями, ранней старостью, либо потреблять продукты питания в меру и иметь бодрый, энергичный, молодецкий вид. Короче, надо выяснить, для чего живешь: чтобы есть или есть, чтобы жить?

А в заключение приведу слова М. Ганди — лаконичное подтверждение важности правильного питания: «В 999 случаях из тысячи можно излечиться с помощью правильной диеты...»

### **ВОДА. ВНУТРЕННЯЯ И НАРУЖНАЯ ГИГИЕНА**

Нет ни одного живого существа на Земле, которое бы обходилось без воды. Само собой разумеется, нас она будет интересовать с точки зрения ее важности для организма и степени участия в проходящих внутри человеческого тела процессах.

В рассуждениях о воде многое вам уже известно. Но кое-что покажется и необычным: оно-то и представляет собой присущее только Йоге. Вы это сразу заметите, читая.

Итак, на  $\frac{2}{3}$  тело состоит из воды. С ее участием или в ней идут решительно все процессы в организме, с ее же помощью налаживается взаимодействие организма с внешней средой.

Вода, будучи главной составной частью крови и лимфатической жидкости, помогает разносить «строительные» материалы по всем точкам организма. Помогает выносить, как в мусоросжигалку, отходы обмена веществ к легким, порам кожи, почкам.

Вода необходима для выработки слюны, желчи, желудочного и других соков организма.

Непрерывный ток жидкости «туда» помогает строить и усваивать, а «обратно» — убирать отходы. Дивный точно отработанный природой закон проникновения и замещения!

Сколько же человеку требуется воды с учетом жидкой пищи? Взрослому со средней массой тела достаточно получать от 8 до 10 стаканов ежедневно. Тогда все физиологические процессы идут

нормально. Конечно, в жаркую пору и при, больших физических нагрузках потребление жидкости увеличивается.

Вода необходима и для обмывания тела. И дело тут не только в очистке отслаивающихся элементов поверхностного слоя кожи, в смывании выделений организма и открытии пор, хотя все это очень важно. Не менее значимо положительное стимулирующе - нормализующее воздействие на работу нервной и других систем.

Что происходит, если воды в организм, поступает меньше минимального объема? Пожалуй, многие из бед, на которые мы жалуемся, врачам, исходят из этого. Кровь и лимфа, не получая свежей добавки, начинают использовать воду многократно. Вот и носятся вперед-назад уже поступившие в кровь отбросы, отравляя и «захламляя» тело, угнетая нормальную его работу. Природа сигнализирует о неблагополучии: обложенные слизистые оболочки и язык, дурной запах изо рта и от кожи, рыхлые десны. Но если мы не слышим эти сигналы, тогда во имя спасения главного природа подает воду в первую очередь к жизненно важным частям и органам тела.

В поисках какой - никакой воды организм «выжимает» ее и всасывает сквозь стенки сосудов заново. И идет такая нечистая вода а кровь, лимфу, не освежая, а вызывая нездоровье: головные боли, невротические реакции, потерю эластичности стенками сосудов... Создаются условия для возникновения болезней тех самых важных органов, ради спасения которых и недодавалось перед тем воды.

А в ободочной кишке, куда воды поступает мало, отбросы залеживаются, ее стенки облепляются все больше и толще. Настолько, что даже если и проталкиваются отходы, то, как правило сквозь узкий каналчик. Так что пусть не обманывает никого ежедневный стул, особенно горожанина, живущего теперь без большой физической работы и позабывшего про спорт. Увы, часто «отложения» сохраняются месяцами (годами), а он и не подозревает этого... Толстая кишка, угнетенная и изнемогшая, справиться с ними сама бывает уже не в состоянии. Тогда, чтобы убрать прилипшие и почти окаменевшие отложения, надо прибегнуть к радикальным средствам. Слабительное делу часто не помогает, так как содержимое тонких кишок проталкивается по узким каналцам и все, а залежи, место «откормки» многих видов глистов, остаются. Кроме добавления воды в организм, нужны еще радикальные средства, давно уж подсказанные природой.

Для очистки кишечника и желудка Йога, предлагает такие процедуры: заглывание воздуха, промывание водой и очистка с помощью шнуров и рвоты (Агнисара). Последнего способа я касаться не буду: он не для всякого безвреден.

**Ватасара**—стоя, сидя или при ходьбе сделайте 20—30 глотков воздуха. Научиться этому нетрудно. Воздух (желательно свежий), нагнетаемый в желудок и далее проходящий в кишечник, побуждает перистальтику, несколько расширяет отверстия кишок и помогает проталкиванию отходов пищеварения. Частично всасываясь стенками кишечника, проглоченный воздух улучшает его функции, помогает обезвреживанию болезнетворных, микробов.

**Варисара** — возьмите 2 литра воды комнатной температуры, добавьте 4 грамма соли и 10—15 граммов лимонного сока и, медленно, выпейте. Если не делать помогающих движению раствора упражнений, то жидкость, прочистив кишечник, выйдет через час-другой. Но процесс можно многократно ускорить, если сделать последовательно такие упражнения: Випарита Карани (5 минут), потом Маюра-сана (3—4 раза) и, наконец, Наули ( 1-2 минуты).

Я лично считаю достаточным применение Ватасары и того способа, о котором сейчас расскажу.

Извините, речь пойдет о вещах мало эстетичных. Но ввиду важности дела мы пренебрежем условностями (многие из, которых, кстати, и послужили причиной этого разговора). Перед сном возьмите клистир, нагрейте воду до температуры, терпимой пальцами руки, и отмерьте 2 стакана. В воду можно капнуть глицерина и добавить светло-розового раствора марганцовокислого калия. Затем ввести эту жидкость в задний проход. Постарайтесь подержать воду несколько минут, чтобы размягчить залежалости, а потом позвольте им вылиться. Вот тут вы увидите, насколько неприятны по цвету и запаху отходы. Но, как говорится, лучше такое вне нас, чем внутри...

На следующий день возьмите 4 стакана воды. Через день 6 стаканов. Пропустите два дня, а затем влейте 8 стаканов раствора. Не бойтесь, это не чрезмерно: кишечник может вместить куда больше.

До и после промывания надо массировать брюшную полость, закончив процедуру, сделайте несколько полных дыхания йогов, чтобы выровнять кровообращение и взбодриться. В последующие дни не переадайте. Вскоре вы почувствуете удивительные перемены: куда-то исчезают дотоле досаждавшие недомогания, головные боли, разное колотье и т. п.

Неужели, удивится кто-то, сказывается такая «малость», как чуть большее, чем обычно, количество воды? Да, это так. Никакого волшебства здесь нет.

Как я уже говорил, человеку необходимо выпивать ежедневно 8—10 стаканов воды, включая жидкую пищу, фруктовые соки. Летом даже больше. Пить лучше всего свежую воду, а кому нравится щелочная минеральная, может добавлять и ее. Пейте, не торопясь, маленькими глотками, смакуя удовольствие и привлекая элементы самовнушения. Мысленно (или вслух) говорите себе: как хороша вода, которую я пью, она идет в кишечник, в кровь и везде делает полезное дело. Можно говорить слова любые, лишь бы они были благожелательные и со смыслом.

Два слова об опасениях. Кое-кто иногда сомневается, — а не разжижится ли кровь при таком большом количестве воды? Нет, бояться этого не надо. Внутри нас все так устроено, что лишняя вода уйдет, не приведя к дурным последствиям; Напротив, организм, получивший в свое распоряжение резервы и избавившийся от продуктов распада, просигналил хорошим самочувствием и... всем тем, о чем уже говорилось.

Давайте вспомним о чаепитиях, которые являются традицией у многих народов мира: русских, азербайджанцев, индийцев, узбеков и др. Столетиями русские люди чаевничали (и делают это сейчас), поставив самовар и попивая чаек с полотенцем на шее. Пили, причмокивая, роняя шуточки, утирая пот. Добавляли в заварку сухие травы, корешки, листья. Сколько хотелось, столько и пили. За час-другой по 10-20 стаканов. И прекрасно себя чувствовали. Каждая из клеток организма получала для созидательной работы и среду и средства.

Чего же нынче так испугались некоторые, когда узнали о норме: 8—10 стаканов в сутки жидкости, принятой в составе разной пищи и питья? Ведь в старину пили больше, особенно после баньки (но не пиво или что покрепче). Пили квасы хлебные, мятные и т. п.

Тот же опыт жизни учил, кстати говоря, не употреблять пищи с большой концентрацией белков и жиров. Мяса, сливочного масла ели мало, больше полагаясь на сыворотки, нежирный сыр, ржаной хлеб, тюрю, вегетарианские борщи. И это даже в пору самых тяжелых физических нагрузок для крестьянина: пахоты, косьбы, молотьбы...

Почему? Да, большие физические нагрузки требуют много «строительных» материалов. Но еще и в концентрации, удобной для усвоения. Вот и употреблялась пища жидкая или полужидкая.

Некоторые тревожатся: а не появится ли отечность, не будет ли излишняя нагрузка на сердечную мышцу и т. д.? Да нет же. Тому, кто так думает, пожалуй, больше всего и необходима полная мера воды: у него, возможно, и отечности бывали, и сердце шалило. Сердечная мышца, не получая необходимого количества воды для процесса замещения отживающих клеток, и сигналил неточной работой, задержкой оттока растворенных в жидкостях всяческих отходов, сбоями в работе ставших вялыми стенок сосудов.

Ну, а для обретения уверенности не стесняйтесь понаблюдать за цветом и запахом выделений. Кстати, так же поступают и врачи. Если же вас что-то насторожит, в первую очередь постарайтесь выровнять баланс воды.

Ещё одно соображение для боязливых: скажите, разве вы не обращали внимания на то, с какой силой организм требует воды, чтобы удалить все «солененькое», что было съедено за обедом? Вы пьете тогда гораздо больше обычного и не боитесь. Вы «нутром» чувствуете, что так надо, да и попробуйте не выпить, если мучит, жажда...

Хорошо бы где-нибудь под руками в течение всего дня держать стакан с водой и время от времени отхлебывать из него. Выработайте эту хорошую привычку - не пожалеете. Кстати, полезно выпивать стакан натощак (чтобы помочь «выбросу» отходов пищеварения) и один перед сном (запас для ночной работы организма).

Мы уже говорили о том, что нужно и очень важно регулярно обмывать тело. После утренней гимнастики в любую пору года принимайте ванну с приятно освежающей прохладной водой. Нет ванны — под душ. И его нет — налейте воду в таз. Понижение температуры воды изо дня в день не должно сопровождаться чувством дискомфорта. Запомните: никакого насилия. В воде или после обмывания сильно и с удовольствием разотрите тело пальцами рук. В них, в их прикосновениях таится особая бодрящая сила. Потом, не вытираясь, наденьте белье дневного пользования. Не пройдет и нескольких минут, как не останется и следа возможного познания. Напротив, тело сразу разогреется. Затем, если хочется есть, позавтракайте, и за дело.

Пройдет короткое время — ваш организм закалится. Вы перестанете ежиться на холоде, все меньше вам понадобится зимней одежды.

Хорошо обмывать тело, особенно нижнюю половину, и перед сном, но уже теплой водой и насухо вытираясь. Если разладился сон — погрузите ноги по щиколотку в горячую воду минут на пять, а потом разотрите их полотенцем и ложитесь в постель. Засыпайте в одной из поз для отдыха.

Против простуд и гриппа помогает промывание по утрам и перед сном носоглотки водой комнатной температуры с добавлением соли. Для этого погрузив нос в миску (глубокую тарелку, ковшик из ладоней) несколько раз втяните жидкость одной и другой ноздрей.

А чтобы не осталось воды в пазухах носа и она не попала случайно в дыхательные пути, нужно избавиться от нее. Согнувшись в поясе, потрясите головой вправо-влево, вверх—вниз. А еще лучше продуть носоглотку способом Капалабхати (см. «Дыхательные упражнения»).

Очень полезны и приятны купания в море, озере, реке, но начинать эти процедуры надо с «малых порций» и увеличивать время пребывания в воде постепенно, полагаясь на совет врача и свое самочувствие.

Основательное мытье горячей водой с мылом не должно быть чаще 1—2 раз в неделю. Белье не ленитесь менять чаще. Спать следует в ночном белье (а лучше без всего). Этим достигается лучший отдых во время сна и ощущение свежести.

## САМОКОНТРОЛЬ. САМОВНУШЕНИЕ. САМООБЛАДАНИЕ

Самоконтролю и самовнушению как умственно-психологическим усилиям в заботах о здоровье Йога отводит значительную роль. Наш организм по разным причинам (целиком или частично) иногда неточно выполняет возложенные на него обязанности. Вот тогда-то, по мнению йогов, и должна прийти на помощь классическая триада: разум, чувство, воля.

Если твердо, сосредоточенно и доброжелательно (как врач внушает пациенту) обратиться с увещанием к любому органу или группе клеток, то они вернуться не только к нормальной работе, но и улучшат ее в большой степени. В таком самовнушении ничего антинаучного нет, роль второй сигнальной системы (слово, речь) в жизнедеятельности организма общеизвестна.

Вы поранили палец, и сразу эта досадная нечаянность вызывает автоматическую реакцию всего организма. Ваше внимание тут же сосредоточивается на месте пореза до тех пор, пока не исчезнет боль. Дело сделано, к ранке устремился поток «строительных материалов» для «заделки пробоины». Это сработала автоматика природы. Но почему бы ни привлечь и сосредоточенность, и волевое внушение к работе внутренних органов по своему намерению? И можно и нужно, если, разумеется, делается это не ради забавы или каких-то фокусов. К таким деяниям Йога относится с презрением. Ведь ее задачи другие: только достижение гармонии тела и духа, получение здоровья на пользу себе, а значит, и обществу. А в случае уводящих в сторону соблазнов должны прийти на помощь самодисциплина, самообладание.

Есть ли какие-то специальные упражнения, тренирующие способность к самовнушению? Да, безусловно. Но лучше мы не будем залезать в дебри, а обратимся к тому, что лежит рядом. Я имею в виду все виды упражнений, советы относительно питания, гигиены, дыхания — словом, все то, о чем рассказывалось в других разделах. Ведь в каждом их элементе заложена возможность тренировки самоконтроля, самодисциплины, самовнушения. Указано, что и как контролировать, каким образом внушать органам своего тела: будь здоровым, выполняй свою работу хорошо, а уж я позабочусь о доставке хорошей пищи, достаточно свежих воды и воздуха. Так вот, если вы добьетесь, что самодисциплина в выполнении любых обязательств станет крепкой, это и будет означать, что вы достигли успеха в самовнушении, укрепили самоконтроль. Кстати, того же добиваются и врачи, рекомендуя и внедряя аутогенную тренировку...

Вот почему самообладание надо понимать не в привычно-бытовом значении: «смотри, как он владеет собой, на диво сдержан!» Чудо самообладания заключается в большой внутренней работе, как говорим мы, работе над собой. С таких вот позиций и желательно оценивать умение владеть собой.

Эффект достигается лишь после длительного и терпеливого труда. Зато и результаты переоценить трудно. Тело, как послушный музыканту инструмент, чутко отзывается на любое веление мысли. Вырабатывается глубокая и твердая уверенность в своих силах, всегдашняя готовность взяться за нелегкое дело, благожелательное отношение к менее сильному и желание прийти ему на помощь. Попробуйте и сами сможете убедиться в этом.

Йога не признает насилия. Она учит: вот эти качества у вас врожденные, но вы их, если захотите, можете улучшить, а от этих лучше избавиться в своих и общих интересах, используя определенную группу правил и рекомендаций.

Если вы приметесь за дело в зрелом возрасте, после рождения ваших детей, то выработанные качества останутся только при вас как благоприобретенные, но и тогда вы будете хорошим примером для окружающих вас людей, истинным помощником ближнему.

Если успех придет к вам в юности, то не исключено, что ваши дети пойдут дальше вас, по законам биологии, внося свою лепту, в «запасе прочности» будущих поколений. Никакой мистики здесь нет, речь идет о безусловных законах эволюции.

В жизни можно увидеть немало тому примеров. Смотришь иной раз на малыша и диву даешься, откуда у него, шестилетки, такой твердый характер верховода. Рядом с ним такие же сверстники, а вот поди же, заправляет всем он один, другие, лишь подчиняются. Мы говорим тогда, что причиной тому гены. Верно. Много поколений готовили для малыша бесценное свойство уверенности в своих силах, в себе, ценности своего Я. Но только лишь гены? Нет, конечно. И непосредственное окружение — родители, дед, бабушка, и вся социальная среда работают на формирование личности, лепят из ребенка своеобразный тип. В течение жизни человека среда может и прибавить ему способности к самообладанию и убавить. А у тех, кто только подчинялся чужой воле, характер может распрямиться.

Хотя это все прописные истины, забывать их не следует, и тому, кто захочет укрепить тело и душу, они очень помогут.

## СОСРЕДОТОЧЕНИЕ. СОЗЕРЦАНИЕ

Время от времени кто-нибудь из духовных лидеров йоги напоминает: ежедневно, поутру, после сна сосредоточьтесь на каком-то одном предмете. Хотя бы минут на 10 — 15. Постарайтесь проникнуть в его суть, попробуйте понять его во взаимосвязи с окружающим миром. Чем глубже и шире, тем лучшие.

Например, карандаш; что он такое, как и из чего сделан, для чего применяется, какие рисунки карандашом вы можете вспомнить, в чем разница между графитовым и цветным карандашом и т. д., и т. п. Каждый может взять в качестве объекта сосредоточения что-то свое в меру знаний, интересов и, способностей.

Зачем это нужно? Оказывается, за этими действиями стоит важный результат: приходят в равновесие все психофизические процессы в организме. Сделать это не так просто. Попробуйте-ка сосредоточиться на одном предмете — уже через секунду, в голову ползут непрошенные мысли. Ничего не поделаешь - таковы законы ассоциаций в мышлении. И все же, раз цель благая, научиться сосредоточению нужно. Наверное, каждый был свидетелем или участником такой ситуации, когда огромная увлеченность творческой задачей, любимым делом - настолько поглощала ваши внимание, мысли и чувства, что никакие внешние помехи, «шумы», не могли вас вывести из этого углубленного состояния.

Сторонний наблюдатель отметил бы ваше по-особому просветленное выражение лица, особую позу (нет, не в смысле эффектности). Просто при глубокой сосредоточенности вы спокойны и почти неподвижны. Именно в эти мгновения приходят в равновесие физиологические и психические стороны деятельности организма. А в таком состоянии, человеку намного легче решать сложные задачи. Впрочем, не только их. В состоянии глубокого сосредоточения человек ощущает, как говорит-ся, мир в душе. Понаблюдайте за собой, и вы убедитесь в правдивости этих слов...

Для более глубокого сосредоточения и скорейшего его наступления по воле человека нужны исходные условия. Какие же? В первую очередь полное дыхание, гигиена, упражнения, правильное питание. Словом, (не устает повторять йога), ни один из элементов Йоги, взятый в отдельности, — это еще не здоровье, не психофизический комфорт и... не Йога. Вот почему с возможной тщательностью надо выполнять все правила Йоги. Тогда способность к сосредоточению по своей воле, умение «отключать» ассоциации и окружающие раздражители проявятся скорее и увеличатся.

Напомним, любая асана, дыхательное или иное упражнение, завтрак или купание могут послужить средством тренировки. Достаточно сосредоточить благожелательное внимание на определенном органе или точке тела.

Умение сосредоточиваться необходимо всем, всегда и во всем. Выработанная способность в наикратчайшее время сконцентрировать в единстве внимание, энергию тела и души — это самое высшее достижение и проявление нашего «я»: глубокое и быстрое сосредоточение спортсмена перед прыжком или стометровкой; ученого перед решением сложной задачи; художника перед выбором единственной краски и т. д.

Сосредоточенность нужна и при занятиях Йогой. Чем ее больше, тем лучше результаты. Не изводите себя мыслями о вчерашних и завтрашних делах. Прошлое все равно не изменишь, а будущее еще не настало. К тому же завтрашние дела, без сомнения, удадутся лучше, если накануне привести себя в психофизическое равновесие, т. е. глубже сосредоточиться.

Воспитание сосредоточенности взаимосвязано с воспитанием души и чувств. Например, когда мы зорко всматриваемся в природу, любовно стараясь понять, почему и как раскрываются цветы, поют птицы, летают насекомые, качаются деревья и т. д. Разве, сосредоточиваясь на этом, мы не станем спокойнее, глубже, чище сердцем и уравновешеннее!

А когда слушаем музыку, удобно расположившись, избавившись от напряжения, ритмично дыша! Кстати, не пытайтесь профессионально «понимать» музыку, а просто отдавайтесь восприятию, которое рождает музыкальные звуки и образы. Это очень хорошо отзовется на вашем самочувствии, в том числе и на психике.

Помогают достичь сосредоточения и великие произведения живописи и скульптуры. Погрузитесь, как в музыку, в созерцание картины, объемной фигуры. Настолько глубоко, как будто вы и объект созерцания слитны, едины. Вспомните: вы ведь бывали в таких состояниях...

Словом, созерцайте все прекрасное. Оно непременно вызовет трепетный отзвук в вашей душе, поможет стать, совершеннее телу.

## НАСТРОЕНИЕ

Вряд ли стоит много говорить об особой важности настроения. Всем известны выводы ученых о связи некоторых тяжелых и часто неизлечимых заболеваний с тяжелыми расстройствами психики, душевного состояния. И, наоборот, с налаживанием радостного, уверенного состояния духа появляется надежда на выздоровление. Именно к этому-то налаживанию и стремятся врачи: во что бы то ни стало ободрить пациента, сознательно внушить ему мысль, что болезнь пройдет, если выполнять врачебные предписания.

В оценке настроения для жизнедеятельности Йога не претендует на оригинальность, но она придает особое значение внушению и самовнушению. Даже если бы йоги учили людей только тому, как поправлять настроение, избавляться от гневливости, зависти, любых дурных чувств и не допускать их больше,— только одно это уже означало бы выполнение ею главного долга перед человечеством.

Как же она его выполняет? Ответ на этот вопрос вам уже известен. Все, что рекомендует Йога, чтобы сделать равновесие внутри, опираясь на законы природы, мы уже изложили. Умелое сочетание физических и дыхательных упражнений, рациональное питание и правила гигиены, верное чередование отдыха (и сна) с трудом, ритмика и сосредоточение — если всему этому следовать постоянно, то дурному настроению или чувству возникнуть нелегко, а то и вовсе невозможно. А если уж причина ему будет слишком весомой, то ухудшение душевного состояния не выведет вас из равновесия. В таких случаях рекомендую повышенные порции физических нагрузок. Положительное воздействие их, по закону единства и взаимосвязи процессов физиологии и психологии, несомненно. И еще: для снижения остроты реакций полезно на день-два отказаться от пищи. Впрочем, разве вы и сами не замечали естественной воли организма: стоит расстроиться, как у вас тут же пропадает аппетит?

## РИТМЫ

Ежесуточно день сменяется ночью. С определенной скоростью Земля несется в пространстве по орбите вокруг Солнца. Планеты солнечной системы, да и сама она вертится вокруг пространственной точки в среде нашей Галактики...

Все движется в ритмичном взаимодействии с другим в каждый данный миг. Любое проявление жизни на планете подчиняется определенной ритмике. И все живое ей подчиняется безоговорочно: весной возрождается, к зиме замирает, с нуля развивается, проходит цикл и распадается перед новыми возрождениями в иных сочетаниях элементов. Подчиняясь ритму природы, человеческий организм выработал механизмы приспособления, выживания и лучшей жизнедеятельности: ночью сон, чтобы произвести необходимые починки и регулировки, днем активная деятельность и т. п.

Трудно вообразить, в какой бы все пришло хаос, если бы биоритмы не регулировали жизнь на Земле.

Но человек, подчас пренебрегая законами природы, пытается идти наперекор им. Что ж, если речь идет о выработке способов приложения сил в материальной и моральной сферах, это еще не бе-

да. Нот вот когда он сбивается с биологического, миллионами лет проверенного природой ритма (днем спит, а ночью работает, ест когда и что придется, дышит как попало, забывает про «ритмичные» порции воды и т. д., и т. п.), тогда приходят болезни, раннее старение, неспособность к творческому усилию, хилое потомство и т. п. Тогда клетки организма не получают необходимых условий для своей работы, нарушается гармония целого и частного.

Особенно невыгодно сказывается нарушение ритма на питании, режиме сна и бодрствования. Конечно, наш организм благодаря выработанной в нем поколениями сложной системе приспособления может выносить, например, не погибая, большую разность температур и перегрузки, всяческие экстремальные условия. Но ведь всему бывает предел...

Получается, образно говоря, примерно так: дисциплинированно заучив расписание по указанию «центра», организм к определенному часу настраивает свою работу, расставляет по местам «исполнителей». Ты, поджелудочная железа, готовь свой сок, ты, желудок свой, ты, печень, перерабатывай «мусор»... И так далее, и тому подобное.

Что же получается, когда все приготовления оказались напрасными? Все «исполнители» отвыкают безоговорочно слушаться сигналов из «центра», они вяло работают, не выкладываются во имя целого. А это целое, триада «разум, чувство, воля» расплывается по способу бумеранга. Вялое настроение — стало быть, дурной обмен, в общем все проявления жизни идут как попало. Так не лучше ли наладить ритм жизни?

Почему мы говорим об этих широко известных предметах, рассказывая о Йоге? А потому, что она всем своим авторитетом подтверждает особую важность ритмов в жизнедеятельности всего живущего, в том числе и человека.

Кое-кто говорит, что ритм—это скучища страшная! Дыши ритмично, ешь, пей, чуть ли не думай по расписанию...

На это можно возразить. Как-то нелогично получается: на работу, например, идти в один и тот же час — это неизбежно и потому «не скучно». Значит, то, без чего не обойтись, чтобы прожить, ни скучным, ни унылым не назовешь. А вот сном и отдыхом в определенном ритме, пищей и водой в установленные часы можно пренебречь? Странная позиция. Чем же эти элементы отличаются от «неизбежных»? Уверен, ими порой пренебрегают, потому что организм хоть и вкривь - вкось (как дерево, тянущееся из-под скалы), но живет, держится...

Скорее беспорядочная, аритмичная жизнь способна вызвать скуку. В общем вольному воля: каждый живет, как считает нужным, хотя за неправильный выбор порой расплачивается бесценным капиталом — здоровьем.

Но, с другой стороны, мы все заинтересованы в здоровье всех членов нашего общества, не так ли? Вот почему и даются здесь советы и делаются предостережения. Раз все в природе подчинено ритму, соблюдай его и ты, Человек. А излишки энергии, темперамента обрати на творческие дела, во благо общества. Тогда, кстати, как у всякого увлеченного делом, ощущение «скуки» жизни поубавится.

Недавно на телевидении специалисты — биологи и врачи — рассказывали о малоизвестном: биоритмы — настолько важная штука, что даже отмечена связь, например, между часом дня, когда принимается лекарство, и результатом его воздействия. В 10 утра — одно действие, в 12, 16, 20 — иные. Оказывается, многие расстройства жизнедеятельности организма можно вызвать, если, часто перелетая на самолете за десятки тысяч километров (теперь это нетрудно), сбивать привычный ритм сна и бодрствования.

Так что, с какой стороны ни взглянуть на дело, биоритмы выгоднее соблюдать, в них таится огромная сила. Как звук струны иной раз может разбить вдребезги вазу, как марширующая в ногу рота солдат может обрушить мост — так же при «умном» пользовании природными ритмами (в дыхании, питании и др.) можно достичь поразительных успехов в укреплении здоровья.

Словом, всяческие упражнения особенно полезны, когда они проводятся в одни и те же часы.

Не сетуем же мы на монотонность нашей жизни, когда речь заходит о необходимости работать в определенные часы. А ведь упражнения— дело не менее необходимое, ибо тесно связаны с перечисленными только что элементами бытия. Упражнения увеличивают оздоровительное воздействие еды, сна, полезного труда, если ими заниматься регулярно и в специально отведенное время.

Наладив все ритмы, человек затем живет в них с радостью, ожидая всякого «расписанного» заранее акта с большой готовностью. Такова сила благих привычек.

Каждому выбирать, какой груз носить: самый легкий на свете — здоровье или самый тягостный — болезни.

## ИНТИМНАЯ ЭНЕРГИЯ

Теперь о деликатном предмете, которому Йога придает важное значение. Как известно, природа ради воспроизведения потомства предусмотрела для каждой особи животного мира специальные органы, назначила определенные сроки. А чтобы приохотить к совершению необходимого акта, сопровождала его ощущением огромного наслаждения. Известно также, что при этом тратится большой запас сконцентрированной энергии, потенциал, исходная сила которой весьма велики. Человек не исключение.

Йога знает об этом и потому советует расходовать её экономно. Ведь злоупотребление половыми актами есть прямое расточительство, приводящее к истощению нервной системы, понижению жизнеспособности, потере трудоспособности, болезням. Современные врачи вполне разделяют эту точку зрения.

А куда же девать непрерывно накапливающиеся резервы, на что их употребить? Ответ Йоги таков: половую энергию можно научиться направлять на развитие духовных начал личности, повышение жизнеспособности. Но как?

Вот один из главных способов (к нему следует прибегать, особенно в тех случаях, когда поднимаются желания). Итак, сядьте или лягте в полном спокойствии. Глаза закройте. Начните ритмично дышать. Сосредоточьте все думы на Пране, энергии и гоните прочь все иные помыслы и образы. Делая каждый вдох, думайте о том, что запас энергии, воспроизводящей силы, истекает из половых органов и вливается в солнечное сплетение, где она преобразуется в вашу жизненную силу.

Добивайтесь создания этого образа, настойчиво и успех придет. Повторяю, создавайте образ перетекания энергии при каждом вдохе. Когда ритмичность дыхания вполне установится и в сознании возникнет ясное представление тока Праны, вы сразу начнете ощущать движение энергии к солнечному сплетению и ее благотворное действие.

Ток энергии можно направить и к другим частям организма по своему желанию, например, в мозг, создавая соответствующее представление. Лишняя Прана автоматически уйдет в солнечное сплетение, важный центр сосредоточения энергии вообще и расходуемой на вегетативную нервную систему.

Попробуйте и не отчаивайтесь, если не все сразу получится как надо. Усилия, затраченные вами, окупятся с ЛИХВОЙ.

## УМЕНИЕ ОТДЫХАТЬ

Умению отдыхать кое-кому придется, пожалуй, учиться заново. Хотя они готовы утверждать, что отдыхать умеют. Для того, мол, существуют курорты, турбазы, а дома к нашим услугам кресло, диван... Нет, речь не об этом.

Понаблюдайте за собой, как вы отдыхаете после работы или во время какой-либо паузы. Сядете на стул, (дома ляжете на кровать), беседуете, иногда чуть вздремнете. Это частичный отдых. А нужен полный, которому-то и УЧИТ Йога.

Какую позу принимать, чтобы достичь глубокого покоя, рассказывалось в разделе асан. Теперь же несколько комментариев и сравнений.

Когда происходит полный отдых? По-видимому, если максимальное количество клеток, в том числе сердца, нервной системы, мозга, работают на режиме едва-едва (жизнь, обмен не остановишь). Энергия (Прана) почти не тратится, а накапливается. Тогда-то и наступает время полного отдыха. Это состояние можно вызвать у себя всегда, когда захотите: после трудового дня, в перерывах на работе, между спортивными упражнениями и т. д.

Значение такого отдыха огромно. Бывает достаточно нескольких минут и даже секунд, чтобы ощутить, что вы снова бодры и готовы к любому делу. Ради того стоит поучиться расслабляться, отключать мозг.

Мы когда-то в детстве обладали такой способностью, не мудрствуя лукаво. Теперь лишь взглядываем на ребят с ласковым удивлением: как хорошо они умеют отдыхать! Набегавшись как угорелый, малыш падает, чаще навзничь, и на мгновение словно проваливается в небытие. А когда засыпает, то лежит не тугим комочком, а сплошной безвольной массой. Берешь на руки, и его тельце хоть узелками завязывай. Все отключено и отдыхает. Да и мозг — разве сразу добудишься такого соню! Лик его безмятежен и словно испускает сияние. Чувствуется, что такой же глубокий покой у него и внутри.

Кратковременный полный покой—это великое благо. Мы, взрослые, способность к нему, увы, растеряли. Однако и для нас не все потеряно. Надо лишь работать над позой полного покоя...

Вы улыбаетесь: значит, и малыш, и мы сами в детстве были йогами? Нет. Различие между поведением ребенка и нашим существенное. Кстати, своего малыша не отучайте от инстинктивного умения отдыхать. А потом по мере вхождения его в «разумный» возраст приучайте к сознательному отключению в любой час по своему желанию.

Итак, уча малыша жизненным премудростям, не забывайте учиться у него сами. Чему же? Когда садиться за еду (только при ощущении голода, а не аппетита), когда прекращать ее (не наедаться до отвала); как быть в постоянной готовности к физическим упражнениям, как отыскивать занятие по душе...

Удивительно, право, с каким самомнением, уверенностью в непогрешимости, многомудрости мы порой не только не внимаем примеру детей, но еще и губим здоровые ростки юного дерева... А зря.

Итак, различие в том, что ребенок делает невольное, автоматическое, а мы сознательное, волевое усилие. Это и отличает нас от детей. Такое усилие позволяет надежно отключаться «от мира сего. К сознательно-волевому отключению пациента прибегают и врачи-гипнотизеры с помощью ритмики движений, усыпляющих слов. Но при этом кое-какие «сторожа» все же в мозгу остаются. А вот настоящего отключения можно достичь тренировками лишь в позе полного покоя.

## ПЕРВЫЙ ШАГ

Итак, вы все поняли и решили начать. Ибо про Йогу можно читать сколько угодно, но, не попробовав, нельзя определить, что в ней хорошо и что плохо. Нужен личный опыт. Тем более что и снаряжение нужно весьма простое: коврик или циновка на полу. А обстановка? По возможности оградите себя от подглядывания, тогда легче добиться должной сосредоточенности на упражнениях и в мыслях.

Вы когда просыпаетесь обычно, в шесть, в семь? Лучше ложиться и вставать раньше; Йога настаивает на этом. Словом, хотите, проведем первый день вместе?

...Проснувшись поутру, вы чувствуете инстинктивное желание потянуться. Откликнитесь на этот зов природы. Сделайте полный вдох, задержите его и сладко потянитесь, чтоб «аж косточки захрустели». Затем несколько секунд выдыхайте, «приходите в себя».

Откинув одеяло (пусть постель проветривается), бодро встаньте, протяните руку к стакану с водой и, прополоскав рот, с удовольствием выпейте (не быстро, представляя в мыслях, будто вы споласкиваете все внутри).

Хорошо. Наденьте трусики (или смените те, в каких спали). Подойдите к окну и растворите его настезь (летом), откройте форточку (зимой). Станьте прямо, ноги вместе. Сделав вдох, медленно и с удовольствием разотрите себя ладонями, пальцами. О, это очень приятное занятие! Сделайте 1—2 полных дыхания йогов, поднимаясь при вдохе на носки и разводя кверху руки, наподобие взмаха крыльями. Создавайте мысленное представление о полёте, о легком парении в выси (оно естественно, не бойтесь его).

И простуды от холодного зимнего воздуха не опасайтесь. Когда вы дышите полным дыханием, вырабатывается такое количество энергии, вы так хорошо греетесь, что вам нестрашна никакая простуда. Если все же побаиваетесь, тогда предварительно проветрите комнату и начинайте сеанс при закрытом окне.

Сделайте 1—2 очищающих дыхания и одно голосовое. Так, хватит. Теперь вы готовы и к другим упражнениям. Но проверьте: не остались ли еще следы сонливости. Предположим, остались. Тогда в положении стоя, ноги вместе сделайте вдох, задержите его и наклонитесь медленно вперед, согнувшись в поясе с вытянутыми вперед руками, лицом вперед. Медленно и все сильнее сжимайте в ладонях трость (можно воображаемую) до дрожи в руках. Вот увидите, как, с какой быстротой «забегает» кровь по сосудам. Взгляните на лицо и руки в специально припасенное зеркало—увидите. Это упражнение можно делать в любой час дня при появлении ощущения вялости, «тумана» в голове.

Успокойте дыхание и переходите к позам.

Не торопясь, начните, скажем, с позы бумеранга. Не все будет получаться. Ничего, со временем, при надлежащем терпении и тренировке на промежуточных и подготовительных положениях дела пойдут на лад. А раз вы тренируете терпение и настойчивость, стало быть, одновременно воспитываете и волю, и способность к самовнушению. Вот и выходит: одно взаимодействует с другим.

Теперь отдых. Можно совместить его с такими упражнениями, как самообхват (попутно тренирует равновесие и уверенность в себе) или сидение на пятках.

Что вы выбрали из второй группы: позу аиста или «перекрест»? Сделав ее, отдохните, сопроводив одним голосовым или очищающим дыханием. Затем следует поза кузнечика (полукузнечика) или кобры. После них опять очищающее дыхание.

Можно дополнить сеанс еще 1—2 упражнениями. Например, быстрым подъемом на носки (на один попеременно или на два одновременно), как на пружинах. Или, стоя на прямых ногах, достать пол пальцами (ладонями) рук. Однако в первую неделю не перегружайте себя. Контролер и советчик — ваше самочувствие. Учитесь правильно оценивать его и внимать ему безоговорочно.

По своему выбору примите заключительную позу полного покоя или позу крокодила. Итак, самочувствие у вас хорошее, сердцу радостно, а уму интересно! Продолжайте. Если нет ванны, душа, возьмите хотя бы таз с прохладной водой. Смочите жесткое полотенце, с силой выжмите его и медленно, сосредоточиваясь на получаемом удовольствии, разотритесь от шеи до пят (или до пояса). Потом смочите, выжмите и еще раз разотритесь. Помогайте себе пальцами рук, ладонями. Это весьма и весьма приятное занятие, вот увидите. И очень полезное.

Не вытираясь, наденьте дневное белье, (ночное лежит в проветренной уже постели), через секунду-другую вместо ожидаемой новичком прохлады, по телу разливается приятное тепло. С первой же пробы вы в этом вполне убедитесь. К тому же с этого начинается закаливание организма.

Оденьтесь, выпейте полстакана молока (кому оно нравится). Ну, а теперь взгляните на часы: прошло всего четверть часа. Найдете ли вы их в своем бюджете времени? Думаю, что да. Если любите понежиться в постели и вскакиваете в последнюю минуту — откажитесь от этой привычки: просыпайтесь на 20 минут раньше и все будете успевать.

Допустим, через полчаса после пробуждения у вас бывал завтрак... Впрочем, минутку, забыл сказать важное: еще до занятий упражнениями надо научиться избавляться от отходов пищеварения. Обязательно. Если это не приходит само, научитесь спокойно и твердо внушать эту задачу ободочной и прямой кишке. Не беспокойтесь, при надлежащей твердости во «внутреннем разговоре» через несколько дней все образуется. И, как от всякого проявления уверенности в себе, еще тверже станут ваши твердость, воля...

Через полчаса завтрак? Или опять некогда? Не садитесь за стол, если времени хватает *лишь на то, чтобы* наглотаться пищи «без всякого смысла». Приниматься за еду нужно только при чувстве голода (помните, пробуйте на корке черствого хлеба — хочется ее?), а съедать, медленно и с удовольствием пережевывая. «Стоп» — когда она уже не «влетает» в рот, а просовывается языком. Тогда-то вы поразитесь тому сравнительно малому объему пищи, какая вам истинно потребна. Но об этом уже было сказано.

Ну, а если вам не хочется есть, вы еще не готовы к завтраку, ни в коем случае не насилуйте себя. Лучше возьмите с собой бутерброд, яблоко и, отправляясь на работу (по возможности пешком), съешьте их в пути, дыша свежим воздухом. Никогда не ешьте по принуждению, оттого что нужно, получите только вред самочувствию и результатам труда.

Если на дворе очень холодно — все равно не кутайтесь в ворох одежд, а... полное дыхание и шире шаг.

Возле вашего рабочего места пусть всегда стоит стакан чистой воды. Отхлебывайте мелкими глотками время от времени. Ничего, у вас скоро сформируется эта очень хорошая привычка. Организм с большой благодарностью отзовется на нее. Ведь таким образом пополняются траты воды на дыхание кожи, легких, на работу почек. Если вы обеспечиваете организму все 8—10 стаканов в сутки, которые ему нужны, откуда, скажите, могут появиться камни в почках и желчном пузыре, застои в крови, хрупкость сосудов и т. д.?

Спору нет, кроме воды многое еще надобно. Но, прежде всего воздух и вода. Вот почему мы с вами о них не перестаем думать: когда, сколько и как.

Перед самым обедом, с началом перерыва, найдите возможность прогуляться, полезнее на свежем воздухе. Выпейте стакан воды, подышите по-йоговски, сделайте 1—2 упражнения на ходу и... успокойтесь. Сядьте за стол с чувством голода. Не торопитесь в еде: лучше меньше, но лучше обработав пищу зубами, небом и языком. Вскоре вам это так понравится, что вы всегда станете тщательно и с удовольствием прожевывать, а не заглатывать куски, как раньше. После еды посидите или погуляйте спокойно.

Возвращаясь с работы домой, непременно пройдите хоть часть пути неторопливым шагом. Если выдался свободный вечер, отправьтесь в кино, театр, на концерт и т. п. И уж совсем хорошо, если вам удастся на часок-другой перед сном прогуляться; на лыжах, коньках, просто пешком. В пу-

ти—несколько йоговских дыханий. Что-что, а вот выходить на прогулку перед сном «через не хочу» и можно и должно.

Настала пора ужина. Выберите время не позже чем за 2 ч до сна, но до вечерней прогулки. На ночь не читайте, не засиживайтесь перед экраном телевизора, лучше «распустите» все мысли на отдых. Несколько легких упражнений, проветривание комнаты. Теперь не торопясь выпейте стакан воды и ложитесь в позу для сна. Расслабьте все и вся, ритмично дышите. Внимание сосредоточьте на утихающем дыхании. Вот вы и засыпаете: глубоко, без сновидений. Спокойной вам ночи!

Ну как, сложно, невозможно? Решать вам. Готовы идти дальше? Хорошо. Но поскольку принято считать, что повторение — мать учения, то я снова напомним: не торопитесь и не «прыгайте» в Йогу, как с вышки в воду. Нарращивайте опыт постепенно, ибо можно и «сорваться». Чего бы мы ни коснулись — физических упражнений, способа дыхания, наружной и внутренней гигиены, солнечных ванн, — все начинается с малых доз.

Теперь о разочарованиях. Если, попробовав Йогу «на зуб», вы почувствуете, что ее требования для вас странны и неисполнимы, отстранитесь, примитесь за другие системы укрепления здоровья. Не казните, стало быть, йога не отвечает вашим склонностям, каждому свое.

Однако, не проверив Йогу в течение сколько-нибудь продолжительного времени (хотя бы 2—3 месяцев), причем добросовестно, с большим старанием выполняя всё указания, не выносите суждения о ней с верхоглядных позиций. Да, вынося слишком поспешный вердикт, вы наносите вред не Йоге, а своему здоровью. Более того, поверхностным суждением о предмете можете повредить себе во мнении людей. И то и другое скверно.

А в общем-то разочарование наступить не может. Залог тому — положенные в основу Йоги законы природы. Она их синхронизирует с деятельностью вашего организма, и даже кое в чем усиливает их действие. Даже фрагменты Йоги (если по различным причинам лишь они «впишутся» в вашу жизнь) могут принести объективно-субъективную пользу.

### Часть 3 ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

#### ТРОПОЙ ЙОГОВ

...Удивительно тихо, безмолвно на берегах Ганга. Лишь величаво текут его воды. Солнце еще не показалось, и все в природе притихло в ожидании. Ничто не нарушает тишины и в приречной части города городов — Бенареса... Почему, разве здесь никого нет?

Повсюду вдоль берега расположились неподвижно стоящие, склоненные или сидящие фигурки людей, со спутанными космами волос, забрызганных речным илом. Едва прикрытые клочками тканей дряблые их тела измождены голодовками до предела: животы ушли под выпирающие ребра — прямо еле душа в теле держится. Тысячи индийцев прилепились к берегу, устремив взоры на восток, чтобы не упустить первый луч жизни: «кто ежедневно ловит его — тот благословен».

Вот сверкнул, полился сноп первого света. И сразу в джунглях, на той стороне, и возле, рядом весело засвистели, защелкали и запели утреннюю зарю птицы. Испарения над рекой быстро растаяли. Заиграли дивные краски, свет и тени... Все, кто был на берегу, приняли молитвенные позы: кто распростершись ниц, кто стоя, упершись руками в полусогнутые колени или вниз головой, или сидя, скрестив ноги на особый манер. Неисчислимое множество недвижных фигур и странных поз.

Потом все зашевелились и приступили к омовениям в молчании и внутреннем экстазе. По всей Индии, от края до края у всех озер и рек, свершается то же: сосредоточенное исполнение утреннего ритуала. Молитва, разные позы, омовения и молчаливое сосредоточение в неподвижности... Ежедневно и почти весь день.

Увы, не стану скрывать, примерно такой мне когда-то представлялась Индия, наполненная тропической жарой, экстатическим бездействием людей, которые почти все йоги. И потребовалось время, чтобы это заблуждение. Далеко не все индийцы йоги. А тех, кто могут по праву ими называть-

ся, — немного. Куда больше других, использующих лишь часть советов и правил, заключенных в Хатха-йоге, этом первом, подготовительном классе обширного и глубокого учения йогов. Но даже это немного позволяет терпеливым «школьникам» стать людьми с повышенной жизнеспособностью, обладающими физическим и душевным здоровьем. Об этом свидетельствуют не только книжные, журнальные издания, но и впечатления людей, побывавших в Индии.

## ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

Впервые мне удалось ознакомиться с Хатха-йогой в 1933 г., в мои юношеские годы. Прочитал я тогда переводную книжку о Хатха-йогое, автором которой был Рамачарака.

А непосредственный толчок моему интересу дал знакомый инженер Вадим Михайлович Комиссаров, имевший 18-летний опыт приобщения к Йоге. Вот некоторые результаты его личной практики. За короткое время он сумел излечить себя (в возрасте 21 года) от начальной стадии легочного туберкулеза, избавился от одной из форм рахита, приостановил облысение, устранил многие серьезные дефекты речи. Кроме того, увеличил свой рост на 3 см, объем легких на 2500 см<sup>3</sup> и привел кровь в норму. К 40 годам обладал удивительной глубиной ума поражал повышенной работоспособностью, привлекал окружающих мягким обращением и душевным равновесием. Однажды он добился сращения перелома бедра за 10 дней. Удивительно ведь! А сокращения времени выздоровления он достиг мысленно-волевым посылом максимального количества «строительных материалов» организма (и в первую очередь Праны) к месту «аварии».

Систематически выполняя указания Хатха-йоги, он не прибегал к услугам больниц и поликлиник. Разве что в зубокабинет ходил. Что же было в нем особенного? Как и других последователей Хатха-йоги, его отличали устойчивое физическое и душевное здоровье, повышенная работоспособность, неизменно хорошее настроение, умение в превосходной степени сосредоточиваться на решении поставленных задач и достигать вследствие того практических результатов в кратчайшее время.

## КАК БЫЛО У МЕНЯ

По-разному. Были и есть достижения, были и неудачи. Поэтому рассказ о личном опыте в овладении Йогой — это не столько перечень достижений, сколько размышления над преградами, неизбежно возникающими на пути к этим достижениям. Как мне думается, это может пригодиться читателю больше, если он решит приобщиться к Йоге, чем чтение про чудеса стопроцентных йогов. Впрочем, судить об этом вам.

## ЧТО ПРИВЕЛО МЕНЯ К ИЗУЧЕНИЮ ХАТХА-ЙОГИ

Неполноценное физическое здоровье? В какой-то степени — да. Однако, скорее всего свойственная каждому любознательность. Но и не только это. По здравому размышлению я должен признать, что какое-то значение имела и сама необычность темы. Оглядываясь назад, я понимаю, что первая беседа с моим наставником как раз совпала с трезвой оценкой юношеских искусов и, стало быть, семена были брошены на подготовленную почву.

Припоминаю, как спустя некоторое время я уже сам старался распространять приобретаемые мною знания. И сразу получил первый вполне наглядный урок. Мои попытки приобщить к Йоге «ближнего» оказывались часто безуспешными. Для пожилых людей стал «увлекающимся мальчишкой», для приятелей-студентов — предметом шуток, а для родных близких — чудачком, который «бог знает чем занимается».

Как правило, Йогой сначала заинтересовывались, пробовали ее, добивались кое-каких успехов, но затем остывали и, смущенно улыбаясь, старательно избегали моего укоризненного взгляда.

Лишь значительно позже я понял во всей глубине значение полученного урока (и затвердил его надолго): ни какое знание «насильно мило не будет», пока для него не подготовлена почва.

Итак, я оказался некоторым образом в одиночестве. Пользоваться частыми беседами с учителем не мог (боялся быть назойливым), хотя знал, что идти по тропе познания Йоги лучше с наставником. В этом я убедился вполне, когда увидел, как трудно даются мне первые успехи и победы. Зато, к счастью, я не упустил других верных «педагогов»: твердой убежденности в пользе разумных советов и собственной воли. Ну и не разочаровался до сей поры...

## ПЕРВЫЕ ШАГИ

Прошло немало времени, а я до сих пор помню тот день, когда я впервые открыл книгу с непонятным заглавием и непривычной русскому глазу фамилией автора — Рамачараки. Но затем мною невольно завладело чувство приобщения к какому-то неведомому таинству (нечего греха таить — ему всегда готово открыться юное сердце). Оно еще держалось некоторое время, но здравый смысл книги и мой собственный избавили меня от каких бы то ни было мистических умонастроений.

Все приемы и способы дыхания стали понятными и выполнимыми уже через несколько недель. Но вот над созданием в уме образа Праны при упражнениях (и без них) пришлось биться долго. Далеко не сразу удалось вызвать соответствующее представление, к тому же достаточно яркое, чтобы упражнения и приемы дыхания делались не механически, а приносили внутреннее удовлетворение.

Мне, студенту технического вуза, наиболее близкой оказалась идея о всепроникающей энергии, ясно что разлитой во всей Вселенной. Тем более что, дыша по-йоговски, создавая образ животворной энергии, я ясно ощущал именно энергию, ее прилив. Пока я не научился этому, дело не шло. Кстати, другие могут вырабатывать иные представления, лишь бы они достигали цели.

Например, можно воссоздать в уме, на сердце воистину блаженство, которое ощущает всякий, когда в первый раз после шумной и пыльной атмосферы зимнего города попадает на распускающуюся природу весной, далеко за предела города. Помните? Вы вдыхаете, наслаждаясь, у вас срываются невольно радостные восклицания, вы до головокружения наполняетесь радостью жизни. Вот и твердите себе при дыхательных упражнениях это ощущение, сосредоточьтесь на нем. Такое самовнушение, как говорят врачи, — добрая штука для здоровья. Впрочем, можно найти образы и другие. Каждому свое. У меня получались всякие образы. Но лучше всего подходило ко мне — именно энергия.

Далее, как бороться за свое здоровье, если имеешь лишь слабое представление о внутренних органах и их назначении, взаимодействии? Анатомию я знал приблизительно, физиологию, признаться стыдно, и того менее. Пришлось засесть за анатомический атлас и учебники, наглядные пособия в виде рельефного макета внутреннего строения человека.

Потрудиться пришлось изрядно, но, только выполнив эту работу добросовестно, в полную силу, я получил удовлетворение.

И знаете, хотелось мне того или нет, но, по логике познания, стоило взяться за основы анатомии, физиологии, как тут же понадобились новые знания. Так что Йога заставила меня обратиться ко многим предметам...

После первых же попыток приобщения к полному дыханию, упражнениям, применению воды (внутри и снаружи) у меня появились уверенность в своих силах, легкость в теле, выносливость и т. д.

## «ПОДВОДНЫЕ КАМНИ»

Не успел я преодолеть первые трудности, как увидел, что впереди маячит новое огромное препятствие, которое предстояло преодолеть. Я говорю о переедании.

Как это ни покажется странным на первый взгляд, но оно упорно и постоянно преграждает путь современному человеку, идущему «по тропе» здоровья. Передо мной оно тоже встало преградой номер один. Словом, я прошел весь искус налаживания питания, как велит Йога. Повторять уже сказанное об этом ранее в других разделах книги я не стану. Скажу лишь так: пока я не привел свое питание в порядок, все усилия по овладению Йогой были тщетны (как, впрочем, и без правильного режима дня, без работы над душевным равновесием, без культуры потребления воды и т. д.). Зато я утвердил себе: количество съеденной пищи — не критерий; важно, не сколько съедено, а сколько усвоено организмом, на что Йога дает недвусмысленный ответ.

Нужно утолять голод, а не наедаться. Да, самое главное — не переедать.

Человек, не устраивающий завалы в желудке, всегда здоровее и долговечнее, несравненно меньше нуждается в отдыхе, энергичнее и т. д. Однако жизнь, конкретная социальная среда заставляют считаться с собой, с выработанными на протяжении веков, пусть и неправильными, взглядами, устаревшими обычаями. Привычка, есть плотно, досыта заставляет многих поглощать невероятное количество пищи. Заглатывать ее, а не жевать.

Увижу такую картину раз, другой, третий — да и не выдержу. Наемся до отвала. Опомнюсь, вернусь к разумной мере потребления пищи. Но... за счастливым периодом умеренности вновь приходит срыв. И так повторялось не раз...

Значит, один в поле не воин? И да и нет. Во всяком случае браться, как я понял, надо всерьез и действовать не опуская рук. Постарался подобрать компанию единомышленников, в среде которых легче было устоять перед гастрономическими и иными соблазнами. Немало усилий мне потребовалось, чтобы отказаться от такой, казалось бы, привычной пищи, как консервы, копчености, солености, сладости, колбасы, — всего того, без чего иной не мыслит рациона питания.

Зная опыт многих народов, ученые призывают нас к потреблению максимального количества натуральных и свежих продуктов, к разнообразной многовитаминовой пище как важному условию физического и душевного здоровья. Как можно больше сырых фруктов и овощей, к тому же съеденных до тарелки супа.

Но всегда ли в магазине, столовой есть свежие овощи? «Вписывается» ли их цена в семейный бюджет? Хватает ли времени на походы в магазины в поисках нужных продуктов, на стояние в очередях? Увы, и эти проблемы вам придется решать.

С первых же шагов мне стало ясно, что с организмом надо установить «искренние взаимоотношения»: я обещаю поставлять тебе доброкачественные «стройматериалы», верно дышать, а ты отвечай мне делом, т. е. хорошей работой всех органов и систем. Само собой, «речи» мои произносились с достаточной твердостью, и потому дело пошло на лад. Проявив терпение и последовательность, я достиг важных результатов. Прежде всего — постоянной уверенности (но не самоуверенности) в своих силах и возможностях. Правда, мне очень повезло. На моем пути оказались опытные и терпеливые врачи и физиологи. Спасибо им, они вовремя помогли не сбиться с курса.

Кстати, о некоторых соблазнах. Кому из нас, придя в гости, не приходилось садиться за стол, уставленный бутылками с горячительными напитками. Как поступить в таком случае? Йога отвечает однозначно: не пить! Да и от курения надобно отказаться. Если же организм все же «замусорился», примите неотложные меры «спасения». Очистите желудок, а затем сутки-двое воздерживайтесь от еды. Хорошо бы при этом попариться в бане, на худой конец в ванне. Питание начинайте с фруктов и овощей.

Еще о неожиданностях, которые преподносит жизнь. Предположим, утром почему-либо сорвались занятия.

В другой раз вы попали в условия, где на весь день лишь кружка воды. Что же, из-за этого впадать в панику, считать все дело загубленным? Ни в коем случае. Ну, отступили вы на шаг от Йоги. Так ведь можно и нужно вернуться на верную стезю.

Я это правило выучил хорошо. И пусть моему челну постоянно угрожают Сцилла и Харибда, я знаю как залатать пробоины и залечить раны.

Идя все дальше по дороге познания, не перестаешь удивляться обилию и силе предрассудков, дурных привычек. И пасовать перед ними нельзя. Надо бороться за жизнь полноценную до последнего вдоха. И тогда, образно говоря, он наступит куда позднее.

## **ЧЕГО УДАЛОСЬ ДОСТИЧЬ**

Вот некоторые итоги. В первый же год практики в Хатха-йоге начавшийся было, до того процесс в легких исчез бесследно. Улучшился состав крови. Объем легких увеличился на 2600 см<sup>3</sup>. Прибавилось энергии, сосредоточенности в мыслях и действиях. Выносливость, например, стала выражаться в 16-часовой ежедневной умственной и физической нагрузке.

Выработалось осознание своего тела. Сосредоточением я регулировал приток крови к разным частям тела и работу пищеварительного аппарата. Добился (но против этого Йога предостерегает) контроля над биением сердца.

Моя физическая форма заметно улучшилась. Это позволило, в частности, за 2-недельный срок перед призывом в армию (в 26 лет) легко сдать все нормативы ГТО.

Я забыл про хвори и простуды, перестал беспокоить врачей. Задержка вдоха при полном дыхании, достигала 150 секунд, а число обычных дыханий — 4 в минуту. Установилось ритмичное дыхание, и оно стало естественным.

Повышенная физическая и душевная выносливость очень помогала мне в многотрудной фронтовой жизни. И если я еще жив и пишу книжки, то «виновата» в этом Хатха-йога...

## **О БДИТЕЛЬНОСТИ**

Но и по сей день, осталась необходимость быть бдительным. Малейшие поблажки себе неизбежно приводят к срывам. Да, дышать надо правильно и возможно более чистым воздухом, совмещать дыхание с целенаправленными упражнениями, полноценно питаться, работать над собой. Ну, а если идеала достичь не удастся? Оставить йогу? Мое мнение таково: нельзя возводить соблюдение правил и требований Йоги в абсолют. Это может вступить в противоречие с темпом, укладом, смыслом общественной и личной жизни, как она у нас сложилась.

Признаюсь, я до сих пор ищу разумного сочетания полезных основ Хатха-йоги с окружающей действительностью. Вне этого, без органичной слитности того и другого нас ждут лишь разочарования.

Моя программа, подтвержденная многолетним опытом, включает теперь следующие части. Полное, очищающее, голосовое дыхание; несколько дыхательных упражнений, совмещенных с изобретательными асанами, и целевые динамичные упражнения (например, для обретения бодрости, восстановления ритма кровообращения и т. д.); ритмическое дыхание в специальных случаях. Внутренняя и наружная гигиена, потребление воды в достаточном объеме. Использование любого свободного отрезка времени для разных физических упражнений, в том числе и вполне полезных «для дома и семей» (колка дров, копанье огород» и т. п.).

Дальше. Обязательные прогулки, но не просто так, а по возможности с практической целью, ибо моему характеру претит бесцельное гуляние. Так же как и сосредоточение на предметах, сугубо невесомых, абстрактных. Я предпочитаю «разбавлять» его мыслями о жизнеполезных актах.

## НЕКОТОРЫЕ ВЫВОДЫ

Мой личный опыт получен, выстрадан мной. У вас, читатель, все будет по-другому. Легче или труднее, но иначе. Это также несомненно, как то, что нет двух одинаковых людей. Поэтому каждый должен быть готов правильно оценить свои нужды, склонности и особенности, а затем отобрать подходящие для себя упражнения, приемы и режимы. Для получения хороших результатов окружайте себя единомышленниками; выбирайте их с таким же тщанием, как поступки и мысли. Кстати, и те, и другие, как о том предупреждает Йога, должны быть благожелательными.

Без правильно налаженного питания, как, впрочем, и дыхания, успехов в занятиях Йогой не будет. Основные условия: еда в определенные часы и в спокойном состоянии духа; в рационе возможно больше натуральных продуктов, овощей, фруктов; потребление мяса должно идти по убывающей линии (чем старше, тем меньше); предпочтение вареной пищи перед жареной и паровой перед вареной. Набор продуктов следует согласовать с национальными, издавна проверенными привычками народа, но с обязательным присутствием большого количества зелени.

Каждому отведено в течение жизни ограниченное количество пищи и дыханий, так лучше распределить их на более длительный срок. Это позволит добиться главной цели Йоги — до глубокой старости сохранить полноценное здоровье, т. е. ощущать непрерывную радость существования.

Практика в Йоге полезна всем. Но ученикам в возрасте или с расстроенным здоровьем надо помнить: применение упражнений и асан должно быть согласовано с опытным врачом.

В основе побуждений, приводящих вас на тропу Йоги, не должно быть ничего нечистого и искусственного (с чем, к сожалению, приходилось сталкиваться); вроде стремления научиться какому-то влиянию на других со специальной, корыстной целью или ради достижения каких-то жизненных благ. Цель одна — добиться физического и духовного здоровья, достижения благожелательной сдержанности, хладнокровия и терпимости при надлежащем контроле, ума и воли над мыслями и поступками.

Не допускать никакого самолюбования — этой душевной ограниченности. Оно неизбежно ведет в тупик, к отрыву от устремлений коллектива.

Усилия каждого на пути совершенствования тела и ума, следуя законам Йоги, вознаграждаются лишь после настойчивого преодоления преград, чаще всего лежащих в самом себе. Успех приходит через борьбу с бытующими предвзятыми и неверными представлениями, иногда с ироническим скепсисом окружающих и, конечно, как непрерывный, опыт сочетания принципов Хатха-йоги с действительностью.

## ЙОГА ИЛИ СПОРТ?

Просто удивительно, с какой легкостью некоторые противопоставляют эти два понятия, вместо того чтобы разъяснить их гармонию. С помощью рекомендаций йоги, человек создает себе от-

личную психофизическую базу, каждая из его клеток активнее участвует в жизнедеятельности, к ним и между ними идет непрерывный ток «стройматериалов» и т. д. А если каждая клетка, каждый орган полны жизненной силы, постоянно готовы к действию, то и спортивные достижения, нет сомнения в том, будут выше. Об этом знали не только создатели Йоги. Справедливость этих слов подтверждают физиологи, врачи, да и сами спортсмены.

Вы обратили внимание, как спортсмен перед прыжком или иным выступлением пытается сосредоточить свое внимание? Еще бы, не «соберешься» — не получишь хорошего результата. То же и актер перед выходом на сцену, и хирург перед серьезной операцией... Особая ценность Йоги в том, что она учит, как выработать способность к наиболее полному и быстрому сосредоточению всех физических и душевных сил, самообладанию в любой критический момент, волепроявлению.

И у Йоги, и у спорта, разумеется, свои задачи, но оба дополняют друг друга. Как сестра с братом имеют одних родителей, так и два эти «конкурента» имеют одного учителя и прародителя — Природу, Йога заботится о здоровье всестороннем, а спорт развивает успех в динамичном плане.

Во многих странах мира спортсмены достигают благодаря Хатха-йоге прекрасных результатов. Например, йога широко используется для подготовки спортсменов в Германской Демократической Республике.

В нашей стране много сил и средств тратится на сооружение спортивных комплексов, на вовлечение людей в занятия спортом. Так почему бы человека, особенно подростка, юношу с первых его шагов навстречу физической культуре не научить умению сосредоточиваться «телом и духом», питаться «со смыслом» и т. д.?

И еще об одном заблуждении. Активность, динамика жизни, по мнению некоторых, никак не может ужиться со статикой Хатха-йоги. Нет, такое противопоставление едва ли оправдано.

Итак, вопрос: Йога или динамика — так даже ставиться вопрос не может.

Йога, повторяю, учит полноценного здорового человека быть готовым к любому действию в любой час с максимальным эффектом. Делает она это, правда, и с помощью фиксированных положений тела. Но целью йоги является все-таки именно побуждение к действию, а не стремление к статике, неподвижности.

Движения, двигательные процессы суть естественное проявление и требование организма. Без движений (как и без дыхания) нет жизни. Мыслительные, творческие и другие способности без физической активности человека затухают, а при энергичных и систематических движениях (физический труд, занятия спортом и т. п.), напротив, улучшаются.

Можно было бы привести длинейший перечень высказываний ученых, писателей, врачей всех времен и народов о зависимости здоровья, долголетия, работоспособности от количества и качества движений.

Итак, в движении — жизнь. Йога учит, как извлечь из них максимальную пользу, а движения возвращают человеку, живущему по заветам Йоги, дополнительный стимул для занятий ею...

Вот и я, откликаясь на зов природы, постоянно стремлюсь к силовым упражнениям, а не побегав или ее отправившись в турпоход, чувствую себя просто «не в своей тарелке». И меня нисколько не заботит, что какой-нибудь сторонний наблюдатель назовет меня чудачком, странным типом. Мой выигрыш значительно больше и важнее, чем одобрительные или нет взгляды со стороны.

## В ЦЕНТРАХ ЙОГИ

Конечно, я всей душой стремился попасть в Индию, и счастлив, что мне это удалось. Целью моей поездки было не только ознакомление с этой великой страной, а и желание увидеть в натуре, какую роль играет Хатха-йога, в оздоровлении людей на той земле, где это учение родилось и прошло испытание временем.

Хорошо осведомленные официальные лица мне сказали, что если я побываю хотя бы в одном-двух крупных лечебных центрах Йоги, то я уже составлю себе вполне верное представление о состоянии дел. Я выбрал Бомбей и Мадрас, поскольку именно в этих крупнейших городах Индии имеются интересующие меня и известные всему миру учреждения.

...Дом 43 на Нетай Субхаш Род в Бомбее. За нешироким газоном стоит двухэтажное здание лечебного центра в окружении многоэтажных билдингов современного стиля.

Директора центра мы не застали: он уехал по делам. Нас, меня и В. Трапезникова, заместители генерального консула по прессе, встретил его помощник мистер И. Х. Рао, среднего роста, стройный человек лет сорока, лицо которого выражало полное доброжелательство к собеседникам. Как

выяснилось потом, у него каждый день расписан по минутам, однако он ничем нам этого не показал. Напротив, был нетороплив и в жестах, и в речах.

В завязавшейся беседе он ответил на ряд наших вопросов.

— Мистер Рао, каково предназначение Вашего учреждения?

— Пользуясь рекомендациями Йоги, мы лечим больных, а здоровых по их желанию учим, как укрепить свое здоровье.

— Какие заболевания Вы излечиваете, в каких возрастных пределах и с чего Вы начинаете?

— Возраст пациентов — от 8 лет и старше. А начинаем с осмотра; и тщательных медицинских исследований. Затем назначаем лечение: подбираем подходящие диагнозу асаны и другие упражнения, включаем больного в группы людей с аналогичными заболеваниями. Во время лечения настаиваем на выполнении наших указаний о характере и количестве пищи, об использовании воды внутрь и для; «наружной гигиены и т. д. Пациенты приходят ежедневно в назначенные им часы. Как оправило, к нам обращаются люди с хроническими заболеваниями, на излечение которых затрачивается 1—3 месяца. Нам удается излечивать многие известные медицине функциональные расстройства. Среди них астма, гипертония и гипотония, диабет, нарушения сердечно-сосудистой деятельности, импотенция, бронхиты, диспепсия, геморрой, радикулиты, ревматизм, тучность, устраняем бесплодие некоторых видов, исправляем ненормальное положение матки и т. д.

— Когда было организовано Ваше учреждение?

— В 1924 г.

— Обладаете ли Вы необходимыми современными средствами для диагностики, достаточным помещением?

— Да, у нас имеется все необходимое.

Выяснилось далее, что наш собеседник имеет диплом об окончании института Йоги. Кроме него, дипломы имеют еще три инструктора. Им-то и доверяются пациенты с наиболее сложными заболеваниями. Всего в центре 25 инструкторов, а весь штат состоит из 40 человек. Сюда входят и счетовод, и кассир, и обслуживающий персонал. Общее число лечащихся ежедневно достигает 400 человек. Для женщин время лечения до 18 часов, затем принимают мужчин.

— Мистер Рао, скажите, по каким методикам Вы лечите?

— По общим для всех лечебных центров Индии, согласованных с министерством здравоохранения страны.

Ну что ж, подумал я, значит, имеется известная гарантия против проникновения в Йогу каких-либо шарлатанских приемов. Еще вопрос:

— Вы говорили, что не только лечите?

— Да, у нас функционируют еще группы по практическому изучению Йоги просто с целью укрепления здоровья, достижения лучшей психофизической гармонии человека. Число обучающихся обычно по 100 человек в день.

Из дальнейших пояснений мы поняли: здесь используют главным образом рекомендации Хатха-йоги. Овладению высшими ступенями тут не учат. Впрочем, сказал мистер Рао, достигнутое у нас психофизическое равновесие организма уже предопределяет подготовку сознания для восприятия и высших нравственно-духовных категорий. Осталось выяснить, благотворительное ли это учреждение.

Нет, пациенты платят. Вносят сначала 15 рупий за первичный прием (плюс несколько рупий за обслуживание), а потом платят за излечение своих хронических недугов по 20 рупий в месяц. Таким образом, полное излечение в среднем обходится пациенту, в 50—70 рупий (для студентов имеются льготы). Мы стали прикидывать много это или мало? Что ж, если сравнить с окладом инженера, получающего 500—700 рупий в месяц, или рабочего на металлургическом предприятии, то недорого. Что же касается людей, зарабатывающих по 30—60 рупий, то им такие лечебные центры мало доступны.

Мы поблагодарили мистера Рао, осмотрели помещения, приобрели кое-какие инструкции и методики, попрощались и вышли. Потом я еще вернусь сюда и с вопросами и размышлениями...

В этом лечебно-профилактическом центре, как мы поняли, действительно мало занимаются внедрением высших философских категорий в сознание обучающихся, а больше учат познавать свое физическое «я» и лечат с помощью доступных большинству людей физических и тщательно выверенных; дыхательных упражнений. Кстати, всех тех, о которых каждый может прочитать в популярных книгах и инструкциях по Хатха-йоге и Пранаяме. К помощи подобных лечебно-профилактических центров прибегают те, кто не может обойтись по складу своего характера без наставников (их в Индии называют «гуру»).

Популярность учреждений такого рода велика и легко объяснима. Ведь подавляющее число больных, даже с особо тяжелыми хроническими, расстройствами, выздоравливают. И, кроме того, еще получают заряд на будущее: в лучшую сторону изменяют свой режим жизни, чтобы не заболеть впредь.

В Международном институте Йоги в Мадрасе я побывал благодаря содействию Г. С. Киценко и А. Сорокиной, которые живут и работают в этом городе. Они же помогали в беседе, когда мне не хватало знаний английского языка.

В институте нас принимал его директор А. Раманатхан. Ему 37 лет, у него черные волосы, темно-коричневые глаза, рост около 165 см. Он худощав, строен, одет, вернее завернут, по индийскому образцу в хлопчатобумажную ткань белой цвета.

Вот лаконичная запись нашей беседы.

— Скажите, сколько школ Йоги в Индии?

— Тысячи...

— А институтов?

— Точно не знаю, но не меньше нескольких десятков...

— Чем занимаются эти школы и институты?

— Все они внедряют, показывают Йогу и лечат по единой системе. Больше всего используют асаны, также дают советы относительно пищи, потребления воды, дыхания и т. д.

— Как построена работа института?

— Отдельных помещений для индивидуального пользования клиентов 13. Штат 3 инструктора (в том числе директор) плюс обслуживающий персонал. Плата? Да, мы берем небольшую плату. Пациенты приходящие. Каждому назначается определенное время. Инструкторы ездят в колледжи, школы, где они преподают Йогу (факультативно) по специальной программе, содержащейся в инструкциях института и руководствах. (Мне подарил он все 3 книжки с надписью своей рукой.—Авт.). За это берется небольшая плата и на эти средства существует институт.

— Какие болезни поддаются лечению йогой и с какими из них обращаются чаще всего?

— Мы лечим все нарушения в организме (но не инфекционные болезни или органические поражения). Ну, а приходит чаще с расстройствами нервной и сердечно-сосудистой систем.

— В чем Вы видите значение и возможности Йоги для народов Индии и других стран? Задачи институтов, школ?

— Показ того, как добиваться здоровья (физического и душевного). Приобщение максимального количества людей к этой практике здоровья методом показа и рассказа. Не только лечить, восстанавливать здоровье у потерявших его, но самое главное — широчайшая пропаганда профилактики, недопущения болезней... И этому желательно учить людей уже с детских лет.

— Как совместить Йогу с новыми, все время меняющимися условиями жизни человека теперь и в будущем? Существует ли модификация в приемах и методике Йоги?

— Надо все время пользоваться традиционной йогой. Она проверена тысячелетиями, и она не подведет никого. Все и всегда смогут пить из этого источника и получать пользу.

— Можно ли не принимать во внимание резкого ухудшения экологии: отравленных воздуха, воды, грохота, скученности, бедности - всех этих атрибутов современной цивилизации?

— Увы, мы не в силах изменить условия. Делаем с помощью Йоги, что можем... А польза все равно получается.

— Какие взаимоотношения Вы усматриваете между современной наукой, религиями, обычаями народов и йогой?

Он помолчал, а потом сказал, что эти вопросы, пожалуй, вне его компетенции...

Считаете ли Вы, что йога безупречна?

— Да.

— Тогда почему она не стала единственной философией здоровья в мире, и почему к ней обращаются далеко не все?

— Все в руках Кармы, предопределенности жизни, в сущности каждого человека. Каждому свое. Наше же дело пропагандировать, внедрять, показывать. А за результатами уследить нам, не дано. Но они всегда сказываются и скажутся.

— Знаете ли Вы хоть одного совершенного йога в Индии или в других странах?

— Нет, такого я не знаю. Быть может, где-нибудь в отрогах Гималаев и есть такой (такие), но я об этом не осведомлен.

— Правда ли, что только диплом окончившего институт Йоги дает человеку право называться йогом?

— Нет, для знания и обучения других Йоге совсем необязателен диплом.

— Какого Вы мнения о йоге Рамачараке (приехавший в Индию из Америки в начале века пенсильванский судья Аткинсон, принявший имя Рамачаракки)?

— Я читал его книги, они и теперь издаются в Индии, и считаю его сведущим специалистом и достойным человеком.

И последний вопрос, который я задал:

— До какого времени Вы собираетесь прожить в этой «оболочке»?

Этого предусмотреть никому, не дано.

Потом я изложил ему концепцию моей «милосердной», доброй Йоги для всех, слабых и сильных, концепцию активной, доброжелательной Йоги. Он слушал внимательно, на его лице ясно читалась игра ума и чувств. Он улыбнулся и сказал, что его радуют мои энергия, глубокая убежденность в правоте дела и долгая личная практика в Йоге, что он считает меня своим другом и единомышленником, пожелал мне и дальше делать то, что подсказывают душа, ум и воля.

## РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

До сих пор никто, ни в ученом трактате, ни в художественном произведении, еще не сумел с достаточной полнотой нарисовать или объяснить ту удивительную гармонию, которая называется жизнью тела и души.

Когда мы здоровы и все в организме взаимно отлажено, мы легки телом и сильны духом. Все нам по плечу и жизнь бесконечно радует нас.

На случай изменений условий существования (жара, холод, особенности питания и т. д.) в организме выработаны отличные возможности, приспосабливаться. Защитные эти механизмы автоматически заботятся о нашем благополучии. Даже если мы нарушаем какие-то веления природы, она сразу сигнализирует нам разными способами: покалыванием, спазмами, недомоганием и прочим.

Не будучи услышанной, природой и тут не опускает рук. Во имя спасения целого идет на уступки во второстепенном. И все сигнализирует, сигнализирует... А мы слышим, да не всегда отзываемся, мы предпочитаем ответственность за расшатанное здоровье сваливать на голову ближнего с врачебным дипломом. Нет, не врач виноват в наших болезнях. И он не кудесник, способный излечить больного от всех его хворей. Здоровье каждого в его собственных руках.

Как часто мы не бережем великое благо — здоровье, которое нам дано природой. А, потерявши его, принимаемся собирать по крохам по любой, даже знахарской, рецептуре и... ругать врачей.

Не примите, читатель, эти слова за досадливое нравоучение. Нет, это еще одно напоминание самому себе о вреде заболеваний. И я не избежал ошибок, но я искал и ищу синхронизации Йоги с жизнью... Великий И. П. Павлов говорил: «Для человеческой личности открыты чрезвычайные возможности... не только направлять и совершенствовать свои привычки, но в значительной степени регулировать прирожденную силу или слабость».

Значит, если хочешь быть здоровым, — не пренебрегай заботами о «драгоценном сосуде», чтобы, разбив его, не подбирать потом жалкие осколки. Что ж, способов оздоровления за всю историю человечества предлагалось немало, почти все они были и искренними, и полезными. Однако не всяк пил из этих источников. И в этом ряду особенного внимания к себе заслуживает, по моему мнению, мудрая Хатха-йога, о которой я только что рассказывал.

Она никого не увлекает в свои «сети» и никому не угрожает: смотри, мол, ежели не подчинишься, так пропадешь. Нет, она с подкупающей искренностью отворяет двери и говорит: вот, пожалуйста, я предлагаю то, чем владею, но ничего не принимай на веру. Все проверь на себе и тогда выноси суждение, годится все это для тебя или нет.

Но Йога и сама бережет свой авторитет от покушений. Она предупреждает: если кто-то вознамерится с ее помощью выработать из себя «особенного» человека, собирается использовать дар повышенной жизнеспособности в своекорыстных целях, то ничего не добьется, кроме худа.

В задачу Йоги не входит готовить фокусников, готовых часами выдерживать, лежа в откопанной яме, двухметровый слой грунта, глотать яды и т. п. Ее истинная цель — научить зоркости, недопущению «вывихов», здоровью, самообладанию, умению устранять всяческие неполадки в организме (если они возникнут), синхронизировать все в себе и себя в обществе.

Ну, а насчет какого-либо влияния на окружающих, то отличного эффекта, устраивающего обе стороны, можно достичь, лишь будучи человеком безупречно вежливым, внимательным к нуждам ближнего, думающим о нем не дурно, а хорошо и делающим ему благо, не помышляя об оплате. В коллективе не бойтесь проявлять свою индивидуальность, в то же время с готовностью идите навстречу его требованиям и устремлениям. Как видим, Йога хотя и древняя наука, но вполне со-

временна. Такие же задачи ставит перед нами и переустройство нашей жизни. Наука тогда считается верной, если она многократно подтверждена жизнью.

## О КОМПРОМИССАХ: ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Некоторые популяризаторы Йоги, по-моему, злоупотребляют крайностями. Они говорят от имени Йоги так: ритм и только ритм ежедневно и в любой час. Иначе беда. Почему же такая строгость и категоричность? Скажите, дает ли нам оптимальные возможности для постоянного соблюдения ритма окружающая жизнь? Разумеется, нет. Как же быть тогда?

Я тоже стою за стремление к идеалу, совершенству. Однако хотя оно и манит человечество, но легко ли достижимо? Я в личной долголетней практике непрерывно сталкивался и сталкиваюсь с преградами на пути. Сюрпризы питания, условий отдыха, аритмия труда и многое другое— ведь это постоянно сбивает с намеченного пути. Как же быть?

Словом, сообразуясь с духом йоги, я все же держусь за более «мягкую» Йогу, за доступный максимум. А как же иначе? Если все ежедневно будут долгими часами сосредоточиваться в мантрамах: (элементы самовнушения), пребывать в позах и т. д.— то кому же пребывать «в пересменках» у домашних печей, круглосуточно водить поезда и самолеты, выращивать хлеб и т. п.? Все это элементарно.

Вот почему директивные указания от имени Йоги «или — или» мне не кажутся оправданными. В своей практике, не однажды низвергаясь в разряд нечистых, я убедился вполне в наличии «добрый» Йоги. Когда бы обстоятельства ни приводили меня к сбивке ритма, питания и прочего, я всякий раз по возвращении в лоно, праведных чувствовал себя хорошо, будто в жару припал к свежему роднику...

Даже сам факт, что произошло возвращение на эту тропу, как мне думается, производит некий самостоятельный и весьма важный положительный эффект. Это уж благодаря влиянию психологии на физиологию...

Даже использование отдельных разделов из цикла Йоги, когда кто-либо не хочет или не может ею воспользоваться в комплексе, уже полезно, идет ли речь о питании, дыхании, гигиене и т. д.

Видимо, в категоричности «или польза - или вред» кроется одна из причин того, что Хатха-йога не стала главной философией и практикой здоровья. Если «смягчить» и «умилостивить» Йогу по принципу, мною предлагаемому, вот тогда-то она и всегда и для всех окажется вполне приемлемой.

Кое-кто из «защитников» Йоги утверждает, что, мол, она открывает все «секретные замки», под которыми хранятся здоровье и долголетие. Почему же? Ведь история человечества достоверно доказывает, что не существует единой всеобъемлющей методы, так сказать панацеи. Некоторые считают, что еще не все жители планеты «созрели» для восприятия Йоги. Пусть даже так. Но тогда не резоннее ли будет, пока все не стали единомышленниками, разрешить желающим заниматься йогой, пусть даже адаптированной, не стопроцентной.

По-моему, так и надо поступать. А как же иначе? Каждый ли может, находясь в гуще многоголосой и много контактной жизни, иметь условия для неукоснительного следования всем требованиям учения йогой. Думается, этого можно достичь лишь двумя способами: либо уйдя от жизни, либо с помощью полного равнодушия к ней. Но едва ли найдётся много охотников искать этого самого уединения. Не говоря уж о том, что и найти место для него трудновато, да и кормить отшельников теперь что-то не в моде...

А равнодушие: допустимо ли оно? Нет и нет. Равнодушие— духовное самоубийство. Значит, надо добиваться таких условий, чтобы Йога синхронно вписывалась в жизнь. Это веление здравого смысла.

Дать исчерпывающие советы для всех и каждого невозможно. Эту задачу должен решать каждый в меру своих знаний, опыта, возраста, склонностей и обстоятельств. Но не торопиться. Вдумчиво, не раз примерясь, что-то приняв или откинув — и только потом отрезав.

Первое — заниматься Йогой или нет. Если да, то сколько и как, чем именно и в какой последовательности. Если нужен ритм, то такой, чтобы он не входил в конфликт с ритмом деловой жизни и даже ее аритмией. Скажем, вы решаете приступить к упражнениям через полчаса после пробуждения. Но когда оно у вас? Вы всегда просыпаетесь утром или корректируют жизнь обстоятельства? Значит, назначайте себе занятие «через полчаса», в какое бы время вы ни вставали с постели.

Если воздух в районе, где вы живете, не очень хороший, то, не оставляя мыслей об упражнениях, надо подобрать такие, чтобы одни можно было делать дома, а другие — идя на работу через

парк, сквер и т. п. Но делать с таким, же «смыслом» и сосредоточением, как дома. Живя в одной комнате с другими, можно договориться об очередности занятий.

Всегда можно найти компромиссы. Допустим, обычный утренний час для занятий застал вас в поезде, где никаких условий для выполнения привычных асан не предвидится. Нет ванны, душа и т. д. Что ж, считать положение непоправимым? Ничуть. Мудрая йога говорит: сделай сейчас все возможное и, главное, не унывай. Важно держать общий верный курс. В конце концов, вымыться и обтереться можно и мысленно. В этом случае самовнушение «заменяет» (по закону связанности психологии с физиологией) душ и матерчатое полотенце...

И действуйте все время в таком же духе! Вот тогда, мне думается, вы и докажете себе, что главное в Йоге вами понято и к здоровью вы стремитесь искренно. Как видите, я стою на позициях самого верного учителя — здравого смысла. Он же подсказывает мне, что каждый волен выбирать любую «систему» здоровья, какая ему по душе. Лишь бы эффект был благотворным.

## ЧТО ОТ ЙОГИ ВЗЯТЬ, ИЛИ НЕМНОГО ПУБЛИЦИСТИКИ

Первая волна интереса к учению йогов поднялась в России, как и в некоторых других странах, незадолго до первой мировой войны. Настойчивые последователи довольно скоро ощутили на себе пользу этих занятий. Однако войны, социальные катаклизмы надолго вытеснили Йогу из умов и сердец многих людей.

Сейчас поднимается новая волна увлечения Йогой, и она охватывает все большее число людей. Хочется думать, она станет удачливее первой.

Ценность Йоги основательно проверена и подтверждена длительным опытом многих поколений. Почему же все-таки на иной почве (вне Индии) происходит лишь нерешительное и непрочное его закрепление? Не кроется ли причина (в значительной степени) в стремлении механически пересадить этот опыт на почву по-другому сложившейся жизни? Не потому ли йога вначале вызывает сенсацию, повальное увлечение, затем разочарование и спад интереса.

Разумеется, кто тверд и самостоятелен в суждениях, тот не отмахнется от очевидной пользы, но вот масса скороспелых и стихийных приверженцев йоги непременно отстанет. А жаль, им-то Йога, пожалуй, нужнее всего: обществу выгодно, чтобы здоровые корни пустили ростков побольше. Ведь йога дарует здоровье, самоуважение, самодисциплину, высокую работоспособность, отвращает от алкоголя и других заблуждений и вредных привычек. Она рекомендует быть воздержанным, сосредоточиваться на благородных и высоких целях не ради награды, быть правдивым и т. д.

Но речь, по-видимому, должна идти об обязательном отборе рекомендаций, согласующихся с нашей действительностью. Особенность нынешнего века — невиданные прежде активность и динамизм. Попробуй тут сосредоточиться только на познании себя. Хотя работа над собой всегда остается задачей первостепенной важности, однако же, куда важнее сосредоточенность всех на всеобщей цели. Йога не видит смысла в самолюбовании, она учит сосредоточенности одного во имя всех, учит не столько «молиться», сколько делать со всеми и для всех. Так что противопоставлять йогу требованиям коллективистской морали просто неразумно.

Теперь вот о чем. Индия вынашивала свое мировоззрение тысячи лет. Срок, внушающий уважение. Но разве по этой причине мы обязаны внимать всему безоговорочно? Вот уж с этим нельзя согласиться. Пусть опыт Йоги широк и глубок. Однако разве мы не вправе принимать ее с поправками на уклад и опыт нашей жизни? Кстати, индийский народ всегда с готовностью брал положительный опыт даже от тех, кто приходил к нему с огнем и мечем, и «вписывал» его в конкретные климатические, социальные и иные условия своей земли.

Да, не только в Индии накапливались знания о том, как совершенствовать дух и тело.

Если бы взять за труд объединить и систематизировать все взгляды и указания, которые выработаны в нашем народе, хотя бы в виде эпоса, сказаний, легенд, мифов, получились бы не менее всеохватные кодексы оптимального образа жизни.

Одних только поговорок и пословиц накоплено десятки тысяч! Вот несколько взятых на удачу: «Дружно не грузно, а один и у каши загинет»; «Под лежачий камень и вода не течет»; «Здоровье тогда оценишь, когда потеряешь»; «В здоровом теле—здоровый дух»; «Что в людях живет и нас не минет»; «Время разум дает»; «На чужой каравай рот не разевай»; «Не рой другому яму — сам в нее попадешь»; «Как аукнется — так и откликнется».

В быту нашего народа существуют, и будут существовать незыблемые правила, например, частое проветривание квартир свежим воздухом и прокаливание постельных принадлежностей и всякого белья на солнце и морозе.

А скажите, чего добивается и что ищет человек, идущий лесом, степной дорогой, ободренный купанием в тихой речке, когда у него вырываются из груди радостные восклицания, когда он с благодарной улыбкой смотрит на весь этот «божий мир»? Он, безусловно, предчувствует, ощущает существование некоей положительной энергии, животворящей силы.

Да, и у нас всегда искали и находили дающую здоровье «свежесть», ощущали и ощущают после глубокого дыхания на природе прилив жизненной силы, прилив все созидательной и все проникающей энергии, Праны (по аналогии с индусской), разлитой во вселенной, разумеется. Мы и сами тоже полезным образом «познавали самих себя» и, живя «своим умом», накопили и накопим еще немало ценного на путях коллективного и личного совершенствования.

И все же в учении йогов подкупает нас его законченность, готовность к применению. Удобно взять, поразмыслить, сообразоваться с тем, чем уже сами владеем, да и создать свою Йогу для внутреннего, так сказать, пользования.

Но, как и кому, этим заняться? Дело-то большое, одному или нескольким не под силу. Вот почему на ум приходит такое соображение: хорошо бы организовать добровольное общество последователей йоги, некий центр со своим периодическим изданием, годовым или полугодовым журналом. «Опекунами» и научными консультантами могли бы стать Всесоюзное общество «Знание» и Академия медицинских наук СССР. Пусть бы отбиралось и систематизировалось все полезное, что в Йоге есть, а потом выдавалось в виде проверенных рекомендаций желающим получить их.

...До сих пор я говорил о практически здоровом человеке, которому Йога поможет продлить здоровую жизнь, обеспечит трудоспособность, подарит те самые легкость и бодрость, цену за которые никто не отважится назвать достаточно великой.

Ну а как быть человеку, уже имеющему хвори и недуги? Что ж, ему, если он не медик, не рекомендую впадать в самообольщение и лечиться самому. Лучше уж положиться на человека, сведущего в Йоге, желательно врача. К сожалению, наши врачи зачастую не знают ее основ. Вот почему я считаю, что ученый совет Министерства здравоохранения СССР и Академия медицинских наук должны без промедления поставить Йогу на комплексное изучение и выработать необходимые рекомендации врачам;

В самом деле, в ряде стран Йога уже стала надежным помощником в лечении заболеваний, а у нас почему-то не торопятся взять от нее все полезное, что она в себе таит.

В Чехословакии уже около двадцати лет существуют так называемые физкультурные Комитеты, создаваемые с одобрения и при помощи министерства здравоохранения во многих городах страны: в Оломоуце, Праге, Брно, Ко-шице и др. Цель таких комитетов — подготовка инструкторов Хатха-йоги на полугодовых курсах, а также практическое лечение с помощью ее методов. Обучение идет в хорошо оборудованных помещениях, а лечение в стационарных лечебных учреждениях (клиниках, больницах), где предоставляются койки для пациентов.

Учащийся имеет право выбрать профиль своей будущей лечебной работы:

- общеоздоровительные задачи;
- нормализация нервной системы; — лечение бронхиальной астмы;
- лечение диабета;
- лечение гинекологических заболеваний и др.

Выпускники на первых порах находятся под строгим контролем наставников.

Студенты обучаются, как правило, на средства местного Комитета, в орбиту которого входят курсы. Он же отбирает из многих тысяч людей, стремящихся участвовать в пропаганде Хатха-йоги, оздоровлении ближних, наиболее способных к этому. Принятые на курсы должны платить денежные взносы по 50 крон и более в год. Я встречал этих энтузиастов благого дела в разных городах. Кто они? Люди самых разных профессий и общественного положения, а объединяет их, повторяю, единственно желание стать полезными людям, оказывать им бескорыстную помощь.

Каждые полгода городская организация представляет отчет о своей деятельности в общегосударственный Комитет. Здесь оценивается работа, отсюда же идет всевозможная помощь «низам».

В городах и регионах издаются книги, рассказывающие не только об основах Йоги, но и о специфических и общих проблемах, связанных с внедрением и пользой этого учения.

В Венгрии, Германской Демократической Республике, Румынии происходят аналогичные процессы. Особенно хорошо, дело поставлено в ВНР и ГДР, где даже проводятся ежегодные международные конференции по Йоге, имеющие целью обмениваться опытом ее внедрения. При этом в первую очередь обсуждается вопрос о том, что может дать Йога нам, живущим далеко не в йоговском созерцательном покое, но желающим использовать ее практические советы на пользу себе и обществу.

Побывав в центрах Йоги, увидев размах и четкость организации дела, я пришел к выводу: не впадая в амбицию оттого, что не мы взяли за освоение Йоги первыми, нам нужно скорее последовать доброму примеру.

Однако польза получится лишь тогда, когда все будет поставлено на квалифицированную основу: этому в состоянии помочь, как я говорил ранее, не только создававшиеся бы, Центры (общества) Йоги, но и проникшиеся важностью дела представители Академии медицинских наук и просто отдельные ученые, пожелавшие связать свою судьбу с внедрением благополучной Йоги. Кстати говоря, это помогло бы развеять «авторитет» ныне стихийно расплодившихся «групп» и «кружков», «руководители» которых движимы не всегда бескорыстными мотивами; порой в основе таких «занятий» Йогой лежит элементарная неосведомленность, — она-то как раз может принести немалый вред участникам подобных кружков, и групп.

## В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

После публикации цикла моих статей о Хатха-йоге в журнале «Наука и жизнь» и в редакцию и мне пришли тысячи писем, в которых их авторы высказывают свое отношение к Йоге. И, представьте, среди них нет ни одного, хоть сколько-нибудь отрицательного. Писали студенты и рабочие, специалисты разных профилей и ученые, юные возрастом и пожилые. Оказывается, всем необходима Хатха-йога.

В этом нет ничего удивительного. Ведь речь идет о здоровье — самом важном элементе нашей жизни. Все видят в Хатха-йоге способ и сохранения здоровья, и поправки его в случае необходимости. А те, кто уже раньше использовал советы Йоги, с большим энтузиазмом сообщают о своих достижениях.

Вот что пишет Виталий Павлович Пузанов из Винницы (ему за пятьдесят, занимается йогой поболее 12 лет): «Из тучного, часто болеющего увальня я превратился в крепкого, физически развитого человека». От имени своих друзей и знакомых, занимающихся йогой, он заявляет: «Йога дает оптимизм, любовь ко всему живому, делает человека чистым как физически, так и духовно. Тело наливается юношеской бодростью и силой. Развивается логическое мышление, сдержанность, спокойствие и твердость в достижении благой цели».

Того же мнения о Йоге держатся москвичи М. Г. Фадеева, Л. И. Тетерников и А. Г. Тюрин, Ю. Г. Сагайдачный с группой единомышленников, П. Г. Кузнецов из Сочи, И. М. Собачкин из Свердловска, Ю. Волков из Подмосковья, Ж. Л. Евтихов и В. С. Злобин из Красноярска и многие другие.

И все-таки, не побуждает ли Йога к отрыву от коллектива, не замыкается ли человек в самом себе, не отвлекается ли от общественных дел? На этот счет ответ у всех одинаков — никто и не подумал упрекнуть Йогу в подобных грехах. А в отрывке из письма, которое я уже приводил, В. П. Пузанов, со свойственной ему прямолинейностью, назвал эти опасения «чистейшей глупостью». «Я вот, — продолжает он, — и на работе на добром счету, и всегда активно участвую во всех общественных делах, и в семье у нас, если можно так выразиться, дружный коллектив. Можете приехать и сами во всем убедиться. А закончу так: лишь индивидуалист может утверждать подобное. Вот ему-то Хатха-йога нужнее всего, чтобы отучиться от своего индивидуализма».

Что к этому добавить? Поистине непростительным расточительством было бы, не воспользоваться тем набором советов и рекомендаций, которые древняя Йога накопила и отобрала для будущих поколений, т. е. для нас с вами, в результате долгого и кропотливого наблюдения, над явлениями окружающего мира в их взаимосвязанности и взаимозависимости.

Итак, в путь за добрым здоровьем, друзья!