Йог Рамачарака

ХАТХА-ЙОГА

Йогическая Философия
Физического Благополучия

перевод с английского,
комментарии и приложения

Йог Ра̀манантáта

ВЫПУСК 2

Книгоиздательство «АБВ»
МОСКВА
2017

УДК 796.853.262:1
ББК 75.715
Р21

Настоящая публикация подготовлена к печати Йогом Раманантатой.
В издании сохранены характерные особенности
авторской орфографии, пунктуации и стиля.

Рамачарака, Йог
Р 21 **Хатха-Йога.** Йогическая философия физического благополучия. Перевод с английского, комментарии, редакция и составление Йога Раманантаты. – М.: Книгоиздательство «АБВ», 2017. – 288 с.
ISBN

«Хатха-Йога» – один из наиболее авторитетных трудов, посвящённых первой ступени Философии здоровья, красоты, гармонии и мудрости, каковой является Йога.

Эта книга учит читателей здоровому, простому и естественному строю жизни. В ней излагается йогическая теория физического здоровья и говорится, как осуществить эту теорию на практике. Автор учит тому, что тело есть не сам человек, но всего лишь вещь, орудие, принадлежащее ему. Одновременно он выражает йогический взгляд на проблему, согласно которому тело есть Храм Духа и как таковой должно содержаться в чистоте и порядке. С этой целью автором приводится ряд йогических упражнений и приёмов по уходу за телом.

«Хатха-Йога» является прекрасной основой, на которой человек может строить прочное здание своего здоровья. 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.

УДК 796.853.262:1
ББК 75.715

© Йог Ра̀манантáта: перевод с английского, комментарии, редакция и составление, 1991, 1995, 2007, 2010, 2017 гг.
© Оформление.
Книгоиздательство «АБВ», 2017

ISBN

ОТ ИЗДАТЕЛЯ*

Когда мы готовились к опубликованию этой книги и вплоть до той минуты, как ей уже идти в печать, первоначальным нашим замыслом было, чтоб она в значительной мере служила дополнением к нашей небольшой книжке того же автора – «Наука о Дыхании», т.е. она должна была содержать в себе всё, имеющее отношение к Хатха-Йоге за вычетом раздела, толкующего о дыхании, раздела, которому и была посвящена наша первая книга. Но в последнюю минуту мы решили, что издавать книгу о Хатха-Йоге, в которую бы не вошла столь важная тема как Дыхание Йогов, пусть бы даже эта тема и разбиралась уже в другой нашей книге, было бы большой ошибкой. Исключить столь важную часть учения значило бы совершить несправедливость по отношению к тем нашим читателям, которые приобрели только эту новую книгу и не имели случая стать покупателями и читателями первой, и с их стороны вполне естественно ожидать, что данная книга затронет *все* стороны вопроса. И так мы решили включить в настоящий том те части «Науки о Дыхании», каковые непосредственно принадлежат к теме Хатха-Йоги, исключив разделы, которые относятся скорее к другой отрасли Философии Йогов, т.е. к Раджа-Йоге. Эти факты мы упоминаем лишь за тем, чтоб покупатели новой книги, прочитавшие также и предыдущую нашу книгу, не могли обвинить нас в том, будто и свою новую книгу мы заполнили частями старой. Прежде мы объявили о своём намереньи издать настоящую книгу как продолжение первой, и поэтому теперь разделы «Науки о Дыхании», добавленные сюда же, были внесены нами на свой страх и риск, но таким образом, что «чувство меры» оказалось бы соблюдено.

Возможно, со временем мы договоримся с нашим автором о том, чтобы в свою книгу о Раджа-Йоге он также внёс соответствующие дополнения из «Науки о Дыхании», имеющие непосредственное отношение именно к этому разделу Йоги, наподобие того как он сделал это

* Предисловие американского редактора к первому изданию. (Й.Р. – <здесь и далее: Йог Раманантата>)

с настоящей книгой о Хатха-Йоге, когда к первоначально задуманному основанию были добавлены разделы из ранее изданной нами книги. Если это осуществится, то настоящая книга – «Хатха-Йога» – будет первой в нашей серии «Библиотека Йогов», последовательно рассматривающей различные разделы великой философской системы йогов, и тогда предыдущая наша небольшая книжка – «Наука о Дыхании» – будет служить введением в эту серию и как бы учебником для начинающих или тех, кто, едва познакомившись, заинтересовались предметом.

«Хатха-Йога», т.е. данная наша книга, всецело посвящена физической стороне вопроса. Психическая, ментальная и духовная его стороны принадлежат к иным ступеням Учения. «Хатха-Йога» однако будет превосходным основанием, на котором ученик сможет возводить здание своего здоровья, поскольку крепкое, сильное, здоровое тело, как то превосходно объяснил в своей книге автор, необходимо каждому, чтоб ученичество и вся деятельность его были успешны.

Мы просили автора написать к своей книге предисловие, но он делать это отказался, так как считает, что книга должна говорить самоё за себя, и ему не понравилась, как он сказал нам, сама по себе идея о том, чтобы «навязывать читателям свою личность», ибо он полагает, что истина должна быть самоочевидной и не нуждается в чьих-либо рекомендациях, для того чтобы быть истиной. И в таком случае заметка эта займёт место предисловия.

Книгоиздательское Общество Йогов

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

«Хатха-Йога», написанная Йогом Рамачаракой в самом начале этого века, была и остаётся одним из наиболее авторитетных трудов, посвящённых первой ступени философии здоровья, красоты, гармонии и мудрости, каковой является Йога. Сам автор, как явствует из заметки издателя, не счёл возможным предпослать своей книге предисловие, поскольку считает, что истина не нуждается в чьих-либо рекомендациях, для того чтобы быть *истиной*. Не дерзнём сделать этого и мы. Ограничимся лишь скромной аннотацией.

Эта книга учит читателей здоровому, простому и естественному строю жизни. В ней излагается йогическая теория физического здоровья и говорится, как осуществить эту теорию на практике. Автор учит тому, что тело есть не сам *человек*, но всего лишь вещь, орудие, принадлежащее ему. Одновременно он выражает йогический взгляд на проблему, согласно которому тело есть Храм Духа и как таковой должно содержаться в чистоте и порядке. С этой целью автором приводится ряд йогических упражнений и приёмов по уходу за телом.

Данная книга является прекрасной основой, на которой человек может строить прочное здание своего здоровья. Хатха-Йога есть именно тот раздел великой философской системы, который своим предметом имеет физическое тело человека, заботу о его здоровье и силе. Цель Хатха-Йоги – поддерживать в теле естественное состояние здоровья. При этом разъясняется, что здоровье тела не самоцель, оно важно лишь постольку, поскольку «в нездоровом и плохо развитом теле не может правильно функционировать мысль». Поль Валери говорит: «Tout système phylosophique où le corps de l'homme ne joue pas un rôle fondamental est inepte, inapte».* Этот приговор, как можно видеть, нельзя произнесть над философской системой йогов.

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

---

* «Всякая философская система, в которой тело человека не играет основополагающей роли, глупа, бессильна». (франц.)

Исследуя проблему здоровья, автор затрагивает такие вопросы, как физиология человеческого организма, жизненная сила, праническая энергия, питание, орошение и очищение тела, усвоение праны из воздуха, воды и пищи, правильное дыхание и дыхательные упражнения, управление непроизвольными процессами в теле, учение о расслаблении и отдыхе, сон, свежий воздух, солнечная энергия, купание в жизни йогов, воспроизводительные функции тела. И наконец всё завершают две темы, являющиеся переходными к следующим разделам Учения Йогов, это – правильный настрой Ума и руководство Духа в жизни человека.

Желаем нашим читателям творческих успехов на многотрудном пути Самопознания и Самосовершенствования!

Йог Рамананта

6 февраля 1991г.

ЗДОРОВЫМ
МУЖЧИНЕ И ЖЕНЩИНЕ
С УВАЖЕНИЕМ ПОСВЯЩАЕТСЯ
ЭТА КНИГА

Сознательно или неосознанно, они проделали нечто, для того чтоб из поры детства достичь здоровой и нормальной зрелости, и если Вы, которые можете оказаться не такими здоровыми и нормальными, станете делать то же самое, что и они, то нет причин к тому, чтобы и Вы, в свою очередь, не стали такими же, как они. И книга эта есть наша попытка рассказать Вам, что именно делают эти здоровые мужчина и женщина для того, чтобы быть здоровыми. ПРОЧТИТЕ ЖЕ ЕЁ, А ЗАТЕМ СТУПАЙТЕ И ДЕЛАЙТЕ ТО ЖЕ САМОЕ, НАСКОЛЬКО ВАМ ЭТО ТОЛЬКО ВОЗМОЖНО. Если же Вы сомневаетесь в истинности наших положений, то отыщите тогда какого-либо здорового мужчину или женщину, и понаблюдайте за ним, или за ней, внимательно, и посмотрите, делает ли он, или она, то, что мы указывали Вам делать в своей книге – и не оставляет ли он, или она, несделанным то, что мы просили Вас избегать. Мы обязательно желаем подвергнуть наше учение такому суровому испытанью – так что, не колеблясь, испытайте его.

Глава Первая

ЧТО ТАКОЕ ХАТХА-ЙОГА

Учение «Йога» разделяется на несколько направлений. Из них главные и больше других известны: 1. Хатха-Йога; 2. Раджа-Йога; 3. Карма-Йога; 4. Гьяни-Йога. Эта книга посвящена только первой из них; остальных мы пока касаться не будем, но о каждой из них будем говорить отдельно, в иных наших работах.

Хатха-Йога – это часть философской системы йогов, которая говорит о физической стороне человека. Предметом её является забота о физическом теле, о его благосостоянии, здоровье, крепости, а также всё то, что способствует поддержанию в человеке естественного и нормального состояния здоровья. Хатха-Йога учит нормальному образу жизни и провозглашает лозунг, уже много раз раздававшийся на Западе: «Назад к природе!» Разница лишь в том, что самому йогу нет нужды *возвращаться* к Природе: он никогда и не отходил от неё; он всегда был близок к ней и верен её заветам, не позволяя смущать себя той ослепляющей, безумной погоней за видимостью, каковая заставила современное человечество забыть о самом существовании Природы. Мода и тщеславие остались чужды сознанию йога, он с улыбкой смотрит на них, как смотрят на детские забавы, и остаётся в объятиях матери-природы, ища ласки на её груди, всегда дававшей ему пищу, тепло и защиту. Хатха-Йога – это прежде всего природа, опять-таки ПРИРОДА, и в конце концов **ПРИРОДА**. Человеку, находящемуся среди изобилия всяких методов, правил, теорий и т.п., следует подходить к ним с вопросом: «Который из них естественнее?» и выбирать тот, который больше всего согласуется с Природой. То же самое мы рекомендуем и нашим читателям в тех случаях, когда в вопросах здоровья их внимание отвлекается разными теориями, «школами», методами, правилами и идеями, наводняющими западный мир. Так, например, некоторые уверяют, будто от соприкосновения с землёй человек теряет свой «магнетизм». Чтобы устранить эту опасность, рекомендуется носить на обуви резиновые каблуки и подошвы и спать на кроватях, «изолированных» при помощи стеклянных ножек; это, якобы, мешает земле (нашей матушке-природе) высасы-

вать из нас тот самый магнетизм, которым она же нас и снабдила. Пусть увлекающиеся этой теорией спросят себя: «Что говорит об этом Природа?», и, чтобы узнать её ответ, представят себе, может ли в правила, преподанные нам ею, входить ношение резиновых подошв и изготовление стеклянных ножек для кроватей? Думает ли о таких вещах здоровый и полный магнетизма и жизненной силы человек? Прибегали ль к ним когда-нибудь известные своей физической силой расы? Неужели найдётся человек, который почувствует слабость только от того, что полежит на зелёной лужайке или посидит на травянистом пригорке? И не естественно ли влечение всякого прислониться к деревянной скамейке, а то и посидеть прямо на лоне доброй матери-земли? Ведь даже ребёнок постоянно проявляет естественное стремление – побегать по земле босиком. Разве не чувствует себя нога легче без башмака не только с резиновой, но и с простой подошвой, и разве не приятно человеку походить босиком некоторое время? Неужели же резиновые подошвы способствуют накоплению в человеческом теле магнетизма и жизненной силы? Все эти примеры мы приводим лишь ради простой иллюстрации царящих в мире заблуждений, отнюдь не желая терять времени на рассуждения о достоинствах или недостатках резиновых подошв и стеклянных ножек у кроватей как средств, предохраняющих людей от убыли магнетизма. Человек, не лишённый наблюдательности, очень скоро сам услышит ответ Природы и поймёт, что бо́льшую часть своего магнетизма он получает именно от земли, она как бы насыщенная магнетизмом батарея и всегда добровольно и охотно уступает свою силу человеку, нисколько не помышляя «вытягивать» из людей – детей своих – тот магнетизм, которого в ней самой более чем достаточно. Многие из современных модных теорий заходят так далеко в своей нелепости, что, пожалуй, скоро кто-нибудь примется утверждать, будто свежий воздух приносит людям вред и отнимает у них силу и бодрость.

Ценность всякой теории, включая сюда и нашу, определяется степенью её естественности и близости к Природе. Теорию, идущую вразрез с Природой, лучше всего отбросить – вот верное правило, потому что Природа знает, *что* нужно человеку: она людям друг, а не враг.

Много ценных исследований было написано относительно других направлений философской системы йогов, но почти все авторы обходили Хатха-Йогу стороной, ограничиваясь лишь кратким упоминанием о ней. Это в значительной мере объясняется тем, что в Индии существует многочисленный класс невежественных нищих, принадлежащих к низшему разряду факиров, каковые выдают себя за хатха-йогов, не имея при этом ни малейшего понятия ни о самом учении Йоги,

ни об этом её разделе в частности. Всё знание этих нищих заключается в том, что они выучились управлять непроизвольными мышцами своего тела (что доступно всякому желающему потратить время и силы на известные упражнения), и вот они проделывают разные «фокусы» ради забавы и развлечения западных путешественников, в которых нередко вызывают одно только отвращение. С точки зрения любопытства их трюки и могут показаться удивительными, но место им – как и разным западным магам и чудодеям – в каких-нибудь американских балаганах с входной платой по 10 центов. Так, эти люди с гордостью демонстрируют обратное действие перистальтики своего кишечника и глотательного движения пищевода, показывая отвратительную картину – обратную работу пищеварительных органов: шарик, введённый снизу в толстые кишки, проходит через желудок в пищевод и выбрасывается изо рта. С медицинской точки зрения это, может быть, и очень интересно, но с точки зрения всякого, кто далёк от медицины – это одно из самых отталкивающих и недостойных человека зрелищ. Все прочие фокусы этих мнимых хатха-йогов в том же роде, и во всех их трюках нет ни пользы, ни интереса для людей, стремящихся поддержать своё тело здоровым, правильно и естественно функционирующим. Эти нищие стоят на одной доске с тем классом индийских фанатиков, которые, также называя себя «йогами», из религиозных убеждений отказываются мыть своё тело, либо годами сидят с поднятой вверх рукой, пока она не начинает сохнуть; другие из них не стригут на руках ногтей, которые начинают уже врастать им в тело, третьи же сохраняют настолько неподвижную позу, что птицы вьют себе гнёзда на их головах, и т.д. Всё это делается из желания прослыть «святыми» среди невежественных масс и прокормиться за чужой счёт, так как простой народ думает, что подавая милостыню этим людям, он заслуживает себе награду в будущем. Подобные фокусники просто либо грубые обманщики, либо самообольщающиеся фанатики. Они относятся к тому же разряду людей, что и нищие, которые в большинстве европейских и американских городов, желая набрать побольше денег, выставляют напоказ свои искусственные раны и всякие уродства, а прохожие торопливо суют им монету и поскорее отворачиваются от страшного зрелища.

На таких людей настоящий йог смотрит с глубоким сожаленьем и жалостью. Он считает Хатха-Йогу важным разделом своей философской системы, так как она даёт человеку здоровое тело – основу в духовной работе и достойную обитель бессмертного Духа.

В этой небольшой книге мы стараемся в простой и ясной форме изложить принципы учения Хатха-Йоги и приводим соответствующие

этому учению правила физической жизни йогов. Каждое правило мы стараемся пояснить. Прежде всего, нам кажется необходимым, пользуясь терминологией западных физиологов, объяснить читателю, как работают различные органы человеческого тела и каковы здесь были намеренья Природы, с тем чтоб указать согласные с Природой методы, которые читателю следует как можно лучше усвоить. Книга наша – не «медицинский трактат», мы не говорим здесь ни о лекарствах, ни о лечении болезней, мы только указываем, *что* следует делать, чтобы вернуть себе естественное состояние здоровья. Ключевой нотой нашей книги является ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК, и её главная задача в том, чтоб помочь людям достичь идеала здорового человечества. Но мы также полагаем, что способы, приносящие большее здоровье здоровому человеку, укрепят здоровье и в больном. Хатха-Йога проповедует здоровый, естественный, правильный образ жизни, следуя которому, каждый получает для себя пользу. Этот образ жизни сто*и*т близко к Природе и защищает преимущество естественных методов перед теми, что созданы нашими искусственными, извращёнными привычками.

Книга наша проста, очень проста, настолько в самом деле проста, что многие, пожалуй, отбросят её в сторону, не найдя в ней ничего нового и увлекательного. Она написана не для тех, кто жаждет удивительных рассказов о громко прославленных трюках нищенствующих лже-йогов или о том, как эти трюки проделать самому. Нет, наша книга иного рода. Она не научит Вас семидесяти четырём позам тела, ни тому, как чистить внутренности, пропуская чрез них кусок холстины, не укажет, как остановить биение сердца или заставить кишечник работать в обратную сторону. Таких наставлений Вы не найдёте на этих страницах. Но зато наша книга укажет Вам, как заставить правильно работать плохо повинующийся орган, как контролировать отказывающиеся служить непроизвольные мышцы тела, и укажет она Вам это для того, чтоб сделать Вас здоровым и чистым существом, а не для того, чтоб научить каким-то фокусам.

О болезнях в нашей книге почти нет речи. Мы предпочли показать Вам здоровых людей – МУЖЧИНУ и ЖЕНЩИНУ – и просим Вас внимательно взглянуть на них и понять, *что* делает их здоровыми и поддерживает их здоровье.* Наконец мы обращаем Ваше внима-

* Болезней существуют тысячи и тысячи, но здоровье, о чём весьма полезно помнить, всегда было и может быть только одно. Медицина не может помочь человеку. Её уже давно не интересует его здоровье и знание того, что делает его здоровым. Она изучает всё разрастающееся число болезней и в результате этого бесконечного раздробления перестаёт видеть за деревьями лес, за домами усматривать город. Такой подход принципиально неверен. (*Й.Р.*)

ние на то, *что* и *как* они делают для этого. И если Вы желаете быть похожими на них, мы советуем Вам следовать их примеру. Вот и всё, к чему мы стремимся. Но это *всё* весьма важно для Вас, это практически единственное, что мы можем для Вас сделать – остальное Вам придётся делать самим.

В следующих главах мы объясним Вам, почему йоги заботятся о физическом теле, и изложим основоположения Хатха-Йоги – её веру в то, что всякой Жизни присущ разум, что великое Жизненное Начало всюду делает своё дело и что если мы доверимся ему и позволим ему влиять на нас и руководить нами, то тело наше будет чувствовать себя прекрасно. Прочтите эту книгу – и Вам станет ясно всё, что мы хотели сказать Вам; Вы примите всё, что мы взялись передать Вам. В ответ на вопрос: «Что такое Хатха-Йога?» мы говорим Вам: прочтите эту книгу до конца – и Вы узнаете то, что можно узнать об этом; чтобы постичь *всё*, Вам нужно лишь претворять на деле изложенные здесь правила, и это будет прекрасным началом на пути того знания, к которому Вы стремитесь.

Глава Вторая

ЗАБОТА ЙОГОВ О ФИЗИЧЕСКОМ ТЕЛЕ

Случайному наблюдателю может показаться, что философия йогов страдает заметным противоречием: с одной стороны, она говорит, будто физическое тело есть только материал и не имеет никакого значения в сравнении с высшей сущностью Человека, и в то же время она предписывает своим последователям внимательно и заботливо следить за питанием, упражнением, развитием и совершенствованием этой недостойной оболочки. В самом деле, ведь целый раздел учения йогов – Хатха-Йога – посвящён заботам о теле и подробно излагает своим ученикам принципы физического воспитания и развития.

Многие из западных путешественников по Востоку, видя, сколь много внимания посвящают йоги своему телу, как много времени и забот они ему уделяют, делали вывод, будто вся философия йогов – всего лишь восточная форма физической культуры, изучаемая, быть может, несколько более тщательно, но не заключающая в себе никаких «духовных» начал. Такое мнение говорит только о том, что люди эти судили по одной видимости и не сумели приподнять завесу, скрывающую внутренний смысл вещей.

Нашим читателям излишне было бы объяснять, почему йоги так заботятся о своём теле; также едва ли нужно оправдывать перед кем-либо появление нашей небольшой книги, задача которой дать людям, занимающимся изучением Йоги, наставления, относящиеся к воспитанию и научно обоснованному совершенствованию физического тела.

Читателям *известно*, что, по мнению йогов, *РЕАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК* не есть тело. Йоги ведают, что бессмертное «Я», которое в большей или меньшей степени сознаётся в себе каждым человеком, не есть это физическое тело, которым «Я» пользуется только для своего выражения. Йоги знают, что тело всего лишь как бы одежда, в которую Дух облачается время от времени. Они знают, *что* такое тело и далеки от заблуждения считать его самим Человеком. Но при всём том, йоги знают и то, что тело является орудием для проявления и деятельности Духа, что телесный покров необходим для проявления настоящей сущности Человека

и совершенствования её на данной стадии её развития. Йоги ведают, что тело есть Храм Духа, и понимают, что заботы о теле и его совершенствовании представляют собой достойную задачу, служащую одновременно и для развития высших сторон Человека, ибо в нездоровом и плохо развитом теле не может правильно работать мысль; такое тело не может быть достойным орудием своего мастера, который есть Дух.

Йоги безусловно усвоили себе эту точку зрения и опираются на тот принцип, что тело должно находиться под совершенным контролем ума и представлять собою как бы инструмент, совершенно послушный всякому прикосновению руки своего хозяина.

Но йоги знают, что безусловно покоряться уму может только правильно воспитанное, правильно питаемое и правильно развитое тело, а правильно воспитанное тело должно прежде всего быть здоровым и сильным. Вот почему йоги уделяют так много внимания и забот физической стороне своей природы и почему восточная система физического воспитания – Хатха-Йога – является составной частью учения йогов.

Сторонники западных систем физической культуры стремятся развивать тело ради тела, часто думая, будто тело и есть сам Человек. Йоги же, развивая тело, знают, что оно лишь *орудие* высших начал Человека и что Человек должен совершенствовать орудие единственно ради того, чтоб оно могло служить делу совершенствованья души. Обыкновенные энтузиасты физического развития довольствуются тем, что рядом простых механических движений и упражнений укрепляют мышцы. Йоги же освящают свою задачу Мыслью и развивают не только мышцы, но и каждый орган, каждую клеточку и каждую часть своего тела, научаясь в то же время контролировать непроизвольные части своего организма так же хорошо, как и произвольные, а это совершенно неведомо представителям западных школ физического воспитания.

Мы намереваемся указать нашим западным читателям тот путь, идя которым йоги достигают совершенства своего тела, и мы уверены, что тот, кто будет внимательно и вполне сознательно следовать нашим указаниям, окажется щедро вознаграждён за потраченные время и труд, став господином своего прекрасного, развитого тела, которым он будет гордиться, как скрипач-виртуоз гордится своим Страдиварием, почти разумно отвечающим каждому касанию его смычка, либо как мастер-художник гордится каким-нибудь совершенным инструментом, позволяющим ему обогащать мир прекрасными и полезными произведениями.

◆ ◆ ◆

Глава Третья

ТВОРЕНИЕ БОЖЕСТВЕННОГО ЗОДЧЕГО

Философия йогов учит, что каждый Человек получает от Бога физическую машину, приспособленную к его нуждам, а также и средства к тому, чтоб держать эту машину в порядке и исправлять происходящие в ней от небрежности человека погрешности. Йоги считают, что человеческое тело создано великим Разумом, что оно есть творение Божественного Зодчего. Свой организм они признают машиной, идея которой и выполнение свидетельствуют о величайшей мудрости и заботливости её Создателя. Йоги ведают, что тело *существует* только потому, что *СУЩЕСТВУЕТ* великий Разум, который продолжает действовать и в физическом теле, и знают, что пока человек согласует свои действия с Божественным Законом, он сохраняет в себе здоровье, крепость и силу. Но как только человек отходит от этого закона, так тут же в нём наступает дисгармония и проявляется болезнь. Йоги полагают, что было б смешно предположить, будто великий Разум, вызвав к существованию прекрасное тело Человека, покинул его и отдал на произвол судьбы, ибо им ведомо, что Разум продолжает управлять всем и вся в человеческом организме и что Разуму этому можно и нужно верить без всякого страха.

Разум, проявления коего мы называем «Природой», «Жизненным Началом» и тому подобными именами, постоянно стремится исправлять всякие погрешности, залечивать раны, сращивать переломы костей, удалять вредные вещества, скапливающиеся в организме и тысячами разных способов поддерживать ход нашей машины. Многое из того, что мы называем «болезнью», на самом деле лишь благотворное действие Природы, стремящейся удалить ядовитые продукты, коим мы дозволили проникнуть в наш организм и в нём остаться.

Давайте же посмотрим, что представляет из себя наше тело. Представим, что душа ищет временное жилище, в котором она могла бы провести данный отрезок своего существования. Оккультисты знают,

что для известного характера проявления душе нужно плотское жилище. Посмотрим же, какие требования предъявляет душа к нужному ей телу и удовлетворяет ли Природа этим её требованиям.

Прежде всего, душе необходимо чрезвычайно сложное физическое орудие мысли, центральный пост, откуда она могла бы управлять деятельностью всего тела. Природа даёт ей это удивительное орудие, она создаёт человеческий мозг, заложенные в коем возможности мы до сих пор ещё мало знаем. Ведь та доля мозга, которую использует человек в настоящей стадии своего развития, составляет собой лишь весьма незначительную часть всего пространства мозга. Неиспользуемая же часть пока что дожидается дальнейшей эволюции человеческой расы.

Далее душа ищет органы, способные воспринимать и задерживать впечатления внешнего мира. Природа откликается и создаёт глаз, ухо, нос, вкусовые органы и чувственные нервы. Помимо того, Природа держит для нас про запас и другие органы восприятия, покуда надобность в них не почувствуется в развитии человеческой расы.

Затем нужно, чтобы мозг мог сообщаться с различными частями тела. Для этого Природа изумительно пронизала всё тело нервами, наподобие телеграфных проводов. По ним мозг передаёт свои распоряжения во все части тела, посылает приказания всем тканям и органам, настаивая на немедленном послушании. По ним же мозг получает донесения из всех частей тела, предупреждения об опасности, призывы на помощь, жалобы и т.д.

Потом тело должно иметь возможность двигаться. Оно уже не довольствуется жизнью растения и хочет «менять место», перемещаться. Кроме того, оно желает* брать вещи и употреблять их для своих надобностей. Природа даёт ему конечности, мышцы и сухожилия, с помощью которых эти конечности могут работать.

Далее телу нужен остов, который придавал бы ему форму, защищал его от ударов, сообщал ему крепость и твёрдость, служил бы ему опорой. И Природа создаёт костное основание, известное под названием «скелета» – изумительный механизм, достойный самого внимательного изучения.

Душа ищет физического способа общения с другими воплощёнными в телах душами. И Природа являет средство общения в органах речи и слуха.

---

* Неточное выражение: не тело «хочет» и «желает» – оно, будучи лишь орудием, машиной, ни хотеть, ни желать чего-либо не может, но желает и хочет «Я» Человека, Дух, воплощённый или воплотившийся в это тело. (*Й.Р.*)

Тело требует системы, разносящей питательные материалы во все его части, чтобы восстанавливать их, наполнять, исправлять и укреплять. Ему также необходима подобная система для того, чтоб собирать отработанные и ненужные вещества в общий крематорий, в котором бы они сжигались и тем удалялись из организма. И природа создаёт жизнетворную кровь, артерии и вены, чрез которые кровь разносится по телу, исполняя свою работу, а также лёгкие, в которых кровь насыщается кислородом, т.е. окисляется, что и означает сжигание отработанных материалов. Чтобы восстанавливать и исправлять свои органы, телу нужен соответствующий строительный материал, поступающий извне. Природа даёт ему органы для принятия пищи, затем органы, которые переваривают её, извлекают из неё питательные элементы, придают ей форму, удобную для поглощения её организмом, и которые затем выбрасывают из тела ненужные остатки.

Ну и в конце концов, тело наделено способностью воспроизводить другие, подобные себе тела и доставлять другим душам телесные жилища.

Изученье чудесного механизма человеческого тела и работы его является достойной задачей для каждого из нас, ибо в этом изучении человек черпает самое убедительное доказательство существования в Природе великого Разума: он видит работу великого Жизненного Начала, он убеждается в том, что тело не есть порождение слепого случая или какой нечаянности, но является произведением могучего УМА.

И тогда он научается верить этому Уму и знает, что если этот Ум привёл его к физическому существованию, то он будет вести его и в жизни. Он знает тогда, что силы, взявшие на себя заботу о нём *прежде*, заботятся о нём и *теперь*, и будут заботиться *вечно*.

Если только мы откроем себя притоку великого Жизненного Начала, то извлечём из этого огромную пользу. Если же мы будем бояться его или встречать недоверием, то, захлопнув тем пред ним двери, неизбежно навлечём на себя страдания.

◆ ◆ ◆

Глава Четвёртая

НАШ ДРУГ – ЖИЗНЕННАЯ СИЛА

Многие люди склонны считать, будто болезнь есть какая-то самостоятельная сущность, некая реальная вещь, противоположная здоровью. Это неверно. Здоровье – естественное состояние человека, а болезнь это просто отсутствие здоровья. Кто согласовывает свою жизнь с законами Природы, не может быть болен. Но стоит нарушить какой-либо закон, как тотчас же создаются ненормальные условия, вместе с которыми проявляются определённые симптомы, тому или иному сочетанию коих мы и присваиваем название той или иной «болезни». Но как раз то, что мы называем «болезнью» есть просто последствия предпринятой Природою попытки устранить ненормальные условия и восстановить правильную работу организма. Мы слишком привыкли считать болезнь какой-то отдельной сущностью и постоянно говорим о ней так, словно она имеет некое объективное существование. Мы говорим, что «она» нападает на нас, что «она» завладевает тем или иным органом, что «она» идёт своим чередом, что «она» весьма злокачественна или, наоборот, крайне слаба, что «она» упорно не поддаётся лечению или, напротив, легко ему уступает, и т.д., и т.п.

Мы говорим о ней, как если б она была существом, наделённым характером, намереньями и разными иными жизненными качествами. Мы представляем её себе, как нечто такое, что может овладеть нами и употребить свои силы на нашу погибель. Она представляется нам каким-то волком в овчарне, лисой в курятнике или крысой в амбаре – и вот мы воюем с ней, точно с диким зверем. Мы стараемся убить её или, по меньшей мере, запугать.

Но Природа не есть нечто непостоянное, что-то неустойчивое или ненадёжное. Жизнь в человеческом теле проявляется в согласии с определёнными, прочно установленными законами, идёт, медлен-

но и постепенно развиваясь, по намеченному пути, пока не достигнет своего апогея, а затем шаг за шагом начинает склоняться к закату, покуда не наступит миг, когда душа, исполнив определённую ей в этом теле задачу, отбросит его, словно старую, изношенную одежду, и вступит в следующую стадию своего развития. Так что в расчёты Природы отнюдь не входило, чтоб Человек покидал своё тело, не достигнув глубоко преклонного возраста, и йоги знают, что если б только люди с детства следовали законам Природы вместо того, чтоб постоянно их нарушать, то смерть от болезни в молодых или зрелых годах была бы такой же редкостью, как и смерть вследствие несчастного случая.

В каждом физическом теле есть определённая жизненная Сила, которая постоянно действует нам во благо, несмотря на то, что мы самым легкомысленным образом нарушаем основные заповеди правильной жизни. И многое из того, что мы именуем «болезнью», оказывается просто оборонительным действием этой Жизненной Силы, её намереньем возместить нанесённый ущерб или исправить причинённое повреждение. Со стороны живого организма – это не шаг назад, а напротив – движение вперёд. Действие же оказывается ненормальным потому, что ненормальны условия, в которых оно проявляется, но все усилия Жизненной Силы направлены на восстановление правильной работы.

Первый великий принцип Жизненной Силы – *самосохранение*. Этот принцип проявляется повсюду, где только есть Жизнь. Под его действием самец и самка чувствуют влечение друг к другу, зародыш и ребёнок получают питание, мать геройски выносит муки материнства, родители оберегают и защищают своё потомство при самых неблагоприятных обстоятельствах. Почему? Потому что во всём этом выражается инстинкт *сохранения рода*.

Но этому инстинкту не уступает по силе другой – инстинкт индивидуальной жизни. «Всё, что имеет, готов человек отдать за жизнь свою», – говорит один писатель, и если слова эти не вполне справедливы в отношении Человека высокой культуры, то они всё-таки достаточно верны, чтоб служить иллюстрацией принципа самосохранения. Инстинкт этот не гнездится в Интеллекте человека, он заложен гораздо глубже, в основании самого нашего бытия. Это Инстинкт, часто побеждающий Интеллект. Именно он заставляет ноги человека «уносить себя в бегстве», хоть человек и решил твёрдо оставаться в опасности. Потерпевших крушение он учит нарушать некоторые законы цивилизации, заставляя их убивать и съедать своего товарища или утолять

жажду его кровью. Именно он в ужасной «Чёрной Яме», где во время восстания сипаев задохнулись в страшной борьбе за последний глоток воздуха брошенные туда пленные английские солдаты и офицеры, превратил людей в диких зверей. Постоянно и всюду он утверждает свою власть. Там, где есть жизнь, он стремится сохранить жизнь; где есть здоровье, он старается поддержать здоровье. Нередко он заставляет нас и болеть, чтоб освободить нас от ядов, которым наши легкомыслие и глупость открыли доступ в наш организм.

Принцип самосохранения, выражаемый Жизненной Силой, так же верно указывает нам в какую сторону итти, чтоб достичь здоровья, как известный закон, заставляя стрелку компаса отклоняться всегда в одну и ту же сторону, безусловно показывает, где находится север. Мы можем, конечно, свернуть с пути, не взирая на толкающий нас импульс, но верное побуждение существует в нас всегда. В нас говорит тот же инстинкт, который заставляет семя давать росток и сдвигать со своего пути тяжести, в тысячи раз превосходящие его собственный вес, чтоб безошибочно пробить себе дорогу к солнцу. Этот же инстинкт всегда направляет побег молодого деревца от земли вверх, а корни растений заставляет распространяться вглубь и вширь. Но в каждом случае, при всём разнообразии направлений каждый корень выбирает нужный *ему* путь и каждое движение его бывает правильно. При ранении Жизненная Сила залечивает рану, действуя с поразительной мудростью и точностью. При переломах кости хирургу нужно лишь сложить концы друг с другом и закрепить их в этом положении, а великая Жизненная Сила срастит разъединённые части. Если при падении происходит разрыв мышц и связок, нам нужно только соблюдать определённую осторожность в движениях – Жизненная Сила примется за дело и, извлекая из организма строительный материал, исправит повреждение.

Всем врачам известно, и этому учит медицина, что если человек находится в хорошей физической обстановке, то почти при всяком заболевании Жизненная Сила исцелит его, исключая лишь те случаи, когда разрушены жизненно важные органы. И наоборот, если физический организм уже подался, то и выздоровление идёт гораздо труднее, а иногда оказывается и вовсе невозможно, так как деятельность Жизненной Силы нарушена и вынуждена происходить при неблагоприятных условиях. Но всегда, при всех условиях, можно быть уверенным, что Жизненная Сила будет делать для Вас всё, от неё зависящее. Даже если она и не может выполнить всего, она никогда не оставит своих попыток, не опустит безнадёжно руки: она приспо-

собится ко всяким обстоятельствам и будет справляться с ними, как может. Развяжите ей руки и она будет держать Вас в полном здравии; ограничьте её неразумными условиями противоестественной жизни – и она попрежнему будет стараться благополучно провести Вас через всё это и будет служить Вам до конца, на пределе своих возможностей, не взирая на Вашу вздорность и неблагодарность. До последнего предела она будет биться за Вас.

Принцип *приспособляемости* также проявляется во всех формах жизни. Так семя, попавшее в расселину скалы, всё-таки даст росток, каковой или будет виться по скале, повторяя её форму, либо, если он достаточно силён, расколет скалу пополам и сохранит свою естественную форму. То же самое и Человек. Он может жить и чуть ли не благоденствовать во всех климатах и во всяких условиях, так как Жизненная Сила его приспособливается к самым разнообразным условиям, и там, где она не может разбить скалу, она пускает побег в несколько искажённой форме, но всё же живой и бодрой.

Никакой организм, пока соблюдены необходимые для здоровья условия, заболеть не может. Ибо здоровье есть не что иное, как жизнь в нормальных условиях, тогда как болезнь – жизнь в условиях ненормальных. Но условия, сделавшие человека здоровым и сильным, необходимо, чтоб сохранять в нём здоровье и силы, поддерживать и впредь. В правильных условиях Жизненная Сила работает с наибольшим успехом, в неправильных же деятельность её стеснена, искажена и в большей или меньшей мере выражается то, что мы называем «болезнью». Мы живём в цивилизации, каковая в той или иной степени навязывает нам противоестественный образ жизни, и в этих условиях Жизненной Силе трудно работать так, как она бы того хотела. Мы неправильно едим, пьём неправильно, неправильно дышим, неправильно спим и даже одеваемся. «Мы сделали всё, чего не следовало делать, и не притронулись к тому, что нам как раз сделать следовало – а потому в нас нет здоровья», или, можно было б ещё добавить – его так мало, насколько мы только можем выдержать.

Мы особо остановились на вопросе о благотворном влиянье Жизненной Силы потому, что это обыкновенно упускается из виду людьми, не изучавшими специально данного вопроса. Но вопрос этот составляет предмет Хатха-Йоги и входит неотъемлемой частью в философию йогов, которые уделяют ему большое внимание в своей жизни. Они знают, что в Жизненной Силе люди имеют себе надёжного друга и сильного союзника, и потому стараются мешать ей как можно

меньше, позволяя ей свободно заниматься своим делом внутри себя. Йоги знают, что она всегда бодрствует над ними, заботясь об их благоденствии и здоровье и с величайшим доверием полагаются на неё.

Успех Хатха-Йоги в значительной мере определяется совершенством её методов, рассчитанных на то, чтоб содействовать Жизненной Силе свободно и без помех работать в теле Человека. Все наши методы и упражнения клонятся именно к этой цели. Задача Хатха-Йоги – расчистить пред Жизненной Силой путь, приготовить ей широкую и ровную дорогу. Следуйте нашим предписаниям – и в Вашем теле всё будет обстоять благополучно.

◆ ◆ ◆

Глава Пятая

ЛАБОРАТОРИЯ ТЕЛА

Эта книга не предназначена быть учебником физиологии, но поскольку многие даже из так называемых «образованных» людей не имеют или почти не имеют понятия о природе, функциях и назначении различных органов тела, то мы считаем нелишним сказать здесь несколько слов о наиболее важных органах, имеющих дело с перевариванием и усвоением пищи, поддерживающей тело, т.е. о тех органах, которые представляют собою как бы лабораторию человеческого организма.

Первой частью нашей пищеварительной машины являются зубы. Природа снабдила нас зубами, чтобы мы могли разрывать и измельчать пищу, доводя её до такого состояния, когда на неё легче всего смогут воздействовать слюна и желудочный сок, после чего пища принимает жидкую форму и её питательные элементы могут легко усвоиться телом. Всё это, конечно, вещи известные, но многие ли из наших читателей на деле показывают, что им известно, для какой цели им даны зубы? Они глотают пищу, как будто зубы существуют у них только для виду, и поступают большей частью так, словно бы Природа наделила их зобом, как курицу, с помощью какового они могут размельчать пищу после того, как она уже проглочена. Помните же, друзья, что зубы даны Вам для определённой цели и что если б только в намеренья Природы входило позволить нам глотать пищу, не прожёвывая, то она, вместо зубов, дала бы нам зоб. Мы ещё подробно остановимся на работе зубов в дальнейшем, так как правильное пользование ими тесно связано с жизненными правилами Хатха-Йоги, как читатель увидит впоследствии.

Следующим органом, который должен быть рассмотрен нами, являются слюнные железы. Этих желёз шесть: четыре помещаются под языком и челюстью, а две в щеках перед ушами, по одной с каждой стороны. Их главная функция состоит в выработке и выделении слюны, которая, когда нужно, вытекает через многочисленные поры в раз-

ные части рта и смешивается с пищей, пережёвываемой зубами. Если пища пережёвана на мелкие части, то слюна лучше пропитывает её и это даёт лучший результат. Слюна смачивает пищу и тем облегчает её проглатывание, хотя эта функция для слюны, собственно, не является главной. Наиболее известная функция слюны (и западная наука считает её главной) – это её химическое действие, которое состоит в том, чтоб превратить крахмалистые вещества пищи в сахар, что представляет собой первый шаг в процессе пищеварения.

Это опять-таки вещь известная. Все знают, что такое слюна, но многие ли едят так, чтоб позволить слюне справиться со своею работой? Обыкновенно люди проглатывают пищу после самого краткого прожёвывания и тем нарушают намеренья Природы, которая так основательно потрудилась, создав для этой цели столь дивный и тонкий механизм. Но Природа всё равно «возьмёт своё» и за презрение и пренебрежение к её намереньям сумеет отомстить, потому что у Природы хорошая память и она всегда заставляет платить своих должников.

Нам не следует забыть упомянуть и о языке, этом преданном друге Человека, на которого столь часто, к сожалению, возлагаются недостойные задачи: участвовать в произнесении бранных слов, сплетничать, лгать, ворчать, клясться и наконец, но не в последнюю очередь, жаловаться на судьбу.

У языка своя, весьма важная роль в процессе питания тела. Кроме целого ряда механических движений, коими он помогает переваривать пищу, и таких же услуг при проглатывании, он является ещё и главным органом вкуса и производит критическую оценку пищи, должной поступить в желудок.

Люди не пользуются должным образом своими зубами, слюнными железами и языком, и поэтому органы эти не могут толком исполнить своё дело. Но если только люди доверятся им и возвратятся к здоровому и естественному процессу еды, то они с радостью увидят, что эти органы оправдают оказанное им доверие и будут служить в полной мере. Это хорошие друзья и помощники, но нужно иметь к ним немного доверия, чтоб они могли оказаться на высоте своей задачи.

После того как пища разжёвана и пропитана слюною, она поступает через горло в желудок. Нижняя часть горла, называемая «глоткой», производит небольшое мышечное сжатие, которое толкает кусочки пищи вниз, этот процесс называется «глотанием». Превращение крахмалистых веществ пищи в сахар или глюкозу, начатый с помощью слюны ещё во рту, продолжается всё то время, пока пища проходит через глотку, и уже почти заканчивается, когда пища достигает желудка.

На основании этого факта можно судить, сколь огромная разница происходит от того, была ли пища перед проглатыванием тщательно разжёвана или только поспешно проглочена, едва смоченная слюной, ибо в последнем случае она не может быть переработана в соответствии с замыслом Природы.

Желудок представляет собой как бы мешок со складками вместимостью порядка одной кварты (5 стаканов), а иногда и более. Пища поступает в желудок из глотки с левой его стороны, как раз под сердцем. Покидает же она его потом с правой стороны и входит в тонкие кишки через небольшое отверстие, своеобразный клапан, который так остроумно устроен, что позволяет пище только выходить из желудка, но никогда не позволит ей вернуться из кишечника в желудок обратно. Этот клапан известен под именем «пилорической створки» или «пилорического отверстия». Слово «пилорический» образовано от греческого слова, означающего «привратник» – и действительно эта маленькая створка работает как самый разумный привратник, всегда стоящий на страже и никогда не засыпающий.

Желудок представляет собой большую химическую лабораторию, где пища подвергается химической обработке и изменениям, после которых организм может поглощать её и превращать в богатую питанием красную кровь, циркулирующую по всему телу с тем, чтоб строить, восстанавливать и укреплять все его органы и части.

Внутренняя сторона желудка покрыта тонкой слизистой оболочкой, испещрённой мельчайшими железами, которые открываются в желудок, вокруг же них протянута тончайшая сеть мельчайших кровеносных сосудов с чрезвычайно тонкими стенками. Железы эти вырабатывают и выделяют удивительную жидкость, именуемую «желудочным соком». Желудочный сок – сильнодействующая жидкость, растворяющая азотистые части пищи. Он действует также на сахар и глюкозу, которая, как уже было сказано, вырабатывается из крахмалистых веществ пищи с помощью слюны. Желудочный сок – это род горькой жидкости, содержащей в себе химический продукт, называемый «пепсином», который является её деятельной силой и играет главную роль при переваривании пищи.

У нормального, вполне здорового человека желудок вырабатывает в течение суток около одного галлона (4,5 литра) желудочного сока, уходящего на пищеварение. Когда пища достигает желудка, маленькие железы, о которых мы только что говорили, выделяют достаточное количество желудочного сока, который смешивается в желудке с пищевой массой. Затем желудок начинает производить движения, заставля-

ющие пищу перемещаться и перевёртываться, вертеться и крутиться, он ворошит и болтает её до тех пор, пока желудочный сок не пропитает каждую частицу пищевой массы и не смешается с нею. Инстинктивный Ум пристально наблюдает за движениями желудка и заставляет его работать, как хорошо смазанную машину.

И если желудок привык к хорошо подготовленной для переваривания, пережёванной пище, если пища в достаточной мере пропитана слюной, то машина работает идеально. Но если, как оно часто бывает, пища не подготовлена для человеческого желудка или пережёвана только наполовину, или если владелец желудка – «обжора», любящий «набивать его до отказу», то правильность работы желудка нарушается. В таких случаях вместо переваривания пищи в желудке начинается процесс её брожения, и содержимое желудка превращается в гниющую, разлагающуюся массу. Если бы только люди могли представить себе, какая клоака образуется у них в желудках, они перестали бы пожимать плечами и со скукой смотреть вдаль, когда речь заходит о разумном и здоровом питании.

Гнилостный процесс брожения, возникнув как следствие привычки к ненормальному питанию, часто становится хроническим и проявляется в симптомах, известных под названием «диспепсия» (несварение) и других подобных тому нарушениях. Гнилостные ферменты остаются в желудке в течение длительного времени после принятия пищи, и когда в него поступает новая пища, она смешивается с этими остатками, процесс брожения продолжается, и желудок действительно превращается в нечто, весьма напоминающее сточную яму. В таких условиях желудок, разумеется, оказывается не в состоянии правильно исполнять свою работу, поверхность его становится вялой, размягчается и утончается. Железы закупориваются, и весь пищеварительный аппарат желудка превращается в негодную испорченную машину. При таком положении дел наполовину переваренная пища поступает в тонкие кишки вместе с разными кислотами, образовавшимися при брожении, и результатом тому – весь организм оказывается отравлен и плохо питаем.

Итак, вся пищевая масса, насыщенная желудочным соком, перемолотая и перетолчённая, выходит с правой стороны желудка через пиролическую створку и попадает в тонкие кишки.

Тонкие кишки – это трубообразный канал, извилистый и причудливо перекрученный, чтоб занять как можно меньше места и достичь от двадцати до тридцати футов длины. Внутренние стенки его покрыты бархатистой кожицей: бо́льшая часть которой сморщена поперечными

складками, всё время совершающими колебательные движения, подталкивающие пищу то взад, то вперёд и задерживающие таким образом её прохождение, за счёт чего создаётся и повышается выделение из неё питательных частей и их всасывание. Бархатистость этой слизистой оболочки создаётся бесконечным множеством микроскопических возвышений, придающих ей сходство с поверхностью плюша. Они известны под именем «ресничек» кишечника. Их значение и функции будут объяснены ниже.

Как только пища входит в тонкие кишки, она встречается с жидкостью, называемой «жёлчью», которая насыщает её и смешивается с нею. Жёлчь представляет собою выделение, вырабатываемое печенью и находится в готовом состоянии в особом, плотном мешочке, известном под названием «жёлчного пузыря». Около двух с половиной стаканов жёлчи уходит в день на насыщение пищи, поступающей в кишечник. Задача жёлчи состоит в том, чтобы совместно с соком поджелудочной железы подготовить к усвоению жирные части пищи, а также предупредить разложение и загноение пищи при её прохождении через тонкие кишки и нейтрализовать действие желудочного сока, который уже исполнил своё дело. Поджелудочный сок выделяется поджелудочной железой, продолговатым органом, находящимся как раз под желудком, и назначение этого сока в том, чтоб оказывать воздействие на жировые вещества и содействовать их поглощению кишечником наравне с другими частями пищи. Около полутора пинт (1,5 литра) его ежедневно уходит на эту работу.

Сотни тысяч плюшеподобных волосков на бархатистой оболочке кишечника, называемых «ресничками», находятся в постоянном волнообразном движении, пронизывая мягкую, полужидкую смесь, которая движется по тонким кишкам. Эти реснички в постоянном движении поглощают питательные вещества, находящиеся в пищевой массе, и передают их в организм.

Пища, чтобы превратиться в кровь и разойтись по всем частям организма, проходит следующие этапы: жевание, пропитывание слюной, глотание, переваривание в желудке и кишечнике, поглощение, передача и усвоение. Повторим их вкратце ещё раз, чтобы не забыть.

Жевание производится зубами. В этом процессе также участвуют губы, язык и щёки. Пища при этом размельчается, что даёт возможность более тщательно пропитать её слюною.

Слюна вырабатывается слюнными железами, и пропитывание ею производится во рту в процессе жевания. Слюна действует на крахмал, содержащийся в пище, превращает его в декстрин, а затем в глюкозу,

делая его таким образом растворимым. Это химическое превращение совершается с помощью находящегося в слюне птиалина, действующего как фермент и изменяющего химическое строение тех веществ, с коими он имеет сродство.

Пищеварение происходит в желудке и тонких кишках, и заключается оно в том, что пищевая масса преобразовывается в вещества, способные быть усвоенными и поглощёнными человеческим организмом. Переваривание начинается, как только пища достигает желудка. Тогда в нём появляется обильное количество желудочного сока, каковое смешивается с пищей, растворяет соединительную ткань мяса, отделяет жировые вещества и превращает некоторые белковые соединения, каковы, например, постное мясо, пшеничный хлеб, яичные белки, в форму такого белка, в виде которого эти вещества могут быть поглощены и усвоены организмом человека. Превращение, совершающееся в желудке, обусловлено химическим действием органического ингредиента желудочного сока, называемого «пепсином», в соединении с азотными кислотами, находящимися в желудочном соке.

В то время как в желудке идёт процесс переваривания, жидкая часть пищи, как та, что сразу поступила в желудок в жидком виде, так и та, что превратилась в жидкость в процессе переваривания, быстро забирается из желудка особыми всасывателями и поступает в кровь. Более же плотная часть пищи продолжает, как мы уже описали выше, перевариваться в желудке. Где-то через полчаса плотная часть пищи начинает медленно покидать желудок в виде мягкой сероватой массы, называемой «химусом» и состоящей из смеси сахара и солей пищи, видоизменённого крахмала или глюкозы, облегчённого жира и соединительной ткани, а также из белка.

Покидая желудок, этот пищевой раствор входит в кишечник, как мы уже описали, и вступает там во взаимодействие с поджелудочным и кишечным соками и жёлчью, и тогда происходит кишечное пищеварение. Эти жидкости растворяют бо́льшую часть пищи, которая ещё не размягчилась. Кишечное пищеварение разлагает химус на три составные части: 1) пептон, полученный из переваривания белковых веществ; 2) млечный сок – эмульсия жиров; 3) глюкозу, образующуюся из крахмалистых веществ пищи. Эти растворы большей частью поступают в кровь и становятся частью её, тогда как непереваренная пища проходит через клапан, напоминающий трап, в толстые кишки, о которых мы ещё будем говорить в дальнейшем.

Поглощение питательных веществ – это процесс, в ходе которого вышеназванные компоненты пищи, полученные после переварива-

ния её, вбираются кровеносными и млечными сосудами. Поглощение происходит способом просачивания. Вода и жидкости, выделенные из пищи желудочным перевариванием, всасываются очень быстро и уносятся кровью через воротную вену в печень. Пептон и глюкоза из тонких кишок через кровеносные сосуды описанных нами крошечных ресничек также попадают по воротной вене в печень. Эта кровь, пройдя через печень, где она подвергается процессу, о котором мы ещё скажем, когда речь зайдёт о печени, достигает сердца. Млечный сок, также вырабатывающийся в кишечнике, после того как пептон и глюкоза были отправлены в печень, в свою очередь всасывается и, пройдя через млечные сосуды, попадает в грудной проток, откуда постепенно поступает в кровь, как это будет описано ниже, в главе о кровообращении. В той главе мы объясним, как кровь разносит питательные вещества, полученные после переваривания пищи, во все части тела, распределяя каждой ткани, клеточке, органу и части тот материал, с помощью какого они строят, исправляют и восстанавливают себя, что даёт телу таким образом возможность расти и развиваться.

Печень вырабатывает жёлчь, поступающую в тонкие кишки, как мы это видели. В ней, кроме того, сохраняется вещество, называемое «гликогеном», образующееся в печени из пищевых соков, которые поступают через воротную вену (как мы уже показали). Гликоген собирается в печени и затем постепенно, во время перерывов в пищеварении, превращается в глюкозу – вещество, подобное виноградному сахару. Поджелудочная железа вырабатывает поджелудочный сок, поступающий в тонкие кишки, где он действует главным образом на жировые вещества пищи. Почки заложены в пояснице, за кишечником. Их две, и по форме оне сильно напоминают бобы. Почки очищают кровь, удаляя из неё ядовитое вещество, называемое «мочевиной», и другие отходы. Жидкость, вырабатываемая почками, по двум каналам – они называются «уретрами» – спускается в особый пузырь. Пузырь этот помещается в костях таза и служит ёмкостью для мочи, состоящей из жидкостей, отбрасываемых организмом.

Прежде, чем закончить эту главу, нам бы хотелось обратить внимание наших читателей на тот факт, что если пища поступает в желудок и кишечник недостаточно прожёванной и пропитанной слюною, что если зубы и слюнные железы не исполнили должным образом своей работы, то переваривание затрудняется и задерживается, пищеварительные органы перетруждаются и оказываются неспособными исполнять возложенную на них задачу. Это всё равно, как если бы

потребовали от бригады рабочих, чтоб они помимо своей работы исполняли дополнительно ещё и чужую, которую прежде должна была выполнить другая бригада, или как если б потребовали от машиниста паровоза, чтоб он вместе с тем был и кочегаром, т.е. чтоб он постоянно поддерживал в топках огонь и в то же время вёл локомотив по опасному участку дороги. Всасыватели желудка и кишечника должны *что-то* всасывать – это их обязанность -, и если Вы не даёте им подходящего материала, они будут всасывать находящуюся в брожении, гниющую массу и передавать её в кровь. Кровь понесёт этот отравленный материал во все части тела, включая мозг, и нет ничего удивительного, если после этого люди жалуются на раздражительность, головную боль и т.д. Всё это – результат самоотравления.

◆ ◆ ◆

Глава Шестая

ЖИЗНЕННЫЙ ТОК

В предыдущей главе мы представили читателям общую картину того, как пища, которую мы едим, постепенно преобразуется и превращается в вещества, способные быть усвоенными кровью, несущей питание во все части организма, где она служит для построения, починок и обновления различных органов человеческого тела. В этой главе нами будет дано краткое описание того, как кровь исполняет свою работу.

Питательные части переваренной пищи поступают в кровь, обращающуюся по телу, и также становятся кровью. Кровь течёт по артериям к каждой клеточке и ткани тела для того, чтобы исполнять свою работу – строить и восстанавливать. Затем кровь по артериям возвращается назад, унося с собой обломки клеточек и прочий отработанный материал организма с тем, чтобы всё это было извергнуто из него лёгкими и другими органами, исполняющими в теле, так сказать, «очистительную» работу. Этот ток крови из сердца и обратно называется «кровообращением».

Управляет же этой удивительной системой нашего физического механизма аппарат, называемый «сердцем». Мы не станем останавливаться на описании сердца, а дадим вместо этого общую картину исполняемой им работы.

Начнём с того места, на котором остановились в предыдущей главе, т.е. с момента, когда питательные частицы пищи, воспринятые и усвоенные кровью, достигают сердца, которое рассылает её во все концы для питания тела.

Кровь начинает своё путешествие с артерий, представляющих собою ряд эластичных каналов, имеющих деление и подразделение. Сначала кровь течёт по главным каналам, от которых разветвляются меньшие, в свою очередь, разделяющиеся на ещё меньшие, пока она наконец не достигнет капилляров, или «волосных сосудов». Капилляры – это микроскопически малые кровяные сосуды, имеющие в диаметре порядка одной трёхтысячной части дюйма. Они напоминают со-

бой тонкие волосы, откуда и произошло их название. Волосные сосуды пронизывают ткани тела в виде сети, приводя кровь в соприкосновение со всеми частями тела. Их стенки чрезвычайно тонки, и питательные вещества крови, проступая сквозь них, воспринимаются тканями. Но капилляры не только отдают тканям питательные части крови, но и вбирают в себя кровь на её обратном пути (как мы сейчас увидим) и вообще неустанно заботятся об организме, включая сюда и такую работу, как передача из кишечных ресничек тех питательных веществ, которые оне получили из пищи, как это было описано в предыдущей главе.

Вернёмся, однако, к артериям. По ним течёт красная кровь, чистая кровь из сердца, богатая питательными веществами, несущая с собой жизнь и дающая здоровье. Растекаясь из больших каналов на меньшие, из меньших по ещё меньшим, кровь достигает наконец мельчайших волосных сосудов тканей, которые принимают питательные вещества и употребляют их для строительства чудесных маленьких клеточек тела, в высшей степени разумно исполняющих свою работу. (Об этой работе клеточек мы будем ещё говорить по ходу нашей книги.) Отдав свои питательные частицы, кровь начинает путешествие назад к сердцу, захватывая по пути все ненужные продукты, мёртвые клеточки, разрушенные ткани и иные отходы организма. Обратный путь начинается всё с тех же волосных сосудов, но идёт теперь не по артериям, а направляется с помощью особого переключающего устройства в малые вены венозной системы, из которых попадает в большие и наконец достигает сердца. Но по выходе из сердца, прежде чем она снова достигнет артерий, с кровью происходит нечто ещё: она попадает в крематорий лёгких, чтобы сжечь в них весь негодный материал и полностью очиститься. В следующей главе как раз и будет говориться об этой работе лёгких.

Но перед тем, как перейти к ней, необходимо сказать, что в организме существует и циркулирует ещё и другая жидкость. Она называется «лимфой» и по своему составу весьма напоминает кровь. Она содержит некоторые из частей, составляющих кровь, которые просачиваются сквозь стенки кровеносных сосудов, а также часть того испорченного материала, который, будучи очищен и «переделан» лимфатической системой, вновь поступает в кровь и опять идёт в дело. Лимфа циркулирует по тонким венообразным каналам, которые до такой степени малы, что их нельзя увидеть невооружённым глазом, если не наполнить предварительно ртутью. Эти каналы впадают в крупные вены, и там лимфа смешивается с кровью, возвращающейся к сердцу. Млечный сок по выходе из тонких кишок смешивается с лимфой, по-

ступающей из нижних частей тела, и таким образом попадает в кровь, в то время как другие продукты переваренной пищи проходят через воротную вену и печень. Таким образом, все питательные вещества, пройдя разными дорогами, встречаются в крови, циркулирующей по всему организму.

Итак, как Вы можете видеть, кровь является составной частью тела, которая прямо или косвенно доставляет питание и жизнь всем его органам. Если только кровь бедна питательными веществами или кровообращение слабо, то питание отдельных частей тела оказывается нарушенным и наступают условия, выражающиеся как болезнь. Кровь составляет около одной десятой части общего веса человеческого тела. Из этого её количества порядка четвёртой части находится всякое мгновение в сердце, лёгких, больших артериях и венах. Одна четвёртая – в печени, ещё одна четвёртая – в мышцах и остающаяся четверть распределяется по другим органам и тканям. Мозг использует порядка пятой части всего количества крови.

Всегда нужно помнить, что кровь составляется из той пищи, которую принимает человек, а качество её зависит от того, каким образом он ест. Выбирая подходящую пищу и принимая её именно так, как то задумано Природой, каждый может иметь достаточное количества крови и притом самого лучшего качества. И с другой стороны, из-за глупой приверженности к нездоровому *annemumy* или утоляя всё время свой голод «неподходящей» пищей и тем более тем, что не заслуживает даже такого названия, можно легко приобрести малокровие. Однако, кровь есть жизнь, и поскольку кровь каждый создаёт себе сам, не имея нужды в участии других, то вывод из этой истории вполне ясен.

Теперь перейдём к крематорию лёгких и посмотрим, что происходит с синей, нечистой, отравленной венозной кровью, которая поступает в них на обратном пути из всех частей тела, нагруженная нечистотами и испорченным материалом. Посмотрим, что же это за крематорий.

◆ ◆ ◆

Глава Седьмая

КРЕМАТОРИЙ ОРГАНИЗМА

Органами дыхания являются два лёгких и ведущие к ним дыхательные пути. Лёгкие занимают подрёберную часть грудной клетки по обеим её сторонам и отделяются друг от друга сердцем, большими кровеносными сосудами и дыхательными трубками. Каждое лёгкое свободно со всех сторон, за исключением верхней их части, состоящей главным образом из бронхов, артерий и вен, связывающих лёгкие с дыхательным горлом и сердцем. Лёгкие представляют собой губчатое пористое тело, и ткань их в высшей степени эластична. Они покрыты тонким, но крепким мешком, известным под названием «плевры», одна стенка которого близко соприкасается с лёгким, другая же с внутренней стенкой грудной клетки. Плевра выделяет из себя жидкость, которая позволяет внутренней поверхности стенок легко скользить друг по другу во время акта дыхания.

Дыхательные пути состоят из полости носа, глотки, гортани, дыхательного горла, или трахеи, и бронхиальных трубок. Когда мы дышим, мы втягиваем воздух через нос, в котором он согревается от соприкосновения со слизистой оболочкой, обильно снабжённой кровью. Пройдя через глотку и гортань воздух попадает в дыхательное горло, или трахею, которая разветвляется на множество трубок, называемых «бронхиальными трубками» или «бронхами». Бронхи, в свою очередь, разветвляются на мельчайшие подразделения по всем микроскопическим воздушным пространствам лёгких, число которых достигает в них нескольких миллионов. Один учёный высчитал, что если все эти дыхательные клеточки лёгких расстелить на плоской поверхности, то оне покрыли бы собой площадь в четырнадцать тысяч квадратных футов.

Воздух проникает в лёгкие с помощью диафрагмы – большой, сильной, плоской мышцы, распростёртой поперёк грудной клетки и отделяющей грудную полость от брюшной. Работа диафрагмы почти столь же автоматична как и работа сердца, хотя диафрагма может усилием воли быть превращена в полуволевой мускул. Когда диафрагма

растягивается, она увеличивает объём груди и лёгких – и воздух наполняет собой образовавшуюся таким путём пустоту. Когда сжимается, грудь и лёгкие уменьшаются в объёме и воздух удаляется из лёгких.

Прежде чем приступить к описанию того, что происходит с воздухом в лёгких, вернёмся к кровообращению. Как уже было сказано, кровь гонится сердцем по артериям в волосные сосуды, достигая таким образом каждой отдельной части тела, которые она оживляет, питает и укрепляет. Затем, через те же волосные сосуды, но уже по венам кровь возвращается к сердцу, откуда она направляется в лёгкие.

Выходя из сердца в артерии, кровь представляет собою ярко-красную, богатую животворными свойствами и качествами жидкость. По венам же она возвращается в него синей, лишённой питательных свойств и нагруженной разными отбросами организма. Из сердца кровь устремляется точно прозрачный горный поток, возвращается же обратно, подобно сточной воде. Эта грязная струя входит в сердце с правой стороны, через правое предсердие. Когда это предсердие наполняется, оно сокращается и заставляет поток крови вливаться в правый желудочек сердца, который, в свою очередь, посылает кровь в лёгкие, где она распределяется среди миллионов тончайших кровеносных сосудов и достигает воздушных клеточек лёгких, о которых было сказано выше. Теперь возобновим с этого места рассказ о работе лёгких.

Грязный поток крови распределяется среди миллионов микроскопических клеточек лёгких. Поток свежего воздуха и кислорода приходит в соприкосновение с загрязнённой кровью через тонкие стенки волосных кровяных сосудов лёгких, стенки которых достаточно прочны, чтобы удержать в своих границах кровь, и вместе с тем достаточно тонки, чтобы пропустить сквозь себя кислород. Когда кислород приходит в соприкосновение с кровью, происходит процесс сгорания; кровь принимает в себя кислород и освобождается от углекислоты, образовавшейся из гниющего материала, который собран ею из всех частей тела. Очищенная и обогащённая кислородом, кровь отправляется обратно к сердцу, став снова красной и богатой животворными качествами и свойствами. Достигнув левого предсердия, она поступает в левый желудочек, откуда потом вновь распространяется по артериям, неся с собой жизнь во все части организма. Подсчитано, что за сутки 35000 пинт (18000 л) крови проходит по капиллярам лёгких, в процессе чего красные кровяные шарики, проходя по ним гуськом, соприкасаются своими поверхностями с кислородом воздуха. Тот, кто посмотрит на мельчайшие подробности этого процесса, поразится и восхитится беспредельной заботливостью и разумностью Природы.

Из всего сказанного должно быть ясно, что если чистый воздух поступает в легкие в недостаточном количестве, то загрязнённый поток отравленной крови не может очиститься, а следовательно, не только тело лишается тем питания, но и вредный материал, который должен был быть подвергнут сожжению, вновь возвращается в артерии и отравляет весь организм, что в конечном счёте влечёт за собой смерть. Не вполне чистый воздух производит то же самое действие, только в меньшей степени. Ясно также, что если человек вдыхает недостаточное количество воздуха, то работа крови исполняется у него не вполне нормальным образом, и в результате тело получает недостаточное питание и возникает болезнь, либо, по меньшей мере, наступает падение жизненного тонуса. Кровь того, кто дышит нечистым воздухом, естественно, приобретает синеватый, тёмный оттенок, лишаясь той яркой красноты, какую должна иметь чистая артериальная кровь. Зачастую это выражается как худосочие. Наоборот, тот, кто дышит чистым воздухом и, следовательно, имеет чистую кровь, отличается крепким здоровьем и нормальным сложением.

Важное значение правильного дыхания доказать нетрудно. Если кровь не вполне очистилась в лёгких, то в артерии она возвращается в ненормальном состоянии, недостаточно очищенном от тех вредных примесей, которые были захвачены ею на обратном пути к сердцу. Эти нечистоты, возвратившись обратно в организм, проявят себя в форме какого-нибудь заболевания, либо как некая болезнь крови, либо как болезнь, вызванная нарушенной работой какого-либо органа или ткани, не получающих достаточно питания.

Между тем, кровь, настоящим образом предоставленная действию воздуха в лёгких, не только освобождается от своих нечистот и вредных частиц, но кроме того воспринимает и поглощает определённое количество кислорода, который разносится ею по всему телу, где присутствие его необходимо для того, чтоб Природа могла должным образом совершать свою работу. Соприкасаясь с кровью, кислород соединяется с гемоглобином и передаётся каждой клеточке, ткани, мышце и органу, усиливая их и восстанавливая изношенные клеточки и ткани. Артериальная кровь, должным образом насыщенная воздухом, содержит в себе около 25% кислорода.

Кислород не только оживляет каждую часть тела, но даже работа пищеварения зависит от того, в какой степени пища насыщена кислородом, а насыщение это производится только кислородом, находящимся в крови, и когда он приходит в соприкосновение с пищей, это также является определенной формой сгорания. Из всего этого ясно,

что в лёгкие должен поступать большой запас кислорода. Этим, между прочим, объясняется и тот факт, что слабые лёгкие и плохое пищеварение почти всегда неразлучны друг с другом. Чтобы понять всё значение этого, необходимо вспомнить, что тело получает питание от усвоенной организмом пищи и что недостаточное усвоение её всегда вызывает малокровие. Даже лёгкие зависят от того же источника питания, и если от слабого дыхания происходит неполное усвоение, и лёгкие, в свою очередь, ослабевают, то они становятся ещё менее приспособленными к исполнению своей работы, а это отрицательным образом отзывается на всей жизни тела. Каждая частица пищи и питья должна быть насыщена кислородом, прежде чем она даст нам заключённые в ней питательные свойства и прежде чем испорченные продукты организма смогут быть удалены и отстранены от своей работы. Недостаток кислорода означает недостаток питания и здоровья. Истинно: «ДЫХАНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ».

Сгорание, происходящее от замены испорченных материалов, вызывает теплоту и поддерживает ровную температуру тела. Люди, правильно дышащие, неспособны «схватить простуду», и у них всегда имеется достаточное количество тёплой крови, которая позволяет им без вреда для здоровья переносить перепады внешней температуры.

В дополнение к описанию вышеупомянутого процесса скажем ещё, что акт дыхания заставляет человека упражнять внутренние органы и мышцы – обстоятельство обычно не принимаемое в расчёт западными учёными и писателями, но которое йоги зато оценивают по достоинству.

При недостаточно глубоком дыхании в действие приводится только часть клеточек лёгких, и, таким образом, бо́льшая часть лёгочной вместимости остаётся неиспользованной, и организм в соответственной мере страдает от кислородного голодания. Животные дышат всегда правильно, и точно так же правильно дышал когда-то и первобытный человек. Но противоестественный образ жизни, который ведёт цивилизованный человек (а это извращение чёрной тенью следует по стопам цивилизации), лишил нас естественной привычки правильного дыхания, и человечество сильно страдает от этого. Единственное, что может *физически* спасти Человека – это «возвращение назад к Природе».

◆ ◆ ◆

Глава Восьмая

ПИТАНИЕ

Человеческое тело подвержено непрестанному изменению. Атомы костей, тканей, мяса, мышц, жира и жидкостей постоянно изнашиваются и удаляются из организма, а новые атомы постоянно вырабатываются в дивной лаборатории тела и посылаются на смену износившемуся, испорченному материалу.

Физическое тело человека и его механизм можно сравнить с растением. И в самом деле, его жизнь по природе своей сродни жизни растения. Что заставляет растение превращаться из семени в побег, из побега в растение с цветами, семенами и плодами? Ответ очень простой: свежий воздух, солнечный свет, вода и питательная почва. Все эти вещи необходимы растению, чтобы достичь здоровой зрелости. То же самое требуется и физическому телу Человека, чтобы быть здоровым, сильным и нормальным. Повторим их ещё раз: чистый воздух, солнечный свет, вода и пища. Вопрос о воздухе, солнечном свете и воде будет рассмотрен в других главах, здесь же мы коснёмся прежде всего вопроса о пище.

Подобно тому как растение растёт медленно, но постоянно, точно так же нашим организмом постоянно, день и ночь должна совершаться важная работа устранения износившегося материала и замены его новым. Человек не сознаёт этой гигантской работы, так как она принадлежит к подсознательной части человеческой природы, являясь частью работы Инстинктивного Ума.

Здоровье, сила и крепость всего тела и отдельных его частей зависят от постоянного притока материала. Если это поступление приостановится, то наступит смерть. Восстановление изношенного и уничтоженного материала – первая необходимая сторона жизни нашего организма, и вследствие этого оно прежде всего приходит на ум, когда мы представляем себе Здорового Человека.

Краеугольным камнем отношения к пище в философии Хатха-Йоги является санскритское слово, которое можно перевести русским

словом «ПИТАНИЕ». Мы пишем это слово заглавными буквами, чтобы оно запечатлелось в уме читателя. Было бы желательно, чтобы читатель ассоциировал мысль о Пище с мыслью о Питании.

Для йога пища никак не увязывается с желанием получить во рту какие-то «приятные» вкусовые ощущения. Нет. Вместо этого пища должна означать, во-первых, питание; во-вторых, ПИТАНИЕ и, в-третьих, ПИТАНИЕ. Всегда *питание*.

Для многих людей Запада идеал йога представляется в виде жалкого, полуистощённого, голодного существования. Йоги, по их мнению, так мало думают о пище, что целыми днями обходятся без неё. Многие полагают, будто йоги считают пищу чем-то слишком «материальным» для своей «духовной природы». Ничего не может быть ошибочнее. Йоги, по крайней мере, те из них, которые хорошо знакомы с философией Хатха-Йоги, считают питание первой своей обязанностью по отношению к собственному телу, и поэтому всегда заботятся о питании, следят за тем, чтобы доставлять телу необходимое количество нового, свежего материала взамен изношенной и израсходованной материи.

Совершенно верно то, что йоги не чревоугодники и не склонны к обильным и изощрённым яствам. Наоборот, им смешно подобное глупое увлечение. Они питаются простой пищей, зная, что вполне насытятся и не прибегая ко вредным веществам, которые в избытке содержатся в наиболее утончённых блюдах людей, незнакомых с истинным назначением пищи.

Учение Хатха-Йоги гласит: «Человека питает не то, что он *ест*, а то, что *усваивается* им». В этом древнем изречении целый мир мудрости, и оно содержит в себе всё, что написано во многих томах на тему о здоровье.

Далее мы укажем метод Йоги для получения наибольшего количества питательности из минимального количества пищи. Метод йогов лежит на середине пути, по обеим сторонам которого идут две различные западные школы, а именно «чревоугодников» и аскетов, «голодателей», из которых каждая громко провозглашает достоинства своего культа и хулит противоположную секту. Поэтому йогу простительно добродушно улыбаться, прислушиваясь к яростным диспутам между теми, кто, проповедуя необходимость достаточного питания, учат, будто «наедаться» необходимо, чтобы достичь идеала достаточного питания, и их противниками, признающими обжорство и переедание безумством и предлагающими взамен полное воздержание, перемежаемое длительными постами, что несомненно привело многих из их последователей к физическому ослаблению, утрате жизненности и даже смерти.

Для йогов не существует отрицательных сторон, как недостаточного питания, так и обжорства – эти вопросы решены много столетий тому назад древними отцами Йоги, имена которых уже почти позабыты сегодняшними последователями.

Повторяем раз и навсегда, что Хатха-Йога совсем не требует голодания, но, наоборот, знает и учит, что ни одно человеческое тело не может быть сильным и здоровым, если человек перестанет поддерживать его питательной пищей, которая может быть с толком усвоена организмом. Многие хрупкие, слабые и нервные люди обязаны своим болезненным состоянием именно тому, что недостаточно хорошо питаются.

Нужно также помнить, что Хатха-Йога отрицает смешную «теорию» о том, будто Питание тела улучшается благодаря перееданию и обжорству, и смотрит на добродетели обжоры с недоумением и жалостью, не видя в объедании ничего, кроме качеств грязной свиньи, недостойных развитого человека.

По мнению йогов, Человек должен есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

Йог скорее эпикуреец, чем гурман, так как, питаясь простой пищей, он сумел культивировать естественный и нормальный вкус, и его голод удовлетворяется простыми блюдами, чего нельзя сказать о тех, кто постоянно гонится за богатыми и утончёнными кушаньями. Приступая к пище для того, чтобы доставить Питание телу, йог получает удовольствие, неизвестное людям, отрицающим простую пищу.

В следующей главе мы будем говорить о Голоде и Аппетите – двух совершенно различных проявлениях стремлений физического тела, хотя для большинства людей то и другое представляется чем-то нераздельным.

Глава Девятая

ГОЛОД И АППЕТИТ

Как было сказано в конце предыдущей главы, Голод и Аппетит – два совершенно различных стремления человеческого тела. Голод – это здоровое требование организма, нуждающегося в питании, Аппетит же – извращённое желание пищи. Голод можно сравнить с румяными щеками здорового ребёнка, Аппетит же – с накрашенным лицом модницы. А между тем, большинство людей употребляет оба эти слова, как будто они означают одно и то же. Рассмотрим же, в чём заключается разница.

В высшей степени трудно объяснить разницу ощущений или симптомов Голода и Аппетита обыкновенному среднему человеку, достигшему зрелости, так как большинство людей к этому возрасту уже успели заглушить свой естественный вкус, свой инстинктивный Голод извращённым Аппетитом, в течение многих лет не испытывая чувства Голода, забыв вообще, что это за чувство. Описывать же ощущение, которое читатель не может вызвать в своей памяти, чрезвычайно трудно. Можно описать звук человеку, обладающему нормальным слухом, с помощью сравнения его с каким-либо другим звуком, слышанным им; но представьте себе все затруднения, если Вам нужно описать звук человеку, родившемуся глухонемым, или описать цвет слепорождённому, или дать понятное описание запаха тому, кто родился без чувства обоняния.

Для того, кто освободился от рабства у Аппетита, ощущения Голода и Аппетита представляются совершенно различными и легко отличимыми одно от другого, и в уме у него при упоминании того или иного слова возникают два совершенно различных представления. Но для современного «цивилизованного» человека «голод» означает источник аппетита, а «аппетит» – результат голода. Вследствие этого оба слова употребляются совершенно неправильно. Сейчас мы покажем это на привычных примерах.

Возьмём жажду. Каждый из нас знает естественную, здоровую жажду, требующую глотка холодной воды. Эта жажда ощущается ртом

и горлом, и может быть удовлетворена лишь тем, что предназначено для этого Природой – холодной водой. Эта естественная жажда во всём подобна Голоду.

Но насколько отличается эта жажда от желания выпить чая, кофе, лимонада, пива и прочих разнообразных напитков, которыми обыкновенно утоляют жажду в ресторанах. И как жажда отличается от желания выпить бокал пива, рюмку вина или иного спиртного, так и Голод отличается от Аппетита. Теперь читатель, наверное, начинает уяснять себе разницу.

Иногда приходится слышать, как кто-нибудь говорит, будто ему «смертельно хочется» выпить стакан лимонада или рюмку виски. Между тем, если бы эти люди действительно испытывали *жажду*, иными словами, если бы Природе на самом деле требовалась жидкость, то они прежде всего постарались бы добыть себе холодной воды, потому что только вода смогла бы утолить их жажду. Но нет, вода не утоляет жажду тех, кто хочет лимонада или водки. Почему? Очень просто, потому что они ощущают не естественную жажду, а желание, аппетит, являющийся результатом извращённого вкуса. Раз имеется аппетит, значит создалась определённая привычка, которую приходится удовлетворять.* Если понаблюдать за этими жертвами извращённой «жажды», то можно будет увидеть, что когда у них действительно появится жажда, то оне захотят не содовой, а самой обыкновенной воды. Если каждый поразмыслит о самом себе, то поймёт, что то же самое происходит и с ним. Во всяком случае, мы не предполагаем здесь читать лекцию о вреде спиртных напитков или проповедовать воздержание, но просто хотим показать разницу между естественным инстинктом и приобретённой привычкой, или аппетитом. Аппетит – это приобретённая привычка еды или питья и ничего общего с настоящим Голодом или Жаждой не имеет.

Человек приобретает привычку к табаку в любой из его форм, или к спиртному, или к жевательной резинке, или к опиуму, морфию, кокаину и прочим наркотикам, а раз приобретённый аппетит становится сильнее естественной потребности в пище и питье, и люди, как известно, иногда умирают от истощения, потому что истратили все свои деньги на спиртное или наркотические снадобья. Люди продают одежду своих детей, чтобы купить спиртного, и идут на воровство и убийство ради того, чтоб добыть денег для приобретения наркотиков. Кто

* «Создавать себе привычки – ошибка», – говорит У. Патер. И йог знает, что это воистину так, ибо существование привычки означает тиранию и рабство, а йог – выше этого. (*Примеч. Й.Р.*)

же станет называть эти ужасы именем Голода? А между тем мы продолжаем говорить и думать так, словно появляющееся у нас желание к тому или иному блюду заслуживает, чтоб называть его Голодом, тогда как в большинстве случаев это приблизительно то же самое, что и позыв к наркотикам, курению или спиртному.

Животные обладают естественным голодом до тех пор, пока человек не испортит их, соблазняя сластями и другими вещами, ложно называемыми «пищею». Ребёнок также обладает естественным голодом, пока его не развратят тем же самым путём взрослые. Естественный голод у ребёнка заменяется приобретёнными аппетитами. Степень этого зависит от того, насколько богаты родители ребёнка. Чем они богаче, тем скорее ребёнок приобретает ложный аппетит и тем больше его аппетиты. С годами же, делаясь старше, он совершенно теряет воспоминание о том, что значит настоящий Голод. Неспроста в большинстве случаев люди говорят о Голоде как о неприятном ощущении, а не как о естественном инстинкте. Когда физические упражнения на свежем воздухе и жизнь среди природы дают людям ощущение физического голода, то они едят словно школьники, с тем удовольствием, какого не испытывали в течение многих лет. Они действительно чувствуют Голод и едят вовсе не потому, что привыкли к этому, как бывает с ними дома, когда они постоянно отягощают свой желудок.

Раз сообщалось в газетах о компании богатых молодых людей, потерпевших крушение во время морской прогулки на яхте. Целых десять дней им пришлось жить почти впроголодь на пустынном острове. Когда их нашли, то они выглядели воплощением здоровья: на щеках играл румянец, взор был ясен, и всем им вернулся драгоценный дар испытывать здоровый, естественный Голод. Некоторые из них в течение нескольких лет страдали диспепсией, но десять дней поста совершенно исцелили их как от этого, так и от других подобных недомоганий. Поскольку всё это время они питались лишь впроголодь, то из организма были выведены все отходы, отравлявшие его. Остались ли они здоровыми и после, это зависит, разумеется, только от того, сменили ли они опять Голод на Аппетит.

Естественный Голод, как и естественная Жажда, даёт о себе знать с помощью мышц рта и горла. Если человек голоден, то мысль или упоминанье о пище вызывает своеобразное ощущение во рту, горле и слюнных железах. Нервы этих частей тела испытывают своеродное ощущение: из желёз начинает выделяться слюна и вся эта область обнаруживает желание быть применённой в дело. Желудок обыкновенно не выказывает никаких симптомов и вообще ничем себя в это время

не проявляет. Человек просто испытывает желание съесть что-нибудь питательное. Никакого ощущения тошноты, пустоты, беспокойства, верчения в желудке в это время не бывает. Подобные симптомы характерны как раз для Аппетита, требующего, чтобы однажды установленная привычка была удовлетворена. Замечали ль Вы, что привычка к спиртному проявляет себя в тех же симптомах? Это вожделение и чувство «опустошённости» характерны именно для обеих форм извращённого аппетита. То же самое испытывает и человек, привыкший к курению или жеванию табака.

Нередко приходится слышать, как человек удивляется, почему никто не может приготовить такого вкусного обеда, «какой в прежние времена готавливала его мать». И знаете, почему? Единственно лишь потому, что вместо былого естественного Голода он ощущает теперь извращённый аппетит и, конечно же, не испытывает от пищи прежнего удовлетворения с той поры, как стал есть под давлением Аппетита, т.е. в силу заведённой привычки, которая делает былую домашнюю трапезу попросту невозможной. Если же человек начнёт культивировать в себе Голод и отбросит Аппетит в сторону, то он снова будет испытывать от еды то удовольствие, какое получал во времена юности, а повара вновь станут готовить ему так же, как готовила мать, когда он был мальчиком.

Вас, быть может, всё это удивляет, и Вы недоумеваете, какое, собственно, отношение имеет сие к Хатха-Йоге, не так ли? Так вот, дело в том, что йоги безвозвратно победили в себе Аппетит и позволяют проявляться лишь Голоду. Как следствие, они получают наслаждение от каждой пригоршни пищи. Даже от корки чёрного хлеба они получают питание и удовольствие. Йог ест, как не умеют есть обыкновенные люди, о чём речь пойдёт у нас ниже. Йог, отнюдь не будучи изможденным аскетом, получает от еды истинное удовольствие, ибо все блюда его приправлены самым пикантным соусом – Голодом.

◆ ◆ ◆

Глава Десятая

ПОГЛОЩЕНИЕ ПРАНЫ ИЗ ПИЩИ

Хитрость Природы в комбинировании различных средств для достижения одной цели и в умении сделать необходимое приятным проявляется в бесконечно большом количестве случаев. Один из самых поразительных примеров этого рода будет приведён в этой главе. Мы увидим, как Природа исполняет несколько дел одновременно и как умеет она сделать приятными необходимые для человеческого организма функции.

Начнём с теории йогов об усвоении Праны из пищи. Теория эта утверждает, что в пище как человека, так и животных содержится известная форма Праны, которая совершенно необходима для поддержания в человеке силы и энергии, и что эта форма Праны поглощается из пищи нервами языка, рта и зубов. Жевание пищи высвобождает Прану, размельчая частицы пищи на мельчайшие кусочки и передавая их таким образом в виде многочисленных атомов Праны языку, рту и зубам. Каждый атом пищи содержит в себе большое количество электронов пищевой праны, или пищевой энергии, причём электроны эти освобождаются при пережёвывании пищи и под химическим действием некоторых сложных компонентов слюны. Присутствие этих пранических электронов не подозревается современными учёными, и они неразличимы даже и для современной химии, но будущие исследователи научно докажут, что электроны эти действительно существуют. Высвободившись из пищи, эта пищевая прана передаётся нервам языка, рта и зубов, быстро проходит по мягким тканям и костям и попадает в многочисленные склады нервной системы, откуда по мере надобности она затем передаётся во все части тела, где идёт на увеличение энергии и жизненной силы клеточек. Вот в общих чертах эта теория, подробности которой мы постараемся разъяснить по ходу дела.

Читатель, быть может, удивится, зачем нужно добывать Прану из пищи, когда воздух буквально перенасыщен ею, и Природа лишь понапрасну тратит время и труд, добывая Прану ещё и из пищи. Вот,

однако, объяснение. Как всё электричество – электричество, так и вся Прана – только Прана; но как есть различные виды электрических токов, оказывающих на человеческий организм совершенно различное действие, точно так же существует и несколько проявлений, или форм, Праны, каждое из которых исполняет в физическом теле определённую работу. Прана из воздуха исполняет одни функции, Прана из воды – другие, а та, что добывается из пищи, служит для исполнения третьих. Вдаваться в подробные объяснения теории Йоги здесь не место, поэтому ограничимся лишь общими положениями. Главным пунктом для нас является то, что пища содержит в себе необходимую человеческому телу Прану, получить которую можно лишь путём тщательного пережёвывания пищи, вследствие чего делается возможным поглощение этой Праны нервами языка, рта и зубов.

Теперь рассмотрим намеренье Природы, сочетавшей две важных цели в акте жевания и насыщения пищи слюною. В первую очередь, Природа стремится к тому, чтобы каждый кусок пищи был хорошо разжёван и пропитан слюною, прежде чем он будет проглочен, и пренебрежение этим отзывается на всём пищеварении, которое в таком случае становится не вполне нормальным. Однако жевание – естественная функция человека, которой он стал пренебрегать вследствие противоестественных условий и требований, создаваемых цивилизованной жизнью. Жевание необходимо для того, чтобы размельчить пищу – это облегчает её проглатывание, а также улучшает её пропитывание слюной и пищеварительными соками желудка и тонких кишок. Жевание вызывает выделение слюны, что является одной из необходимых ступеней пищеварительного процесса. Слюна совершает ту часть работы, которую не может совершить никакой другой пищеварительный сок. Физиологи утверждают самым положительным образом, что пережёвывание пищи и насыщение её слюною являются предусловиями нормального пищеварения и составляют необходимую часть всего пищеварительного процесса. Некоторые же специалисты пошли ещё дальше и уверяют, что пережёвывание пищи и пропитывание её слюною имеют гораздо больше значения, чем полагают физиологи. Один из авторитетов в этом вопросе, Горас Флетчер, американский учёный, приводит поразительные доказательства важности этой функции в жизнедеятельности тела. В действительности же г-н Флетчер советует жевать особенным образом, который почти совпадает в данном случае с тем, как принято это делать у йогов. Разница лишь в том, что Флетчер рекомендует свой способ, потому что он оказывает самые благоприятные последствия на пищеварение, йоги же делают это для поглощения

из пищи Праны. Но главное, что как тот, так и другие идут навстречу желаниям Природы, требующей, чтобы пища была разжёвана как можно мельче. Пищеварительный процесс, облегчённый обильным количеством слюны, и происходящее одновременно поглощение пищевой праны дают вместе с тем и бо́льшую экономию в расходовании сил.

Для вполне нормального человека жевание пищи является приятным процессом; то же самое испытывают животные и дети. Животное жуёт и пережёвывает свою пищу всегда с видимым наслаждением, и ребёнок сосёт, жуёт и держит всё во рту гораздо дольше, чем взрослый, пока наконец родители не начнут учить его есть, как едят все. Флетчер утверждает, что жевать пищу заставляет нас вкус, который даёт нам удовольствие от принятия пищи. По теории же йогов, помимо вкуса, действительно играющего здесь весьма важную роль, есть и ещё нечто неясное, некое неопределённое чувство удовлетворения, получаемого от держания пищи во рту; оно-то и заставляет нас перевёртывать её языком, пережёвывать, сосать и потом уже совершенно размельчённой незаметно для себя проглатывать. Флетчер полагает, что пока в пище сохранилась хоть частица вкуса, в ней имеются ещё питательные вещества, и в данном случае, мы считаем, он совершенно прав. Но мы всё-таки думаем, что, помимо этого, есть ещё и то ощущение, которое, если мы научимся находить его, даст нам удовлетворение от долгого непроглатывания пищи, и это ощущение, утверждаем мы, продолжается до той поры, пока из пищи не выделится вся её прана. И если Вы будете (хотя бы частично) следовать тому способу еды, какого придерживаются йоги, то Вы легко сможете понять, почему они вместо того, чтобы сразу проглатывать пищу, подолгу держат её во рту, позволяя ей таять и растворяться. И каждый может уловить это ощущение как от той пищи, которая ничего собою особенного по вкусу не представляет, так и от той, которая пользуется Вашим особым предпочтением.

Описать это ощущение почти невозможно, так как в языках европейских народов нет слов для этого, да и само ощущение далеко не признано западными расами. Лучшее, что мы можем сделать, это привести сравнение, рискуя даже вызвать улыбку. Вот что мы имеем в виду: Вам, должно быть, знакомо то чувство, какое иногда можно испытать в присутствии особо «магнетической» личности – это неописуемое ощущение заключается в том, что чувствуешь, как получаешь от неё силу и жизненность. У некоторых людей в организме так много Праны, что они постоянно делятся ею с другими, передают её другим, недаром люди любят находиться в их обществе и крайне неохотно удаляются от них, просто не имеют сил от них оторваться.

Это один пример. Другое ощущение испытывается человеком вблизи того, кого он любит. Происходит обмен «магнетизмом» (мыслью, насыщенной Праной), что действует весьма ободряюще. Поцелуй, сорванный с губ возлюбленной, настолько пронизывает человека «магнетизмом», что по телу пробегает трепет с головы до пят. Эти примеры ещё не вполне проясняют то, что мы хотим сказать. Удовольствие, которое мы получаем, если едим правильно, объясняется не только одним удовлетворением вкуса, но и в особенности наличием того странного, своеобразного ощущения, какое мы испытываем во время поглощения «магнетизма», или Праны, из пищи, что очень сильно напоминает ощущения, о которых упоминалось в предыдущих примерах, хотя, пока человек не прочувствовал сходства в характере обоих проявлений энергии, сравнения эти и могут вызвать улыбку или даже смех.

Кто победит в себе ложный аппетит (столь часто принимаемый за Голод), тот сумеет, даже жуя сухую корку хлеба, вобрать в себя содержащуюся в ней питательность и не только получит известное удовольствие от её вкуса, но и живо испытает то ощущение, о котором мы только что сказали. Чтобы отвыкнуть от ложного аппетита и возвратиться к естественному голоду, требуется известная практика. Наиболее питательная пища будет наилучшим образом удовлетворять нормальному вкусу, причём нужно помнить, что пищевая прана содержится в пище в прямой зависимости от её питательности – ещё один пример мудрости Природы.

Йог ест пищу медленно, пережёвывая её до тех пор, пока «чувствует её», т.е. пока она даёт известное вкусовое ощущение. В большинстве случаев это ощущение продолжается всё время, пока пища находится во рту, так как Природа требует, чтобы пища растворялась медленно и медленно же проглатывалась. Йог двигает челюстями медленно, так сказать, лаская пищу языком, и зубы погружает в неё любовно, ибо он понимает, что, извлекая из неё пищевую прану с помощью нервов рта, языка и зубов, он тем самым укрепляет и усиливает себя самого и пополняет запасы энергии в своём организме. В то же время йог сознаёт, что он должным образом подготавливает свою пищу к перевариванию в желудке и тонком кишечнике и доставляет своему телу строительный материал, необходимый для восстановления его клеточек.

Тот, кто будет при приёме пищи следовать способу йогов, получит из неё гораздо больше питательности, чем обыкновенный человек, так как каждая унция пищи отдаст ему максимум своей питательности, а у того, кто проглатывает пищу лишь полупрожёванной

и недостаточно смоченной слюною, многое будет пропадать даром и проходить через организм в виде бродящей и гниющей массы. В согласии же со способом йогов, ничто не выходит из организма в виде отбросов, кроме *действительно отбросов*, и каждая частица питательности извлекается из пищи, а вместе с нею из атомов её поглощается и значительно большее количество пищевой праны. Пережёвывание размельчает пищу на мельчайшие частицы, позволяя слюне проникать в неё и исполнять свою работу, а другим пищеварительным сокам оказывать на атомы пищи такое химическое воздействие, чтобы они освобождали пищевую прану, которая впитывается нервной системой. Движение, сообщаемое пище под влиянием работы челюстей, языка и щёк во время жевания, заставляет всё новые атомы её приходить в соприкосновение с нервами, поглощающими во рту пищевую прану. Йоги удерживают пищу во рту, медленно и тщательно пережёвывая её до тех пор, пока она не проглатывается почти невольно, что позволяет им в полной мере испытать ощущение наслаждения от поглощения Праны. Каждый может проверить это на себе, взяв в рот кусок пищи и медленно жуя его так, чтобы тот таял во рту, подобно куску сахара. Вы будете удивлены тому, как почти незаметно производится глотание пищи: в ходе жевания она постепенно отдаёт свою прану, а затем медленно тает и достигает желудка. Возьмите, например, кусок хлеба и начните тщательно жевать его, чтобы посмотреть, сколько пройдёт времени, прежде чем Вы его проглотите. Окажется, Вам вовсе не придётся «глотать» его, как Вы то обыкновенно делаете, когда едите; хлеб будет исчезать постепенно, независимо от Вашей воли, превратившись сперва в мягкую кашицу. И из такого куска хлеба каждый получит питательности в два раза больше, чем если он съест его обычным порядком, а количество поглощённой пищевой праны будет в три раза больше, чем всегда.

Другой интересный опыт можно проделать с молоком. Молоко – жидкость и, конечно же, не нуждается в измельчении, как того требует твёрдая пища. И всё-таки остаётся точно установленный экспериментами факт, что кружка молока, выпитая залпом, не даст и половины той питательности, какую можно получить от того же количества молока, если пить его медленно, задерживая на мгновенье во рту и касаясь его языком. Ребёнок, сося молоко из груди или из бутылки, всё время двигает языком и щеками, что производит приток жидкости из желёз, и таким образом увеличивает питательность молока даже несмотря на то, что слюна у ребёнка начинает выделяться только после того, как прорежутся зубы.

Советуем нашим читателям убедиться в сказанном на собственном опыте. Выберите свободное время и начните медленно жевать, предоставляя пище постепенно таять во рту, вместо того чтобы делать усилие, проглатывая её. Невольное глотание пищи возможно только тогда, когда она превращена в полужидкую кашицу, насыщенную слюной, и лишь после того, когда из неё выделилась вся пищевая прана. Попробуйте съесть таким образом яблоко – и Вы увидите, что в Ваш организм как будто влилась новая сила, словно Вы съели какое-то весьма питательное блюдо.

Мы отлично понимаем, что йог имеет достаточно времени, чтобы есть свою пищу таким именно образом, и что это гораздо труднее постоянно занятому человеку Запада, и мы не ожидаем, что все наши читатели разом изменят привычный образ питания. Но мы уверены, что если кто-нибудь время от времени станет подражать йогам, то несомненно улучшит свой способ пережёвывания пищи, что в свою очередь в положительную сторону отразится на его здоровье. Кроме того, мы знаем, что такой человек испытает новое удовольствие во время еды и вскоре научится есть «с любовью», т.е. почувствует желание не проглатывать пищу как можно дольше. Целый мир вкуса откроется такому человеку, и он получит от еды гораздо больше удовольствия, чем прежде, не говоря уже о том, что у него улучшится пищеварение и прибавится энергии, так как он станет получать больше питательности и большее количество праны.

И всякий, у кого хватит терпения довести опыт нового питания до того времени, когда будет виден результат, станет получать почти невероятное количество питания и силы от сравнительно небольшого количества пищи, так как он ничего не будет терять напрасно. Каждый, кто страдает дурным пищеварением и малой жизнеспособностью, если последует такому способу питания, может убедиться в этом на себе.

Йоги известны своей воздержанностью в пище, но тем не менее они вполне понимают значение и необходимость питания и постоянно доставляют своему телу нужный строительный материал. Тайна их, как Вы могли видеть, заключается в том, что они извлекают из пищи практически всё, что в ней есть питательного. Они не перегружают своего организма ненужным материалом, приносящим ему только вред и заставляющим тратить лишнее количество энергии на то, чтоб от него освободиться. Они получают максимум питательности из минимума пищи и огромное количество праны из небольшого количества материала.

Если читатель и не в состоянии во всём следовать указаниям, как принимать пищу, он всё-таки может принести себе большую пользу,

следуя этим указаниям хотя бы отчасти. Здесь даются только общие принципы, читатель же сам должен делать опыты, потому что только таким путём можно чему-нибудь научиться.

В этой книге несколько раз говорилось, что душевное состояние имеет большое влияние на процесс поглощения Праны. Это справедливо не только в отношении к пране, получаемой из воздуха, но так же и к той, что добывается из пищи. Всегда помните о том, что Вам необходимо усвоить всю прану, содержащуюся в каждой горсти пищи, а также о том, что Вы доставляете телу необходимое ему ПИТАНИЕ, и тогда Вы будете в состоянии сделать гораздо больше, чем Вы делали до сих пор.

◆ ◆ ◆

Глава Одиннадцатая

О ПИЩЕ

Вопрос о выборе пищи мы хотим оставить открытым; предоставим нашим читателям самим решать, что им всего более подходит. Хотя йоги и предпочитают известный род пищи, как наиболее питательный, но было бы, мы полагаем, бессмысленным пытаться сразу и вдруг изменить привычке целой жизни (а вернее даже, и привычке многих поколений), тем более что человек должен руководствоваться более собственным опытом и своими всё возрастающими знаниями, нежели догматическими утверждениями других. Скажем только, что йог предпочитает питаться растительной пищей, во-первых, по гигиеническим соображениям, и, кроме того, из отвращения жителей Востока к мясу животных. Наиболее серьёзные последователи Йоги питаются фруктами, орехами, оливковым маслом и тому подобными вещами вместе с пресным хлебом грубого помола. Но когда им приходится путешествовать или находиться среди людей, питающихся иначе, они меняют свои привычки, не желая стать в тягость хозяевам, а также зная, что если они будут пережёвывать пищу медленно, то всегда получат наибольшее количество питательности, всё равно что бы они ни ели. И в самом деле, следуя способу йогов, можно безопасно есть даже самые неудобоваримые вещи, присутствующие в современном меню западных народов.

Эта глава служит как бы наставлением странствующему йогу. Мы не намерены давать нашим читателям какие-либо произвольные правила. Человек должен сам постепенно дорасти до более рационального способа питания, не испытывая на себе внезапного и грубого давления. Трудно перейти на растительную пищу человеку, который всю жизнь ел мясо, равно как и трудно начать есть всё в сыром виде, если до сих пор привык есть всё только варёным или жареным. Было бы желательно, чтобы в выборе пищи каждый доверился собственно-

му инстинкту и разнообразил бы её как можно более. Инстинкт, если руководиться им, всегда заставит человека выбрать то, что ему больше всего нужно, и поэтому гораздо лучше положиться на инстинкт, чем связывать себя самого с какой-нибудь неизменной, раз навсегда установленной диетой. Пусть каждый спокойно ест то, что ему больше всего нравится, и возможно больше разнообразит свою пищу, не забывая однако о том, что её следует хорошо и медленно пережёвывать. В этой главе мы будем говорить о тех немногих вещах, которых человеку разумному следует избегать, но и это не более как общий совет. Относительно мясной пищи мы думаем, что человечество постепенно откажется от неё, но придерживаемся мнения, что каждый человек должен изжить в себе желание мяса, а не просто подавить в себе инстинкт, так как если он перестанет есть мясо, но в то же время его будет «тянуть» к нему, то в конце концов это почти то же, как если бы он его ел. Человек когда-нибудь дорастёт да сознания вреда мясной пищи, пока же это время не наступило, никакие запрещения не принесут пользы. Мы уверены, что многие из читателей сочтут, будто это – преувеличение, но мы ничего не можем поделать: всё, что мы говорим, основано на опыте.

Если кто-нибудь интересуется преимуществами той или иной пищи, то пусть он прочтёт сочинения по гигиене питания, изданные за последние годы. Пусть только он читает разных авторов и не увлекается кем-то одним. Важно и интересно читать всё, что написано относительно сравнительной полезности различных пищевых продуктов, стоящих у нас на столе, поскольку познания в этой области помогут каждому ориентироваться в вопросе о том, что следует есть, и это же даст возможность расширить своё ежедневное меню. Но перемена кушанья прежде всего должна быть основана на опыте и на размышлении, а не на словах одного какого-нибудь авторитета, у которого имеется свой любимый конёк. Мы подсказываем нашим читателям мысль, что каждый из них должен для себя решить, не слишком ли много он ест мяса, не ест ли он слишком много жирного, достаточно ли съедает фруктов, не следует ли ему прибавить к своей ежедневной пище хлеб, испечённый из немолотой пшеницы, не слишком ли он злоупотребляет сладким и «ресторанными блюдами». Если бы нас спросили, *что* есть, мы сказали бы: «Ешьте пищу по возможности разнообразную, избегайте многокалорийных кушаний, не ешьте много жирного, берегитесь жареного, не ешьте слишком много мяса, в особенности избегайте свинину и говядину; старайтесь приучать себя к простой пище,

а не к утончённым яствам; не злоупотребляйте сластями; исключите из Вашего меню горячие кексы; тщательно и медленно пережёвывайте каждый кусок пищи, как то было указано ранее; но в общем не бойтесь никакой пищи, так как если Вы будете есть её подобающим образом, то она не причинит Вам вреда».

Мы полагаем, что первый завтрак должен быть очень лёгким, так как после ночного отдыха в теле по утрам ещё весьма мало поломок, нуждающихся в ремонте, а значит, и нужда в строительном материале меньшая. Если есть время и возможность, сделайте перед едой физические упражнения.

Если Вы возвратитесь к тому способу пережёвывания пищи, который установлен Вам самой Природой, и испытаете ощущение, какое возникает при правильной еде, то противоестественный аппетит, приобретённый Вами, исчезнет сам собой и заменится здоровым голодом. Если же к Вам возвратится голод, то уже инстинкт тогда подскажет Вам выбор питательного блюда, и Вы будете испытывать склонность и желание съесть именно то, что Вам наиболее полезно. Инстинкт человека – лучший его проводник, если только он не испорчен теми нездоровыми блюдами, которых так много в наше время и которые порождают фальшивый аппетит.

Если Вы ощущаете, что Ваше здоровье не совсем в порядке, Вы можете смело уменьшить свою дневную порцию и дать желудку бо́льшую свободу. Не причиняя вреда своему здоровью, можно прожить без еды несколько дней, хотя мы и не рекомендуем продолжительных постов. Тем не менее во время болезни мы советуем дать желудку отдых, чтобы вся энергия организма могла быть направлена на удаление отходов, послуживших причиною недуга. Животные, как Вы можете заметить, всегда прекращают есть, когда больны, и лежат неподвижно, покуда болезнь не пройдёт, и лишь тогда принимаются за еду. Людям следует взять себе этот урок за правило, так как от этого ничего, кроме добра, не будет.

Нам бы ни в коей мере не хотелось и того, чтоб читатели наши превратились в «пищевых маньяков», взвешивающих, обмеряющих и анализирующих каждый кусок, подносимый ко рту. Мы считаем такое поведение ненормальностью, оно вредно отзывается на инстинкте, который заражается всякими странными привычками. Мы полагаем, что при выборе пищи гораздо лучше только принимать необходимые меры предосторожности, а после уже не заниматься этим вопросом вовсе и есть с мыслью о том, что пища даёт питание и силу, и, пере-

жёвывая её по указанному ранее способу, верить, что природа сделает всё остальное. Нужно как можно больше придерживаться Природы и принять её правила за главные принципы. Сильный, здоровый человек не боится пищи, и ничто не может случиться с тем, кто желает оставаться здоровым. Нужно всегда быть жизнерадостным, дышать чистым воздухом, есть как предписывает Природа, жить чисто – и тогда не придётся делать химический анализ каждому куску. Не следует бояться доверить себя инстинкту, он в конце концов естественный руководитель человека.

◆ ◆ ◆

Глава Двенадцатая

ОРОШЕНИЕ ТЕЛА

Один из основных принципов философии Хатха-Йоги – это разумное пользование величайшим даром Природы – Водой. Не следовало бы даже обращать внимания людей на то, что Вода – одно из главных средств для поддержания тела в нормальном состоянии, но человек до такой степени стал рабом искусственной среды, искусственных привычек, обычаев и тому подобного, что совершенно забыл о законах Природы. Его единственное спасение – это вернуться назад к Природе. Ребёнок инстинктивно сознаёт значение воды и требует, чтобы его снабжали ею, но по мере того как он вырастает, он забывает об этом и приобретает ложные привычки взрослых людей. Это особенно справедливо в отношении людей, живущих в больших городах, которые получают из кранов тепловатую воду, лишённую её естественного вкуса, и поэтому мало-помалу отучаются пить её. Эти люди постепенно приобретают привычки по-новому удовлетворять свою жажду (или вовсе не удовлетворять её), и в конце концов, отвергая требования Природы, они совершенно забывают о них. В разговоре нередко приходится слышать: «Для чего мы станем пить воду, если не испытываем жажды?» Но всё дело в том, что жажды они не испытывают именно потому, что *отошли* от Природы. Они не слышат призыва Природы вследствие того, что слишком долгое время были глухи к ней, и Природа, потеряв надежду быть услышанной, стала призывать уже не столь громко; кроме того, уши людей перестали различать эти зовы, так как сильно заняты другими вещами. Удивительно, что так много людей пренебрегает столь важными для жизни требованиями. Иные почти ничего не пьют и утверждают ещё при этом, будто чувствуют, что пить им вообще вредно. Некоторые из них пошли в этом направлении настолько далеко, что во всеуслышание заявляют: «Жажда – болезнь», и советуют людям совершенно отказаться от употребления жидкости, находя это противоестественным. Нам нет смысла вступать в полемику с подобными «теориями», их нелепость станет ясна каждому, кто присмотрит-

ся к естественным привычкам жизни как человека, так и животных. Пусть только человек обратится к Природе, и он тут же убедится, что употребление воды распространено среди всех форм жизни – от растения до самого высшего животного.

Йоги придают настолько важное значение правильному пользовании питьевой водой, что считают это одним из первых условий сохранения здоровья. Они знают, что большинство людей больны лишь потому, что телу их не хватает нужного количества жидкости. Как растению необходима вода, так точно и человеку нужно известное количество жидкости для поддержания своего здоровья или для возвращения его в случае утраты. Кому придёт на мысль лишать растение воды? И кто окажется настолько жестоким, чтобы не дать нужного количества воды своей верной лошади? А между тем, человек, сознающий необходимость воды для растения и животного, лишает самого себя этой жизненной влаги и страдает от последствий этого точно так же, как страдали бы при подобных обстоятельствах растение и лошадь. Всегда помните об этом, когда вопрос заходит о питьевой воде.

Рассмотрим, какая вода необходима человеческому телу, и затем рассудим, верно ли мы живём в этом отношении.

Прежде всего скажем: наше физическое тело на три четверти состоит из... воды! Известное количество этой воды непрерывно расходуется на нужды организма и постоянно покидает тело, и поэтому каждая унция ушедшей в дело воды должна быть заменена другой унцией, если мы желаем сохранить наше тело в нормальном состоянии.

Организм постоянно выделяет воду через поры кожи в виде пота и испарины. Пот называется такое удаление воды, когда она выделяется из тела настолько обильно, что собирается в капли. Испарина же представляет собой постоянное и незаметное испарение воды с поверхности кожи. Опытами доказано, что если у животного прекратить испарину, то оно умрёт. То же и с человеком. На празднике в Древнем Риме одного мальчика покрыли золотым лаком с головы да пят, поскольку он должен был изображать одного из богов, но он умер прежде, чем с него смыли этот лак, и только потому, что кожа была лишена возможности испарять воду. Была нарушена функция Природы, и душа покинула свою телесную оболочку.

Пот и испарина, как доказано химическим анализом, наполнены испорченными продуктами организма, которые, если в теле человека не будет достаточно жидкости, останутся в организме, отравляя его и навлекая на него сперва болезнь, а потом и смерть. Но обновительная работа идёт в теле непрерывно, износившаяся ткань устраняется

и заменяется новой, материал для которой доставляется кровью. Всё испортившееся, ненужное удаляется из тела, и Природа особенно заботится об этом, так как не допускает, чтобы в организме скапливался ненужный, испорченный материал. Если позволить ему остаться, то он превратится в яд и породит болезни, начав служить питательной почвой для всякого рода зародышей микробов, спор и бактерий. Эти зародыши не вредят чистому и здоровому организму, но у водоненавистников, у которых тело промывается недостаточно, они находят себе множество своевременно не выбрасываемых, отработанных и гниющих частиц, среди которых принимаются за дело, размножаясь с невероятной быстротой и выделяя ядовитые вещества, вызывающие в организме заболевания. Мы ещё вернёмся к этой теме, когда будем говорить о купании.

Вода играет огромную роль в повседневной жизни йога. Он употребляет её и внутрь, и снаружи. Он пользуется ею, чтобы сохранять своё здоровье, и знает ей цену, когда естественные функции организма нарушены болезнью и нужно восстановить его здоровье. В этой книге не раз ещё будет затронут вопрос об использовании воды. Нам хотелось бы дать нашим читателям полное представление о важности воды и просить их помнить об этом. Тем более, что семь человек из десяти всегда нуждаются в таком совете. Не обходите этого вопроса. Он имеет огромное значение для нашего существования.

Испарина и пот необходимы также для того, чтобы освобождать тело от излишней теплоты, поддерживать в организме нормальную температуру. Кроме того, как мы уже сообщали, пот и испарина содействуют удалению вредных продуктов: кожа фактически не что иное, как дополнительный орган к почкам. И без воды кожа, конечно, будет лишена возможности исполнять эту свою обязанность.

Нормальный взрослый человек выделяет за сутки в виде пота и испарины от одной до двух бутылок воды, но люди, занимающиеся физическим трудом, выделяют гораздо большее количество. И в сухой атмосфере можно выдержать жару более сильную, чем во влажной, потому что в первом случае пот скорее испаряется и вызывает охлаждение кожи.

Некоторая часть воды выделяется через лёгкие. Выделительные органы выводят большое количество воды при исполнении своих функций: у взрослого человека в течение суток выделение мочи достигает трёх бутылок. И всё это количество должно быть пополнено, для того чтобы физическая машина работала правильно.

Вода необходима организму для нескольких целей. Одной из этих целей, как было сказано выше, является регуляция процесса сгорания,

постоянно происходящего в нашем теле благодаря химическому действию кислорода, который попадает в наш организм из воздуха через лёгкие и приходит в них в соприкосновение с углеродом, выделяемым из пищи. Это сгорание происходит в миллионах клеточек лёгких и вызывает теплоту физического тела. Вода, проходя по организму, регулирует это сгорание, не позволяя ему стать слишком интенсивным.

Кроме того, тело использует воду в качестве носильщика. Вода протекает по артериям и венам, разносит кровяные тельца и питательные элементы в различные части тела, где они идут на сооружение новых клеточек, как было уже нами описано. Без поступления жидкости количество крови в организме должно было бы неминуемо уменьшиться. При возвращении крови через вены, жидкости подбирают негодный материал, который иначе бы отравил организм, и несут его к почкам, к порам кожи и лёгким, через которые ядовитый мёртвый материал и отходы выбрасываются из организма вон. Без достаточного количества жидкости эту работу нельзя было бы исполнять в нужной для Природы степени. И (что весьма важно) без достаточного количества воды отбросы пищи – шлаки организма – не могли бы быть размягчены настолько, чтобы пройти через толстую кишку и выйти из тела, результатом чего оказался бы запор, со всеми связанными с ним бедами. Йоги знают, что девять десятых случаев хронического запора происходит именно от этой причины, и им известно также, что эти девять десятых могут быть быстро устранены возвращением к естественной привычке пить чистую воду. Нам придётся вернуться к этому предмету ещё не раз, но было бы желательно, чтобы уже сейчас читатель обратил внимание на всё значение этого вопроса.

Да, вода в достаточном количестве необходима для правильного кровообращения, для удаления испорченных материалов организма и для нормального усвоения пищи.

Люди, пьющие недостаточно жидкости, неизменно страдают от недостатка крови, и в их облике все признаки малокровия: бледность, желтовато-болезненный цвет лица, анемичность. Кожа у них почти всегда сухая и горячая, и они весьма мало и редко потеют. Они выглядят больными и напоминают засохший плод, нуждающийся в соках, чтобы стать живым и здоровым. Почти всегда они страдают от запоров, а запор, в свою очередь, вызывает сотни и сотни других недугов, как мы увидим это с Вами в одной из следующих глав. Прямая кишка у них сильно засорена, и организм вынужден постоянно впитывать в себя отходы, скопившиеся там; при этом он стремится освободиться от них при помощи дыхания с дурным запахом, ненормального

потения и мочевыделения. Это совсем неприятно читать, но приходится называть вещи своими именами, чтобы обратить на них должное внимание читателя. И всё это – подумайте только! – происходит из-за недостатка в организме воды. Вы, столь заботящиеся о чистоте тела снаружи, помните, что нельзя оставлять его грязным и внутри.

Все внутренние органы человеческого тела нуждаются в воде. Телу необходима постоянная поливка, и если поливка недостаточна, то тело начинает страдать, как поле, оставленное без воды. Каждой клетке, ткани и органу нужна вода, чтобы сохранить себя в здоровом виде. Вода всё растворяет, она позволяет организму усваивать и распределять питательные вещества, полученные из пищи, и она же уносит испорченные продукты организма. Часто говорят, что «кровь есть жизнь», и если это верно, то как же следует назвать воду? ибо без неё кровь превратилась бы в прах.

Вода необходима также для правильной работы почек, выделяющих мочу. Она нужна для превращения в слюну, жёлчь, сок поджелудочной железы, желудочный сок и другие важные соки организма, без которых не может происходить пищеварение. Уменьшите количество выпиваемой Вами воды, и Вы немедленно же уменьшите выработку всех этих необходимых жидкостей. Понимаете ли Вы это?

Если кто-либо сомневается в наших словах, полагая, что они суть не что иное, как теория йогов, то пусть он обратится к любому серьёзному труду по физиологии, написанному каким-либо западным авторитетом. Там он найдёт подтверждение этих слов. Известный западный физиолог говорит, что в тканях нормального организма заключается такое количество воды, что можно как аксиому принять выражение «все организмы живут в воде». И если не будет воды, то не будет жизни, не будет здоровья.

Выше было сказано, что почки в течение суток выделяют три бутылки мочи, которая уносит с собой из организма растворённые в ней отходы и ядовитые химические вещества, направленные организмом в почки. Затем кожа за этот период времени выделяет от одной до двух бутылок воды в виде пота и испарины. Сверх того, к этому надо прибавить незначительное количество воды – от десяти до пятнадцати унций – выделяющейся при дыхании через лёгкие. Также некоторое количество воды покидает организм вместе с экскрементами. И совсем уж незначительное количество её выходит из организма в виде слёз и других секреций тела. И сколько же нужно воды, чтобы возобновить этот запас? Давайте посмотрим. Известное количество жидкости попадает в организм вместе с пищей, в особенности с известными

сортами пищи. Но это количество воды не велико сравнительно с тем, что выбрасывается организмом при его очистительных функциях. Лучшие авторитеты пришли к выводу, что здоровый взрослый человек, будь то мужчина или женщина, в день должен потреблять от четырёх до пяти бутылок воды, чтобы восполнить эту убыль. Если это количество не доставляется в организм, то тело пользуется теми жидкостями, которые находятся в нём самом, и человек начинает «засыхать», причём все физические функции в теле становятся неправильными, и тело такого человека высыхает как внутри, так и снаружи, поскольку механизм его лишается очистительного и смазочного материала.

Четыре бутылки – 12 стаканов воды! Это следует помнить тем, кто выпивают не более двух-трёх стаканов и считают, что больше пить вредно. И тогда ничего нет мудрёного, если они начинают страдать всеми физическими недугами. Ничего удивительного, если у этих людей появляются расстройства пищеварения, запоры, малокровие, нервозность и другие подобные вещи. Их тело оказывается наполнено разного рода ядами, которые Природа теперь не в состоянии удалить через почки и кожу, потому что они закрыли воде доступ в своё тело. Нет ничего удивительного, если прямая кишка наполняется вредными отбросами, отравляющими организм, и Природа не имеет возможности их нормальным образом удалить, потому что у неё нет необходимого количества воды. Нет ничего удивительного и в том, что у человека появляется недостаток в слюне и пищеварительных соках, потому что Природа не может вырабатывать их, если не имеет воды. Далее неудивительно, если появляется недостаток крови, – откуда Природа возьмёт её, если у неё нет жидкостей, из которых изготавливается кровь? Не стоит удивляться и тому, если нервы человека при таком положении дел оказываются в далеко не лучшем состоянии. Бедная Природа делает всё, что может, даже в тех случаях, когда человек безумно идёт против её предписаний. Она старается получить воду из организма, чтобы машина не остановилась окончательно, но запас этот оказывается слишком мал, и Природе приходится итти на компромисс. Она делает то же, что и человек, когда воды у него для какой-нибудь цели не хватает – старается заставить малое количество сделать работу большого, и, конечно же, должна довольствоваться тем, что всё делается только наполовину.

Йоги не боятся принимать в себя ежедневно достаточное количество воды. Их не пугает, что они «разжижат» кровь, как полагают «высохшие» люди. Природа быстро и скоро выкинет излишки воды. Йоги не пьют «ледяных напитков», это – противоестественный продукт цивилизации; их любимая температура – около 20 градусов по Цельсию.

Они пьют, когда чувствуют жажду, и обладают нормальной жаждой, не то что «высохшие» люди. Они пьют часто, но заметьте себе, читатель, *никогда не пьют большого количества в один приём*. Они не «вливают» в себя воду, так как считают это неестественным и вредным. Они пьют небольшими количествами, но часто и в течение целого дня. Во время работы они ставят сосуд с водой около себя и время от времени делают глоток или два.

Кто пренебрегал природными инстинктами в течение многих лет и почти забыл о естественной привычке пить воду, тому необходима известная практика, чтобы вернуть себе эту способность. Небольшая практика быстро скажется в том, что человек начнёт нуждаться в воде и через известный промежуток времени возвратит себе естественную жажду. Хороший способ, который можно посоветовать, это держать подле себя стакан с водою и время от времени делать из него один или два глотка, помня при этом, зачем Вы это делаете. Говорите себе: «Я доставляю телу воду, необходимую для работы его органов, и это даст мне здоровье и силу и превратит меня в крепкого, здорового человека, живущего в близости к Природе».

Перед отходом ко сну йоги выпивают чашку воды. Это воспринимается организмом и очищает тело во время ночи, вредные вещества будут удалены утром вместе с мочой. Они пьют другую чашку воды сразу же, как встают утром; по их теории, глоток воды перед едой очищает желудок, промывает его от негодных веществ, скопившихся в нём за ночь. Они пьют обыкновенно за час перед принятием пищи и затем делают лёгкие физические упражнения, полагая, что это подготавливает пищеварительный аппарат к принятию пищи и вызывает естественный голод. Они не боятся пить воду и во время еды (только представьте себе ужас наших «учителей здоровья», когда они читают про это!), но отвергают «заливание» пищи водою. Заливать пищу водой значит размачивать её, а стало быть, не только не позволить ей пропитаться слюной, но и не дать зубам возможности должным образом пережевать её, в результате чего пища проглатывается, не будучи подготовлена к процессу пищеварения, что нарушает намеренья Природы и противоречит тому, что советуют йоги. Йоги полагают, что вода может быть вредна только в том случае, если обильно пить её за едой, и именно поэтому во время еды они пьют весьма мало воды и лишь для того, чтобы размягчить пищу в желудке, но и это нужно делать очень умеренно, чтобы не ослабить силу действия желудочного сока.

Многие из наших читателей знакомы с потреблением горячей воды как средством для очищения засорившегося желудка. Мы одобряем

этот способ лечения, но думаем, что если человек станет точно следовать предначертаниям йогов, сообщённым в данной книге, то у него никогда не будет засорения желудка и, стало быть, ему не потребуется прибегать к горячей воде. Но тому, кто пока что страдает от желудочных недомоганий, тёплая вода как предварение к рациональной еде может быть очень даже полезна. Лучше всего медленно выпивать приблизительно бутылку тёплой воды утром прямо перед завтраком и соответственно за час до обеда днём. Тёплая вода возбудит таким образом мышечную работу пищеварительных органов, что выведет из организма накопившиеся в нём отходы, размягчённые и растворённые тёплой водой. Но эту меру можно признать лишь временной. Природа не считает горячую воду напитком, достойным постоянного потребления: для здоровья человека необходима вода обыкновенная, вода комнатной температуры; но если здоровье было утрачено из-за неповиновения законам Природы, то горячая вода принесёт пользу, так как очистит органы, перед тем как им вернуться к естественным привычкам.

В других главах будет говориться о купании и наружном использовании воды, эта же глава была целиком посвящена только её внутреннему применению.

В добавление к тем свойствам, к той пользе воды, о которых говорилось выше, следует сказать ещё, что в воде содержится значительное количество Праны, часть которой извлекается из неё организмом и усваивается им. Часто человек чувствует потребность сделать глоток воды. Это служит признаком того, что Природа требует возобновления запаса Праны, а поскольку её скорее и легче всего получить именно из воды, то Природа и подсказывает человеку это желание. Каждый из нас может вспомнить такой случай, когда стакан холодной воды подействовал на того или другого из нас в высшей степени *освежающе*, придал нам сил и энергии и помог возвратиться к прерванной работе. Не забывайте же о Воде, когда Вы чувствуете, что Вас одолела усталость. В соединении с Дыханием Йогов глоток воды вольёт в человека свежую энергию скорей, чем всякое иное средство.

Глотая воду, старайтесь некоторое время подержать её во рту. Нервы языка и рта первыми (и скорее всего) поглотят Прану, и такой способ питья особенно полезен, когда человек чувствует себя утомлённым. Это следует всегда помнить.

◆ ◆ ◆

Глава Тринадцатая

ЗОЛА ОРГАНИЗМА

Это будет мало приятная глава для тех, кто ещё не вполне освободились от старых понятий о телесной чистоте. Тем из нас, которые предпочитают не знать о существовании некоторых важных функций физического тела и испытывают чувство стыда при мысли, что определённые физические функции составляют часть их повседневной жизни, эта глава придётся не по душе, более того, они, пожалуй, сочтут её ложкой дёгтя в бочке мёду; по их мнению, лучше было бы пропустить всё это и ничего об этом не знать. Но мы должны сказать, что не видим никакой пользы (а, наоборот, усматриваем много вреда) в том, чтобы подражать поведению страуса в старой сказке, который завидев охотников, уткнулся головой в песок и, избавившись таким образом от столь неприятного ему зрелища, вообразил, что спрятался, пока охотники не подошли к нему и не напали на него. Так и здесь: стараясь не рассматривать неприятные вещи, человек не будет знать об их существовании, пока оне не причинят ему вреда. Мы испытываем такое уважение перед всем человеческим телом, всеми его частями и функциями, что ни в чём не видим ничего нечистого или «некрасивого». И по нашему мнению, тот поступает безумно, кто отказывается рассуждать о тех или иных его отправлениях. Результатом этой политики приличий и избегания неприятных тем для беседы является то, что многие страдают разными недугами, которых бы у них не было, если б они смотрели на все эти вещи разумнее. Для многих всё, что будет здесь сказано, явится откровением, другие же, знакомые с тем, о чём мы будем говорить, оценят справедливость и истину наших слов, так как им известно, какую пользу принесёт многим знакомство с тем, на что мы обращаем внимание. Здесь будет вестись откровенный разговор относительно отбросов организма и извержения всего ненужного ему.

Беседа эта необходима уже хотя бы потому, что по меньшей мере три четверти современных людей в большей или меньшей степени страдают от запоров и их пагубных последствий. Всё это противно

Природе, а между тем причина настолько легко устранима, что даже непонятно, почему это продолжается. Ответ, видимо, может быть только один: невежество во всём, что касается причин запоров и способов их устранения. Если мы в состоянии помочь удалению этого проклятия века и вернуть людям утраченное здоровье, приблизив их к Природе, то мы думаем, что не вызовем гримас отвращения на лицах тех, кто станут читать эту главу, или желания взять почитать что-нибудь более приятное: ведь им самим как раз и нужен наш совет, причём, быть может, больше, чем прочим нашим читателям.

Кто читал в этой книге главу о пищеварительных органах, помнит, что мы в своём изложении остановились на том месте, когда пища поглощается организмом из тонких кишок. Теперь мы должны рассмотреть, что происходит с отходами пищи после того, как организм взял себе из пищи все питательные вещества, в ней содержавшиеся, ибо оставшееся есть материал, который он не может никак использовать.

Здесь будет уместно сообщить, что тот, кто следует примеру йогов и хорошо пережёвывают пищу, скапливает в своём кишечнике меньше отбросов, чем те, кто едят много и пережёвывают пищу только наполовину. Средний человек извергает приблизительно половину того, что он ест, отбросы же тех, кто следует примеру йогов, сравнительно невелики и менее вредны для организма, чем отбросы обыкновенного человека.

Тонкие кишки соединены с толстой кишкой при помощи особой створки на нижней правой стороне брюшной полости; эта створка устроена таким образом, что даёт выход всему, но препятствует возвращению обратно. Червеобразный отросток – причина аппендицита – находится как раз под этой створкой. Толстая кишка поднимается прямо кверху на правую сторону брюшной полости, потом делает поворот и идёт кверху на левую сторону; затем спускается прямо книзу на левую сторону, где образует сгиб или поворот, известный в медицине под названием «сигмоидального сгиба», продолжение которого составляет прямая кишка, ведущая к заднему проходу, это и есть то отверстие, из которого извергаются все отбросы организма.

Толстая кишка является сточным каналом организма, через который должны свободно проходить все нечистоты. Природа устроила так, чтобы это очищение совершалось быстро, и человек, живущий согласно с намереньями Природы, точно так же, как и животное, не откладывает совершение этой необходимости. Но, становясь цивилизованнее, он находит это не столь удобным и откладывает очищение, несмотря на напоминание природы, которая в конце концов утомляется напоминать и обращает внимание на другие свои обязан-

ности. Человек увеличивает это зло ещё тем, что не принимает внутрь достаточного количества воды. Он тем самым не только не доставляет толстым кишкам запаса жидкости, необходимого для смягчения и растворения отбросов, но и всё тело оставляет без воды; а когда у организма воды не хватает, тогда природа, заботясь о наличии необходимого количества жидкости в других органах, в отчаянии прибегает к тому, что пускает в дело загрязнённую воду, находящуюся в толстых кишках, всасывая её обратно в их стенки. Представьте себе, что из этого получается! Вследствие того, что человек не старается очистить толстую кишку, у него начинается запор, что влечёт за собой бесконечное количество заболеваний, истинную причину которых нередко упускают из виду. Но и это ещё не всё. Ведь даже многие из тех, кто ежедневно испытывают позыв кишечника, тоже тем не менее страдают запором, хотя сами об этом и не знают. Стенки толстой кишки покрываются затвердевшими отбросами, часть которых находится там в течение многих дней, и только по середине остаётся самое незначительное отверстие, пропускающее то, что должно быть непременно извергнуто. Запор означает собою, что толстая кишка не вполне чиста и несвободна от фекальных веществ.

Между тем, толстая кишка, наполненная, или хотя бы частично наполненная, фекальными веществами, служит причиною отравления всего организма. Стенки толстой кишки устроены таким образом, что позволяют её содержимому всасываться и поступать в кровь. Медицинская практика доказала, что пища, впрыснутая в прямую кишку, быстро усваивается организмом и входит в кровь. Лекарства, впрыснутые туда же, оказываются в другом месте организма. И как было уже сказано ранее, жидкости, находящиеся в этой кишке и служащие для смягчения отбросов, поглощаются стенками в случае недостатка в организме чистой жидкости. Почти невероятно, сколь долго может оставаться фекальное вещество в толстых кишках в случае запора. Известны случаи, когда при очистке в нём находили косточки от вишен и прочее в том же роде, съеденное человеком несколько месяцев назад. Слабительные средства не могут очистить толстую кишку от затвердевшего фекального вещества, потому что все эти средства оказывают действие только на желудок и тонкие кишки и прогоняют их содержимое через то узкое отверстие, какое осталось в толстой кишке среди затвердевших фекалий, которыми обложены её стенки. У некоторых толстая кишка наполнена настолько твёрдым фекальным веществом, что по крепости его можно сравнить с каменным углём, а отбросов накапливается такое количество, что брюшная полость

вздувается и становится твёрдой. Эти застаревшие отбросы иногда подвергаются гниению, и тогда там заводятся глисты и прочие черви, и даже личинки мух, и толстые кишки наполняются их яйцами. Отбросы, или фекальная масса, попадая из тонких кишок в толстые, представляет собою мягкое вещество, и если кишки чисты и свободны, то оно выходит из организма почти в таком же мягком состоянии и со светлой окраской. Но чем дольше фекальное вещество остаётся в толстой кишке, тем твёрже и суше и темнее по цвету оно делается. Если человек принимает внутрь недостаточное количество жидкости или откладывает требование природы до более удобного случая, а потом и вовсе забывает об этом, то в толстых кишках начинается процесс затвердения фекального вещества. Когда позднее человек решит исполнить требование природы, то из прямой кишки выйдет только часть фекалий, остальное же задержится в толстых кишках. На следующий день к этому остатку добавится ещё небольшое количество, и так далее, пока человек не начнёт страдать хроническим запором со всеми неразлучными с ним недугами, как-то: несварением, разлитием жёлчи, расстройством печени, почек. Вообще это усиливает все болезни, но многие из них являются прямым порождением этого загрязнённого состояния толстых кишок. Половина всех женских болезней происходит по той же причине или приобретает более опасный характер.

Поглощение фекальных веществ кровью объясняется двумя причинами: во-первых, желанием и потребностью организма получить нужное количество жидкости, и во-вторых, отчаянным усилием природы освободиться от вредных продуктов путём извержения их через кожу, лёгкие и почки. Неприятный запах испарины и отравленное дыхание нередко служат доказательством стремления природы так или иначе побороть зло. Природа понимает, сколь велика опасность, если позволить этой разлагающейся массе оставаться в организме, и прилагает все усилия, чтобы извергнуть их другим путём, рискуя даже отравить при этом кровь и всё тело. Лучшим доказательством тому, что многие недуги и болезни вызваны этим ненормальным состоянием толстых кишок, служит то, что как только толстые кишки очищаются, исчезают и те болезни, которые, как казалось, даже и не имели никакого отношения к запору. В дополнение к тому факту, что болезни возникают и развиваются именно при таком состоянии толстой кишки, можно сказать и то, что заразные болезни, как тиф и прочие, легче всего распространяются из-за невнимательного отношения к толстой кишке, которая становится рассадником зародышей этих болезней. Тот человек, который заботится о чистоте и здо-

ровье своих толстых кишок, почти не рискует заразиться какой-либо подобной болезнью. Только представьте себе, что бы произошло, если бы содержимое канализационной трубы мы поместили внутрь себя – стоит ли удивляться тем болезням, какие обусловились бы таким положением дел? Поразмыслите, друзья!

После всего сказанного нами, чтобы привлечь вниманье читателя к очагу всяческих болезней (ведь можно было бы исписать сотни страниц с ещё более крепкими замечаниями по данному поводу), у Вас, быть может, возникло желанье задать нам вопрос: «Ладно, всё это, возможно, и верно, и даже правильно объясняет многое в моих проблемах, но что же я должен делать, чтобы избежать загрязнения толстых кишок и таким образом восстановить и поддержать своё здоровье?» Что ж, на это можно ответить: «Прежде всего следует освободиться от ненормального скопления фекальных веществ, а затем нужно всегда содержать толстую кишку в чистом и здоровом виде, соблюдая требования природы». Здесь будет сейчас объяснено, как достигнуть того и другого.

Если толстые кишки только слегка загрязнены фекальными веществами, то их можно очистить путём увеличения приёма жидкости и поощряя кишечник к регулярному стулу, а также взывая к разуму клеточек кишечника (как это будет описано ниже). Но поскольку более чем у половины людей, умственно задавших нам этот вопрос, толстые кишки в большей или меньшей степени загрязнены застарелыми, отвердевшими фекалиями, пролежавшими там в течение нескольких месяцев и даже более и приобретшими зеленоватый цвет, то мы должны дать им средства более радикальные. Так как в подобных случаях люди уж очень отдалялись от требований природы, то приходится помогать ей искусственным путём, чтобы потом она уже имела дело с чистым каналом. Обратимся за помощью к животному царству.

Много веков тому назад уроженцы Индии заметили, что длинноклювые птицы из семейства ибисов возвращались к берегам больших рек из пустыни в крайне болезненном состоянии, которое, вероятно, происходило или от того, что оне ели какие-нибудь ягоды, причинявшие им запор, или от того, что долго были в безводной местности и страдали от жажды, а может быть, от того и другого вместе. К рекам эта птица прилетала в совершенно истощённом состоянии, едва взмахивая крыльями от слабости. Прежде всего она набирала в клюв воды, затем впрыскивала эту воду себе в кишки, и это её почти сейчас же облегчало. Впрыскивание это она повторяла несколько раз, пока совершенно не очищала толстую кишку, а затем садилась и собиралась

с силами. Наконец, она пила сама и спустя несколько минут улетала уже вполне здоровой и сильной.

Вожди и жрецы, заметив эту операцию птицы и убедившись в её чудесных последствиях среди пернатых, задумались над вопросом, пока один из них не предложил, что то же самое можно было бы испытать над стариками, которые в силу своей бездеятельности и малоподвижности отошли от естественных видов Природы, вследствие чего у них возникли привычные запоры. Таким вот образом был сооружён первобытный прибор, нечто вроде шприца из тростника, с помощью которого стали впрыскивать тёплую речную воду в кишки стариков, страдавших запорами. Результаты были прямо чудесные: старики снова становились молодыми, женились на молодых, начинали принимать активное участие в жизни племени и, к удивлению более молодых мужчин, не принимавших уже более ветеранов в расчёт, вновь становились вождями племени. Слух об этом распространился по всем окрестностям, и из других племён стариков приносили на плечах, чтобы подвергнуть их чудодейственному лечению, и, как рассказывают, старики после спринцевания уходили без посторонней помощи. Судя по рассказам, тогдашние клистиры имели самый героический характер, так как, повидимому, сразу вливалось «по нескольку галлонов воды»*, вследствие чего толстые кишки стариков сразу очищались от всех застаревших фекальных веществ и организм оказывался освобождён от ядов. Мы однако не собираемся защищать такой героический способ лечения, ибо нужно помнить, что нынешние люди не то, что прежние вожди племён.

Тем не менее, ненормальное состояние толстых кишок заставляет, хотя бы временно, прибегнуть к искусственной помощи природе, дабы удалить скопление нечистот. И в данном случае лучше всего последовать примеру ибиса и древних индийцев, воспользовавшись для этого усовершенствованными приборами XX века. Для этого всего-навсего требуется резиновая клизма вместимостью пол-литра воды. Если у Вас есть спринцующий насос, так тем ещё лучше, но обычная клизма вполне подойдёт. Налейте в Ваше приспособление пол-литра довольно горячей воды, настолько горячей, сколько вытерпит рука. Введите воду с помощью клизмы в прямую кишку. Затем несколько минут задержите воду и после этого освободитесь от неё. Лучше всего делать это ночью. В следующую ночь возьмите уже литр воды и опять промойте ею толстые кишки. Потом одну ночь пропустите, и на вторую впустите уже

* Английский галлон равен 4,54 литра. (*Й.Р.*)

полтора литра; затем пропустите две ночи и на третью возьмите теперь два литра. Постепенно Вы привыкнете удерживать такое количество воды в толстых кишках, при этом большее её количество будет прочищать кишечник от застарелых фекалий, тогда как меньшие вливания будут вымывать из него свободные фрагменты, а также размягчать и раздроблять затвердевшую массу. Не пугайтесь, что мы рекомендуем такую большую дозу (2 литра). В толстых кишках может поместиться гораздо больше воды, и некоторые вливают себе туда до 4,5 литров, но этого, пожалуй, уже слишком много. Сделайте животу массаж перед вливанием и после него и завершите всё выполнением Полного Дыхания по способу йогов, для того чтобы взбодриться и восстановить правильное кровообращение.

Результат этих вливаний, разумеется, не может удовлетворить эстетический вкус людей, но дело касается только того, чтобы быстро и сразу удалить из организма отравляющие его яды. Содержимое толстых кишок после первого вливания удаляется из организма, вызывая неприятное, болезненное ощущение, но гораздо лучше перенести эти неприятные минуты, чем держать в организме гниющую отраву. Известны случаи, когда из прямой кишки выходили зелёные куски, напоминающие собой куски коррозированной меди и распространявшие такое зловоние, которое лучше и убедительнее всего свидетельствовало о том, сколько вреда могли бы они причинить организму, оставаясь внутри. Это, конечно, неприятно читать, но это необходимо, чтобы читатель мог осознать важность очищения толстых кишок. Человек, начавший очищать толстые кишки, заметит, что в течение некоторого времени у него не будет естественных позывов. Пусть это Вас не волнует, ибо вода уже вынесла то, из-за чего эти позывы бывают. Дня через два после окончания очистительного процесса эти нормальные и естественные позывы возвратятся.

Здесь же, кстати, следует заметить, что мы вовсе не защищаем продолжительного пользования подобным способом искусственного очищения, это ни в коем случае не может быть признано полезным; мы, напротив того, полагаем, что естественные привычки могут восстановить правильную работу кишечника без применения всяких посторонних средств. Мы признаём данный способ только как средство для скорейшего очищения от затвердевших отбросов. Но в то же время мы не видим, чтобы применение этого способа с целью предупредить новое накопление фекалий, скажем, раз в месяц могло бы принести какой-нибудь вред. В Америке есть некоторые школы и авторитеты, проповедывающие искусственное очищение каждый

день. Мы не можем согласиться с ними, ибо нашим лозунгом является «возврат к Природе», и мы полагаем, что Природа вовсе не требует таких мер. Йоги считают, что чистая, свежая вода, регулярные привычки ко стулу и «разговоры» с кишками вполне достаточны для того, чтобы избежать запоров.

После того, как человек закончил недельный курс очищения толстых кишок (и даже до этого), он должен начать в достаточном количестве пить воду, как об этом говорилось в одной из предыдущих глав. Пусть каждый выпивает ежедневно по 10-12 стаканов жидкости – и он заметит, что здоровье его кишечника улучшилось. Затем нужно установить привычку к освобождению прямой кишки всегда в одно время суток, независимо от того, есть к тому позыв или нет. Важно установить привычку, а природа любит впадать в привычки. Кроме того, человек, может быть, действительно нуждается в очищении, но не чувствует этого, так как уже давно отвык прислушиваться к голосу природы. И тогда ему совершенно необходимо пробудить в себе эту способность. Пренебрегать этим не следует, ибо всё это просто, но действенно.

Небесполезно также делать себе внушение в то время, как пьёшь воду. «Я пью эту воду, чтобы дать моему телу необходимый запас жидкости. Это облегчит и наладит работу моих кишок», – так следует говорить самому себе. Нужно всегда держать в уме образ совершаемого действия – и благие результаты не замедлят сказаться.

Теперь ещё один совет, каковой, правда, может показаться бессмыслицей тому, кто не понимает его философской подкладки. (Сейчас мы ограничимся тем, что только скажем Вам, как это делается, а о философии поговорим в другой главе.) Совет этот заключается в том, что с кишками необходимо «разговаривать». Нужно слегка постучать рукой по животу в том месте, где находятся толстые кишки, и сказать им (да, сказать им): «Толстые кишки! я Вас хорошо прочистил, и я хочу, чтобы дальше и впредь Вы были чисты и свободны. Я даю Вам достаточно жидкости для того, чтобы Вы работали правильно. Я приучаю себя к очищению в определённое время, чтобы дать Вам возможность сделать своё дело. И теперь Вы должны хорошо работать!» Говорящий должен несколько раз слегка ударить себя ладонью по животу и повторить при этом: «Теперь Вы должны хорошо работать!» И Вы увидите, что толстые кишки действительно будут исполнять то, что должны. Возможно, это покажется Вам детской игрой, но Вы поймёте значение этого, прочитав главу о приобретении власти над непроизвольными мышцами и органами тела. Это только простой способ осуществления научного факта, простой способ привести в действие мощную силу,

Все, кто страдает запорами – а кто ими не страдал? – поймут значение данных здесь советов. Советы эти вернут румянец их коже, придадут ей гладкость и упругость, а вместе с тем уничтожат вялость, белый налёт на языке, дыхание с неприятным запахом, боль в печени и все прочие симптомы, сопровождающие заполнение толстых кишок отбросами: со сточной ямой, отравлявшей организм, будет покончено. Проверьте советы эти на себе – и Вы снова испытаете радость жизни и станете здоровым и чистым существом. А теперь, в заключение, наполним наши стаканы искрящейся, светлой, прохладной водой и провозгласим тост: «За здоровье и здоровых людей!», и пусть каждый, медленно глотая воду, скажет сам себе: «Эта вода принесёт мне здоровье и силу: она укрепляющее средство самой Природы!»

Глава Четырнадцатая

ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Жизнь всецело зависит от акта дыхания. «Дыхание есть Жизнь».

И как бы ни разнились между собой в деталях теории Востока и Запада и их терминология, представители обеих школ одинаково признают этот основной принцип.

Дышать значит жить, и где нет дыхания, там нет жизни. Дыхание обусловливает жизнь и здоровье не только высших животных, потому что и самые низшие должны дышать, чтобы жить, и существование жизни в растениях также зависит от воздуха.

Дитя, появляясь на свет, длинным глубоким вдохом вбирает в себя воздух, задерживает его на мгновенье, впитывая его животворные свойства, и выдыхает его с протяжным криком – так началась его жизнь на земле. Старик делает слабый вздох, перестаёт дышать – и вот уже жизнь его отлетела. От первого лёгкого дыхания младенца до последнего вздоха умирающего человека идёт одна длинная череда непрерывных вдохов и выдохов. Жизнь есть лишь бесконечно-длинная последовательность дыханий.

Дыхание должно считаться самой важной из всех функций тела, ибо воистину все остальные функции зависят от него. Человек может несколько дней просуществовать без пищи, немного меньше без воды, но без возможности дышать его жизнь ограничена несколькими короткими мгновениями.

И не только сама жизнь Человека обусловлена дыханием: от того насколько правильно он дышит, насколько правильны сложившиеся у него привычки дыхания зависят в значительной мере и продолжительность его жизнеспособности, и отсутствие у него болезней. Разумное управление силой нашего дыхания может продлить наши земные дни, так как оно увеличивает а нас жизнеспособность и силу сопротивления, и, с другой стороны, если мы дышим неразумно и небрежно, то это сокращает нам жизнь, поскольку такое дыхание уменьшает нашу жизнеспособность и открывает в нас доступ болезням.

В нормальном состоянии человеку не нужны никакие указания о том, как правильно дышать. Он, как и животное, как и ребёнок, дышит естественно и правильно, дышит так, как того хотела создавшая его Природа, но цивилизация изменила его как в том, так и в другом отношениях. Она навязывает ему неправильную осанку и позы при ходьбе, стоянии и сидении, что лишает его прирождённого права на естественное и правильное дыхание. Он дорогой ценой оплачивает свою цивилизованность. Дикарь и сегодня дышит естественно, покуда его не коснулись привычки цивилизованного человека.

Среди цивилизованных людей процент правильно дышащих весьма невелик, вот почему существует такая масса людей с узкой грудью и согнутыми плечами, а также страшно возрастает количество болезней дыхательных органов и учащается чахотка – этот чудовищный бич человечества, «белая чума». Крупные авторитеты утверждают, что одно поколение правильно дышащих людей могло бы возродить всю нашу расу, и болезни стали бы тогда так редки, что казались бы какой-то диковиной. Связь между правильным дыханием и здоровьем одинаково признаётся и объясняется как на Востоке, так и на Западе.

Западные учёные доказывают, что физическое здоровье самым материальным образом зависит от правильного дыхания. Восточные учители не только разделяют взгляды своих западных коллег, но и утверждают при том, что результатом привычки дышать правильно является не одна только физическая польза, но и то, что человек, постигший «Науку о Дыхании», может увеличить свои умственные силы, своё счастье, самообладание, проницательность, усилить нравственность и даже духовный рост. Целые школы Восточной Философии опираются на науку о дыхании, и если только их знания будут восприняты западными расами, то они могут сотворить чудеса. Теория Востока, обратившись в практику на Западе, принесёт достойные плоды.

За это дело и берётся «Наука о Дыхании» по системе йогов. Она обнимает собою не только все знания западных физиологов и гигиенистов, но и включает в себя также оккультную сторону предмета. Она не только указывает путь к здоровью на основе того, что западные учёные называют «глубоким дыханием», но и вскрывает менее известные стороны трактуемого вопроса.

Йог проходит школу упражнений, путём которых он достигает власти над телом, в результате чего в любой орган, в любую часть тела он умеет послать увеличенную волну жизненной силы или «праны», укрепляющей и усиливающей эту часть или орган. Физиологическое

действие правильного дыхания известно йогу так же хорошо, как и его западным братьям, но сверх этого он знает ещё и то, что воздух содержит в себе нечто большее, чем просто кислород, водород и азот, и что при процессе дыхания совершается нечто большее, чем простое окисление крови. Йог знает о существовании «праны», которая совершенно неизвестна его западным друзьям; он вполне изучил природу и характер действия этого принципа могучей энергии и умеет управлять им, заставляя её действовать на своё тело и ум. Он знает, что ритмическое дыхание приводит человека в гармоническую вибрацию с природой и способствует развитию скрытых сил человека. Он знает, что умея контролировать своё дыхание, он может не только излечить свои и чужие недуги, но и победить в себе страх, мучения и низкие эмоции.

Рассмотрение вопроса о дыхании мы должны начать с описания механического аппарата, который производит дыхательные движения. Механика дыхания проявляется через эластичные движения лёгких и движения боков и дна грудной полости, в которой лёгкие помещаются. Грудной клеткой называется часть туловища, заключённая между шеей и животом; полость её (известная под именем «грудной полости») занята главным образом лёгкими и сердцем. Грудная клетка образована позвоночным столбом, рёбрами с их хрящами, грудной костью и снизу диафрагмой. Обыкновенно всё это вместе называется «грудью». Грудь можно сравнить с совершенно закрытым ящиком конической формы, обращённым своим узким концом к верху, заднюю стенку этого ящика образует позвоночный столб, переднюю – грудная кость, тогда как боковые стороны составлены рёбрами.

Рёбер у человека двадцать четыре, по двенадцать с каждой стороны, они выходят из позвоночника по обеим его сторонам. Верхние семь пар, непосредственно прикреплённые к грудной кости, называются «истинными рёбрами», нижние же пять пар, называемые «ложными» или «свободными рёбрами», прикрепляются иначе: две верхние пары прикреплены хрящами к истинным рёбрам, а три нижние пары хрящей не имеют и лежат спереди совершенно свободно.

При дыхании рёбра приводятся в движение при помощи двух лежащих на их поверхности мышц, называемых «межрёберными мышцами». Диафрагма, о которой мы уже упоминали, представляет из себя мышечную перегородку и отделяет грудную клетку от полости живота.

Во время акта дыхания мышцы растягивают лёгкие таким образом, что в них образуется пустота, в каковую в силу хорошо известного

физического закона и устремляется воздух. Главную роль в процессе дыхания играют мышцы, удобства ради мы будем называть их «дыхательными мышцами». Без помощи этих мышц лёгкие не могут расширяться, и умение правильно дышать в значительной мере зависит от правильного пользования этими мышцами и контроля над ними. Контроль над этими мышцами сводится к тому, чтобы достичь максимума расширения лёгких и тем самым обеспечить приток в организм наибольшего количества жизнетворных свойств воздуха.

Йоги различают четыре способа дыхания, а именно:

1) верхнее дыхание;

2) среднее дыхание;

3) нижнее дыхание;

4) полное дыхание йогов.

Мы дадим здесь общее понятие о первых трёх способах и более подробно остановимся на последнем, четвёртом способе, на котором йоги основывают свою «Науку Дыхания».

1. ВЕРХНЕЕ ДЫХАНИЕ

Эта форма дыхания известна на Западе под именем «клавикулярного» или «ключичного дыхания». При вдыхании воздуха этим способом приподнимаются рёбра, ключица и плечи, в то же время воздух проходит в брюшную полость и даёт толчок её органам, заставляя их ударяться о диафрагму, которая в свою очередь поднимается к верху.

При этом способе действует только верхняя, самая маленькая часть груди и лёгких, и, следовательно, в лёгкие входит лишь минимальное количество воздуха. И в придачу к тому, поскольку диафрагма уже поднята, расширения и в эту сторону быть не может. Всякому, кто только пожелает ознакомиться с анатомическим устройством грудной клетки, станет ясно, что при этом способе происходит максимальная трата усилий и достигается минимальная польза.

Верхнее дыхание, по всей вероятности, есть худшая из всех форм дыхания, возможных для человека, поскольку она требует наибольшей затраты энергии и даёт самые малые результаты. Это – малодоходное дело, приводящее к полной потере сил. Такая форма дыхания весьма распространена у Западных народов, в особенности среди женщин, и даже певцы, проповедники, адвокаты и прочие, казалось бы, лучше других должные быть осведомлёнными в этом вопросе, часто дышат данным способом.

Многие болезни голосовых органов и органов дыхания могут быть прямо отнесены к этому варварскому способу дышать, и напряжение нежных органов, им вызываемое, часто проявляется в резких, неприятно звучащих голосах, которые слышатся со всех сторон. Многие люди, дышащие верхней частью лёгких, приобретают скверную привычку, описанную нами в одной из следующих глав, дышать через рот.

Если у читателя всё же остаются ещё какие-либо сомнения в правильности того, что было здесь сказано о верхнем дыхании, то пусть он попробует выпустить из лёгких весь воздух, станет прямо, опустит руки по швам, приподнимет плечи и ключицу и вберёт в себя воздух. Он увидит, что количество вошедшего в лёгкие воздуха будет гораздо меньше нормального. Пусть затем, опустив плечи и ключицу, он сделает настоящий, полный вдох – и он получит наглядный урок, который запечатлеется в его памяти гораздо лучше всех прочитанных или выслушанных объяснений.

2. СРЕДНЕЕ ДЫХАНИЕ

Этот способ дыхания известен на Западе как «дыхание рёбрами» или «межрёберное дыхание», и хотя оно не так уязвимо для критики, как верхнее, всё же оно значительно хуже нижнего дыхания и Полного Дыхания Йогов. При среднем дыхании диафрагма поднимается, а живот втягивается. Рёбра несколько раздвигаются, грудная клетка отчасти расширяется. Среднее дыхание часто встречается среди людей, не изучавших особо вопроса о дыхании. Поскольку существуют два лучших метода, то об этом способе дышать мы упоминаем лишь мимоходом, и то, главным образом затем, чтобы обратить внимание читателей на неполноту его.

3. НИЖНЕЕ ДЫХАНИЕ

Эта форма дыхания гораздо лучше предыдущих двух, и за последние годы многие из западных писателей превозносили её под именем «брюшного», «глубокого дыхания», «дыхания диафрагмой» и т.д., и т.п. Благодаря тому, что внимание публики оказалось обращено на эту форму дыхания, было достигнуто много хороших результатов, ибо многие заменили им низшие и губительные способы дышать, упомянутые выше. На принципе нижнего дыхания было построено немало «систем» и «школ», и ученикам довольно дорого стоило обучение

этим, якобы, новым методам. Но, как мы уже сказали, было достигнуто и много пользы, и ученики, дорого заплатившие за науку подновлённых старых истин, несомненно не потратили денег даром в тех случаях, когда им удавалось отделаться от прежних своих привычек дышать верхушками или серединою лёгких.

Многие авторитеты на Западе говорят и пишут об этом способе дыхания как о лучшем из всех способов, возможных для человека, но йоги знают, что он лишь часть давно известной и употреблявшейся веками системы, каковую они называют «Полным Дыханием». Однако же, прежде чем читатель вполне охватит идею Полного Дыхания, ему следует выяснить себе принципы нижнего дыхания.

Снова взглянем на диафрагму. Что она такое? Мы уже видели, что это большая разграничительная мышца, отделяющая грудную клетку и всё, что в ней помещается, от брюшной полости и её органов. В расслабленном состоянии диафрагма образует над брюшной полостью вогнутый свод. Иначе говоря, диафрагма со стороны брюшной полости имеет вид как бы распростёртого над землёй неба и представляет из себя внутреннюю сторону полукруглой поверхности. Следовательно, сторона диафрагмы, обращённая к органам грудной полости, подобна выступающей круглой поверхности или холму. Когда же диафрагма приходит в движение, выпуклость её вдавливается и напирает на брюшные органы, заставляя живот выдаваться вперёд.

При нижнем дыхании лёгким предоставляется больший простор, а потому они могут вобрать в себя больше воздуха. Это-то обстоятельство и заставило бо́льшую часть западных писателей признать нижнее дыхание (которое они называют «брюшным») за высший и лучший из всех известных науке методов. Но йогам на Востоке издавна был известен ещё более совершенный способ, поддерживаемый и немногими учёными на Западе. Недостаток всех способов дыхания, за исключением «Полного Дыхания Йогов», состоит в том, что ни один из этих способов не наполняет весь объём лёгких воздухом, в лучшем случае воздухом заполняется только какая-то часть их объёма. Это происходит и при нижнем дыхании. Верхнее дыхание наполняет только верхнюю часть лёгких, среднее – лишь среднюю часть их и небольшую долю верхней, а при нижнем дыхании воздух заполняет только нижнюю и среднюю части лёгких. Отсюда ясно, что всякий метод, дающий возможность заполнить воздухом всё пространство лёгких, должен быть поставлен несравненно выше всех остальных частичных методов. Всякий метод, позволяющий наполнить воздухом весь объём лёгких,

должен высоко цениться человеком, так как он позволяет ему поглощать наибольшее количество кислорода и накоплять в себе наибольший запас праны. Полное Дыхание признаётся йогами как лучший из всех возможных для человека способов дыхания.

4. ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Полное Дыхание Йогов включает в себя все достоинства верхнего, среднего и нижнего дыханий и исключает собой все их отрицательные черты. Оно приводит в действие весь дыхательный аппарат, каждую часть лёгких, каждую их клеточку, каждую служащую дыханию мышцу. Все дыхательные органы работают при этом способе дыхания и при минимальной затрате энергии здесь достигается максимум пользы. Грудная полость расширяется во все стороны до своего нормального предела, и каждая часть механизма выполняет свою естественную работу и функции.

Одной из наиболее важных черт этого метода является тот факт, что в действие приводится каждая из дыхательных мышц, тогда как при прочих формах дыхания работает только часть их. Полное Дыхание вызывает и деятельную работу в мышцах, управляющих рёбрами, а это влечёт за собой увеличение пространства, в котором могут расширяться лёгкие, и, кроме того, тут в случае нужды дыхательным органам является надлежащая опора, так как в этом процессе Природа старается в совершенстве использовать принцип рычага. Известные мышцы удерживают нижние рёбра на месте, в то время как другие выгибают их в наружную сторону.

Затем диафрагма при этом способе находится под совершенным контролем человека и может надлежащим образом исполнять свои функции, а стало быть, и оказывать максимум требуемых от неё услуг. В упомянутом выше действии рёбер нижние рёбра управляются диафрагмой, которая слегка давит их вниз, в то время как другие мышцы удерживают их на месте, а мышцы межрёберные оттягивают их наружу, и в результате такое комбинированное действие мышц увеличивает до максимума среднюю часть грудной полости. В то же время верхние рёбра также приподнимаются и выдвигаются вперёд действием межрёберных мышц, что даёт грудной клетке возможность расширяться до полного предела и в верхней части.

Если Вы изучите специфические черты описанных здесь четырёх способов дыхания, то Вы сразу увидите, что Полное Дыхание соединя-

ет в себе все выгодные стороны трёх других способов, плюс взаимное преимущество комбинированного действия верхней и средней части груди и области диафрагмы, и всё это вместе взятое позволяет установить в дыхании нормальный ритм.

Полное Дыхание Йогов является основой всей Науки Йогов о Дыхании, и необходимо вполне ознакомиться с ним и овладеть им в совершенстве, прежде чем надеяться достигнуть результатов от иных форм дыхания, описанных в этой книге. Нельзя довольствоваться изучением этого способа только наполовину, и нужно продолжать серьёзно работать, пока это дыхание не станет вполне естественным. Это, конечно, потребует труда, времени и терпения, но без них, как известно, никогда что-либо ценное не достигается. К Науке о Дыхании нет царских путей, и ученик должен быть готов к тому, чтобы серьёзно практиковаться и упражняться, если он желает добиться чего-либо стоящего. Овладение Наукой о Дыхании даёт громадные результаты, и никто из тех, кому удалось их достигнуть, не согласился бы добровольно вернуться к старым методам, и он, наверное, скажет друзьям своим, что получил щедрую награду за свой труд. Мы говорим это для того, чтобы читатели поняли, сколь необходимо и важно человеку овладеть Дыханием Йогов, а не пройти мимо ради того только, чтоб опробовать некоторые из его внешне привлекательных вариаций, приведённых в этой книге далее. Мы снова говорим Вам: начинайте правильно и прийдёте к правильным результатам; но если Вы будете пренебрегать тем, что должно служить основанием, то рано или поздно сокрушится и всё Ваше здание.

Может быть, лучшим способом научить Вас развить в себе Полное Дыхание Йогов было бы просто дать Вам указания, касающиеся самого дыхания, потом привести общие, поясняющие его замечания, и затем уже перейти к упражнениям для развития груди, мышц и лёгких, которые из-за использования несовершенных способов дыхания оставались до сих пор в неразвитом состоянии. Здесь, кстати, надо сказать, что Полное Дыхание не есть какая-то насильственная или ненормальная вещь, напротив того, оно – возврат к Природе, поскольку ведёт нас назад к первоосновам. Здоровый юноша-дикарь и здоровое дитя цивилизованной расы – оба дышат этим способом, но цивилизованный человек перешёл к неестественному образу жизни, ношения одежды и т.п., и потерял то, что у него уже было. И мы хотим напомнить читателям, что Полное Дыхание не требует непременно совершенного заполнения лёгких воздухом при каждом вдохе. Можно вдыхать

и среднее количество воздуха, пользуясь методом Полного Дыхания и рассылая забранный в себя воздух во все части лёгких в том или ином количестве. Но серию полных вдохов нужно делать по нескольку раз в день, когда к этому является случай, дабы держать организм свой в хорошем, исправном состоянии.

Следующие простые упражнения дадут всем ясное понятие о том, что такое Полное Дыхание:

1. Встаньте или сядьте прямо. Дышите через нос, спокойно втягивая воздух и наполняя им сначала нижнюю часть лёгких; это достигается путём движения диафрагмы, которая, опускаясь, слегка надавливает на брюшные органы и заставляет переднюю стенку живота выдаваться вперёд. Затем наполняйте среднюю часть лёгких, выдвигая вперёд нижние рёбра, грудную кость и грудь. Тогда уже наполняйте верхнюю часть лёгких, выдвигая верхнюю часть грудной клетки и поднимая грудь вместе с верхними шестью или семью парами рёбер. При последнем движении нижняя часть живота слегка подбирается, что даёт лёгким известную опору и помогает наполнению верхней их части.

С первого взгляда может показаться, что это дыхание состоит из трёх отдельных движений. Это, однако, не так. Вдох длителен и непрерывен, вся грудная полость, от лежащей внизу диафрагмы до верхней точки грудной клетки в области ключицы, расширяется в единообразном движении. Следует избегать прерывистого вдыхания толчками и добиваться спокойного, продолжительного вдоха. Практика скоро поможет победить тенденцию разделять вдыхание на три части и даст равномерный продолжительный вдох. После нескольких упражнений Ваш вдох будет длиться уже две или три секунды.

2. Не дышите несколько секунд.
3. Выдыхайте воздух совсем медленно, держа грудь в напряжении и несколько втянув живот, при этом, по мере того, как воздух выходит из лёгких, живот постепенно всё более втягивается. Когда воздух уже совершенно вышел, освободите грудь и живот. Несколько упражнений сделают совершенно лёгкой эту часть задачи, и раз усвоенное движение сделается потом почти автоматическим.

Вы увидите, что при этом способе дыхания все части дыхательного аппарата приводятся в действие и все части лёгких, включая и самые отдалённые клеточки, находятся в работе. Грудная полость расширя-

ется по всем направлениям. Вы также заметите, что Полное Дыхание есть в сущности комбинация всех трёх способов – верхнего, среднего и нижнего – быстро, в определённом порядке сменяющих друг друга с тем, чтобы составить одно мерное, непрерывное полное дыхание.

Значительную помощь в освоении этого дыхания окажет Вам большое зеркало, если Вы будете практиковаться, стоя перед ним и слегка приложив руки к животу, чтобы чувствовать его движения. Заканчивая вдох, хорошо время от времени приподнимать плечи и ключицу, чтобы дать воздуху возможность свободно проходить в маленькую верхнюю долю правого лёгкого, где часто гнездятся зародыши туберкулёза.

Поначалу при усвоении Полного Дыхания Вам, может быть, встретятся большие трудности, но немного практики позволит Вам успешно справиться с ними; ну, а раз приобретя правильное дыхание, добровольно Вы уже не пожелаете дышать, как прежде.

◆ ◆ ◆

Глава Пятнадцатая

ДЕЙСТВИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Сколько бы ни говорить о преимуществах, связанных для человека с привычкою правильно дышать, едва ли сказанным можно будет исчерпать эту тему. Но читателю, внимательно прочитавшему предыдущие страницы, едва ли нужно ещё указывать на эти преимущества.

Привычка к Полному Дыханию предохранит человека от чахотки и других лёгочных заболеваний, уничтожит всякое предрасположение к простуде, бронхитам и тому подобным недугам. Чахоткой люди обязаны главным образом пониженной жизнеспособности, каковая, в свою очередь, является следствием того, что в лёгкие вдыхается недостаточное количество воздуха. Слабая жизнеспособность делает организм легко доступным зачаткам разных болезней. Несовершенное дыхание оставляет значительную часть лёгких в бездействии, и эта часть становится питательной почвой для бацилл, которые захватывая ослабленные ткани, вскоре производят в них страшное разрушение. Здоровая ткань лёгких может противостоять злокачественным зародышам, а единственным средством иметь здоровую и крепкую ткань лёгких является умение правильно пользоваться своими лёгкими.

Почти у всех чахоточных людей грудь узкая. Отчего бы это? Просто лишь оттого, что люди эти имели привычку неправильно дышать, и потому грудь их не могла правильно развиваться. Человек, обладающий Полным Дыханием, всегда имеет грудь здоровую, выпуклую, и узкогрудый человек тоже может развить свою грудь до нормальных пропорций, если только приложит старание выучиться дышать правильно. Если люди дорожат своей жизнью, они обязательно должны заботиться о том, чтоб развить свою впалую грудь до нормального состояния. Правильное пользование дыханием вообще может избавить человека от многих болезней. Так простуду часто можно предупредить несколькими энергичными Полными Вдохо-Выдохами. Если Вы озябли, глубоко и полно подышите с силой несколько минут, и Вы почувствуете тепло во всём теле. Большинство простуд может быть излечено с помощью Полного Дыхания и лёгкой однодневной диеты.

Количество крови сильно зависит от надлежащего окисления её кислородом в лёгких, и если кислорода для неё недостаточно, то она становится бедна питательными свойствами и обременяется разными нечистотами; тогда организм начинает страдать от недостатка питания и часто отравляется оставшимися в крови разложившимися продуктами. А так как питание всего тела, каждой части его и каждого органа зависит от крови, то нечистая кровь должна оказывать серьёзное влияние на весь организм. Но средство избавления весьма просто – развивайте в себе Полное Дыхание Йогов.

От неправильного дыхания сильно страдают желудок и другие пищеварительные органы. Недостаток кислорода в организме вызывает не только одно плохое питание этих органов; поскольку пища должна поглощать кислород из крови и окисляться, прежде чем будет переварена и усвоена, то отсюда легко видеть, насколько страдают вследствие неправильного дыхания функции пищеварения и усвоения. А когда нет нормального усвоения, тогда организм получает всё меньше и меньше питания, аппетит пропадает, тело слабеет, энергия истощается – и человек вянет и чахнет. И причиной всему только отсутствие правильного дыхания.

От неправильного дыхания страдает также и нервная система: головной и спинной мозг, нервные центры и сами нервы вследствие плохого питания кровью становятся слабыми орудиями для создания, накопления и передачи нервных токов. А недостаточно питаться они, конечно, будут, если лёгкие поглощают недостаточное количество кислорода. Есть ещё, правда, и другая сторона проблемы, когда сами нервные токи или, вернее, зарождающая эти токи сила начинает уменьшаться из-за того, что человек не дышит правильно; но это относится к другой части вопроса, и мы коснёмся её в других главах этой книги, теперь же мы хотим обратить внимание читателей на тот факт, что из-за неправильного дыхания весь механизм нервной системы становится неработоспособным и делается плохим проводником нервной силы.

При Полном Дыхании, когда человек всей грудью вдыхает в себя воздух, диафрагма сокращается и производит лёгкое давление на печень, желудок и другие органы, что, совпадая в ритме с работой лёгких, действует на эти органы как лёгкий массаж, возбуждая их деятельность и стимулируя в них нормальную работу. Каждый вдох помогает этой внутренней работе и поддерживает нормальное кровообращение, пищеварение и удаление из тела отходов. При верхнем и среднем дыхании органы не могут пользоваться преимуществом этого внутреннего массажа.

Теперь на Западе обращают много внимания на физическое воспитание, и это хорошо. Но в этом увлечении не следует забывать, что упражнение внешних мускулов – это далеко не всё. Внутренние органы тоже требуют упражнений, каковые, по замыслу Природы, должно доставить им правильное дыхание. Главным орудием для упражнения внутренних органов является диафрагма. Её движения производят колебания важных органов пищеварения и выделительной системы, массируют и толкают их при каждом вдохе и выдохе, заставляя кровь приливать к ним и затем вытесняя её из них; таким образом движения диафрагмы сообщают общий тон работе всех органов. Всякий орган или часть тела, лишённые внутренних упражнений, постепенно атрофируются и отказываются служить, а отсутствие внутренних упражнений, создаваемых ритмичными движениями диафрагмы, ведёт к заболеванию органов. Полное Дыхание сообщает диафрагме надлежащее движение и даёт упражнение средней и верхней частям грудной клетки. Действие его поистине «полно».

С точки зрения одной только западной физиологии, без всякого отношения к философии и знанию Востока, система Полного Дыхания Йогов имеет жизненное значение для каждого мужчины, для каждой женщины или ребёнка, желающих вернуть себе здоровье и поддерживать его впредь. Но самая простота этой системы заставляет тысячи людей относиться к ней недостаточно серьёзно, и вот люди в погоне за здоровьем тратят целые состояния, стараясь найти его в дорогостоящих и сложных «системах». Здоровье стучится к ним в дверь, но они не отвечают ему. Воистину камень, отвергнутый строителями, оказывается главою угла в Храме Здоровья.

◆ ◆ ◆

Глава Шестнадцатая

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ниже мы приводим три формы дыхания, весьма любимых йогами. Первая – это хорошо известное Очищающее Дыхание Йогов, которому они обязаны особой выносливостью своих лёгких. Обыкновенно всякое упражнение в дыхании йоги заканчивают этим Очищающими Дыханием, и мы в своей книге также придерживаемся их правила. Далее мы приводим Оживляющее Нервы Дыхание Йогов, которое передавалось ими друг другу из века в век и которое ни в коей мере не было улучшено западными поборниками физической культуры, хотя некоторые из них и «заимствовали» его у учителей йогов. Мы также даём Дыхание Йогов для Развития Голоса, вырабатывающее в голосе тех, кто практикуют его, мелодичность, ясность и звонкость, т. е. те качества, которые отличают голоса восточных йогов высшего класса. Мы уверены, что если б в этой книге не заключалось ничего, кроме этих трёх упражнений, то и тогда она всё-таки была бы бесценна для западных учеников. Примите же эти три упражнения как дар Ваших восточных братьев и постоянно проделывайте их.

ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

У йогов существует любимая форма дыхания, практикуемая ими, когда они чувствуют необходимость проветрить и очистить лёгкие. Многие из своих дыхательных упражнений они завершают этим дыханием, и в нашей книге мы следовали их примеру. Очищающее Дыхание проветривает и прочищает лёгкие, возбуждает деятельность лёгочных клеточек и сообщает силу всем дыхательным органам, содействуя сохранению их здоровья. Кроме того, оно замечательно освежает весь организм. Ораторы, певцы и все остальные увидят, что это дыхание особенно освежает дыхательные органы, когда они утомились после проделанной работы.

1. Сделайте полный вдох.
2. Удержите воздух в себе в течение нескольких секунд.
3. Сложите губы, как бы собираясь свистеть (но не надувайте при этом щёк). Затем небольшими порциями с силой выдыхайте воздух через отверстие в губах. Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять выдыхайте понемногу. Повторяйте это до тех пор, пока весь воздух не выйдет из лёгких. Помните, что выдыхать воздух через отверстие в губах нужно с изрядной силой.

Когда человек устал и «измотался», это упражнение необыкновенно освежит его. Первая же попытка убедит Вас в этом. Практиковаться в этом упражнении следует до тех пор, пока выполнение его не станет совершенно лёгким и естественным, ведь им заканчивается целая серия других упражнений, приведённых в нашей книге, а потому оно должно быть освоено в совершенстве.

ОЖИВЛЯЮЩЕЕ НЕРВЫ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Это упражнение хорошо известно йогам, которые считают его одним из самых сильных средств, укрепляющих нервы и стимулирующих их работу. Оно рассчитано на то, чтоб поддерживать деятельность нервной системы, развивать нервную силу, энергию и жизненность организма. Оно производит возбуждающее давление на важные нервные центры, которые, в свою очередь, укрепляют и питают энергией всю нервную систему, посылают усиленную волну нервной силы во все части тела.

1. Встаньте прямо.
2. Сделайте полный вдох и задержите в себе воздух.
3. Вытяните руки прямо перед собой, не напрягая в них мышц, так чтобы их только слегка поддерживала нервная сила.
4. Сгибая руки в локтях, медленно отводите их к плечам, постепенно напрягая мышцы и влагая в них силу, так чтобы в тот миг, когда руки будут у плеч, кулаки оказались крепко сжаты и в них чувствовалось бы дрожание.
5. Затем, удерживая мышцы в напряжении, медленно распрямите руки и тут же быстро отведите кулаки назад к плечам (руки попрежнему напряжены). Повторите это движение несколько раз.
6. Сделайте сильный выдох через рот.
7. Сделайте Очищающее Дыхание.

Действие этого упражнения во многом зависит от быстроты, с которою кулаки отводятся назад к плечам, от напряжённости мышц, а также, конечно, от степени наполнения лёгких воздухом. Чтобы оценить это упражнение, его нужно испробовать. Оно – лучший «стимулятор нервов» нежели всё то, чем пользуются наши друзья на Западе.

ДЫХАНИЕ ЙОГОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГОЛОСА

У йогов есть особая форма дыхания для развития голоса. Йоги славятся своими изумительными голосами, сильными, ровными, ясными, наделёнными поразительною силою, словно бы звучит труба. Йоги вырабатывают их особою формой дыхания, делающей голос мягким, красивым и гибким и сообщающей ему неописуемую звучность и силу. Приведённое ниже упражнение вскоре сообщит все эти качества, т.е. наделит голосом йогов тех из учеников, которые добросовестно будут выполнять это упражнение. Конечно, эта форма дыхания должна быть принята только в качестве случайного упражнения, а не как постоянный способ дыхания.

1. Очень медленно, но с силой вберите в себя воздух полным вдохом через нос, продолжая вдыхать как можно дольше.
2. Задержите воздух в себе на несколько секунд.
3. Широко раскрыв рот, одним духом с силой выдохните из себя весь воздух.
4. Сделайте одно Очищающее Дыхание, чтобы дать лёгким отдых.

Не вдаваясь глубоко в теорию йогов относительно того, как создавать звук при разговоре и пении, скажем только, что они на опыте убедились: тембр, качество и сила голоса зависят не только от голосовых органов, помещающихся в горле, но и от лицевых мышц, также имеющих к делу немалое отношение. У многих людей, обладающих широкой грудью, звук голоса тем не менее очень слабый, в то время как у других, сравнительно узкогрудых, голоса отменной силы и качества. Попробуйте проделать следующий интересный эксперимент: станьте перед зеркалом, вытяните губы и посвистите, заметив при этом форму Вашего рта и общее выражение лица. Затем начните петь или говорить, как Вы обычно это делаете – и заметьте получающуюся в лице перемену. Потом вновь посвистите в течение нескольких секунд, и вслед за этим, *не изменяя положения губ и лица*, пропойте несколько нот и посмотрите, какой вибрирующий, резонирующий, чистый и красивый получится у Вас звук.

Теперь приводим семь почитаемых йогами упражнений, служащих для развития лёгких, мышц, связок, клеток и т.д. Они довольно просты, но чрезвычайно действенны. И пусть их простота не заставит Вас утратить к ним интерес, ибо они являются результатом тщательных опытов и долгой практики йогов и представляют собой сущность многочисленных, запутанных и сложных упражнений, из которых отброшено всё второстепенное и оставлено только самое главное.

1. ЗАДЕРЖАННОЕ ДЫХАНИЕ

Это очень важное упражнение, предназначенное для укрепления и развития дыхательных мышц и лёгких, частое выполнение его будет также способствовать и расширению груди. Йоги установили, что задержание по временам дыхания после того, как был сделан полный вдох и лёгкие оказались основательно заполнены воздухом, чрезвычайно полезно не только для самих дыхательных органов, но и для органов пищеварения, нервной системы, а также крови. Они установили, что эта временная задержка дыхания очищает воздух, оставшийся в лёгких от прежних вдыханий, и полнее окисляет кровь кислородом. Йогам известно также, что задержанный таким образом в лёгких воздух забирает в себя все разрушенные материалы и отбросы, и когда он выдыхается из лёгких, то уносит из них вместе с собой и наибольшее количество отходов организма, прочищая при этом лёгкие, как вода прочищает кишки. Йоги рекомендуют это упражнение при различных нарушениях деятельности желудка, печени и крови и считают, что оно нередко устраняет дыхание со скверным запахом, происходящее часто от плохой вентиляции лёгких. Мы советуем ученикам обратить серьёзное внимание на это упражнение и на его важное значение. Следующие указания дадут Вам ясное представление о нём:

1. Станьте прямо.
2. Сделайте полный вдох.
3. Задерживайте дыхание как можно дольше, пока это не станет Вам трудно.
4. С силой выдохните воздух через открытый рот.
5. Сделайте Очищающее Дыхание.

Сначала Вы будете в состоянии удерживать воздух лишь очень недолгое время, но немного практики позволит Вам сделать большие успехи. Можете Ваши успехи отмечать по часам.

2. ПООЩРЕНИЕ РАБОТЫ ЛЁГОЧНЫХ КЛЕТОК

Это упражнение предназначено для поощрения работы дыхательных клеточек лёгких, но начинающие должны стараться не переусердствовать, и вообще это упражнение никогда не следует проделывать со слишком большой энергией. На первых порах у некоторых может появиться головокружение, в таком случае им нужно немного походить и некоторое время не повторять упражнения.

1. Станьте прямо, руки опустите вдоль бёдер.
2. Медленно и постепенно вдохните воздух полным вдохом.
3. Во время вдоха слегка постукивайте по грудной клетке кончиками пальцев, всё время меняя место.
4. Когда лёгкие наполнятся, задержите дыхание и потрите грудную клетку ладонями рук.
5. Сделайте Очищающее Дыхание.

Это упражнение укрепляет и бодрит всё тело, оно хорошо известно в практике йогов. Многие лёгочные клеточки вследствие неполного дыхания становятся бездеятельными и вялыми и часто почти атрофируются. Тому, кто в течение многих лет дышал неправильно, нелегко будет при Полном Дыхании заставить все эти бездействовавшие клеточки работать, но эта упражнение сильно поможет достигнуть желаемых результатов и достойно того, чтобы им заняться.

3. ДЫХАНИЕ, ВЫРАБАТЫВАЮЩЕЕ ГИБКОСТЬ РЁБЕР

Мы говорили, что рёбра прикреплены хрящами, которые допускают значительное расширение. При правильном дыхании рёбра играют весьма важную роль, и хорошо время от времени дать им небольшое специальное упражнение, чтобы поддержать или развить их гибкость. Стояние и сидение в неестественных положениях, чему столь многие подвержены на Западе, может сделать рёбра более или менее тугими и негибкими, и данное упражнение много способствует устранению этих недостатков.

1. Станьте прямо.
2. Положите руки на бока, высоко под мышки, так чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали на боках грудной клетки, а остальные пальцы были обращены к переду.
3. Сделайте полный вдох.
4. Ненадолго задержите воздух.
5. Слегка сдавливайте бока руками и медленно выдыхайте.
6. Сделайте Очищающее Дыхание.

Будьте умеренны в этом упражнении и не переутомляйтесь.

4. ДЫХАНИЕ, РАСШИРЯЮЩЕЕ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ

Грудь легко может стать впалой, если человек постоянно сидит, согнувшись над работой. Следующее упражнение очень полезно для восстановления естественных условий и развития грудной клетки.

1. Станьте прямо.
2. Сделайте полный вдох.
3. Задержите воздух.
4. Вытяните руки вперёд и соедините сжатые кулаки друг с другом так, чтобы они находились на уровне плеч.
5. С силой разведите руки в стороны, чтобы оне оказались вытянуты по бокам туловища на одной линии с плечами.
6. Вернитесь в положение N4 и снова отведите руки в стороны (положение N5). Повторите это несколько раз.
7. С силой выпустите воздух из лёгких через открытий рот.
8. Сделайте Очищающее Дыхание.

Соблюдайте умеренность, делая это упражнение, и не переутомляйтесь.

5. ДЫХАНИЕ В СОЕДИНЕНИИ С ДВИЖЕНИЕМ

1. Идите ровным шагом, держа голову прямо и слегка подняв подбородок, плечи отведены назад.
2. Вдыхайте полным дыханием, мысленно отсчитывая 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – по одному счёту на каждый шаг – и заканчивая вдох, когда дойдёте до 8.
3. Медленно выдыхайте через нос, отсчитывая шаги как и раньше – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
4, Сделайте промежуток между вдохами, продолжая итти и отсчитывая шаги – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
5. Повторяйте упражнение сначала, пока не почувствуете усталость. Отдохните немного и снова начинайте делать упражнение, пока это доставляет Вам удовольствие. Это упражнение следует повторять несколько раз в день.

Некоторые из йогов варьируют это упражнение, удерживая дыхание со счётом 1, 2, 3, 4, а затем выдыхают воздух при счёте до 8 шагов. Делайте так, как это Вам больше нравится.

6. УТРЕННЕЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Станьте прямо, в военную позицию, голову вверх, глаза прямо, плечи назад, колени вместе, руки по швам.
2. Медленно приподнимайтесь на пальцах ног, ровно и медленно вдыхая воздух полным вдохом.
3. Задержите дыхание на несколько секунд, оставаясь в том же положении.
4. Медленно опуститесь на пятки, медленно выдыхая воздух через нос.
5. Сделайте Очищающее Дыхание.
6. Повторите упражнение несколько раз, поднимаясь то на одной правой, то на одной левой ноге.

7. ОЖИВЛЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Станьте прямо.
2. Сделайте полный вдох и задержите воздух.
3. Медленно нагнитесь вперёд и твёрдо и спокойно возьмите в руки заранее положенную на полу палку или трость, и, постепенно напрягая всю Вашу силу, сжимайте палку всё крепче.
4. Отпустите палку и с медленным выдохом, распрямляясь, вернитесь в исходное положение.
5. Повторите это несколько раз.
6. Закончьте Очищающим Дыханием.

Это упражнение можно проделывать и без палки, сжимая лишь воображаемый предмет и силой воли увеличивая сжатие. Это любимое упражнение йогов для возбуждения кровообращения. Артериальная кровь при этом приливает к конечностям, а венозная отливает назад к сердцу и лёгким, где она снова может окисляться кислородом втянутого в лёгкие воздуха. Когда кровообращение недостаточно, в лёгких оказывается мало воздуха, чтобы поглотить увеличенное количество кислорода, и организм не извлекает всей пользы из усовершенствования дыхания. В таких случаях особенно полезно проделывать это упражнение, чередуя его с регулярными упражнениями в Полном Дыхании.

Глава Семнадцатая

ДЫХАНИЕ НОСОМ ИЛИ РТОМ

Один из самых первых уроков Науки Йогов о Дыхании говорит о том, как выучиться дышать через нос и как преодолеть часто встречающуюся привычку дышать ртом.

Механизм дыхания у человека устроен так, что человек одинаково может дышать и носом, и ртом, но вопросом жизненного значения для него будет то, который из двух способов он себе изберёт, ибо один несёт с собой здоровье и силу, а другой способствует появлению болезней и слабости.

Собственно говоря, казалось бы излишне доказывать нашим читателям, что правильный способ дышать состоит в том, чтобы пропускать воздух через ноздри, но – увы! – невежественность цивилизованных людей в этом простом вопросе прямо-таки изумительна. На всех путях жизни мы постоянно встречаем людей, которые дышат через рот и позволяют своим детям следовать этому ужасному, отталкивающему примеру.

Многие болезни цивилизованного человека являются несомненно следствием распространённой привычки дышать через рот. Дети, вырастающие с этой привычкой, бывают лишены жизнеспособности и обладают слабым сложением, достигнув же зрелого возраста, они становятся хроническими калеками. У диких народов мать поступает куда лучше, повинуясь, очевидно, интуиции. Она, повидимому, инстинктивно сознаёт, что ноздри являются надлежащими каналами для прохода воздуха в лёгкие, и приучает своего ребёнка держать губки закрытыми и дышать через нос. Когда он спит, она наклоняет ему голову вперёд, и такое положение заставляет его закрывать рот и принуждает дышать через нос. Если бы наши цивилизованные матери следовали этому примеру, оне принесли бы много пользы своей расе.

Многие заразные болезни прививаются благодаря скверной привычке дышать ртом, равно как и многие простудные и катаральные состояния вызываются той же причиной. Днём многие люди прили-

чия ради держат рот закрытым, но зато открывают его ночью и тем навлекают на себя всякие болезни. Тщательно проведённые научные опыты показали, что среди солдат и матросов те, которые спят с открытым ртом, гораздо легче подвергаются заразным болезням, нежели те, которые дышат через нос. Приводят такой пример: на одном военном судне, находившемся в дальнем плавании, распространилась эпидемия оспы, и оказалось, что все умершие от неё матросы и офицеры имели привычку дышать ртом; среди погибших от оспы не было ни одного, который бы дышал через нос.

Ноздри служат единственным защитным механизмом органов дыхания: оне фильтруют воздух и задерживают в себе пыль. При дыхании же через рот, на всём пути изо рта в лёгкие воздух не встречает никакого процеживающего, задерживающего пыль и другие посторонние примеси приспособления. При дыхании через рот вся грязь и пыль свободно проходят в лёгкие, и вся дыхательная система остаётся без защиты. Кроме того, неправильное дыхание заставляет проникать в наши органы вредный для них холодный воздух. При вдыхании через рот холодного воздуха часто происходят воспаления дыхательных путей. Человек, который ночью дышит через рот, всегда просыпается с чувством сухости во рту и горле. Он нарушает один из законов Природы и подготовляет почву болезням.

Говорим ещё раз, помните, что рот не представляет никакой защиты для органов дыхания, так что холодный воздух, пыль, нечистоты и зародыши болезней свободно входят через эту дверь. С другой стороны, ноздри и носовые каналы ясно доказывают заботливые в отношении нас намерения Природы. Ноздри представляют собою два узких извилистых канала, покрытых многочисленными волосками, которые служат фильтрами или ситами для очищения вдыхаемого воздуха от содержащихся в нём нечистот, и т.д., а затем вся осевшая на этих волосках грязь выдыхается вместе с воздухом, когда он на обратном пути выходит из носа. Но помимо этой важной задачи, есть у ноздрей ещё и другая: оне согревают вдыхаемый в лёгкие воздух. Длинный, узкий и извилистый канал ноздрей снабжён тёплыми слизистыми оболочками, которые, приходя в соприкосновение с вдыхаемым воздухом согревают его и мешают ему наносить вред нежным органам горла и лёгких.

Ни одно животное, кроме человека, не спит с открытым ртом и не дышит через рот, причём только цивилизованный человек так искажает функции своей природы, поскольку дикие и варварские расы почти всегда дышат правильно. Возможно, что это неестест-

венное обыкновение цивилизованных людей приобретено в силу неправильного образа жизни, привычки к изнеживающей роскоши и чрезмерному теплу.

Очищающий, фильтрующий и задерживающий механизм ноздрей делает воздух безопасным для нежных органов горла и лёгких, и пока воздух не пройдёт через устроенный самой Природой процесс очищения, он не пригоден для наших дыхательных органов. Грязь, задержанная ноздрями и слизистой оболочкой носа, снова выбрасывается из носа выходящим из лёгких воздухом, а в случае, если грязь накопляется слишком быстро и через фильтр проникает в запрещённую ей область, Природа защищает нас, вызывая чихание, которое с силой изгоняет непрошенных гостей.

Воздух, когда он входит в лёгкие, так же отличается от наружного воздуха, как отличается дистиллированная вода от воды в цистерне. Действие сложного очищающего аппарата ноздрей, останавливающего и задерживающего в себе загрязнённые частицы воздуха, так же важно как работа рта, задерживающего косточки от вишен и кости от рыбы и мешающего им проникнуть в желудок. Человеку должно быть настолько же несвойственно дышать через рот, как и принимать пищу через нос.

Другая невыгода дыхания через рот состоит в том, что носовые каналы, оставаясь в относительном бездействии, перестают быть чистыми и свободными, они загрязняются, засоряются и становятся восприимчивыми к разным местным заболеваниям. Подобно заброшенным дорогам, которые вскоре покрываются плевелами и мусором, находящиеся в бездействии ноздри наполняются грязью и вредными веществами.

У того, кто обыкновенно дышит через ноздри, вряд ли нос бывает засорён или заложен. Для тех же, кто более или менее усвоили себе неестественную привычку дышать ртом, но желают вернуться к правильному и разумному способу дыхания, будет, вероятно, нелишним сказать несколько слов о том, как держать ноздри чистыми и свободными от загрязнения.

Излюбленный восточный способ учит втягивать в нос небольшое количество воды, которая по каналам носа проходит в горло и выплёвывается через рот.* Некоторые индусские йоги окунают лицо в сосуд с водой, но этот последний способ требует значительной практики, и первый способ, столь же действенный будет гораздо проще и легче.

---

* В этих случаях воду следует чуть-чуть подсаливать. (*Й.Р.*)

Другой хороший способ состоит в том, чтобы свободно дышать, стоя перед открытым окном и зажимая пальцем попеременно то одну ноздрю, то другую. Необходимо повторить упражнение несколько раз подряд. Этот способ обыкновенно очищает ноздри от всякого загрязнения.

Мы настаиваем на необходимости для всех наших читателей выучиться дышать носом, если они ещё не умеют этого делать, и предостерегаем их от заблуждения считать этот вопрос маловажным и малозначащим.

◆ ◆ ◆

Глава Восемнадцатая

ТЕЛА «МАЛЕНЬКИЕ ЖИЗНИ»

Хатха-Йога учит, что физическое тело состоит из клеточек, из которых каждая заключает в себе маленькую «жизнь», каковая и контролирует действия самой клетки. Эти «жизни» суть частицы умственной стихии, обладающей определённой степенью развития и делающей клеточки способными к правильному исполнению их работы. Данные частицы разумной мысли, разумеется, подчинены контролю центрального разума человека и послушно – сознательно или бессознательно – выполняют приказы, посылаемые им высшими центрами. Клеточный разум проявляет совершенную приспособленность к своей работе. Избирательная деятельность клеточек, состоящая в извлечении из крови необходимых для питания веществ и отбрасывания ненужных, представляет собою одну из ступеней общего разума. Процессы пищеварения, усвоения и т.д. показывают всю разумность как каждой клеточки в отдельности, так и коллективных их групп. Залечивание ран, передвижение клеточек в теле туда, где оне всего больше нужны, и сотни других примеров, известных из элементарной физиологии, всё это для ученика йогов является проявлениями Жизни, присутствующей в каждом атоме. Каждый атом для йогов есть живое существо, ведущее самостоятельную жизнь. Эти атомы, стремясь к какой-нибудь одной цели, собираются в группы, и группы эти проявляют общий групповой разум всё время, пока оне существуют как таковые. Эти группы, в свою очередь, слагаются в другие группы, составляя тела более сложной организации, которые служат выражением для более высоких форм сознания.

Когда для физического тела наступает смерть, клеточки отделяются друг от друга, их общая деятельность прекращается и наступает то, что мы называем «разложением». Сила, скреплявшая все эти клеточки в одно целое, устраняется – и клеточки вольны итти своей дорогой и вступать в новые сочетания. Одне клеточки уходят по соседству же в тела растений и могут снова оказаться в теле животного; другие живут в организме растения; третьи на время остаются в глубине почвы,

но жизнь атома – постоянное и непрестанное изменение. Как сказал один глубокий писатель: «Смерть есть одна из сторон жизни, и разрушение одной вещественной формы есть лишь начало строительства другой вещественной формы». Мы намереваемся сейчас вкратце описать нашим читателям природу и работу этой клеточной жизни, жизнь этих «маленьких жизней» тела.

Клеточки тела состоят из трёх начал: 1) материи, которую оне получают через пищу; 2) праны, или жизненной силы, которая сообщает им способность работать и переходит в них из съедаемой нами пищи, из выпиваемой нами воды и вдыхаемого нами воздуха; 3) разума, или «умственной стихии», составляющей часть Мирового Разума. Рассмотрим сначала материальную сторону клеточной жизни.

Мы уже говорили, что каждое живое тело представляет собой соединение в одно целое отдельных клеточек. То же самое можно, конечно, сказать и о каждой отдельной части тела, начиная с твёрдых костей и до самых мягких тканей, от эмали, покрывающей зубы, до нежнейших частиц слизистой оболочки. Клеточки в теле бывают различной формы, что определяется их назначением и особенностями работы. Но в то же время каждая клеточка остаётся индивидуальной, отдельной и сохраняет за собой бо́льшую или меньшую независимость, хотя и подчиняется контролю группового разума; большие группы управляют меньшими, и в конце концов, включая и центральный разум человека, вся контролирующая работа, по крайней мере бо́льшая её часть, подчиняется власти Инстинктивного Разума.

Клеточки человеческого тела находятся в непрестанной работе, осуществляя все отправления тела; каждая имеет свою специальную обязанность, в исполнение которой она вкладывает всю свою ловкость.

Часть клеточек находится в «резерве» и ожидает времени, когда по особому «приказу» ей придётся выполнять свой долг. Остальные клеточки составляют целую армию активных тружениц клеточной общины и вырабатывают необходимые для разнообразной деятельности организма жидкости и соки. Одне клеточки всегда остаются всё на том же месте, другие связаны местом лишь временно, а третьи постоянно пребывают в движении, причём одна часть их совершает определённые регулярные передвижения, а другая попросту скитается по всему организму. Эти клеточки выполняют различную работу: одне служат посыльными, другие являются разнорабочими и делают всё, что придётся, третьи исполняют обязанности мусорщиков; кроме того, в теле существует целый класс клеточек, играющих в клеточном сообществе роль полиции и войска. Жизнь клеточек в теле можно сравнить с жиз-

нью большой колонии, организованной на кооперативных началах; каждая клеточка обязана делать своё специальное дело на благо целого, одна работает ради всех и все – ради общего блага. Клеточки нервной системы подают вести из всех частей тела к мозгу и от мозга к другим частям тела, оне служат как бы живыми телеграфными проводами, так как нервы состоят из мельчайших клеточек, тесно прилегающих друг к другу, каждая из них имеет отростки, соприкасающиеся с такими же отростками соседних клеточек, так что все оне как бы подают друг другу руки и образуют цепь, по которой проходит Прана.

В каждом человеческом теле существуют миллионы миллионов представителей клеточной общины: посыльных, подёнщиков, полицейских и т.д. В одном кубическом дюйме крови насчитывается по меньшей мере 75.000.000.000 (семьдесят пять миллиардов) одних только красных кровяных клеточек, не говоря уже о прочих. Община чрезвычайно обширна.

Красные кровяные клеточки, разносящие по телу питательные материалы, движутся по артериям и венам, захватывая из лёгких кислород и разнося его в различные ткани тела, сообщая им жизнь и крепость. На обратном пути по венам оне несут с собою разложившиеся продукты организма, которые потом выбрасываются из тела лёгкими и т.д. Подобно торговым судам, эти клеточки совершают рейс с одним грузом и возвращаются с другим. Прочие клеточки прокладывают себе дорогу сквозь стенки вен и артерий и сквозь ткани, их задача состоит в том, чтоб исправлять эти ткани.

Кроме красных кровяных клеточек, разносящих кислород, в крови существуют и разного рода другие клеточки. Особенно интересны те, которые исполняют в общине обязанности полицейских и солдат. Работа их заключается в том, чтоб защищать организм от проникающих в него зародышей микробов, бактерий и т.п., которые могли бы вызвать в организме болезни и расстройства. Когда один из таких полицейских наталкивается на попавшую в организм опасную бактерию, он захватывает её и, если она не слишком велика, старается её уничтожить; если же она слишком велика и одной клеточке с ней не справиться, то та призывает себе на помощь другие и общими усилиями оне окружают врага и тащат его в какую-нибудь часть тела, откуда легко можно выбросить его вон. Болячки, прыщи и т.п. являются примерами таких выбрасываний полицейскими силами проникающих в организм врагов.

На долю красных кровяных клеточек приходится много работы. Оне разносят кислород во все части тела, оне проталкивают извлечённые из пищи питательные соки в те части тела, которые нужно восста-

новить или исправить; оне извлекают из пищи те её элементы, из которых образуются желудочный сок, слюна, сок поджелудочной железы, жёлчь, молоко и т.п., и сочетают эти элементы в должных соотношениях. Оне выполняют тысячу назначений и постоянно трудятся, как муравьи в муравейнике. Учителя Востока издавна знали и говорили о существовании и работе этих «маленьких жизней», но глубокое изучение и подробное освещение этой работы выпало на долю западной науки.

Каждый миг нашего существования одне клеточки родятся в нас, другие умирают. Клеточки размножаются путём расширения и разделения, основная клеточка сначала увеличивается, потом распадается на две части, соединённые маленькой перемычкой; затем это соединение исчезает – и вместо одной оказывается две отдельных независимых клеточки. В свою очередь и новая клеточка разделяется, и так продолжается оно далее.

Клеточки позволяют телу выполнять работу постоянного обновления. Каждая часть человеческого тела постоянно меняется, а ткани беспрерывно обновляются. Наша кожа, кости, волосы, мышцы и прочая постоянно ремонтируются и «подновляются». Через каждые четыре месяца каждый ноготь заменяется другим, через четыре недели – меняется вся кожа. Каждая часть нашего тела постоянно изнашивается, исправляется и заменяется. Эту удивительную работу производят в нас маленькие рабочие – клеточки. Миллионы этих маленьких тружениц беспрестанно движутся в нас или, закрепившись на месте, работают во всех частях нашего тела, обновляя изношенные ткани, заменяя их новыми материалами и выбрасывая из тела ненужные или вредные остатки.

В низших породах животных Природа отвела Инстинктивному Уму больший простор и более широкое поле деятельности, но по мере того как жизнь поднимается по лестнице эволюции и развивается способность рассуждать, поле Инстинктивного Разума видимо сужается. Так, например, у крабов и членов семейства паукообразных могут вырастать новые челюсти, лапы, клешни и т.п. Улитки при повреждении головы и даже глаз обладают способностью полностью восстановить повреждённые части, отрастив их заново; у некоторых рыб снова отрастают хвосты. У саламандр и ящериц вырастают не только новые хвосты, но и кости, мышцы и даже части позвоночника. Оказывается, самые низшие формы животных обладают неограниченной возможностью выращивать вновь свои утраченные части и даже могут совершенно заново восстановить своё тело, если от него осталась хотя бы самая малая часть, которая и берётся за эту работу. Высшие животные уже сильно утратили эту способность к возрождению, а человек из-за

своего образа жизни почти и вовсе лишился её. Тем не менее, некоторые из последователей Хатха-Йоги достигли в этом отношении изумительных результатов, да и всякий путём терпеливых усилий может приобрести настолько сильную власть над своим Инстинктивным Умом и так подчинить ему деятельность клеточек, что достигнет в области восстановления и возобновления заболевших или ослабевших частей своего тела результатов столь же изумительных.

Но даже и обычный человек всё ещё обладает удивительной степенью восстановительной способности, которая проявляется постоянно, хотя «средний» человек и не замечает её. Возьмём для примера залечиванье ран и посмотрим, как оно происходит. Оно вполне достойно нашего внимания и изучения. Оно встречается так часто, что, пожалуй, мы можем и вовсе проглядеть его, а между тем оно так поразительно, что должно заставить ученика признать величие и мудрость, проявляющиеся в этой работе.

Так предположим, что человек ранен, т.е. что на теле его имеется разрез или разрыв, причинённый каким-нибудь посторонним предметом. Целость тканей, лимфатических и кровеносных сосудов, желёз, мышц, нервов, а иногда и костей нарушена и прервана. Из раны течёт кровь, рана открыта и причиняет боль. Нервы оповещают об этом мозг, громко взывая о помощи, и Инстинктивный Ум во все стороны рассылает по телу известие, сзывая для исправления достаточное количество рабочих сил, которые и спешат на место происшествия. Между тем, кровь, изливаясь из повреждённых кровеносных сосудов, смывает или по меньшей мере старается смыть вошедшие в организм посторонние вещества – грязь, бактерии и т.п., которые, оставаясь в теле, могли бы повредить ему и отравить его как яды. От соприкосновения с внешним воздухом кровь свёртывается и образует сгустки, похожие на клей, это – начало будущей корки или струпа. Миллионы кровяных клеточек, в обязанность которых входит производство заживляющей работы, спешат к месту аварии и сразу же принимаются соединять ткани, проявляя при этом самый поразительный ум и активность. Клеточки тканей, нервов и кровеносных сосудов по обеим сторонам раны начинают разрастаться и множиться, вызывая к жизни миллионы новых клеточек, которые, продвигаясь навстречу друг другу, в конце концов соединяются в центре раны. Это образование новых клеточек имеет поначалу вид беспорядочных, лишённых определённой цели усилий, но в скором времени начинает проявляться влияние управляющего всем разума и участие подчинённых ему нервных центров. Новые клеточки кровеносных сосудов на противоположной стороне раны образуют новые

каналы, по которым начинает циркулировать кровь. Клеточки так называемой «соединительной ткани» сближаются с подобными себе клеточками и закрывают края раны. Новые нервные клеточки на каждом конце разорванного нерва образуют ниточки и постепенно исправляют прерванную проволоку, пока наконец по ней не будет беспрепятственно проходить телеграфный ток организма. Когда вся эта «внутренняя» работа закончена и кровеносные сосуды, нервы и соединительная ткань вполне исправлены, дело завершают клеточки кожи и к существованию вызывается новый слой эпидермы, свежая кожа затягивает рану, успевшую зажить за это время. Во всём методически проявились дисциплина и разум. Заживление раны – такое простое с виду – ставит внимательного наблюдателя лицом к лицу с Разумом, который охватывает всё в Природе, и позволяет человеку видеть процесс своего Творчества. Природа всегда охотно откидывает покров таинственности и позволяет нам немного заглянуть в её святилища; но мы, жалкие невежественные создания, не принимаем её приглашения, проходим мимо, не замечая ничего, и тратим силы ума нашего на вздорные вещи и пагубные искания.

Такова деятельность клеточек. Клеточный разум порождается и управляется разумом клеточных центров, которые, в свою очередь, подчинены высшим центрам, пока восходящая линия не достигнет центрального Инстинктивного Ума. Но клеточный разум не может выразить себя без посредства двух других начал – материи и праны. Ему необходим свежий материал, доставляемый хорошо усвоенной пищей, чтобы создать форму для своего выражения. Ему нужен также запас праны или жизненной силы для движения и деятельности. Клеточке, как и человеку, необходим триединый принцип жизни – *разум, вещество и сила*.* Разум требует силы или энергии (праны), чтобы проявлять себя в материи. Это одинаково как в великом, так и в малом, как в высшем, так и в низшем.

В предыдущих главах мы говорили о переваривании пищи и о необходимости доставлять крови обильный запас питательной, хорошо переваренной пищи, чтобы кровь могла надлежащим образом исполнять свою работу и исправлять и восстанавливать повреждённые части нашего тела. В этой главе мы показали Вам, как клеточки пользуются материалами, доставляемыми пищей, чтобы производить восстановление самих себя, и затем как, восстанавливая самих себя, оне восстанавливают и всё тело. Вспомните, что клеточки, служащие кирпичами при постройке, окружают себя веществами, добытыми из пищи,

* *Интеллект, материя и энергия*, говоря нынешним мнимонаучным и лжерусским языком. (*Й.Р.*)

как бы сами превращаясь в тела, и затем сами себя восстанавливают в человеческом теле. Наконец оне поглощают в себя прану, или жизненную силу, и влекутся или устремляются туда, где оне всего нужнее, и там размножаются и группируются в новые ткани, кости, мышцы и т.д. Без надлежащих материалов, которые служат им для созидания их собственных тел, клеточки не могут исполнять свою миссию; не могут даже и существовать. Люди, которые позволили себе «изнуриться» и которые страдают от недостаточного питания, не имеют в себе необходимого количества кровяных клеточек, и, следовательно, их организм не может работать правильно. Клеточкам требуются материалы, из которых бы оне могли создавать свои тела, а получить эти материалы оне могут лишь одним путём: посредством питания, получаемого из съедаемой нами пищи. И пока в организме нет достаточного количества праны, то и клеточки не могут проявлять достаточно энергии при выполнении своей работы, и в таком случае отсутствие жизненности сказывается во всём организме.

Иногда Инстинктивный Ум бывает до такой степени подавлен и запуган Интеллектом Человека, что создаёт себе абсурдные представления и трепещет перед Интеллектом. Тогда он перестаёт хорошо исполнять свою привычную работу, и клеточки перестают правильно действовать. В таких случаях, если Интеллект вовремя спохватился, он старается исправить свои заблуждения и начинает заверять Инстинктивный Ум в том, что он отлично понимает обязанности последнего и позволяет ему отныне свободно править в своём царстве, всё время подкрепляя это ободряющими словами, похвалами и выражениями доверия, пока Инстинктивный Ум не прийдёт снова в равновесие и не начнёт правильно вести своё хозяйство. Иногда Инстинктивный Ум бывает настолько подавлен прежними заблуждениями своего хозяина или кого-нибудь другого и находится в таком смущении, что ему требуется весьма много времени, дабы вернуть себе свою нормальную значимость и власть. И тогда часто кажется, что некоторые из подчинённых ему клеточных центров практически вышли из повиновения и отказываются вновь подчиняться велениям высших центров. В обоих случаях необходимы решительные приказания воли, чтобы восстановить мир, порядок и правильную работу во всех частях тела. Помните, что в каждом органе и в каждой части тела существует известная форма Ума, и твёрдый, решительный приказ Воли обыкновенно приносит значительные улучшения при ненормальном положении дел.

◆ ◆ ◆

Глава Девятнадцатая

ПРИОБРЕТЕНИЕ ВЛАСТИ НАД НЕПРОИЗВОЛЬНЫМ

В предыдущей главе книги мы объяснили, что человеческое тело состоит из миллионов клеточек и что каждая из них наделена достаточным количеством материала, дающего ей возможность заниматься своим делом, достаточной порцией праны, снабжающей её необходимой энергией, а также достаточным напряжением «умственной стихии», одаряющей её долей разума, который направляет всю её деятельность. Каждая клеточка принадлежит к определённой клеточной группе или семье, и разум клеточки, тесно соприкасаясь с разумом каждой другой клеточки той же семьи или группы, включается в общий групповой разум. Эти группы, в свою очередь, являются частью других, более обширных групп, и так идёт оно далее, и наконец все оне объединяются, образуя огромную республику клеточных разумов, управляемую и контролируемую Инстинктивным Умом человека. Контроль над этими большими группами составляет одну из обязанностей Инстинктивного Ума, который обыкновенно хорошо исполняет своё дело, если в последнее не вмешивается Интеллект, который порой внушает Инстинктивному Уму страх и так или иначе деморализует его. Иногда также Интеллект тормозит деятельность Инстинктивного Ума, утверждая перед ним, будто тот берёт на себя постороннюю и нелепую задачу, стараясь управлять физическим телом при посредстве клеточного разума. Так, например, при запорах, Интеллект, занятый другой работой, мешает телу отвечать на призывы Инстинктивного Ума, старающегося удовлетворить запрос клеточек толстой кишки; не обращает также Интеллект никакого внимания на требования воды со стороны организма, поэтому Инстинктивный Ум не может отдавать надлежащих приказаний, и как он, так и известная часть клеточных групп поддаются деморализации и уже не знают, что им делать. Дурные привычки начинают заменять собою естественный ход вещей. По временам в не-

которых группах клеточек возникает нечто похожее на мятеж, что, без сомнения, вызвано междуцарствием и перерывом в естественном ходе дел. Появление чуждых обычаев порождает замешательство. Временами кажется, что некоторые из меньших групп, а в иных случаях даже и крупные группы «устраивают забастовку», восставая против необычного и несвойственного, навязанного им силой труда, против переутомления, неправильного питания и т.п. Маленькие клеточки человеческого организма часто действуют так, как действовали бы в подобных обстоятельствах и люди – аналогия эта просто поражает наблюдателя и исследователя. Если дело не уладилось сразу, то мятежи и забастовки разрастаются, и даже тогда, когда дело улажено, клеточки как бы нехотя возвращаются к своей работе, и вместо того чтобы хорошо исполнять свои обязанности, работают лениво и тогда только, когда им вздумается. Восстановление нормальных условий, являющееся следствием усиленного питания, внимательного отношения и т.д., постепенно возвращает правильное состояние, но дело может быть налажено значительно быстрее, если клеточным группам непосредственно начинает отдавать приказания Воля. Просто поразительно, сколь скоро этим способом восстанавливаются порядок и дисциплина. Высшие йоги обладают изумительной властью над своей непроизвольной системой и могут непосредственно воздействовать чуть ли не на каждую отдельную клеточку собственного тела. Но даже и некоторые из мнимых йогов, этих почти что балаганных фокусников, устраивающих по городам Индии свои представления и тянущих деньги с каждого жадного до зрелищ путешественника – даже они умеют демонстрировать примеры такой власти, но их опыты обыкновенно отталкивающе действуют на людей с тонким вкусом и огорчают настоящих йогов, которым тяжело видеть такое оскорбление их благородной науки.

Тренированная воля способна непосредственно воздействовать на эти клеточки или группы их путём простой концентрации, но для этого ученику нужна длительная подготовка. Есть и ещё способ – призывать Волю к действию повторением определённых слов, этим ученик заставляет свою Волю концентрироваться. Аналогично действует способ самовнушения и формул-утверждений, применяемый западной наукой. Слова сосредоточивают внимание и Волю на том месте, где происходят волнения, и постепенно среди забастовавших клеточек водворяется порядок, а направленная туда же усиленная волна Праны поднимает в клеточках энергию. В то же время в поражённом месте увеличивается циркуляция крови, усиливая подачу к клеточкам питания и строительного материала.

Один из самых простых способов достижения власти над поражённым местом и восстановления прочного порядка в клеточках есть тот, который Хатха-Йога преподаёт своим ученикам: они должны следовать этому способу, пока не приобретут способности распоряжаться своей концентрированной волей без посторонней помощи. Способ этот состоит в самом простом «уговаривании» плохо повинующегося органа или части тела, внушая им распоряжения так, как будто бы перед Вами были школьники или рота новобранцев в армии. Отдавайте приказания твёрдо и положительно, словами говоря органу то, чего Вы от него хотите, и строго по нескольку раз повторяйте приказ. Поколачивание или нежное поглаживание больной части или места, непосредственно над ней лежащего, привлечёт к ней внимание клеточной группы так же, как прикосновение к плечу заставляет человека остановиться, обернуться и прислушаться к тому, что ему желают сказать. Не подумайте только, будто мы хотим сказать этим, что у клеточек есть уши или что оне понимают слова нашей обыденной речи. На самом деле происходит то, что с твёрдостью произнесённые слова помогают Вам создать в уме образ того, что Вы говорите, и эта мысль по каналам симпатической нервной системы, управляемой Инстинктивным Умом, прямо передаётся на место и легко понимается клеточной группой и даже отдельными индивидуальными клеточками. Как мы уже сказали, усиленная волна праны и усиленный приток крови также устремляются в поражённую область, направляемые туда концентрированным вниманием лица, отдающего приказание. Приказания врача или целителя могут быть отдаваемы таким же путём, и Инстинктивный Ум пациента воспринимает приказ и отдаёт его на место взбунтовавшимся клеточкам. Многим из наших читателей это, пожалуй, покажется ребячеством, но за всем, что мы говорим, имеются прекрасные научные основания, и йоги считают данный способ передачи клеточкам приказаний ума самым простым и верным. Не отбрасывайте же совета, не испробовав его на деле. Он веками выдерживал испытание и пока ещё лучшей замены ему не найдено.

Если Вы хотите опробовать этот способ на себе или на ком-нибудь другом, то слегка потирайте больное место ладонью и, обращаясь к нему, с твёрдостью говорите (например): «Печень, ты должна лучше работать, ты слишком медлительна, и я тобою недоволен. Теперь ты должна работать лучше. Работай, работай, говорю тебе, и чтобы больше не было этих глупостей». Конечно, нет надобности говорить именно эту фразу, можно говорить всё, что придёт Вам в голову, лишь бы в Ваших словах к органу содержалось строгое, положительное приказание

работать. Деятельность сердца может быть улучшена таким же способом, но в этом случае действовать следует гораздо мягче, группы клеточек сердца обладают значительно большей разумностью, чем клеточки, скажем, печени, и с ними надо обращаться гораздо почтительнее. Мягко напомните сердцу, что Вы хотели бы, чтобы оно работало лучше, но говорите с ним вежливо и не «запугивайте» его, как печень. Группа клеточек сердца наиболее разумная из всех групп, контролирующих органы, тогда как клеточки печени, напротив, глупее всех других; печень подобна во всём мулу, тогда как сердце обладает характером чистокровной лошади, умной и проворной. Если печень Ваша не повинуется Вам, Вы должны воздействовать на неё сильными средствами, помня о её упрямстве. Желудок обладает значительной долей ума, хотя и уступает сердцу. Толстые кишки совершенно послушны, и при этом терпеливы и многострадальны. Толстым кишкам можно каждое утро отдавать приказание выбрасывать их содержимое (указывая при этом даже час), и если Вы достаточно положитесь на них и сами будете соблюдать этот час – и правда, держите взятое на себя обязательство – Вы увидите, что и толстые кишки начнут через короткое время делать так, как Вы скажете. Однако помните, что бедными кишками сильно злоупотребляли, и им всё-таки потребуется время, чтобы вернуть себе уверенность.

В течение нескольких месяцев может быть урегулирована неправильная менструация и восстановлены нормальные привычки организма; нужно отмечать по календарю правильные сроки и каждый день производить над собой лёгкое лечение по линиям указанной области, говоря группам клеточек, контролирующим функции, что до срока осталось ещё много времени, но что Вы желаете, чтобы оне приготовились к своей работе и чтобы в назначенный срок всё оказалось в порядке. По мере приближения срока обращайте внимание клеточек на то, что время подходит, и что оне должны начать свою работу. Не отдавайте приказаний шутя, это надо делать серьёзно, как если б Вы серьёзно в них верили – да Вы и должны верить в них – и клеточки будут Вам послушны. Мы знаем много случаев, когда нерегулярные менструации излечивались этим способом в течение от одного до трёх месяцев.

Может быть, всё это покажется Вам странным, но мы можем сказать Вам только одно – попробуйте сами. Нам не хватило бы места, чтобы указать способ лечения каждого недуга, Вы сами легко увидите, какой орган или какая группа контролирует поражённое место, и тогда отдавайте им Ваши приказы. Если Вы не знаете, в каком органе гнездится болезнь, то Вы по меньшей мере можете обозначить область, в которой ощущаются непорядки, и можете направить ей свои приказания. Вам

даже незачем непременно знать название органа – просто направляйте приказания на больное место, говоря: «Вот ты... и т.д.». Эта книга никак не является трактатом о лечении болезней, её цель – лишь указать путь к здоровью и предупредить появление болезней; но эти небольшие указания, открывающие путь к восстановлению нормальной работы вышедших из повиновения органов, могут оказаться Вам полезны.

Вы будете поражены степенью той власти, которую можете приобрести над своим телом, следуя указанным нами способам или видоизменяя их. Вы будете в состоянии прекратить свою головную боль, заставив кровь отливать от головы и устремляться вниз, Вы будете уметь согревать свои мёрзнущие ноги, приказав крови прилить к ним в увеличенном объёме, а вместе с нею в них, конечно же, устремится и поток праны; Вы сможете урегулировать кровообращение, усиливая тем общую деятельность всего тела, Вы можете дать отдых утомлённым частям тела. Собственно говоря, нельзя даже перечесть всё то, что Вы будете в состоянии сделать благодаря нашему методу, если только у Вас хватит терпения испробовать его. Опять же, если Вы не знаете, какое именно следует отдать приказание, Вы можете просто сказать непослушной части: «Работай лучше, я хочу, чтобы эта боль прекратилась, пусть будет лучше», или что-нибудь в этом роде. Но это, конечно, требует практики и терпения. Ни к каким достижениям нет «царского» пути.

◆ ◆ ◆

Глава Двадцатая

ПРАНИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ

По мере чтения этой книги читатель, возможно, заметит, что у Хатха-Йоги имеется две стороны: эзотерическая и экзотерическая.

Под «эзотерической» мы, в согласии со словарём Уэбстера, подразумеваем «предназначенную только для особо посвящённых, скрытую» сторону. Под «экзотерической», опять-таки в согласии со словарём Уэбстера, мы разумеем «внешнюю, общедоступную» сторону, противоположную скрытой. Экзотерическая, или общедоступная, сторона вопроса заключается в теориях, относящихся к извлечению питательных веществ из пищи, к орошающим и очищающим свойствам воды, к благотворному влиянию солнечных лучей на усиление и восстановление здоровья, к пользе упражнений, к преимуществам правильного дыхания, к полезности свежего воздуха и т.д., и т.п. Эти теории хорошо известны как на Востоке, так и на Западе, как неоккультистам, так и оккультистам, и те и другие признают правильность их и пользу от проведения их в жизнь. Но существует и другая сторона, достаточно известная людям Востока и вообще всем оккультистам, но неизвестная Западному миру и всем тем, кто вовсе не уделяют внимания оккультным исследованиям. Эта эзотерическая сторона нашей темы относится к тому, что на Востоке известно под именем «праны». Восточные Учители и все оккультисты знают, что человек получает прану, как и питательные соки, из принимаемой им пищи; что вода, которую пьёт человек, обладает не только очищающим свойством, но и содержит в себе прану; что прана должным образом распределяется по всему телу в ходе участия мышц в физической работе или при выполнении упражнений; что человек получает её вместе с теплом солнечных лучей, вдыхает её вместе с кислородом воздуха и т.д. Вопрос о пране пронизывает всю философию Хатха-Йоги и должен остановить на себе особое внимание читателей. А коли так, мы должны рассмотреть вопрос «Что такое Прана?»

Мы объяснили природу и применение праны в нашей маленькой книге, названной «Наука о Дыхании», а также и в другой – «Основной

Курс Философии Йогов». Нам не хотелось бы заполнять эти страницы повторением уже сказанного нами в других книгах. Но в данном случае, как и в некоторых других, мы вынуждены повторить ранее сказанное, так как многим читателям данной книги могут быть неизвестны другие наши труды, и было бы несправедливо не объяснить им, что такое прана. И, кроме того, изложение Хатха-Йоги без описания праны было бы бессмыслицей, абсурдом. Мы не отнимем много места нашими описаниями и постараемся дать только самую суть вопроса.

Оккультисты всех времён и народов всегда учили, обыкновенно тайно, обращаясь лишь к немногим последователям, что в воздухе, воде, пище, солнечном свете, повсюду находится некая субстанция или принцип, из которого происходят всякая деятельность, всякая энергия, сила и жизненность. Оккультисты разнятся друг от друга в обозначениях и названиях этой силы так же, как и в деталях своих теорий, но основной принцип можно найти во всех оккультных учениях и философиях, и этот же принцип многие и многие столетия фигурирует в учениях и практике Восточных йогов. Мы предпочли обозначить этот жизненный принцип тем именем, под которым он известен среди индусских Учителей и их учеников – гуру и чела, и пользуемся для этого санскритским словом «прана», что значит «абсолютная энергия».

Авторитеты оккультизма учат, что принцип, называемый индусами термином «прана», есть принцип мировой энергии или силы и что всякая энергия или сила происходит от этого начала или, вернее, является особой формой проявления его. Эти теории не имеют прямого отношения к вопросу, разбираемому в данной книге, и мы ограничимся тем пониманием термина «прана», которое рассматривает его как принцип энергии, проявляющейся во всех живых существах, как энергии, которая отличает их ото всех безжизненных предметов. Мы будем рассматривать её как активный принцип жизни, как Жизненную Силу, если угодно. Она присутствует во всём живом – от амёбы до человека, от самой первичной формы растения до самой высшей формы животного царства. Прана проникает всюду. Она находится во всём, что обладает жизнью, а так как оккультная философия учит, что жизнь присутствует во всём – в каждом атоме – и что кажущееся отсутствие жизни есть лишь слабое проявление её, то мы можем понять это учение как то, что прана присутствует везде и во всём. Прану не следует путать с «Я» человека, с его «эго». «Я» – это частица Божественного Духа в каждой душе, вокруг которой группируются материя и энергия. Прана же есть лишь та форма мировой энергии, часть которой употребляется нашим «Я» для своего вещественного проявления. Когда при

смерти «Я» уходит из физического тела, прана, освобождаясь из-под его власти, повинуется лишь приказам отдельных атомов или их групп, составляющих физическое тело, а так как физическое тело разлагается и распадается на свои составные части, то каждый атом удерживает при себе лишь столько праны, сколько ему нужно для того, чтобы вступить в новые комбинации, а остаток праны возвращается в тот общий мировой источник, из коего она и вышла. Пока же тело принадлежит «Я», существует и сила сцепления, и действием Воли этого «Я» атомы удерживаются вместе.

Именем «праны» мы обозначаем мировую энергию, сущность всякого движения, силы или энергии, проявляющихся в силе тяготения, в электричестве, в обращении планет и во всех формах жизни, от самой высшей до самой низшей. Прана – это как бы *душа* всякой силы и энергии, в какой бы форме оне ни проявлялись. Это начало, действуя определённым образом, порождает тот вид активности, какой присущ всякой Жизни.

Прана, хотя и находится во всех формах материи, однако же она не материя. Хотя она и находится в воздухе, однако она не воздух и не одна из химических составных его частей. Она присутствует в съедаемой нами пище, и всё же она не одно с питательными веществами пищи. Она находится в воде, которую мы пьём, и всё-таки она не есть одна из составляющих эту воду химических субстанций или оне вместе взятые. Она присутствует в солнечном свете, однако же не есть тепло и свет его лучей. Она лишь «энергия», присущая всему этому, присущая всякой материи, и всякая материя является проводником и носителем праны.

И человек может получать прану из воздуха, пищи, воды, солнечного света и может обращать её на пользу своему организму. Постарайтесь правильно понять нас: мы отнюдь не утверждаем, будто прана находится в этих вещах исключительно ради того, чтобы ею пользовался человек. Это далеко не так. Прана присутствует во всех этих вещах в согласии с великим законом Природы, и умение человека извлекать и употреблять её для себя – лишь простая случайность. Прана существовала бы в Природе, даже если б человека и вовсе не было.*

Прана находится во всех формах материи, однако же она не материя. Она находится в воздухе, однако же она не воздух и не одна из его химических составляющих. Животные и растения вдыхают прану вме-

* Вернее было бы сказать, что уменье человека извлекать и использовать прану для своих нужд – отнюдь не случайность, но именно закономерность, выражающаяся в том, что часть всегда подлаживается под целое. (*Й.Р.*)

сте с воздухом, и если бы воздух не содержал в себе праны, то все живые существа погибли бы, хотя бы лёгкие их и были переполнены воздухом. Прану организм поглощает вместе с кислородом, но она не кислород.

Прана есть в атмосферном воздухе, но она есть также повсюду и проникает туда, куда не может проникнуть воздух. Кислород воздуха важен для поддержания жизни животных, углекислота – для поддержания жизни растений; прана же имеет свою особую роль в проявлении жизни независимо от физиологических функций организма.

Мы непрестанно вдыхаем воздух, насыщенный праной, и непрестанно извлекаем её из воздуха и пользуемся ею для себя. В своём наиболее свободном состоянии прана находится в атмосферном воздухе, свежий воздух сильно насыщен праной, и из воздуха нам получать её легче, чем из какого-либо иного источника. При обычном дыхании мы извлекаем и поглощаем нормальное количество праны, но при контролируемом и урегулированном дыхании (том, которое мы описали здесь как «Полное дыхание йогов») мы можем вобрать в себя большее количество праны, каковая направится на хранение в мозг и нервные центры и сможет быть употреблена нами, когда в этом явится необходимость. Мы можем накоплять в себе прану подобно тому, как электрическая батарея накопляет электричество. Достигшие высокого развития оккультисты своими способностями и силами обязаны в значительной мере знанию именно этого факта, а также разумному использованию накопленной ими энергии. Йоги ведают, что определёнными формами дыхания они устанавливают известное соотношение в количествах праны и могут направить её, куда им желательно. Таким путём они не только укрепляют все части своего тела, но и посылают большее количество энергии самому мозгу; благодаря этому источнику они развивают свои скрытые способности и достигают владения психическими силами. Тот, кто сознательно или бессознательно овладел искусством накопления праны, часто излучает из себя жизненность и силу, ощущаемые всяким, кто приходит в соприкосновение с ним; такой человек может передавать часть своей силы другим и усиливать в них жизненность и здоровье. То, что называется «магнетическим лечением», происходит именно таким путём, хотя многие целители и не сознают источника своей силы.

Западные учёные смутно подозревали существование этого великого, насыщающего воздух начала, но они не могли ни отыскать химических следов его, ни как-либо зарегистрировать его с помощью своих приборов, и потому обыкновенно относятся к восточной теории с пренебрежением. Они не могут объяснить этого начала, и потому отри-

цают его. Тем не менее они всё-таки признают, что в иных местностях воздух обладает бо́льшим количеством «чего-то», и врачи направляют в эти местности больных, надеясь вернуть им утраченное здоровье.

Кислород воздуха усваивается кровью и переходит в нашу кровеносную систему. Прана же из воздуха усваивается нервной системой и расходуется ею в процессе своей деятельности. И как окисленная кровь разносится во все части организма, воссоздавая и пополняя эти части, так точно и прана разносится во все части нервной системы, сообщая им крепость и жизненность. Рассматривая прану как активное начало того, что мы называем «жизненностью», мы можем составить себе более ясное представление о той важной роли, которую она играет в нашей жизни. Подобно тому как кислород в крови расходуется на нужды организма, так и количество праны расходуется нервной системой и истощается процессами нашего мышления, желаний, действий и т.д., а поэтому необходимо постоянно пополнять наш запас праны. Каждая мысль, каждое действие, каждое усилие воли, каждое движение мышц расходуют определённую часть того, что мы называем «нервной силой», каковая в действительности есть лишь форма праны. Для того чтобы двинуть мышцей, мозг посылает по нервам импульс, мышца сокращается и тратится известное количество праны. Если же вспомнить, что бо́льшую часть праны человек приобретает из вдыхаемого лёгкими воздуха, то важное значение правильного дыхания станет понятно само собой.

Следует отметить, что научные теории о дыхании ограничиваются на Западе учением о поглощении кислорода и расходовании его системой кровообращения, тогда как теория йогов принимает в расчёт также и поглощение праны и её проявление в токах нервной системы. Прежде чем итти далее, нам необходимо бросить беглый взгляд на то, что представляет собою нервная система.

Нервная система человека подразделяется на две больших подсистемы: головно-хребетную и симпатическую. В головно-хребетную систему входит вся та часть нервной системы, которая помещается в полости черепа и в канале позвоночного столба; она включает в себя головной и спинной мозг вместе с выходящими из них нервами. Эта система управляет функциями животной жизни, известными как желание, ощущение и т.д. Симпатическая система включает в себя всю ту часть нервной системы, которая помещается преимущественно в грудной, брюшной и тазовой полостях и которая управляет деятельностью внутренних органов. Она ведает непроизвольными процессами в теле, такими как рост, питание и т.п.

Головно-хребетная система контролирует зрение, слух, вкус, обоняние и осязание. Она управляет движениями, «Я» пользуется ею в процессе мышления для проявления сознания. Эта система является орудием сообщения «Я» с внешним миром. Её можно уподобить телефонной системе, центральную станцию которой составляет головной мозг, а спинной мозг и нервы являются соответственно кабелем и проводами.

Мозг представляет собою большую массу нервной ткани, он делится на три части: головной, или большой мозг, занимающий верхнюю, лобовую, среднюю и заднюю части черепа; мозжечок, или малый мозг, занимающий нижнюю и заднюю части черепа; и продолговатый мозг, являющийся расширенным началом спинного мозга, он лежит ниже и спереди мозжечка.

Большой мозг служит органом той части ума, которая проявляется в действии Интеллекта. Мозжечок управляет движениями произвольных мышц. Продолговатый мозг представляет собою верхнюю, расширенную часть спинного мозга, из него и из большого мозга ответвляются черепные нервы, направляющиеся в различные части головы, в органы ощущений, в некоторые грудные и брюшные органы и в органы дыхания.

Спинной мозг или спинно-костный мозг заполняет канал позвоночного столба, или «спинного хребта». Он представляет собой длинную массу нервной ткани, из которой в различных позвонках выходят нервы, сообщающиеся со всеми частями тела. Спинной мозг подобен как бы большому телефонному кабелю, а выходящие из него нервы являются проводами, служащими для связи с соответствующими абонентами.

Симпатическая нервная система состоит из двойной цепи ганглий или узелков, расположенных по бокам позвоночника, и узелков, рассеянных в голове, шее, груди и животе. (Ганглия – это масса нервной материи, состоящая из нервных клеток.) Эти ганглии соединяются между собой нервными волосками, а с головно-хребетной системой оне связываются двигательными и чувственными нервами. Из узелков выходят многочисленные нервные нити, которые направляются в различные органы тела, в кровеносные сосуды, и т.д. В различных точках нервы встречаются друг с другом и образуют то, что называется «сплетениями». Симпатическая нервная система осуществляет полное руководство непроизвольными процессами в нашем теле, такими как кровообращение, дыхание и пищеварение.

Сила, передающаяся по нервам из мозга во все части тела, известна западной науке под именем «нервной силы», йоги однако знают, что она есть проявление праны. По характеру своему и быстроте она по-

ходит на электрический ток. Вы увидите, что без этой «нервной силы» не может биться сердце, не может циркулировать кровь, не могут дышать лёгкие, не могут функционироната различные органы и весь механизм тела останавливается. И даже более того, без праны не может мыслить самый мозг. Если учесть все эти факты, то станет вполне ясно, насколько важно каждому поглощать в себя прану, и тогда Наука о Дыхании приобретает в глазах каждого куда большее значение, нежели то, какое отводится ей сегодня западными учёными.

Учение Йогов опередило западную науку и ещё в одном вопросе, связанном с нервной системой. Мы имеем в виду то, что по западной терминологии называется «солнечным сплетением» и что западная наука считает просто одним из многочисленных сплетений симпатических нервов, идущих от рассеянных по всем частям тела узелков. Наука же йогов учит, что Солнечное Сплетение является одной из самых важных частей нервной системы, что оно представляет собой особый род мозга, играющий одну из самых главных ролей в человеческом организме. Западная наука, повидимому, постепенно приближается к признанию этого факта, который на Востоке был известен уже в течение многих веков, и вот некоторые из новейших западных учёных называют Солнечное Сплетение «брюшным мозгом». Солнечное Сплетение помещается в поджелудочной области, как раз сзади «желудочной ложечки» по обе стороны позвоночника. Оно как и всякий мозг человека состоит из белого и серого мозгового вещества. Солнечное Сплетение управляет главными внутренними органами человека и играет гораздо бо́льшую роль, чем это обыкновенно думают. Мы не будем углубляться в теорию йогов, касающуюся Солнечного Сплетения, и скажем лишь, что йоги считают его главным центром накопления праны. Известно, что многие люди мгновенно умирали от сильного удара в область Солнечного Сплетения, и профессиональные боксёры знают уязвимость этого места и часто на время парализуют противника ударом в эту область.

Название «солнечное» вполне применимо к этому «мозгу», который излучает из себя силу и энергию во все части тела, ведь от него как от хранителя праны в теле зависит даже и головной мозг. Рано или поздно западная наука вполне признает истинную функцию Солнечного Сплетения и отведёт ему несравненно более важное место, нежели то, какое оно ныне занимает в её теориях и учебниках.

◆ ◆ ◆

Глава Двадцать Первая

ПРАНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

В предыдущих главах нашей книги мы объяснили, как человек получает прану из воздуха, пищи и воды. Мы дали Вам подробные указания относительно того, как правильно дышать, есть и пить. Чтобы исчерпать и эту тему, нам остаётся прибавить лишь весьма немного. Но прежде чем закончить этот раздел, мы подумали, что было бы хорошо хотя бы отчасти познакомить читателей с более высокой теорией и практикой Хатха-Йоги, касающимися накопления и распределения праны. Мы имеем в виду «Ритмическое Дыхание», являющееся ключом к очень многому в искусстве йогов.

Вся суть заключается в вибрации. Всё в Природе – от мельчайшего атома до величайшего по своим размерам Солнца – находится в состоянии вибрации. В Природе нет абсолютного покоя. Один лишённый колебания атом, мог бы разрушить всю Вселенную. Работу миров сопровождает постоянная вибрация. Материя беспрерывно приводится в движение энергией, возникают бесчисленные формы, и бесконечно их разнообразие; и всё же все эти формы и разнообразия их непостоянны и неустойчивы. Они начинают меняться с самого мига своего появления и порождают из себя несметное множество других форм, которые, в свою очередь, меняются и дают начало ещё новым, и так далее, до бесконечности. В мире форм нет ничего постоянного, и всё же великая Реальность остаётся неизменной. Формы – это лишь видимость: оне приходят и уходят, Реальность же вечна и неизменна.

Атомы человеческого тела находятся в постоянной вибрации. В теле происходят непрерывные перемены. За несколько месяцев в человеческом теле совершается почти полная смена составляющей его материи, и едва ли в теле остаётся хотя бы один атом, бывший в нём несколько месяцев назад. Вибрация, непрерывная вибрация. Перемена, постоянная перемена.

Во всякой вибрации существует определённый ритм. Ритм пронизывает Вселенную. Вращение планет вокруг Солнца, подъём и паде-

ние волны, биение сердца, морской прилив и отлив – всё подчинено закону ритма. Лучи солнца и дождь падают на нас, послушные одному и тому же закону. Всякий рост есть лишь пример этого закона. Всякое движение – проявление закона ритма.

Наше тело также подвержено ритмическим законам, как и обращение планет вокруг Солнца. Эзотерическая сторона Учения Йогов о дыхании основана на признании этого принципа Природы. Совмещая ритм дыхания с ритмом своего тела, йог начинает поглощать в себя большее количество праны, которое он и направляет в согласии со своим желанием и достигает намеченных результатов. Дальше мы поговорим об этом более подробно.

Тело, в котором Вы живёте, можно уподобить небольшой бухте, углублённой в материк и связанной с морем узким проливом. С виду эта заводь как будто бы подчиняется лишь своим собственным законам, тогда как на самом деле она подвластна силе прилива и отлива в океане. Великое море жизни вздымается и опадает, волнуется и утихает, и ритм его колебаний находит отклик в каждом из нас. При нормальных условиях ритм и вибрации великого океана жизни передаются нам и мы отвечаем им, но иногда пролив засоряется, и мы перестаём ощущать дыхание и движение породившего нас Океана, и тогда дисгармония наступает в нас.

Вам приходилось, вероятно, слышать, что если долго и ритмично повторять какую-нибудь ноту на скрипке, то она вызовет ответные колебания, которые могут в конце концов расшатать целый мост. Поэтому, когда полк солдат идёт по мосту, им всегда даётся команда «разбить шаг», иначе их общий ритм передастся мосту и вибрация разрушит мост, погубив притом и солдат. Эти примеры силы ритмического движения дадут Вам представление о той мощи, которую может вызвать в теле ритмическое дыхание. Весь организм подхватывает колебания и приходит в гармонию с волей, которая направляет ритмические движения лёгких, и пока организм находится в столь полной гармонии, он с готовностью повинуется приказаниям Воли. И когда тело настроено подобным образом, йог без труда может усилить кровообращение в любой части тела одним действием Воли, а также направить усиленный поток нервной силы в любую часть тела и в любой орган, укрепляя и питая их.

Таким же образом, при посредстве ритмического дыхания, йог как бы «улавливает размах» и тогда начинает в увеличенном количестве поглощать прану и регулировать распределение её в теле, поскольку она в этом случае оказывается совершенно послушной указаниям его Воли. Он может пользоваться и пользуется ею как средством для пе-

редачи другим своих мыслей и для привлечения к себе всех тех, чьи мысли настроены по одному камертону с его мыслями. Способность телепатии, передачи мыслей на расстояние, психического лечения, месмеризма и т.п., словом, всего того, чем так интересуются теперь на Западе, но что многие и многие столетия уже было известно йогам, может быть значительно усилена и улучшена, если человек, передающий мысли, будет при этом дышать ритмично. Ритмическое дыхание увеличивает ценность психического лечения, магнетического лечения и т.п. на несколько сот процентов.

В ритмическом дыхании главное, что следует приобрести, – это мысленное чувство ритма. Тем, кто хоть немного разбираются в музыке, идея мерного счёта знакома. Другим понятие о ритме может дать ритмический шаг солдат: «Раз, два; раз, два; левой, правой; левой, правой; раз, два, три, четыре; раз, два, три, четыре».

Йоги в основу своего ритмического счёта кладут единицу, соответствующую биению сердца. У разных людей сердце бьётся поразному, но для каждого отдельного человека за единицу отсчёта его ритмического дыхания должно быть принято биение именно его сердца.

Выясните, как обычно бьётся Ваше сердце, прослушав пальцами свой пульс и отсчитывая: 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6 и т.д., пока ритм хорошо не запечатлеется в Вашем уме. Вскоре Вы настолько хорошо запомните этот ритм, что будете в состоянии легко воспроизвести его. У начинающих вдыхание обыкновенно охватывает лишь шесть ударов пульса, но по мере упражнения оно делается гораздо продолжительнее.

Правило йогов при ритмическом дыхании требует, чтобы вдох и выдох продолжались одинаковое время, а задержка воздуха в лёгких и промежуток между вдохом и выдохом равнялись бы половине всего этого времени.

РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Следующее упражнение в Ритмическом Дыхании должно быть старательно усвоено, так как оно составляет основу многих других упражнений, речь о которых будет итти ниже.

1. Сядьте прямо, в удобной позе; грудь, шея и голова должны, насколько возможно, составлять одну прямую линию; плечи слегка отведите назад, руки спокойно положите на колени. В этом положении тяжесть тела хорошо поддерживается рёбрами, и поза легко сохраняется. Йоги находят, что

действие ритмического дыхания достигается труднее, если грудь выпячена, а живот втянут.
2. Медленно вберите в себя воздух Полным Вдохом, отсчитав шесть ударов пульса.
3. Задержите воздух в лёгких в продолжении трёх ударов пульса.
4. Медленно выпустите воздух через нос, отсчитывая шесть ударов пульса.
5. Прежде чем начать следующий вдох, пропустите три удара пульса.
6. Повторите упражнение несколько раз, но не доводите себя до утомления.
7. Собираясь закончить упражнение, сделайте Очищающее Дыхание, которое доставит Вам отдых и прочистит лёгкие.

Немного практики позволит Вам увеличить время вдыхания и выдыхания, пока наконец Вы не дойдёте до пятнадцати ударов пульса. При этом всегда помните, что промежуток между выдохом и вдохом, равно как и задержка воздуха в лёгких, всегда должны равняться половине числа ударов пульса при вдохе и выдохе.

Желая увеличить продолжительность вдоха, не делайте слишком больших усилий, главное внимание обращайте на ритм, который важнее, чем длительность вдоха. Практикуйтесь и пробуйте, пока не достигнете мерного «размаха» дыхания и пока не почувствуете ритма вибрирующего движения во всём теле. Для этого нужны настойчивость и практика, но то удовольствие, которое Вам доставит успех, должно облегчить эту задачу. Йог отличается громадным терпением и настойчивостью, и многим в своём искусстве он обязан этим качествам.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ И НАКОПЛЕНИЕ ПРАНЫ

Лёжа спиной на полу или на кровати, совершенно расслабьтесь, руки легко лежат на Солнечном Сплетении (на подложечной ямке, т.е. на том месте, где рёбра начинают разделяться). Ритмично дышите. Когда ритм совершенно установится, *желайте*, чтобы каждый вдох приносил в Вас усиленное количество праны или жизненной силы из Мирового источника. С каждым вдохом усиленный приток праны будет подхватываться Вашей нервной системой и накопляться в Солнечном Сплетении. При каждом вдохе желайте, чтобы прана или жизненная сила распространялась по всему телу, передаваясь в каждый орган и в каждую отдельную часть тела; в каждую мышцу, в каждую клеточку и в каждый атом; в каждый нерв,

артерию и вену – от головы до пят, чтобы она укрепляла, усиливала и оживляла каждый нерв; чтобы заряжала каждый нервный центр, разливая энергию, силу и крепость по всему организму. Упражняя Волю, пытайтесь представить в уме картину того, как прана разливается по Вашему телу, вливаясь в него через лёгкие, и сразу передаётся оттуда Солнечному Сплетению, и как затем при выдохе, по мере того как воздух выходит из лёгких, прана распределяется по всем частям организма до самых пяток и кончиков пальцев. Волю необязательно напрягать с усилием. Всё, что требуется, – это отдавать приказания и создавать в уме картину тех процессов, о которых Вы говорите. Спокойное приказание, сопровождаемое умственным представлением производимого действия, гораздо лучше усиленного желания, на которое лишь напрасно тратится сила. Описанное упражнение в высшей степени полезно, оно освежает и укрепляет всю нервную систему и во всём теле разливает чувство отдыха. Оно в особенности благотворно, когда человек устал и чувствует в себе упадок сил.

РЕГУЛЯЦИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Лягте на спину или сядьте прямо и начните дышать ритмично, при вдохе мысленно направляйте движение крови в ту часть тела, куда Вам желательно и где кровообращение недостаточно. Это хорошо при ощущении холода в ногах или при головной боли, в обоих случаях кровь следует отвлечь книзу; в первом случае, чтобы согреть ноги, а во втором, чтобы уменьшить кровяное давление в мозгу. Вы станете часто ощущать горячую струю в ногах от идущей вниз волны крови. Кровообращение легко поддаётся действию Воли, а ритмическое дыхание значительно облегчает задачу.

ЗАРЯЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПРАНОЙ

Если Вы чувствуете в себе упадок жизненной энергии и Вам необходимо быстро пополнить её запас, то самым лучшим способом будет следующий: сожмите ноги вместе (разумеется, боковыми их внутренними сторонами) и сомкните пальцы обеих рук друг с другом так, чтобы Вам было удобно. Это, так сказать, замыкает круг и не позволяет пране выходить через конечности. Сделайте несколько ритмических дыханий – и Вы почувствуете в себе прилив новых сил.

СТИМУЛЯЦИЯ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Следующее упражнение йоги находят весьма полезным, когда нужно возбудить или оживить деятельность мозга, чтобы заставить ум мыслить и рассуждать ясно. Это упражнение производит удивительное действие и «очищает» мозг и всю нервную систему, и люди, занятые умственным трудом, убедятся в том сами. Выполнение этого упражнения позволит им достичь двух целей: во-первых, они смогут лучше исполнять свою работу, и, во-вторых, смогут очистить и освежить ум после тяжёлой интеллектуальной работы.

> Сядьте прямо, так чтобы позвоночник был совершенно выпрямлен, взгляд направлен вперёд, руки положите на колени. Дышите ритмично. Когда ритм вполне установится, начинайте дышать не через обе ноздри, как в обычных упражнениях, а зажимая пальцами то одну ноздрю, то другую. Сначала большим пальцем левой руки зажмите левую ноздрю, вдыхая воздух через одну правую. Затем отнимите большой палец и, зажав указательным пальцем правую ноздрю, вдыхайте воздух через левую. Потом, не отнимая пальца, делайте вдох через эту же левую ноздрю и выдыхайте через правую, поменяв соответственно пальцы. Опять вдохните через правую и выдыхайте через левую, и так далее, меняя ноздри, как выше, и затыкая отдыхающую ноздрю большим или указательным пальцем.

Это одна из древнейших форм дыхания йогов, она очень важна и ценна и вполне достойна применения. Но йогов чрезвычайно забавляет, когда на Западе уверяют, будто в этом методе и заключается «весь секрет» Дыхания Йогов. Представлению многих людей Запада «Дыхание Йогов» рисуется в образе индуса, сидящего в вытянутой позе и поочерёдно затыкающего пальцем то одну, то другую ноздрю.

«Только это и ничего больше». Мы надеемся, что эта маленькая книга откроет западному миру глаза на великие возможности, таящиеся в Науке Йогов о Дыхании, и покажет ему, в каких случаях и как йоги пользуются своими методами.

ВЕЛИКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

У йогов существует любимая форма психического дыхания, которым они пользуются время от времени и которое носит санскритское название, к коему наш заголовок является дословным переводом. Мы

приберегли эту форму дыхания под конец, так как она требует большой практики со стороны ученика в области ритмического дыхания и умения создавать в уме представления, которое также достигается с помощью предыдущих упражнений. Общие принципы Великого Психического Дыхания выражаются древнеиндийским изречением: «Благо йогу, если он умеет дышать костями». Это упражнение наполняет праной весь организм, и ученик, проделав его, почувствует, что каждая кость его, мышца, нерв, клеточка, ткань, орган и часть тела усилены и насыщены праной и ритмом дыхания. Это дыхание представляет собой общую чистку организма, и тот, кто старательно упражняется в данной форме дыхания, почувствует себя так, как будто бы у него появилось новое тело, словно бы оно заново создано от головы до пят. Но пусть упражнение говорит само за себя.

1. Лягте на спину, совершенно расслабьтесь.
2. Дышите ритмично, пока ритм вполне не установится.
3. Затем, вдыхая и выдыхая воздух, создайте в уме картину дыхания, входящего в Вас через кости ног и проходящего по ним; потом оно переходит по костям рук; после этого через верхушку черепа; затем через живот; далее через воспроизводительные органы; после этого оно двигается вверх и вниз вдоль позвоночного столба, и наконец создаётся картина, что дышит каждая пора кожи, каждая пора вдыхает и выдыхает воздух, и всё тело наполняется праной и жизнью.
4. Продолжая ритмично дышать, направьте поток праны в Семь Жизненных Центров, по очереди вызывая в уме образы их, как в предыдущем упражнении:
   – в лоб;
   – в затылок;
   – в основание мозга;
   – в солнечное сплетение;
   – в область крестца (нижняя часть спины);
   – в область пупка;
   – в воспроизводительную область.

   Заканчивая, несколько раз проведите поток праны взад и вперёд, от головы к ногам.
5. Закончьте упражнение Очищающим Дыханием.

◆ ◆ ◆

Глава Двадцать Вторая

НАУКА ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ МЫШЦ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ

Наука расслабления, т.е. наука об освобождении мышц от напряжения, составляет весьма важную часть философии Хатха-Йоги, и многие из йогов посвящают немало труда и забот этой стороне своего учения. На первый взгляд мысль о том, чтоб обучать людей отдыху, большинству читателей может показаться нелепой: неужели человек сам не сумеет сделать такой простой вещи, как ослабить напряжение своих мышц? И большинство это окажется право, отчасти. Природа в совершенстве учит нас отдыхать и успокаиваться; ребёнок – великий знаток этого дела. Но, вырастая, мы приобретаем массу искусственных привычек и утрачиваем те, которые продиктованы нам самой Природой. И вот теперь людям Запада приходится обращаться за помощью к наставлениям йогов.

Каждый врач может привести несколько очень интересных свидетельств, говорящих о том, что люди весьма плохо понимают основные правила и принципы отдыха, и он скажет Вам, что больший процент людей с нервными расстройствами обязан последними полному незнанию того, что значит «отдых».

Отдых и спокойствие, расслабление мышц сильно разнятся от «праздности», «лености» и т.п. Напротив, те люди, которые вполне овладели наукой об отдыхе, обыкновенно оказываются наиболее деятельными и энергичными, они только не теряют энергии даром, у них каждое движение идёт в счёт.

Рассмотрим вопрос об освобождении мышц от напряжения и попробуем уяснить себе, что это значит. Для того, чтобы лучше понять это, рассмотрим сначала противоположное состояние мышц – их сокращение, или напряжение. Желая напрячь мышцу, чтобы произвести какое-либо действие, мы посылаем из мозга в мышцу импульс, вместе с этим импульсом в мышцу передаётся добавочный поток праны, и мышца сокращается. Прана по двигательному нерву доходит

до мышц и заставляет концы их сближаться друг с другом, и, передавая таким образом усилие конечности или части тела, которую мы хотим двинуть, приводит мышцы в действие. Если мы хотим погрузить перо в чернильницу, наше желание проявляется действием мозга, посылающего поток праны в определённые мышцы нашей правой руки, кисти и пальцев, и мышцы, сокращаясь, несут наше перо к чернильнице, окунают его в чернила и возвращают обратно к бумаге. То же самое происходит и при всяком действии тела, сознательном или бессознательном. При сознательном акте умственные способности посылают соответствующее оповещение Инстинктивному Уму, который немедленно повинуется и посылает поток праны в надлежащую часть тела. При бессознательном движении Инстинктивный Ум, не ожидая приказаний, сам берётся за дело, он сам и отдаёт, и выполняет приказы. Но каждое действие, сознательное или бессознательное, расходует известное количество праны, и если это количество превышает запас, обыкновенно накопляемый в себе организмом, то человек слабеет и «изматывается», «изнуряется». Утомление же отдельных мышц – вещь несколько иная: она происходит от непривычной работы, которую им пришлось выполнять, а также от повышенного количества праны, направленного в мышцы для их сокращения.

До сих пор мы говорили лишь о тех движениях тела, которые вызваны сокращением мышц вследствие притока в них праны. Но есть ещё и иная форма расходования праны и, соответственно, износа и траты мышечной ткани, и эта форма большинству людей неизвестна. Мы поясним нашу мысль, сравнив потерю праны с утечкой воды из бассейна, в котором неплотно закрыт сток, в результате чего вода убывает из него с каждым часом. Так вот, то же самое происходит всё время во многих из нас: мы позволяем нашей пране убывать из нас беспрерывной струёй, вызывая утомление и разрушение в наших мышцах, а за ними и во всём организме, включая мозг.

Нашим читателям, без сомнения, известна основная аксиома психологии: «Мысль принимает форму в действии». Наше первое побуждение, когда мы хотим выполнить какое-либо действие, – это сделать мышечное движение, необходимое для выполнения действия, порождаемого мыслью.* Но следующая мысль может удержать нас, и мы этого движения не делаем, ибо вторая мысль объясняет нам нежелательность данного действия и внушает необходимость это движение подавить. Так при вспышке гнева у нас может появиться

* «Тело есть мысль в действии», – имел обыкновение писать Свами Вивекананда. (*Й.Р.*)

желание ударить рассердившего нас человека. Мысль едва только пробежала у нас в мозгу, и мы ещё не успели совершить действие. Но прежде, чем мышцы прийдут в движение, наше благоразумие заставляет нас подавить импульс (всё это происходит в течение доли секунды) – и противоположная игра мышц задерживает действие первого побуждения. Оба действия – приказывающее и отменяющее приказ – происходят так быстро, что ум не может уловить никакого движения, и тем не менее мышца уже начала дрожать ударным импульсом, когда задерживающий импульс произвёл обратное влияние и задержал действие.

Тот же принцип, но в ещё более утончённой форме, вызывает незначительный приток праны в мышцу и производит лёгкое мышечное сокращение; неконтролируемые мысли, появляющиеся в нашем мозгу, сопровождаются в теле такой именно нервно-мышечной работой, при этом происходит постоянная потеря праны и – как следствие – беспрерывный износ и разрушение нервной системы и мышц. Многие люди с возбуждённым, раздражительным, неустойчивым характером держат свои нервы в постоянной деятельности, не давая им никакого отдыха, и мышцы их всё время напряжены вследствие несдерживаемых и неконтролируемых движений ума. Мысли облекаются формой в действии, и у человека с таким темпераментом и подобными привычками мысли постоянно вызывают направляемые в мышцы токи и затем сейчас же – другие токи, отменяющие совершение действия. И напротив, человек, спокойный от природы или выработавший в себе сдержанный, находящийся под контролем Воли характер, не будет иметь подобных импульсов, а стало быть, и не подвергнется последствиям их. Сдержанный и уравновешенный, он совершает достойно свой путь в жизни и не позволяет своим мыслям перескакивать с предмета на предмет. Он Господин своих мыслей, а не раб их.

Постоянные попытки возбуждённых мыслей выражаться в действии и подавление этих попыток часто превращаются в регулярную привычку, становящуюся хронической; но когда нервы и мышцы человека постоянно находятся в напряжении, то происходит постепенное истощение жизненности, или праны, во всём организме. Многие мышцы у таких людей находятся в напряжённом состоянии, а это означает, что к мышцам постоянно, без всякой надобности приливает сильный поток праны, и нервы, передавая прану, находятся в непрерывной работе. Рассказывают, что одна добрая старушка предпринимала время от времени поездку по железной дороге в ближний городок. Удовольствие было для неё, видимо, так редко, и ей так хотелась

поскорее доехать до цели, что она не могла спокойно сидеть на месте, углубившись в сиденье, а сидела на самом его краю, нагнувшись вперёд, и в таком положении совершала все шестнадцать миль пути; она внутренне старалась помочь поезду, мысленно понукая его и направляя скорее к цели. Мысли этой старушки были настолько устремлены к конечному пункту её пути, что принимали форму в действии и заставляли её мышцы напрягаться, вместо того чтобы отдыхать во время путешествия. Многие из нас поступают так же: мы нетерпеливо стремимся вперёд, когда перед нами есть какая-нибудь цель, и так или иначе всё время напрягаем свои мышцы. Мы сжимаем кулаки, хмуримся, поджимаем или кусаем губы, стискиваем челюсти и т.д., выражая своё умственное состояние физическим действием. Всё это ведёт к пустой трате сил. Также как и дурная привычка выбивать пальцами «барабанную дробь» по столу или по подлокотнику кресла, вертеть большими пальцами, хрустеть костями пальцев, стучать ногой об пол, жевать резинку, махать палкой, кусать карандаш и наконец, но не в последнюю очередь – нервно раскачиваться в качалке. Всё это и многое другое, чего не хватает времени и перечесть – лишь напрасная, бесполезная трата сил.

Теперь, когда мы кое-что знаем о напряжении мышц, давайте вновь вернёмся к Науке о Расслаблении и Покое.

При покое в мышцы практически не направляется никакого потока праны. (Правда, небольшое количество её у здорового человека всегда рассылается в различные части тела, с тем чтобы поддержать нормальное их состояние, но сравнительно с тем потоком, какой направляется в мышцу при её сокращении, струя эта очень мала.) В спокойном состоянии мышцы и нервы отдыхают, прана накопляется и сохраняется в организме вместо того, чтобы непроизводительно расходоваться.

Состояние мышечного покоя можно наблюдать у маленьких детей, а также среди животных. И некоторые из взрослых обладают им, и заметьте себе, что такие люди обыкновенно отличаются выносливостью, крепкостью, силой и жизненностью. Праздность не является состоянием покоя, между покоем и «бездельем» существует громадная разница. Покой – это ощущение всем телом отдыха в промежуток от вызываемых работой усилий; благодаря отдыху работа исполняется лучше и с меньшими усилиями. Праздность же – это следствие умственного нерасположения к работе и вытекающее из этого состояния действие (или бездействие) как выражение такой формы мысли.

Человек, хорошо понимающий, что такое покой и сохранение энергии, работает всегда лучше других. Каждое усилие, затрачиваемое

им, производит соразмерный ему объём работы, он не теряет, не разбрасывает и не расточает своих сил впустую. Средний же человек, не понимающий закона отдыха, затрачивает от трёх до двадцати пяти раз больше энергии, чем нужно для выполнения его работы, всё равно какая она – умственная или физическая. Если Вы сомневаетесь в этом утверждении, то взгляните на окружающих Вас людей; посмотрите, сколько они делают ненужных движений, преувеличенных жестов и т.п. Они внутренне не держат себя в руках, и результатом этого является физическая расточительность.

На Востоке, где йоги-гуру, или учителя, собирают класс своих чела (учеников), занимающихся не по книгам, а со слов учителя, уроки обыкновенно даются наглядно, с натуры, и иллюстрируются такими примерами, чтобы идея лучше закрепилась в уме ученика, ассоциируясь с каким-нибудь материальным предметом или живым существом. Учители Хатха-Йоги, преподавая Науку о Покое Мышц, часто обращают внимание своих учеников на кошку или иных животных кошачьей породы – пантеру или леопарда, являющихся любимыми иллюстрациями в тех краях, где они водятся.

Наблюдали ль Вы когда-нибудь отдыхающую кошку? Смотрели ль Вы когда-либо на кошку, затаившуюся у мышиной норы? В последнем случае Вы, конечно, вспомните, в сколь удобном, непринуждённом и грациозном положении она сидит: в ней незаметно ни малейшего напряжения мышц, ни малейшей напряжённости или скованности в позе; это прекрасная картина сильной жизненности, находящейся в покое, но готовой мгновенно перейти в действие. Животное сидит тихо и недвижимо, на вид нельзя понять, то ли оно спит, то ли оно мертво. Но когда оно двинется! Как вспышка молнии, оно бросается вперёд. Отдых ожидающей кошки, хотя и абсолютно лишён движения или напряжения мышц, самый настоящий отдых, весьма разнящийся от праздности. Заметьте у неё совершенное отсутствие дрожания в мышцах и «взвинченности» нервов; нервы у неё не «на пределе», и сама она не смогла бы «взмокнуть» от волнения. Действующий механизм не напряжён ожиданием. У кошки не существует напрасного движения или натянутости; всё в ней готово к действию, и когда приходит миг его, прана устремляется в свежие мышцы и бодрые нервы, и действие следует за мыслью, как искра из электрической машины.

Хатха-йоги правы, приводя семейство кошачьих в качестве иллюстрации грации, жизненности и покоя.

И действительно, без способности к покою и расслаблению не может быть и большой силы к совершению быстрого и целесообразного

действия. Люди, которые суетятся, волнуются, буквально «дымятся» от злости и топают ногами, не принадлежат к числу лучших работников, они расходуют себя прежде, чем наступит время действия. Человек, на которого можно положиться в работе и любом деле, это тот, который всегда пребывает в покое и умеет сохранять спокойствие. Пусть однако и суетливые люди не отчаиваются: способность к покою и отдыху можно выработать в себе, приобретя её как и все иные драгоценные «дары» с помощью желания и упражнения.

В следующей нашей главе мы дадим несколько простых указаний тем, кто на самом деле желают усвоить для себя Науку о Покое.

◆ ◆ ◆

Глава Двадцать Третья

ПРАВИЛА ОСВОБОЖДЕНИЯ МЫШЦ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ

Мысли принимают форму в действии, а действия снова влияют на ум. Эти истины нераздельны. Одна так же верна, как и другая. Мы уже много знаем о влиянии ума на тело, но мы не должны также забывать, что и тело, его положения и позы оказывают обратное действие на ум и вызывают те или иные умственные состояния. Мы обязаны помнить обе эти истины, рассматривая вопрос об отдыхе тела.

Многие вредные и безрассудные привычки и напряжённое состояние мышц вызываются умственными состояниями, выливающимися в форму физического действия. И с другой стороны, многие наши умственные состояния, прямо или косвенно, вызваны дурными привычками нашего тела, и т.д. Когда мы сердимся, наша эмоция может проявиться как сжимание кулаков. И с другой стороны, если мы будем культивировать в себе привычку сжимать кулаки, хмуриться, стискивать зубы и принимать «грозный вид», то мы легко будем способны с помощью подобных движений приводить свой ум в такое состояние, что любая самая ничтожная вещь станет повергать нас в ярость. Все Вы по опыту знаете, что если заставить себя улыбаться и некоторое время удерживать эту насильственную улыбку на губах и во взоре, то через пару минут и в самом деле у Вас создастся *настроение* улыбки.

Один из первых шагов в том направлении, чтобы прекратить вредную привычку мышц к постоянному сокращению, каковая ведёт к потере праны и износу нервов, заключается в выработке спокойного и ровного настроения ума. Этого вполне можно добиться, хотя поначалу дело и может пойти с трудом; но в конце концов Вы будете щедро вознаграждены за потраченные время и труд. Умственного равновесия и спокойствия можно добиться путём искоренения в себе привычки *волноваться* и *гневаться*. Чувство *страха*, разумеется, ещё опаснее, чем *волнение* и *гнев*, но так как нам более часто приходится иметь дело с гневом и волнением, каковые являются элементарными состояни-

ями ума, то мы и начинаем именно с них. Йог приучается с юности уничтожать и подавлять в себе обе эти эмоции, поэтому когда он развивает в себе полноту сил, он отличается абсолютной ясностью и спокойствием и имеет вид могучий и крепкий. Он производит такое же впечатление как и гора, море или какое иное из проявлений сдержанной мощи. В присутствии йога чувствуется, что перед Вами в состоянии полного покоя находится величавая сила и крепость. Йог считает *гнев* недостойной эмоцией, естественной для низших пород животных или дикарей, но совершенно неуместной у развитого человека. Йог смотрит на гнев как на временную болезнь и жалеет того человека, который настолько теряет самообладание, что впадает в ярость. Йог знает, что гневом нельзя ничего достичь, что гнев лишь бесполезная потеря энергии и вещь в высшей степени вредная для мозга и нервной системы; кроме того, гнев является ослабляющим фактором в нравственной природе и духовном росте человека. Всё это однако не значит, будто йог – робкое существо, лишённое всякого «стержня». Напротив того, йог не ведает, что такое *страх*, и спокойствие его инстинктивно ощущается как признак силы, а не слабости. Замечали ль Вы когда-нибудь, что особенно крепкие люди почти никогда не бывают шумными и бранчливыми? Шуметь и браниться они предоставляют людям слабым, желающим прослыть за сильных. *Волнения* йог также изгнал из настроений своего ума. Он сумел постичь, что беспокойства ведут лишь к безрассудной трате сил, а это не только не идёт на пользу, но и всегда приносит вред. Йог серьёзно обдумывает подлежащие его решению проблемы и оценивает препятствия, которые ему нужно преодолеть, но он никогда не унижается до того, чтобы мучиться и предаваться волнению. Это он считает пустой потерей энергии, что, по его разумению, недостойно развитого человека. Йог слишком хорошо знает свою натуру и собственную силу, чтобы позволить себе терзаться. Он постепенно освободился от этого проклятия, и учеников своих учит тому, что *освобождение от гнева и волнений* есть первый шаг на пути совершенствования йога.

Подчинение себе недостойных эмоций низшей природы человека составляет, собственно, часть других разделов философии Йоги, но поскольку человек, свободный от гнева и треволнений, соответственно с этим освобождается и от главных причин, вызывающих непроизвольное сокращение мышц и износ нервов, то власть над низшими эмоциями имеет прямое отношение и к вопросу об *отдыхе*. У человека, находящегося во власти гнева, мышцы натянуты от ставших хроническими непроизвольных импульсов, посылаемых в мышцы мозгом.

Человек, поддающийся волнениям, постоянно находится в состоянии нервного напряжения и мышцы его напрягаются. Поэтому легко будет увидеть, что тот, кто освободится от этих ослабляющих эмоций, в то же время освободится и от большей части тех мышечных напряжений, о которых мы говорили выше. И если только Вы хотите закрыть в себе эту брешь, причиняющую в Вас огромную убыль силы, постарайтесь освободиться от власти вызывающих эту убыль эмоций.

А с другой стороны, умение отдыхать, т.е. избегать напряжённого состояния в мышцах, окажет в повседневной жизни своё действие на ум и позволит ему вернуть себе нормальную уравновешенность и спокойствие. Это то самое правило, что позволяет «единым махом двох побивахом».

Один из первых уроков физического покоя, который хатха-йоги дают своим ученикам, приводится в следующем параграфе. Но прежде чем приступить к нему, мы бы хотели запечатлеть в уме ученика основное правила йогов в Науке об Отдыхе. Оно заключается в двух словах: «Освободите мышцы». Если Вы вполне усвоите себе значение этих двух слов и будете в состоянии применять их на деле, то это значит, что Вы поняли секрет Учения Йогов и овладели Наукой об Отдыхе.

Вот любимое упражнение йогов, развивающее в человеке способность расслаблять мышцы и отдыхать правильно:

> Лягте на спину. Расслабьте, насколько только сможете, все мышцы. Затем, продолжая расслабление мышц, умственным взором обведите всё своё тело от головы до пальцев ног. Делая это, Вы увидите, что некоторые мышцы всё ещё напряжены. Освободите и их. Если Вы действительно будете правильно делать это (а немного практики научит Вас тому), то в конце концов каждая мышца Вашего тела окажется совершенно освобождена от напряжения и нервы будут вполне отдыхать. Сделайте несколько глубоких вдохов, лёжа спокойно и без всякого напряжения. Это упражнение можно варьировать, плавно повернувшись на один бок и затем снова полностью расслабившись. Затем повернитесь на другой бок и вновь полностью расслабьтесь.

Это не так легко, как кажется на первый взгляд, в чём Вы при первых же попытках убедитесь. Не отчаивайтесь однако. Пробуйте снова и снова, пока не овладеете этими приёмами. Когда Вы лежите расслабившись, рисуйте себе в уме, что Вы лежите на мягком ложе (а Вам, делая сейчас это упражнение, и и самом деле следует лежать на мягком ложе) и что всё тело Ваше и члены его тяжелы, как свинец. Медлен-

но повторите несколько раз слова: «Тяжелы, как свинец; тяжелы, как свинец», поднимая в то же время руки, и затем прекратите направлять в них прану, вберите всю прану из рук в себя, в результате чего мышцы в них перестанут напрягаться и руки в силу собственной тяжести упадут на место. Большинству людей это удаётся поначалу довольно плохо. Руки их не умеют падать собственной тяжестью, настолько укрепилась в них привычка бессознательно напрягать мышцы. Выучившись владеть руками, перейдите к ногам, сначала упражняйте каждую ногу в отдельности, затем обе вместе. Заставьте их опускаться в силу собственной тяжести и оставаться совершенно расслабленными. Во время упражнения делайте перерыв для отдыха и не слишком усердствуйте, ведь цель упражнения – заставить Вас отдохнуть и приобрести контроль над своими мышцами. Затем поднимите голову и уроните её как и руки. Потом лежите тихо и старайтесь представить себе постель или пол, на которые опирается вся тяжесть Вашего тела. Это может показаться Вам абсурдным, поскольку Вы уверены, что раз Вы лежите, то вся тяжесть Вашего тела опирается на постель, но Вы ошибаетесь. Вы неожиданно для себя увидите, что Вы сами невольно берёте часть своего веса на себя путём напряжения некоторых мышц – Вы как будто сами себя поддерживаете. Прекратите это и передайте весь труд постели. Вы поступаете так же неразумно как та старушка, что сидела в вагоне на краю скамьи и делала нетерпеливые движения, стараясь помочь поезду. Пусть образцом для Вас будет спящий ребёнок. Вся тяжесть его тела опирается на кровать. Если Вы в этом сомневаетесь, взгляните на кровать, где спал ребенок – и Вы увидите на ней след – отпечаток, который оставило его маленькое тельце. Если Вам будет трудно достигнуть полного освобождения мышц от напряжения, то Вам, быть может, удастся решить задачу с помощью следующего приема: представьте себе в уме, будто тело Ваше так же «мягко», как мокрая тряпка – мягко от головы до пят и лежит плашмя и свободно без всякого признака упругости. Путём непродолжительного упражнения Вы добьётесь в себе чудесной перемены, Вы выйдете из этого «расслабляющего» упражнения сильно освежёнными и почувствуете в себе способность хорошо выполнять свою работу.

В преподавании и практике хатха-йогов существуют также и другие упражнения для отдыха. Лучшие из них, которые известны йогам под названием «освобождающих» (вольный англо-русский перевод), мы даём ниже.

НЕСКОЛЬКО «ОСВОБОЖДАЮЩИХ» УПРАЖНЕНИЙ:

1. Удалите всю прану из кисти руки, так чтобы мышцы её совершенно расслабились и вся кисть безжизненно висела на запястье, как плеть. Покачивайте ею взад-вперёд. Затем проделайте то же самое другой рукой. Потом обеими руками вместе. Немного практики позволит Вам составить верное понятие об этом упражнении.
2. Это упражнение несколько труднее первого. Оно состоит в том, чтобы совершенно расслабить пальцы, сделать их мягкими и заставить свободно качаться в суставах. Сначала упражняйте одну руку, потом другую, затем обе вместе.
3. Удалите всю прану из рук и заставьте их висеть как плети по сторонам тела. Начните вращать телом из стороны в сторону так, чтобы руки при этом качались (словно пустые рукава одежды) благодаря движению тела, никаких усилий руками при этом делать не надо. Сначала делайте одной рукой, затем другой, потом обеими сразу. Это упражнение можно видоизменять, наклоняя тело то в одну сторону, то в другую и свободно качая руками. Вы будете делать это упражнение правильно, если будете помнить о пустых рукавах одежды.
4. Освободите руку в локте от напряжения, заставив её свободно висеть в локтевом суставе. Двигайте нижней частью руки, но не напрягайте при этом мышц предплечья. Раскачивайте нижней частью руки мягко и свободно. Сначала одной рукой, после другой и наконец обеими сразу.
5. Полностью освободите от напряжения стопу ноги, и пусть лодыжка её станет совершенно мягкой. Это потребует от Вас немного практики, поскольку мышцы, двигающие стопой, обыкновенно бывают более или менее напряжены. Но нога ребёнка, пока он ещё не начал ходить, достаточно свободна. Упражняйте сначала одну стопу, потом другую.
6. Освободите от напряжения голень, убрав из неё всю прану и заставив ногу быть совершенно свободной в колене. Затем начните раскачивать ею из стороны в сторону. Сначала одной ногой, потом другой.
7. Встаньте на жёсткую подушку, на стул или на толстую книгу, и пусть Ваша нога свободно и мягко раскачивается в бедренном суставе, в котором не должно ощущаться ни малейшего напряжения. Работайте сначала с одной ногой, потом с другой.
8. Поднимите руки над головой и, забрав из них всю прану, заставьте их опуститься по бокам тела в силу собственной тяжести.

9. Согните колено, подняв его как можно выше, и, убрав из него всю прану, заставьте ногу опуститься в силу собственной тяжести.
10. Освободите от напряжения мышцы шеи, пусть голова наклонится вперёд, и движением тела заставьте её качаться из стороны в сторону. Затем сядьте в кресло и, снова расслабив шею, откиньте голову назад. Голова, конечно же, склонится в любую сторону в тот миг, как только в мышцах шеи не станет праны. Чтобы лучше понять, что от Вас требуется, представьте себе заснувшего человека. Когда сон побеждает его, он освобождает от напряжения мышцы шеи, и голова его падает на грудь.
11. Расслабьте мышцы плеч и груди и пусть Ваш торс свободно и легко склонится вперёд.
12. Сядьте в кресло и освободите мышцы талии, верхняя часть тела вследствие этого нагнётся вперёд, как торс ребёнка, заснувшего в своём кресле и постепенно свешивающегося с него.
13. Тот, кто в совершенстве овладел всеми этими упражнениями, теперь при желании может освободить от напряжения всё тело, начав с шеи и постепенно переходя на другие его части, пока не достигнет колен. Дойдя до колен, он мягко, как сноп, свалится на пол. Способность выполнять это упражнение является весьма ценным достижением: этот навык будет Вам полезен, если Вы вдруг поскользнётесь или упадёте в результате какого иного неприятного происшествия. Привычка вполне освобождать мышцы от напряжения может защитить Вас от ушибов и ран при внезапном падении. Заметьте, что тело совсем маленького ребёнка, когда тот падает, всегда освобождается от напряжения, и ребёнок почти не ушибается при таких падениях, от которых бы сильно пострадали или даже получили бы переломы костей взрослые люди. То же самое можно заметить и у людей в состоянии опьянения: они теряют власть над своими мышцами, каковые пребывают у них в состоянии почти полного расслабления. Если пьяному случается упасть, то он валится подобно снопу и ушибается сравнительно мало.

Делая эти упражнения, повторяйте каждое из них по нескольку раз и затем переходите к следующему. Каждое упражнение можно видоизменять почти до бесконечности, соответственно находчивости и изобретательности ученика. Вы можете и сами придумать себе упражнения, придерживаясь вышеописанных лишь как схемы.

Выполнение этих освобождающих упражнений развивает в человеке чувство самообладания и спокойствия, что само по себе есть уже

приобретение весьма ценное. «Сила в покое» – вот идея, которую всегда следует иметь в виду, думая о теориях йогов, касающихся расслабления мышц. Умение контролировать мышечное напряжение очень полезно для успокоения расшатанных нервов и предохраняет от такого неприятного состояния как сведение мышц, возникающего в результате того, что те же самые группы мышц долгое время используются в течение дня для выполнения работы или упражнений. Упражнения на расслабление являются ценным подспорьем ещё и потому, что они дают человеку возможность в полной мере отдохнуть и за самое короткое время вернуть себе жизненность. Жители Востока знают толк в искусстве освобождать мышцы от напряжения и применяют его в своей повседневной жизни. Они предпринимают экскурсии, способные привести в ужас человека Запада. Пройдя большое количество миль, они выбирают себе место для отдыха, бросаются на землю и освобождают от напряжения каждую мышцу тела, делая его на несколько минут мягким и словно безжизненным от головы до пят. Если это возможно, они ненадолго засыпают, а то и просто лежат с открытыми глазами, сохраняя полную деятельность и ясность чувств, но предоставив телу полное бездействие. Один час такого отдыха освежает их так же хорошо, если не лучше, чем целая ночь сна всякого иного человека. Освежённые и с новой энергией они продолжают путь. Почти все кочующие народы и племена обладают этим умением отдыхать. Повидимому, оно приобретается интуитивным путём и существует у американских индейцев, у арабов, у дикарей Африки, практически у всех племён мира. Цивилизованный человек утратил этот дар, потому что он перестал делать прогулки пешком, но ему следовало бы вернуть себе своё утраченное умение и пользоваться им, дабы уменьшить усталость и истощение нервов, каковые вызываются напряжённой деловой жизнью, заменившей собою полную лишений жизнь кочевников.

ВЫТЯГИВАНИЕ

«Вытягивание» является другим приёмом отдыха, используемым йогами. На первый взгляд, оно может показаться противоположным приёму расслабления мышц, но на самом деле это явление того же порядка, поскольку оно также уменьшает напряжённость мышц, привыкших слишком сильно напрягаться, и посылает по ним прану во все части организма, уравнивая её распределение во всех частях его к пользе последних. Когда мы устали, Природа побуждает нас зевать и потягиваться. Почерпнём же урок из книги самой Приро-

ды! Научимся потягиваться по нашему желанию так, как мы делаем это помимо своей воли. Это не так легко, как Вам может показаться, и Вам придётся поупражняться, прежде чем этот приём произведёт на Вас желаемый эффект.

Возобновите упражнения в расслаблении мышц в том порядке, как они приведены в этой главе, но вместо того, чтобы освобождать каждую часть тела от напряжения, просто расправляйте все части тела. Начните со ступней, перейдите к ногам, потом к рукам и голове. Вытягивайте, выворачивайте ноги, руки, голову и всё тело по всем направлениям, как это Вам только вздумается, лишь бы выворачивание это пошло Вам на пользу. Не бойтесь зевать при этом. Такова одна из форм вытягивания.

При вытягивании Вы, разумеется, будете напрягать и сокращать мышцы, но отдых и облегчение приходят с наступающим после этого расслаблением. В уме удерживайте скорее мысль о расслаблении, нежели о напряжении мышц. Мы не можем и пытаться дать нашим читателям описание упражнений в вытягивании, поскольку разнообразие их остаётся открыто воображению ученика и столь велико, что у него нет нужды в каких-либо примерах. Пусть просто в уме его проложит себе путь мысль о хорошем, несущем отдохновение потягивании, и тогда Природа скажет ему, что надо делать. Дадим лишь один общий совет: стойте на полу, расставив ноги в стороны и подняв руки над головой, а также разведя их в стороны. Затем поднимайтесь на носках и постепенно вытягивайтесь, как бы пытаясь дотронуться до потолка. Упражнение это как нельзя просто, а освежающий эффект его изумителен.

Вариантом вытягивания может служить также и «отряхивание», в котором надо стремиться задействовать как можно более расслабленных частей тела. Общее представление о том, что мы имеем в виду, может дать собака породы «ньюфаундленд», когда, вылезши из воды, она отряхивается, чтобы просушить свою лохматую шкуру.

Все эти способы отдыха и расслабления мышц, если они правильно поняты и надлежащим образом выполняются, позволят практикующим их испытать прилив сил и вызовут желание возобновить прерванную или отложенную работу. Это ощущение весьма напоминает то, которое испытывает человек после крепкого и здорового сна, подкреплённого к тому же обмыванием и хорошим растиранием в ванной комнате.

УПРАЖНЕНИЕ В УМСТВЕННОМ ОТДЫХЕ

Быть может, будет хорошо, если эту главу нашу мы завершим, приведя упражнение, дающее отдых уму. Конечно же, снятие напряжения в мышцах влияет на ум и даёт ему отдых. Но также и снятие умственного напряжения влияет на тело и доставляет телу отдых. Так что данное упражнение сможет удовлетворить потребности тех, кто не нашли на предыдущих страницах этой главы именно того, чего они искали.

Спокойно сидите в расслабленной и удобной позе. Насколько возможно отключите ум от внешних предметов и влияний, а также мыслей, требующих активного умственного усилия. Пусть мысль Ваша обратится внутрь и задержится на Вашем истинном «Я». Помышляйте о себе как о существе совершенно независимом от этого тела и способном оставить его безо всякого ущерба для своей индивидуальности. Постепенно Вы испытаете чувство благословенного покоя, невозмутимости и довольства. Внимание должно целиком отключиться от физического тела и полностью сосредоточиться на Высшем «Я», которое и есть действительно «вы». Думайте о неисчислимом количестве окружающих Вас миров, о миллионах солнц, каждое из которых окружено своей системой планет, подобных нашей Земле, только зачастую гораздо более крупных. Проникнитесь идеей Беспредельности пространства и времени. Рассмотрите протяжённость Жизни во всех её формах во всех этих мирах и затем уразумейте положение Земли и своей оболочки, сидящей на ней, ничтожного насекомого, усевшегося на комок грязи. Затем взмойте мыслью вверх и осознайте, что хотя Вы только лишь атом невероятно-огромного Целого, тем не менее Вы частица самой Жизни, искра Духа. Осознайте, что Вы бессмертны, вечны и неразрушимы; Вы – необходимая часть Целого, часть, без которой Целое никак не может обойтись, Вы – деталь, вставленная в структуру Целого и ему необходимая. Сознайте себя в соприкосновении со всею Жизнью; почувствуйте, как жизнь Целого струится в Вас; весь океан Жизни убаюкивает Вас на своей груди. И затем пробудитесь и вернитесь к своей физической жизни, и Вы увидите, что тело Ваше обновилось, а Ваш ум исполнен силы и спокойствия. Вы ощутите желание доделать ту порцию работы, которая пока что была отложена Вами. Ваше путешествие в высшие области Мира Мысленного оказалось для Вас благотворно и придало Вам сил.

МИНУТНЫЙ ОТДЫХ

Любимый приём йогов, когда им среди дневных занятий бывает нужен отдых, который не отнял бы много времени, состоит в следующем:

Встаньте прямо, голову держите прямо и плечи отведите назад, руки опустите свободно вдоль тела. Медленно отделите пятки от пола и, перенося постепенно всю тяжесть тела на ступни ног, поднимайте в то же время руки, пока оне не будут распростёрты на уровне плеч словно крылья у орла. Когда вся тяжесть тела перейдёт у Вас на подушечки пальцев ног, а руки будут наравне с плечами и Вы почувствуете себя как бы летящим в воздухе, сделайте глубокий вдох. Теперь медленно выдыхайте воздух, постепенно опускаясь на пятки и приводя руки в их первоначальное положение. Если Вам было приятно, повторите упражнение несколько раз. Поднятие и простирание рук сообщит Вам чувство лёгкости и свободы, которое, чтобы понять, нужно испытать на деле.

Глава Двадцать Четвёртая

ПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Человек в первобытном своём состоянии не нуждался в том, чтобы учиться физическим упражнениям, как не нуждаются в том и всякий ребёнок или юноша с нормальными вкусами. Жизнь в естественных условиях в изобилии давала человеку случаи к разнообразной деятельности под открытым небом и в самых лучших для физического труда условиях. Ему приходилось искать себе пропитание, готовить пищу, сеять и жать хлебные злаки, строить себе жилище, собирать топливо и делать тысячу разных дел необходимых для того, чтобы жить с самым примитивным комфортом. Но лишь только человека коснулась цивилизация, он начал передавать свои обязанности другим, а себе отводить какой-нибудь один род деятельности, и в настоящее время многие из нас не занимаются ровно никакой физической работой, тогда как другие живут одним лишь тяжёлым физическим трудом, направленным к весьма ограниченной цели. Как те, так и другие ведут неестественный образ жизни.

Физический труд, не сопровождаемый умственной работой, калечит жизнь человека так же, как и умственная деятельность, когда она не сопровождается каким-либо видом физической работы. Природа требует поддержания равновесия – соблюдения золотой середины. Естественная, нормальная жизнь вызывает к деятельности все силы человека, как умственные, так и физические, и тот человек, который умеет регулировать свою жизнь так, чтобы в ней отводилось место и физическим упражнениям, и умственным, может быть наиболее здоровым и счастливым.

Дети получают достаточно физического движения в играх, и естественный инстинкт зовёт ребёнка предаться играм и спорту. Взрослые, если они достаточно разумны, тоже стремятся разнообразить спортом и играми свой умственный труд и сидячую жизнь. Успех, сопровождавший в последние годы введение гольфа и других род-

ственных ему игр, говорит о том, что старый природный инстинкт человека ещё не умер.

Йоги считают, что инстинкт, зовущий человека к играм, ощущение, что упражнение необходимо – это тот же самый инстинкт, который побуждает человека к разного рода занятиям, это всё зов самой Природы к деятельности, к разнообразной деятельности. Нормальное, здоровое тело – это такое тело, которое одинаково хорошо питается во всех своих частях, а никакая часть тела не может хорошо питаться, если она находится в бездействии. Часть тела, остающаяся без работы, получает недостаточно питания и со временем слабеет. Природа создала человеку упражнения для каждой мышцы и для каждой части его тела в естественной работе и играх. Под естественной работой мы не понимаем непременно работу, являющуюся особой формой телесного труда, ибо человек, занимающийся только одним каким-нибудь ремеслом, упражняет лишь одни и те же мышцы, и поэтому он столько же нуждается в упражнениях как и тот, который целый день сидит за конторкой, с той лишь разницей, что человек, занимающийся ремеслом, обыкновенно имеет больше возможностей быть на воздухе.

Новейшую систему «физической культуры» мы считаем весьма бедной заменой игр и работ на свежем воздухе. Эта система не вызывает в человеке интереса и ум его не участвует в этих упражнениях, как то бывает при работе или развлечениях. Но всё же хоть какие-нибудь упражнения лучше, чем полное их отсутствие. Но мы никак не можем приветствовать ту форму «физической культуры», которая имеет целью развитие определённых «мускулов», равно как и представления с фокусами «силачей». Это совсем неестественно. Совершенная система физического воспитания это та, которая стремится вызвать равномерное развитие всего тела, добивается деятельности всех мышц и питания каждой части тела, вкладывая в то же время в предлагаемые упражнения как можно больше интереса и заставляя ученика проводить больше времени на свежем воздухе.

Йоги в своей повседневной жизни сами исполняют свою работу и таким образом доставляют себе массу упражнений. Кроме того, они предпринимают большие прогулки по холмам и лесам, если последние находятся поблизости, а они обыкновенно бывают близко, так как йоги любят гористые местности и стараются жить подальше от равнин и больших городов. Но у них существует ещё и множество спокойных упражнений, которыми они разнообразят часы, посвящённые занятиям и размышлениям. В упражнениях йогов нет ничего особенно нового или необыкновенного, они очень похожи на упражнения школы

Калистена или на движения Дельсарта, столь модные сейчас на Западе. Основное и важное различие однако заключается в том, что йоги заставляют вместе с телом работать и ум. Поскольку именно интерес привлекает к работе и к игре внимание ума, то ум и бывает занят при упражнениях йогов. Йог с интересом следит за своим упражнением и усилием воли посылает увеличенный поток праны в ту часть тела, которая находится в движении. Он извлекает таким образом для себя двойную пользу и несколько минут упражнения действуют на него не менее благотворно, чем в десять раз большее количество упражнений, лишённых интереса и увлекательности.

Умение привлечь ум к желаемой части тела приобретается сравнительно легко. Необходимо лишь принять за факт утверждение, что достичь этого возможно, таким образом уничтожается всякое подсознательное противодействие, вызываемое сомневающимся состоянием ума; затем остаётся только приказать уму, чтобы он направил поток праны в желаемую часть тела, и тем усилить в ней кровообращение. До известной степени ум делает это автоматически, раз внимание сосредоточено на какой-нибудь части тела, но эффект сильно увеличивается усилием воли. При этом отнюдь не нужно сдвигать брови, сжимать кулаки и стараться, делать страшное физическое усилие, чтобы заставить *волю* работать в нужном направлении. В самом деле, простейший способ достичь желаемых результатов, это *доверчиво ожидать*, что то, чего Вы желаете, непременно случится. Это доверчивое ожидание действует как строгое и положительное приказание *воли*: приведите его в действие – и желаемое совершится.

Так, например, если Вы желаете послать увеличенную волну праны в предплечье и усилить в нём кровообращение, увеличивая тем самым и питание этого места, то согните руку и постепенно разогните её, устремив Ваше внимание или взгляд на нижнюю часть руки и остановив мысль на желаемом результате. Проделайте это несколько раз, и Вы почувствуете, что предплечье испытало на себе желаемое воздействие, хотя Вы и не делали сильных движений и не прибегали к помощи каких-либо аппаратов. Примените этот способ к различным частям тела, проделывая ими несколько мускульных движений, чтобы привлечь к ним внимание, и вскоре Вы овладеете этим приёмом настолько, что при всяких обычных и простых упражнениях будете проделывать его почти что автоматически. Короче говоря, во время упражнений думайте о том, что Вы делаете и для чего Вы это делаете, и Вы достигнете желаемых результатов. Наполняйте жизнью и интересом Ваше упражнение и избегайте небрежных или механических движений, так часто

сопровождающих упражнения при обычном физическом воспитании. Старайтесь создать себе из упражнений развлечение и наслаждайтесь им. Таким путём получается польза и для ума, и для тела, а по окончании упражнений Вы почувствуете в теле приятное тепло и упругость, каких Вы уже давно не испытывали.

В следующей главе мы дадим несколько простых упражнений, посредством которых Вы сообщите необходимые движения всему Вашему телу, заставив действовать каждую часть его, укрепляться каждый орган, и тело Ваше будет не только хорошо развито, но крепко и стройно, как тело индуса, гибко и ловко в движениях, как тело атлета. Эти упражнения заимствованы из некоторых восточных систем гимнастики и применены к практике Запада, они скомбинированы с движениями, составляющими приёмы военной гимнастики в армиях Европы и Америки. Руководители гимнастики в армиях изучали восточную систему движений и применяют те из них, которые наиболее подходят к их нуждам. Им удалось составить целую серию движений, чрезвычайно простых, легко выполнимых за несколько минут и способных принести пользу как мужчинам, так и женщинам ничуть не в меньшей степени, нежели обширные курсы и системы физического воспитания, за занятие которыми наставниками взимается с учеников весьма высокая плата. Пусть простота и краткость предлагаемых нами упражнений не заставят Вас слишком мало ценить их. Ведь они именно то, что Вы искали, только в них отброшено всё второстепенное. Поупражняйтесь некоторое время, прежде чем судить о них. Они действительно заставят Вас «переродиться» физически, если только Вы потратите достаточно времени и труда на точное выполнение их.

◆ ◆ ◆

Глава Двадцать Пятая

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЙОГОВ

Прежде чем приступить к описанию этих упражнений, мы ещё раз напоминаем Вам, что упражнение, проделанное безо всякого интереса, не оказывает должного влияния на человека. Вы должны суметь вложить интерес в каждое своё упражнение, заставить свой ум принять в нём участие, наполнить выполнение упражнения мыслью и смыслом. Вы должны научиться любить эти занятия и думать о том, чему они служат и ради чего делаются. Следуя нашему совету, Вы извлечёте из Ваших занятий значительно бо́льшую пользу.

СТОЯЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Каждое упражнение должно начинаться с того, что Вы становитесь в естественную позу, т.е. пятки вместе, голову держите прямо, глаза смотрят вперёд, плечи откиньте назад, грудь расправьте, живот слегка подберите, руки опущены по швам.

Упражнение N1:

1. Вытяните руки перед собой на одном уровне с плечами, ладони при этом должны касаться друг друга.
2. Отводите руки назад, пока оне не окажутся вытянуты по сторонам тела на уровне плеч или даже слегка будут откинуты назад, если Вы можете сделать это без особого затруднения.
3. Быстро верните руки в исходное положение.
4. Повторите несколько раз.

Откидывать руки назад нужно быстрым и энергичным, полным жизни движением. Не позволяйте себе дремать за работой, вернее, игрой. Это упражнение чрезвычайно полезно для развития груди, мышц плеч и т.д. Было бы хорошо, если бы, откидывая руки назад, Вы поднимались на носки, а при обратном движении рук вперёд снова опускались на пятки. Повторять движение следует ритмично: назад, вперёд! назад, вперёд! – словно быстрое качание маятника.

Упражнение N2:

1. Вытяните руки в стороны, на уровне плеч, ладони рук раскройте.
2. Описывайте вытянутыми таким образом руками круги (не слишком большие), откидывая руки как можно дальше назад, а спереди не позволяйте им переходить за линию груди.
3. Сделайте кругов двенадцать.

Действие упражнения будет полнее, если при этом делать полные вдохи по системе йогов и соответственно задерживать в лёгких воздух на время нескольких кругов. Это упражнение развивает грудь, плечи и спину. Постарайтесь наполнить своё упражнение жизнью и с интересом следите за тем, *что* Вы делаете.

Упражнение N3:

1. Вытяните руки перед собой ладонями кверху, так чтобы мизинцы рук соприкасались друг с другом.
2. Не разъединяя мизинцев, согните руки круговым движением и приведите их к голове, пока концы пальцев обеих рук не коснутся темени над самым лбом и пальцы не будут касаться друг друга верхней своей стороной. Локти во время этого движения должны постепенно расходиться, и когда пальцы дотронутся до головы (причём большие пальцы будут обращены назад), локти будут находиться по сторонам тела.
3. В течение нескольких секунд подержите пальцы на голове, затем отведите локти назад (это заставит податься назад и плечи) и откиньте руки по косой линии назад, чтобы оне, по всей своей длине, легли по бокам тела, как то бывает в положении стоя.

Упражнение N4:

1. Вытяните руки в стороны на одной линии с плечами.
2. Продолжая держать их в таком положении, согните руки в локте и отведите круговым движением предплечья вперёд, пока концы вытянутых пальцев не коснутся слегка верхней поверхности плеч.
3. Затем, удерживая пальцы на плечах, выдвигайте локти вперёд, пока они не встретятся или почти не встретятся (немного практики – и Ваши локти будут уже касаться друг друга).
4. Удерживая пальцы всё в том же положении (они слегка касаются плеч), насколько возможно дальше отводите локти назад (с каждым разом это будет становиться всё легче).
5. Верните локти в положение 3 и затем назад в положение 4.
6. Повторите движение локтями несколько раз.

Упражнение N5:

1. Положите руки на пояс, большими пальцами назад, откинутые локти обращены назад.
2. Нагибайтесь верхней частью тела как можно дальше, выгибая при этом грудь и откидывая плечи.
3. Выпрямляйтесь в первоначальное положение (руки всё ещё на поясе) и начните выгибаться назад. При этом не следует сгибать колени и само движение нужно производить медленно и плавно.
4. Затем, всё ещё держа руки на поясе, плавно нагибайтесь в правую сторону, при этом твёрдо упирайтесь ногами в пол, колени не сгибайте и не искривляйте тела.
5. Примите первоначальное положение и затем начните плавно нагибаться в левую сторону, соблюдая все замечания, касающиеся предыдущего движения.

Это упражнение довольно утомительно, и Вы должны стараться не переусердствовать с первых попыток. Успехи делайте постепенно.

6. Держа руки на поясе, описывайте верхней частью тела круги, причём голова, конечно, будет делать круги больших размеров. Не сдвигайте с места ног и не сгибайте колен.

Упражнение N6:

1. Встаньте прямо и поднимите руки над головой, ладони открыты, большие пальцы рук должны соприкасаться друг с другом, ладони обращены вперёд.
2. Затем, не сгибая коленей, наклоняйте верхнюю часть тела вперёд, стараясь коснуться пола концами пальцев. Если с первого раза это Вам не удастся, нагибайтесь в тех пределах, в каких сможете и через некоторое время Вы достигнете желаемого, но помните, что ни руки, ни колени сгибаться не должны.
3. Выпрямитесь в положение 1 и повторите движение несколько раз.

Упражнение N7:

1. Стоя прямо и держа руки на поясе, поднимитесь несколько раз на носках, как бы качаясь. Приподнявшись на носках, на мгновение остановитесь, затем опуститесь пятками на пол. Повторите это, как сказано, несколько раз. Колени не сгибайте, пятки держите вместе. Это упражнение полезно в особенности для развития икр, которые первое время будут

после упражнения слегка болеть. Если икры Ваших ног недостаточно развиты, то это упражнение нарочно для Вас.
2. Всё ещё держа руки на поясе, расставьте ноги на полметра в стороны и приседайте на корточки, остановитесь на мгновенье и поднимитесь в начальное положение. Повторите это несколько раз, но поначалу не слишком много, так как первое время будут болеть бёдра. Это упражнение прекрасно развивает бёдра. Действие последнего движения можно ещё улучшить, если при приседании вся тяжесть тела будет приходиться не на пятки, а на носки.

Упражнение N8:

1. Станьте прямо, руки положите на пояс.
2. Не сгибая колен, отведите правую ногу на полметра в сторону (притом носок ноги должен быть немного вывернут наружу, а вся подошва должна касаться поверхности пола). Затем придвиньте ногу назад, *всё время держа колено прямым*.
3. Повторите движение несколько раз.
4. Проделайте то же самое левой ногой.
5. Всё ещё держа руки на поясе, поднимите правую ногу, согнув её в колене так, чтобы верхняя её часть (бедро) спереди была перпендикулярна телу (или, если возможно, даже поднята немного выше).
6. Поставьте ногу на место и повторите то же движение левой ногой.
7. Повторите движение несколько раз правой и левой ногой поочерёдно, сначала медленно, но постепенно всё ускоряя темп, пока не достигнете ритма медленного шага на месте.

Упражнение N9:

1. Станьте прямо, с вытянутыми перед собой на уровне плеч руками – ладони рук должны быть обращены вниз, пальцы вытянуты, большие пальцы слегка подогнуты и соприкасаются друг с другом.
2. Наклоняйте верхнюю часть тела вперёд, делая при этом одной ногой большой шаг вперёд и продвигая руки соответственно с этим вперёд и вниз, затем назад и вверх за спину так, чтобы в тот момент, когда тело дойдёт до предела своего нагибания, руки были вытянуты назад и находились выше тела. Руки держите в напряжении, и не сгибайте колен.
3. Вернитесь в исходное положение и повторите движение несколько раз.

Упражнение N10:

1. Вытяните руки в стороны на уровне плеч с вытянутыми пальцами, держите руки в напряжении.
2. Быстрым движением с силой сожмите кулаки, крепко прижимая пальцы к ладоням.
3. Быстро и с силой разожмите кулаки, широко раздвигая пальцы в виде веера.
4. Насколько возможно быстро повторите это движение несколько раз.

Наполняйте упражнение сознанием и жизнью. Это прекрасное упражнение для развития мышц рук и их ловкости.

Упражнение N11:

1. Лягте на пол, лицом вниз, вытянув руки над головой, ладони на полу. Согните руки в локтях и приподнимите их вверх, пальцы также обращены вверх. Вытянутые в полную длину ноги согните несколько в коленях, отведя их немного назад и вверх. Чтобы достичь правильного положения, представьте себе стекло от часов или блюдце, которые лежат на столе своим центром, и оба края которых загнуты слегка вверх.
2. Одновременно опустите руки и ноги, затем разом поднимите их. Повторите несколько раз.
3. Перевернитесь на спину и, вытянувшись во весь рост, протяните руки вверх за голову, чтобы задняя сторона пальцев касалась пола.
4. Поднимите обе ноги вверх так, чтобы оне стояли в воздухе, как мачты корабля, а верхняя часть их оставалась бы лежать на полу. Поднимите и опустите ноги несколько раз.
5. Снова примите положение 3, лёжа на спине с вытянутыми за головой во всю длину руками и касаясь пола задней стороной пальцев.
6. Постепенно приведите тело в сидячее положение, вытягивая руки вперёд перед собой на уровне плеч. Затем начните постепенно возвращаться в лежачее положение. Повторите эти движения несколько раз.
7. Снова перевернитесь на живот лицом вниз, приняв следующее положение: руки в упоре под плечами, ноги вытянутые назад и соединённые вместе упираются пальцами в пол; всё тело с головы до ног держите в напряжении и начинайте постепенно приподниматься, пока вся тяжесть тела не обопрётся на ладони рук (руки окажутся выпрямленными) с одной стороны, а с другой – на кончики пальцев ног. Постепен-

но сгибайте руки в локте, опуская грудь на пол; затем снова поднимите грудь и верхнюю часть тела вверх, распрямив руки и перенеся всю тяжесть тела на руки, носки при этом должны служить лишь подпоркой. Это движение весьма трудно и не следует переутомлять себя им на первых порах.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ РАЗМЕРОВ ЖИВОТА

Это упражнение предназначено для тех, у кого живот принял большие размеры вследствие скопления на нём жировой ткани. Живот можно «материально» уменьшить, если в разумных пределах выполнять это упражнение, но помните, что во всём всегда следует соблюдать умеренность, дабы не повредить себе слишком большими стараниями и торопливостью. Упражнение заключается в следующем:

1. Выдохните из лёгких весь находящийся в них воздух (но не делайте при этом слишком больших усилий) и затем втягивайте живот внутрь и вверх, насколько сможете; на мгновение задержитесь в этом положении и затем отпустите живот, позволив ему занять своё обычное положение. Повторите движение несколько раз. Затем сделайте один-два вдоха и с минуту отдохните. Опять несколько раз повторите упражнение, двигая животом взад и вперёд.

Вы изумитесь, какой, оказывается, власти можно достичь над непослушными брюшными мышцами путём кратковременной практики. Это упражнение не только уменьшает слой жира на животе, но и значительно развивает и укрепляет брюшные мышцы.

2. Хорошенько, но не слишком сильно разомните и разотрите живот руками.
3. Закончьте Очищающим Дыханием.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Цель этого упражнения – придать человеку грациозную и естественную манеру держаться при ходьбе или стоянии и излечить его от привычки горбиться и волочить на ходу ноги. Регулярным выполнением этого упражнения Вы выработаете в себе стройную и грациозную осанку. Оно научит Вас держаться так, чтобы каждому органу было

достаточно места и «свободы действия» и чтобы каждая часть Вашего тела находила себе правильное положение и равновесие. Этот же самый или очень близкий к нему способ рекомендуется во всех странах военными авторитетами, чтобы выработать в молодых офицерах надлежащую манеру держаться, но прекрасные результаты там несколько искажаются другими военными приёмами, которые придают телу «накрахмаленный» вид. Последнего можно легко избежать, если проделывать это упражнение независимо от военной выправки. Постарайтесь внимательно выполнять это упражнение. Оно состоит в следующем:

1. Станьте прямо, пятки держите вместе, носки врозь.
2. Поднимите руки по сторонам тела круговым движением так, чтобы оне сошлись над головой, соприкасаясь друг с другом большими пальцами.
3. Колени выпрямите, тело вытяните, локти не сгибайте, а плечи к концу движения как следует откиньте назад. Медленно опустите руки круговым движением к бокам тела, чтобы оне легли вдоль боков и только мизинцы и внутренний край руки («ударная сторона») касались ноги, а ладони были обращены вперёд. Поза солдат бывает вполне правильна в том случае, когда мизинцы рук лежат по шву брюк.
4. Теперь *медленно* повторите движение руками несколько раз. Когда руки лежат правильно опущенными вдоль боков, то плечам очень трудно сгибаться вперёд. Грудь остаётся слегка приподнятой. Голова стоит прямо, шея вытянута, спина выпрямлена и слегка вогнута (это её правильное положение), ноги прямые в коленях. Словом, у Вас получается прекрасная, стройная осанка. Постарайтесь удержать её. Постояв в этой позе, пройдитесь по комнате, продолжая держать пальцы рук на месте бокового шва. Кратковременная практика совершит в Вас чудесную перемену, и Вы будете удивлены достигнутыми результатами. Но практика и настойчивость совершенно при этом необходимы, точно так же как и во всём прочем, достойном усилий и стараний.

Вот почти вся краткая система наших упражнений. Она проста и лишена каких бы то ни было претензий, но действие её поразительно. Она вызывает деятельность каждой части тела, и если правильно применять её, то она заставит человека совершенно переродиться физически. Упражняйтесь же настойчиво и вкладывайте интерес в дело. Заставьте и Ваш ум принять участие в этой работе и всегда помните, чего Вы хотите достигнуть. Во время выполнения упражнений держите в уме мысль об *укреплении* и *развитии* организма, и эта мысль поможет

Вам достигнуть самых больших результатов. Не приступайте к упражнениям вскоре после еды или непосредственно перед едой. Не переутомляйтесь, начинайте с малого, повторяя каждое упражнение сначала небольшое число раз, и лишь потом постепенно увеличивайте число повторений. Лучше делать упражнение по нескольку раз в день (если есть к тому возможность), нежели много раз подряд.

Приведённая нами краткая система физического развития даст Вам так же много как и всякий дорогостоящий «курс» обучения, преподанный устно или письменно, наглядно или по переписке. Наши упражнения выдержали испытание временем и отнюдь не «отжили свой век».

Они столь же просты, сколь и действенны. Делайте их – и Вы будете крепки и здоровы.

◆ ◆ ◆

Глава Двадцать Шестая

КУПАНИЕ В ЖИЗНИ ЙОГОВ

Казалось бы, нет надобности посвящать целую главу этой книги вопросу о важности купания. Однако же и в нашем двадцатом веке широкая масса публики всё ещё остаётся поразительно невежественной в столь важном вопросе. В больших городах лёгкая доступность ванн до известной степени научила людей хотя бы частичному пользованию водой для обмывания внешней поверхности тела, но в деревне, и даже во многих домах в городе, ванне не отводится должного места в повседневной жизни человека. И потому мы считаем полезным обратить внимание наших читателей на этот вопрос и объяснить им, почему йоги придают такое значение чистоте тела.

В естественном состоянии человек не нуждался в частом купании, ибо тело его не было закрыто одеждою, оно омывалось дождями, а ветви кустов и деревьев, прикасаясь к нему, счищали с него все скопившиеся продукты разложения, постоянно выделяемые кожей. Кроме того, первобытный человек, как и животное, всегда имел под рукой ручейки и, следуя природному влечению, время от времени погружался в них. Но обычай ношения одежды изменил всё это, и человек в наше время, хотя кожа его и продолжает постоянно выводить из тела ненужные продукты, уже не имеет возможности отделываться от них, как то бывало прежде, и, накопляя их на своей коже, он необходимо испытывает физические неудобства и недомогания, ведущие к разного рода заболеваниям. Невооружённому глазу тело может казаться чистым, а на самом деле быть сильно загрязнённым. И взглянув через хорошее увеличительное стекло на покрывающие поверхность тела груды мусора, многие из Вас остались бы потрясёнными.

Купание практикуется всеми человеческими расами, претендующими на культуру и цивилизацию. И можно даже сказать, что частая ванна является показателем культурности нации. Чем шире распространён среди народа обычай мыться, тем выше его культура, и чем меньше внимания уделяется купанию, тем культура народа ниже.

Античные народы доводили употребление ванны до комичного преувеличения: начиная с естественных способов купания, они доходили до таких крайностей, как надушенные бани и т.п. Греки и римляне считали купание требованием приличия, и многие из античных народов сильно опередили в этом отношении современные нации. Теперь японцы заставили весь мир признать важность купаний и регулярного их применения. Беднейший японец скорее согласится обойтись без обеда, чем без своей ежедневной ванны. В японском городе можно смело находиться в густой толпе и даже в самый жаркий день не услышать ни малейшего дурного запаха. Хотелось бы нам сказать то же самое о толпе в Америке или Европе! У многих народов купания были и остаются сегодня вопросом религиозной обязанности; основатели религий, понимая важность купаний, включили их в число религиозных обрядов, зная, что это сможет произвести большее впечатление на массы. Йоги хотя и не считают купания принадлежностью религиозного ритуала, тем не менее применяют их так же усердно, как если б они входили в круг их религиозных церемоний.

Посмотрим, почему человеку нужно часто мыться. Очень немногие из нас действительно понимают, в чём тут дело, большинство же думает, что мыться нужно только для того, чтобы удалить с кожи пыль и заметную для глаза грязь. Но есть нечто более важное, чем грязь. Посмотрим, почему коже необходимо очищаться.

Мы уже объяснили в одной из предыдущих глав, какое важное значение имеет для человека нормальная испарина, и говорили, что если поры кожи закупориваются или засоряются, то тело не может освободиться от продуктов происходящего в нём разложения. Как же оно освобождается от них? Через кожу, дыхание и почки. Многие люди переутомляют свои почки, заставляя их, помимо своей работы, исполнять ещё и работу кожи, ибо Природа скорее заставит органы работать вдвойне, нежели согласится не исполнить какую-нибудь из работ организма. Каждая пора представляет собою выходное отверстие канала, называемого «потовой трубкой», которая идёт из глубины тела на его поверхность. В каждом квадратном дюйме нашей кожи находится до 3000 таких маленьких канальчиков. Они постоянно выделяют влагу, называемую испариной или потом; эта влага есть не что иное, как жидкое выделение крови, содержащее в себе нечистоты и отходы организма. Вспомните, что в теле происходит постоянное разрушение тканей и восстановление их с помощью новых материалов и что телу необходимо выбрасывать все эти отходы, как всякой семье необходимо выбрасывать из своего жилища сор и мусор. И кожа является одним

из путей удаления из тела этого мусора. Если позволить этим отходам остаться в организме, то они явятся рассадником и пищей для бактерий, микробов и т.п.; вот почему Природа так старается освободиться от них. Кожа выделяет также маслянистую жидкость, позволяющую ей сохранять свою мягкость и гибкость.

Сама кожа постоянно испытывает большие изменения в своём строении как, собственно, и всякая иная часть тела. Внешний покров кожи, называемый «эпидермой», состоит из клеток, которые весьма недолговечны и постоянно слущиваются и заменяются более молодыми, прокладывающими себе путь из-под старых. Эти изношенные и отслужившие клетки, если их не удалять или не смывать, образуют на поверхности кожи слой разлагающихся продуктов. Большей частью они, правда, стираются с кожи одеждой, но значительное количество их всё-таки остаётся, и удалить их может только обмывание или купание.

В той главе, где мы говорили об использовании воды для орошения внутренностей человека, мы указывали на то, как важно поддерживать поры кожи открытыми, и говорили, что человек, у которого поры закупориваются, очень скоро должен умереть, как это показали многочисленные опыты и случаи из прошлого. А если тело не держать постоянно чистым, то скопление отживших клеток, сала, пота и т.п. в конце концов обязательно хотя бы частично закроет поры. Кроме того, этот сор на поверхности кожи является прямым приглашением для носящихся в воздухе микробов и бактерий, которые оседают тут же и начинают размножаться. Неужели Вам хочется приглашать таких друзей, как микробы? Мы не имеем сейчас в виду той грязи, которая оседает на Вас из воздуха и окружающих предметов – мы знаем, что её-то Вы не станете таскать с собой, – но думали ль Вы когда-нибудь об отходах Вашего собственного организма, которые являются такой же грязью и часто причиняют гораздо худшие неприятности?

Каждый человек должен мыть своё тело по меньшей мере один раз в день. Мы не говорим, что непременно надо принимать ванну (хотя ванна, конечно, является большим преимуществом и удобством), но что необходимо хорошо обмывать тело. Те, у кого нет ванны, могут отлично заменить её тазом и полотенцем; мокрым полотенцем нужно обтереть всё тело, затем выполоскать полотенце и вторично обтереться им.

Лучшее время для обмывания и принятия ванны – это раннее утро, сразу после того, как человек встал с постели. Ванна на ночь также оказывает хорошее действие. Никогда не следует купаться непосредственно перед едой или после еды. Хорошенько разотрите тело

грубым полотенцем: это удаляет омертвелые частицы кожи и усиливает кровообращение. Никогда не принимайте холодной ванны, когда телу холодно. Прежде чем принять холодную ванну, сделайте какую-нибудь гимнастику, которая позволит Вам разогреться. Если Вы хотите погрузиться в воду всем телом, всегда, прежде чем окунуться, смочите голову и грудь.

Любимое обыкновение йогов после принятия холодной или прохладной ванны состоит в том, чтобы сильно растереть тело руками (не полотенцем!) и затем одеться, пока тело ещё остаётся влажным. Это не только не заставляет человека мёрзнуть, как то думают многие, но и вызывает противоположное действие, и лишь только человек накинет на себя одежду, как по телу распространяется ощущение приятной теплоты, ещё усиливаемое лёгкой гимнастикой, которую йоги всегда проделывают после купания. Гимнастика не должна быть трудной и прекращается тут же, как по всему телу начинает ощущаться свободное лёгкое горение.

Йоги предпочитают купаться в прохладной, а не в холодной воде. Они с силой обмывают всё тело руками или полотенцем, затем растирают его руками, *делая во время обмывания и растирания глубокое дыхание*. Ванну они принимают прямо с постели и сопровождают её, как мы говорили, спокойными упражнениями. В очень холодную погоду они не погружаются в воду, а обтирают тело полотенцем и затем растирают его. После прохладной воды наступает чудесная реакция, и тело вскоре начинает «магнетически» гореть, едва только человек успеет после купания одеться. В итоге этих купаний и умываний по способу йогов, если производить их хотя бы некоторое время, человек становится сильным и «крепким», тело его делается выносливым, упругим и эластичным, а простуда становится ему почти незнакома. Человек делается подобен сильному, выносливому дереву, способному выдержать какую угодно погоду и всякое время года.

И именно здесь позвольте предостеречь наших читателей от слишком холодных купаний в самом начале. Не прибегайте к ним, особенно если Вы не очень крепкого здоровья. Сначала возьмите воду приятной температуры и лишь затем постепенно переходите на более холодную. Вскоре Вы установите, какая температура Вам всего более приятна – придерживайтесь её. Отнюдь не наказывайте себя. Утреннее прохладное обмывание должно быть для Вас удовольствием, а не наказанием или эпитимией. Если Вы «войдёте во вкус» этих обмываний, Вы никогда не подумаете отказаться от них. Они заставляют человека весь день хорошо себя чувствовать. Сначала, когда сырое полотенце прикоснёт-

ся к телу, бывает немного холодно, но через мгновение наступает восхитительная реакция и по телу разливается чувство теплоты. Если Вы принимаете холодную ванну, а не обтираетесь влажным полотенцем, то не оставайтесь в ванне более одной минуты и сильно действуйте руками, пока находитесь в воде.

При таких утренних обмываниях необходимость в частых тёплых ваннах отпадает, хотя время от времени полезно бывает хорошо вымыться, от этого Вы будете только лучше себя чувствовать. Хорошенько разотрите тело и надевайте платье на сухую кожу (это в случае *тёплой* ванны).

Людям, которым приходится много ходить или долгое время стоять, мы рекомендуем перед отходом ко сну ночную ванну: она окажет на них самое успокоительное действие и вызовет хороший сон ночью.

Не забывайте же этой главы, лишь только Вы её прочтёте, но испытайте на деле предложенные в ней советы и убедитесь, насколько лучше Вы станете себя чувствовать. Последовав нашим советам в течение нескольких дней, Вы уже не подумаете отступать от них.*

УТРЕННЕЕ ОБМЫВАНИЕ ЙОГОВ

Следующие указания могут дать Вам понятие о том способе, при котором от утренних обмываний достигаются наилучшие результаты. Способ этот хорошо укрепляет и возбуждает силы организма и на целый день улучшает самочувствие человека.

Йоги начинают обычно с лёгкой гимнастики, которая усиливает кровообращение, разгоняет после ночного сна по всему телу прану и подготовляет тело к тому, чтобы оно могло извлечь наибольшую пользу из прохладных обтираний и ванны.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Станьте прямо, в военную позицию: голову поднимите вверх, глядите прямо перед собой, плечи назад, руки по швам.
2. Медленно поднимайтесь на носках, делая глубокий вдох; воздух вдыхайте в себя ровно и медленно.
3. Оставаясь в том же положении, на несколько секунд задержите дыхание на вдохе.

---

* Вряд ли можно переоценить значение купания и *правильного* пользования водою в жизни человека, ведь целая система здоровья и излечения от болезней, система в высшей степени эффективная – мы имеем в виду «водолечение» Себастьяна Кнейппа – основана на таком использовании воды. (*Й.Р.*)

4. Медленно опускайтесь на пятки, выдыхая воздух через ноздри, ровно и медленно.
5. Сделайте Очищающее Дыхание.
6. Повторите упражнение несколько раз, поднимаясь попеременно то на одной правой, то на одной левой ноге.

После этого примите ванну или произведите обтирание, как это было указано на предыдущих страницах. Если Вы предпочитаете обтирание, наполните таз прохладной водой (не слишком холодной, но приятной, возбуждающей температуры, которая могла бы вызвать реакцию). Возьмите грубую простыню или полотенце, смочите их в воде и наполовину отожмите. Сильно разотрите ими тело, начиная с груди и плеч, переходя на спину, живот и бёдра, затем на ноги и ступни ног. Выжмите остальную воду из полотенца, поливая и всё тело с тем, чтобы свежая струя обдала все части его. Во время обтирания несколько раз на секунду останавливайтесь, чтобы сделать пару глубоких вдохов. Не слишком торопитесь и проделывайте обтирание спокойно. Поначалу холодная вода может вызвать в Вас лёгкую дрожь, но скоро Вы привыкнете и полюбите эти обтирания. Только не совершайте, повторяем, в самом начале ошибки: не начинайте со слишком холодной воды, понижайте температуру постепенно. Если Вы предпочитаете обтиранию ванну, то наполовину наполните её водой нужной температуры и станьте на колени, пока производите растирание тела, потом на минуту всё тело погрузите в воду и сразу же выходите.

Как при обтирании, так и при купании следует сильно растирать всё тело руками. Человеческие руки обладают свойством, которого не могут заменить ни простыни, ни полотенца. Вы сами убедитесь в этом. Оставьте кожу слегка влажной и затем сразу накиньте на себя бельё – и Вы почувствуете, как удивительно будет гореть всё тело. Вы не только не озябнете от оставшихся на Вас капель воды, а напротив того, почувствуете, что по всем частям тела, покрытым одеждой, разольётся чувство особой теплоты. После обтирания и купания, как только наденете на себя бельё, проделывайте следующее упражнение:

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

1. Станьте прямо, вытяните руки перед собой на одном уровне с плечами, сжатые кулаки касаются друг друга; разведите руки так, чтобы оне оказались вытянутыми в стороны и составляли прямую линию (и если только это не будет Вам труд-

но, заведите их даже чуть назад). Это растягивает верхнюю часть груди. Повторите движение несколько раз и затем с минуту отдохните.

2. Вернитесь в заключительное положение пункта 1, т.е. вытяните руки в стороны на уровне плеч; делайте кулаками вращательные движения спереди назад, затем в другую сторону; после этого – поочерёдно то одной рукой, то другой, словно бы оне были крыльями ветряной мельницы. Повторите всё это несколько раз.
3. Станьте прямо, руки поднимите над головой, раскройте ладони, вытяните пальцы, большие пальцы касаются друг друга; затем наклоняйтесь вперёд, стараясь достать пальцами до пола и не сгибая коленей; если не можете достать до пола, то наклоняйтесь в тех пределах, в каких Вам возможно. Вернитесь в исходное положение.
4. Приподнимитесь несколько раз на носках, как бы качаясь.
5. Продолжая стоять, расставьте ноги в стороны на полметра, медленно сядьте на корточки и затем встаньте в исходное положение. Повторите несколько раз.
6. Повторите несколько раз пункт 1 этого упражнения.
7. Закончьте Очищающим Дыханием.

Это упражнение совсем не так сложно, как кажется с первого взгляда. Оно, на самом деле, лишь комбинация пяти упражнений, из которых каждое весьма просто и легко выполнимо. Изучите и испробуйте каждую часть упражнения прежде, чем примите ванну, и овладейте каждой из них в совершенстве. Иногда дело пойдёт легко и Вы не затратите много времени. Действие этого упражнения чрезвычайно укрепляюще, поскольку им вызываются к деятельности все части тела, и оно совершенно обновит Вас, будь Вы мужчина или женщина, если только Вы станете проделывать его тотчас же после ванны или обтирания.

Обмывание по утрам верхней части тела сообщает крепость и жизненность на весь день, тогда как обмывание нижней его части (включая ноги) на ночь, вызывает успокоительный сон и сильно освежает человека.

◆ ◆ ◆

Глава Двадцать Седьмая

СОЛНЕЧНАЯ ЭНЕРГИЯ

Нашим читателям, разумеется, более или менее знакомы основные научные принципы астрономии. То есть им, должно быть, известно, что даже в той бесконечно малой части Вселенной, которую мы можем до известной степени охватить глазом, вооружённым самым мощным телескопом, существуют миллионы звёзд; что каждая из этих звёзд есть солнце, в некоторых случаях равное по размерам солнцу, управляющему нашей планетной системой, а в иных (и весьма многих) – его превосходящее. Каждое такое солнце является энергетическим центром для своей планетной системы. Наше Солнце представляет собой огромный излучатель энергии для нашей планетной системы, состоящей из нескольких уже известных нашей науке планет, равно как и нескольких планет, всё ещё остающихся нашим астрономам неизвестными, и Земля является лишь одним из членов обширного семейства.

Наше Солнце, как и все солнца, постоянно излучает из себя в пространство энергию, каковая оживляет окружающие его планеты и делает жизнь на них возможной. Без лучей Солнца жизнь была бы на Земле невозможной даже в самых простых из известных нам её форм. Наша жизнь, наша жизненная сила находятся в зависимости от Солнца. Эту жизненную силу йоги называют «праной». Прана, конечно, проникает и пронизывает собою всё, но определённые центры постоянно поглощают и вновь рассылают эту энергию, поддерживая непрестанный ток её. Электричество – огромная сила, но всё-таки, чтобы собрать её и передать дальше в концентрированной форме, нужны динамо-машины и тому подобные центры. Между Солнцем и планетами существует постоянный ток праны.

Обыкновенно утверждают, – и современная наука не оспаривает этого, – будто Солнце есть раскалённая огненная масса, нечто вроде огненной печи, и будто получаемые нами свет и теплота исходят из этой громадной печи. Но философы-йоги всегда держались *другого* взгляда. Они учат, что хотя строение Солнца или, вернее, существующие там

условия настолько отличны от условий, существующих на Земле, что уму человеческому трудно было бы составить себе о них ясное понятие, но всё же, по их мнению, Солнце не является конгломератом каких-либо находящихся в горении веществ, оно не представляет собой пылающего шара из горящих углей или расплавленного железа. Учители Йоги не принимают ни одной из этих теорий. Они, напротив того, полагают, что Солнце в значительной мере состоит из определённых субстанций весьма сходных с той, которая была недавно открыта и названа «радием». Они не говорят, будто Солнце состоит из радия, но уже много веков они считали, что Солнце состоит из многих субстанций или форм материи, обладающих свойствами похожими на свойства того вещества, которое так сильно занимает теперь западный мир и которое открывший его учёный назвал «радием». Мы не стремимся здесь описывать или объяснять свойства радия, а только указываем, что он обладает определёнными свойствами, которые, по Учению Йогов, в различной степени присущи и некоторым субстанциям, составляющим вещество Солнца – «солнечное вещество». Весьма вероятно, что и некоторые из других компонентов солнечного вещества могут ещё быть найдены на нашей планете: они могут походить на радий, но в то же время и отличаться от него.*

Солнечная субстанция не пребывает в расплавленном состоянии или состоянии горения, как мы это обыкновенно понимаем. Но она постоянно втягивает из планет поток праны, проводя его через какой-то удивительный процесс Природы, и посылает обратный поток к планетам. Как известно нашим ученикам, воздух является главным источником, снабжающим нас праной. Но сам воздух получает её от Солнца. Мы говорили уже, что принимаемая нами пища насыщена праной, которую мы извлекаем и потребляем, но сами растения получают прану от Солнца. Солнце – огромный склад праны для нашей планетной системы и мощная динамо-машина, непрерывно посылающая свои вибрации во все пределы своего планетного организма, всё насыщая жизнью и делая саму жизнь возможной, (мы говорим, разумеется, только о физической жизни).

Мы в нашей книге не будем даже пытаться описать изумительные факты, касающиеся творческой деятельности Солнца; факты эти известны лучшим йогам-учителям, мы же касаемся этого вопроса лишь для того, чтобы ученики наши знали, что такое Солнце, и поняли, ка-

* Современный читатель, особенно если он физик или астроном, может по достоинству оценить правоту этих слов и оценок нашего автора, нашедших себе впоследствии блестящее подтверждение. (*Й.Р.*)

кое значение оно имеет для всех живых существ. Цель этой главы – раскрыть перед Вами тот факт, что лучи Солнца непрестанно несут с собой вибрации энергии и жизни, которыми мы всякий миг пользуемся для поддержания своих жизней, но которыми, очень вероятно, мы не пользуемся во всём возможном для нас объёме. Современные цивилизованные народы как будто боятся Солнца: они затемняют свои комнаты, сами с головы до ног закрываются тяжёлыми одеждами, не пропускающими солнечных лучей, и всячески его избегают. Между тем, заметьте себе хорошенько, что когда мы говорим о солнечных лучах, мы говорим отнюдь не о *теплоте*. Теплота происходит от действия солнечных лучей, приходящих в соприкосновение с атмосферой Земли: вне земной атмосферы, в межпланетном пространстве, царит сильный холод, так как там отсутствует сопротивление, оказываемое атмосферой лучам Солнца. Таким образом, когда мы говорим Вам, что необходимо пользоваться солнечными лучами, мы ни в коей мере не советуем Вам сидеть или лежать на полуденном солнцепёке.*

Вы должны отказаться от привычки избегать солнечный свет. Пустите солнце в свои комнаты. Не дорожите до такой степени своими коврами и портьерами. Не держите своих лучших комнат всё время зашторенными. Ведь не хотите же Вы в самом деле, чтоб Ваше жилище походило на погреб, куда никогда не заглядывает солнце! Открывайте рано утром свои окна, и пусть лучи солнца – прямые или отражённые – заливают Вашу комнату, Вы создадите себе тем атмосферу здоровья, силы и жизненности, которая постепенно заполнит Ваш дом и заменит собой прежнюю атмосферу болезней, слабости и отсутствия жизни.

Ходите иногда по солнцу, не избегайте солнечной стороны улицы, разве уж только в слишком сильную жару и в полуденное время. Принимайте при случае солнечную ванну. Вставайте на несколько минут раньше и стойте, сидите или лежите на солнце: пусть оно освежает Ваше тело. Если есть возможность, снимите одежду и пусть солнечные лучи падают прямо Вам на тело, не проходя через ткани или платье. Если Вы никогда ещё не пробовали этого, то Вам трудно и представить себе, сколько пользы приносит солнечная ванна и как она укрепляет человека. Не оставляйте без внимания этого вопроса. Испытайте на собственном опыте действие солнечных лучей, заставив их играть непосредственно на Вашем теле. Если у Вас что-нибудь болит, то Вы получите значительное облегчение, подставив больную часть или сторону тела, лежащую над больным органом, под прямое действие солнечных лучей.

* Древнеиндийская пословица гласит: «Лишь глупец ходит под палящим солнцем, когда он может сидеть в тени!» (*Й.Р.*)

Ранние утренние лучи солнца особенно полезны, и того, кто встаёт рано и пользуется этими лучами, мы можем только поздравить. После пяти часов, когда солнце поднялось уже высоко, живительное действие солнечных лучей уменьшается, а затем по мере приближения вечера постепенно ещё более ослабевает. Заметьте, что те цветочные клумбы, которые освещаются утренним солнцем, разрастаются гораздо пышнее, нежели те, которые получают солнце после полудня. Все любители цветов знают это и понимают, что солнечный свет так же необходим для здоровой жизни растений, как вода, воздух и хорошая почва. Приглядитесь же к жизни растений, вернитесь назад к Природе и почерпните урок из её книги. Солнце и воздух – это удивительные лечебные и укрепляющие средства, данные нам самой Природой, так почему же Вы не пользуетесь ими более широко?

В других разделах этой книги мы говорили о том, что, пользуясь силой ума, человек может привлекать в организм увеличенное количество праны из воздуха, пищи, воды и т.п. То же самое можно сказать и относительно праны или жизненной силы, содержащейся в солнечных лучах: Вы можете увеличить их полезное действие соответственным настроем своего ума. Гуляя на утреннем солнце, поднимите голову, откиньте плечи назад и глубоко вдыхайте насыщенный праной солнечного света воздух. Пусть солнце светит на Вас. Вы же, повторяя следующие или приблизительно такие же слова, старайтесь создать в уме соответствующий им образ:

Я купаюсь в прекрасном Солнечном Свете, который мне даёт Природа. Я пью из него Жизнь, Здоровье, Силу и Жизненность. Он делает меня Сильным и наполняет Энергией. Я чувствую в себе приток Праны. Я чувствую, как она разливается в моём Теле, с головы до пят, укрепляя его всё. Я люблю Свет Солнца и наслаждаюсь им вполне.

Делайте это при всяком удобном случае, и Вы постепенно начнёте понимать, чего Вы лишали себя все прежние годы, убегая от солнца. Не подвергайте себя бесполезно зною полуденного летнего солнца, особенно в жаркие дни, около 12 часов. Но утренние лучи солнца ни зимой, ни летом не принесут Вам вреда. Научитесь любить солнечный свет и всё, что он даёт Вам.

◆ ◆ ◆

Глава Двадцать Восьмая

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Не пропускайте этой главы лишь на том основании, что она разбирает уж слишком обыденные вещи. Знайте, что если Вы намереваетесь пропустить её, то вы-то именно и будете тем, для кого она написана и кто всего более в ней нуждается. Тот, кто хорошо вникал в данный вопрос и хорошо понимает необходимость и пользу для нас свежего воздуха, не пропустит этой главы, хотя бы он и не нашёл в ней ничего для себя нового – он рад будет ещё раз прочесть полезные сведения. И если тема эта Вам не понравится и Вы почувствуете желание пропустить её, то значит она Вам нужна.* В других главах этой книги мы

---

* Настоящая тема нам представляется просто сверхважной. Невежество широких масс народа во всём, что связано с качеством вдыхаемого воздуха, совершенно чудовищно. Людям словно бы мало преступной поллюции, совершаемой ныне в атмосфере их варварской промышленностью и недоразвитым транспортом. И они усугубляют беду, собираясь по десятку и более человек в герметично закрытых комнатах с низкими потолками. Они запираются в этих комнатах и часами сидят в них, ведя, по большей части, пустопорожние разговоры, именуемые «заседаниями». Или набиваются сотнями в вагоны пригородных поездов, «задраив» в них при этом все окна. В результате они подолгу, иногда часами дышат собственными отходами и отходами своих соседей. Им и невдомёк, что вдыхать подобный, с позволения сказать, «воздух» всё равно, что пить мочу или есть кал.

Мало того, в тамбурах тех же вагонов эгоистичные невежды самозабвенно курят, добавляя тем в воздушные миазмы выдыхания ещё и свою дымную пакость. Мы не хотим никого обижать, но нам приходится сказать, что курение самая постыдная, самая позорная из всех привычек, потому что она покушается на ясность сознания. Это одна из форм наркомании, собственно, самая дешёвая, общедоступная и всеобщая её форма. Курение ставит человека ниже скота. В странах Запада это наконец поняли и начали борьбу с «дымной чумой» человечества. Курить теперь в этих странах считается «непрестижным», а это самый страшный удар, какой только можно нанести курению. И нам остаётся лишь радоваться за людей, в странах этих живущих.

Что же касается нас, «новоявленных русичей», то из-за вдыхания всех перечисленных выше нечистот в комнатах, домах и вагонах кровь, вместо того чтобы очищаться в лёгких, лишь всё более в них загрязняется и отравляет весь организм. От этого в первую очередь страдают органы, непосредственно связанные с психикой, именно: мозг и глаза. Йоги говорят: «Всякое безнравственное действие вызвано недостаточно-

говорили о значении дыхания как в его эзотерическом, так и в экзотерическом смысле. В этой главе мы не будем снова разбирать вопрос о дыхании, но лишь дадим маленькое наставление, касающееся необходимости для человека большого количества свежего воздуха. В этом наставлении сильно нуждаются жители Запада, у которых принято спать в герметически закупоренных спальнях и строить дома из непроницаемых для воздуха материалов. Мы говорили Вам о важности правильного дыхания, но наставления наши принесут Вам мало пользы,* если Вы не будете дышать свежим воздухом.

Нельзя придумать ничего глупее обыкновения людей запираться в наглухо задраенных комнатах, лишённых соответствующей вентиляции. Как можно мириться с такой привычкой, будучи хоть сколько-нибудь знакомым с деятельностью и работой лёгких? На это трудно ответить мыслящему человеку. Давайте же бросим короткий, но ясный и здравый взгляд на этот вопрос.

Вспомните, что лёгкие беспрерывно выводят из организма всевозможные отходы: дыхание исполняет в теле роль мусорщика, выбрасывающего из всех частей организма негодные продукты, использованные и ненужные вещества. Вещества, извергаемые лёгкими, почти так же вредны как и вещества, выделяемые кожей, почками и даже кишками. И действительно, если только организм получает недостаточное количество воды, то Природа заставляет лёгкие работать вместо почек, выводя из тела вредные и ядовитые продукты разложения. И если кишки не в достаточной степени освобождают тело от отходов, то значительная часть содержимого кишок постепенно рассасывается по организму, ища себе выхода, подхватывается лёгкими и при выдыхании выводится ими вместе с отработанным воздухом наружу. Ведь подумайте только: если Вы запираетесь в герметически закупоренной комнате, Вы выдыхаете в её атмосферу за один час более 36 литров углекислоты и других ядовитых и зловонных газов. За 8 часов сна Вы, запершись в комнате, выбрасываете из себя 290 литров углекислоты. Если в комнате спят два человека, то это количество удваивается. Воздух становится отравленным, и Вы снова и снова вдыхаете в себя ядовитые вещества, и качество воздуха ухудшается с каждым новым

стью дыхания». А что же в таком случае сказать, если дыхание не просто недостаточно, но вместо воздуха вдыхаются яды? Полнейшее безразличие и одновременное отвращение широких масс к чистому, свежему воздуху – главнейшая причина коллективной человеческой глупости, от которой всё попрежнему так страдает общество, больше уже не желающее именовать себя «советским». (Й.Р.)

* А точнее сказать, принесут очень много вреда. (*Й.Р.*)

Вашим выдохом. Неудивительно, что вошедший утром в Вашу комнату, если Вы ещё не успели открыть окно, замечает наполняющее её зловоние. Неудивительно, что Вы чувствуете себя сердитым, отупевшим, раздражённым и вообще «взвинченным» после ночи, проведённой в таком замученном доме.

Думали ль Вы когда-нибудь, зачем вообще Вы спите? Затем, чтобы дать Природе возможность восстановить потерю сил, происшедшую за день. Вы перестаёте деятельно расходовать свою энергию и тем даёте Природе возможность восстановить и возобновить силы Вашего организма, чтобы наутро Вы были в полном порядке. А чтобы хорошо исполнить эту работу, Природа требует по меньшей мере нормальных условий. Она требует воздуха, заключающего в себе надлежащее количество кислорода, воздуха, который был подвергнут действию солнечного света в течение предыдущего дня и который, стало быть, хорошо заряжен праной. Вы же, вместо этого, даёте в распоряжение Природы лишь ограниченное количество воздуха, наполовину отравленного отбросами Вашего тела. Поэтому не надо удивляться, если Природа вместо хорошего ремонта делает Вам лишь весьма поверхностную и приблизительную починку. В комнате, пропитанной тем особым неприятным запахом, который все Вы, вероятно, замечали в плохо проветриваемых спальнях, спать нельзя, пока она не будет основательно проветрена и наполнена свежим воздухом. Воздух в спальне должен быть почти так же свеж как и на улице. Не бойтесь простудиться. Вспомните, что наиболее признанные современные методы лечат чахотку постоянным пребыванием пациента на свежем воздухе, в том числе и в ночное время, независимо от того, насколько при этом будет холодно. Накиньте на себя побольше одеял – и Вы не заметите никакого холода, надо только немного привыкнуть к этому. Вернитесь назад к Природе! Но помните, что свежий воздух и сквозняк – не одно и то же.

То, что сказано нами о спальнях, равным образом касается и других жилых помещений: гостиных, кабинетов и т.д. Конечно, зимой нельзя впускать слишком много холодного воздуха в дом, так как это существенно понизило бы температуру, но по счастью есть удачный компромисс, применимый даже и в самых холодных климатах: открывайте окна время от времени, давая воздуху возможность свободно циркулировать. Не забывайте, что по вечерам керосиновые лампы, газовое освещение и свечи поглощают большое количество кислорода, поэтому вечером комнаты тем более необходимо проветривать. Познакомьтесь с вопросами вентиляции – и Ваше здоровье

улучшится. Но даже если у Вас и не возникнет желания заниматься этим предметом глубже, то подумайте немного о том, что мы сказали, и здравый смысл подскажет Вам остальное.

Ежедневно выходите на свежий воздух, и пусть он обвевает Вас со всех сторон. Ведь свежий воздух полон свойств, дающих жизнь и здоровье. Все это знают и знали всегда. И всё-таки Вы прячетесь в комнатах, поступая против всяких правил Природы. Неудивительно, что Вы себя плохо чувствуете. Правил Природы нельзя нарушать безнаказанно. Не бойтесь свежего воздуха. Природа рассчитывала на то, что Вы будете пользоваться им: он приспособлен к Вашей натуре и Вашим потребностям. Не бойтесь же свежего воздуха и научитесь любить его. Гуляя и наслаждаясь свежим воздухом, говорите себе:

Я – дитя Природы! Она даёт мне этот Чистый и Свежий Воздух, чтобы я мог стать Крепким и Здоровым и быть им ВПРЕДЬ. Я вдыхаю в себя Здоровье, Силу и Энергию. Я наслаждаюсь ощущением обвевающего меня Свежего Воздуха и чувствую на себе его Благотворное Влияние. Я – дитя Природы, и я наслаждаюсь её дарами.

Научитесь наслаждаться воздухом – и это принесёт Вам величайшее благо.

◆ ◆ ◆

Глава Двадцать Девятая

ПРИРОДЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬ СИЛ ОТРАДНЫЙ – СОН

Из всех функций Природы, которые людям нужно понять, сон, повидимому, является настолько простой, что, казалось бы, излишне было давать о нём какие-либо советы или наставления. Ребёнку не нужно никаких многомудрых трактатов о значении и необходимости сна: он спит – и с него довольно. Так же поступил бы и взрослый человек, если б он жил в большем согласии с правилами Природы. Но он окружил себя настолько искусственной обстановкой, что ему теперь почти невозможно жить естественно. Однако же ещё в его власти в значительной степени вернуться назад к Природе, не взирая на неблагоприятные условия.

Из всех безрассудных привычек, приобретённых человеком на пути отдаления его от Природы, к самым худшим относится привычка не вовремя ложиться спать и вставать. Часы, отведённые Природой для самого хорошего сна, человек проводит в возбуждении и тратит на развлечения, а в те часы, когда Природа наиболее одаряет его возможностью бодрствовать и поглощать жизненную силу и крепость, он спит. Лучший сон бывает в часы между заходом солнца и полуночью, а лучшее время для работы на открытом воздухе и для поглощения жизненной силы – это первые часы после восхода солнца. Так что мы теряем с двух концов, а потом ещё удивляемся, отчего это в нас нет здоровья уже в средние годы или даже раньше того.

Во время сна Природа совершает бо́льшую часть своей восстановительной работы, и предоставить ей к этому все возможности – чрезвычайно важно. Мы не станем приводить никаких правил касательно сна, так как у разных людей бывают разные потребности, а мы

в этой главе хотим лишь подтолкнуть мысль читателей в нужную сторону. Однако же, говоря вообще, человеческая природа требует около восьми часов сна.

Спать всегда следует в хорошо проветренной комнате по причинам, изложенным в главе о свежем воздухе. Укрывайтесь достаточно тепло, чтобы Вам было удобно и приятно, но не имейте привычки зарываться в массу тяжёлых одеял, как это часто случается во многих семьях. Помните, что это – лишь дурная привычна, отучайте себя от этого – и Вы сами удивитесь, сколько, оказывается, ненужных тяжестей Вы на себя накладывали. Никогда не спите ни в чём из того, что Вы носите днём: это нездорово и нечистоплотно. Под голову не кладите слишком много подушек: достаточно одной и не очень большой. Освободите от напряжения каждую мышцу и каждый нерв, научитесь «быть ленивым» в постели и культивируйте в себе «чувство лени», лишь только Вы завернулись в одеяло. Приучите себя не думать в постели о том, чем Вы занимались в течение дня – сделайте себе из этого жизненное правило, и Вы скоро научитесь спать, как это делает здоровый ребёнок. Посмотрите, как спит ребёнок и что он делает, добравшись до постели; попытайтесь насколько возможно ближе следовать его примеру. Будьте ребёнком, отправляясь ко сну – этот совет вполне достоин того, чтобы лишь его один напечатать в роскошно переплетённой книге, ибо если бы люди ему следовали, то человеческая раса сильно бы усовершенствовалась.

Тому, кто составил себе верное понятие о действительной природе человека и о том месте, которое человеку отведено в мироздании, вероятно, значительно легче погрузиться в этот детский сон, нежели всякому иному мужчине или женщине. Он будет чувствовать себя в мире до такой степени у себя дома и будет обладать настолько спокойной верой в Правящую Силу, что сможет, как дитя, давать полный покой своему телу и уму, а это и позволит ему постепенно погружаться в мирный сон.

Мы не станем приводить здесь каких-либо специальных наставлений, касающихся того, как вызвать сон людям, страдающим бессонницей. Мы думаем, что если они последуют изложенному в этой книге плану разумной и естественной жизни, то получат и возможность нормально спать без всяких специальных советов. Не повредит однако, если мы дадим пару советов тем, кто уже находятся «на пути». Прохладная ножная ванна на ночь вызывает сон. Сосредоточение мыслей на ногах тоже оказывается полезным: оно заставляет кровь приливать к нижней

части тела и отливать от мозга. Но самое главное – это *не стараться* во что бы то ни стало заснуть. Стараться заснуть – это самое худшее, что может сделать тот, кто действительно хочет заснуть, и обыкновенно производит совершенно обратное действие. Самое лучшее, что можно сделать в Вашем положении – это заставить себя думать, будто Вам совершенно всё равно – заснёте Вы или нет. Думайте, что Вы и так прекрасно отдыхаете, что Вы наслаждаетесь своей «праздностью» и вполне удовлетворены тем, как обстоит дело. Вообразите, будто Вы уставший ребёнок, который обрёл отдых в дремоте: он полуспит, полубодрствует – и попробуйте использовать это представление. Не засиживайтесь допоздна вечером и, хотите Вы спать или нет, ложитесь всегда в один и тот же час и наслаждайтесь своей «праздностью».

Упражнения, приведённые в главе о покое и расслаблении мышц, научат Вас расслаблять мышцы по собственному желанию, а тем, кто страдают бессонницей, они помогут приобрести совершенно новые привычки.

Мы, конечно, сознаём, сколь трудно ожидать, что все наши читатели будут отправляться спать вместе с детьми и вставать так же рано, как дети или крестьяне. Но нам бы хотелось, чтобы это было возможным, хотя мы и вполне понимаем требования современной жизни, особенно в больших городах. Поэтому всё, что мы можем требовать от читателей, – это лишь то, чтоб они насколько только возможно согласовывали условия современной жизни с требованиями Природы. Старайтесь избегать поздних бдений и острых впечатлений перед отходом ко сну, и, как только предоставляется случай, ложитесь и вставайте пораньше. Мы, разумеется, сознаём, что это столкнётся с тем, что Вы приучились считать для себя «удовольствием», однако мы просим Вас время от времени давать себе отдых от подобных «удовольствий». Рано или поздно человечество вернётся к более простому образу жизни, и тогда поздний отход ко сну и ночные развлечения будут считаться столь же опасными занятиями, как сегодня употребление наркотиков, пьянство и тому подобное. Пока что же нам остаётся только сказать: «Делайте для себя то, что можете».

Если у Вас получается среди дня или в другое время выделить полчаса на то, чтобы доставить мышцам своего тела отдых или даже немного «вздремнуть», то Вы увидите, сколь чудесное действие это на Вас окажет. Такой отдых прекрасно освежит Вас, и после того, как Вы встанете, Ваша работа пойдёт гораздо лучше. Многие из тех, кто достиг большого успеха в каком-либо деле, ведают эту тайну; и ча-

сто, когда говорится, что они «в данную минуту сильно заняты», они, на самом деле, лежат, приведя в полный покой мышцы и делая глубокие дыхания, что предоставляет Природе возможность вернуть им утраченные силы. Помните, что прерывая свою работу коротким отдыхом, человек может сделать вдвое больше, чем если бы он работал целый день без передышки. Поразмыслите немного над этим, о, вы, люди западного мира! И Вы сможете стать ещё деятельнее, если будете прерывать свою деятельность отдыхом и покоем. Маленькое «освобождение» помогает человеку запастись новым зарядом сил и продолжать работу без устали.

Глава Тридцатая

ЭНЕРГИЯ ПОЛА – ОСНОВА ДУХОВНОГО ВОЗРОЖДЕНИЯ

В этой главе мы постараемся обратить Ваше внимание на вопрос, имеющий жизненное значение для человеческой расы, но на котором люди обыкновенно не склонны останавливаться серьёзно. Состояние общественного мнения в настоящее время таково, что о данном вопросе нельзя говорить с желанной ясностью и полнотой или признавать необходимость его обсуждения. Всякое обсуждение этой темы признаётся «нечистым», хотя бы единственной целью автора и было стремление противодействовать как раз нечистоте и дурным привычкам, укоренившимся в широких массах. Тем не менее некоторым отважным писателям удалось хорошо ознакомить публику с вопросом о продлении рода, так что большинство наших читателей без труда поймут то, что мы хотим сказать.

Мы не будем говорить о важном вопросе пользования воспроизводительной способностью в отношениях между двумя полами, поскольку этот вопрос настолько важен, что о нём одном можно бы написать целую книгу, а, кроме того, на этих страницах едва ли уместно разбирать эти вещи подробно. Мы скажем всего лишь несколько слов. Йоги рассматривают как нечто совершенно противоестественное те излишества, которые бытуют среди большинства людей, равно как и их желание навязать такую линию поведения своим партнёрам по браку. Йоги считают, что в основе сексуальной энергии лежит вещь слишком святая, чтобы можно было ею злоупотреблять, и люди, по мнению йогов, слишком часто опускаются в половых отношениях ниже уровня животных. Животные, за весьма редким исключением, вступают в половую связь исключительно в целях продления рода, и половые излишества, извращения и трата сил, столь свойственные человеку, животным почти совершенно неведомы.

По мере поступательного движения человека в жизни, он, тем не менее, проявил новые половые функции, и теперь между полами

происходит взаимный обмен более высоких начал, чем тот, какой существует у животных и у людей с исключительно материальными формами жизни. Этот обмен является уделом духовной жизни умственно развитых мужчин и женщин. Надлежащие отношения между мужем и женой стремятся поднять, укрепить и облагородить обе стороны, а не унизить, ослабить и осквернить их, как это происходит, когда указанные отношения основываются на одной только чувственности. В этом причина многих случаев брачной дисгармонии и разладов, когда одна из сторон поднимается до более высокого строя мыслей и видит, что другая сторона не может следовать за ним или за нею. Тогда их взаимоотношения стоят на разных плоскостях, и они уже не находят более друг в друге того, что искали. Вот и всё, что мы хотели сказать конкретно об этой стороне затронутого здесь предмета. По этой теме имеется немалое число хороших книг, к которым читатели наши могут обратиться. Мы же остающуюся часть своей главы посвятим рассуждениям о важности сохранения половой силы и здоровья.

Хотя йоги и ведут такую жизнь, в которой физические отношения полов не играют большой роли, тем не менее они признают и ценят важность здорового состояния воспроизводительных органов и действие их на общее здоровье человека. Если эти органы находятся в ослабленном состоянии, то и весь физический организм испытывает на себе отрицательное рефлективное воздействие и симпатически страдает. Полное Дыхание, описанное в этой книге выше, задаёт ритм, который, по замыслу Природы, поддерживает нормальное состояние этой важной части организма, и прежде всего здесь следует заметить, что симпатическим рефлексом, дающим общий тон всему организму, всегда укрепляются и оживляются воспроизводительные функции. Мы не хотим сказать этим, будто следует будить животные страсти, отнюдь нет. Йоги проповедуют умеренность, целомудрие и чистоту в брачных отношениях, так же как и вне их. Йоги научились контролировать животные страсти и держать их в повиновении у высших начал Ума и Воли. Но власть над половыми инстинктами отнюдь не является признаком половой слабости, и Учение Йогов говорит, что как мужчина, так и женщина со здоровыми и нормально развитыми воспроизводительными органами обладают и более сильной волей к тому, чтобы не терять над собою власти. Йоги думают, что многие извращения этой удивительной области человеческого организма происходят от недостатка нормального здоровья и являются следствием скорее болезненного, чем нормального усиления деятельности воспроизводительной системы.

Йоги знают также, что половую энергию можно сохранять и употреблять на развитие тела и ума индивидуума вместо того, чтобы расточать её в неестественных излишествах, составляющих потребность многих невежественных людей.

На следующих страницах мы приведём одно из любимых упражнений йогов, направленное на такое преображение воспроизводительной силы. Читатель, независимо от того, пожелает он или нет следовать теории йогов о воздержании, увидит, что Полное Дыхание окажется могущественным средством в восстановлении здоровья этой части его организма. Но помните, что под «нормальным здоровьем» мы вовсе не подразумеваем чрезмерного развития. Чувственный человек найдёт, что нормальное здоровье скорее уменьшает желание, чем увеличивает его; слабые мужчины и женщины найдут, что нормальное здоровье укрепит их и освободит от угнетавшей их до сей поры слабости. Мы не хотим быть неправильно понятыми. Идеалом йогов является сильное во всех частях своих тело, одушевлённое высокими стремлениями, под контролем мощной и развитой воли.

Йоги обладают громадными познаниями в области пользования и злоупотребления воспроизводительными способностями обоих полов. Некоторые намётки эзотерической стороны их учения проникли на Запад, ими воспользовались занимающиеся этим вопросом западные писатели, и это уже принесло некоторую пользу. В данной книге мы не можем входить в обсуждение этих теорий, но мы обратим Ваше внимание на тот способ, который поможет ученику переводить воспроизводительную энергию в жизненную силу всего организма, вместо того чтобы рассеивать и тратить её на удовлетворение своей порочной чувственности. Воспроизводительная энергия есть энергия творчества, она может сохраняться в организме и, усиливая его крепость и жизненность, вместо зарождения новой жизни служить ВОЗРОЖДЕНИЮ САМОГО ЧЕЛОВЕКА. Если бы молодые люди на Западе понимали это, они избежали бы многих бед и несчастий, стали бы крепче в умственном, нравственном и физическом отношениях.

Такая передача воспроизводительной энергии всему организму сообщает практикующим её большую жизнеспособность. Она переполняет их большой жизненной энергией, которая будет излучаться из них в качестве особого магнетизма. Превращённая таким образом энергия может быть направлена в иное русло и использована с бо́льшим преимуществом. В воспроизводительной энергии Природа сосредоточила одно из самых мощных проявлений праны, ибо назначение её – творчество. Таким образом, величайшее количество жизненной силы со-

средоточено в самой небольшой области. Воспроизводительный орган является самой сильной батареей, накопляющей в себе силы для животной жизни; эти силы можно извлекать и преобразовывать себе на пользу, а можно и расходовать в обычных функциях продления рода или же расточать в неудержимом сладострастии.

Упражнение йогов для преобразования половой энергии весьма просто: в него входит ритмическое дыхание и оно легко выполнимо. Его можно делать всегда, но особенно рекомендуется выполнять его, когда человек чувствует в себе инстинкт наиболее сильно, поскольку в это время воспроизводительная энергия может быть легче превращена в другую энергию для целей возрождения самого человека. Мы приводим упражнение немного далее. Мужчина и женщина, занятые умственным творчеством или требующей творчества физической работой, смогут при помощи этого упражнения вкладывать эту превращённую творческую энергию в своё призвание. С каждым вдохом они будут превращать энергию и с каждым выдохом посылать её в соответствующий центр. Конечно, ученики поймут, что извлекается не сама произрождающая жидкость, а только оживляющая последнюю эфирная праническая энергия, как бы душа воспроизводительного органа.

ВОЗРОЖДАЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ:

Сосредоточьтесь умственно на мысли об Энергии, не допуская обыкновенных чувственных мыслей или представлений. Если же эти мысли начнут приходить Вам в голову, не отчаивайтесь и смотрите на них как на проявление силы, которую Вы намерены употребить на укрепление своего тела и ума. Лежите неподвижно или сидите прямо и сосредоточьте свой ум на мысли о том, как воспроизводительная энергия поднимается к солнечному сплетению, куда она и будет передаваться и где она будет накапливаться в качестве резерва жизненной силы. Начинайте делать ритмическое дыхание, создавая в уме представление о том, что каждый новый вдох извлекает Вашу воспроизводительную энергию. Каждый вдох сопровождайте приказанием воли, чтобы энергия поднималась из воспроизводительного органа в солнечное сплетение. Когда ритм хорошо установится и умственное представление будет совершенно ясно, Вы почувствуете совершившееся в Вас превращение энергии и ощутите её укрепляющее действие. Если Вы желаете увеличить в себе умственную силу, Вы можете направить энергию не в солнечное сплетение, а в мозг, отдавая соответствующее приказание воле и создавая

умственное представление перехода энергии в мозг. При этой последней форме упражнения в мозг переходит только нужная для умственной работы часть энергии, остальная же часть накопляется в солнечном сплетении. Обыкновенно во время упражнения с преобразованием энергии голову держат слегка наклонённой вперёд.

Вопрос о Духовном Возрождении Человека через посредство энергии пола открывает широкое поле для исследований, поисков и открытий. И когда-нибудь мы, вероятно, выпустим небольшое специальное руководство по этому предмету для пользования немногих, созревших для него лиц, ищущих познаний в этой области ради чистых мотивов, а не из желания доставить пищу своему похотливому воображению и сладострастным наклонностям.*

◆ ◆ ◆

* Воистину изучение энергии пола открывает широкое поле для исследований, открытий и свершений. Нужно понять, что воспроизводительный орган – это по сути атомная электростанция организма. Аналогия более чем удачна, ибо стихия половой энергии, как и стихия энергии ядерной, таит в себе не только невероятную мощь, но и величайшие опасности и несчастья для того, кто в обращении с нею будет неосторожен, непредусмотрителен и небрежен. Безграмотность здесь преступна. (*Й.Р.*)

Глава Тридцать Первая

НАСТРОЙ УМА – РЕШАЮЩИЙ ФАКТОР В ПОДДЕРЖАНИИ И ВОССТАНОВЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Тот, кто хорошо ознакомился с учением йогов об Инстинктивном Уме и о власти его над физическим телом, а также с действием Воли на Инстинктивный Ум, легко увидит, что состояние ума человека оказывает сильное влияние на его здоровье. Ясное, весёлое и счастливое настроение ума отражается на физическом организме в форме нормального функционирования всех его органов; тогда как подавленное состояние ума, меланхолия, терзания, страх, ненависть, зависть, ревность и гнев также оказывают действие на тело, но вызывают в нём физическую дисгармонию, приводящую к соответствующим заболеваниям.

Все мы знаем, что хорошие новости и радостная, весёлая обстановка вызывают у человека аппетит, а дурные вести и угнетённое настроение окружающих, наоборот, ведут к потере аппетита. Упоминание о каком-либо любимом блюде вызывает во рту выделение слюны, тогда как воспоминание о неприятном ощущении или противном зрелище может вызвать тошноту.

Наши умственные или душевные настроения отражаются, как в зеркале, в нашем Инстинктивном Уме, и поскольку именно ему принадлежит контроль над физическим телом, то нетрудно понять, почему душевные состояния отражаются на физических функциях тела.

Угнетённые мысли влияют на кровообращение, замедление которого в свою очередь отражается на каждой части тела, лишая её надлежащего питания. Негармоничная мысль разрушает чувство голода, вследствие чего тело не получает должного питания и состав крови обедняется. С другой стороны, весёлые, радостные мысли содействуют пищеварению, возбуждают чувство голода, по-

могают кровообращению и действуют на весь организм как укрепляющее средство.

Многие полагают, будто теории о влиянии ума на тело представляют собой лишь праздные выдумки оккультистов, но людям, интересующимся вопросами умственной терапии, достаточно хоть раз обратиться к выводам научных исследований, чтобы понять, что эти теории основаны на хорошо установленных фактах. Многие опыты доказали, что тело чрезвычайно легко отзывается на душевные настроения или представления, и люди иногда заболевали, а другие излечивались благодаря простому самовнушению или внушениям со стороны, каковые суть не что иное как сильные умственные настроения.

Слюна под влиянием гнева становится ядовитой, молоко матери превращается в яд для ребёнка, если мать находится во власти сильного гнева или страха. При угнетённости или страхе желудочный сок у человека перестаёт свободно выделяться. Подобных примеров можно привести тысячи.

Может быть, Вы всё ещё сомневаетесь в том, что первоначально болезнь бывает вызвана отрицательным строем мыслей? Тогда послушайте свидетельства нескольких учёных авторитетов Запада.

«В некоторых частях Африки всякая вспышка гнева или раздражения непременно сопровождается лихорадкой», – пишет сэр Сэмьюэл Бейкер в «Британском медико-хирургическом обозрении».

«Диабет как следствие внезапного душевного потрясения является подлинным и чистым типом физической болезни душевного происхождения», – свидетельствует сэр В.У.Ричардсон, в «Беседах и рассуждениях».

«Во многих случаях у меня были основания полагать, что рак является последствием длительных душевных волнений», – говорит сэр Джордж Пэджет в «Лекциях».

«Я был удивлён, сколь часто пациенты с начинающимся раком печени относят причину этого заболевания к продолжительному состоянию раздражения или душевного волнения. Случаи эти были слишком многочисленны для того, чтобы считать их простым совпадением», – отмечает Мэрчисон.

«Громадное большинство случаев рака, особенно в груди или в матке, вероятно, были вызваны душевными волнениями», – полагает д-р Сноу в «Ланцете».

Доктор Уилкс рассказывает о случаях желтухи, вызванной душевными состояниями. Доктор Чертон в «Бритиш мэдикел джорнэл» приводит случай желтухи от душевного волнения. Доктор Макензи при-

водит несколько случаев пагубного малокровия вследствие душевного потрясения. Хантер рассказывает, что «основной причиной грудной жабы издавна считалось эмоциональное возбуждение».

«Высыпи на коже следуют всегда за чрезвычайными умственными напряжениями. К ним, как и к раку, эпилепсии, маниям, вызываемым душевными причинами, у людей бывает предрасположенность. Удивительно, что вопрос о физических страданиях вследствие душевных влияний до сих пор ещё столь мало изучен», – констатирует Ричардсон.

«Мои опыты показали, что гнев, раздражение и уныние порождают в организме вредные отложения, некоторые из которых чрезвычайно ядовиты; и наоборот, приятные и счастливые эмоции образуют химические продукты питательного свойства, побуждающие клетки к выработке энергии», – утверждает д-р Эльмер Гейтс.

Доктор Хэк Тьюк в своём хорошо известном труде о душевных болезнях, написанном ещё задолго до того, как вопрос о «психическом лечении» возбудил интерес западного мира, приводит многочисленные случаи болезней, являющихся следствием страха – сумасшествие, идиотизм, параличи, желтуху, преждевременную седину и облысение, выпадение зубов, болезни матки, рожистое воспаление, экзему и импетиго.

Хорошо засвидетельствован также и тот факт, что во время эпидемий заразных болезней боязнь заразиться часто вызывает случаи заболевания, а также приводит к смерти при сравнительно слабой степени болезни. Это становится вполне понятным, если мы вспомним, что заразные болезни легче прививаются к людям с уже пониженной жизненной энергией, и затем, что страх и подобные ему эмоции также понижают жизненность человека.

Много прекрасных книг существует по этому вопросу, так что нам нет более надобности останавливаться на этой стороне нашей темы. Но прежде, чем итти дальше, мы должны подтвердить нашим читателям правильность часто повторяемого утверждения о том, что «мысль принимает форму в действии» и что состояние нашего ума воспроизводится и повторяется явлениями в нашей физической природе.

Философия Йогов, в целом, стремится вызвать в своих учениках спокойное настроение ума, внести в них мир, крепость и полнейшую неустрашимость,* которые, разумеется, отразятся и на их

* Неслучайно в рериховской «Агни-Йоге» многократно повторяется, что «основа всех учений – Бесстрашие». (*Й.Р.*)

физическом состоянии. Душевное спокойствие и отсутствие страха приходят к ним сами собой, без особых усилий с их стороны. Тем же, кто ещё не достигли такого спокойствия ума, большую помощь окажет вызывание в себе мысли о надлежащем душевном настрое и повторение слов, рассчитанных на то, чтоб запечатлеть в уме соответственную мысленную картину. Мы предлагаем как можно чаще повторять слова СПОКОЕН, ВЕСЕЛ и СЧАСТЛИВ, одновременно созерцая их смысл. Постарайтесь проявлять эти слова и в физическом действии – и Вы получите большую пользу как в умственном, так и в физическом отношениях, а также подготовите свой ум к восприятию высших духовных истин.

◆ ◆ ◆

Глава Тридцать Вторая

ПОД ВОДИТЕЛЬСТВОМ ДУХА

Хотя в этой книге мы говорили исключительно о заботах, касающихся физического тела, и не затрагивали высших областей философии Йоги, должных составить предмет особых наших бесед, тем не менее основной принцип Учения Йогов столь тесно связан со второстепенными областями их знаний и столь широко принимается йогами во внимание при совершении самых простых дел их жизни, что из соображений справедливости к самому Учению равно как и к интересам наших читателей мы не можем закончить эту книгу, не сказав нескольких слов об этом основном принципе.

Философия Йогов, как без сомнения знают наши читатели, утверждает, что человек медленно развивается и совершенствуется и от низших форм и проявлений переходит ко всё высшим аспектам выражения Духа. Дух присутствует в каждом человеке, хотя иногда он бывает настолько затемнён грубыми и низменными сторонами человеческой природы, что самому человеку становится трудно открыть его присутствие. Дух присутствует также и в низших формах жизни и, постоянно бодрствуя, стремится найти более высокие формы для своего выражения. Вещественные формы этой прогрессирующей жизни – тела минералов, растений, животных и человека – суть лишь простые орудия, служащие лучшему развитию высших начал. Но хотя материальным телом дух пользуется только временно, хотя и само тело не более как одежда, которую человек надевает, носит, а затем сбрасывает с себя, тем не менее намерение Духа всегда заключается в том, чтобы снабдить и поддержать это орудие в возможно более совершенном состоянии. Дух готовит себе возможно лучшее тело и даёт ему импульсы к правильной жизни. Если же по каким-либо причинам, разбирать которые здесь мы не будем, душе попадается несовершенное тело, то высшие начала всё-таки стараются приспособиться и приноровиться к нему и делают из него всё, что из него только возможно сделать.

Инстинкт самосохранения, властно требующий жизни, есть проявление Духа. Он действует уже в самых зачаточных формах Инстинктивного Ума, проходя через множество стадий, пока не достигнет наивысших проявлений духовного начала. Он проявляется также и в Интеллекте, заставляя человека пользоваться своими мыслительными способностями для поддержания здоровья и жизни. Но, увы! Интеллект не желает заниматься только своим собственным делом, и едва начинает сознавать себя, как тут же вмешивается в обязанности Инстинктивного Ума и, заглушая инстинкты последнего, навязывает телу всевозможные неестественные привычки жизни, словно бы стараясь как можно дальше отойти от Природы. Он подобен мальчику, освободившемуся от родительского надзора, который силится итти наперекор примеру и советам родителей лишь за тем, чтобы показать свою полную независимость. Однако же мальчик в конце концов сознаёт своё безрассудство и возвращается назад. Точно так же и Интеллект.

Человек теперь уже начинает понимать, что в нём есть что-то такое, что исполняет требования его тела и знает их лучше, чем он сам. Ибо человек, при всём своём Интеллекте, не сможет справиться о работой, которую Инстинктивный Ум исполняет в теле растения, животного и самого человека. И вот человек учится верить этому умственному началу, как другу, и предоставлять ему свободно выполнять свои обязанности. При нынешнем образе жизни, который человек в ходе своей эволюции временно оказался вынужден принять, но от которого он рано или поздно вернётся к первоосновам, жить вполне естественной жизнью оказывается совершенно невозможным, и физическое существование должно стать более или менее ненормальным. Но велик природный инстинкт самосохранения и приспособления, который вполне успешно справляется с возложенной на него непомерной тяжестью и совершает свою работу гораздо лучше, чем можно было бы ожидать, принимая во внимание вздорные привычки и нездоровые обычаи жизни «цивилизованного» человека.

Не нужно однако забывать, что по мере восхождения человека на высшие ступени эволюции в нём начинает жить Духовный Ум и пробуждается нечто похожее на высший инстинкт – мы называем это Интуицией, и она возвращает его Природе. Влияние этого зарождающегося сознания сказывается в заметном движении обратно к естественной и простой жизни, столь сильно разросшемся за последние годы. Нам уже кажутся смешными нелепые формы, условности и моды, наслаивающиеся вокруг нашей цивилизации, которые, если мы не стряхнём их, сметут и всю эту цивилизацию вместе с её возрастающей тяжестью.

Мужчину и женщину, в которых развивается Духовный Ум, перестанут удовлетворять искусственные формы и обычаи, и они почувствуют сильное желание вернуться к более простым и естественным началам жизни, мысли и действия. Они не смогут вынести ограничений лживых масок и пут, которыми человек сковывал себя в течение долгих веков. Они почувствуют тяготение к дому: «после долгих веков скитаний мы наконец возвращаемся домой». Тогда отзовётся и Интеллект и, поняв, какие сумасбродства он учинял, постараетоя предоставить вещи своему естественному ходу и вернуться назад к Природе; сам же он станет заниматься своим собственным делом с тем большим толком, что позволит и Инстинктивному Уму совершать свою работу без всяких посторонних вмешательств.

Вся теория и практика Хатха-Йоги основана на идее возвращения к Природе, на вере в то, что Инстинктивный Ум человека заключает в себе всё, что при нормальных условиях может само поддерживать здоровье человека. И соответственно с этим, все, кто следуют Учению Йогов, прежде всего учатся «предоставлять вещи их естественному ходу» и затем жить настолько близко к Природе, насколько это только возможно в наш искусственный век. И целью этой маленькой книги было указать пути и методы Природы, дабы мы могли к ним вернуться. Мы не открыли Вам никакой новой истины, мы просто зовём Вас итти вместе с нами по старому доброму пути, с которого Вы сошли и заблудились.

Мы сознаём, что мужчине и женщине Запада очень трудно вернуться к естественным формам жизни, когда вся окружающая обстановка зовёт их итти совершенно в иную сторону. Тем не менее, что ни день каждый может делать в этом смысле какую-то малость с пользой и для самого себя, и для всей расы. И ещё придётся удивляться, как скоро былые искусственные привычки начнут отпадать от Человека одна за другой.

В этой заключительной главе мы хотим указать Вам на то, что человек может следовать водительству Духа не только в умственной своей жизни, но и в физической. Человек может довериться Духу безусловно и предоставить ему вести себя по верному пути как в повседневном своём существовании, так и в самых сложных вопросах жизни. Если Человек будет доверять Духу, то он увидит, что прежние его аппетиты отпадут от него, его нездоровые вкусы исчезнут, и он найдёт себе радость и удовольствие в более простых формах жизни, которые и самую жизнь осветят для него поновому.

Человек не должен выделять свою физическую жизнь из области, руководимой Духом: Дух заботится обо всём и проявляется в физиче-

ских состояниях (или, вернее, *посредством* физических состояний) как и в самых высокодуховных. Можно есть Духом и пить также Духом, равно как и мыслить Духом. Нельзя говорить: «Это – духовное, а это – недуховное», потому что всё духовно, ДУХОВНО в самом высоком смысле этого слова.

И наконец, пусть тот, кто хочет с наибольшим толком употребить свою физическую жизнь и иметь возможно более совершенное орудие для выражения Духа, всю жизнь полагается на духовную сторону своей природы и верит в неё. Пусть он осознает, что Дух в нём есть искра Божественного Огня, капля Океана Духа, луч Центрального Светила. Пусть он сознаёт, что он – существо вечное, всегда растущее, развивающееся и расцветающее, всегда продвигающееся к великой цели, истинную природу которой человек в его настоящем состоянии не способен охватить своим несовершенным умственным взором. Поступательное движение всегда обращено вперёд и вверх. Все мы составляем часть великой Жизни, которая проявляется в бесконечной бесконечности видов и форм. Все мы являемся частью ЕЁ. Если мы сможем хоть в слабой степени понять, что это значит, то мы откроем тем для себя возможность такого прилива жизни и силы, что тела наши переродятся и станут совершеннее. Пусть каждый из нас создаст себе идею Совершенного Тела и постарается вести такую жизнь, которая помогла бы ему стать возможно ближе к этой совершенной форме. Мы можем это сделать, это в наших силах.

Мы попытались рассказать Вам о законах, управляющих физическим телом, чтобы Вы могли как можно ближе согласовать свою жизнь с этими законами и чтобы Вы ставили как можно меньше препятствий притоку великой жизни и энергии, стремящихся войти в нас. Вернёмся к Природе, дорогие ученики, позволим великой Жизни свободно вливаться в нас, и нам будет хорошо. Давайте перестанем стараться всё делать сами – давайте просто дадим вещам *самим* делать для нас своё дело. Для этого от нас требуются лишь доверие и отсутствие сопротивления. Так облегчим же им эту задачу.

ПРИЛОЖЕНИЯ

С. Йесудиан, Э. Хейч

ЧТО ТАКОЕ ХАТХА-ЙОГА

Человек является величайшим чудом и загадкой на Земле.

Тело его, состоящее из костей, мяса и крови, скрывает в себе тайны, которые он стремится постичь в течение тысячелетий. Многие пытались разгадать эту загадку, но лишь немногим искателям, которые неутомимо всё глубже и глубже исследовали своё «я», удалось наконец постигнуть величайшую тайну – себя. В Индии многие посвятили этому вопросу всю жизнь и с незапамятных времён, задаваясь вопросом: «Что такое человек и каков его удел на Земле?», изучили тайны человеческой души. Они ушли от волнений мира сего и всецело сосредоточились мыслью на одном вопросе: «Кто я?» Их неустанные старания, железная выносливость и стойкость на избранном пути и непреодолимое стремление, с которым они следовали в поисках истины – всё это вместе взятое принесло свои плоды. Они поняли жизнь. Они сумели увидеть самые сокровенные тайны, они открыли путь, избавляющий от страданий и ведущий к свободе, счастью и блаженству. Они узнали, что это состояние может быть достигнуто каждым человеком, и те, кто посвятился, начали учить людей пути освобождения и свободы.

Множество разных путей ведёт к вершине. Многие предпочтут удобный лёгкий путь, ибо их физическое устроение не приспособлено к крутому восхождению. Другие выберут краткое, но крутое восхождение. И, наконец, найдутся такие, которые изберут самый краткий путь и взберутся на отвесные стены скалы, чтобы скорей достигнуть вершины.

Человек может подойти к своему внутреннему великому «Я» разными путями, соответственно своим духовным и физическим способностям. Великие Учители разработали несколько систем, чтоб сделать возможным для каждого познание себя. Эти системы сокращают путь, и те, кто применит их, постигнут себя быстрее и легче.

Коллективное имя всех этих систем – Йога. Великие Учители, которые достигли своей цели при помощи системы Йога, называются йогами. Различные системы Йоги отличаются одна от другой в деталях.

Но сущность их и цель всегда одна – совершенное познание себя. Однако эта цель может быть достигнута лишь при помощи безусловной самодисциплины. Следовательно, различные системы Йоги учат нас прежде всего самоконтролю. Существуют системы, исходящие из ума и мысли и контроля над чувствами; другие же имеют своим началом тело и т.д., сообразно с естественными способностями и наклонностями ученика.

Идя совершенно разными путями, разные Йоги имеют и разные названия. Однако, рекомендуется вступать на путь с той системы Йоги, которая начинает с контроля над телом. Это школа идеального здоровья, и название этой системы – Хатха-Йога. Название покоится на истине, служащей её основанием.

Наше тело пронизано положительными и отрицательными токами жизненной силы, полное равновесие которых даёт полное ощущение здоровья. На древнем языке Востока положительный ток обозначен буквой «Ха», тождественной солнцу. Отрицательный ток назван «Тха» и отождествлён с понятием луны. Слово «йога» имеет двойное значение; с одной стороны, оно означает «слияние», «соединение», «объединение», а с другой, – «коромысло», «равновесие». Таким образом, «Хатха-Йога» подразумевает совершенное знание двух энергий: положительной – солнца – и отрицательной – луны; их соединение – в полной гармонии и совершенном равновесии – зависит от способности контролировать в себе эту энергию, что по сути означает подчинение её себе. Эта система единственная на свете, она сознательно совершенствует тело, устраняет его физические недостатки, наполняет силой и энергией.

Хатха-Йога возвращает нас к Природе, знакомит нас с целебными силами, находящимися в травах, деревьях и корнях, знакомит с нашим собственным телом и силами, действующими в нём, ведёт нас к полной гармонии тела и души.

Наше тело реагирует на мельчайшие импульсы разума, а на состояние психики сильно влияет состояние тела. Эта взаимная связь используется Хатха-Йогой, и психика и тело делаются здоровыми. Необходимо сознательно направлять деятельность нашего тела – таков путь, которым нужно здесь следовать. Даже симпатическую нервную систему и все те органы, деятельность которых обычно не зависит от нашего сознания, нужно заставить служить своей воле. Неоценимым преимуществом этого оказывается то, что функция ни одного органа не может быть ухудшена или прекращена и тело освобождается от болезней, происходящих от функциональных причин. Например, человек, способный контролировать деятельность

своего сердца, способен предотвратить сердцебиение, возникающее под влиянием плохих известий, страха или внезапной радости, и таким образом уберегает его от разрушений, перерождения сердечной мышцы и всевозможных заболеваний. Или, если человек оказывается способен контролировать секрецию желёз, то он сможет управлять функциями почти всех органов своего тела и, таким образом, станет управлять своим физическим состоянием.

Те хатха-йоги, которые достигли наивысшей степени совершенства своих способностей, имеют полный и абсолютный контроль над собственным телом. При помощи своей воли они могут регулировать работу любого своего органа или части тела.

Многочисленные западные путешественники, которым после многих трудностей всё же посчастливилось найти настоящего хатха-йога при посещении Индии, в один голос подтверждают тот факт, что йоги в возрасте 80-90 лет выглядят 30-40-летними и что, по западным стандартам, они живут до невероятной старости, потому что при желании могут перезаряжать своё тело новой жизненной энергией. Однако, просто продлить свою жизнь не является целью йога.

В больном теле очень трудно развить сознательность. Поэтому мы должны вначале познакомиться с силами, действующими внутри нас, чтобы уметь правильно использовать их – тогда наше тело не будет тормозить наше умственное и психическое совершенствование.

Некоторые люди довольствуются тем, что владеют силой самовнушения и внушения, с помощью которой они могут производить вещи, обыкновенно рассматриваемые как чудеса. Настоящий хатха-йог никогда не будет выставлять напоказ свою науку и свои достижения для удовлетворения праздного любопытства, но лишь для помощи ближнему. И все те, кто хвастают своими успехами и демонстрируют их кому и где попало, суть ненастоящие йоги.

Мой наставник, например, никогда не говорил и не показывал нам, какими силами он может руководить. Как-то раз он сидел возле своей хижины в чаще леса, а мы, дети, были поглощены разговорами на лужайке. Вдруг из чащи появилась мангуста. Полумёртвое маленькое животное ползло по земле, и когда мангуста подползла ближе, мы увидели, что она страшно искусана змеёй. Мангуста с трудом доползла до хижины, где и осталась лежать, обессиленная и мучимая болью. Наш Учитель положил руку на зверька и впал в транс. Некоторое время он пробыл в этом состоянии. Внезапно мангуста задрожала, встала, встряхнулась и снова побежала в лес, бодрая и здоровая. И только тогда мы поняли, какими в действительности силами руководит наш Учитель.

В недавнее время, западная медицинская наука обратила внимание на Хатха-Йогу, и те, кто постиг её глубины, дают ныне ценную информацию для медицины. Высшая ступень Хатха-Йоги столь интересна и полезна, что заслуживает того, чтобы обратить на неё внимание, познакомиться с ней и, разумеется, овладеть ею. Даже Великие Учителя начинали обучаться с неё, ибо без знания алфавита невозможно научиться читать.

Первое, чему учит нас Хатха-Йога, – это искусство быть здоровым. Для начала нам нужно познакомиться со своим телом, но не только с анатомией его в западном понимании, ибо анатомия учит только о частях тела и органах и о том, где они расположены. Истинное знание своего тела – это нечто большее: это когда я знаю, где находится моё сердце, и когда я могу чувствовать не только его биение, но и его желудочки, предсердие, клапаны – всё так чётко и отчётливо, что это состояние можно было бы выразить словами: «Я сам – моё сердце». Того же самого я должен добиться со своим желудком, печенью, почками и каждой клеткой моего тела. Тот, кто никогда не занимался упражнениями йогов, может самое большее чувствовать своё нёбо и внутреннюю сторону рта на всём его протяжении. Но тот, кто хочет стать хатха-йогом, должен долго практиковаться, пока не будет в состоянии научиться направлять собственное сознание во все части своего тела. Когда он достигнет этого, следующей его задачей будет силой воли направить своё внимание на желаемые части тела, и тогда не окажется необходимости входить в своё сердце, но только подчинять его своей воле. «Моё сердце должно подчиниться моей воле до такой степени, чтобы оно могло по моему желанию накачивать кровь быстрее или медленнее – как мне лучше». И такое возможно.

Подобно тому, как каждый может шевелить своими пальцами, языком и другими частями тела по собственному желанию, так и путём систематических упражнений можно развить в себе способность контролировать любую часть своего тела. Даже среди обычных людей существует много различий, связанных с профессией, воспитанием, темпераментом, особенностями и склонностями; например, пальцы пианиста намного чувствительнее и независимее, чем пальцы никогда не игравшего на фортепьяно, и только потому, что пианист сделал их таковыми при помощи постоянных упражнений. Последователи Хатха-Йоги также должны терпеливо и настойчиво упражняться – изо дня в день – с тем, чтобы уметь направить сознание в любую часть своего тела. Оправдывает ли это себя? Да, да и ещё раз да. Результаты достойны восхищения. Тот, кто занимается упорно, постепенно научится

контролировать в себе силу. Он узнает и почувствует, что имеется два активных жизненных течения в его теле и что полное равновесие этих двух сил означает отменное здоровье.

Одновременно с развитием и расширением своего сознания, ученик приходит к пониманию и чувству того, что он живёт во времени и пространстве, живёт благодаря тому, что он имеет в себе полярность и ритм. Он начинает чувствовать и видеть такие соотношения в тот момент, когда сознательные причины остаются чистыми и нарождается полярность, т.е. появляются два – положительный и отрицательный – полюса, между которыми возникает пульсирующая связь и порождается ритм – так начинается проявление жизни.

Даже в кристалле мы открываем присутствие положительного и отрицательного полюсов, и мы находим их во всех случаях проявления жизни. Полярность и ритм дают жизнь всей Вселенной. Движение гигантских тел – солнечных систем в бесконечном пространстве с планетами и спутниками, пульсации сердцебиения живых существ, наше собственное дыхание и бытие – всё проникнуто ритмом, берущим начало в полярности. Положительные и отрицательные течения ритмически чередуются, создавая положительные и отрицательные условия в полном равновесии. В индийской мифологии ритм активен и деятелен во всей Вселенной и символизируется фигурой танцующего бога Шивы, где танец является проявлением ритма. На Земле также имеются два полюса, и мы, люди, рождённые из пыли и возвращающиеся в пыль, также несём в себе положительную и отрицательную полярность. Положительный полюс находится на верхушке черепа, где волосы образуют вихор. Отрицательный полюс находится в самом нижнем отделе позвоночника. Между этими полюсами проходит течение или поток чрезвычайно высокой частоты и короткой длины волны. Напряжение между этими двумя потенциалами и есть жизнь, и потому носителем жизни является позвоночник.

Когда жизнь становится сознательной, мы называем это состояние самосознанием. Посредством нервной системы оно излучает себя во все стороны и части тела, наполняя последнее абсолютным равновесием и совершенной гармонией, что обусловливает постоянство и правильность функционирования тела, а это и есть жизнь. Человек несёт в себе положительно посылаемые и в то же время отрицательно получаемые, друг другу противостоящие, специфические особенности своего бытия. Внутри своей личности, сотканной из противоположностей и противоречий, он должен соединить противоположности вместе, дополнить одно другим и сохранить полное равновесие. Только

тогда человек достигнет совершенства, будет здоров и будет в состоянии выполнить своё земное назначение. Так же как цвета: красный, синий, фиолетовый и прочие являются противоположными, а соединение их, дающее белый цвет, лишь одно оно – совершенно.

Законы тела и духа выражают самоотверженность и бескорыстие, тогда как одно тело несёт в себе лишь эгоизм. И всё же, человек должен научиться соединять эти две противоположности в совершенной гармонии и проявлять их в себе. Этой истине научились и научили людей мудрецы, жившие на Земле, ибо они знали тайны живого напряжения между положительными и отрицательными полюсами.

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

Но нарушение равновесия между двумя жизненными энергиями вызывает состояние, называемое болезнью. Поэтому главным условием здоровья является постепенное расширение нашего сознания и проведение его во все части и органы нашего тела.

Поступая так, мы можем избежать нарушения порядка в теле, мы можем предотвратить болезнь. Если же болезнь уже существует, то мы сознательно и намеренно восстанавливаем состояние порядка.

Вот чему учит наука и искусство, известное под названием Хатха-Йога.

◆ ◆ ◆

Й. Раманантата

АСАНЫ, ИЛИ ДИНАМИЧЕСКИЕ И СТАТИЧЕСКИЕ ПОЗЫ ТЕЛА

Происхождение большинства асан совершенно неизвестно и, уходя корнями в глубокую древность, теряется в незапамятных временах. Единственным указанием является индийская легенда, которая утверждает, что на заре мира бог Шива, третье лицо индуистской божественной троицы, создал разные виды живых существ. В творческом акте он принимал самые разные позы, которые представляли форму очередного живого существа, коего он затем вызывал к жизни. Асаны, стало быть, понимались как созидательные позы, и число их соответствовало числу видов живых существ; предание утверждает, что Шива выполнил 84 асаны, помноженные на 100.000, и что 8.400.000 поз носят, каждая, название растения, насекомого или животного.

Однажды, когда Шива преподавал тайны Йоги своей божественной супруге богине Парвати, его наставления подслушала одна нескромная рыба. Шива заметил её и прогнал, но его уроки не прошли для неё даром. Она долго и очень долго плыла по морю-океану и в конце концов выбросилась на побережье Индии. Попав на землю, она своим знанием Йоги преобразилась в человека, которого приютили обитатели этой страны, дав ему имя Матсиэндра, что значит «Повелитель Рыб». В благодарность за их доброту и заботу йог Матсиэндра научил их асанам, одна из которых до сих пор носит его имя.

Согласно мнению древних авторитетов, число поз, обладающих целительным действием, составляет 84 (которые, по счастью, нет надобности множить на 100.000). По мнению же авторитетов современных, его можно сократить до 50 и даже до 21.

По характеру влияния и своему назначению асаны делятся на терапевтические (все динамические асаны) и медитативные (все статические асаны). По своей природе оне делятся на асаны сгибания и асаны

выгибания, асаны наклона в бок и асаны скручивания, на асаны перевёрнутые, асаны стоячие, сидячие и лежачие.

Санскритское слово *асана* обычно переводится как «поза» или «положение тела», но, помимо того, оно включает в себя (о чём обыкновенно забывают) такое понятие, как «удобство». Для йога всякое положение тела включает в себя три составляющих условия: устойчивость, неподвижность и отсутствие усилия. Разумеется, с точки зрения здорового европейца, едва ли найдётся хоть одна асана, способная удовлетворить такому требованию, как «удобство» и «отсутствие усилия». Тем не менее такова классическая формулировка, и она означает идеал, к которому должен стремиться каждый идущий по пути Йоги. Махариши Патанджали, официальным основателем Йоги, в классическом трактате «Йога Даршана» сказано: «Пребывать неподвижным долго и без усилия есть асана.»

Хотя упражнения Хатха-Йоги оказывают весьма значительное физическое воздействие, главной целью их всё же является использование взаимной связи тела и сознания. Поэтому, чтобы увеличить психическое действие, рекомендуется большинство упражнений выполнять с закрытыми глазами.

Наши общие рекомендации к выполнению асан ограничим следующими замечаниями:

1. **Занимайтесь упражнениями регулярно**. Если в течение какого-то дня у Вас есть время только на пару упражнений, делайте хотя бы их. Выберите из упражнений те, которые, как Вы знаете, будут наиболее благотворны для Вас на данное время. Например, если Вас беспокоит живот, делайте Уддиана-Бандху, Пашиматанасану и Халасану. Если у Вас упадок сил и подавленное настроение делайте Очищающее Дыхание, «ХА»-дыхание и Позу Парящего Орла (Антариксага-Гарудасану). И т. д. Занимайтесь упражнениями Хатха-Йоги с той же регулярностью, с которой Вы едите и спите – вот что важно.

2. **Не торопитесь, выполняя упражнения, входите в ключевую позу асаны медленно** – так лучше и телу, и упражнение оказывает большее действие.

3. **Удерживайте ключевую позу до тех пор, пока это Вам может быть приятно**. Нагрузка на мышцы должна быть значительной – чтобы Вы не теряли форму. Освоив новую асану, удерживайте её в первую неделю 5 секунд. На следующей неделе увеличьте удержание ещё на 5 секунд и так далее, пока не достигнете указанного для данной асаны предела. Удержание ключевой позы позволяет Вам добиться того же результата, как если бы Вы делали упражнение без задержки, но много раз подряд. Тем самым упражнение можно сделать два-три раза вместо двадцати.

4. **Выходите из асаны так же медленно, как и входили в неё**. Если Вы просто падаете на пол или резко встаёте, упражнение теряет две трети своей ценности, а в некоторых случаях Вы вообще рискуете причинить себе вред.

5. **Не заставляйте себя ничего делать через силу**. Не делайте мучительных для Вас движений, чтобы вытянуться дальше или опуститься ниже. Сгибайтесь ровно настолько, насколько Вы можете, и удерживайте это положение. Болевые ощущения – это всегда предупреждающий сигнал, который подаёт Вам тело; не игнорируйте его, но сразу остановитесь, иначе Вы рискуете нанести себе увечье.

6. **Никогда не сравнивайте себя с другими!** Йога не спорт, и дух состязательности здесь неприемлем, речь идёт о Ваших *личных* достижениях. Если Вы регулярно занимаетесь упражнениями, то каждый день Вы невольно делаете их чуть-чуть лучше, чем накануне. По мере того, как Вы подходите к границам Ваших возможностей, эти границы чуть-чуть отодвигаются, а возможности увеличиваются. Через какое-то время Вы освоите такие позы, которые казались Вам недостижимыми.

7. **Сосредотачивайтесь целиком на упражнении, которое делаете, тогда оно лучше действует**. Выполняя, например, Позу Льва, представьте себя диким львом; – Позу Дельфина, представьте себя дельфином, свободно застывшим на поверхности воды, и т.д.

8. **Между упражнениями отдыхайте**. Одно из достоинств Хатха-Йоги в её мягкости, она не влечёт за собой усталости и боли в мышцах. Позвольте же Вашим мышцам, которые только что так замечательно вытягивались, принять свою обычную форму. Обязательно предоставляйте своему телу время привыкнуть к новому. Хатха-Йога позволяет расслабляться даже во время упражнений. В каждой позе доходите до того предела, который позволяет Вам удерживать позу без напряжения и боли, и тогда расслабляйтесь в ней и дышите как можно естественнее.

9. **При удержании ключевой позы**, если нет указаний на задержку дыхания, дышите настолько свободно и естественно, насколько Вам возможно. Правильное выполнение асан нераздельно связано с правильными дыхательными движениями, без чего нельзя ожидать серьёзного успеха.

Напоминаем нашим читателям о необходимости при освоении упражнений Хатха-Йоги медленного шествия по пути успеха. Festina lente!

◆ ◆ ◆

АСАНЫ НАКЛОНА ВБОК

Весьма важная и немногочисленная группа асан, представленная лишь одной Позой Треугольника с её вариациями.

АРДХА-ТРИКОНАСАНА I. ПОЛУПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА I

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине метра одна от другой, руки ладонями на бёдрах.
2. Поверните левую ногу под прямым углом наружу, правую поверните слегка вправо.
3. Сделайте полный вдох.
4. С выдохом медленно наклоняйтесь влево, при этом правая рука остаётся, как и была, ладонью на правом бедре, а левая – скользит ладонью вниз по левому бедру и останавливается под коленом, обхватывая голень с внешней стороны и спереди.

Примечание. Верхняя часть тела и нижняя находятся при этом в одной плоскости. Ноги прямые. Не перекашивайтесь влево, стойте прямо.

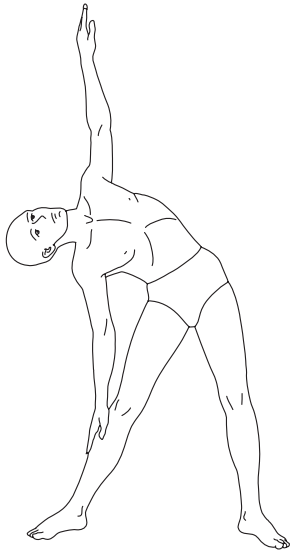

Рис. 1

5. Делая вдох, поднимайте правую руку вверх так, чтобы она составляла с левой одну прямую линию, перпендикулярную полу.
6. Голову поверните лицом вверх. Взгляд устремлён на пальцы правой руки.
7. Задержитесь в этом положении. Дышите ритмично, сосредоточив внимание на позвоночнике.
8. При малейшем появлении усталости вместе со вдохом выпрямитесь, не меняя положения рук. Руки становятся параллельны полу.
9. С выдохом опустите руки, расслабив их. Ноги поверните в исходное положение
10. Сделайте О.Д.Й. (Очищающее Дыхание Йогов).
11. Теперь сделайте то же самое (№№ 2-10) в правую сторону.
12. Сделайте всё с начала (№№ 2-11) ещё раз.

АРДХА-ТРИКОНАСАНА II. ПОЛУПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА II

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела ладонями на бёдрах.
2. С полным йога-вдохом отводите руки в стороны, поднимая их до уровня плеч так, что оне становятся параллельны полу, ладонями вперёд или вниз.
3. С полным йога-выдохом, твёрдо удерживая руки в этом положении, медленно наклоняетесь в левую сторону до касания пальцами левой руки пальцев левой ноги, туловище при этом становится параллельным полу. Пальцы левой руки, касаясь пола, одновременно касаются с наружной стороны большого пальца левой ноги.

Примечание. Наклоняйтесь вбок, но не вперёд. Движения не должны быть ни резкими, ни прерывистыми, но плавными и грациозными. Правая рука не меняет своего положения относительно туловища, и обе руки образуют одну прямую линию, перпендикулярную полу. Обе ноги довольно сильно напряжены. Не сгибайте ноги в коленях: оне всё время остаются прямыми. Голова повёрнута лицом вверх, взгляд устремлён на пальцы правой руки.

4. Закройте глаза, но взгляд при этом всё равно как бы остаётся устремлённым на пальцы правой руки. Не кособочьтесь.
5. Задержитесь в этом положении. Дышите ритмично. Сосредоточьте внимание на позвоночнике и ногах.
6. При малейшем появлении усталости вместе с полным йога-вдохом медленно выпрямитесь в исходное положение, руки в стороны.
7. С выдохом руки опустить, расслабив их: пусть оне упадут и свободно раскачиваются спереди.
8. Сделайте О.Д.Й.
9. Теперь повторите то же самое (№№ 2-8) в правую сторону.
10. Сделайте упражнение ещё раз – по разу в левую и в правую стороны.

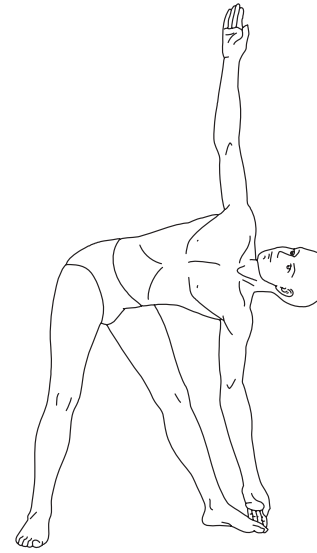

Рис. 2

Примечание. Не сгибайте ноги в коленях, не спешите. Помните: важно не то, чтобы Вы быстро и кое-как освоили упражнение, но то, чтобы Вы делали его правильно. Застывая в позе, расправляйте плечи. Удержание позы снимает напряжения и зажимы.

ТРИКОНАСАНА I.
ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА I

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела ладонями на бёдрах.
2. С полным йога-вдохом разводите руки в стороны, поднимая их до уровня плеч так, что оне становятся параллельны полу, ладонями вперёд или вниз.
3. С полным йога-выдохом, твёрдо удерживая руки в таком положении, чтобы оне составляли одну прямую линию, медленно наклоняетесь в левую сторону до касания пальцами левой руки пальцев правой ноги, туловище при этом становится параллельно полу. Пальцы левой руки, касаясь пола, одновременно касаются с наружной стороны мизинца правой ноги. Правая рука не меняет своего положения относительно туловища, и обе руки стремятся образовать одну прямую линию, упирающуюся в пол.

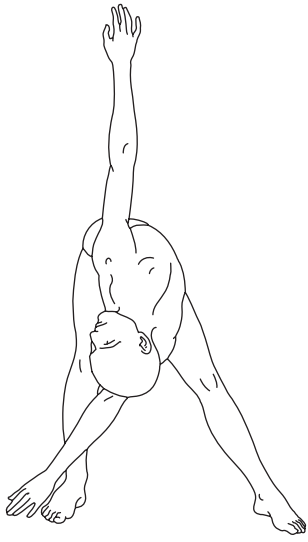

Рис. 3

4. Голову поверните вверх. Взгляд устремлён на пальцы правой руки. Можете закрыть глаза. Задержитесь в этом положении.
5. Дышите ритмично, сосредоточившись на позвоночнике.
6. При малейшем появлении усталости вместе с полным йога-вдохом медленно выпрямитесь в исходное положение, руки в стороны.
7. С выдохом опустите руки, расслабив их: пусть оне упадут, свободно раскачиваясь спереди.
8. Сделайте О.Д.Й.
9. Теперь повторите то же самое (№№ 2-8) в правую сторону.
10. Сделайте упражнение ещё раз – по разу в левую и в правую стороны.

ТРИКОНАСАНА II.
ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА II

1. Исходное положение: то же самое.
2. Сделайте полный вдох.
3. С выдохом медленно наклоняйтесь влево, при этом правая рука остаётся, как и была, ладонью на правом бедре, а левая скользит ладонью по левой ноге от бедра к щиколотке. Обхватите рукой щиколотку левой ноги.
4. Делая вдох, поднимайте правую руку вверх так, чтобы она составила с левой одну прямую линию, перпендикулярную полу, а затем, делая выдох, наклоняйте её, не сгибая в локте, в сторону головы так, чтобы рука стала параллельна полу. Удерживайте правую руку в этом горизонтальном положении. (Как ещё один вариант, можете прислонить её к правой щеке.)

Примечание. Правая рука при этом находится в одной плоскости со всем телом. Обе ноги довольно сильно напряжены. Не сгибайте ноги в коленях, они всё время остаются прямыми.

5. Лицом повернитесь вверх. Глаза не закрывайте. Задержитесь в этом положении.
6. Дышите ритмично. Внимание сосредоточьте на позвоночнике и ногах.

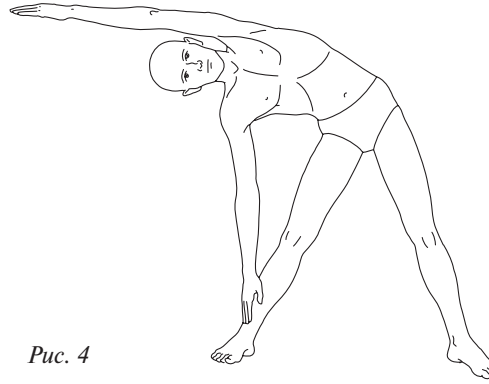

Рис. 4

7. При малейшем появлении усталости вернитесь в исходное положение, для чего выпрямитесь, одновременно делая вдох. Левая рука становится параллельна полу, а правая перпендикулярна.
8. Делая выдох, сперва опускайте правую руку, пока она также не станет параллельна полу, а затем опустите обе руки, расслабив их.
9. Сделайте О.Д.Й.

10. Теперь повторите то же самое в правую сторону.
11. Повторите упражнение ещё по разу в обе стороны.
12. Закончите О.Д.Й.

Комментарий. Триконасана – это одна из немногих асан натяжения в боковом направлении. Следует сказать, что в большинстве асан наклон производится либо вперёд, либо назад, и потому Поза Треугольника охватывает собою область, лишь частично затрагиваемую другими асанами.

Эта поза укрепляет позвоночник и в результате придаёт гибкость в боковом направлении всему позвоночнику, а стало быть, и всему телу. Она действует на боковые мышцы спины, которые гармонично то сжимаются, то растягиваются при попеременном сокращении поперечных мышц живота.

Триконасана вырабатывает изящество и стройность фигуры, устраняя слой жира с талии и развивая мышцы тазобедренного сустава. Эта поза придаёт бёдрам изящную форму благодаря производимому ею натяжению мышц бедра – прямых, двуглавых и внутренних широких.

Триконасана развивает грудную клетку, стимулирует работу органов брюшного отдела, даёт облегчение при менструальных расстройствах. Поза Треугольника – излюбленная асана женщин. Женщины могут без всякого риска выполнять её даже первые 6 месяцев беременности.

Йоги считают, что Триконасана улучшает работу лёгких, очищает кровь, устраняет угри, фурункулы и прыщи, придаёт румянец коже вообще и коже лица в частности.

Она полезна при инфекционных заболеваниях и во время эпидемий, так как ускоряет выздоровление, растворяя токсичные массы и изгоняя инфекцию из организма.

Поза Треугольника предохраняет от прострела (люмбаго) и невралгии седалищного нерва, помогает при болях в спине и пояснице.

Если Вам слишком трудно наклоняться вбок, то лучше уж наклоняйтесь со смещением вперёд, чем подвергать себя опасности болезненного растяжения мышц бедренного сустава. Регулярные тренировки сообщат Вам необходимую гибкость, и постепенно Вы сможете перейти к правильному и более действенному выполнению этой асаны.

Начинайте осваивать это упражнение с Ардха-Триконасаны I и так постепенно переходите от одного варианта к другому, пока не остановитесь на самом трудном – Триконасане II. Но даже и после того, как Вы освоите Триконасану II, не пренебрегайте более лёгкими вариантами этой позы, делайте время от времени также и их, потому что каждое видоизменение упражнения имеет свои ценные оттенки действия.

Помните, что Триконасана – не самое трудное упражнение и что одна из её задач заключается также и в том, чтобы подготовить ноги и спину к другим, значительно более трудным упражнениям.

◆ ◆ ◆

АСАНЫ СКРУЧИВАНИЯ

Так же немногочисленная и весьма ценная группа асан, укрепляющих тело и позвоночник, скручивая их на манер спирали.

ВАКРАСАНА I.
ПОЗА УЛИТКИ I

Примечание. Название этой позы служит указанием на необходимость скручиваться. Эта асана подготовительный этап к более сложной – Ардха-Матсиэндрасане.

1. Сядьте на пол и вытяните ноги, держа их вместе. Сидите устойчиво, удерживая позвоночник, шею и голову выпрямленными. Руки ладонями на полу по бокам туловища.
2. Согните правую ногу в колене, подтянув правое колено к груди. Поднимите правую ступню над левой ногой и поставьте её снаружи левого колена.
3. С выдохом поворачиваем торс вправо.

Примечание. При повороте спина и голова составляют прямую линию, без наклона назад. Взгляд направлен по прямой параллельной полу.

4. Опираясь на правую руку, лежащую ладонью на полу, обхватываем кистью левой руки наружную сторону левого колена. Левое плечо при этом упирается в наружную часть коленной области правого бедра. Голова повёрнута лицом в направлении левой вытянутой ноги. Фиксируем левую ногу левой рукой, не позволяя ноге сгибаться в колене.
5. Закладываем ладонь правой руки за спину и прислоняем тыльной стороной к пояснице как можно дальше.
6. Максимально поверните голову вправо (по часовой стрелке). Подбородок должен оказаться параллельно правому плечу. Дыхание под контролем, как можно более полное. Глаза остаются открытыми.
7. После выполнения в этом положении трёх полных йога-дыханий со вдохом возвращаемся в исходное положение.
8. Делаем то же самое в другую сторону.
9. Вместе со вдохом возвращаемся в исходное положение и ложимся на спину для отдыха.

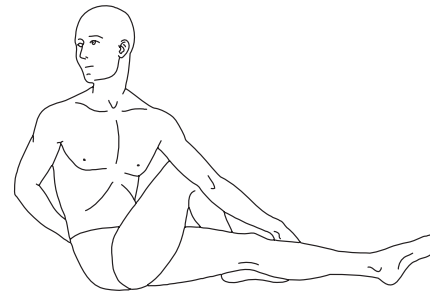

Рис. 5

ВАКРАСАНА II.
ПОЗА УЛИТКИ II

1. Сядьте на пол и вытяните ноги, прижав их одну к другой. Сидите устойчиво, удерживая позвоночник, шею и голову выпрямленными. Руки ладонями на полу по бокам туловища.
2. Согните правую ногу в колене, подтянув правое колено к груди. Поднимите правую ступню над левой ногой и поставьте её снаружи левого колена.
3. С выдохом поверните торс влево, поставив правую ладонь на пол пальцами назад как можно дальше.
4. Левую руку кладём ладонью на пол справа от левого колена и как можно дальше просовываем её под подколенную ямку. Левое плечо при этом упирается в наружную часть коленной области правого бедра, кисть левой руки прижата к полу подколенной ямкой левой ноги. Кисть правой руки упирается ладонью в пол. Голова повёрнута лицом в направлении левой вытянутой ноги.

Примечание. Медленность принятия позы и выхода из неё позволяет вовремя остановиться, если возникает какое-то серьёзно болезненное ощущение.

5. Максимально поверните голову вправо (по часовой стрелке). Подбородок должен оказаться параллелен правому плечу. Дыхание глубокое, как можно шире раздвигаем грудную клетку. Не позволяем левой ноге сгибаться в колене.
6. С каждым выдохом слегка увеличивайте поворот, опираясь на руку, прижатую к земле под коленом. Внимание сосредоточено на позвоночнике, сохраняем равновесие.

Примечание. Удерживая позу, культивируйте в себе чувство уверенности. Уверенность в себе наполняет Вас с головы до пят.

7. После выполнения трёх полных йога-дыханий в этом положении со вдохом возвращаемся в исходное положение.
8. Делаем то же самое в другую сторону.

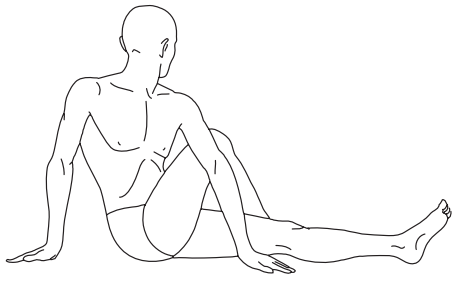

Рис. 6

9. Вместе со вдохом возвращаемся в исходное положение и ложимся на спину для отдыха.

Комментарий. Для полного здоровья позвоночника его нужно упражнять в шести направлениях: сгибаясь вперёд, выгибаясь назад, наклоняясь влево, наклоняясь вправо, вращаясь влево и вращаясь вправо. При вы-

полнении Падахастасаны, Халасаны, Пашиматанасаны, Йога-Мудры и других упражнений позвоночник укрепляется в сгибании вперёд. Буджангасана, Уштрасана, Салабхасана, Дханурасана, Матсиасана и др. укрепляют позвоночник в выгибании назад. Триконасана упражняет его в боковых наклонах влево и вправо. Вакрасана и более сложная Ардха-Матсиэндрасана укрепляют его поворотами вправо и влево, скручивая его в виде спирали.

Вакрасана выправляет сдвиги и смещения в позвоночнике. Кровоснабжение позвоночника и ответвляющихся от него очень важных симпатических нервов максимально увеличивается, тем самым асана оказывает благотворное действие на нервную систему в целом, а также омолаживает весь организм. Вакрасана приносит облегчение при заболеваниях половых органов (сперматоррее у мужчин и лейкоррее у женщин).

Вакрасана благотворно воздействует на брюшные органы (печень, почки, кишечник, поджелудочную железу, селезёнку). Удаляет яды, образованные неполноценной пищей. Вместе с Буджангасаной Вакрасана может рассматриваться как мощная защита почек от болезней.

Психологическое влияние Вакрасаны в том, что она развивает уверенность в себе, решительность, настойчивость.

Противопоказаний к её выполнению нет.

◆ ◆ ◆

АСАНЫ ВЫГИБАНИЯ

При выполнении асан этого рода позвонки сжимаются. Вся нервная система тонизируется в предельной мере. Прямая мышца живота напряжена. Кровь приливает к позвоночнику. После выполнения асаны кровь устремляется в почки и промывает их.

БУДЖАНГАСАНА. ПОЗА КОБРЫ

Примечание. «Буджанг» означает «кобра». Асана названа так, потому что положение, принимаемое телом, похоже на кобру с поднятой головой.

1. Исходное положение: лёжа на полу, лицом вниз, подбородок касается пола (вариант: лоб и нос касаются пола); ладони под плечами на полу, локти в упоре и прижаты к грудной клетке; ноги прижаты друг к другу, колени вместе, пальцы ног вытянуты назад.
2. Сделайте выдох.
3. С полным йога-вдохом плавно и медленно поднимаете голову как можно выше. Затем, напрягая мышцы спины, так же медленно и плавно поднимаете плечи и грудь всё выше назад *без помощи рук*.

Примечание. Поднимайтесь с сосредоточением, слегка опираясь на кончики пальцев рук, но не переносите тяжесть тела на руки: оне лишь чуть-чуть поддерживают его, не позволяя Вам отклониться в сторону. Движение производится за счёт работы мускулатуры спины, а не рук. Руки немного согнуты в локтях, плечи расправлены. В последний момент для лучшего отжимания плеч назад можно пользоваться и руками, но нельзя отрывать область пупка далеко от пола. Голову несколько приподнимите, но не запрокидывайте.* Ноги должны быть расслаблены. Нижняя часть живота прижата к полу. Торс опирается на своё основание, и в области поясницы Вы ощущаете давление, грудь расширена до предела. Выполняя упражнение, Вы чувствуете, как с подниманием плеч начальное давление в позвоночнике в области шеи спускается по нему всё ниже к пояснице. При поднимании головы внимание сосредоточьте на щитовидной железе. Начиная поднимать плечи, внимание переносите на ту часть позвоночника, в которой ощущаются изгиб и давление, и останавливаете сосредоточение в области почек. Как вариант можно сосредоточиться на всём позвоночнике. Наслаждайтесь ощущением массажа позвоночника, которое Вы испытываете при переходе давления от одного позвонка к другому.

---

* В другом варианте голову отводите назад до предела, взгляд устремлён на потолок. Не морщьте лоб. (*Й.Р.*)

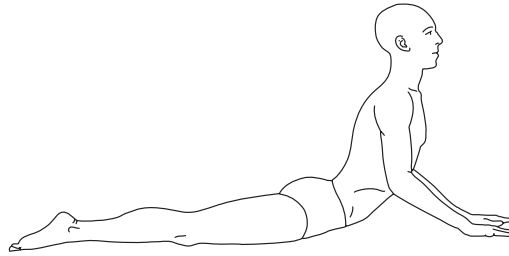

Рис. 7

4. Удерживаете это положение в течение 5-30 секунд при дыхании, задержанном на полном вдохе.* Взгляд устремлён прямо перед собой и слегка вверх.
5. После этого с медленным полным выдохом начинаете плавно опускаться в исходное положение. Вы снова испытываете ощущение массажа в позвоночнике, когда позвонки один за другим возвращаются в обычное своё положение, а весь позвоночник в целом выпрямляется. Голова ложится на пол в последнюю очередь.
6. И сразу же, оттолкнувшись лбом или подбородком от пола, стремительно (но всё-таки *плавно*) встаньте из исходного положения, сев на колени и голени, пальцы ног попрежнему вытянуты назад, руки ладонями на бёдрах (*посадка по-японски*, или Поза Алмаза). Расслабьтесь.
7. Сделайте О.Д.Й. и повторите всё сначала ещё раз.
8. При повторе, в фазе №4 голову поверните назад влево и посмотрите на левую голень, затем вернитесь в положение №4, поверните голову назад вправо и посмотрите на правую голень. После этого снова вернитесь в положение №4. Дыхание задержано на полном вдохе.
9. Закончите О.Д.Й.

Примечание. Следите за тем, чтобы движение позвонков было не автоматическим, но сознательным актом. Наслаждайтесь приятным ощущением массажа, которое возникает при передаче давления от одного позвонка другому.

Комментарий. Буджангасана возбуждает деятельность щитовидной железы и тем устраняет многие функциональные расстройства. Мышцы шеи, спины, груди, поясницы, живота и тазобедренного сустава сильно напрягаются, что соответственно приводит к укреплению мускулатуры спины, шеи, груди, живота, седалища и ног, укрепляются также и мыш-

* В более сложном варианте при удержании позы рекомендуется дышать, осуществляя контроль над дыханием. При каждом вдохе старайтесь слегка прогибать спину, запрокидывая голову, а при выдохе, чуть приопуская её, спину слегка расслаблять. (*Й.Р.*)

цы в области подбородка. Эта асана устраняет двойной подбородок, убирает слой жира с талии, ног и седалища, стимулирует пищеварение и работу органов нижней части тела, помогает при запорах, благотворно действует на половые органы. Прямая мышца живота натянута и напряжена, что приводит к её укреплению.

Буджангасана вытягивает, массирует и укрепляет весь позвоночник, помогает при болях в спине. Все позвонки сжимаются, и при удержании Позы Кобры давление в пояснице и в позвоночнике возрастает. При регулярных и прилежных занятиях устраняется искривление позвоночника, восстанавливается его эластичность. Каждый позвонок, каждое сухожилие, каждая мышца напрягаются и тем побуждаются к своей работе. Происходит обильный приток крови к позвоночнику и симпатическим нервам, и если мы вспомним, что из позвоночника выходит 32 пары нервов и что вдоль него расположены два главных центра симпатической нервной системы, то мы легко сможем понять секрет благотворного действия этой асаны на всю нервную систему.

Однако наибольшую пользу Буджангасана приносит почкам, ибо почки, получая обильный приток крови, не просто промываются, но и оздоровляются. В Индии Поза Кобры служит главным образом для предотвращения образования камней в почках: во время выполнения упражнения (№№ 3,4) кровь выжимается из почек, а при стремительном переходе в вертикальное положение (№6) мощный поток крови вторгается в них и вымывает все отложения.

Буджангасана ценна также и тем, что она вырабатывает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности и развивает сообразительность.

Тем, у кого круглая спина (сифоз), будет трудно принять эту позу: у них окажется склонность слишком опираться на руки и распрямлять локти. Этого однако следует избегать, так как выпрямление рук производит чрезмерный прогиб в области поясницы. Для правильного выполнения асаны очень важно также, чтобы ладони всё время оставались на одном месте, удерживались на полу всё в том же положении.

Люди, страдающие гиперфункцией, т.е. чрезмерно усиленной деятельностью, щитовидной железы, не должны выполнять это упражнение, либо же должны выполнять его в облегчённом виде, ограничиваясь лишь приподнятием торса, без запрокидывания головы, и, чтобы изолировать щитовидную железу, им следует держать подбородок прижатым к груди. Также фаза удержания (№4) может быть заменена возвращением в исходное положение на выдохе, после чего этот облегчённый вариант (подъём на вдохе и опускание на выдохе) нужно повторить ещё 3 раза.

Подобно другим асанам йогов, Поза Кобры отличается от чисто механических упражнений западных школ физической культуры тем, что ученик не просто должен долго упражняться в натяжении, но ещё и сочетать его с сосредоточением внимания и воли, и именно в этом состоит секрет благотворного действия асан йогов.

АРДХА-БУДЖАНГАСАНА. ПОЛУПОЗА КОБРЫ

Примечание. Эту асану, несмотря на название, не стоит рассматривать как облегчённый вариант Позы Кобры. Скорее, это отдельная асана, обладающая самостоятельной ценностью, и полная Буджангасана ей не замена.

1. Исходное положение: станьте на левое колено, выставив правую ногу так, чтобы голень её оказалась перпендикулярна полу. Руки расслаблены, свободно висят вдоль туловища. Спина выпрямлена.
2. Сделайте полный вдох.
3. Делая выдох, переносите вес тела с левого колена на правую ногу медленным опусканием туловища и таза. В конце этого движения пальцы рук касаются пола на уровне правой пятки, руки прямые, туловище также держите прямо. Пятка правой ноги не отрывается от пола. Сохраняете такое положение от 5 до 12 секунд при дыхании, задержанном на полном выдохе.
4. Положите правую руку ладонью на правое колено, а кистью и локтем по мере возможности на правое бедро.
5. Делая полный вдох, поворачиваете туловище влево. Левая рука выпрямлена, отведена назад, ладонь её параллельна вытянутой левой ноге и почти что касается её в области подколенной ямки. Голова несколько повёрнута влево. Сохраняете такое положение от 5 до 12 секунд при дыхании, задержанном на полном вдохе.
6. Делая полный выдох, возвращаетесь в исходное положение
7. Сделайте О.Д.Й.
8. Повторите (№№ 2-7) два раза и поменяйте ногу.
9. Закончите О.Д.Й.

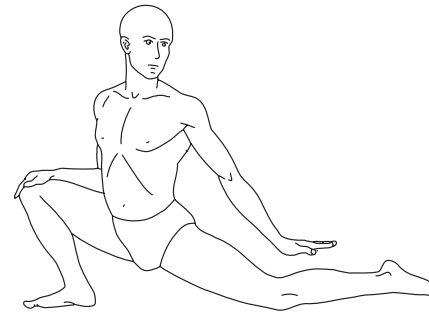

Рис. 8

Комментарий. Ардха-Буджангасана вырабатывает грациозность и эластичность тела, поскольку развивает упругость и гибкость всей костной системы. Не допускает отложения жира на бёдрах. Её действие распространяется также на весь позвоночник, лопатки и на область паха. Развивает чувство равновесия. Поза эта очень эстетична.

БУДЖАНГЭНДРАСАНА. ПОЗА ЦАРСТВЕННОЙ КОБРЫ

Примечание. Эта асана намного сложнее Позы Кобры, и для того, чтобы правильно выполнять её, нужны длительные тренировки.

1. Исходное положение то же, что для Буджангасаны.
2. Сделайте выдох.
3. Делая полный вдох, принимаете Позу Кобры.
4. Задержите дыхание в Кумбхаке.
5. Согните ноги в коленях и предельно приблизьте ступни к голове. Ноги всё время держите вместе. Голова запрокинута назад, шея расслаблена; (руки можете выпрямить.) Упор на самую нижнюю часть живота и на бёдра.
6. Делая полный выдох, вернитесь в исходное положение одновременным опусканием торса и ног.
7. Стремительно встаньте, сев в Позу Алмаза, руки ладонями на бёдрах. Расслабьтесь.
8. Сделайте О.Д.Й. и повторите упражнение ещё раз.

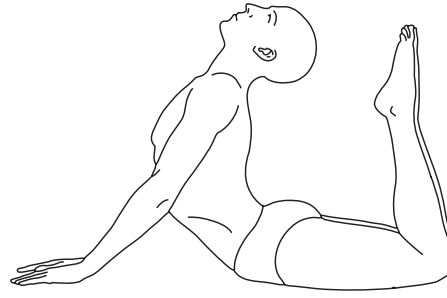

Рис. 9

Комментарий. По действию Поза Царственной Кобры подобна Позе Кобры, но несколько сильнее её, соразмерно своей большей сложности. При слабости брюшины лучше воздержаться от выполнения этой асаны.

САРПАСАНА.
ПОЗА ЗМЕИ

1. Исходное положение: лёжа на полу, лицом вниз, подбородок касается пола. Ноги вместе, прижаты друг к другу, пальцы ног вытянуты назад. Ладони рук положите на спину в области поясницы таким образом, чтобы большие пальцы обхватывали бока, а остальные пальцы были на спине, направленные в сторону друг друга. Локти, соответственно поднятые вверх, старайтесь приблизить друг к другу как можно ближе.
2. С полным йога-вдохом поднимайте голову, плечи и грудь. Голову не запрокидывайте.
3. Задержитесь в этом положении на 5-30 секунд, остановив дыхание на вдохе.
4. С медленным полным йога-выдохом опускайтесь в исходное положение.
5. Стремительно (но всё-таки плавно) встаньте, сев в Позу Алмаза. Расслабьтесь.
6. Сделайте О.Д.Й. и повторите всё сначала.

Комментарий. Действие то же, что и у Буджангасаны, но в Сарпасане натяжение в области плеч ещё сильнее, а также сильнее внутрибрюшное давление.

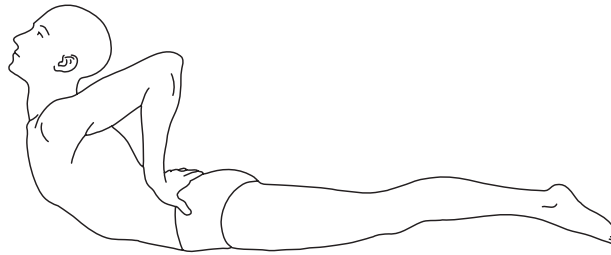

Рис. 10

АРДХА-УШТРАСАНА I.
ПОЛУПОЗА ВЕРБЛЮДА I

Примечание. Поза Верблюда – упражнение гармоничное и плавное, благотворно действует на весь позвоночник и мышечный тонус тела, превосходное средство для поддержания гибкости костной системы и в этом смысле может быть рекомендовано людям пожилым, так как выполнение его не связано для них ни с каким риском.

1. Исходное положение: стоя на коленях и пальцах ног, голени раздвинуты на ширину плеч, пятки вместе – сядьте на пятки. Руки ладонями на бёдрах.
2. Сделайте полный вдох.
3. Обхватите руками щиколотки.

Примечание. Это движение можно выполнять не отдельно, но слить его с движением вставания в пункте №4.

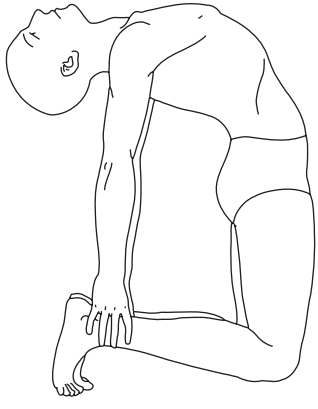

Рис. 11

4. С выдохом вставайте из этого положения: таз поднимается вверх, спина выгибается, руки и ноги напрягаются, шея расслабляется, голова запрокидывается. Движение это должно производиться именно выгибанием, а не наклоном спины. Руки выпрямлены, подбородок направлен вверх. Уши и пятки должны быть на одной линии, перпендикулярной полу. Глаза можно закрыть или оставить открытыми.
5. Всё тело твёрдо удерживается в этом положении, но не напрягается. Задержите дыхание на выдохе.
6. Начните ритмично дышать полным дыханием. При этом можете, делая вдох, напрягать мышцы, а при выдохе расслаблять их.
7. При малейшем появлении усталости вернитесь на выдохе в исходное положение
8. Сделайте О.Д.Й.
9. Повторите ещё раз.

АРДХА-УШТРАСАНА II.
ПОЛУПОЗА ВЕРБЛЮДА II

Выполняется точно так же, только в исходном положении вместо того, чтобы стоять на пальцах ног, вытягиваем носки назад (рис. 12).

УШТРАСАНА I.
ПОЗА ВЕРБЛЮДА I

1. Исходное положение: сидя на коленях и пальцах ног, седалищем на пятках, колени немного раздвинуты. Руки сложены ладонями вместе и прижаты запястьями к животу под нижними рёбрами, пальцами вперёд.
2. Сделайте полный вдох.
3. Вместе с выдохом поднимитесь с пяток и выпрямитесь, встав на коленях.
4. Далее, заканчивая выдох и остановив дыхание в Шуньяке,* медленно отклоняйтесь назад, выгибая спину дугой, и, стараясь коснуться головой пола, голову держите на весу. Представьте себе изогнуто-округлую ручку зонтика: она будто подпирает Вам спину, и Вы как бы прижимаетесь к ней спиной и головой, стараясь повторить её дугообразную форму.
5. Оставаться в этом положении 5-60 секунд. Дыхание может быть произвольным, но лучше, если вы дышите ритмично.
6. Вместе со вдохом медленно выпрямитесь в положение №3, а с выдохом сядьте в исходное положение.
7. Сделайте одно О.Д.Й.
8. Повторите всё с начала ещё раз.

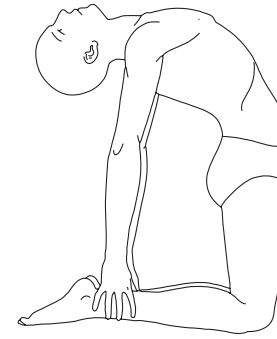

Рис. 12

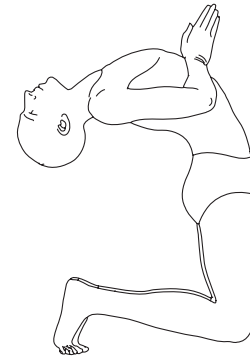

Рис. 13

* Ещё раз повторим: Шуньяка – задержка дыхания на выдохе, когда воздух максимально вытеснен из лёгких, в противоположность Кумбхаке – задержке на вдохе, когда лёгкие максимально заполнены воздухом (*Й.Р.*).

УШТРАСАНА II.
ПОЗА ВЕРБЛЮДА II

Примечание. Выполняя этот, наиболее трудный вариант, думайте о том, чтобы выдвинуть вперёд грудь и таз: так Вам будет легче отклоняться назад. Выгибайтесь лишь настолько, насколько Вам будет возможно, не ощущая перенапряжения и боли. Может статься, что поначалу руки Ваши будут висеть где-то в воздухе, не доставая до ног. Это не страшно, немного настойчивости поможет Вам преодолеть и эту трудность.

1. Исходное положение: посадка «по-японски», на пятках (Поза Алмаза).
2. Сделайте вдох-выдох.
3. Вместе с новым вдохом поднимитесь, встав на колени. Ноги в прежнем положении: колени вместе, пальцы ног обращены назад. Руки ладонями на бёдрах. Держитесь прямо.
4. Задержите дыхание. Положите ладони на талию: большими пальцами спереди, остальными сзади. Локти отведите назад.
5. Вместе с выдохом медленно наклоняйтесь назад. Для того, чтобы облегчить наклон, таз и грудь продвиньте вперёд. Голову не запрокидывайте.
6. Задержите дыхание в Шуньяке. Выгните спину дугой. Запрокиньте голову, расслабив шею.

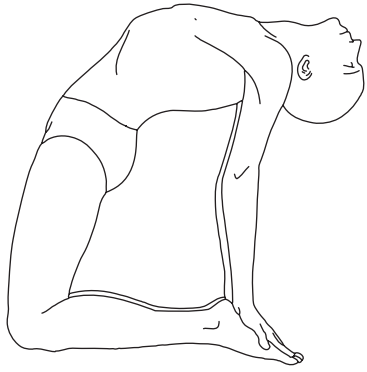

Рис. 14

7. Расслабьте руки: пусть оне упадут назад и висят совершенно свободно.
8. Положите соответственным образом ладони рук на подошвы ног. Пяточные части ладоней лежат на пятках, а пальцы рук направлены в сторону пальцев ног.
9. Напрягите мышцы седалища и продвиньте бёдра и таз ещё немного вперёд.
10. Задержитесь в этом положении, сколько сможете. Дыхание либо произвольное, либо, что лучше, ритмичное.
11. Вместе со вдохом плавно выпрямитесь и вернитесь в исходное положение.
12. Сделайте О.Д.Й.
13. Повторите 1 раз.

Комментарий. Уштрасана укрепляет мышцы плеч, спины, рук, груди, брюшного пресса, седалища и ног. Очищает кровь и улучшает кровообращение. Развивает чувство равновесия и вырабатывает уверенность в себе. Придаёт гибкость позвоночнику и всему телу, улучшает осанку. Хорошее тонизирующее упражнение. Уменьшает воспаления прямой кишки, если они не злокачественны, помогает при запорах. Некоторые йоги утверждают её целительную силу при геморрое и свище. Уштрасана, при длительном удержании с сосредоточением и ритмичном дыхании, способствует накоплению праны в солнечном сплетении.

НАУКАСАНА I.
ПОЗА ЛОДКИ I

1. Лягте на пол, лицом вниз, подбородок касается пола. Ноги вместе, прижаты друг к другу, пальцы ног вытянуты назад, Руки за спиной, согнуты в локтях, пальцы охватывают локоть другой руки.
2. Сделайте вдох-выдох.
3. С медленным полным вдохом плавно поднимаете голову, плечи, грудь и ноги как можно выше. Ноги прижаты друг к другу. Мускулатура тазобедренного сустава, ног, спины и груди предельно напряжена. Вес всего тела переносится на живот, и тело принимает позу, напоминающую обтекаемую округло-выгнутую форму лодки.
4. Удерживайте эту позу в течение 5-30 секунд, задержав дыхание на вдохе.
5. Делая полный выдох, вернитесь в исходное положение
6. Повторите 2-3 раза.
7. Закончите О.Д.Й.

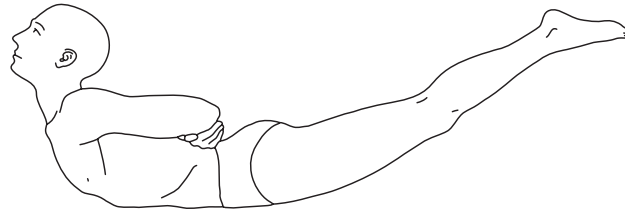

Рис. 15

НАУКАСАНА II.
ПОЗА ЛОДКИ II

То же самое, но исходное положение:

Руки за спиной, но не согнуты в локтях, а выпрямлены. Пальцы возьмите в замок и плотно прижмите к ягодицам.

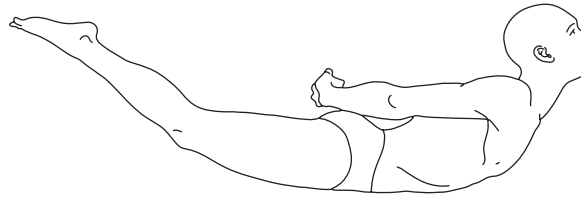

Рис. 16

НАУКАСАНА III.
ПОЗА ЛОДКИ III

1. Лягте на пол, лицом вниз, подбородок касается пола. Ноги вместе, прижаты друг к другу, пальцы ног вытянуты назад. Руки вытянуты вперёд, пальцы рук взяты в замок, ладонями вместе.
2. Сделайте вдох-выдох.
3. С медленным полным вдохом плавно поднимаете голову, плечи, грудь и ноги как можно выше. Поднимаете также и руки, ладони подняты выше головы, руки изогните. Ноги прижаты друг к другу. Мускулатура тазобедренного сустава, ног, спины и груди предельно напряжена. Вес всего тела переносится на живот, и тело принимает позу, напоминающую обтекаемую округло-выгнутую форму лодки.

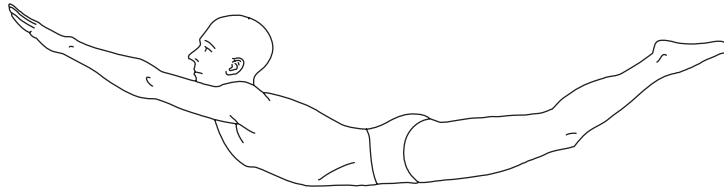

Рис. 17

4. Удерживайте эту позу в течение 5-30 секунд, задержав дыхание на вдохе.
5. Делая полный выдох, вернитесь в исходное положение
6. Повторите 2-3 раза.
7. Закончите О.Д.Й.

НАУКАСАНА IV.
ПОЗА ЛОДКИ IV

1. Лягте на пол, лицом вниз, подбородок касается пола. Ноги вместе, прижаты друг к другу, пальцы ног вытянуты назад. Вытянутые вперёд руки лежат ладонями на полу, большими пальцами касаясь друг друга.
2. Сделайте вдох-выдох.
3. С медленным полным вдохом плавно поднимаете голову, плечи, грудь и ноги как можно выше. Поднимаете также и руки, ладони подняты выше головы, руки изогните.) Ноги прижаты друг к другу. Мускулатура тазобедренного сустава, ног, спины и груди предельно напряжена. Вес всего тела переносится на живот, и тело принимает позу, напоминающую обтекаемую округло-выгнутую форму лодки.

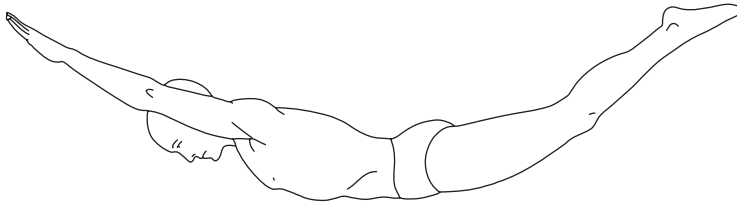

Рис. 18

4. Удерживайте эту позу в течение 5-30 секунд, задержав дыхание на вдохе.
5. Делая полный выдох, вернитесь в исходное положение
6. Повторите 2-3 раза.
7. Закончите О.Д.Й.

Комментарий. Наукасана укрепляет мышцы седалища и бёдер, устраняя с них лишний жир, стимулирует пищеварение, работу половых желёз, благотворно действует на мочевой пузырь, устраняет угри и прыщи, помогает при простуде и насморке, ослабляет силу астматических приступов. Улучшает аппетит, останавливает икоту и отрыжку, изгоняет

газы, целительное средство при запорах и грыже. Наукасана придаёт эластичность позвоночнику, помогает при болях в спине и пояснице, укрепляет мышцы живота и придаёт ему его естественную форму.

Выполняя Наукасану, обращайте внимание на то, чтобы бёдра были прижаты друг к другу: это усиливает действие упражнения. Если Вы хотите укрепить мышцы плеч и шеи, поднимайте руки в вариантах III и IV как можно выше. Не огорчайтесь, если на первых порах ноги и грудная клетка будут только слегка отрываться от пола: с каждой новой попыткой Вы будете делать всё новые успехи и добьётесь желаемого. Но никогда не перенапрягайтесь, приступайте осторожно.

АРДХА-САЛАБХАСАНА. ПОЛУПОЗА САРАНЧИ

Примечание. «Салабха» (правильнее «шалабха») означает на санскрите «саранча». Название асаны весьма удачно. В самом деле, если Вы наблюдали за этими примечательными насекомыми, гораздо более симпатичными в наших краях, нежели в Африке, где они представляют собой настоящее бедствие, то Вы без труда заметите сходство позы с повадками саранчи.

Данная асана служит существенным дополнением Буджангасане и Наукасане. Желательно выполнять Позу Саранчи сразу после Позы Кобры, антитезой которой она является.

Упражнение требует большого усилия, и выполнить его начинающему нелегко, но оно обладает удивительным воздействием, устраняя болевые ощущения в затронутых им областях тела. Чтобы добиться успеха, следует начинать с выполнения облегчённого варианта – с попеременным подниманием одной ноги.

1. Лёжа на животе, плечи прижаты к полу, руки вдоль тела, кулаки большими и указательными пальцами прижаты к полу. Ноги со-

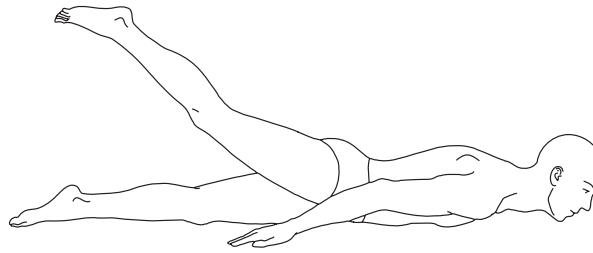

Рис. 19

прикасаются и вытянуты пальцами назад. Слегка приподнимите голову и положите подбородок на пол.
2. Сделав глубокий вдох, задерживаем дыхание на вдохе и, упираясь кулаками в пол, стремительно поднимаем левую ногу (не сгибая в колене!) как можно выше, правая не меняет положения.
3. Удерживаем позу. Делаем медленный выдох и сохраняем позу в течение 5 вдохо-выдохов.
4. С выдохом плавно возвращаем ногу в исходное положение.
5. Повторяем то же самое другой ногой.

Комментарий. Лечебное действие то же, что и у Салабхасаны, но не столь сильное, так как выполнение упражнения требует не столь сильного напряжения. Устраняет запор, укрепляет мышцы спины, омолаживает почки. Учителя-йоги особенно рекомендуют эту позу вниманию женщин.

САЛАБХАСАНА I.
ПОЗА САРАНЧИ I

1. Лёжа на животе, лбом и плечами касаясь пола. Ноги прижаты друг к другу и вытянуты пальцами назад. Руки вдоль тела ладонями на полу. Сделайте полный выдох. Слегка приподнимите голову и положите подбородок на пол.
2. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание и с упором на ладони и пальцы рук стремительно поднимаем прямые (и прижатые одна к другой) ноги как можно выше от пола. Ноги сильно напряжены.

Примечание. Высоту подъёма регулируем так, чтобы не было болезненных ощущений. Пользуйтесь дыханием, как мощным рычагом. Ноги попрежнему соприкасаются. Подбородок, грудь и руки надо удерживать на полу. Сосредоточиваем внимание на нижних позвонках и тазе (что впрочем происходит автоматически).

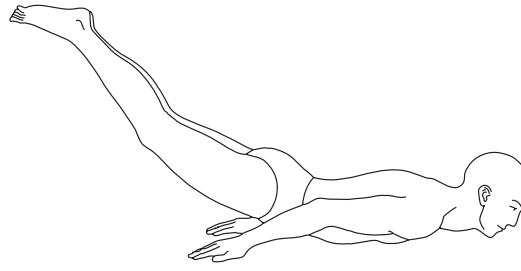

Рис. 20

3. Удерживаем позу, но не злоупотребляем удержанием (что однако общее правило).
4. С выдохом плавно опускаем ноги на землю. (Ни в коем случае не позволяем ногам упасть!)

Примечание. Салабхасана небезопасна, так как резко повышает артериальное давление в грудной и брюшной полостях и затрудняет кровообращение. Поэтому на первых порах рекомедуется сперва поднимать ноги попеременно (Ардха-Салабхасана) и только после некоторой тренировки – обе сразу.

Большинство авторов рекомендуют упираться в пол тыльной стороной ладоней или кулаками, прижатыми к полу большими и указательными пальцами. Мы предпочитаем непосредственно ладони, так как это облегчает удержание плеч в наиболее устойчивом положении.

Избегайте сильного сгибания ног в коленях, ноги остаются практически прямыми. Учтите: лучше вообще не поднимать ноги высоко, чем подъёмом со сгибанием упростить упражнение, ибо оно тогда теряет ценность.

Не задерживайтесь в позе за пределами сил и разумного времени. Избегайте сдавливания шейных позвонков из-за чрезмерного выдвижения подбородка.

САЛАБХАСАНА II.
ПОЗА САРАНЧИ II

1. Лёжа на животе, лбом касаясь пола, руки вдоль тела тыльной стороной ладоней на полу. Ноги соприкасаются и вытянуты пальцами назад.
2. Сделав глубокий вдох, задерживаем дыхание на вдохе и одновременно поднимаем нос, голову, грудь, ноги и руки как можно выше. Руки, вытянутые назад, параллельны полу.
3. Задерживаемся в этой позе, равномерно дыша. Внимание сосредоточено на мышцах, выгибающих тело от головы до пяток.
4. После 5 вдохо-выдохов на выдохе плавно возвращаемся в исходное положение, ослабив напряжение, и ложимся левой щекой на пол, а через несколько успокаивающих дыханий заменяем её на правую.

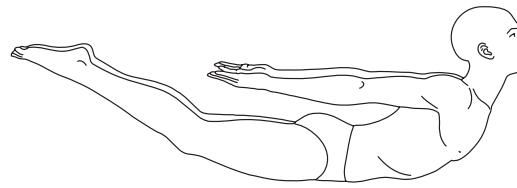

Рис. 21

Примечание. Эту позу можно рассматривать и как модификацию Позы Лодки. На первых порах Вы не сможете высоко поднимать ноги от пола, но главное – работа, которую Вы выполняете, принимая позу, а не эстетическое совершенство её выполнения.

Комментарий. Салабхасана – лучшее упражнение для укрепления мышц спины. Это одна из наиболее динамичных асан, связанных с максимальным напряжением всех задействованных мышц, но лицо при этом должно оставаться совершенно расслабленным.

Концентрированное напряжение мышц укрепляет также мышцы поясницы и всю брюшную область, благотворно воздействуя на пищеварительные железы, расположенные вдоль кишечного тракта, активизирует кровообращение в кишечнике. Поза чрезвычайно благотворна для пищеварения. Стимулирует функцию печени, поджелудочной железы и всей области живота. В результате устраняются расстройства желудка, изжога и прочие желудочно-кишечные расстройства. Впрочем, о кишечнике надо сказать особо.

Если все асаны выгибания оказывают сильное противодействие запорам, то Салабхасана – самая эффективная из них всех, так как противостоит склонности к запорам, а также к геморрою. Улучшает работу толстых кишок и устраняет склонность к скоплению газов, вздутию кишечника.

Увеличивается давление в брюшной полости и укрепляются нервы поясницы и поясничных позвонков. Мышечное сокращение, вызываемое позой, увеличивает гибкость позвоночника, оказывая воздействие на весь позвоночник от самых верхних позвонков у основания черепа до самых нижних в области поясницы. Страдающие зажимом позвонков получают облегчение за счёт усиления мускулатуры спиннохребетной области.

Особенно благотворно Салабхасана влияет на очищение и омоложение почек. Поза Саранчи дополняет и усиливает целительное действие Позы Кобры, вот почему так важно делать её вслед за Буджангасаной.

Железы и органы, находящиеся в полости таза и в паху значительно укрепляются. Сильно тонизирует весь урогенитальный аппарат. Хороша для женщин, страдающих менструальными расстройствами и дисменореей. Йоги также рекомендуют эту асану при скудном мочеиспускании, диабете и болях при мочеиспускании.

Салабхасана улучшает линии тела, устраняет жир с колен, поясницы, бёдер и живота. Уменьшает отёк лодыжек и ног. Оказывает положительное влияние на весь организм, укрепляя глаза, лицо, лёгкие, грудную клетку, шею, плечи.

Психологическое воздействие: развивает самообладание. Поза Саранчи, даже в своём половинчатом варианте, помогает пробуждению Кундалини – латентной энергии, с которой связаны многие паранормальные способности.

ДХАНУРАСАНА. ПОЗА ЛУКА

Примечание. При выполнении упражнения позвоночник выгибается и туловище принимает форму натянутого лука, а руки уподобляются тетиве. Эта поза дополняет и закрепляет достоинства Салабхасаны. Начинать практиковаться надо осторожно, постепенно увеличивая время удержания асаны. Следует соблюдать осторожность при наличии слабости брюшины и предрасположенности к грыжам.

1. Лёжа на животе, лоб касается пола, ноги вместе, руки вдоль тела тыльной стороной ладоней на полу.
2. С выдохом как можно дальше сгибаем ноги (не разводя их и направляя пятками к ягодицам) и обхватываем руками – одновременно или последовательно – лодыжки: правая рука охватывает лодыжку правой ноги, левая – левой.

Примечание. Если не дотягиваетесь до лодыжек, обхватывайте на первых порах руками пальцы ног, если и это не выходит, помогите себе платком или полотенцем. Чтобы облегчить контакт рук и ног, можете колени слегка развести, но ступни остаются прижаты друг к другу. Большие пальцы рук при охвате лодыжек не окружают их кольцом, а прижаты к остальным пальцам.

3. Сделайте глубокий вдох.
4. Напряжением спины поднимаем плечи и колени над полом как можно выше. Руки напряжённые и прямые, тянут ноги к голове. (Если колени были слегка разведены, теперь соединяем их, тем самым ещё более усиливая натяжение.) Голова также максимально запрокинута назад в стремлении приблизиться к ступням. Ступни остаются прижатыми друг к другу, что вместе с прижатостью коленей позволяет избежать искривления позвоночника. Контакт с полом сохраняют лишь область желудка и верхняя часть таза. Взгляд направлен на небо (на потолок). Удерживаем это положение как можно дольше.

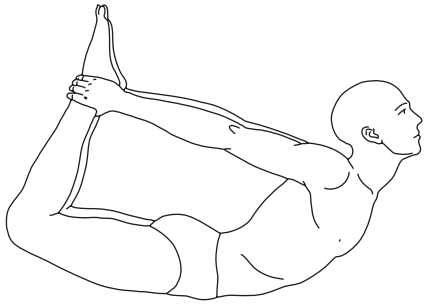

Рис. 22

Примечание. Ноги служат рычагом, поднимающим торс. Когда освоите позу, можно начать качательное движение с опорой на область желудка на манер кресла-качалки или пресс-папье. Это позволит чрезвычайно укрепить мускулатуру и органы брюшной полости, победить самые упрямые запоры.

5. Делаем выдох.

Примечание. Только хорошо тренированному человеку удаётся удержать вдох без повышения артериального давления в брюшной и грудной полостях. Поэтому на первых порах просто блокируем дыхание на выдохе, не злоупотребляя продолжительностью, поскольку длительная задержка дыхания опасна.

Когда освоимся в позе, дышим медленно, сосредоточившись на позвоночнике и области таза. Если учесть силу напряжения, естественным окажется, что ритм дыхания убыстрённый, особенно на первых порах. Старайтесь дышать как можно спокойнее, не останавливайте дыхание.

6. С выдохом медленно возвращаемся в исходное положение, плавно снимая напряжение, и 10-15 секунд отдыхаем.

Примечание. При быстром возврате в и.п. треть целительного действия асаны утрачивается.

7. Повторяем 2 раза.

Примечание. Помните, что торс не поднимается за счёт сокращения мышц спины как в Буджангасане и Салабхасане, но за счёт выпрямления ног, образующего рычаг.

АРДХА-ДХАНУРАСАНА. ПОЛУПОЗА ЛУКА

Если для Вас представляет трудность обхватить руками обе ноги, довольствуйтесь поначалу одной ногой и выполняйте упражнение, поочерёдно меняя ноги. В этом случае все этапы: вдох, натяжение, поднятие головы и грудной клетки, удержание позы и возвращение в исходное положение – выполняются точно так же, как при захвате обеих лодыжек.

Отличие лишь в том, что одна нога остаётся на полу, в то время как другую сгибают, захватывая руками, и оттягивают назад. Выполняйте асану некоторое время в таком облегчённом варианте.

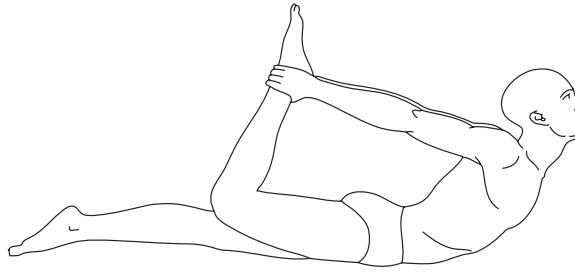

Рис. 23

Комментарий. Дханурасана оказывает сильное воздействие на эндокринные железы и значительно возбуждает их деятельность. Укрепляет и усиливает деятельность половых желёз. Нормализует и усиливает половую функцию. Регулярное выполнение в зрелом возрасте предохраняет простату от заболеваний. Целебно действует при начинающейся импотенции, бесплодии. Оказывая омолаживающее действие на организм, отодвигает как у мужчин, так и у женщин критические возрастные признаки половой слабости. Хорошо действует на женщин при менструальных расстройствах.

Малопонятливые дети, занимаясь каждый день этим упражнением, улучшают умственные способности, так как Дханурасана стимулирует деятельность щитовидной железы, улучшающей деятельность мозга. При гиперфункции щитовидной железы делать это упражнение не следует.

Энергично сокращая и расслабляя мышцы, тонизируя деятельность желёз внутренней секреции, Дханурасана предотвращает патологическое ожирение, особенно в области бёдер и таза. Действие упражнения увеличивается при раскачивании на животе в положении пресс-папье. Вначале это трудно, но с приобретением опыта выполнение упражнения достигает совершенства.

Улучшает работу печени, почек, мочевого пузыря и других органов брюшной полости. Прекрасная профилактика камней в почках и жёлчном пузыре. Приносит облегчение при геморрое, анорексии (отвращении к пище), скоплении газов, при болях и резях при мочеиспускании. Целебно действует при диабете.

Дханурасана возвращает и поддерживает гибкость позвоночника, развивает и укрепляет грудную клетку и мышцы груди, спины, живота, рук и ног. Для людей, ведущих сидячий образ жизни, это упражнение просто незаменимо, потому что устраняет изнуряющие и утомительные боли в спине, позвоночнике и пояснице.

Дханурасана улучшает осанку, давая интенсивную работу позвоночнику в необычном для него направлении, так как мы гораздо больше привыкли сгибаться вперёд, чем выгибаться назад; сутулиться, нежели расправлять плечи.

Авторитеты Йоги единодушно согласны в том, что Буджангасана, Салабхасана и Дханурасана составляют естественную и законченную триаду, так как их цель восстановить жизненность тела за счёт выгибания спины и укрепления брюшных мышц.

АНТАРИКСАГА-ГАРУДАСАНА. ПОЗА ПАРЯЩЕГО ОРЛА

Примечание. «Гаруда» значит на санскрите *царь птиц* – перифраза, под которой надо понимать орла; «антар-икса-га» буквально означает *движущийся по воздуху*. Это довольно трудная асана, особенно на первых порах, но она стоит того, чтобы освоить её в совершенстве: тонизирующее действие её исключительно велико. При слабости брюшины, выполняя эту асану, нужно проявлять осторожность.

1. Исходное положение: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль тела ладонями на бёдрах.
2. Сделайте полный вдох-выдох. Задержитесь в Шуньяке.
3. Выгибайте спину: руки в это время скользят ладонями по бёдрам вниз. Выгибание спины прекращаете, когда ладони достигнут области колен.
4. Голову откиньте назад до предела.
5. Разведите руки в стороны, затем отведите их назад и поднимите вверх («вверх» – только относительно головы, на самом деле это – вниз) до предела.
6. Ладони изогните, пальцы рук растопырьте веером.
7. Сделайте полный вдох и задержите дыхание. Расширьте грудную клетку воздухом до предела.

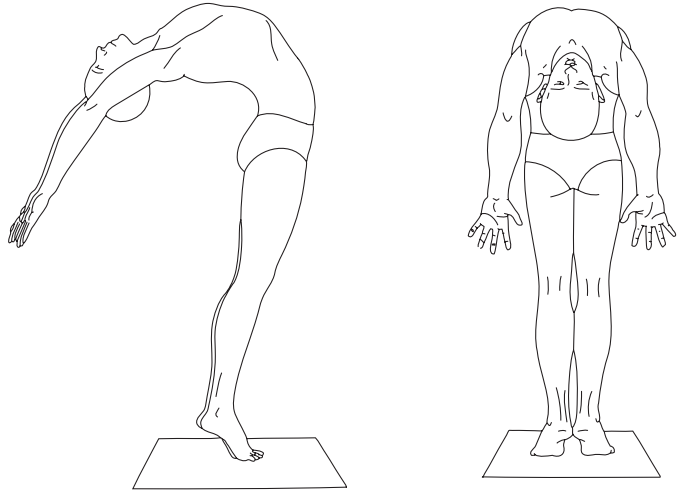

Рис. 24

8. Поднимитесь на носках.
9. Сохраняйте это положение от 5 до 30 секунд.
10. Вместе с энергичным выдохом через рот опуститесь на пятки.
11. Заканчивая выдох через рот, стремительно выпрямитесь и наклонитесь вперёд, уронив руки вниз и освободив голову и спину.
12. Выпрямившись, вернитесь в исходное положение и сделайте О.Д.Й.
13. Повторите ещё 2 раза.

Комментарий. В идеале Вы должны добиться того, чтобы выполнять это упражнение так, как оно описано здесь. Но первая же попытка покажет Вам, что сделать это без подготовки очень трудно. Особенно сложными для Вас окажутся фазы №№ 7 и 8. Поэтому первое время есть смысл выполнять асану в облегчённом варианте, т.е. с опорой на стену. Для этого станьте спиной к стене на расстоянии полуметра от неё, и лишь после начинайте упражнение. В фазе №6 обопритесь пальцами о стену и изогните спину дугой.

Упражнение это действует на весь организм в высшей степени освежающе и укрепляюще. Лёгкие наполняются воздухом до предела, кровь очищается и обильно приливает к голове. Действенное средство от головной боли, кашля и вообще простуды и инфекционных заболеваний. В последнем случае эту асану в сочетании с Позой Треугольника следует выполнять по несколько раз кряду в течение всего дня.

Спина сильно напряжена, сильно напряжены и мышцы рук, брюшного пресса, тазобедренного сустава и ног. Поза Парящего Орла благотворно действует на органы брюшной полости, снимает боль в спине и в пояснице. Придаёт гибкость и упругость позвоночнику, вызывает обильный приток крови к симпатическим нервам, а отсюда и её благотворное действие на всю нервную систему. Промывает почки, улучшает голос и т.д., и т.п. Короче говоря, когда Вы сильно устали от умственной или физической работы, либо просто когда у Вас плохое настроение, делайте это упражнение – и оно мгновенно освежит Вас, влив в Ваше тело свежий и мощный заряд жизненной энергии.

СУПТА-ВАДЖРАСАНА I.
КОЛЕННАЯ ПОЗА I

Примечание. Выполнение асаны может вызвать затруднения. Тем, кто не очень гибок, рекомендуется осваивать её постепенно и не пытаться выполнить её сразу целиком. Поначалу можно делать часть позы, в результате тренировок вскоре появится гибкость, которая позволит легко выполнять асану полностью.

1. Встав на расставленные (порядка 10 см) в стороны колени, опускаемся между пяток, пока не сядем на пол (Поза Алмаза).
2. Поднимаем обе руки и кладём их сбоку от лодыжек.
3. Слегка выгибаемся.
4. Кладя на пол оба локтя, ещё более выгибаемся.
5. Передвигая руки к лодыжкам, постепенно касаемся головой пола.
6. Опускаем плечи и спину на пол.

   Примечание. Все движение выгибания совершаем медленно и без рывков.
7. Вытягиваем обе руки вдоль туловища, кладя их ладонями на пол у ног.
8. Делаем несколько глубоких дыханий через нос. Это и есть коленная поза.

Рис. 25

9. Обхватываем лодыжки руками и, упираясь в лодыжки, переносим тяжесть тела на локти, а затем поднимаем голову и туловище, возвращаясь в положение сидя.
10. Садимся на пол и вытягиваем ноги для отдыха.
11. С полминуты отдохнув, делаем асану ещё раз.
12. Заканчиваем О.Д.Й.

СУПТА-ВАДЖРАСАНА II.
КОЛЕННАЯ ПОЗА II

То же самое, но в №7 руки не лежат ладонями на полу вдоль туловища, а положены на бёдра.

Рис. 26

СУПТА-ВАДЖРАСАНА III.
КОЛЕННАЯ ПОЗА III

1. Исходное положение то же самое.
2. Взяв пальцы рук в замок и положив их на затылок, распрямляем локти и плечи.
3. Выгибаясь, отклоняемся назад, пока не ляжем руками на пол.
4. Дыхание спокойное. Делаем 2-3 вдохо-выдоха.

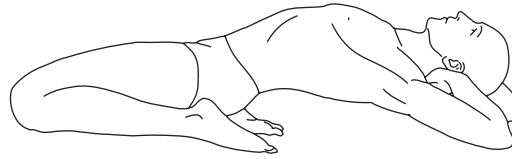

Рис. 27

5. Дышим спокойно, сосредоточившись на области сердца и солнечном сплетении, и остаёмся в этом положении до появления чувства усталости.
6. Возвращаясь в исходное положение, обхватываем лодыжки руками и, упираясь в лодыжки, переносим тяжесть тела на локти, а затем поднимаем голову и туловище, возвращаясь в положение сидя.
7. Садимся на пол и вытягиваем ноги для отдыха.
8. С полминуты отдохнув, делаем асану ещё раз.
9. Заканчиваем О.Д.Й.

СУПТА-ВАДЖРАСАНА IV. КОЛЕННАЯ ПОЗА IV

1. Исходное положение то же самое.
2. Поднимаем обе руки и кладём их сбоку от лодыжек.
3. Выгибаясь, отклоняемся назад, помогая себе руками и локтями, пока не ляжем на пол.
4. Кладём одну руку на пол под спину, а вторую – на неё (пальцами на локоть лежащей снизу руки и локтем на её пальцы).

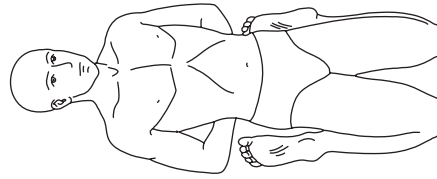

Рис. 28

5. Дышим спокойно, сосредоточившись на области сердца и солнечном сплетении, и остаёмся в этом положении до появления чувства усталости.
6. Возвращаясь в исходное положение, обхватываем лодыжки руками и, упираясь в лодыжки, переносим тяжесть тела на локти, а затем поднимаем голову и туловище, возвращаясь в положение сидя.
7. Садимся на пол и вытягиваем ноги для отдыха.
8. С полминуты отдохнув, делаем асану ещё раз.
9. Заканчиваем О.Д.Й.

Комментарий. Супта-Ваджрасана вызывает общее напряжение мышц ног, особенно бёдер и коленей. Сильное сгибание и натяжение в ногах, бёдрах и щиколотках исправляет отрицательные последствия давления, оказываемого на них общей тяжестью тела. Эффективно исправляет нарушения функции позвоночника и суставов.

Мелкие кровеносные сосуды очищаются и освобождаются от шлаков, усиливается деятельность пор кожи.

Асана оказывает благотворное действие при сахарном диабете. В результате усиления кровоснабжения поджелудочная железа начинает функционировать нормально. Помимо того, Супта-Ваджрасана устраняет желудочно-кишечные расстройства, нарушения функции печени, почек, селезёнки и прочих органов брюшной полости, стимулируя их и наполняя энергией. Лечит и приносит облегчение при нарушениях

пищеварения, вздутии кишечника, запоре и геморрое. Положительно влияет на половые железы, повышает потенцию.

Благодаря резкому сгибанию рук и ног в них замедляется кровообращение, и кровь устремляется в туловище, в главный нервный центр – солнечное сплетение. Супта-Ваджрасана увеличивает возможности тонкого восприятия.

Супта-Ваджрасана оказывает возбуждающее воздействие на нервную систему. Действует в высшей степени стимулирующе и восстанавливающе на людей с угнетённой нервной системой и ослабленной функцией желёз внутренней секреции. Именно поэтому возбудимым людям делать это упражнение следует ограниченно и осторожно, но оно принесёт им долговременную пользу.

АРДХА-МАТСИАСАНА I. ПОЛУПОЗА РЫБЫ I

Примечание. На вид поза, принимаемая телом, не особенно напоминает рыбу. Среди причин, послуживших её названию, обычно указывают две.

Первой, как утверждают, является способность этой асаны (если Вы каким-то образом умудритесь принять её в воде) поддерживать тело наплаву. Любопытно, что в основе классической Матсиасаны лежит Поза Лотоса, а лотос, как известно, растение, плавающее на поверхности воды.

Вторая, как указывают некоторые авторитеты, в частности йог Б.К.С.Йенгар, связана с именем рыбы Матси, которая была воплощением бога Вишну, хранителя Вселенной. Как рассказывается в индийской легенде, когда-то давно мир настолько погряз в пороке, что возникла надобность во всемирном потопе – только так можно было его очистить от скверны. И тогда Вишну, приняв обличье рыбы, предупредил о предстоящей катастрофе праведника Ману (древнеиндийский аналог Ноя). А затем рыба Матси перенесла на себе Ману, его семью и семерых великих мудрецов на корабль. Так же были спасены от гибели и «Веды», древнеиндийские Священные Писания.

Матсиасану хорошо выполнять сразу за Сарвангасаной, которая служит ей удачной прелюдией. Её действие также усиливается, если выполнять её следом за Халасаной.

1. Лёжа на спине, ноги прижаты друг к другу и вытянуты. Руки вдоль тела, слегка согнуты в локтях, ладонями на полу, пальцы подоткнуты под ягодицы.

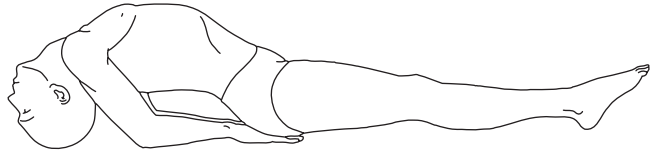

Рис. 29

2. Выгибаем спину и выпячиваем грудь, перенося вес торса на локти.
3. Одновременно запрокидываем голову назад как можно дальше, чтобы точкой контакта с полом стала макушка.
4. Перераспределяем вес тела теперь так, чтобы большая часть нагрузки приходилась на седалище.
5. Сохраняем позу в течение 5-60 секунд. Дыхание нормальное.

Примечание. Следите за тем, чтобы вес распределялся в основном между седалищем и локтями. Ноги должны оставаться прямыми.

6. Медленно возвращаемся в исходное положение.
7. Повторяем 2 раза.

АРДХА-МАТСИАСАНА II. ПОЛУПОЗА РЫБЫ II

1. Лёжа на спине, ноги прижаты друг к другу и вытянуты. Руки вдоль тела, слегка согнуты в локтях, ладонями на полу.
2. Сгибаем ноги в коленях и ставим подошвами на пол как можно ближе к ягодицам. Колени прижимаем друг к другу, а пятки расставляем на расстояние 10 см. Ладони лежат на полу. Туловище прямое, смотрим вверх, дыхание нормальное.
3. Подсовываем ладони под ягодицы и, упираясь в них руками, слегка поднимаем голову вверх. Переносим вес верхней части тела на локти.

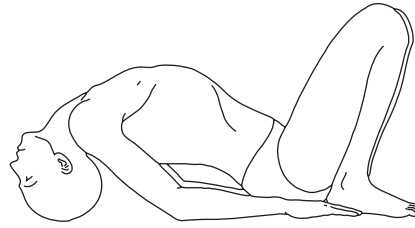

Рис. 30

4. Наклонив голову назад, выгибаемся таким образом, чтобы позвоночник приобрёл форму дуги. Голову кладём макушкой на пол. Для усиления изгиба упираемся в бёдра с большей силой и прогибаемся ещё, не прилагая однако чрезмерных усилий.
5. Прогнувшись насколько возможно, сохраняем эту позу. Вытягиваем обе руки по бокам туловища и кладём ладони на пол.
6. Делаем несколько глубоких медленных дыханий.
7. Возвращаемся в исходное положение: упираясь в ягодицы руками, согнутыми в локтях, поднимаем голову вверх и выпрямляем шею и голову. Постепенно опускаем на пол спину, плечи, шею и голову. Выпрямляем ноги и кладём их на пол.
8. Делаем ещё раз.

МАТСИАСАНА I.
ПОЗА РЫБЫ I

1. Сидя на полу, ноги вытянуты и прижаты вместе, руки слегка заведены за спину, ладонями на полу, пальцы обращены в стороны.
2. Не отрывая ладоней от пола и раздвигая руки в стороны, откланяемся назад, выгибая спину.
3. Поднимая поясницу как можно выше и выпячивая грудь, касаемся затылком пола.
4. Запрокидываем голову, чтобы точкой контакта с полом был не затылок, а макушка.
5. Сгибаем ноги в коленях и ставим их подошвами на пол.
6. Помогая себе руками ещё более усиливаем выгиб поясницы.
7. Максимально разводим колени, приставляя подошвы ног друг к другу. Удерживая локти у боков, разводим руки в стороны ладонями вверх.

Примечание. Следите за тем, чтобы бёдра не отрывались от пола, а спина была хорошо выгнута.

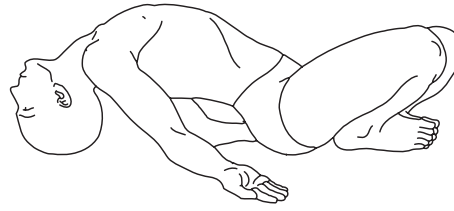

Рис. 31

8. Удерживаем это положение, избегая малейшего напряжения. Дышим легко. Дыхание ритмичное, через грудь. Внимание сосредоточено на дыхании и выгибе спины.
9. Заканчивая упражнение, вытягиваем ноги, выпрямляем спину и шею, ложась на пол спиной и затылком.
10. Делаем ещё 1 раз.

МАТСИАСАНА II.
ПОЗА РЫБЫ II

То же самое, что и Матсиасана I, только в фазе N 7 руки не разводим в стороны, а вытягиваем по бокам туловища и кладём ладонями под ягодицы, как показано на рисунке 32.

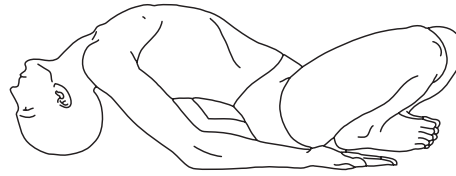

Рис. 32

МАТСИАСАНА III.
ПОЗА РЫБЫ III

Классический вариант асаны:

1. Сидя в Позе Лотоса.
2. Выгибаемся назад, помогая себе локтями, пока не коснёмся затылком пола, грудь выгибаем дугой. Ноги остаются в Позе Лотоса.

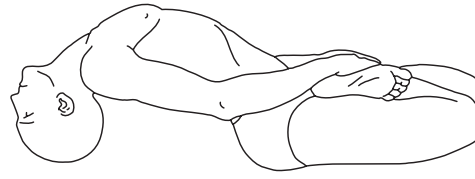

Рис. 33

3. Пальцами рук охватываем пальцы ног. Локти вдоль боков.
4. Запрокидываем голову так, чтобы точкой соприкосновения с полом стала макушка, а не затылок. Одновременно выгибаем спину. Вес тела распределяется между скрещенными ногами и макушкой.
5. Дышим легко и избегаем в теле малейшего напряжения.

Примечание. Сосредотачиваем внимание на щитовидной железе.

6. Для выхода отпускаем пальцы ног и кладём руки ладонями на пол. Затем, упираясь в бёдра руками, согнутыми в локтях, поднимаем голову вверх и выпрямляем спину, плечи и шею, ложась на пол затылком и спиной, а затем освобождаем скрещенные ноги, разводим и вытягиваем их, кладя на пол.

Комментарий. Матсиасана стимулирует нервную систему, укрепляет брюшные органы, приносит облегчение при геморрое. Устраняет запоры. Помогает при диабете, стимулируя пищеварение и обмен веществ.

Матсиасана укрепляет лёгкие и обладает высокой терапевтической ценностью для людей, страдающих астмой и другими дыхательными расстройствами. Устраняет нарушения в работе дыхательной системы. Это связано с тем, что поза активно тренирует все органы дыхательной системы: носовые ходы, глотку, гортань, трахею, бронхи и лёгкие. Улучшая дыхательную способность, увеличивает жизненность организма.

Стимулирует кровообращение в голове. Давление крови в затылке вызывает её усиленный прилив к органам шеи. Отливающая от сердца кровь, задерживаясь в изогнутой напряжённой шее, прочищает и орошает щитовидную железу и аденоиды. Улучшая кровообращение в гортани, Матсиасана снимает воспаление миндалин.

Преодолевается всякая негибкость шеи, мышцы спины сокращаются, а живот и грудь растягиваются. Снимает напряжения в области затылка.

Укрепляет все ткани позвоночника. В результате чего коррегируются различные нарушения в области позвоночника и спины. Люди, страдающие от болей в спине, должны постоянно выполнять Позу Рыбы.

Как указывают авторитеты, человек, регулярно выполняющий Матсиасану, сохраняет сильную прямую спину и в глубокой старости. Любые формы сутулости совершенно устраняются данной асаной.

Весьма полезна для женщин, так как нормализует работу внутренних женских органов. Укрепляет мускулатуру торса и бюст. Положительно влияет на ткани лица. Помогает контролировать вес.

Если в силу каких-либо причин Вы не можете добиться совершенства выполнения асаны, то даже частичное её выполнение принесёт значительную пользу. Облегчённый вариант асаны могут выполнять люди любого возраста без всяких ограничений.

◆ ◆ ◆

АСАНЫ НАГИБАНИЯ

При выполнении асан этой группы все позвонки и все части тела максимально вытягиваются. Это довольно трудные упражнения, но благотворная сила их исключительно велика. Эти асаны – незаменимый инструмент для восстановления и поддержания здоровья, развития и придания красоты.

АРДХА-ПАШИМАТАНАСАНА I. ОБЛЕГЧЁННОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ СПИНЫ I

Примечание. Пашиматанасана справедливо называется йогами «источником энергии и жизненной силы». Для начинающих выполнение не только полного варианта этой позы, но даже и её облегчённых подвидов скорее всего будет представлять серьёзную трудность, что однако не должно отпугивать их от её освоения, потому что даже несовершенное выполнение упражнения приносит существенную пользу. Не спешите делать успехи, продвигайтесь медленно, но верно.

1. Сядьте на пол и вытяните ноги, держа их вместе. Сидите устойчиво, удерживая позвоночник, шею и голову выпрямленными. Руки на полу по бокам туловища.
2. Делая глубокий вдох, медленно поднимаем руки движением в стороны. Когда заканчиваем вдох, прямые руки оказываются вытянуты вверх над головой, составляя прямую линию с туловищем. Большие пальцы рук перекрещиваются, касаясь друг друга. Задержитесь в этой позе, испытывая *чувство роста*, как если бы Вы хотели дотронуться руками до потолка.
3. Спокойно и медленно выдыхая воздух, начинаем наклоняться вперёд, одновременно опуская руки и вытягивая их вперёд, до касания лбом коленей. Обхватываем пальцами лодыжки, го-

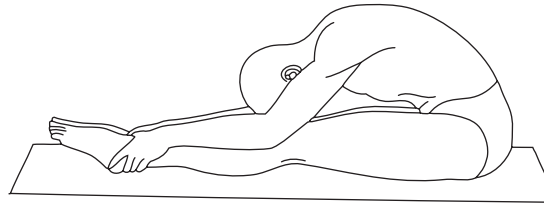

Рис. 34

лову прислоняем к коленям. Ноги прямые, икры прижаты к полу. В ногах ощущается значительное напряжение. Дыхание остановлено на выдохе.

Примечание. Тем, у кого в прошлом имелись нарушения или повреждения позвоночника, сопровождающиеся острой болью, асану рекомендуется выполнять, не прилагая чрезмерных усилий при наклоне туловища и не натягивая резко мышцы.

4. Вместе с вдохом отпускаем лодыжки и, не изменяя положения рук, возвращаемся в исходное положение, скользя пальцами по ногам вверх к коленям.
5. Повторяем ещё 2-4 раза и заканчиваем О.Д.Й.

Комментарий. Регулярные упражнения в этом натяжении довольно скоро позволят Вам выполнять самые трудные варианты данной позы. Приняв однажды нужное положение, Вы убедитесь, что каждая следующая попытка прибавляет Вам гибкости.

АРДХА-ПАШИМАТАНАСАНА II. ОБЛЕГЧЁННОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ СПИНЫ II

1. Сидя на полу, ноги вместе, вытянуты носками вперёд, руки вдоль тела, туловище перпендикулярно полу, составляя прямой угол к ногам.
2. Делая глубокий вдох, медленно поднимаем руки движением в стороны. Когда заканчиваем вдох, прямые руки оказываются вытянуты вверх над головой, составляя прямую линию с туловищем. Большие пальцы рук перекрещиваются, касаясь друг друга. Задержитесь в этой позе, как если бы Вы хотели дотронуться руками до потолка.
3. Спокойно и медленно выдыхая воздух, начинаем наклоняться вперёд до касания лбом коленей, одновременно опуская руки и вытягивая их вперёд. Обхватываем пальцами рук пальцы ног (ступни остаются вытянуты вперёд), голова оказывается прижата

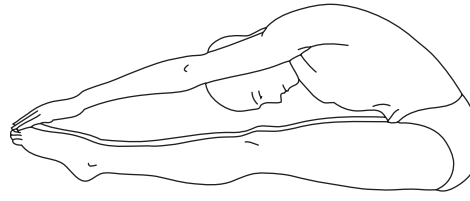

Рис. 35

к коленям. Ноги держим прямыми, и в них ощущается значительное напряжение.

4. Вместе с вдохом отпускаем лодыжки и, слегка сгибая ноги в коленях, возвращаемся в исходное положение.
5. Повторяем ещё 2 раза и заканчиваем О.Д.Й.

ПАШИМАТАНАСАНА. ВЫТЯГИВАНИЕ СПИНЫ

1. Сидя на полу, ноги вместе, вытянуты носками вперёд, руки расслабленно лежат ладонями на коленях, туловище перпендикулярно полу, составляя прямой угол к ногам.
2. Делаем полный йога-вдох.
3. Слегка откидываемся назад и, спокойно и медленно выдыхая воздух, начинаем наклоняться вперёд, одновременно скользя ладонями по ногам в сторону ступней. Лоб оказывается прижат к коленям, локти лежат на полу, ноги прямые. Обхватываем пальцами лодыжки (в более сложном варианте – пальцы ног). В ногах ощущается значительное напряжение.

Примечание. Ещё один вариант состоит в том, чтобы не обхватывать пальцами лодыжки, а класть ладони под ноги, лодыжки при этом оказываются лежащими на ладонях.

4. Удерживаем эту позу. Дыхание ровное.

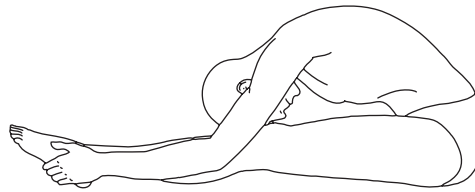

Рис. 36

Примечание. Упражняемся, постепенно увеличивая время удержания позы, и мало-помалу преодолеваем затруднённость дыхания, обусловленную блокировкой диафрагмы. Когда научитесь сохранять позу, просто спокойно дышите верхней частью грудной клетки. Внимание сосредоточьте на позвоночнике и животе.

5. Вместе со вдохом отпускаем лодыжки (или пальцы ног), слегка сгибаем ноги в коленях и плавно возвращаемся в исходное положение, распрямляя спину.
6. Повторяем упражнение ещё раз.
7. Заканчиваем О.Д.Й.

Комментарий. Пашиматанасана является одной из основных асан. Это трудное упражнение для начинающих, но постепенно приходит необходимая гибкость. После того, как Вы добьётесь лёгкости и автоматизма принятия позы, можете упражняться в её удержании, перейдя с секунд на минуты. Но задерживаться в позе долго не следует (предел – 2 минуты), а выход из неё должен быть постепенным.

При выполнении упражнения происходит предельное растяжение всего тела, спина вытягивается на свою максимальную длину, позвоночнику сообщается гибкость, в результате чего устраняются нарушения функции позвоночника и снимаются зажимы в ногах и спине. Пашиматанасана удаляет жир с живота и талии, бёдра приобретают благодаря ей стройность.

Пашиматанасана – прекрасное упражнение для органов брюшной полости. Она стимулирует пищеварение и выделение, прекрасно действует на нервы поясницы, органов тазовой полости, устраняет нарушения в работе желудка, печени, селезёнки, почек и кишечника и предотвращает эти нарушения. Вылечиваются потеря аппетита, а также бездеятельность печени и почек. Пашиматанасана и Халасана бесценны как средства против катара кишок и запоров, улучшают работу мочевого пузыря.

Врачи научно-исследовательского института Йоги в Индии опытным путём установили, что этим упражнением прекращается развитие и даже наступает полное излечение геморроя и диабета (в последнем случае это связано со стимулированием функции поджелудочной железы и других желёз внутренней секреции).

Пашиматанасана лечит болезни органов брюшной полости (кишечного тракта, печени, половых органов), так как в результате стимулирующего действия коррегируются нарушения функции этих органов. Некоторые йоги указывают на Пашиматанасану как на средство от приступов астмы.

По своей эффективности эта асана приравнивается к Халасане. Прямые и косые мышцы живота, будучи сокращены до предела, чрезвычайно укрепляются и развиваются.

Пашиматанасана является источником энергии и биологической силы. Благотворно воздействует на сердце и спинной мозг. Вся нервная система тонизируется. Производит вытягивание области таза и усиливает в ней кровообращение. Намного улучшается функционирование половых желёз и их нервов из-за обильного снабжения их кровью. Влияние Пашиматанасаны на здоровье исключительно велико, она пользуется репутацией продлять молодость благодаря её мощному воздействию на эндокринные железы.

АРДХА-ПАДАХАСТАСАНА I.
ПОЛУПОЗА АИСТА I

Примечание. По сути дела, эта поза – Пашиматанасана, выполняемая стоя.

1. Стоя, ноги вместе, руки вдоль тела, плечи расправлены.
2. Вместе с глубоким вдохом, разводя руки в стороны, поднимаем их вверх и держим прямыми над головой, ладонями вперёд, большие пальцы соприкасаются. Всё тело составляет одну прямую линию.
3. Делая выдох, наклоняемся вперёд, пока пальцы рук не коснутся пальцев ног, руки прямые. Голова и туловище составляют прямую под углом близким к 90о по отношению к ногам, перпендикулярным к полу.

   Примечание. Ноги не сгибать в коленях, оне остаются прямыми. Старайтесь расслабить мышцы верхней части корпуса.
4. На несколько секунд задерживаемся в этом положении.
5. Вместе со вдохом выпрямляемся в исходное положение.
6. Повторить 4 раза.
7. Заканчиваем Очищающим Дыханием.

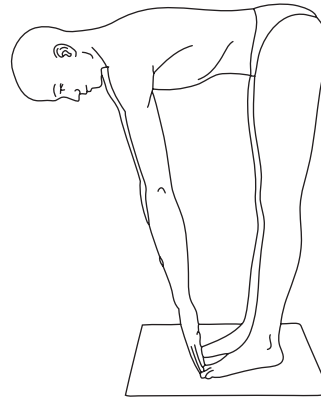

Рис. 37

АРДХА-ПАДАХАСТАСАНА II.
ПОЛУПОЗА АИСТА II

1. Стоя, ноги вместе, руки вдоль тела, плечи расправлены.
2. Вместе с глубоким вдохом, разводя руки в стороны, поднимаем их вверх и держим прямыми над головой, ладонями вперёд, большие пальцы соприкасаются. Всё тело составляет одну прямую линию.
3. Делая выдох, наклоняемся вперёд, пока не положим руки ладонями на пол. Ноги и руки прямые, голова свободно висит между рук.
4. На несколько секунд задерживаемся в этом положении.
5. Вместе со вдохом выпрямляемся в исходное положение.
6. Повторить 4 раза.
7. Заканчиваем Очищающим Дыханием.

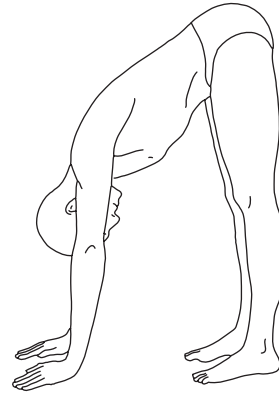

Рис. 38

ПАДАХАСТАСАНА I.
ПОЗА АИСТА I

1. Стоя, ноги вместе, руки вдоль тела, плечи расправлены.
2. Вместе с глубоким вдохом, разводя руки в стороны, поднимаем их вверх и держим прямыми над головой, ладонями вперёд, большие пальцы соприкасаются. Всё тело составляет одну прямую линию.
3. Делая выдох, наклоняемся вперёд и, продолжая нагибаться, заводим руки за ноги и кладём их ладонями на пол; пальцы рук при этом обращены назад.

Примечание. Руки и ноги удерживаем прямыми, и оне перекрещиваются в коленно-локтевой областях.

4. На несколько секунд задерживаемся в этом положении.
5. Вместе со вдохом выпрямляемся в исходное положение.
6. Повторить 4 раза.
7. Заканчиваем Очищающим Дыханием.

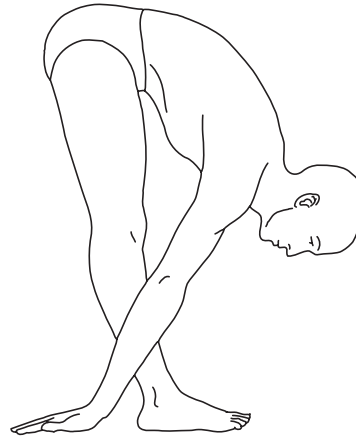

Рис. 39

ПАДАХАСТАСАНА II. ПОЗА АИСТА II

1. Стоя, ноги прижаты друг к другу, руки вдоль тела, плечи расправлены.
2. Вместе с глубоким вдохом, разводя руки в стороны, поднимаем их вверх и держим прямыми над головой, ладонями вперёд, большие пальцы соприкасаются. Всё тело составляет одну прямую линию.
3. Делая выдох, наклоняемся вперёд, пока пальцы рук не коснутся пальцев ног, руки прямые. Голова и туловище составляют прямую под углом близким по отношению к ногам к 90о.

Примечание. Старайтесь расслабить мышцы верхней части корпуса. Ноги прямые.

4. Продолжаем нагибаться, пока пальцы рук не обхватят лодыжки спереди. Лоб прижимаем к коленям, ноги не сгибаем в коленях, поддерживаем их прямыми. Тело практически сложилось вдвое.

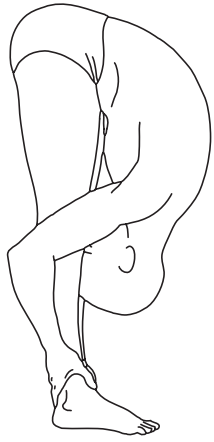

Рис. 40

Примечание. Наиболее сложный вариант: пальцы рук обхватывают лодыжки сзади, руки прижаты локтями к икрам.

5. Задерживаемся на несколько секунд в этом положении. Внимание сосредоточено на солнечном сплетении.

Примечание. Когда поза станет Вам привычна, спокойно и ровно дышите. Но не удерживайте позу слишком долго (в среднем 5-30 сек.).

6. Вместе со вдохом медленно выпрямляемся в исходное положение.

Примечание. Возвращаться в исходное положение и расслабляться надо медленно и плавно.

7. Делаем Очищающее Дыхание.
8. Повторяем всё один раз.

Комментарий. Действие асаны в значительной степени похоже на действие Пашиматанасаны. Но здесь есть дополнительный эффект: кровь устремляется к голове, усиливается снабжение мозга кровью. Как следствие, Падахастасана способствует разглаживанию морщин, придаёт здоровый цвет лицу, улучшает мозговую деятельность.

Особая специфика этой позы – в улучшении работы кишечника и в общей стимуляции пищеварения. Разумеется, асана оказывает мощное противодействие запорам.

Сильно укрепляет мышцы живота и гармонично вытягивает мышцы спины. Способствует похудению бёдер, развивает гибкость позвоночника в соответствующем направлении. Предохраняет от люмбаго. Снимает усталость с мышц ног, спины и плеч, придаёт гибкость ногам.

Как и Пашиматанасана, Падахастасана сообщает необычайную гибкость телу и продляет его молодость. Насыщает организм энергией. Уменьшает вес, увеличивает рост.

АРДХА-ХАЛАСАНА. ПОЛУПОЗА ПЛУГА

Примечание. «Хала» по-санскритски – «плуг». Асана названа так потому, что положение тела напоминает плуг. Разумеется, не надо искать большого сходства с усовершенствованным плугом наших дней, речь идёт о примитивном орудии.

В отличие от Пашиматанасаны и Падахастасаны, Халасана не просто поза нагибания, а нагибания с переворачиванием и служит связующим звеном, переходной ступенью между асанами нагибания и перевёрнутыми асанами – Випарита-Карани и Сарвангасаной.

1. Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями на полу. Сделайте полный вдох.
2. Делая медленный выдох, поднимаем обе ноги вверх, удерживая их ступнями вместе, пальцы вытянуты. Движение плавное, избегайте рывков. Ноги напряжены, не сгибайте их в коленях. Помогаем себе подниматься усилием рук и плеч, не отрывающихся от пола.
3. Когда ноги оказываются перпендикулярны полу, останавливаем дыхание на выдохе.
4. Продолжаем плавно заводить прямые ноги за голову, пока не коснёмся пальцами пола на таком расстоянии от головы, до которого дотянутся пальцы ног. Руки параллельны, остаются всё время в исходном положении, ладони прижаты к полу. Ноги нужно поставить по прямой линии от позвоничника – только так можно будет сохранить равновесие и не произойдёт перекоса бёдер и туловища в левую или правую сторону. Ноги прямые.

Примечание. Если почувствуете удушье, то на первых порах ставьте за головой невысокую скамеечку или какое иное возвышение и, заводя ноги за голову, опускайте их не на пол, а на это возвышение.

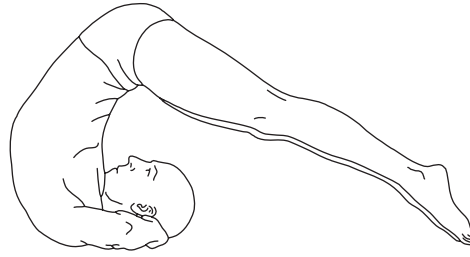

Рис. 41

5. Удерживаем эту позу в течение 1-2 минут. Дышим медленно и глубоко брюшным дыханием, сосредоточив внимание на позвоночнике и горле.

Примечание. Необходимо следить за тем, чтобы руки, предплечья, плечи и голова при удержании этой позы не отрывались от пола.

6. На выдохе начинаем медленно раскручиваться в исходное положение, опираясь на руки и удерживая их в исходном положении (вдоль тела), ноги вместе, прямые и вытянутые.

Примечание. Контролируйте процесс опускания ног. Вначале на пол опускаются лопатки, затем спина, затем ягодицы, бёдра и наконец пятки. Не приподнимайте голову, когда ноги опускаются на землю. Следите, чтобы ноги не сгибались в коленях. Разгибайте спину , опускаясь на пол сантиметр за сантиметром. Важно войти в исходное положение постепенно, медленно и плавно. Ноги в течение этого этапа должны быть вытянуты и напряжены.

7. После того, как пятки опустятся на пол, расслабьтесь.
8. Повторите упражнение два раза.
9. 1-2 минуты отдохните в Савасане.

Комментарий. Не падайте духом, если Вам удаётся поднять седалище лишь на пару сантиметров от земли. Поднимайтесь, насколько сможете, и удерживайте это положение – удержание даже такой позы уже укрепляет соответствующие мышцы, что со временем позволит Вам продвинуться дальше. Чем больше Вы будете упражняться, тем легче Вам будет удаваться это упражнение. Вы удивитесь, сколь быстрыми окажутся Ваши успехи при освоении Халасаны. Даже пожилым людям удаётся сравнительно быстро заводить ноги за голову и касаться пальцами пола.

Очень часто позвоночник долгие годы удерживается неверной осанкой в неестественно зажатом состоянии. Эта асана выпрямляет его, и благодаря ей позвоночник получает превосходную разрядку.

АРДХА-ХАЛАСАНА II.
ПОЛУПОЗА ПЛУГА II

1. Исходное положение: то же самое.
2. Вместе со вдохом поднимите обе параллельно вытянутые руки вверх. Переместите их за голову и положите тыльные поверхности ладоней параллельных рук на пол.
3. Делая выдох, возьмите пальцы рук в замок и поместите их под голову. Локти лежат на полу и соответственно направлены в стороны.

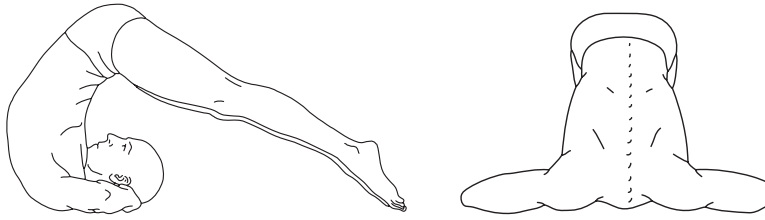

Рис. 42

4. После окончания выдоха начните вдох, одновременно поднимая обе ноги. Вдыхая, переместите обе ноги в вертикальное положение. Когда оне будут находиться в вертикальном положении, начните выдох, одновременно опуская ноги на пол, как описано выше, но носки теперь вытяните.

Примечание. После окончания выдоха дышите спокойно и глубоко брюшным дыханием – обращайте на это внимание, не прилагайте усилий.

5. Не меняя положения рук, вернитесь в исходное положение, как описано выше (№6).
6. Поднимите обе руки вверх и опустите их на пол вдоль туловища, положив их ладонями вниз.
7. Расслабьтесь, освободите всё тело от напряжения секунд на 10-15.
8. Повторите упражнение 2 раза.
9. После выполнение асаны необходим отдых в Савасане.

Комментарий. Превосходное упражнение для укрепления нервной системы, благодаря ему проходит головная боль, исчезает усталость. Тонизирует спинную мускулатуру, снимает зажимы в теле, сообщает гибкость позвоночнику, укрепляет затылок, восстанавливает правильную осанку, стимулирует кровообращение, производит массаж органов брюшной полости: печени, селезёнки, поджелудочной железы, почек. Придаёт энергию и жизненность всему организму. Женщинам помогает уменьшить чрезмерно большой бюст. Те, у кого не гнётся спина, должны запастись терпением, не позволять выступать лопаткам и не стремиться переусердствовать.

ХАЛАСАНА I.
ПОЗА ПЛУГА I

1. Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями на полу. Сделайте полный вдох.
2. Делая медленный выдох, поднимаем обе ноги вверх, удерживая их ступнями вместе. Движение плавное. Ноги напряжены. Помогаем себе подниматься усилием рук и плеч, не отрывающихся от пола.
3. Когда ноги оказываются перпендикулярны полу, останавливаем дыхание на выдохе.
4. Продолжаем плавно заводить прямые ноги за голову, пока кончиками пальцев не коснёмся пола. Руки параллельны и остаются в исходном положении. Ноги прямые.
5. Сделайте 3 медленных глубоких вдоха-выдоха брюшным дыханием (рис. 43).

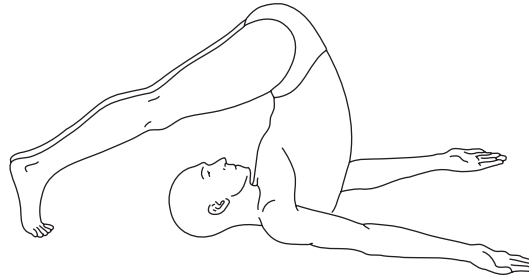

Рис. 43

Примечание. Эта первая фаза Халасаны есть не что иное, как описанная выше Ардха-Халасана. Вторая, третья фаза (Халасана I), четвёртая и пятая фазы (Халасана II) значительно труднее первой.

6. Ещё дальше продвиньте ноги назад, ни в коем случае не сгибайте их в коленях, оне напряжены и остаются прямыми. Носки вытяните. Пальцы вскользь (ногтями) касаются пола. Руки, по возможности, остаются в исходном положении. Удерживаем эту позу. Дыхание глубокое и ровное. Делаем брюшным дыханием 3 вдоха-выдоха (рис. 44).

Примечание. На первых порах можете ограничиваться 1 вдохом и выдохом и переходить к следующей фазе. И так же далее.

7. Поднимаем руки с пола, заводим за голову, поворачиваем их в сторону ступней и кладём тыльной стороной ладоней на пол. Руки и предплечья также касаются пола. Вес тела перемещается

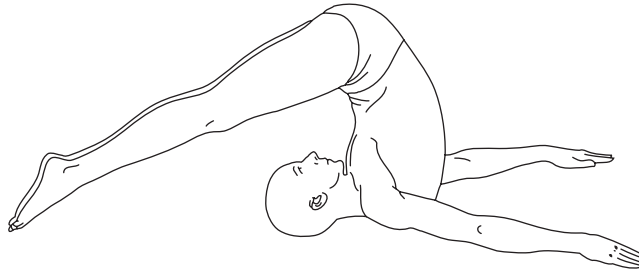

Рис. 44

к вершине позвоночника, и весь позвоночник принимает участие в выгибании. Ещё чуть-чуть продвиньте ноги вперёд. Удерживаем эту позу. Дыхание глубокое и ровное. Брюшным дыханием делаем 3 вдоха-выдоха.

ХАЛАСАНА II.
ПОЗА ПЛУГА II

Примечание. Полный, классический вариант.

1. Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями на полу. Сделайте полный вдох.
2. Делая медленный выдох, поднимаем обе ноги вверх, удерживая их ступнями вместе. Движение плавное. Ноги напряжены. Помогаем себе подниматься усилием рук и плеч, не отрывающихся от пола.
3. Когда ноги оказываются перпендикулярны полу, останавливаем дыхание на выдохе.
4. Продолжаем плавно заводить прямые ноги за голову, пока кончиками пальцев не коснёмся пола. Руки параллельны и остаются в исходном положении. Ноги прямые.
5. Сделайте 3 медленных глубоких вдоха-выдоха брюшным дыханием.
6. Ещё дальше продвиньте ноги назад, ни в коем случае не сгибайте их в коленях, оне напряжены и остаются прямыми. Носки вытяните. Пальцы вскользь (ногтями) касаются пола. Руки, по возможности, остаются в исходном положении. Удерживаем эту позу. Дыхание глубокое и ровное. Делаем брюшным дыханием 3 вдоха-выдоха (рис. 45).

Примечание. На первых порах можете ограничиваться 1 вдохом и выдохом и переходить к следующей фазе. И так же далее.

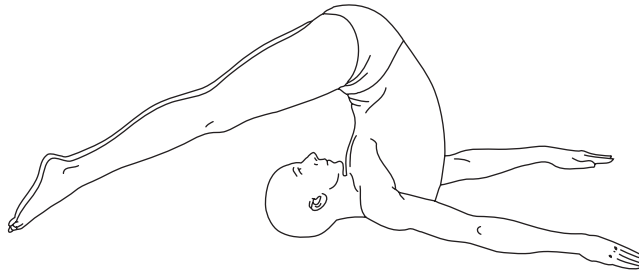

Рис. 45

7. Поднимаем руки с пола, заводим за голову, поворачиваем их в сторону ступней и кладём тыльной стороной ладоней на пол. Руки и предплечья также касаются пола. Вес тела перемещается к вершине позвоночника, и весь позвоночник принимает участие в выгибании. Ещё чуть-чуть продвиньте ноги вперёд. Удерживаем эту позу. Дыхание глубокое и ровное. Брюшным дыханием делаем 3 вдоха-выдоха (рис. 46).

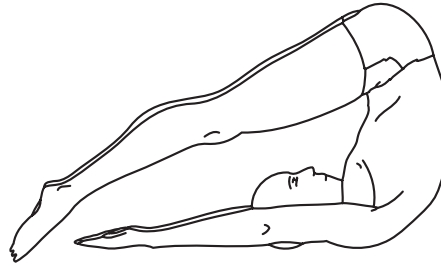

Рис. 46

8. В четвёртой фазе сгибаем ноги в коленях, стараясь прислонить их к плечам, при этом (если позволяет наша морфология) колени коснутся пола. (Если нет, пусть колени висят в воздухе как можно ближе к плечам.) Обхватите ступни руками. Удерживаем эту позу. Дыхание глубокое и ровное. Делаем брюшным дыханием 3 вдоха-выдоха (рис. 47).
9. В пятой фазе возвращаем руки в исходное положение (№№ 1-4). Удерживаем эту позу. Дыхание глубокое и ровное. Делаем брюшным дыханием 3 вдоха-выдоха.

Рис. 47

10. Берём пальцы рук в замок, приподнимаем руки над полом и выпрямляем их. Напрягаем ноги и выпрямленные руки. Удерживаем эту позу 5-10 секунд, дыхание задержано на выдохе.
11. Разводим руки, кладём их на пол и расслабляем.
12. С выдохом начинаем медленно раскручиваться в исходное положение, опираясь на руки и предплечья; ноги, прямые и вытянутые, удерживаем вместе и возвращаемся в исходное положение (Савасана), задержав дыхание на выдохе.

Примечание. Приняв Савасану, в которую Вы вошли в Шуньяке, не спешите сразу начать вдох. Раскиньте руки за головой и на несколько секунд продлите Шуньяку – и тогда, начав делать вдох, Вы ощутите *настоящий* вкус воздуха. Это уникальное ощущение, сумейте поймать его, и тогда всякий раз, выполняя Халасану, Вы не пожелаете от него отказаться.

13. Повторите упражнение ещё раз.
14. Отдохните в Савасане 5-10 минут, дыша Полным Дыханием.

Комментарий. Халасана – одно из лучших упражнений для развития позвоночника и спинных нервов. Если мы вспомним разницу между гибкостью позвоночника у молодых и жёсткостью у пожилых, то нас не будет удивлять превосходное действие этой асаны.

Если Буджангасана и Салабхасана подвергают наружную часть позвоночника сдавливанию, а внутреннюю – растяжению, то Халасана и Пашиматанасана действуют прямо противоположным образом, создавая сжатие внутренней части позвоночника и растягивание наружной. Вытягивание ног в сторону, противоположную рукам, производит столь сильное растяжение позвоночника, что смещённые позвонки в конце концов встают на свои места.

Люди с чрезмерно жёстким позвоночником должны приступать к этому упражнению с осторожностью, загибая ноги за голову медлен-

но и постепенно, чтобы не растянуть связки позвоночника, потерявшие эластичность. Через несколько недель занятий даже самый жёсткий позвоночник благодаря Халасане становится гибким и эластичным.

Это упражнение, сжимая и растягивая позвоночник, оказывает на него самое благотворное воздействие: позвоночник получает сильный массаж, улучшается кровоснабжение и питание всех нервов, из него выходящих, а также всех нервных центров, расположенных вдоль него. Улучшает кровообращение в мозге, что соответственно способствует развитию ума, внимания и памяти.

Каждый позвонок, каждое сухожилие, каждая мышца напрягаются и тем побуждаются к работе. Происходит обильный приток крови к позвоночнику и симпатическим нервам, и если мы вспомним, что из позвоночника выходит 32 пары нервов и что вдоль него расположены два главных центра симпатической нервной системы, то мы легко сможем понять секрет благотворного действия этой асаны на всю нервную систему.

Халасана оказывает также укрепляющее действие на органы грудной клетки и брюшной полости, на область шеи и затылка. Регулярное выполнение улучшает их работу. Вся система желёз, включая железы мозга, взаимосвязанно обновляется, омолаживается. Халасана возбуждает мозговую деятельность и излечивает расстройства, вызванные анемией мозга. Головные боли часто исчезают тот час же. Благотворно воздействует на щитовидную железу, что облегчает контроль над весом и улучшает сообразительность. Авторитеты Йоги рекомендуют Позу Плуга диабетикам.

Асана вызывает натяжение мышц спины, вытягивает позвоночник и придаёт эластичность грудной клетке. Нормализует состояние всего позвоночника и устраняет боли в спине. Буквально каждый сантиметр спинной поверхности получает благодаря Халасане необходимую порцию упражнения и тренировки.

Это упражнение исправляет искривление позвоночника (особенно у детей), улучшает симметрию тела и одновременно уравновешивает отрицательные и положительные токи. Попеременное напряжение и расслабление оказывают на мышцы спины восстанавливающее и укрепляющее действие. Брюшная полость сжимается, и усиливается снабжение её кровью. Это упражнение омолаживающе действует на половые органы, эндокринные железы, поджелудочную железу, печень, селезёнку и почки.

Эта поза приносит большую пользу, стимулируя работу так наз. непроизвольных органов. Благодаря этой асане физическое состояние тела улучшается настолько, что оно становится способно осваивать более сложные йогические упражнения. На первых порах выполнение Халасаны может вызывать довольно неприятное ощущение удушья, которое однако быстро проходит у тех, кто продолжает практиковаться в выполнении асаны.

Поза Плуга – важнейшая асана не только для здоровья, но и для красоты. Халасана очень эффективна при избыточной массе тела

и способствует её уменьшению, не ослабляя при этом организм. Способствует также восстановлению пропорций тела, уменьшению объёма талии, бёдер путём стимуляции функций пищеварительной системы. Опыт показал, что Халасана прекрасно действует при менструальных расстройствах и часто полностью излечивает диабет без медицинского вмешательства.

Омолаживающе действует на кожу лица. Женщины весьма ценят Халасану. Предотвращается жироотложение вокруг живота и бёдер, а имеющийся жир полностью исчезает. Бёдра и талия получают ни с чем не сравнимую пользу от выполнения асаны. Поэтому все, кто заботятся о своей фигуре, могут сохранять её изящность при помощи ежедневного выполнения Халасаны.

Халасана уникальна по влиянию на половую сферу. Стимулирует, наполняет энергией и укрепляет половые железы, увеличивает их жизнеспособность и производительность. Это обусловливает лечебное действие Халасаны при импотенции, фригидности и недостаточной половой активности.

Некоторые учителя-йоги считают эту асану лучшим средством от люмбаго и артрита спинной и поясничной области. Это действие, разумеется, превентивно, потому что едва ли можно представить, что человек, страдающий от люмбаго, рискнул бы выполнить данное упражнение.

По мнению йогов, эта асана хороша и от гипертонии. Гипертоникам, в продолжение после неё, хорошо делать Сарвангасану.

Выполнив упражнение, мы чувствуем себя освежёнными, силы наши после выполнения Халасаны сразу же восстанавливаются, исчезает усталость и предотвращается истощение.

ПЕРЕВЁРНУТЫЕ АСАНЫ

Терапевтическая ценность трёх перевёрнутых асан не поддаётся полному описанию, потому что для этого, по мнению авторитетов Йоги, нужны не несколько страниц, а несколько томов. Выполняя перевёрнутые асаны, мы получаем земные токи верхней частью тела, а космические проникают в нас в этом случае через ноги. Мы восстанавливаем органическое равновесие, нарушенное силой тяготения, и боремся с застоем крови в венах.

Перевёрнутые асаны заботятся о хорошем кровообращении в мозге, позвоночнике и области таза, которые при нашей обычной прямостоящей позе лишь недостаточно снабжаются кровью, богатой кислородом. Перевёрнутое положение освобождает органы брюшной полости от взаимного давления (отсюда и облегчение приносимое этими асанами, особенно Сарвангасаной при грыжах), что стимулирует пищеварение и освобождает тело от ядов, сообщает ему новую энергию и жизненность.

ВИПАРИТА-КАРАНИ I. СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ I

Примечание. «Випарита» означает на санскрите «перевёрнутый», а «карани» – «действие». Таким образом, название асаны (иногда упражнение причисляется не к *асанам*, а к *мудрам*) указывает нам на два обстоятельства: на упомянутый выше факт, что мы получаем от земли и космического пространства излучения противоположными путями; и на изменение в направлении течения времени: когда мы стоим на ногах, мы стареем; когда же стоим в позе Випарита-Карани, мы омолаживаемся.

Противопоказания к выполнению асаны: повышенное артериальное давление, хронический гайморит, инфекционные заболевания глаз, отит.

1. Исходное положение: лёжа на спине, руки свободно лежат вдоль тела. Делаем медленный глубокий вдох.
2. С медленным выдохом начинаем поднимать ноги вверх, удерживая их вместе.

   Примечание. Более лёгкий вариант: с выдохом прижимаем ноги коленями к животу.
3. Поддерживая бёдра руками, локти на полу, поднимаем туловище, пока оно не будет опираться только на верхнюю часть спины. Ноги

находятся под углом к полу, а не перпендикулярны ему (именно в этом заключается главное различие между Випарита-Карани и Сарвангасаной).

Примечание. Другое различие в том, что при выполнении Випарита-Карани руки, упираясь в поясницу сзади, поддерживают бёдра, а не туловище; подбородок достаточно удалён от грудной кости, а не плотно прижат к ней, и кровь свободно приливает к лицу.

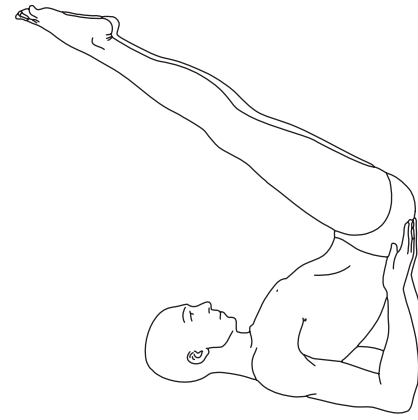

Рис. 48

4. Медленно и ритмично дышим брюшным дыханием. Закройте глаза, расслабьте мышцы лица, пока не почувствуете теплоту в щеках от крови, прилившей к тканям лица.
5. Удерживаемся в этом положении, сколько сможем, не утомляя себя. В этой фазе можем усилить действие асаны, выполняя Джива-Бандху (см. ниже).

Примечание. Чем дольше мы удерживаем эту позу, тем больше пользы она приносит. Выполняя упражнение приведите в действие всю силу мысли, желания и воображения: удерживая позу Вы должны стараться видеть и представлять себя всегда молодым и неизменяющимся.

6. Завершая упражнение, медленно и плавно опускаемся в исходное положение, для чего опускаем ноги, приближая колени к лицу, и кладём прямые руки на пол с сильным упором.
7. Отдыхаем пару минут в Савасане, дыша Полным Дыханием, и лишь затем можно встать.

ВИПАРИТА-КАРАНИ II. СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ II

1. Исходное положение: лёжа на спине, руки свободно лежат вдоль тела. Делаем медленный глубокий вдох.
2. С медленным выдохом начинаем поднимать ноги вверх, удерживая их вместе, и заводим их вверх и назад, как в предыдущем случае, но только руи при этом не меняют исходного положения и всё время продолжают лежать выпрямленными на полу.

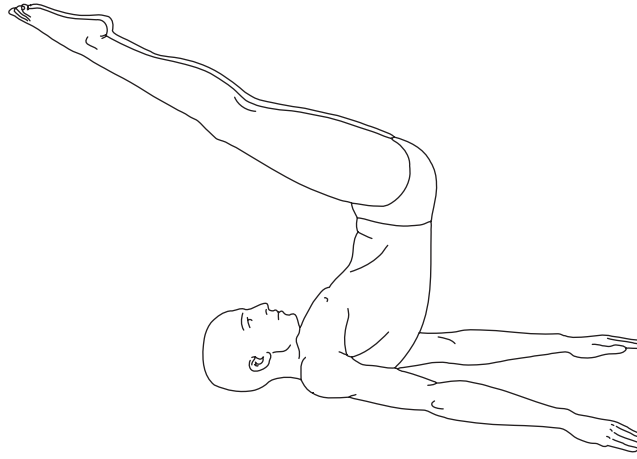

Рис. 49

3. Медленно и ритмично дышим брюшным дыханием. Закройте глаза, расслабьте мышцы лица, пока не почувствуете теплоту в щеках от крови, прилившей к тканям лица.
4. Удерживаемся в этом положении, сколько сможем, не утомляя себя. В этой фазе можем усилить действие асаны, выполняя Джива-Бандху.
5. Завершая упражнение, медленно и плавно опускаемся в исходное положение, для чего опускаем ноги, приближая колени к лицу, и кладём прямые руки на пол с сильным упором.
6. Отдыхаем пару минут в Савасане, дыша Полным Дыханием, и лишь затем можно встать.

ВИПАРИТА-КАРАНИ III. СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ III

1. Исходное положение: то же самое. Делаем медленный глубокий вдох.
2. С медленным выдохом прижимаем ноги коленями к животу.
3. Заводим руки за голову. Обхватываем каждый локоть ладонью, голова оказывается с трёх сторон охвачена руками. Выпрямляем ноги, поднимая их вверх под уклоном.

Примечание. Отсутствие гибкости, избыточный вес или недостаточность мускулатуры на первых порах могут вынудить Вас начинать принятие этой позы с «разгона» для того, чтобы оторвать таз от пола.

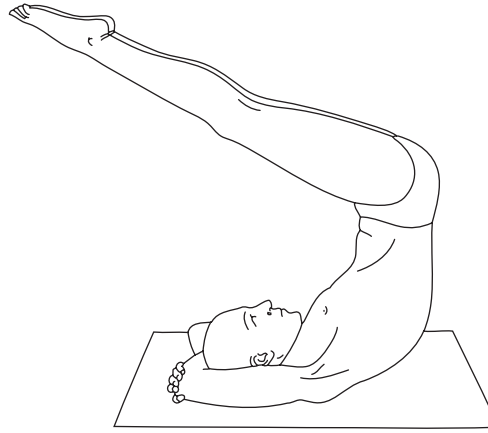

Рис. 50

При условии, что этот разгон не будет резким, он поначалу допустим, но потом постарайтесь от него воздерживаться и вставать в позу медленно и плавно.

Ноги должны быть приведены в такое равновесие, чтобы сохранение позы не представляло ни малейшего труда и принуждения.

4. Медленно и ритмично дышим брюшным дыханием, что препятствует усиленному притоку крови к голове. Закройте глаза, расслабьте мышцы лица, пока не почувствуете теплоту в щеках от крови, прилившей к тканям лица.
5. Удерживаем это положение, сколько сможем, не утомляя себя.
6. Завершая упражнение, медленно и плавно опускаемся в исходное положение, для чего кладём прямые руки на пол с сильным упором, разгибаем спину, опускаем ягодицы и опускаем ноги.
7. Отдыхаем пару минут в Савасане, дыша Полным Дыханием, и лишь затем можно встать.

Комментарий. Випарита-Карани – любимое упражнение женщин, так как оно, вызывая приток крови к коже лица, способствует разглаживанию морщин на лице, причём действие асаны гораздо сильнее, чем массаж или электромассаж.

Випарита-Карани позволяет бороться с увеличением щитовидной железы, помогает при начинающемся насморке и ангине. Приток крови к лицу и мозгу не только служит лучшей заменой всевозможным массажам лица в целях его омоложения и устранения морщин, но и в силу тех же причин, восстанавливает умственные способности, в частности, память.

В Индии этим упражнением эффективно лечат Базедову болезнь и даже детское слабоумие. Випарита-Карани при систематическом выполнении предотвращает болезни дыхательных органов.

Начинающиеся ангины, тонзиллиты излечиваются, причём болезнь протекает гораздо быстрее.

Выполнение этой позы куда более эффективный отдых, чем расслабление в кресле, если есть нужда избавиться от «тяжести» в ногах и дать отдых венам.

АРДХА-САРВАНГАСАНА I. ПОЛУПОЗА СВЕЧИ I

Примечание. При выполнении асаны тело принимает позу, напоминающую горящую свечу. «Сарванг» на санскрите означает «все части тела», это указывает на то, что Сарвангасана является лучшим упражнением, стимулирующим всё тело и дающим отдых всем его частям.

Нельзя выполнять Сарвангасану при высоком артериальном давлении, артериосклерозе, при повреждениях шейных позвонков, отите, синусите, офтальмии.

1. Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями на полу. Делаем медленный глубокий вдох.
2. С выдохом поднимаем ноги, заводим их за голову в положение почти параллельное полу. Руки не меняют положения. Туловище практически перпендикулярно полу.
3. Остаёмся в этом положении (дыша через живот), пока нам это приятно (15 секунд, которые постепенно доводим до 2 минут).

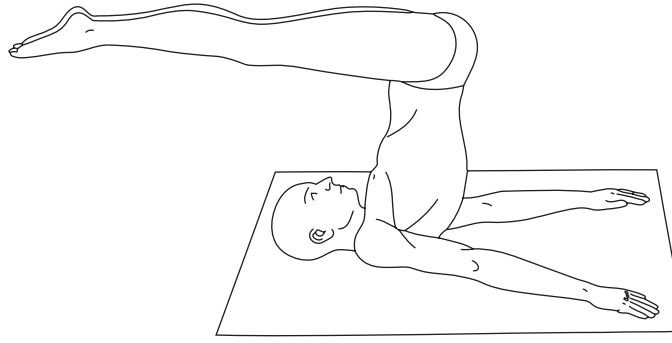

Рис. 51

4. С выдохом возвращаемся в исходное положение, опуская лопатки, ягодицы при одновременном выпрямлении ног.
5. Одну минуту отдыхаем в исходном положении и повторяем упражнение один раз.

АРДХА-САРВАНГАСАНА II. ПОЛУПОЗА СВЕЧИ II

1. Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями на полу. Делаем медленный глубокий вдох.
2. С выдохом поднимаем ноги, заводим их за голову в положение почти параллельное полу. Руки не меняют положения.
3. Задержав дыхание на выдохе, сгибаем ноги в коленях, ещё более продвигая туловище назад так, что оно и голени с вытянутыми вверх пальцами ног становятся перпендикулярны полу. Руки остаются лежать ладонями на полу.
4. Остаёмся в этом положении (дыша через живот), пока нам это приятно (15 секунд, которые постепенно доводим до 2 минут).
5. С выдохом возвращаемся в исходное положение, опуская лопатки, ягодицы при одновременном выпрямлении ног.
6. Одну минуту отдыхаем в исходном положении и повторяем упражнение один раз.

Рис. 52

САРВАНГАСАНА. ПОЗА СВЕЧИ

Примечание. Эта поза относится к наиболее важным асанам. Она настолько полезна для организма, что каждому нужно её проделывать по нескольку раз в день. Благотворное действие этой асаны во многом объясняется тем, что во время её выполнения в теле меняется поляризация поступающих положительного и отрицательного токов праны.

Когда человек находится на ногах, то он через ноги получает отрицательный заряд тока от земли, а через голову – положительный из Космоса. При перевёрнутом же положении привычные пути поступления этих токов меняются прямо на противоположные, что и является важнейшей причиной лечебного действия этой асаны.

1. Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями на полу, ноги вместе, пятки и пальцы расслаблены. Делаем медленный глубокий вдох.
2. Вытягиваем пальцы обеих ног и напрягаем их. С медленным выдохом, плавно поднимаем ноги (ноги прямые) до положения с углом в 30°.
3. Затем, упираясь руками в поясницу, поднимаем вверх туловище, продолжая также поднимать вверх и ноги, пока туловище и ноги не составят одну прямую линию, перпендикулярную полу, а подбородок не будет плотно прижат к груди. Руки переместятся вниз по бокам спины чуть выше её средней части, подняв тело на максимально возможную высоту. Ноги расслаблены, ступни вместе. Заканчиваем выдох.

Примечание. Отсутствие гибкости в позвоночнике и силы в пояснице и животе на первых порах вызывают необходимость в разгоне, который желательно контролировать и дозировать и при первой возможности упразднить.

Большая часть веса тела перенесена на плечи, руки не несут на себе большой нагрузки, а скорее только поддерживают туловище. Взгляд направлен на вытянутые вверх пальцы ног.

4. Дыша через живот, остаёмся в этом положении до появления чувства усталости (поначалу 15 секунд, через месяц – до 1 минуты, и потом до 3 минут).

Примечание. При выполнении Сарвангасаны, в отличие от Випарита-Карани, необходимо добиваться максимального распрямления тела при подбородке, прижатом к грудной кости. Локти не направлены в стороны, а параллельны друг другу.

5. Почувствовав усталость, медленно (не падать как мешок!) опускаемся в исходное положение, опираясь на предплечья и ладони. В горизонтальное положение возвращаемся следующим образом: сгибаем ноги в коленях, касаясь пятками бёдер. Затем постепенно передвигаем ладони к бёдрам, медленно опуская туловище на пол. В процессе опускания поддерживаем тело руками. Двигаемся плавно. Когда бёдра коснутся пола, опускаем на пол пятки, кладём ладони на пол по бокам туловища. Выпрямляем ноги.
6. 1-2 минуты отдыхаем, дыша глубоко, спокойно и ритмично для восстановления кровообращения.

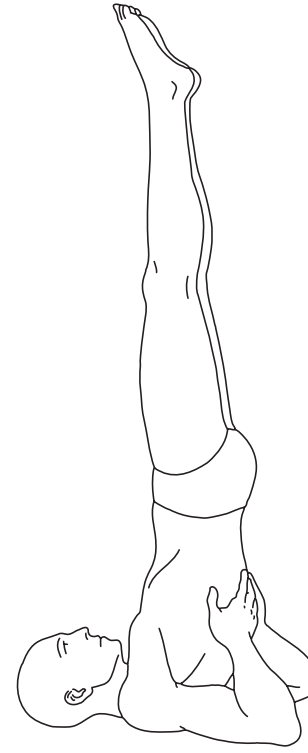

Рис. 53

Примечание. Асану эту выполняют только один раз, не повторяя; меняется лишь продолжительность удержания позы. Выполняющие её более 1 месяца могут находиться в позе 3 минуты. Начинающим следует удерживать позу 10 секунд и время пребывания в ней увеличивать постепенно.

В классическом исполнении эта асана не должна выполняться менее 3 и более 15 минут. Такая продолжительность может показаться Вам избыточной. Так оно и есть для Вас и любого человека, неспособного сохранять неподвижность более нескольких секунд. При более высоких достижениях это имеет свой скрытый смысл. Для наших же учеников разумно ограничивать время удержания асан собственным ощущением приятности и неприятности.

Помните, что после окончания упражнения нельзя сразу же резко вставать, ибо это вредит сердцу.

Комментарий. Одна из самых ценных поз Хатха-Йоги. Трудно найти область тела, которая бы не насыщалась энергией, не укреплялась и не тренировалась во время этой асаны. Целебные свойства её столь многочисленны, что не так-то просто перечислить их все, и она воистину является панацеей от множества заболеваний. Поэтому желательно, чтобы её делали все занимающиеся Йогой.

Это очень важное упражнение и в выполнении настолько легко, что доступно людям даже без специальной подготовки. Двухмесячное занятие этой асаной улучшит обмен веществ и принесёт больше пользы кровообращению и Вашей психике, чем самые дорогие лекарства или курортное лечение.

Сарвангасана устраняет нарушения кровообращения, вызывает прилив крови к тканям лица, устраняет запор, желудочные расстройства, укрепляет пищеварительную систему, улучшает пищеварение, омолаживает половые органы и железы и наполняет их энергией, а стало быть, оказывает общеомолаживающее действие на весь организм.

Успокаивающе и укрепляюще действует на центральную нервную систему, помогая бороться со стрессами и бессонницей. Помогает при затруднении мочеиспускания, менструальных расстройствах, геморрое и грыже. Помогает бороться с анемией и сонливостью.

Выпрямляет позвоночник. Укрепляет мускулатуру спины, бёдер, затылка и живота. Приносит облегчение при варикозном расширении вен и усталости ног. Регулярное выполнение Сарвангасаны позволяет уменьшить варикозное расширение вен.

Сарвангасана улучшает снабжение кровью и нервномышечную активность глаз. Улучшает работу органов горла, в частности голосовых связок, оказывая тем благотворное воздействие на голос. Опытным путём доказано, что она улучшает работу печени, улучшает пищеварение, тонизирует нервы и ткани всех коммуникационных каналов, соединяющих голову с телом. Является профилактикой против многих болезней.

В чём секрет действия этой асаны? Перевёрнутое положение тела позволяет крови сильнее орошать верхнюю часть и эндокринные железы. Отвлекая кровь из брюшной полости и из ног, ставя на место опустившиеся органы, она их «перевоспитывает», восстанавливая правильные привычки жизни и местоположение, а благоприятствуя дыханию диафрагмой, приносит облегчение астматикам и восстанавливает здоровые привычки дыхания.

Усиливая кровообращение в груди и в области затылка, Сарвангасана снижает сердцебиение, дыхательную недостаточность, приносит облегчение при болезнях горла и носоглотки, бронхите и одышке. Исчезают головные боли, даже хронические.

Сарвангасана оказывает лечебное воздействие на больных бронхиальной астмой, является упражнением для всех бронхиол и лёгких. Внутренняя стимуляция, даваемая Сарвангасаной, устраняет слабость лёгких. Более того, стимуляция и укрепление дыхательной системы излечивают заболевания лёгких.

Мы отмечали выше, что при Сарвангасане земные излучения поступают в нас по пути прямо противоположном обычному. Находясь в этом положении, тело так же испытывает действие силы тяготения не в сторону ног, а от ног к голове. Кровь, которую сердце с большим трудом

выкачивает из ног, теперь сама стекает к нему вниз в согласии с законом тяготения и, двигаясь дальше к органам грудной полости и головы, сильно орошает их без усилий со стороны сердца. Стало быть, сердце при выполнении Сарвангасаны освобождается от своей тяжёлой работы и отдыхает, сначала мало, а при увеличении удержания позы – и более продолжительно. Этот отдых для сердца даже ценнее, чем тот, который оно получает, когда мы лежим. Контроль за дыханием в этой позе, вопреки ожиданию, облегчён.

Асана искореняет простуду и другие нарушения в области носоглотки. Даёт облегчение при артериальной гипотонии, повышенной возбудимости, бессоннице, улучшает дефекацию и устраняет запор.

Сарвангасана возбуждает работу желёз внутренней секреции. Сгибая шею и упираясь подбородком в грудь, мы преграждаем крови путь в голову, и она, задерживаясь в шее, обильно орошает щитовидную железу, ушные железы и лёгкие, тем самым обильно питая их и создавая условия для их восстановления и омоложения. Буджангасана и Дханурасана тоже влияют на щитовидную железу, но Сарвангасана, Випарита-Карани, Ширсасана не только укрепляют и стимулируют работу щитовидной железы, околоушных желёз и лёгких, но и дают сердцу возможность восстанавливаться во время отдыха. Особенно важно значение этих упражнений как регуляторов и стимуляторов работы щитовидной железы, ответственной за чувство времени и реакцию организма, а также за скорость протекания в нём жизненных процессов.

Кровеносные сосуды брюшной полости и полости таза, освобождаясь от венозной крови и её давления, Сарвангасаной восстанавливаются и укрепляются. Прижатие подбородка к груди препятствует сильному притоку крови к голове. Идеальная поза для промывания щитовидной железы, миндалин и зобной железы. Прижатие подбородка к щитовидной железе способствует также снижению веса.

У женщин Сарвангасана устраняет большую опасность раздражения и воспаления матки, отвлекая избыточное количество застойной крови в области таза.

Люди, труд которых требует долгого пребывания на ногах, могут уберечься от расширения вен, если будут заниматься этой асаной по нескольку раз в день. Медицинскими экспериментами доказана удивительная способность кровеносных сосудов к восстановлению. Именно этим объясняется то, что занимающиеся Сарвангасаной и Ширсасаной чувствуют значительное облегчение при варикозном расширении вен, геморройных кровотечениях и даже излечивают тяжёлые случаи этих заболеваний при регулярном выполнении этих упражнений по 3 раза в день, а особенно после работы.

Эти упражнения являются большой помощью юношам, достигшим половой зрелости, а также всем, кто хочет долго прожить. Отток крови от области таза к груди и голове отвлекает от эротических представлений.

Для хорошего умственного развития детям необходимо выполнять эти упражнения по 3 раза в день. Взрослым же эти упражнения помогают поддерживать здоровье, молодость и силу.

Сарвангасана сохраняет юношескую энергию, бодрость, гибкость и упругость тела. Благодаря асане отодвигается старость, ибо старость означает дряхлость, то есть расстройство здоровья. Практическое подтверждение этого дано индийскими хатха-йогами и многими их западными последователями, которые путём практикования полезных упражнений Хатха-Йоги сохраняют здоровье и совершенство своего тела до самой глубокой старости. Давно утраченная юность и растраченные силы возвращаются, энергия устремляется даже в тела стариков и даёт им ощущение нового рождения. Функционирование беспроточных желёз, расстроившихся в результате понижения функции щитовидной железы, становится нормальным, и организм обретает новые силы в борьбе со старостью и болезнями. Сарвангасана является самым совершенным восстанавливающим и омолаживающим нервы упражнением.

Йоги придают большое значение этой позе как орудию пробуждения Кундалини – таинственной силы, способной вести ученика к Абсолютному Совершенству. Однако и обычные обитатели этого мира получат много пользы от этого упражнения, которое равно подходит мужчинам и женщинам, обладая практически всеми достоинствам Ширсасаны и не имея присущих ей в некоторых случаях отрицательных последствий.

Не будет преувеличением сказать, что если человек станет регулярно выполнять Позу Свечи, то он почувствует прилив новых сил, будет счастлив и уверен в себе.

ШИРСАСАНА. СТОЙКА НА ГОЛОВЕ

Примечание. Ширсасана (правильнее *Ширасасана*, потому что «ширас» значит на санскрите «голова») – одна из наиболее важных йога-поз, прозванная *королевой асан*. Она олицетворяет собой Йогу и служит её символом.

Практика – единственный путь освоить Стойку на Голове. Никогда не следует выполнять её после еды или питья, а также стоять в ней слишком долго. Во время выполнения асаны делайте глубокие и ритмичные вдохи и выдохи.

Это упражнение следует выполнять на сложенном пледе или шерстяном одеяле, на первых порах вплотную у стены, а не посередине комнаты.

Даже не пытайтесь выполнять эту асану, если у Вас высокое кровяное давление или слабые капилляры глаз.

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль тела, плечи расправлены.
2. Становимся на колени и пальцы ног. Пальцы рук берём в замок. Руки держим прямо перед собой.
3. Наклоняемся и кладём руки, взятые пальцами в замок, на пол так, чтобы предплечья были под прямым углом друг к другу.
4. Нагибаемся и ставим голову макушкой на пол, затылком вплотную к ладоням и обхватываем его взятыми в замок ладонями, как клещами. Ноги держим вместе.

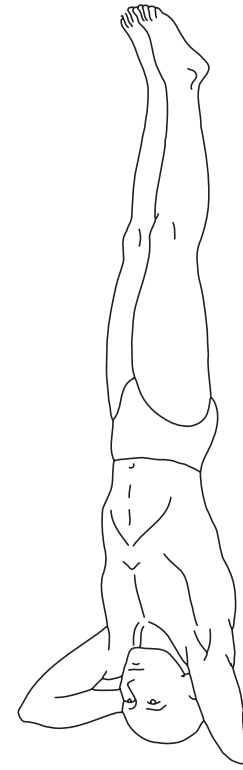

Рис. 54

Примечание. Голова должна опираться на пол, а не на руки, которые легко и без усилий лишь охватывают её.

Это очень важный момент. Необходимо правильно определить место контакта макушки с полом, тогда успех Вам обеспечен. Если точка контакта выбрана неверно, то Ваша поза окажется неустойчивой: шея в процессе стояния на голове будет более или менее искривлена, а для поддержания ускользающего равновесия Вам нужно будет прилагать значительные усилия.

Всё это признаки того, что Вы неверно выбрали точку контакта головы с полом. Продолжайте искать её дальше, и когда наконец достигнете равновесия, поддержание которого не будет требовать усилий, то запомните это ощущение и то место макушки, стоя на котором Вы его добились. Подсказкой в поисках Вам будет то, что при верно выбранной точке контакта шея и спина окажутся на одной прямой линии.

Если Вы будете опираться на пол лбом, шея изогнётся назад; когда же точка контакта оказывается немного смещённой назад, нарушается равновесие.

5. Медленно выпрямляем ноги, не отрывая пальцы ног от пола, при этом таз поднимается вверх, а туловище переходит в вертикальное положение.
6. Чуть-чуть приближаем ноги к голове, делая маленькие шажки на пальцах ног, и в процессе этого отталкиваемся ногами от пола и полностью встаём на голову и локти.
7. Подтягиваем ноги к животу, сгибая их в коленях. В результате верхняя часть туловища оказывается перпендикулярна полу,

а икры ног при прижатых к груди коленях параллельны туловищу. Носки ног вытянуты, пальцы обращены соответственно вверх.

8. Выпрямляя ноги, одновременно поднимаем их вверх, пока всё тело не составит сплошную прямую линию, перпендикулярную полу.

Примечание. Если мы правильно выполнили фазу №4, то удержание позы не представляет для нас большого труда.

Когда увеличится уверенность, Вы сможете заниматься уже на большом удалении от стены, пока наконец не станете принимать стойку без всякой страховки по середине комнаты.

9. Дыша спокойно и медленно, остаёмся в этом положении до тех пор, пока не появится чувство неудобства и потребность в значительном усилии для сохранения позы.
10. Опускаться следует так же медленно, как поднимались. Сначала сгибаем ноги и прижимаем их к животу.
11. Выпрямляем ноги, удерживая их вместе, и ставим их носками на пол.
12. Затем спокойно опускаемся на колени, голова остаётся прислонена к ладоням. Побыв несколько секунд в таком положении, необходимом для урегулирования циркуляции крови, медленно и спокойно выпрямляемся и после встаём.
13. Заканчиваем Очищающим Дыханием.

Примечание. Ни в коем случае нельзя падать из стойки и скатываться на ноги, а затем резко вставать, ибо быстрый переход в нормальное положение сводит всё положительное действие упражнения к нулю и вреден для сердца.

Комментарий. Ширсасана отличается от двух предыдущих асан тем, что здесь кровью и праной обильно снабжается непосредственно сам мозг. Мозг – самый важный орган для нашего земного существования, в нём постоянно находится наше сознание, и он же огромный резервуар энергии. Все органы чувств, функции всех органов и частей тела зависят от качества и состояния нервных центров в голове.

Ширсасана имеет своей целью улучшение кровоснабжения мозга с вытекающим отсюда снятием быстрой утомляемости, прогрессирующей потери памяти, ослабления зрения и слуха, меланхолии, депрессии. Временно облегчается работа сердца, и оно отдыхает. Из всех асан Ширсасана является единственным упражнением, которое обеспечивает детям прекрасное развитие мозга, а у взрослых поддерживает хорошее состояние их психического здоровья.

Большинство нервных расстройств, беспокоящих наш цивилизованный мир, вызывается недостаточным питанием мозга кровью. Первое время человек ощущает лёгкую усталость, позже начинает слабеть память, голова и руки начинают дрожать, зрение, слух и другие чувства притупляются, затем следуют расстройства мозжечка, неврастения, ис-

терия, меланхолия, депрессия и тысячи других состояний, в основе которых запущенное состояние мозга. Затем происходит чудо. После долгих уговоров и убеждений неврастеник начинает – с недоверием и без всякого интереса – выполнять Ширсасану. При первых попытках ему даже не удаётся поднять ноги: оне кажутся ему такими тяжёлыми, что он не в силах оторвать их от пола. Но тем не менее он уже начинает себя чувствовать лучше. Затем он начинает делать небольшие успехи и чувствует себя посвежевшим. «Совпадение», – говорит он себе. На следующий день он делает новую попытку, и на этот раз ему удаётся поднять ноги. Продолжая заниматься Ширсасаной, он вдруг замечает, что может свободно читать без очков самый мелкий шрифт, что прекратился шум в ушах и исчезли другие признаки неврастении.

Это не преувеличение: самая первая попытка сделать Ширсасану вызовет обильный приток крови к мозгу, сердце освободится от большей части своей нагрузки и наполнится новой энергией.

Бесчисленные последователи Хатха-Йоги всех возрастов, страдавшие прежде самыми серьёзными симптомами неврастении и восстановившие силы и здоровье, могут доказать, что упражнения Хатха-Йоги, и особенно Ширсасана, обладают удивительными лечебными свойствами.

Здесь же необходимо сделать замечание относительно ошибочного мнения, удерживающего пожилых людей от занятий перевёрнутыми асанами. «Мне нельзя делать стойку на голове – у меня лопнут сосуды», – говорят они. Не верьте этому. Нет никакого основания поддерживать беспочвенный страх.

Йог Сельвараджан Йесудиан говорит по этому поводу: «Апоплексический удар можно получить лёжа, стоя, во время ходьбы и в любом ином положении – и не потому, что человек делает Ширсасану, а из-за того, что в его организме уже произошли серьёзные нарушения.»

В Индии Ширсасану выполняет множество пожилых людей даже в 80-летнем возрасте и старше, и ни в едином случае не было малейшего неблагоприятного исхода. По европейскому стандарту большинство великих йогов необыкновенно стары, но все они регулярно выполняют перевёрнутые асаны и не боятся того, что в голове, якобы, могут лопнуть кровеносные сосуды. Эту мысль можно услышать лишь на Западе, где люди живут далеко не естественной жизнью.

Сошлёмся и на другой пример: йоги часто выполняют упражнения с сосредоточением взгляда на кончике носа, когда надо смотреть на нос, скосив глаза, и не боятся, что у них появится косоглазие. Наоборот, мышцы глаз укрепляются и становятся более работоспособными при помощи этого упражнения.

Конечно, люди с высоким кровяным давлением не должны заниматься перевёрнутыми асанами и другими упражнениями, пока не приведут кровяное давление к норме. Больные люди вообще не должны заниматься упражнениями Хатха-Йоги без компетентного наставника. Здоровые же могут заниматься ими без всякого опасения.

Нужно также напомнить, что эти три перевёрнутые асаны являются у индийских йогов важнейшими и по другой причине: западная наука говорит, что в нашем мозге есть нервные центры, которые не используются в жизни среднего человека (т.е. человека среднего уровня развития). У таких людей эти центры находятся в дремлющем состоянии, бездействуют, и медицина ещё не раскрыла их назначения. Эти нервные центры хорошо известны индийским йогам, которые тысячелетней практикой нашли путь их пробуждения и активизации. Все упражнения Хатха-Йоги, особенно Сарвангасана, Випарита-Карани и Ширсасана, – желаем мы того или нет – ведут к пробуждению этих центров и дают нам возможность развивать в себе способности, ещё нам не известные. Обычно люди даже не предполагают, какими способностями они могут обладать и какие качества могут в себе развить. Такими способностями человека являются ясновидение, заглядывание в прошлое и будущее, способность читать мысли и передавать их на расстояние, а также другие, так называемые «тайные силы». Эти последние могут быть постигнуты человеком, серьёзно занимающимся Хатха-Йогой. В этом убедится каждый, кто найдёт в себе терпение и время развивать эти нервные центры. Поэтому Ширсасана считается у йогов королевой асан.

◆ ◆ ◆

СИДЯЧИЕ АСАНЫ

Большинство сидячих асан являются *освобождающими* и служат преддверием *медитации*, поэтому их мы в данном разделе касаться не будем, а ограничимся лишь Позой Льва – она исключение из этого правила, так как по характеру и воздействию является динамической асаной.

АРДХА-СИМХАСАНА. ПОЛУПОЗА ЛЬВА

Примечание. Хатха-Йога не оставляет без внимания ни одну мышцу тела. И мы должны помнить также и о языке, определённые движения которого способны предохранить нашу гортань от многих заболеваний. И Поза Льва («симх» на санскрите означает «лев») является прекрасным, действенным примером таких благотворных движений языка.

1. Исходное положение: стоя на коленях и пальцах ног, колени вместе. Ладони рук спереди свободно лежат на бёдрах.
2. Сделайте полный вдох-выдох и задержитесь в Шуньяке.
3. Растопырьте пальцы рук: большие пальцы направлены друг к другу, остальные пальцы – в стороны.

Рис. 55

4. Медленно скользите руками по бёдрам вниз, пока не коснётесь пола. Руки прижаты спереди к коленям, пальцами попрежнему в положении №3. Руки прямые.
5. Частично перенесите упор с колен на руки, немного наклонитесь вперёд и приподнимитесь, оторвав седалище от пяток.
6. Глаза раскройте как можно шире, но не морщьте при этом лоб. Прижимая подбородок к груди, высуньте язык как можно дальше, словно стараясь дотянуться им до подбородка.
7. Задержитесь в этом положении, сколько сможете.
8. Дыхание всё ещё задержано в Шуньяке. Поднимая подбородок вверх, запрокиньте голову назад до предела. Язык и гортань напряжены с прежней силой.
9. Вернитесь в положение №6.
10. Втяните язык, вернитесь в исходное положение и полностью расслабьтесь.
11. Сделайте Очищающее Дыхание.
12. Повторите упражнение 2-3 раза.

СИМХАСАНА. ПОЗА ЛЬВА

1. Исходное положение: сядьте на перекрещенные лодыжки: щиколотка верхней ноги покоится на Ахиллесовом сухожилии нижней ноги. Не смущайтесь иногда возникающим на первых порах ощущением неудобства. Ладони на внешней стороне бёдер. Выпрямитесь.
2. Сделайте вдох.
3. Сожмите руки в кулаки большими пальцами сбоку на указательных и, делая выдох, обопритесь кулаками об пол, поставив их большими пальцами вперёд с внутренней стороны коленей и прислонив к последним. Главный упор попрежнему на колени. Руки прямые. Спину слегка прогните. Голову держите прямо. Сейчас Вы Вашей позой похожи на каменного льва, какими некогда имели обыкновение украшать парадные ворота и подъезды. Закройте глаза.
4. Вместе со вдохом запрокидывайте голову, отгибая язык назад и с силой прижимая кончик его к нёбу. Задержитесь на некоторое время в этом положении, остановив дыхание на вдохе.
5. Откройте глаза.
6. Делая выдох одновременно через нос и через рот, наклоняйте голову вперёд, не меняя положения таза. В конце движения подбородок плотно и с силой прижат к груди. Глаза раскройте как можно шире, но не морщьте при этом лба. Язык высуньте как можно дальше, загнув его вниз, а живот одновременно втяните до пре-

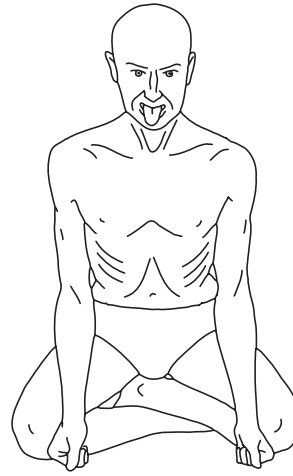

Рис. 56

дела. При этом Вы ошущаете значительное напряжение в языке и во всей гортани.

7. Задержитесь на некоторое время в этом положении, остановив дыхание на выдохе.
8. Дыхание всё ещё задержано на выдохе. Не изменяя положения головы и не ослабляя напряжения в гортани, снова отгибаете язык назад и с силой прижимаете его кончиком к нёбу.
9. Выпрямившись вместе со вдохом, вернитесь тем самым в исходное положение
10. Расслабьтесь, наслаждаясь этим расслаблением. Сделайте Очищающее Дыхание.
11. Повторите 2-3 раза фазы №№ 2-10.

Комментарий. Цивилизованный человек Запада, выйдя из детского возраста, считает неприличным показывать язык и потому больше не высовывает его вовсе, за исключением тех довольно редких случаев, когда того требует врач. Это большая ошибка. Точно так же как обычного хождения бывает недостаточно для мышц ног, так и языку никогда не бывает достаточно тех движений, какие он производит во время разговора и жевания пищи. Как показали результаты медицинских изысканий, проведённых в научно-исследовательских институтах Индии, Симхасана оказывает следующее действие:

Прежде всего, она хорошо упражняет шейные мышцы и вызывает в них усиленный приток крови. Нервы и железы шейного отдела, и в первую очередь, щитовидная железа, оздоравливаются и укрепляются. Давая расслабление одним мышцам и напрягая другие, Симхасана разглаживает и расправляет на лице морщины, устраняет двойной подбородок. Поза Льва улучшает кровообращение у лица и в гортани, придавая тем самым румянец коже лица и стимулируя работу органов гортани. Мышцы гортани, лица и затылка укрепляются. Гортань и вообще всё горло получают благодаря этому упражнению особый внутренний массаж. Полость гортани и миндалины прочищаются, ангина вылечивается. Слюноотделение становится более полным. Симхасана благотворно действует на голос. Улучшается слух. Поза Льва также упражняет мускулатуру брюшного пресса.

Симхасана должна стать для каждого человека обязательным упражнением. Она инструмент красоты, так как улучшает цвет лица и стирает складки усталости, снимает напряжения. Когда Вы сильно возбуждены или раздражены, делайте Симхасану: общеуспокаиваю-щее действие её исключительно сильно.

Не раздражайтесь возникающим на первых порах ощущением, будто у вас кляп во рту: это скоро пройдёт.

Делайте Симхасану также с закрытыми глазами, устремив лицо к солнцу.

Всякий раз наслаждайтесь прекрасным ощущением разрядки, какое наступает, когда Вы возвращаетесь в исходное положение.

Фаза Симхасаны (№№ 4 и 8), в которой язык отгибается назад и кончик его прижимается к нёбу, называется Джива-Бандхой. Джива-Бандха комбинируется также и с другими асанами и пранаямами.

АСАНЫ РАССЛАБЛЕНИЯ

МАКАРАСАНА. ПОЗА ДЕЛЬФИНА

Примечание. Обычно Макарасана переводится как Поза Крокодила. Но мы предпочитаем такое название, поскольку первое значение санскритского слова «макара» – *дельфин*, а *крокодил* – второе. Помимо того, отождествлять себя с дельфином гораздо предпочтительнее, нежели с крокодилом.

Как и Савасана, Поза Дельфина служит для отдыха и улучшает сон.

1. Лечь на живот, ноги слегка раздвинуть. Руки положить под лицо или под одну из щёк: одну руку ладонью вниз, другую – ладонью на тыльную сторону кисти нижней руки. (Или более классический вариант: сожмите кисти в кулаки; кулаки прислонены друг к другу и мизинцами лежат на полу; лоб лежит на кулаках.) Ноги с вытянутыми носками мягко лежат на полу.
2. Последовательно расслабляем мышцы ног, затем таза, грудной клетки, мышцы ключиц и шеи.
3. Полностью расслабить тело.
4. Закрыть глаза и лежать неподвижно, пока это приятно. Избегать «окаменения», дышать свободно.

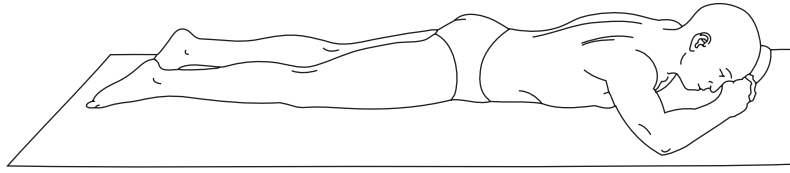

Рис. 57

Комментарий. Эта поза предназначена в основном для отдыха после напряжённых асан или физической работы. Можно каждый день усердно выполнять различные асаны, но без надлежащего расслабления занятия не пойдут в прок; в лучшем случае их КПД составит не более 10%, а если увеличивать нагрузки, игнорируя расслабление, то подобные тренировки принесут только вред.

После хорошего выгибания, нагибания, наклонов в бок или скручивания следует принять Макарасану или Савасану, сосредоточившись на тех частях тела, которые подверглись наибольшему воздействию.

Эти места отличаются своеобразным ощущением, средним между приятным и болезненным – так проявляет себя легчайший спазм мышц, который, если сопроводить его глубоким расслаблением, приносит телу величайшую пользу. Это одно из проявлений целительного действия асан. Расслабляться следует до тех пор, пока эти ощущения не пройдут.

САВАСАНА I.
ПОЗА ПОЛНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ И ПОКОЯ I

Примечание. «Сава» (отсюда «саван»), а правильнее – «шава» по-санскритски значит *труп*. Эта асана служит для расслабления и отдыха. Способность к движению, координация, физиологическое равновесие достижимы лишь благодаря возможности полного расслабления. При отсутствии физического расслабления тонкие каналы жизненной энергии – *нади* – окажутся закупоренными и не смогут выполнить свою работу; в результате Ваше занятие Хатха-Йогой выродится в заурядную гимнастику. Необходимо научиться целиком расслаблять своё тело, делая его настолько «безжизненным», как если бы *Вы* покинули его; отсюда и название асаны – Поза Трупа.

Это удивительное упражнение помогает снять усталость, заснуть в любой обстановке или, напротив, заменить сон коротким отдыхом, справиться со стрессом и побороть апатию. Практикуя Савасану, человек забывает, что такое усталость, исполняется бодрости, силы его растут, а работоспособность увеличивается. При выполнении этой асаны, если позволяют условия, затемните насколько возможно комнату. Савасана служит также обычным завершением сеанса Хатха-Йоги.

1. Лёжа спиной на полу. Ноги вытянуты, ступни сантиметров на 30 разведите, пальцы ног в силу собственной тяжести пусть наклонятся в стороны. Руки вдоль тела, ладонями или тыльной стороной ладоней вверх, либо ребром ладони на полу – как Вам удобнее по Вашей личной склонности. (Голову можно слегка повернуть в сторону.) Глаза закрыты.
2. Замедляем насколько возможно дыхание, но без напряжения. Начиная с ног, расслабляем постепенно все мышцы тела и отдыхаем.

Примечание. Начав с пальцев ног, старайтесь расслабить каждую группу мышц по всему телу вверх: ступни, лодыжки, икры, колени, бёдра, живот, талию, поясницу, грудную клетку, плечи, предплечья, локти, кисти, пальцы, шею, нижнюю челюсть, язык, глаза, лоб (и так вплоть до корней волос).

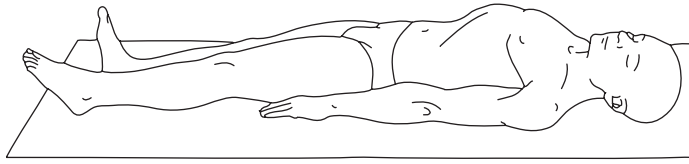

Рис. 58

С расслаблением каждой мышцы сосредотачиваемся на ней и переносим сосредоточение на следующую, ещё не расслабленную группу мышц и т.д., пока полностью не расслабимся.

3. Находимся в расслабленном состоянии, сосредоточившись на сердце, и ощущаем полный покой, приносящий нам силы и восстанавливающий здоровье.

Примечание. Руки лежат совершенно безжизненно, челюсть слегка отвисает, язык безвольный, мышцы лица расслабленные. После известной тренировки Вам в конце концов окажется возможным расслабить каждый мускул тела.

Напоминаем, что расслабление следует выполнять медленно и без какого-либо ощущения «усилия», которое может только увеличить напряжённость. Если это покажется Вам трудным, то сделайте глубокий вдох, напрягите всё тело и затем расслабьтесь. Повторите эту уловку пару раз и затем сделайте, как описано выше.*

Мысль о расслаблении каждой группы мышц должна синхронизироваться с глубоким дыханием, которое по мере расслабления каждой части тела наполняет её праной, признаком чего служит ощущение «погружения» этой части. Расслабление должно достичь такой степени, что если бы кто-то поднял Вашу руку или ногу, то оне безжизненными тяжело упали бы – так Вы должны видеть в уме своё расслабление. Сейчас Вы находитесь в состоянии физической релаксации.

4. Теперь снимаем психическое напряжение. Для чего думаем о голубом небе, о горном озере с неподвижной хрустальной поверхностью. Силой воображения вдыхаем аромат хвои от растущих на берегу елей.

Примечание. Либо вспомните красивое место, которое Вы любите и часто посещаете (это может быть сад, лужайка, лес, река, берег моря и т.д.); представьте себе, что Вы находитесь на этом месте, сделайте несколько глубоких дыханий. Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко. Во время вдоха стенка живота перемещается вверх, во время выдо-

* Если Вам затруднительно расслабить какую-то конкретную часть тела, то сперва напрягите её раз-другой, после чего расслабить её будет значительно легче. Если речь идёт о шее, то слегка подвигайте голову вправо-влево, что освободит мышцы шеи от напряжения. (*Й.Р.*)

ха – вниз. Полностью освободитесь от своих житейских дел и неурядиц и, если нет ничего лучшего, сосредоточьте всё внимание на дыхании, которое должно быть глубоким, медленным и свободным.

5. Поместите своё сознание в «сердце» Вашего сердца и как бесстрастный наблюдатель взирайте со стороны за движением внутри Вас и вовне Вас. И с Вами будет Мир и Покой, ибо Вы и есть Мир и Покой! Или, говоря словами песни Джорджа Харрисона, «and life flows on within you and without you».

Примечание. Не торопитесь, выполняя глубокое дыхание. Сделайте 12-13 дыхательных циклов.

6. Откройте глаза, вытяните тело и сядьте. Вы завершили асану.

Перед Савасаной следует дать себе установку, какое время отводится на упражнение. Десять минут, или пятнадцать. Сказать себе, и больше можно об этом не думать. В указанный срок подсознание даст нужный сигнал.

Предлагаем Вам ещё и второй, более динамичный вариант Савасаны. В нём стоит обратить особо важное внимание на выход из упражнения.

САВАСАНА II.
ПОЗА ПОЛНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ И ПОКОЯ II

1. Лёжа спиной на полу. Ноги вытянуты, ступни сантиметров на 30 разведите, пальцы ног в силу собственной тяжести пусть наклонятся в стороны. Руки вдоль тела, ладонями или тыльной стороной ладоней вверх, либо ребром ладони на полу – как Вам удобнее по Вашей личной склонности. (Голову можно слегка повернуть в сторону.) Глаза закрыты.
2. Замедляем насколько возможно дыхание, но без напряжения. Начиная с ног, расслабляем постепенно все мышцы тела и отдыхаем.
3. Расслабив по отдельности все части тела, нужно прочувствовать его целиком. Ещё раз мысленно проверить, нет ли напряжений в ногах, руках, пальцах, туловище, шее, лице.
4. Увидеть вокруг себя бескрайнее голубое небо. После некоторой практики человек может видеть не небо, а земной эфир, похожий на небо, но отличный от него.
5. Почувствовать тело лёгким, невесомым, парящим в воздухе.
6. Мысленно приподнять таз и ноги и лететь ногами вперёд вверх под углом примерно 45°. Скорость может быть большой и даже очень большой, полная реальность полёта.

Примечание. Полёт под углом 45° – это особая техника, сообщённая гуру Ар Сантэмом своим ученикам. Намного превышать этот угол не рекомендуется, в пределах ауры Земли с человеком ничего не может случиться. При этом эфирное тело человека полностью очищается эфиром Земли.

Теперь выход из упражнения. Иногда говорят, что когда йог лежит в Савасане, даже землетрясение не заставит его небрежно прервать упражнение. Правильный выход очень важен.

7. Лучше всего, дав себе мысленно установку на выход, ощутить своё тело – руки, ноги, – а затем сделать глубокий вдох и выдох. После этого перевести руки за голову, сцепив их в замок, и потянуться, вытягивая себя руками в одну сторону, ступнями – в другую. Можно зевнуть и, улыбнувшись, медленно подняться. Можно перед подъёмом повернуться на один бок, а затем на другой, приподнимая при этом руки и ноги над полом.

   Примечание. Никаких неприятных ощущений – головокружения, потемнения в глазах быть не должно. В противном случае надо вставать ещё медленнее. Эффект от Савасаны ещё усилится, если в конце, уже после потягивания, дать себе положительный эмоциональный настрой: почувствовать себя бодрым, свежим, энергетически насыщенным.

Комментарий. Савасана не только позволяет достичь расслабления всей мускулатуры тела, но и успокаивает дух и душу, помогает победить чувство страха, неуверенности, нервозность и бессонницу. Нервная система получает полный покой. Идеальное состояние для накопления в организме энергии.

Устанавливается правильное кровообращение, облегчается венозное кровообращение, давление крови в венах снижается. Облегчается работа сердца. Крупные индийские кардиологи успешно использовали эту позу для реабилитации сердечных больных. Пациенты, регулярно выполнявшие Савасану, быстрее и полнее выздоравливали.

Результат, достигаемый при этом положении с замедленным дыханием и сосредоточением, благотворнее, чем сон, так как мы сознательно и намеренно создаём организму условия сна при бодрствовании. Савасана – это пассивная активность.

Эту асану следует выполнять всякий раз, как Вы подвергались воздействию отрицательного психического или физического влияния. Если человеку удаётся достичь должной степени расслабления в Савасане, то чувство освобождения, приходящее к нему, будет значительно сильнее всего, чего он сможет добиться с помощью транквилизаторов и седативных препаратов.

* * *

В наш свод асан мы постарались включить все самые главные и наиболее благотворные упражнения Хатха-Йоги. Некоторые упражнения слегка видоизменены применительно к европейским условиям. Регулярное выполнение этих упражнений является залогом отменного здоровья.

◆ ◆ ◆

Й. Раманантата

НЕОДНОЗНАЧНАЯ ПОХВАЛА КОМПЬЮТОРУ*

За последние годы в нашу жизнь вошло принципиально новое явление – *компьютор*. Это настолько качественно новое явление, что, без преувеличения говоря, цивилизованную жизнь человечества оно поделило на две эпохи: когда не было компьютора, и когда он появился. Эта проблема нуждается в совершенно особом осмыслении, попыток к которому в современном обществе что-то не наблюдается. А напрасно. Технику нужно и понимать, и чувствовать. Только тогда она не преподносит неприятных сюрпризов. Мы можем здесь лишь бегло коснуться этой темы, и то в основном только в той мере, в какой она имеет отношение к проблеме здоровья психики и зрения.

Теперь трудно, пожалуй, найти какую-либо область культурной, хозяйственной, общественной и так далее жизни (за исключением разве что ремесла дворника и уборщицы), в которой бы не применялся компьютор и в которой он не был бы мощным фактором роста производительности, надёжности и стабильности. И как всегда в подобных случаях с крайней резкостью обозначилась и оборотная сторона медали: человечество в целом и каждый индивид в отдельности, идущий в ногу со временем, стали рабами компьютора, и эта зависимость и беспомощность будут в дальнейшем только усиливаться, порождая всё новые противоречия, неудобства и опасности.

---

* Удивительна та нелепая зависимость, то постыдное рабство, в которое по милости нынешних культуртрегеров русский язык попал у английского. Со знанием дела и учётом филологических законов заявляем, что, вопреки общепринятому, именно таково написание по-русски этого нелепого английского слова вместо подхалимского – *компьютер*. С какой такой радости «-тер»?! Нет в русском языке такого суффикса для слов этой породы. Есть только «-тор»: *конструктор*, *констриктор*, *архитектор*, *проектор*, *трансформатор*, *организатор* и пропасть прочих. Либо уж другая малочисленная семейка: *актёр, шофёр*, *режиссёр, лифтёр*, *боксёр, вахтёр*. Три последних словца совершенно уникальны, они свидетельствует об изощрённом чувстве юмора у русского человека: они не заимствованы не из какого языка, а просто составлены из английских и немецких корней с добавлением французского суффикса, и всё это для сугубо российской надобности. (*Й.Р.*)

Казалось бы, вот оно величайшее благо – прибор, способный удовлетворять самые разные нужды и запросы, приспосабливаться ко всему и бесконечно совершенствоваться, ведь это же открывает поистине беспредельные перспективы и возможности не только в любой рутинной работе, но и в самом разнообразном творчестве. Вроде бы получается, что компьютор – благословение для человечества.

И правда, компьютор – инструмент необычайно тонкий. Тонкий до такой степени, что человеку *утончённому* он может облегчить восхождение на духовные вершины, помочь его полёту на духовных высотах. Но в руках цивилизованного дикаря этот инструмент превращается в абсурд. Увы, если Вы внимательно всмотритесь в проблему, то, наверняка, увидите, что у компьютора много общего с деньгами, а именно: он – хороший слуга, но скверный хозяин.

Индустрия сомнительных и отупляющих развлечений сразу же оседлала это «данайское» изобретение и заставила его служить на потребу самым низменным инстинктам и интересам неразвитого человечества. Мгновенно появились всевозможные «прыгалки», «бегалки», «гонялки», «леталки», «стрелялки», «пыхтелки», «убивалки», «взрывалки» и прочая. Вся эта индустрия, вселенская по своим масштабам и доходам деятельность в конечном счёте рассчитана, как нетрудно заметить, на удовлетворение самого невзыскательного и неразвитого детского вкуса и воображения. Налицо поистине чудовищная несоразмерность между средствами и целью: это куда хуже, чем стрелять из пушек по воробьям, это какое-то сбрасывание атомных бомб на блох. Столь непристойный диссонанс свидетельствует только о нездоровости самого процесса в целом и о безнадёжной болезни общества, в котором может происходить такое.

«Развлекалки», постоянно направлявшиеся умелыми руками на удовлетворение и формирование всё новых нелепых потребностей человеческой толпы, на компенсацию жизненной несостоятельности и комплексов неполноценности, привели в конце концов к возникновению пресловутой «виртуальной реальности», превратившей пользование компьютором в самый страшный и разрушительный наркотик. Компьюторомания – это наркомания нового поколения, наркомания более высокого уровня. Доходы мировой компьюмафии на порядок превосходят доходы наркомафии, хотя не исключают последнюю и ей жить не мешают. На самом деле, это две руки одного и того же уродливого тела, имеющего вместо головы седалище, и, как и положено, одна из них не очень-то ведает, что творит другая.

Рафинированная обезьяна, эта жертва современной цивилизации, без конца нажимает на клавиши компьютора, чтобы получить как можно больше виртуальных бананов, и вполне удовлетворяется эти занятием. Натуральная обезьяна куда мудрее: виртуальному банану она всегда предпочтёт банан *натуральный*, и даже не станет задаваться столь нелепым вопросом.

Известно, что любая техника в руках дикаря не приносит пользы, просто не может её принести, а что же сказать о компьюторе, какие неисчислимые бедствия несёт он человеческому племени? Честно скажем, об этом даже противно говорить. Ограничимся определёнными рамками и рассмотрим проблему в самой её сути. Мы не станем здесь распространяться о мобильном телефоне, который представляет другую сторону всё той же темы; не будем, по той простой причине, что телефон не имеет прямого отношения к глазам. Кстати сказать, мало кто ещё вполне сознаёт, что мобильный телефон – не что иное, как всё тот же компьютор, и потому всё более перестаёт быть телефоном и превращается во что попало.*

Вообще говоря, по мере повышения комфорта, жизнь становится всё запутаннее, сложнее и невыносимее. В этом парадокс, непонятный самим загипнотизированным. Речь, разумеется, идёт о внешней жизни, внутренняя же, соответственно, скудеет. В этом причина всеобщей загипнотизированности.

Увы, увы, анализ жизненного опыта человечества, недвусмысленно указывает на непререкаемый факт, коий следует воспринять как закон жизни, а именно: всякое дополнительное удобство, всякий вновь изобретённый комфорт неизбежно оказывается предательской западнёй, «троянским конём», без которого жизнь была бы проще, богаче и прекраснее. Все эти излишества ещё более загоняют нас в царство иллюзии и безнадёжно отвлекают от насущных жизненных задач. Всякий раз, когда кто-то или что-то обещает нам какие-то улучшения или облегчение наших задач, уместно вспомнить предостережение мудрого троянца: ”Quidquid id est, timeo Danaos et dona ferentes”.

Парадоксально, хотя и совершенно закономерно, что в пору «высоких технологий» множатся суеверия и укрепляет свои позиции обскурантизм. Закономерно потому, что невероятное усложнение техники приводит к узкой специализации учёных и технических

* Мы придерживаемся того непритязательного мнения, что кастрюля должна всегда оставаться кастрюлей, телефон – телефоном, грабли – граблями. Мы за гармонию, мы решительно за разделение труда среди предметов, потому что если всё станет всем, то не станет ничего и наступит хаос небытия. (*Й.Р.*)

работников, из-за которой мало кто из них уже в состоянии видеть картину целого и понимать, что на самом деле в тех или иных приборах происходит. На всё это накладывается усугубившаяся беспомощность обывателя (или по-современному «пользователя»), которому теперь вся техника и аппаратура представляются лишь необходимой принадлежностью колдовства.

Комфорт – вот, собственно, и всё, что нам может дать современная цивилизация. Душа же человека в этих условиях обречена страдать и маяться, потому что не просто проблемы её игнорируются, но и само существование её всерьёз не принимается. Ей отведено всего лишь призрачное бытие; в жизни сей она не более, чем словесная абстракция, простой символ, которым можно играть как и прочими словами. Но душа каждого – это не игрушки. Ибо у каждого из нас есть душа. Есть она у человека, и это нечто до ужаса реальное. Её можно предать, купить, продать, променять. Её можно отравить или спасти. Человек способен погубить собственную душу. И это чудовищно реально, это сегодня происходит почти на каждом шагу. Но что пользы человеку приобрести весь мир, если он теряет собственную душу?

В конечном счёте, жизнь даёт Вам то, что Вы от неё хотели, и лишь после этого Вы сможете узнать, что всегда хотели не того, что Вам в самом деле нужно. И это ещё, если Вам действительно повезёт. Потому что скорее всего Вы так и останетесь коснеть в своём тупом самодовольстве, воображая себя всего добившимися и очень удачливыми.

А теперь несколько слов о ещё одном важном законе природы и человеческой психологии. Жизнь устроена так, что постоянно требует от нас усилий и напряжения сил. Соответственно, и мы устроены таким образом, что представляем собой *продукт реакции* на эти требования жизни. Мы всего добиваемся и в себе самих, и во вне лишь путём приложения усилий и, в конце концов, понастоящему ценим лишь то, на что затратили свои усилия; лишь то, что стоило нам определённых жертв. В полном согласии с этим, величайшее сокровище, когда оно «падает нам с неба», т.е. достаётся без усилий, не имеет в наших глазах никакой цены.

Особенно важно здесь то, что наше развитие и развитие наших способностей также происходит за счёт прилагаемых нами усилий. Поэтому древнекитайская мудрость и обращается к нам с вопросом: «Научился ли ты радоваться препятствиям?»

Нет ничего ошибочнее и пагубнее тенденции современного «цивилизованного» уклада жизни, который стремится освободить человека

от *всяких* умственных усилий (каковые на самом деле суть лишь упражнения для нашей умственной способности), дабы переложить всё это на компьютор.

Если эти усилия берёт на себя компьютор, то развивается он, а не наша голова – это применительно ко взрослым. С детьми ситуация гораздо ужаснее: компьютор оказывается паразитом детского сознания, который лишает психику ребёнка жизненнонасущных упражнений. В результате полноценной личности из ребёнка не формируется, из него вырастает лишь умственный и психический инвалид, не способный ни на какое усилие, ни на какое сосредоточение внимания.

Родители, вы убиваете душу своих детей, позволяя им играть с компьютором! Вы выращиваете племя глубоко несчастных слабоумных идиотов. Вопрос дальнейшего выживания нашей расы в огромной мере зависит от осознания людьми только что указанной истины.

Поймите простую вещь: Апокалипсис – это не тогда, когда будет всемирный потоп или пожар, глобальное землетрясение, мор да глад или всеобщая термоядерная война. Это, когда в человечестве не останется ни одного *гомо сапиенса*, когда всё оно превратится в стадо программируемых идиотов, управляемых автоматами и *бездушными биороботами* («власть предержащая» элита). Отсчёт времени давно пошёл. Процесс всеобщего оглупления и обесчеловечивания с каждым днём всё ускоряется, его безобразная масса уже накопила огромную инерцию. Здесь задействовано всё: компьютеры, массовая информация и средства оной, уклад «цивилизованной» жизни, массовое «искусство», а также, и не в последнюю очередь, – человеческие косность и лень. Режиссёры современного миропорядка вовсю воплощают в жизнь свой дьявольский сценарий, смысл которого в том, чтобы превратить глобализованное человечество в биомассу, отправляющую простейшие жизненные функции.

Сказанного достаточно, и понятливые поймут, ибо будущее ещё есть лишь у них одних. А нам остаётся только вернуться к проблемам зрения и рассмотреть их применительно к компьютору.

И здесь приходится признать, что никаких серьёзных исследований на данную тему опять же проделано не было. Так что за отсутствием объективных данных придётся главным образом скромно ссылаться на собственный опыт общения с пэвээмовским монстром, а он у автора вполне приличный – как раз 20 лет.

Вообще посмотрим правде в глаза: человечество поставило над самим собой и над своим здоровьем небывалый по своей безответственности эксперимент, последствия которого скажутся не сразу, и поэтому окончательные выводы по теме сегодня делать ещё рановато.

Чем обернётся компьютор для здоровья человека, станет более менее ясно лишь к концу жизни первого компьюторного поколения людей. Но в любом случае отменить это явление теперь уже никак не представляется возможным, остаётся только к нему приспосабливаться и приспосабливать к нему своё здоровье.

Скажем так, что размеры вреда, причиняемого комьютором зрению, сильно преувеличены. Если Вы не утратите чувства меры – а терять его никому и ни в чём не позволяется безнаказанно, – то отрицательные последствия сведутся для Вас, скорее всего, к минимуму. В этом вопросе, как и всегда, мы советуем Вам не увлекаться модными теориями и не поддаваться внушению. Живите своим умом, и чем больше будет таких людей в современном человечестве, тем больше будет толку, и они, как уже бывало в истории не раз, приведут земной корабль в благополучную гавань.

Наверное, будет и короче, и лучше, если свои наставления компьютерменам, мы выразим в заповедях или аксиомах. Вот оне:

1. Всегда помните, что компьютор существует для Вас, а не Вы для компьютора. Он слуга, а Вы – хозяин. Свои отношения с ним стройте как генерал с вверенной ему армией.

2. Компьютор – друг и помощник, Ваш секретарь; более того – Ваш *альтер эго*, ибо его интеллектуальная и информационная мощь каким-то непостижимым, таинственным образом сливается с Вашей памятью и умом, хотя, конечно, способна быть лишь их придатком.

3. Компьютор – Ваш друг и помощник в работе, но боже Вас упаси поддаться соблазну сделать из него ещё и товарища по развлечениям! Не унижайте ни себя, ни Вашего помощника. *Никогда не играйте в компьюторные игры!* Компьютор – вещь серьёзная, и чтобы не выродиться в коварного шута и подлого интригана, он должен оставаться на высоте своего положения. Планку требований своих держите высоко. Поэтому, чтобы смотреть фильм, предпочтите DVD на пару с телевизором; чтобы слушать музыку, обратитесь к проигрывателю и магнитофону; чтобы читать литературные, научные, философские и прочие произведения возьмите книгу – ничего лучше человечество не изобрело и не изобретёт никогда. И так во всём и всегда: *натуральное предпочитайте виртуальному*.

4. Работая, старайтесь соблюдать медицинские нормы и соответственно делайте перерывы. (Разумеется, не для того чтобы портить воздух табачным дымом!)

5. Следите за правильным освещением экрана монитора. Работайте при дневном свете. Никогда не работайте в темноте или полумраке,

в этом случае необходимо направить на экран свет лампы. Следите, чтобы на экране не было бликов от падающего на него света. Пользуйтесь только высококачественными мониторами.

6. Помните о том, чтобы всегда смотреть на монитор без напряжения. Избегайте надолго останавливать пристальный взгляд на изображении монитора. Не забывайте моргать, глядя на монитор. Вообще моргайте как можно чаще.

7. Выработайте у себя привычку почаще и при малейшей возможности отворачиваться от монитора и смотреть в сторону.

8. Помните об оптимумах и пессимумах: если выполняемая работа Вам интересна, то глаза не страдают; если неинтересна, то Вы работаете за счёт своего здоровья, причём страдают не только глаза, но и ум, память, вообще психика, и всё тело.

9. Избавьте себя от бедственной участи быть маньяком интернета (объяснение неудобств и несчастий, порождаемых этим явлением, заняло бы здесь слишком много места и увело в сторону, поэтому опускаем).

10. Старайтесь как можно меньше работать за двумя компьютерами одновременно.

11. Жалейте людей, которые обходятся без компьютора, но ещё больше – тех, которые без него обойтись не могут.

12. Никогда не берите с собой компьютор, чтобы работать в транспорте, в кафе, зале ожидания и прочая, дабы не уподобляться тяжело больным людям.

13. Регулярно и не так уж редко расставайтесь со своим другом и помощником, чтобы ценить новые встречи. Дайте ему отдохнуть от себя и себя поберегите.

Здесь, пожалуй, надо дать небольшой комментарий к пункту третьему. Можно бесконечно настаивать на этом пункте и так и не исчерпать его важности. Но это и бесполезно, так как тех, кто пошёл по кривой дорожке уже не переубедишь, а прочим эти убеждения не нужны. Речь в данном случае идёт ни много ни мало как о долге и праве быть и оставаться человеком. Да, не играть в компьютерные игры – это бремя культурного человека, наш долг перед самими собой и перед поколениями лучших людей, живших прежде. Те, кто не будут следовать этому, по сути дела, *гигиеническому* требованию, в конце концов перестанут быть людьми (или никогда не станут ими, коли говорить о детях). Чем больше людей будет неукоснительно придерживаться этого золотого правила, тем меньше шансов разразиться катастрофе, речь о которой шла выше.

Вот, собственно, и всё. Делайте выводы и решения принимайте сами, мы не имеем возможности сделать это за Вас. Вы сами должны приложить усилие – в этом весь смысл.

* * *

Доводилось ли вам наблюдать когда-нибудь за ребёнком, играющим в песочнице? Вот образ, достойный внимания оккультиста. Формочка, которой он пользуется, символизирует Хатха-Йогу. Лопатка, которой он накладывает песок в формочку, – наша сила воли. Песок, накладываемый в формочку, – наша страдающая плоть. Песочная форма, получающаяся, когда он отнимает формочку от земли, это совершенная, здоровая и прекрасная форма нашего тела, изваянная Хатха-Йогой. Но под действием ветра, дождя и солнца песочная форма быстро разрушается. Единственный способ восстановить её – это регулярно вновь помещать составляющий её песок в формочку движением лопатки (силы воли). А кто, спрашивается, в этом символе сам ребёнок? Ответ прост: наше Истинное «Я» – вечное и нетленное.

◆ ◆ ◆

Рамачарака, Йог (начало XX века) – индийский оккультист, живший приблизительно в середине XIX века. (Портрет условный.) После смерти, как дух-наставник, сотрудничал с американским писателем-оккультистом Вильямом Валькером Аткинсоном [в современном звучании – Эткинсон, Уильям Уокер], (1862 – 1932 гг.), перу исключительно которого ошибочно и приписываются книги Йога Рамачараки.

Соавторство с духом – случай весьма не редкий в литературе той поры. Достаточно вспомнить Эльзу Баркер, написавшую в сотрудничестве с духом Дэвида Хэтча, американского юриста, три книги знаменитых «Писем живого умершего»; оккультно-философские произведения Камилла Фламмариона и мистические романы В.И. Крыжановской, написанные ею в сотрудничестве с духом, который взял себе псевдоним «Рочестер».

Йог Рамачарака – самый ранний авторитет западной йоги. Его книги и идеи стимулировали распространение и развитие оккультизма в самом хорошем смысле этого слова и, помимо того, содействовали и продолжают содействовать распространению учения Йоги во всём мире. Один из наиболее *светлых* и *огненных* Учителей человечества.

Все книги Йога Рамачараки были написаны в первом десятилетии XX века и изданы «Книгоиздательским обществом йогов» в Чикаго. Основные из них: «Наука дышать», «Хатха-Йога», «Духовное врачевание», «Практическое водолечение», «Ключ к Здоровью», «Раджа-Йога», «Могущество мысли», «Основной курс философии йогов», «Продвинутый курс философии йогов», «Джньяни-Йога», «*Бхагавад-Гита*, как она есть», «Учение *Упанишад*», «Философия, религия и эзотерические учения Индии», «Евангелие от оккультизма», «Жизнь за пределами смерти». Большинство этих книг имеется в переводах на русский язык.

Содержание

ОТ ИЗДАТЕЛЯ 3
ОТ ПЕРЕВОДЧИКА 5

Глава Первая
ЧТО ТАКОЕ ХАТХА-ЙОГА 9

Глава Вторая
ЗАБОТА ЙОГОВ О ФИЗИЧЕСКОМ ТЕЛЕ 14

Глава Третья
ТВОРЕНИЕ БОЖЕСТВЕННОГО ЗОДЧЕГО 16

Глава Четвёртая
НАШ ДРУГ – ЖИЗНЕННАЯ СИЛА 19

Глава Пятая
ЛАБОРАТОРИЯ ТЕЛА 24

Глава Шестая
ЖИЗНЕННЫЙ ТОК 32

Глава Седьмая
КРЕМАТОРИЙ ОРГАНИЗМА 35

Глава Восьмая
ПИТАНИЕ 39

Глава Девятая
ГОЛОД И АППЕТИТ 42

Глава Десятая
ПОГЛОЩЕНИЕ ПРАНЫ ИЗ ПИЩИ 46

Глава Одиннадцатая
О ПИЩЕ 53

Глава Двенадцатая
ОРОШЕНИЕ ТЕЛА 57

Глава Тринадцатая
ЗОЛА ОРГАНИЗМА 65

Глава Четырнадцатая
ДЫХАНИЕ ЙОГОВ 74

Глава Пятнадцатая
ДЕЙСТВИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ 84

Глава Шестнадцатая
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 87

Глава Семнадцатая
ДЫХАНИЕ НОСОМ ИЛИ РТОМ 95

Глава Восемнадцатая
ТЕЛА «МАЛЕНЬКИЕ ЖИЗНИ» 99

Глава Девятнадцатая
ПРИОБРЕТЕНИЕ ВЛАСТИ НАД НЕПРОИЗВОЛЬНЫМ 106

Глава Двадцатая
ПРАНИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ 111

Глава Двадцать Первая
ПРАНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 118

Глава Двадцать Вторая
НАУКА ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ МЫШЦ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ 125

Глава Двадцать Третья
ПРАВИЛА ОСВОБОЖДЕНИЯ МЫШЦ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ 131

Глава Двадцать Четвёртая
ПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ 141

Глава Двадцать Пятая
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЙОГОВ 145

Глава Двадцать Шестая
КУПАНИЕ В ЖИЗНИ ЙОГОВ 153

Глава Двадцать Седьмая
СОЛНЕЧНАЯ ЭНЕРГИЯ 160

Глава Двадцать Восьмая
СВЕЖИЙ ВОЗДУХ 164

Глава Двадцать Девятая
ПРИРОДЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬ СИЛ ОТРАДНЫЙ – СОН 168

Глава Тридцатая
ЭНЕРГИЯ ПОЛА – ОСНОВА ДУХОВНОГО ВОЗРОЖДЕНИЯ 172

Глава Тридцать Первая
НАСТРОЙ УМА – РЕШАЮЩИЙ ФАКТОР В ПОДДЕРЖАНИИ
И ВОССТАНОВЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ 177

Глава Тридцать Вторая
ПОД ВОДИТЕЛЬСТВОМ ДУХА 181

ПРИЛОЖЕНИЯ 185

С. Йесудиан, Э. Хейч 187
ЧТО ТАКОЕ ХАТХА-ЙОГА 187

Й. Раманантата 193
АСАНЫ, ИЛИ ДИНАМИЧЕСКИЕ И СТАТИЧЕСКИЕ ПОЗЫ ТЕЛА 193

АСАНЫ НАКЛОНА ВБОК 196
АРДХА-ТРИКОНАСАНА I. ПОЛУПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА I 196
АРДХА-ТРИКОНАСАНА II. ПОЛУПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА II 197
ТРИКОНАСАНА I. ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА I 198
ТРИКОНАСАНА II. ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА II 199
АСАНЫ СКРУЧИВАНИЯ 201
ВАКРАСАНА I.ПОЗА УЛИТКИ I 201
ВАКРАСАНА II. ПОЗА УЛИТКИ II 202

АСАНЫ ВЫГИБАНИЯ 204
БУДЖАНГАСАНА. ПОЗА КОБРЫ 204
АРДХА-БУДЖАНГАСАНА. ПОЛУПОЗА КОБРЫ 207
БУДЖАНГЭНДРАСАНА. ПОЗА ЦАРСТВЕННОЙ КОБРЫ 208
САРПАСАНА. ПОЗА ЗМЕИ 209
АРДХА-УШТРАСАНА I. ПОЛУПОЗА ВЕРБЛЮДА I 210
АРДХА-УШТРАСАНА II. ПОЛУПОЗА ВЕРБЛЮДА II 211
УШТРАСАНА I. ПОЗА ВЕРБЛЮДА I 211
УШТРАСАНА II. ПОЗА ВЕРБЛЮДА II 212
НАУКАСАНА I. ПОЗА ЛОДКИ I 213
НАУКАСАНА II. ПОЗА ЛОДКИ II 214
НАУКАСАНА III. ПОЗА ЛОДКИ III 214
НАУКАСАНА IV. ПОЗА ЛОДКИ IV 215
АРДХА-САЛАБХАСАНА. ПОЛУПОЗА САРАНЧИ 216
САЛАБХАСАНА I. ПОЗА САРАНЧИ I 217
САЛАБХАСАНА II. ПОЗА САРАНЧИ II 218
ДХАНУРАСАНА. ПОЗА ЛУКА 220
АРДХА-ДХАНУРАСАНА. ПОЛУПОЗА ЛУКА 221
АНТАРИКСАГА-ГАРУДАСАНА. ПОЗА ПАРЯЩЕГО ОРЛА 223
СУПТА-ВАДЖРАСАНА I. КОЛЕННАЯ ПОЗА I 225
СУПТА-ВАДЖРАСАНА II. КОЛЕННАЯ ПОЗА II 226
СУПТА-ВАДЖРАСАНА III. КОЛЕННАЯ ПОЗА III 226
СУПТА-ВАДЖРАСАНА IV. КОЛЕННАЯ ПОЗА IV 227
АРДХА-МАТСИАСАНА I. ПОЛУПОЗА РЫБЫ I 228
АРДХА-МАТСИАСАНА II. ПОЛУПОЗА РЫБЫ II 229
МАТСИАСАНА I. ПОЗА РЫБЫ I 230
МАТСИАСАНА II. ПОЗА РЫБЫ II 231
МАТСИАСАНА III. ПОЗА РЫБЫ III 231

АСАНЫ НАГИБАНИЯ 233
АРДХА-ПАШИМАТАНАСАНА I.
ОБЛЕГЧЁННОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ СПИНЫ I 233
АРДХА-ПАШИМАТАНАСАНА II. 234
ОБЛЕГЧЁННОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ СПИНЫ II 234
ПАШИМАТАНАСАНА. ВЫТЯГИВАНИЕ СПИНЫ 235
АРДХА-ПАДАХАСТАСАНА I. ПОЛУПОЗА АИСТА I 237
АРДХА-ПАДАХАСТАСАНА II. ПОЛУПОЗА АИСТА II 238
ПАДАХАСТАСАНА I. ПОЗА АИСТА I 238
ПАДАХАСТАСАНА II. ПОЗА АИСТА II 239
АРДХА-ХАЛАСАНА. ПОЛУПОЗА ПЛУГА 241

АРДХА-ХАЛАСАНА II. ПОЛУПОЗА ПЛУГА II 242
ХАЛАСАНА I. ПОЗА ПЛУГА I 244
ХАЛАСАНА II. ПОЗА ПЛУГА II 245

ПЕРЕВЁРНУТЫЕ АСАНЫ 250
ВИПАРИТА-КАРАНИ I. СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ I 250
ВИПАРИТА-КАРАНИ II. СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ II 251
ВИПАРИТА-КАРАНИ III. СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ III 252
АРДХА-САРВАНГАСАНА I. ПОЛУПОЗА СВЕЧИ I 254
АРДХА-САРВАНГАСАНА II. ПОЛУПОЗА СВЕЧИ II 255
САРВАНГАСАНА. ПОЗА СВЕЧИ 256
ШИРСАСАНА. СТОЙКА НА ГОЛОВЕ 260

СИДЯЧИЕ АСАНЫ 265
АРДХА-СИМХАСАНА. ПОЛУПОЗА ЛЬВА 265
СИМХАСАНА. ПОЗА ЛЬВА 266
АСАНЫ РАССЛАБЛЕНИЯ 269
МАКАРАСАНА. ПОЗА ДЕЛЬФИНА 269
САВАСАНА I. ПОЗА ПОЛНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ И ПОКОЯ I 270
САВАСАНА II. ПОЗА ПОЛНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ И ПОКОЯ II 272

Й. Раманантата 275
НЕОДНОЗНАЧНАЯ ПОХВАЛА КОМПЬЮТОРУ 275

Научно-популярное издание

ЙОГ РАМАЧАРАКА

ХАТХА-ЙОГА

ЙОГИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ ФИЗИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Редактор Йог Рàманантáта
Корректор Е. В. Феоктистова
Оригинал-макет И. Лешкевич

Налоговая льгота – Общероссийский классификатор
Продукции ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Подписано в печать ...11.2017. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Гарнитура «Ньютон».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,74. Уч.-изд. л. 18,21.
Тираж .... экз. Заказ № ....

ООО Книгоиздательство «АБВ»
Тел.: 8 (499) 271-65-22
E-mail: alena-delo@yandex.ru

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский печатный двор»
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru, e-mail: sales@chpd.ru, т/ф: 8 (496) 726-54-10