

НАУКА ДЫШАТЬ

«Дыхание есть жизнь, и если вы правильно дышите, вы будете долго жить на земле». Таков один из самых первых постулатов Хатха-Йоги.

Правильное дыхание очищает кровь и улучшает кровообращение во всех частях тела. Управление дыханием является средством, благодаря которому мозг успокаивается, а выражение лица приобретает ясность и безмятежность. Совет: «Дышите глубже – вы взволнованы», идёт от йогов, не забывайте следовать ему.

Подавляющее большинство людей не умеет дышать и дышит неправильно, и это – величайшая ошибка, ибо без дыхания человек, как учат йоги, представляет из себя ком земли.

Вместо того, чтобы максимально использовать весь наличествующий объём лёгких, как то задумано Природой, люди предпочитают задействовать только их часть: верхнюю, среднюю или, в лучшем случае, нижнюю. Каждому человеку, которому небезразлична собственная участь, нужно научиться дышать Полным Дыханием при всяком случае, как есть возможность вдыхать чистый воздух.

Небрежное и поверхностное дыхание сокращает наши земные дни, уменьшает наши жизненные силы и делает нас чувствительными к самой ничтожной из болезней – простуде. Более того, йоги знают (и когда-нибудь наука, удосужившись, докажет это), что *всякое безнравственное действие вызвано недостаточностью дыхания*.

Наука йогов о дыхании называется санскритским словом *прана*. Важно правильно понимать значение этого слова. «Прана» значит на санскрите *жизненная сила, энергия*. «Аяма» означает *расширение, удлинение, управление, контроль*. Стало быть, словосочетание *прапана* следует понимать как *увеличение жизненной силы организма и контроль над нею*.

«Наука йогов о дыхании», насколько нам известно, чуть ли не первая книга, написанная на Западе о Йоге, и первая книга, открывающая серию книг, изданных за подписью Йога Рамачараки в самые первые годы XX-го века. Толчком к появлению названных книг, равно как и интереса к ним со стороны читателей, послужили лекции великого индийского просветителя, мыслителя и подвижника Свами Вивекананды, которые он прочитал в Англии и Соединённых Штатах в последнем десятилетии XIX-го века, познакомив и подготовив «цивилизованных» людей Америки и Европы к восприятию древней индийской мудрости. И вот, после написания первых двух книг Рамачараки, в Чикаго возникло очень специфическое издательство – «Книгоиздательское общество Йогов», которое опубликовало и распространило все книги Рамачараки, созданные конкретно по заказу данного издательства, равно как и работы других авторов йогического толка мысли.

Сегодня, в определённых авторитетных кругах, принято критиковать книги Йога Рамачараки, в особенности, первую его книгу: в ней-де недостаточно полно и кое-где ошибочно трактуются некоторые тонкости науки йогов о дыхании. Да ведь Вы только представьте себе, какую невероятно огромную гору невежества, заблуждений, предрассудков, предубеждений и просто откровенной глупости, коими пронизана жизнь западного, так называемого «цивилизованного» человечества, должно было сдвинуть с места автору самой первой книги, начав эту невероятную, титаническую работу! Его книга о дыхании, разумеется, не могла и *не должна* была вдаваться во все тонкости вопроса, она, прежде всего, расставляла главные вехи. Но сейчас, по прошествии многих лет, когда дело сдвинулось с мёртвой точки и взгляды йогов известны, по крайней мере, хотя бы тем, кто сим предметом интересуется, мы можем наконец позволить себе роскошь внести некоторые дополнительные штрихи.

Данное руководство рассчитано на тех, кто хотел бы следовать учению Хатха-Йоги о *приведении тела в наивысшее состояние развития и полного его сохранения в течение*

жизни. Помните, что десять минут в день, уделённых упражнениям пранаямы, всегда окупятся: ваши силы увеличатся, настроение улучшится, появится большая уверенность в себе.

Когда человеку советуют заняться Хатха-Йогой, то его такие слова подчас пугают. А между тем пугаться тут нечего, ибо это попросту значит, что заняться надо собой и только собой, а не чем-то другим – незнакомым, непонятым или ненужным; только собой и ничем иным. Однако заниматься собой надо не бестолково и безграмотно, но по определённой методе, системе, а лучшая из них есть именно Хатха-Йога. Таким образом, человеку предлагается заняться собою по наилучшему образу такого занятия.

Лейтмотивом книги является *здоровый человек*. Её главная задача – помочь людям приблизиться к идеалу здорового и естественного человечества посредством особого строя мыслей, специальных упражнений и приёмов.

Регулярные занятия и вера в эти методы совершенно необходимы для успеха. Книги – это не какие-то магические талисманы, оне* не могут дать желаемых результатов, если Вы просто ставите их на полку. Оне приносят пользу только в том случае, если даваемые ими указания поняты и выполняются. Несоблюдение этого условия заставит вас признать правоту Оцеллия Лукана, изрекшего: "εκ το βιβλίον κυβερνήτης" [Книги ничему не научат мир. (древнегреч.)]. Не можем отказать себе здесь в удовольствии процитировать братьев Стругацких:

«Что, книги, стоите, бездельницы?! Разве для этого вас писали? Доложите, доложите-ка мне, как идёт сев, сколько посеяно? Сколько посеяно: разумного? доброго? вечного? И какие виды на урожай? А главное – каковы всходы?»

ॐ prāṇāyāma

Глава Первая

ИНТРОДУКЦИЯ И РОНДО КАПРИЧЧИОЗО

Удивительное дело! Желая сделать элементарное и внятное изложение йогической науки о дыхании или *пранаямы* – йогической практики, находящейся на стыке Хатха- и Раджа-Йоги, – мы оказались бы совершенно не в состоянии выполнить свою задачу, если бы вздумали жёстко ограничить себя рамками материалистической психологии и понятиями материалистической философии.

Подумать только, насколько несовершенны эти самые понятия и рамки, коли они не позволяют даже самого простого изложения указанной темы! А ведь этих понятий и рамок придерживается 99,9% населения нашей планеты, хотя многие из представителей человечества и не стыдятся при этом позиционировать себя как приверженцев той или иной официальной или полуофициальной религии. Но это всё блеф: их понятия о мире и о жизни самые что ни на есть материалистические. И это всегда следует иметь в виду.

Трудности возникают с самого начала: во-первых, что такое эта «пранаяма» и, соответственно, что такое «прана»? И что такое «праническое тело»? Начнём по порядку и также стараясь придерживаться элементарных норм.

«Прана» – это санскритское слово, служащее для обозначения совокупности всех энергий, существующих во Вселенной. Таково миропонимание йогов. Понятие *праны*, с точки зрения индийских философий, неразрывно связано с понятием *акаши* т.е. *эфира* западных физиков, который служит источником происхождения материи.

Нынешняя наука отказалась от понятия «эфира» – а зря, со временем ей ещё придётся к нему вернуться. Наш материальный мир – продукт сложного процесса взаимодействия праны и акаши. Такое понимание, в общем, вполне соответствует современным представлениям в ядерной физике, согласно коим материя рассматривается как своего рода *упорядоченная энергия*, проявляющаяся в бесконечном разнообразии форм. (Времена ленинского «Материализма и эмпириокритицизма» с его «гениальным» определением материи давно прошли и миновались.)

Так вот, проявление праны, как учат йоги, можно наблюдать и регулировать посредством дыхания. Именно на дыхании основаны многие упражнения Хатха-Йоги, назначение которых есть контроль над энергией ради достижения внутренней и внешней гармонии. Современная западная наука имеет склонность отождествлять все формы энергии главным образом с электромагнитными полями, и это большая ошибка, так как значительная часть энергетического спектра тем самым выпадает из поля её зрения и внимания. Йоги считают, что дальнейшее развитие науки неизбежно придаст более широкий смысл понятию *энергии*. Йогическое понятие *праны* гораздо более универсально, чем европейское понятие *энергии*, которое не настолько всеобщее и порою слишком материально и имеет скорее, мы бы сказали, некий «индустриальный» характер.

Магнетизм и гравитация – такие же проявления праны, как и электричество.* В материальной Вселенной *не существует абсолютно ничего*, кроме проявлений праны. Жизнь в материальном мире – это непрерывный процесс преобразования и накопления праны в средство воздействия и влияния как на внутренний, так и на окружающий мир. Воздух, вода, пища, солнечный свет, музыка, аромат цветов – всё это является для нас лишь *носителями* праны, но не ею самою. Учителя утверждают, что праническая энергия накапливается и преобразовывается в нервной системе, а именно – в области солнечного сплетения. Человек, накопивший значительный запас праны благодаря регулярным занятиям пранаямой, может управлять ею.

* Современная наука хорошо умеет использовать электричество и вполне признаёт факт его существования, но как была бессильна, так и остаётся в бессилии объяснить его природу, понять, что оно такое, чем на самом деле является. У йогов разъяснение этих материй было ещё в незапамятные времена. Мы излагаем здесь их идеи лишь в самой элементарной форме. (Й.Р.)

Прана пронизывает всё наше тело, она – истинный источник жизни, потому что без праны жизнь вообще невозможна. Жизненная активность – всего только *характерная тонкая форма праны*, заполняющей Вселенную. Не принимать во внимание прану, как то делают материалистическая наука и западная медицина, значит игнорировать её влияние на наш организм, а стало быть, и ничего не ведать о способах её накопления и управления внутренними жизненными потоками. Игнорировать существование и работу праны – это уже пренебрежение самой сущностью йогической философии. В незапамятные времена отцы-основатели учения Йоги, имена которых на самом деле давно утеряны и забыты, выработали ряд дыхательных упражнений для управления энергетическими потоками, и эти упражнения со временем выразились в отдельной науке, имя которой – *пранаяма*.

Йоги считают, что всё живое – от микроскопической клетки вплоть до сложнейшего организма, состоящего из многих миллионов клеток, – это всё организованный *вихрь* энергий (*вритти* на санскрите). Прана – это не грубая материя,

это скорее сила, которая этой материей движет; более того, она – основная энергия, которая оживляет все существующие формы жизни.

Жизненная сила – одна из самых главных, всемогущих и непознанных сил во Вселенной. В этом нет никакого сомнения. Это самая тонкая, всепронизывающая, всепроникающая и незаметная из всех сил, наличествующих и действующих в природе; куда более тонкая и загадочная, чем электричество, магнетизм и все прочие, хотя и имеет некоторые сходные характеристики с ними. Несмотря на то, что, строго говоря, жизненная сила пронизывает все тела, существуют такие виды материи, с коими она соединяется ближе и теснее, в определённой степени *отожествляясь* с ними. Такие виды материи принято называть *органическими структурами* или, проще говоря, *организмами, живыми телами*, и это, в первую очередь, растения и животные (но не только). И что самое удивительное – жизненная сила может находиться не только в свободном и проявленном состоянии, но и в латентном, скрытом, потенциальном, непроявленном.

Прежде, чем говорить о праническом теле, после того, как мы бегло коснулись понятия праны, нам придётся сказать ещё несколько слов и о *нади*. Это необходимо, избежать этого никак нельзя.

Важно понимать, что Йога – наука комплексная: она изучает взаимосвязь физиологических и психологических аспектов в человеческом организме, а не его анатомические подробности. И в основе её лежит метод самонаблюдения (*интроспекция*). Понятно, что такой подход не может дать чётких и однозначных определений. Например, западная анатомия – объективная наука. Она изучает реальные (т.е. *видимые*) явления, она делает вскрытия и классифицирует. Йогическая анатомия *не занимается трупами*. Это субъективная наука, основанная на самонаблюдении за всем, происходящим в организме. Вот что значит интроспекция.

Для йога нет необходимости в научных обоснованиях техники пранаямы: она возникла много тысячелетий назад, широко использовалась прежде и используется в наши дни, и йогу вполне довольно того, что она *работает* и помогает достигать намеченные результаты. Благодаря сосредоточению сознания на внутренних психофизиологических процессах, йог *чувствует* прану и поэтому в состоянии осознанно управлять ею. В этом всё дело и отсюда же все преимущества Йоги. Йог попросту *ощущает*, как прана трансформируется, циркулирует и накапливается.

Энергетические потоки, которые образуют наше *тонкое* тело (об этом чуть ниже), обеспечивают также соединение частиц материального тела, они-то и есть наша жизненная сила. Вам, например, известно, что электрическая энергия передаётся с помощью проводов. Точно так же и в нашем организме энергия не движется как попало и как придётся, а течёт в строго определённом направлении по надлежащим *каналам*. Энергию эту мы называем *праной*, а её проводниками в человеческом теле служат *нади*. Если представить, что весь наш организм пронизан этими энергиями, то нади как раз и будут теми проводниками, по которым течёт прана. «Нади» в буквальном смысле слова значит «каналы». Согласно анатомии Йоги, наше тело – это сеть, состоящая из 72.000 нади.

Йоги утверждают, что даже у вполне нормального человека не все эти проводники имеют необходимую и достаточную проходимость, из-за чего циркуляция энергии в организме оказывается не вполне правильной. Таково именно, по мнению представителей Восточной медицины, возникновение заболеваний психофизиологического характера. Но Западная медицина, разумеется, предпочитает это игнорировать и предлагать пилюли на все случаи жизни.

Правда, одна из целей и задач Хатха-Йоги всё-таки совпадает с целями обычной медицины, и это – обеспечение нормальной циркуляции крови в физическом организме. Другую цель Хатха-Йоги – нормальную циркуляцию праны во *всём*

организме, как *физическом*, так и *тонком* – медицина высокомерно игнорирует. Курс асан позволяет предельно открыть доступ к *нади*, но только пранаяма может научить Вас сознательно управлять праной и направлять её в соответствующие *нади*.

Среди всех *нади* йоги особо выделяют два основных и самых главных – *иду* и *пингалу*. Не вдаваясь в подробности, можно сказать, что *пингала* начинается в правой ноздре, а *ида* – в левой. Отсюда энергия идёт к темени, а затем спускается по позвоночнику. Эти два канала многократно пересекаются, проходя через основные *чакры*.* Каждая из ноздрей – и это важно знать – исполняет определённую роль, за которую не может взяться другая: нет у них взаимозаменяемости! Поэтому так важно, чтобы обе ноздри были в здоровом состоянии. А для этого, прежде чем делать упражнениями пранаямы, необходимо сделать *нетти* (о чём речь пойдёт в дальнейшем). *Ида* связана с луной и оказывает освежающее действие, тогда как *пингала* связана с солнцем и потому согревает. Йоги советуют ночью дышать через правую ноздрю, для чего необходимо спать на левом боку. Это совсем не так опасно, как то воображают некоторые, считая, что так можно навредить сердцу. Йоги, напротив, утверждают, что сон на левом боку улучшает пищеварение, так как желудок в этом случае работает лучше.

* Чакры – это центры в тонком теле и нервные центры (ганглии) в теле физическом, специфические чувствительные механизмы, действующие на психическом уровне и сосредотачивающие в себе потоки психической энергии. В индийской традиционной психологии рассматривается семь таких *чакр*, которые находятся в области тех или иных частей человеческого тела, хотя есть ещё и другие. (И.Р.)

И теперь ещё несколько слов о «праническом теле». Мы берёмся за это также по необходимости.

Если Вы читали так называемую *оккультную* литературу, то Вам, без сомнения, попадались термины вроде *тонкое тело*, *астральное тело* и прочая, ставящие в тупик неподготовленных читателей и вызывающие насмешки тех недалёких педантов, для которых человек – всего лишь конструкция из мяса и костей, а его психика – всего только функция этой конструкции. Нисколько не искажая сути дела и придерживаясь нашей темы – пранаямы, мы предпочтём здесь вместо тех оккультных терминов употребление такого понятия, как «праническое тело».

Праническое тело состоит из тонких энергий, и именно эти энергетические потоки, как мы уже вскользь упомянули выше, обеспечивают соединение плотных частиц нашего материального тела. Праническое и физическое тела настолько тесно взаимосвязаны, проникая, пронизывая одно другое, что правомерной оказывается и постановка такого вопроса: если есть праническое тело, то оно неизбежно может быть подвержено каким-либо расстройствам, и, стало быть, существуют ли заболевания пранического тела? Ответ на этот вопрос, увы, вполне положительный. Такие заболевания существуют и могут быть обусловлены недостаточным питанием физического тела (*питание* у йогов понимается в самом широком смысле слова, где пища – лишь одна из его составляющих). Но бывают расстройства и сугубо пранического характера. В таком случае обычные методы лечения, имеющие в виду одно лишь физическое тело, к успеху не приведут и привести не могут. Подчас одно и то же праническое заболевание выражается в физическом теле в виде совершенно, с точки зрения западной медицины, не связанных друг с другом симптомов. В таких случаях как медики, так и все прочие граждане имеют обыкновение укрываться за знаменитой фразой: «Это всё нервы!» да ещё воображать, будто они дали всему объяснение, объяснение не только вразумительное, но и всеисчерпывающее.

Один из важнейших постулатов Хатха-Йоги гласит, что практически все болезни – следствие неправильного распределения праны в организме. Человек, научившийся накапливать и распределять жизненную энергию по собственной воле, в состоянии контролировать как своё физическое, так и духовное здоровье. Овладение подобной техникой, собственно, и является первоочередной задачей пранаямы.

По мнению *благожелательно* настроенных западных медиков, основная задача пранаямы, терапевтическая, и они имеют в виду, разумеется, физическое тело, кроме которого им о человеке больше ничего не ведомо. К этой благой цели и нацелена вся столь модная сегодня в больших городах «йоговская кружковщина». Но на самом деле цель пранаямы – это контроль над запасом энергии *всего* организма и недопущение заболеваний пранического тела. Ведь наше «Я», или душа, руководит тонким и грубым телами как единым целым – вот что не следует забывать, если Вы хотите не останавливаться на одной видимости вещей, а идти вглубь, дабы понять, что происходит на самом деле.

Дыхательная гимнастика йогов всегда идёт дальше простой гигиены, и, научившись управлять энергетическим балансом, человек оказывается в состоянии сознательно следить за работой всего организма – вплоть до отдельных органов и даже групп клеток. Скажем точнее: занимаясь упражнениями пранаямы, мы имеем шанс научиться управлять нашим *физическим*, или плотным, телом через посредство *пранического*, или тонкого, тела. Приёмы пранаямы позволят сделать это с максимальным толком и пользой. Не следует забывать ещё и то, что единению физического и пранического тел существенно помогает выполнение асан. Позы тела – *āsаны* – устроены таким образом, что оне воздействуют непосредственно на праническое тело. Но максимального успеха Вы достигнете, лишь соединяя асаны с упражнениями пранаямы. Причём дыхательные упражнения необходимо выполнять после серии асан, строго соблюдая дозы, чтобы вместо получения пользы не нанести ущерба своему здоровью. После занятий Хатха-Йогой каждый должен чувствовать себя не только отдохнувшим, но и *полным сил*. Если этого не происходит, значит, упражнения делались неправильно, какие-то Вами были допущены ошибки. Вам необходимо *выявить* их и впредь делать всё правильно, если не хотите причинить себе величайшего вреда!

После всех этих вступлений и оговорок мы можем, наконец, приступить к развёрнутому изложению нашего предмета.

* * *