

С.В. Кукалев. "Йога. Учебник для начинающих".

Содержание

Введение. Для кого эта книга?	2
1. Что такое йога?	2
2. Йога и религия. Что, когда, зачем?	8
2.1. Йога и религия	8
2.2. Сущность человека и значение этики	8
2.3. Так зачем же нам нужна йога?	9
2.4. Энергопотенциал – как это работает	10
2.5. Свойства энергопотенциала	14
2.6. Займемся измерениями	15
2.7. Механизм таланта	17
2.8. Наблюдения и выводы	18
3. С чего все начинается? Основы Крийя-йоги с психологическими дополнениями и лирическими рассуждениями о свободе и творчестве	20
3.1. Яма	20
3.2. Нияма	26
4. Питание и воспитание	34
4.1. Практическое ненасилие	34
4.2. О страхе и любви	38
4.3. Не хлебом единым	41
4.4. О воде, ее значении, потреблении и приготовлении	45
4.5. Есть или не есть?	47
5. Ох уж эти шлаки!	49
6. Как все устроено	53
7. Из чего все состоит	67
1 ДЕКАДА. "Пяточки" и Змея	67
2 ДЕКАДА. Очистительные дыхательные упражнения	71
3 ДЕКАДА. Упражнения для мозга	72
4 ДЕКАДА. Откручиваем голову	74
5-6-7 ДЕКАДЫ. Раззудись плечо, размахнись рука	75
8 ДЕКАДА. Сила в наших руках	77
9–10 ДЕКАДЫ. Живот – значит жизнь	79
11 ДЕКАДА. Поясница и пониже	80
12 ДЕКАДА. Здоровые ноги, чтобы идти дальше	83
13 ДЕКАДА. Прекрасный цветок лотоса	84
14 ДЕКАДА. В здоровом теле здоровый дух	87
15 ДЕКАДА. Мудрость йоги. Катимся по горизонтальной плоскости	88
16 ДЕКАДА. Хорошее пищеварение – помощь организму	90
17 ДЕКАДА. Глубоко и высоко	91
18 ДЕКАДА. Займемся Набхи-чакрой	93
19 ДЕКАДА. Важное для женщин	94
20 ДЕКАДА. Ставим все на голову	96
8. Как жить дальше	102
Методика освоения и выполнения упражнений Пранаямы	102
ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ПРАНАЯМЫ	104
Заключение	111
Приложение Человек будущего (Сутра новой веры)	112
Глава 1. ОБЩЕСТВО И ЧЕЛОВЕК	112
Глава 2. ЧЕЛОВЕК И ЦЕЛЬ	114
Глава 3. ЦЕЛЬ И ПУТЬ	116
Глава 4. ПУТЬ И РИТУАЛ	118
Литература	121

Введение. Для кого эта книга?

Да-да, именно для начинающих, никакого обмана. Тут и говорить было бы не о чем, если бы... Если бы мне не хотелось с самого начала установить взаимопонимание с читателем. А что может помешать этому взаимопониманию? Нет, не только разные потребности, – о них чуть позже. Большим препятствием всегда является разное понимание применяемых слов. Ведь наш язык так многозначен.

Почему хорошие друзья или супруги в счастливых семьях понимают друг друга – так и говорится – с полуслова. Именно потому, что они вкладывают в эти слова (и даже полуслова) одинаковый смысл. И когда я говорю о начинающих, я понимаю это слово достаточно широко. Мне все время кажется, что все мы начинающие. В самом деле, чтобы отличить начинающего, от, ну скажем, продолжающего, надо их как-то сравнить, измерить степень "продвинутости". А что значит измерить? Правильно, это значит сравнить с эталоном. А кто знает в *йоге* некий эталон, с которым можно было бы сравнить, например, меня, автора этой книги, или тебя, уважаемый читатель? Лично я, увы, такого эталона не знаю – ведь в *йоге* традиционно никогда не было званий, поясов, наград, системы сертификации по уровням. И единственный критерий, который приходит в голову – это верхняя граница, предельный, фактически недостижимый при жизни уровень владения этой наукой (ведь на нижнем уровне еще нет *йоги*, и, значит, он не может служить базой для сравнения). Вот и выходит, что все мы – начинающие. И именно для всех начинающих написана мной – одним из этих начинающих – данная книга. И моя задача всего лишь поделиться с читателем моим более чем 25-летним опытом изучения этих древних знаний (мои первые книги так и назывались – *Опыты йоги*), моим 20-летним опытом ее преподавания другим, таким же начинающим, как и я сам. Ну разве что, немного более удивленным, немного более наивным, чуть-чуть менее сжившимся с этой удивительной наукой владения собой, своим мышлением, и конечно, своим телом, как органом, инструментом этого мышления.

Именно на эту способность удивляться, а значит и задумываться, я буду порой делать ставку, не ограничивая себе примитивными поверхностными описаниями, заглядывая в глубину происходящих в нашем теле и психике процессов, самим характером текста требуя, порой, сосредоточенности (медитирования) на скрытых до поры связях непростых в своей основе вещей.

Итак, мой дорогой начинающий, давай вместе (мы ведь одной крови: ты и я) посмотрим внимательно на то, что же такое *йога*, что она дает и как лучше ей заниматься.

1. Что такое *йога*?

Учитесь властвовать собою.

/А. Пушкин "Евгений Онегин", Гл. 4, XVI/

Итак, что же такое *йога*? Здесь у нас уже есть база для сравнения, здесь нам уже проще найти те отличительные черты, которые выделяют *йогу* из других систем саморазвития. Ведь все же знают, что такое спорт (я имею в виду то коммерческое зрелище, тот своего рода вид искусства, которой позволяет очень неплохо зарабатывать его организаторам, отнимая у спортсменов здоровье, а у нас – деньги), что такое физкультура. Возьмем для сравнения физкультуру, спорт индивидуальный, тот, которым занимаются просто для здоровья (без учета утренней зарядки: фитнес, аэробику, занятия на тренажерах и т.п.), так проще: ведь про нее все знают, что такая физкультура – это упражнения. И хотя *йога* – это вовсе не упражнения (так же как музыка – это не ноты, а математика – не формулы), это сравнение все же позволит нам многое понять. Отличий окажется не так уж мало, и мы для наглядности сведем их в таблицу.

Таблица 1.

Сравнение *йоги* и физкультуры.

Критерий	Физкультура	<i>Йога Сукшма-Вьяяма</i>	Пояснение
Базовая культура.	Традиционная, построенная на сравнении и силе.	Культура Будущего – не-насилие.	В <i>йоге</i> все делается в зоне комфорта, без одышки и тем более пота.
Цель занятий.	Приоритетное развитие тела (и уже на этой базе – духа, в том числе, навыка	Развитие интеллекта как одной из функций нашего тела, но прежде всего, внимания, как метапро-	В <i>йоге</i> упражнения только внешне физические, просто без них не получить нужных ощущений, не обеспечить очистки

Критерий	Физкультура	Йога Сукшима-Вьяяма	Пояснение
	преодоления).	граммы управления своим (а если надо – и чужим) сознанием.	на клеточном уровне и не запарти энергию в паузах между ними.
Основная направленность (ведущий характер воздействия).	Тренировка мышц (в том числе через их растяжку, расширение диапазона работы суставов).	Тренировка внимания через фиксацию удовольствия (эмоционального отражения полезности совершаемых действий), в том числе за счет локализации в процессе занятий нагрузки на мелкие глубокие мышцы (за счет чего усиливается воздействие на внутренние органы).	Локальное воздействие может быть осуществлено только на фоне общего расслабления остальных частей тела, отсюда важность в <i>йоге</i> умения заниматься (и вообще жить) расслабленно, и как следствие, снятие мышечных (а значит и психических) "зажимов" и "блоков", постепенный уход вызванных этими блоками <i>соматогенных</i> заболеваний.
Количество упражнений в занятии.	От 5-7, до 10 – 15.	54 и больше.	Время занятий в обоих случаях примерно одинаково за счет различия в количестве повторов и длительности задержек.
Нагрузки.	Предельные или близкие к ним.	Индивидуальные, в зоне комфорта.	Выход за пределы зоны комфорта разрушает, а главное, не дает возможности ощутить удовольствие (пользу) от занятий.
Точность выполнения.	Основана на знании работы мышц.	Основана на понимании энергетики движения и ощущении его результатов.	В <i>йоге</i> в зависимости от индивидуальных особенностей могут меняться детали упражнений.
Дыхание.	Обычно произвольное (часто рекомендуется глубокое).	Минимально необходимое, согласованное с фазами упражнений (выполняемых в основном на задержках после выдоха).	Контроль дыхания в <i>йоге</i> повышает эффективность и безопасность, при сокращении времени выполнения упражнений, обеспечивая при этом другой вид энергообеспечения.
Энергообеспечение.	Преимущественно <i>аэробное</i> , т.е. с участием кислорода (сильнейшего окислителя, без которого не происходит реакции горения).	Преимущественно <i>анаэробное</i> (бескислородное).	<i>Йога</i> , таким образом, превращается в знаменитую <i>гипоксическую</i> (от греч. <i>hypo</i> — под, внизу, недо и лат. <i>oxigenium</i> — кислород) тренировку, развивающую выносливость, переориентирующую на восстановление запасов энергии после занятий не в виде жира, а непосредственно в виде гликогена (источника энергии при недостатке кислорода).
Восстановление.	Отложенное, в течение 2-3 дней после тренировки.	Текущее, в паузах между упражнениями, т.е. <i>йога</i> – это не тренировка в традиционном смысле, а внутренняя гигиена и запас энергии на день.	Восстановление в паузах происходит в <i>йоге</i> с избытком, с запасом за счет действия <i>энергетического правила мышц</i> .
Работа внимания.	Внимание направлено на точность выполнения, но не имеет решающего значения (можно думать о чем угодно, делая упражне-	Внимание работает постоянно и направлено, прежде всего, на внутренние ощущения (работу с "энергией"), получение удовольствия.	Такая работа внимания в <i>йоге</i> гарантирует безопасность и почти в два раза повышает эффективность занятий ("энергия" идет за вниманием).

Критерий	Физкультура	Йога Сукшма-Вьяяма	Пояснение
	ния по привычке).		
Структура каждого занятия.	Россыпь упражнений, в более или менее разумной последовательности: разминка – общая нагрузка – проработка нужных мышц...	Система упражнений с жестко заданной, исходя из физиологии, последовательностью (менять упражнения местами нельзя) и ведущим значением пауз между ними	Комплекс упражнений <i>йоги</i> – это по сути одно большое упражнение, где паузы не менее важны, чем сами упражнения. <i>Йога</i> – это единство подхода, построенного на знании физиологии.
Ощущения в процессе занятий	Труд и пот. Отсюда коллективность занятий, сглаживающая эти трудности.	Удовольствие, которое требует сосредоточенности, отсутствия отвлекающих факторов.	В <i>йоге</i> , при условии, что работает внимание, что ученик научился это удовольствие отслеживать.
Ощущения сразу после занятий	Усталость, в большей или меньшей степени, более или менее равномерная.	Подъем энергопотенциала, ясность мысли, ощущение внутреннего комфорта и чистоты.	Механизм таких ощущений после занятий <i>йогой</i> связан, в том числе, с активизацией парасимпатической нервной системы, работающей на самосохранение, увеличение продолжительности жизни.
Отдаленные последствия.	Развитие гибкости, силы, здоровья, красоты.	Плюс к сказанному про физкультуру еще (и даже, прежде всего) ежедневная гигиена, очистка всего тела на клеточном уровне, ежедневное пополнение запаса энергии и постепенное (по мере занятий) развитие интеллекта (см. выше – цель).	Гигиена обеспечивается за счет действия <i>присасывающей нагнетательной микронасосной функции мышц</i> – они работают как <i>периферические сердца</i> , прогоняя через себя кровь. Восстановление потраченной энергии идет с избытком (см. выше), а развитие интеллекта осуществляется за счет постоянной работы внимания и совершенствования владения органом своего мышления – своим телом.
Характер занятий.	Тренировка 2 – 3 раза в неделю в любое время суток. Допустимы большие перерывы.	Ежедневная утренняя "зарядка" как гигиеническое мероприятие.	Основной недостаток <i>йоги Сукшма-Вьяяма</i> – несогласованность с "ночным" ритмом жизни большинства городского населения Европы и Америки.
Необходимое условие занятий.	Опора на честолюбие и/или привычку, а порой и некоторое насилие (заставить себя).	Опора на ненасилие (<i>Ахимсу</i> и всю <i>Крийя-йогу</i> , как уточнение <i>Ахимсы</i>)	Т.е. <i>йога</i> – не только гигиена и инструмент развития интеллекта, но и средство освоения, понимания телом принципа ненасилия (подробнее см. ниже)
Необходимый инвентарь.	Обычно нужен, часто требуется даже специальная одежда.	Не используется, если не считать подстилки.	Возможность заниматься <i>йогой</i> независимо ни от чего удобна, хотя и порождает полезную зависимость.
Освоение.	Требует труда и силы воли (но может опираться на привычку).	Приносит радость.	Освоение <i>йоги</i> происходит по особой системе, гарантирующей безопасность, и при постоянной работе внимания. Как ни странно, это ограничивает круг последователей.
Ограничения на занятия.	Зависят от состояния здоровья.	Есть ограничения на отдельные упражнения, но методика освоения гарантирует безопасность.	<i>Йога</i> часто используется как терапия, оказывая сильное синергетическое действие на весь организм.

Итак, подведем итоги.

Главное в *йоге* (о чем мы еще не раз напомним читателю) – работа внимания (метапрограммы управления своим сознанием), навык, даже лучше сказать привычка спокойно, без напряжения удерживать свое внимание на выбранном объекте (ощущении, мысли, идее). Именно поэтому *йогу* совершенно справедливо относят к методу (точнее, пути) развития интеллекта (или в современной трактовке – ума), в отличие от пути факира или воина (тренирующих свое тело), а также пути монаха, занятого своим духовным миром. Умение удерживать внимание, сосредоточенность делает нашу жизнь не просто более целенаправленной, полезной для себя и людей, но и более интересной – человек устроен так, что получает удовольствие не от того, что занимается любимым делом, а от процесса сосредоточенности на нем. Просто на любимом деле ему проще сосредоточиться. Ну а где и как использовать затем тренированный ум – этот вопрос уже выходит за рамки собственно *йоги*, а значит и данной книги. Упражнения – только средство, инструмент для достижения именно этой цели.

Однако упражнения имеют и другой смысл: они являются одновременно средством ежедневной утренней очистки всего тела (во время упражнений мы производим внутреннюю очистку тела тем, что в нем протекает – кровью, лимфой, межклеточными жидкостями за счет локального – именно локального – ускорения их тока)

Но и это еще не все – *йога*, это еще и инструмент освоения телом непростого даже в понимании, а уж тем более в применении, принципа ненасилия, искусства избавления от страха, замены его (страха) радостью. Сначала радостью выверенного как по нагрузке, так и по характеру воздействия движения, а затем и радостью жизни.

Осталось добавить, что комплекс упражнений, описанный ниже, оказывает глубокое системное балансирующее воздействие на нас, а осваивается постепенно, отвечая принципу "прежде всего – не навреди". И здесь, в этой книге, мы будем говорить именно о такой *йоге*, содержащей все эти, указанные выше особенности.

Теперь самое время сказать о пути прихода этой *йоги* к тебе, мой читатель, в виде той книжки, что ты держишь перед собой. Моим Учителем был первый советский йог высшей квалификации А.Н.Зубков (с его краткой биографией можно познакомиться на моем сайте www.yogaway.spb.ru). В моем формировании как *йога* принимала активное участие также жена Анатолия Николаевича – Роза Васильевна (и в некоторой степени его сын – Виталий). Анатолий Николаевич учился у Рам Кумар Шармы в Институте йоготерапии и йогукультуры небольшого города Лакхнау, который расположен примерно в 200 км от Дели. Заметим, что в то же самое время в Дели Дхирендра Брахмачари шел путем, очень близким к изложенному в этой книге. Именно там, после решения в начале 70-х правительства Индии о введении *йоги* как базовой системы физической подготовки в армии, полиции и школе, было начато массовое обучение преподавателей *йоги*.

Шарма-джи считал своим Учителем Свами Шивананду. При этом Брахмачари утверждал, что его система восходит к традиции *йога* Шри Махариши Картикейи, хотя иконографические изображения Учителей в книгах Р.К. Шармы (она, увы, так и не переведена на русский) и Д. Брахмачари [9, 10] совпадают. Словом, в более глубокую древность мы, чтобы не грешить против истины, опускаться не беремся, нам важно сохранить, отдать другим то, что у нас есть.

Добавлю, что насколько мне известно, эта система – *Сукшма Вьяяма* (или, в переводе «тонкая динамика») – все еще практикуется в той же Делийской школе (которой сейчас руководит ученик Д. Брахмачари – Бал Мукундх Синх), хотя скорее как разминочная система. Она жива и в ряде других школ Индии, но тоже в основном без учета многих особенностей, которые были указаны в таблице выше, и подробный разговор о которых впереди.

Почему же мы говорим здесь именно о ней? Уверяю вас, дело не только в личных симпатиях. Она, в самом деле, выделяется по своей эффективности из многих других систем *йоги*, и даже (я не могу не верить своему Учителю) пару раз в конце 60-х признавалась лучшей на Всеиндийских конгрессах *йогов*.

Заметьте, я отнюдь не утверждаю, что описанный здесь подход есть "настоящая" *йога*, а все остальное – ее игрушечная имитация. Тем более, что в этимологическом плане «*йога*» — это одно из самых многозначных слов санскрита. *Йогой* в принципе можно назвать многое, и это будет правильно. Приведу некоторые из почти сотни переводов слова «*йога*» на русский, позволяющие почувствовать широту его семантического поля. *Йога* это: изменение, движение, напряжение, усилие, работа, достижение, приближение, соединение и многое другое (предполагают, что оно является однокоренным со словом "юдж" – ярмо, упряж). А значит, любые действия, ведущие к некоторому результату, имеют право называться *йогой*.

Но даже территория собственно *йоги* достаточно разнообразна. И на этой территории есть место как философии, так и практике, как практике глубокой, внутренней, так и внешней, связанной преимущественно с упражнениями, но зато разнообразной и охватывающей много большее их число, в том числе опирающейся на прекрасное знание анатомии и динамики работы нашего тела. Надо признать, что в течение последних 50-60 лет именно такая практика стала упорно вытеснять глубокие и тонкие ее варианты. Быть может это связано с глобализацией, с тем, что *йога* стала востребована на Западе, привыкшем к простым физическим аэробным упражнениям, и поэтому легко принявшем внешнее (усложненную гимнастику, ориентированную, прежде всего, на растяжку) за подлинное. И хотя лично мне ближе путь, изложенный в этой книге, я не имею никаких оснований утверждать, что он единственно правильный.

Более того, многие из указанных в приведенной выше таблице особенностей излагаемой ниже *йоги* присутствуют и всегда присутствовали не только в других ее направлениях, но и во многих чисто физкультурных методах оздоровления. Для простоты, мы можем смотреть на приведенные выше особенности традиции просто как на пути повышения эффективности занятий, как *йогой*, так и чем-то, что *йогой* не называют. Иными словами, чем в большей степени в наших занятиях (чем бы вы ни занимались) элементов приведенного здесь подхода, тем выше эффективность этих занятий, чему есть вполне научные обоснования. Вот собственно и все.

Просто, эти тонкие моменты постоянно теряются при воспроизведении, передаче традиции от учителя к ученику. Они еще быстрее теряются при передаче с помощью более современных методов – записанных на неких носителях текстов. Современность, порой привнося новое и полезное, часто теряет тонкое и ценное – время безжалостно меняет мир, и не всегда в лучшую сторону. Требуется постоянные усилия по поддержанию и сохранению достигнутого уровня глубины и понимания.

Конечно, в мире не бывает идеальных вещей, все имеет свои недостатки. Есть недостатки и у предлагаемого здесь подхода, и я считаю делом чести сразу же предупредить о них читателя, чтобы позволить себе потом уже больше к ним не возвращаться.

И первым из этих недостатков, пожалуй, следует назвать утренний подъем. Средства массовой информации (СМИ), все эти пустые хлопоты, так изменили жизнь многих из нас. Особенно это касается телевидения: это "око дьявола" на Земле так привлекает наше внимание красивыми картинками, забирает столько времени нашей жизни, ничего, по сути, не давая взамен. И большинство из нас легко проскакивает тот естественный спад нашей физиологической активности, который в районе 9 - 10 часов вечера наступает у всех – нас тянет в сон. Если же мы отдадимся этому здоровому порыву, послушаем сигналов своего организма (а этому как раз и учит *йога*), и ляжем спать именно тогда, когда это нужно нашему телу, то и встать мы сможем много раньше. Ведь час сна до полуночи не просто сохраняет женскую красоту – как, якобы, считают француженки – но и равен по эффективности двум часам сна после полуночи. Тогда мы легко сможем выделить на следующее утро час времени для себя любимого, чтобы потом с полной отдачей прожить весь остальной день. Если же мы не сможем услышать этот зов нашего тела, если телевизор стал для нас дороже нашей собственной жизни... тогда, конечно, встать на час-полтора раньше для нас становится в некотором роде мукой.

Этот недостаток усиливается необходимостью ежедневных занятий. Да, при правильном выполнении они приносят радость, удовольствие, которое трудно с чем-то сравнить. Причем, прямо в процессе занятий, не говоря уже об ощущениях после них. И тем не менее, даже тогда, когда комплекс полностью освоен и выполняется правильно, т.е. доставляет истинное удовольствие, даже после того, как он вошел в привычку, стал своего рода ритуалом... Существовавшая культура, увы, не поддерживает и не одобряет этого, невольно вытесняет из нашего сознания радость каждого утренней встречи с прекрасным, так что даже спустя годы обязательность выполнения этого удивительного комплекса (впрочем, не такая уж и категоричная) сохраняет в нем небольшой элемент обузы, с которым надо уметь справляться. Впрочем, мы начнем основной текст с этики *йоги* и предложим читателям прекрасно работающий (хотя и взятый не из *йоги*, а из современной психологии) инструмент ненасильственного управления собой (как, впрочем, и другими).

Преодолению последнего недостатка помогает другой – возникающая в процессе занятий своего рода зависимость. Большинство освоивших эту систему *йоги*, и почувствовавших после выполнения комплекса изложенных ниже упражнений это специфическое ощущение внутренней чистоты до звона, это переполняющее их чувство избытка сил, желание сделать что-то полезное, доброе, светлое... В общем возникает сильная потребность испытывать это чувство каждое утро – потребность, которая со временем может изменить всю жизнь. Ведь *йога* не просто укрепляет наше здоровье, под ее воздействием постепенно растет наш интеллект, крепнут наши душевные

силы, меняется размер тех целей, которые мы готовы увидеть и принять как свои. И об этом тоже я считаю своим долгом предупредить читателя.

Безусловно, как было написано на тех самых, печально знаменитых воротах – каждому свое. Я знаю людей, которым такая, описанная здесь *йога* не нужна, которым надо два раза в неделю как следует пропотеть. Знаю тех, которых больше тянет именно на гимнастику, на силовые упражнения. Знаю людей, которые предпочитают шейпинг или танцы. И никто не отнимает у них право выбора, не навязывает данного конкретного подхода. Но я не знаю людей, которым излагаемый здесь подход принес бы вред. И конечно, я знаю многих, которым этот, и только этот подход, именно эта, идущая из глубины веков *йога*, позволила снова стать людьми, вытащить себя из ямы бесконечных хронических болезней и депрессии. Не говоря уже о большой массе тех, которым эта тонкая, деликатная, можно даже сказать нежная *йога* позволяет постоянно находиться в форме, сохранять запас сил, достаточный для всех намеченных дел и решения всех встающих на их пути задач. Выбор за тобой, мой дорогой читатель.

Я же постараюсь подробнейшим образом изложить здесь все детали такого подхода, позволяющие тебе освоить его практически самостоятельно. И хотя "настоящие" Учителя (Гуру) считают, что *йогу* освоить без учителя невозможно, мы все же попробуем, хотя нам и придется, порой, непросто, как при чтении этой книги (о чем мы уже предупреждали), так и при освоении того, о чем в ней написано. Но прежде чем двинуться дальше, мы должны рассмотреть еще один, порой актуальный для современности вопрос о взаимоотношении *йоги* и религии.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ ГЛУБИНЫ ПОНИМАНИЯ ПРОЧИТАННОГО:

1. Можно ли, когда Вы утром едете на работу, сказать (чисто формально), что Вы делаете свою *йогу*? Если "да", то достаточно ли Вам этого для успешности, достижения Вами своих целей? И что еще Вы для этого делаете?
2. Скорее всего, *йога* заинтересовала Вас как средство сохранения и укрепления здоровья (в крайнем случае, как способ похудения). А насколько с уровнем Вашего здоровья связан уровень Вашего интеллекта? Ведь если Вы сильно устали, не дай бог заболели, даже просто заняты тяжелым физическим трудом...
3. Насколько уровень Вашего интеллекта важен для Вашей успешности в жизни? А насколько он же важен для того, чтобы быть – не будем говорить "счастливым" – просто удачливым, для повышения уровня Вашего душевного комфорта?
4. Вы можете оценить уровень вашего интеллекта с помощью очень простого теста: встаньте прямо, напрягите колени (поднимите коленные чашечки) и стойте так, отсчитывая время. Это позволит понять, насколько развит Ваш интеллект, как долго Вы в состоянии управлять собой.
5. Прислушайтесь к себе, что Вам ближе – тонкая, нежная, деликатная работа со своим телом, укрепляющая Ваш интеллект, или хорошая (а порой и просто веселая) физическая нагрузка (типа фитнеса). Если последнее, то стоит ли читать дальше? Впрочем, одно не мешает другому.

2. Йога и религия. Что, когда, зачем?

По вашему собственному выбору сейчас пребываете вы в мире, вами же созданном. Что держите в сердце своем, исполнится, чему поклоняетесь, тем вы и станете.

Р. Бах

2.1. Йога и религия.

Заметьте, я назвал эту главу "Йога и религия", а не "Йога – как религия". И это вполне обоснованно. Если взять Большой философский словарь, изданный еще во времена Советской власти, когда занятие йогой не только не поощрялось, а порой и прямо запрещалось, и открыть этот фолиант на статье "йога", то можно прочесть, что это "одно из направлений индийской мысли". Заметьте, даже в те времена *йогу* ни считали религией. В самом деле, в *йоге* абсолютно отсутствуют иконы, молитвы, священные книги, обязательные ритуалы, духовные пастыри и все остальные религиозные атрибуты. *Йога* не вошла и в изданный уже во времена перестройки и подъема церкви Словарь-справочник ересей.

А поскольку из предыдущей главы вы, надеюсь, уже поняли, что йога, на физическом уровне – это прежде всего гигиена... Простите, но какую бы веру вы не исповедовали, каким бы праведным ни были, но зубы по утрам вы чистите сами. И я решительно не понимаю, как то, что вместе с зубами вы помыли себя еще и изнутри (а не пошли на работу грязным) может помешать вашей вере.

Иными словами *йога* и религия, нигде (кроме, разве что, нескольких следующих страниц) не пересекаются и легко существуют независимо друг от друга. Не понимать это может только человек, если не тупой, то, скажем мягче, малограмотный. Я себя к таковым не отношу, и надеюсь к ним нельзя отнести и моих читателей.

Йога близка религии только тем, что начинается она с морального (этического) совершенствования человека. И мы начнем наш путь в эту дивную страну *йоги* с того же – с ее этики, ее первых двух ступеней: *Ямы* и *Ниямы*, традиционно объединяемых в *Крийя-йогу* – йогу чистоты (для начала внутренней, моральной, и затем уже и физической). И вот почему.

2.2. Сущность человека и значение этики.

Дело в том, что все мы изначально существа социальные. Науке известны несколько сот случаев детей типа «Маугли», которые благодаря невероятным приспособительным возможностям своей психики и счастливому стечению обстоятельств выжили, потерявшись в джунглях в младенческом возрасте. Все они так навсегда и остались зверями. Человек же отличается от зверей, или лучше (чтобы не создавать неправильные ассоциации) сказать животных тем, что живет, подчиняясь не только, а точнее не столько генетическому, сколько социальному кодированию [39].

«Прошивка» нас этим социальным кодом осуществляется при освоении нами языка, полностью меняя характер нашей внутренней организации. После чего – до недавнего времени в семье и за счет религии, а до появления института семьи только с помощью религии, – мы усваиваем некоторый фрагмент знаний всего человечества, становясь составной частью, элементом системы под названием «общество». Язык же позволяет провести неоднократное перепрограммирование нас в течении жизни (и с этой точки зрения социальное кодирование более прогрессивно, по сравнению с генетическим). Однако, все меняется, развивается, появляются средства массовой информации (СМИ), не только способные уже конкурировать по силе воздействия с суггестивным (внушающим) давлением семьи и религии, но порой и заметно превосходящие их.

Без религии (на ранних стадиях развития человечества), а позже – 7-8 тысяч лет назад при переходе от мифического (пралогического) типа мышления к мышлению современного типа – без появления института семьи, мы не смогли бы быть людьми. Сейчас, как мне кажется, при существующем развитии СМИ и других средств манипулирования нашим сознанием, эта важнейшая для сохранения в нас фрагмента *Социокода* роль религии ослабла (и, похоже, мы являемся свидетелями постепенного ослабления роли семьи). Однако, в развитых странах, религия осталась средством моральной поддержки и утешения, инструментом организации жизни для тех, у кого нет еще своей Цели жизни. При этом она (религия) отнюдь не потеряла при этом своих духовных достижений и культурной роли. Возможно, она способна сохранить национальное самосознание (ведь никто другой за это не берется). Уточню, на всякий случай, – я вовсе не являюсь атеистом, т.е. человеком, отрицающим Бога. И говорим мы сейчас не про Бога, веру, а именно про религию, как общественный институт. И я, как уже понял читатель, не отрицаю значение этого института в

современном мире. Я всего лишь утверждаю, что для того, чтобы быть порядочным, совсем не обязательно быть верующим.

Для нас же сейчас важно то, что после освоения языка, превращения нас в людей, каждый из нас воспринимает окружающий мир через систему его моделей. Понять что-либо и значит построить модель этого, связав ее с уже имеющимися в нас моделями. Модели эти строятся на некотором внутреннем (не осознаваемом нами) языке с тем, чтобы выделить главные, существенные для нас (в определенный момент) свойства объектов или процессов, с которыми мы сталкиваемся в жизни. И от того, какие модели и с помощью каких алгоритмов мы строим, в таком мире мы и живем. Дорогой читатель, оглянись вокруг себя: почти все, что тебя окружает – искусственное, придуманное и созданное другими, такими же удивительными, загадочными существами, как ты сам.

Именно освоение нами языка, т.е. превращение нас из животного в человека, приводит к тому, что мы можем забывать, у нас появляется механизм сознания (построения языковых моделей тех моделей, которые были построены на нашем внутреннем языке – понимания того, о чем же мы «думаем»), чувство времени. Именно благодаря этому мы смогли построить вокруг себя тот искусственный мир, в котором живем.

Этика же во многом определяет направленность наших потребностей, а значит и характер наших моделей мира. Наш язык есть средство отражения нашего мира, и наоборот, мир, в котором каждый из нас живет, — это отражение языка, на котором он думает. Точнее отражение моделей мира, построенных нами – мозг не отличает внутренних сигналов от внешних. Иными словами, мы не просто отражаем внешний мир в себе, но и смотрится сами в себя, видя в себе отражение этого мира.

Давайте проведем несколько простых опытов. Попробуйте, например, заменить в своей речи или в речи любого другого человека все слова «должен», «обязан», «могу» и т. п. на слово «хочу». Причем неважно, используются они с частицей «не» или без нее. Замените всего одно слово. И вы удивитесь, насколько прозрачными, насколько понятными станут вам поступки других людей и собственные мотивы поведения. Такова сила слова. Я называю такую замену «первой (внешней) стандартной подстановкой» по аналогии со стандартными постановками в математике, позволяющими «взять» любой интеграл.

Эта подстановка поможет вам перейти от понимания простой истины, что все люди всегда делают только то, что они хотят (читайте Н.Г. Чернышевского [47]), к её практическому использованию, а значит и правильному пониманию мотивов и поступков людей, и прежде всего своих собственных. Последующие наблюдения докажут любознательным и то, что люди всегда добиваются того, чего действительно сильно хотят, ибо, как правило, их желания не случайны, они заданы внешними обстоятельствами (ВО), нашим общим будущим и являются частными проявлениями общих закономерностей развития мира.

И наша этика (в переводе с греческого это означает то же, что и мораль в переводе с латыни, т. е. нравственность) – это не только, и даже не столько система норм и правил поведения человека в обществе, социальной группе, множество подразумеваемых обязанностей людей по отношению друг к другу. Наша этика — это, прежде всего, характер нашей внутренней организации.

Вот именно поэтому *йога* и начинается отнюдь не с упражнений, или, упаси бог, *Пранаямы*, а с этики, с *Крийя-йоги* – с настройки тех базовых моделей мира, на которые она опирается, и без которых просто невозможно освоить и использовать ее удивительные возможности. Это не преувеличение, ниже мы покажем, что только опираясь на предлагаемую ей этику (как ни странно – этику Будущего) – точнее на ненасилие (гигиена уже несколько выходит за тему этой главы) – можно освоить и полностью использовать ее потенциальные возможности. Использовать постоянно, в течение долгих лет нашей интересной, полной смысла (ведь благодаря *йоге* у нас появляется достаточный запас ума и сил) жизни. Насилие не просто породит риск причинения вреда, но закроет путь тем возможностям, которые таит в себе излагаемая здесь методика, ограничит время ее использования. Написав "таит", мы не оговорились: прочитать про эти возможности, и использовать их на практике, открыв их для себя как чудо, как некое таинство – не одно и то же.

2.3. Так зачем же нам нужна *йога*?

Итак, зачем нам нужна (или, во всяком случае, была нужна) религия мы поняли. А вот зачем нам *йога*? Ведь не только же для того, чтобы улучшить свою этику. С этики она только начинается.

Для того, чтобы ответить на этот вопрос, посмотрим сначала, а что мы собой представляем с философской точки зрения, из чего мы состоим. Что является в нас двигателем, что запускает наши поступки? Что заставляет нас что-то делать? Очевидно – это наши потребности.

А что задает характер наших действий по удовлетворению этих потребностей? И этот ответ мы уже дали: наша этика – наши собственные модели правильных действий в обществе и вообще, алгоритмы, или лучше сказать некие *Логико-психологические координаты* (ЛПК) [термин С.И. Шапиро, 48], по которым мы решаем вставшие перед нами (в процессе удовлетворения потребностей) задачи.

Но ведь для того, чтобы действовать (по тем самым ЛПК) нужны силы. Нужен какой-то источник энергии. Идея разделения любой работоспособной системы при ее анализе на функционального единицы: источник энергии, двигатель, устройство управления, рабочий орган и другие, принадлежит, насколько я помню, еще Ф. Энгельсу. Добавим лишь, что рабочим органом в нашем анализе будет выступать тело человека – именно всем телом, как целостностью, человек работает, ходит, есть, спит и даже думает: ведь мысль – это остановленное (за счет работы механизма сознания) действие, заторможенные микромоторные движения тела.

Среди психологов очень популярен такой простой тест, призванный продемонстрировать неразрывную связь тела и духа, мысли и действия. Ведь все мы, даже большинство психологов, давно забыли, что мы думаем телом, что эту связь нелепо ставить под сомнение и кому-то доказывать. Людям предлагается встать ровно, закрыть глаза, расслабиться. Затем всех просят представить себе, как, скажем, их правая рука поднимается вверх или все тело наклоняется вперед. И вот — о чудо — через некоторое время рука в самом деле начинает подниматься вверх, или тело наклоняется вниз. И всех это удивляет.

Впрочем, меня тоже — только не то, что удивляет всех. С точки зрения йога все происходящее — верх распущенности. Кто, в конце концов, «в доме хозяин» — вы в теле или тело в вас? Как можно позволять телу выполнять хотя бы какие-то действия, неподвластные вашему контролю? Или вы велите телу поднять руку и оно должно тут же безропотно выполнить указание. Или вы не велите ему этого делать — и оно послушно должно этого не делать. Что бы вы, — а если говорить строго, ваше тело, — не представляли себе, какие бы образы не строили.

О потребностях мы поговорим немного ниже, в следующей главе. Вопрос ЛПК мышления, а особенно творческого мышления имеет отношение к цели йоги (развитию интеллекта), но не имеет прямого отношения к *йоге*, в ее традиционном понимании, поэтому мы (в силу ограниченности объема книги) оставим его пока без внимания. Вопрос же источника энергии, напротив, имеет лишь косвенное отношение к официальной цели *йоги*, но зато прямое – к *йоге* как таковой.

Вот именно для постоянного пополнения этого источника энергии, с моей точки зрения, и нужна *йога*. Я не случайно заговорил об этом практически в самом начале книги: всегда полезно видеть перед собой четко обозначенную цель, понимать, куда ты идешь, вернее, куда ведет тебя автор (и значит, иметь возможность решать – по пути тебе с ним или нет). Поэтому уточню еще раз: для меня *йога* – это, прежде всего, инструмент поддержки на необходимом (для решения всех своих задач) уровне *Энергопотенциала* (ЭП).

2.4. Энергопотенциал – как это работает.

При этом под ЭП мы понимаем потенциальную энергию человека как системы (отсюда и название: *энерго-потенциал*) — меру готовности данной системы к взаимодействию ее элементов между собой (это относится, в том числе, и к внутренним моделям мира, программам поведения), и всей системы в целом с внешним миром.

И сразу сделаем уточнение, улучшающее, углубляющее наше понимание того, что же представляет собой этот *энергопотенциал*, эта наша промежуточная цель при занятии йогой. И начнем мы это уточнение в простого, безобидного вопроса к читателю: а что такое вообще энергия (неважно пока, потенциальная или проявленная), что значит это слово?

Увы, мы часто употребляем слова, не понимая их четко смысла, опираясь просто на ощущения возникающие при чтении того текста, в котором применяется это слово, воспринимая (восстанавливая) его значение, из контекста. А как мы уже говорили, чтобы хорошо понимать друг друга, порой просто необходимо определиться с терминами. Поэтому мы позволим себе напомнить тем, кто забыл: энергия — это мера взаимодействия, характеристика его (взаимодействия) интенсивности [8]. В отличие от информации, характеризующей меру изменений, произошедших в результате взаимодействия [31].

По смыслу ЭП близок к тому, который йоги (точнее последователи системы *Санкхья* – философской основы *йоги*) вкладывают в понятие "*Прана*". С той разницей, что *Прана* – это пронизывающая все сущее первосила, возникающая одновременно с первоматерией (*Акашей*) сразу после выхода из равновесия *Гун* (свойств этого мира: *Саттвы*, *Тамаса* и *Раджаса*) в начале Вселенского дня (*Манвантары*), длящегося около 25 млрд. лет (после чего наступает Вселенская ночь – *Пралая*). ЭП же – это явление частное, относящееся к данному конкретному человеку.

Поскольку ЭП – это способность, т.е. свойство, то у него должны быть материальные носители, и нам небесполезно было бы посмотреть, что же они собой представляют.

Таковыми носителем ЭП, строго говоря, являются в основном (хотя и не только) молекулы *Аденозина трифосфата* (АТФ) или *Аденозинтрифосфорной кислоты*, представляющие собой в чистом виде белые иглоподобные кристаллы без запаха. В химических связях фосфатных групп АТФ заключена энергия, необходимая клеткам для выполнения различных видов деятельности. При расщеплении АТФ эта энергия высвобождается и используется организмом для процессов, связанных с обменом веществ в клетке, или превращается в механическую работу, или, наконец, отдается в виде теплоты. Сразу уточним, что энергия эта преимущественно электрическая (или электрохимическая), т.е. с точки зрения физики, человек – это биоэлектрическая машина.

Запасы АТФ в организме не велики, их хватает лишь на несколько секунд интенсивной работы, и поэтому должен постоянно происходить *ресинтез* (восстановление) АТФ. Происходит такой *ресинтез* в процессах двух типов: *аэробных* – с присутствием кислорода, и *анаэробных* – бескислородных. Начнем с последних, просто потому, что именно с них начинается весь процесс энергообеспечения любой деятельности. Больше того, они продолжают играть немаловажную роль в течение всего времени выполнения любой работы – организм задействует под свои нужды все имеющиеся у него биоэнергетические системы в зависимости от времени, мощности, продолжительности и вида выполняемой работы, меняется лишь соотношение механизмов ее энергообеспечения.

В *анаэробных* процессах ведущая роль принадлежит двум типам веществ, всегда присутствующих в нашем теле: *креатинфосфату* (КрФ) и *гликогену*. Внутриклеточный запас КрФ достаточно постоянен и в три – пять раз больше хранилища молекул АТФ. Этого запаса хватает еще на 6-7 секунд максимальных усилий (при этом энергия, хранящаяся в молекуле КрФ передается для загрузки молекулы АТФ).

Гликоген (животный крахмал – $(C_6H_{10}O_5)_n$, получивший название от греч. *glykys*-сладкий и – *genes* - рожденный, в чистом виде белый аморфный порошок, обладающий оптической активностью) мы потребляем с пищей в основном в виде углеводов. В процессе пищеварения происходит расщепление содержащегося в пище гликогена, в результате чего в кровь поступает глюкоза, избыток которой включается в синтез уже нашего личного гликогена, и в таком виде он откладывается в тканях. Основной запас его находится в печени, которая превращает его обратно в глюкозу и направляет в кровь, когда ее (глюкозы) там недостаточно. Однако, глюкоза поступает к нам не только из растительного крахмала, свободной глюкозы немало в растительных соках, в глюкозу наконец могут переводиться любые другие сахара как растительного, так и животного происхождения, любые сложные углеводы помимо крахмала и гликогена (та же целлюлоза, пусть не самостоятельно, а благодаря бактериям-симбионтам, но ведь усваивается же), а также молочная кислота, глицерин и даже простые аминокислоты. Но вернемся к гликогену.

Именно этот тканевый *гликоген* и является основным энергетическим субстратом в процессах энергообеспечения нашей деятельности, или говоря более тенденциозно – нашей жизни. Это один (вместе в КрФ и жирами) из тех самых носителей нашего ЭП.

Когда нам нужна энергия, от гликогена отделяется молекула *глюкозы* и начинается процесс *гликолиза* (от греч. *glykys* – сладкий и *lysis* – растворение, распад) – последовательность ферментативных реакций, приводящих к превращению *глюкозы* в *пируват* (пировиноградную кислоту).

Если идет *анаэробный* процесс, *пируват* проникает в клеточную *митохондрию*, образуя (восстанавливая) только 2 молекулы АТФ. Не усвоенный *митохондрией пируват* превращается в *лактат* (молочную кислоту – $2C_3H_6O_3$). Этот процесс дает не так много энергии, зато он протекает очень быстро. Он характерен для так называемых "белых", силовых мышц. При наличии поступающего в клетку кислорода весь *пируват* в *митохондриях* распадается в *цикле Кребса* (в электронной дыхательной цепи), восстанавливая еще 36 молекул АТФ. Такой процесс – с присутствием кислорода – называется *аэробным*, он идет медленно, зато дает много энергии (и характерен, в частности, для "красных" мышц, в которых много кровеносных сосудов, и которые отвечают за ритмическую работу, в частности за тонус мышц — их постоянную готовность к сокращению).

Анаэробный гликолиз достигает своей максимальной мощности через 15-20 секунд интенсивной работы, и эта мощность не может поддерживаться более 2,5 – 3,0 минут. При этом гликолитическая анаэробная система характеризуется не только быстротой реагирования (пока еще включаться в дело *аэробные* механизмы), но и достаточно большой мощностью, достигая у высококвалифицированных людей уровня примерно 2500 кДж/кг в минуту.

Обратите внимание, что *гликолиз* – не только главный путь утилизации глюкозы в клетках, но и уникальный путь, поскольку он может использовать кислород, если последний доступен

(аэробные условия), но может протекать и в отсутствие кислорода (анаэробные условия). Несмотря на небольшой энергетический эффект в условиях отсутствия кислорода, он является основным источником энергии для скелетных мышц в начальном периоде работы, т. е. в условиях, когда снабжение кислородом ограничено. Кроме того, зрелые эритроциты извлекают энергию за счет анаэробного окисления глюкозы, потому что не имеют митохондрий.

Запасы гликогена в мышечной ткани начинают расходоваться под воздействием нервных и гормональных стимулов. Но для высокого уровня проявления гликолитической анаэробной способности (специальной выносливости) существенное значение имеет степень тканевой адаптации к происходящим при этом сдвигам кислотно-щелочного равновесия (образование лактата увеличивает тканевый ацидоз – закисление, ухудшается работа ионных насосов, в клетке накапливаются Na^+ и вода). Впрочем, и аэробный режим, вроде бы не приводящий к закислению, вероятно, имеет свои минусы – в мире не бывает ничего идеального.

Известно, что около 98% кислорода, потребляемого митохондриями при дыхании, превращается в воду, в то время как оставшиеся 2% дают супероксид ($\text{O}_2^{\cdot-}$), в основном за счёт паразитных химических реакций, происходящих в начале и середине цепи дыхательных ферментов митохондрий. Супероксид затем превращается в перекись водорода (H_2O_2) и радикал гидроксила (OH^{\cdot}) — сильнейший окислитель, разрушающий любые вещества живой клетки. Увеличение потока электронов по дыхательной цепи от субстратов дыхания к кислороду неизбежно влечёт за собой повышение продукции $\text{O}_2^{\cdot-}$, а стало быть, и OH^{\cdot} . Одна из наиболее популярных в настоящее время гипотез старения организма объясняет этот процесс продукцией активных форм кислорода, таких, как OH^{\cdot} .

Но вернемся к анаэробному режиму. Существует мнение, что с помощью тренировок можно увеличить интенсивность анаэробного гликолиза в тысячи раз. Однако, как мы уже говорили, даже при одновременной деятельности КрФ и анаэробного гликолиза, наш организм способен выполнять работу в бескислородном режиме не дольше двух-трех минут. По истечении этого времени начинаются аэробные процессы энергообеспечения. Приведем наглядный график всех этих процессов (рис. 1).

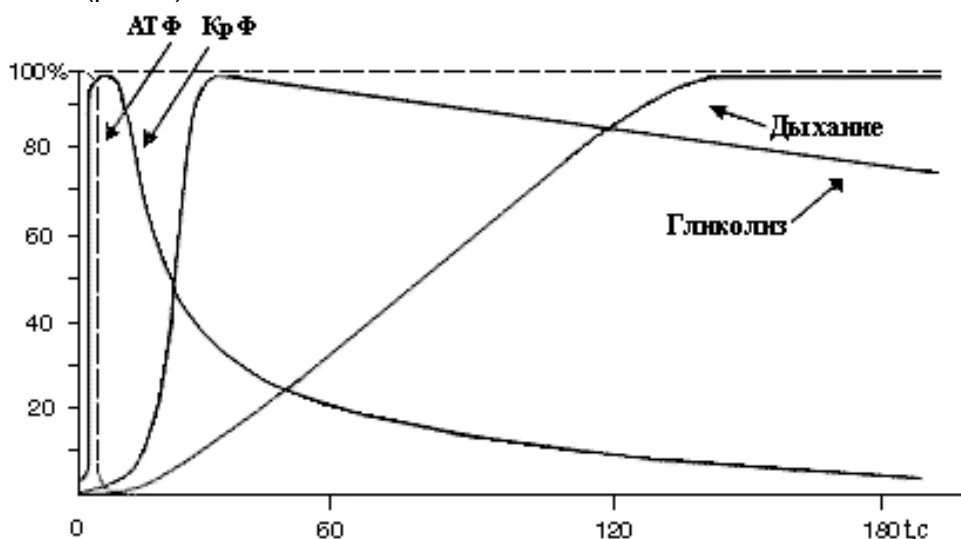


Рис. 1. Динамика скорости энергопоставляющих процессов в работающих мышцах в зависимости от продолжительности упражнения (по Волкову Н.И., 1986)

Отметим, что аэробный режим опирается на использование только одного гликогена ограниченное время. При длительной нагрузке высокой интенсивности, когда через 20-30 минут запасы глюкозы в крови и гликогена в тканях начинают истощаться, он бросает в бой свой последний и самый мощный резерв – окисление жиров. Этот режим энергоснабжения (так же аэробный) имеет очень большие возможности, делая нас способными к длительным и интенсивным нагрузкам. Иными словами, когда нагрузка длится уже более получаса, человеческий организм начинает применять для энергоснабжения и гликоген, и жиры. При этом мощность работы уменьшается (из-за снижения уровня гликогена в тканях), зато растет ее продолжительность.

Вернемся ненадолго к молочной кислоте – мы о ней отнюдь не забыли. Распространено убеждение, что анаэробные упражнения вредны уже тем, что приводят к образованию лактата. Однако, на самом деле, появление молочной кислоты при дыхании становится возможным во всех тех случаях, когда энергии дыхания не хватает для поглощения всего пирувата митохондриями.

Больше того, молочная кислота является одним из основных энергетических субстратов организма. Просто при *аэробном* энергообеспечении образующаяся молочная кислота тотчас превращается обратно в углевод (*ресинтезируется* – этот круговорот получил название реакции О. Мейергофа) с выделением энергии. Установлено, что энергии, освобождающейся при окислении одной молекулы молочной кислоты достаточно для того, чтобы обусловить обратное превращение (*ресинтез*) в углевод 4—6 молекул молочной кислоты. Т.е. процесс ее образования всегда имеет место, но в случае наличия кислорода он остается скрытым механизмом использования клеткой окислительно-восстановительных процессов.

Ощущения специфического жжения в мышцах от избытка молочной кислоты невозможно спутать с болью из-за их микротравмирования при нагрузках, превышающих возможности этих мышц. Период полураспада молочной кислоты составляет всего 15 минут, а мышцы после избыточной нагрузки могут болеть неделю, молочная кислота тут вообще ни при чем. Мы еще будем говорить о Шавасане – самом сложном и, быть может, самом важном упражнении комплекса. Входу в Шавасану очень помогает как раз появление молочной кислоты. Физиологической основой ощущения сильного прогрева мышц является именно появление в них молочной кислоты. Когда вы расслабились и сосуды расширились, увеличивается кровоток. Образовавшийся в связи с притоком кислорода пируват просто не успевает обрабатываться митохондриями, что и приводит к избытку молочной кислоты и тому самому ощущению специфического жжения в мышцах, приятного пожара во всем теле, которое характеризует первую стадию Шавасаны и которое невозможно спутать ни с чем другим. Не волнуйтесь о молочной кислоте, забудьте о ней, думайте о том, чтобы не перегружать свое тело, вырабатывайте в себе чувство меры – основу всего прекрасного.

Следует добавить, что реакция Мейергофа существенно важна для клетки, позволяя ей с одной стороны использовать одно и то же количество вещества в служащих источником энергии реакциях *гликолиза* не один, а 4—6 раз, в чем проявляется чрезвычайная бережливость организма; с другой стороны, клетки становятся менее зависимыми от снабжения кислородом в каждый данный момент, т. к. окислительные процессы оказываются необходимыми лишь тогда, когда накапливается избыток молочной кислоты и соответственно убывает запас углеводов (*гликогена*).

Период полураспада молочной кислоты составляет около 20 минут, а лучшим восстановлением после тяжелых физических упражнений является активное воздействие на мышцу, составляющее 50-35% от уровня максимальных нагрузок. Такое восстановление сохраняет относительно высокий приток крови в мышцы и тем самым способствует эвакуации молочной кислоты. Кроме того, при выполнении легких упражнений, молочная кислота может быть использована в качестве источника энергии в мышечной работе.

Наконец, скажем несколько слов о *митохондриях* – они являются структурами, которые собственно и осуществляют *ресинтез* АТФ, поэтому *митохондрии* часто называют энергетическими станциями клетки. *Митохондрии* (от греч. *mitos* - нить, *chondrion* - зернышко) представляют собой мелкие (длиной 0,5-3 мкм) внутриклеточные образования, располагающиеся в местах, где необходимо использование энергии для любых жизненных процессов. От их количества зависит интенсивность процесса образования АТФ в клетках, а значит и размер самих запасов, доступных при *анаэробном* режиме энергообеспечения. Причем количество *митохондрий* по мере роста тренированности может расти. Считается, что *митохондрии* возникли из аэробных эндосимбионтных прокариот, впрочем, хотя *митохондрии* и имеют свою собственную ДНК и аппарат белкового синтеза, большинство их белков кодируется клеточной ДНК и поступает из клеточного пространства.

Подведем краткие итоги. Зачем мы так подробно обо всем этом говорили? Для того, чтобы лучше понимать, что же нам нужно делать для достижения своих целей, как оптимально дышать, есть, отдыхать и все такое в этом роде. Начинаящим, как правило, интересно знать, как это все работает, им часто хочется «дойти до самой сути» (впрочем, я сужу по себе), и мы еще неоднократно вернемся к этому небольшому кусочку текста, чтобы обосновать ряд наших советов и рекомендаций.

В частности, мы теперь знаем, откуда в наш организм поступает *глюкоза* и насколько она важна для нашего существования. Мы можем понять, что если уж делать какие-то упражнения, то их лучше выполнять (когда ничто этому не мешает) на *анаэробной* фазе, т.е. на задержке дыхания после выдоха. При условии, конечно, что мы хотим работать со всем телом (и тем более, если избирательно, с отдельными мышцами, внутренними органами), а не только с его сердечно-сосудистой системой, для тренировки которой нужна как раз *аэробная* нагрузка. Мы понимаем теперь, что выполняемые на задержке после выдоха, эти упражнения будут обеспечивать развитие той самой *гликолитической анаэробной способности* (специальной выносливости). Для нас теперь ясно, что при таком режиме работы после завершения занятий будет происходить восполнение запасов *гликогена* в тканях и печени, а не восполнение запасов жиров. Ведь жиры активно

сгорают лишь при длительных – не менее 25-30 минут – интенсивных *аэробных* нагрузках, типа профессионального спорта или даже фитнеса. Да и на уровне всего организма (а не только его клеток) задержки после выдоха, повышая уровень углекислоты в крови, способствует расслаблению мышц, расширению сосудов, успокаивает нервную систему и возможно даже увеличивает продолжительность нашей жизни. Поэтому, чтобы получить максимальную пользу от упражнения надо максимально увеличивать (в процессе занятий) время работы в анаэробном режиме.

Добавим, что сразу после окончания выполненного на задержке после выдоха упражнения вы ведь, скорее всего, начнете дышать. И значит, используете всю накопившуюся молочную кислоту для восстановления, полного *ресинтеза* ваших основных поставщиков энергии. Больше того, получите некоторый избыток этой энергии. Во всяком случае, *энергетического правила скелетных мышц И.А. Аршавского* пока никто не опроверг, а оно утверждает, что восстановление всегда (если, конечно, есть такая возможность) идет с некоторым избытком, запасом. Именно для получения этого запаса, избытка и осуществляется любая тренировка.

Но пойдем дальше. Мы ведь определили ЭП как системное свойство нашего организма. И теперь, поняв, что же является физическими носителями ЭП, мы можем более обоснованно рассмотреть эти его системные, не локализованные в клетках свойства, проявляющиеся на уровне всего тела.

Но зачем, может спросить все тот же читатель, вообще вводить этот термин - *энергопотенциал*? Зачем усложнять текст?

Что ж, если этот термин кому-то не нравится, вы можете использовать традиционный подход и говорить не об *энергопотенциале*, а, скажем, о «творческом потенциале», «потенциале поиска» или «навыке преодоления», «внутреннем стержне». Ведь недаром, воспитывая в XVIII—XIX вв. русского дворянина, или много раньше японского самурая, обращали внимание, прежде всего, на формирование в нем именно навыка преодоления при сохранении благородства — по сути душевной щедрости, т. е. преодоления ненасильственного. В итоге же получали потенциал поиска, или ЭП. Используйте то, что вам нравится. Я же позволю себе оставить в тексте именно ЭП, как наиболее точно отражающий суть явления, и дать некоторые дополнительные пояснения.

2.5. Свойства энергопотенциала.

Эти свойства нельзя напрямую вывести из знания носителей (во всяком случае, это не так просто), они проявляются на другом системном уровне. И поскольку их знание будет бесполезно для нас в дальнейшем – несколько слов о них. Назовем наиболее важные нам для лучшего понимания последующего материала.

Системность – уровень нашего ЭП определяется не только количеством КрФ и гликогена в нас, активностью митохондрий, жировыми запасами, он задается также характером нашей психической организации, нашими моделями мира.

Универсальность – поскольку мы определили ЭП как системное свойство человека, он характеризует все возможные проявления этой целостности, как материальные, так и идеальные. Ведь энергия может понадобиться везде.

Кумулятивность (от лат. *sumulo* - собираю – накапливаю) – не совсем точное название, введенное когда-то И. Акимовым и В. Клименко [1]. Быть может, точнее было бы сказать – целенаправленность, но «кумулятивность» явно красивее и непонятнее. Кумулятивность означает, что ЭП проявляется (превращается в энергию), тратится в работающей части тела

Изменчивость – ЭП не только не статичен, он «текуч» и никогда (с учетом постоянных изменений нашей физической и эмоциональной активности) не остается одним и тем же, а медленно, но постоянно меняется, растет или падает.

Из свойств изменчивости и кумулятивности вытекает, что накопленный выше минимального, обеспечивающего гомеостаз организма уровня ЭП сразу же начинает «сам себя» тратить (талантливый человек легко видит задачи и с удовольствием решает их). Но главное не это. Главное, что чем больше мы тратим наш ЭП, чем более тренированным мы становимся, тем выше оказывается потенциальная способность организма к накоплению ЭП (вспомним энергетическое правило скелетных мышц). Иными словами, организм, наша психика во время некоторой работы тратит имеющийся ЭП, он снижается – организм устает. Однако со временем этот ЭП не только восстанавливается, но и прибывает (если есть из чего) – происходит тренировка организма. Причем, как избирательная, так и общая (ведь мы – система, целостность). Иными словами, здесь нельзя «стоять на месте», и чтобы «быть на высоте» приходится вечно «бежать вперед».

ЭП увеличивается (прибывает) с ростом обменных процессов в нас, с ростом согласованности этих процессов и степени чистоты той среды, в которой они происходят.

ЭП тратится в виде излучений нашего тела (в том числе теплового, причем более нежные внутренние поверхности рук, ног излучают больше), его физической (чем ниже температура среды, тем ниже уровень нашего взаимодействия с ней), интеллектуальной и социальной активности (в том числе за счет формирования того, что обычно называют мыслеобразами).

Управление ЭП осуществляется через контроль соотношения объемов его трат и его роста (см. выше). Т.е. чем больше энергии мы потратим, тем меньше ЭП останется. Поэтому нам важно знать пути траты нашей энергии и методы управления ей. Пути траты фактически уже были названы только что. Что же касается методов управления, то сразу скажем, что основным является то самое внимание, о важности которого в йоги мы уже не раз говорили.

Энергия идет за вниманием. Т.е. она тратится в работающей части тела и без включения в работу внимания, но именно внимание концентрирует равномерно распределенный в теле ЭП в нужной точке, обеспечивая как заметный рост наших возможностей, так и эффективное восстановление ЭП после работы. И это очень полезное для нас правило нам еще очень пригодиться в дальнейшем.

2.6. Займемся измерениями.

Ну хорошо, – может сказать теперь все тот же проницательный читатель – мы поняли то, зачем нам религия, и даже то, зачем нам йога, поддерживающая наш ЭП. Поняли даже, что такое ЭП, откуда он берется и каковы его свойства. Но как же быть с оценкой нашего ЭП? Как же определить уровень нашей внутренней энергии, тем более, что она не проявленная? Ведь мы уже знаем, что измерить – значит сравнить с эталоном. Где же взять такой эталон, и к чему его прикладывать, чтобы провести сравнение?

Увы, его пока нет. Впрочем, для косвенной оценки уровня нашего ЭП (а значит и здоровья), степени приближения нас к нашей цели, мы можем использовать и приведенное выше понимание того, что является ее носителем, как все это работает. А именно, попытаться измерить уровень нашей тренированности – той самой *гликолитической анаэробной способности*. Для этого в огромной арсенале йоги есть свои рекомендации.

С этой точки зрения уровень нашего здоровья можно косвенно определить по трем показателям. Конечно, определенные по предлагаемой ниже методике величины будут зависеть от ряда случайных факторов (того, когда вы проводите измерения, как вы спали, что ели, насколько вы спокойны и др.) – уровень вашего ЭП не постоянен во времени, текуч. И все же они дают некую объективную числовую величину, позволяющие примерно оценить, где вы находитесь: ведь цель расчетов — понимание, а не числа.

Для измерения этих показателей нам достаточно иметь секундомер или часы с секундной стрелкой. А теперь давайте измерять. Начнем с простого подсчета

Частоты сердечных сокращений.

Посчитать пульс в состоянии покоя, видимо, может любой. И чем он ниже, тем меньше кислорода вы используете в своей жизни, тем выше уровень вашей выносливости. Точнее, чем ближе ваш пульс к 60 ударам в минуту, тем ближе мы к состоянию абсолютного здоровья. Заметим, что современная медицина считает среднестатистической нормой 72—78 ударов в минуту, но, с точки зрения йогов, это многовато. Заметим, что у всех млекопитающих продолжительность разных физиологических процессов статистически связана с длительностью сердечного цикла. Не случайно на Востоке широко используется древняя и совершенная система пульсовой диагностики, на которую во многом и опирается вся знаменитая восточная медицина. Существует предположение, что сердце любого млекопитающего делает за свою жизнь примерно одинаковое количество сокращений – около 9 млрд. Только у слона оно делает около 20 ударов в минуту, а у мышки — около 200. И чем чаще бьется сердечко, тем меньше данное существо живет. Причем и у мыши, и у человека, и у слона в норме происходит примерно одинаковое число сердечных сокращений (около 4,5) за каждый дыхательный цикл. Значит, для оценки нашего ЭП, уровня нашего здоровья может быть использован еще один параметр — длительность этого дыхательного цикла, или

Частота дыхания.

Измерить ее тоже несложно: с началом очередного вдоха включите секундомер и посчитайте, сколько таких начал поместится в одной минуте. Официальная медицинская норма — 15—20 раз в минуту у мужчин, и 17—23 у женщин (у новорожденных частота дыхания доходит до 40-50 раз в минуту, но и гликогена у них чуть) — с точки зрения йогов тоже сильно завышена. Йоги считают, что частота дыхания взрослого идеально здорового человека должна составлять 1—3 раза в минуту, потому что каждому человеку отпущено в жизни определенное число вдохов. Ясно, что

чем чаще он дышит, тем быстрее выберет свою норму. Оценить свою близость к этому идеалу несложно, хотя дойти до него гораздо труднее. Но даже 6—10 раз в минуту — это уже неплохо. Уточню, что речь пока идет только о частоте дыхания, а не о его глубине, ибо вместе с уменьшением частоты дыхания у занимающихся йогой увеличивается объем грудной клетки, подвижность ребер, сила и согласованность работы дыхательных мышц и нормализуется деятельность всего дыхательного аппарата. Однако, наиболее стабильным параметром, отражающим эти изменения, является так называемая

«Максимальная пауза».

Это, пожалуй, самый важный показатель. «Максимальная пауза» — это термин, ибо на самом деле она не равняется ни естественной, ни максимально возможной паузам. Мерить ее лучше утром, натощак, в удобной позе и со спокойными мыслями, а при измерении лучше зажимать ноздри, чтобы исключить невольное, незаметное поступление воздуха в легкие; рот, естественно, тоже закрыт. Максимальная пауза — это пауза после нормального, естественного, спокойного выдоха, максимально возможная, но такая, что после нее еще можно сделать естественный, нормальный, спокойный вдох. Если вдох получился судорожный, большой, то значит, от показаний секундомера надо отнять 3—5 секунд. Максимальная пауза, равная 40 секундам, говорит о том, что человек практически здоров, а равная 60 секундам и больше — о его полном здоровье.

На самом деле у йогов есть рекомендации периодически измерять еще один параметр —

Вес тела.

Но делают они это не для того, чтобы знать его значение, а лишь для контроля отсутствия его резких изменений. Ведь все люди различны и непохожи друг на друга, у каждого свое тело, свои взгляды, своя культура мышления. Поэтому подводить их внешность, как и черты их характера, под некий стандарт, некие «весовые нормы», с точки зрения йогов — дикость. И рекомендации всем людям одинакового роста быть одного стандартного веса почему-то ассоциируются лично у меня с Прокрустом и требованием всем быть одного установленного роста. Йоги считают, что тот вес, который у человека есть, тот для него и нормален. Если, конечно, человек занимается йогой — добавляют они. Это его индивидуальная особенность, ибо при его рождении возникло такое сочетание *дош* в его теле. Важна только стабильность веса, отсутствие резких колебаний. Среди йогов, кстати, довольно много людей упитанных — *Пранаяма* (4-я ступень йоги) очень развивает грудную клетку (ср. с пловцами, певцами), а наличие некоторого небольшого излишнего слоя жира под кожей ставит дыхательные мышцы в более выгодные условия и говорит о полном и качественном усвоении пищи.

Практика, впрочем, показывает, что полные люди, начиная заниматься йогой, сначала довольно быстро худеют, доходя до «своего» веса за 0,5—1 год. И затем сохраняют этот вес уже независимо от того, что, когда и сколько они едят, дальнейшие изменения идут очень медленно, практически незаметно для глаз, как и почти все изменения в йоге вообще.

Менее прямой метод

оценки нашего физиологического ЭП предлагает И. В. Погожев [40]. Пульсации сердца и дыхательные движения грудной клетки, произносимые нами звуки и все другие сокращения мышц постоянно поддерживают в каждом живом организме микродвижения внеклеточной жидкости. Можно предположить, что для каждого организма существует некий «параметр подобия», который (аналогично абсолютной температуре среды в броуновском движении) характеризует интенсивность движений микрочастиц в организме и которому будут пропорциональны все коэффициенты диффузии взаимодействующих частиц. Поэтому мы можем считать такой «параметр подобия» (Н-параметр), аналогом абсолютной температуры для живого организма. И даже назвать его «живой температурой», которая и будет характеризовать, в том числе, уровень нашего ЭП.

Ведь, наша готовность к выполнению некоторой работы, наш ЭП, во многом определяется степенью активности взаимодействий клеток нашего организма с различными находящимися в этой жидкой среде частицами — переносчиками необходимых веществ, создающими нужную информацию (напомним: информация есть мера степени изменений). Это очень удобно: узнав «живую температуру» конкретного человека и задав параметры некоторого условно выбранного эталона с «живой температурой» («параметром подобия»), равной единице, можно больше ничего про этого конкретного человека не узнавать. Достаточно просто подставить в известные формулы новое значение этой температуры, и сразу узнать, например, свой истинный физиологический возраст.

В этом подходе есть логика, и он отлично согласуется со всем, сказанным нами выше. Ведь H -параметр не просто пропорциональный квадрату удельной интенсивности метаболизма, он пропорционален в частности удельной жизненной емкости легких (жизненной емкости легких деленной на массу тела). А мы уже знаем, что повышение *гликолитических анаэробных* возможностей нашего организма связано с урежением частоты дыхания, а значит ростом этой самой удельной жизненной емкости.

Не будем мучить читателя формулами и графиками. Ему и так досталось немало пищи для размышлений (к тому же мы привели точную ссылку для ищущих «головной боли»). Добавим, лишь еще несколько слов о связи нашей конкретной цели в *йоге* – *энергопотенциале*, с ее официальной целью – развитием интеллекта, или, по-нашему, таланта.

2.7. Механизм таланта

С нашей точки зрения ЭП и талант (результат развития интеллекта), если не синонимы, то понятия весьма близкие. Понимая под талантом способность человека рационально действовать в нетривиальной обстановке (а значит и «привычку» оригинально решать известные задачи) мы можем утверждать, что какими бы совершенными алгоритмами (ЛПК) решения сложных творческих задач вы ни обладали (отнюдь не умаляя их значения), без этого самого ЭП вам не преодолеть барьера генерации нового, не прорваться к решению, даже подойдя вплотную к окрестности инсайта (от англ. *insight* — понимание: внезапное озарение, неожиданно осознанное решение).

При этом именно ЭП «отмеряет» наши потребности, точнее размер той цели, которую мы перед собой ставим. Ведь каждый из нас подсознательно, с помощью механизма эмоций, вполне четко оценивает, какая задача ему по силам, на проблемы какого уровня он может замахиваться. Именно ЭП превращает наши потребности в действия, которые осуществляются за счет затрат ЭП по некоторым внутренним, нашим собственным алгоритмам — координатам поиска нового, нужного нам ресурса. Именно ЭП является критерием внутренней чистоты и согласованности работы нашего тела и духа, их способности к решению любых задач, и прежде всего задач интеллектуальных.

«Ну уж нет! — скажет здесь пронизательный читатель. — Если я знаю, как что-то делается, и хочу это сделать, то скорее всего и смогу - не настолько же я немоощен». И в большинстве случаев он будет прав: пока он действительно хочет, пока его низкий ЭП не ограничивает его потребностей, пока он действительно знает, как это сделать, пока речь не идет о задачах, требующих действительно высокого «творческого накала».

Здесь мы невольно вышли на вопрос о связи ЭП со здоровьем человека. Отвечая на него, прежде всего, заметим, что большинство действительно талантливых людей обычно обладали отменным здоровьем. Высокий уровень творческой активности традиционно осознается в народе как гигиенический фактор, продлевающий жизнь. Именно высокий интеллект является лучшим, если не единственным средством предупреждения (или, по крайней мере, заметной отсрочки) болезни Альцгеймера (старческого слабоумия). Быть талантливым и обладать высоким ЭП — а это, по сути, синонимы — полезно для здоровья.

Конечно, пронизательный читатель может спросить: как же тогда быть, например, с Пастером, у которого одно полушарие мозга не работало (это ведь даже хуже, чем болело)? Вот именно, немедленно подхватим мы: ЭП — это системное (!) свойство. Полушарие не работало, а ЭП хватало. Отдельные функции могли выполняться плохо, а отдельные — хорошо: такова была структура потребностей. Иными словами, двигатель может давать все 200 лошадиных сил, но фары при этом не работают и количество оборотов на приборном щитке не показывается, даже дверца может быть оторвана. Но как тянет!!! А ведь может быть и наоборот. Фары горят, щиток в порядке — вроде бы отличная машина. Но в гору ехать не может: двигатель слабоват или бензин кончился — маловат ЭП.

Но в целом человек с хорошим ЭП обычно достаточно здоров. Вместе с тем, все это не мешает ему оставаться человеком: он может не иметь, скажем, волос на голове или пальцев на руке, может, съев что-то не то, почувствовать боли в животе, может даже простудиться на сквозняке. Высокий ЭП вовсе не делает человека суперменом, ведь главное — это его готовность и способность решать творческие задачи. Мгновенные значения энергии (меры интенсивности) его конкретных действий, запускаемые мощным эмоциональным всплеском, конечно, могут оказаться довольно большими и при сравнительно низком ЭП. Но истинная способность преодолевать, упорно двигаться к Цели, быть человеком Будущего, в частности решать действительно непростые (для тех алгоритмов, по которым человек думает) задачи, требующие длительного напряжения сил, невозможна без достаточного запаса ЭП.

Приведу в пример начало не совсем романтической истории жизни (к счастью, далеко еще не всей жизни) одного друга моего сына, очень приятного молодого человека — Неглупого, способного, ответственного, глубоко порядочного. Закончив Санкт-Петербургский университет по непростой специальности «генетика», он начал изучать дрожжи. Это тяжелая работа, требующая от человека очень высоких данных: внимательности, аккуратности, собранности, упорства, особенно вначале, в период набора знаний, умений и навыков — когда тело должно измениться, на что нужно время. Не дождавшись этих изменений, он решил, что такая работа не для него, и перешел в школу преподавать биологию. Но работа в школе, как и почти любая серьезная работа, начинается с той же перестройки тела — надо много готовиться к урокам, общаться с детьми, сосуцими из взрослых энергию рекой, с непростым женским коллективом учителей. Когда еще уроки пойдут сами собой, без всякой подготовки, а общение станет привычной нормой... И он опять сдался, опять ушел. Стал ремонтировать часы, где тоже надо учиться, тоже требуется усидчивость. Потом пробовал заниматься экологией, изучать повадки птиц, но это опять требовало от него усилий по перестройке своего тела, изучению большого объема новых сведений, даже при имевшейся у него биологической базе. Когда же я виделся с ним в последний раз, он занимался простой и незамысловатой работой — клал кафель. Куда он пойдет после этого, я не знаю... Чего же ему не хватало при всех положительных исходных данных? Только одного — ЭП, навыка преодоления. да, здесь есть некоторое противоречие: между его порядочностью, сформированными в детстве потребностями, и его ЭП, заметно упавшим в юности. Но это тема уже совсем для другого разговора.

Перед нами стоит задача — подчинить себе ЭП, сделать его всегда достаточным для решения любых задач, преодоления любых жизненных трудностей. Необходимо сделать его таким, чтобы не только преодоление, но и само появление этих трудностей доставляло удовольствие, открывая доступ к новым, недоступным ранее ресурсам, чтобы человек искал эти задачи, видел и находил их. Нам хотелось бы, чтобы спустя некоторое время у всех наших читателей появилась специфическая реакция «радости неудачи». Чтобы они привыкли извлекать пользу из любой неприятности (которая, ведь, всего лишь наша эмоциональная реакция на некоторое событие, не являющееся на самом деле ни плохим, ни хорошим — все зависит от того, насколько мы сможем использовать те ресурсы, которые стали нам доступны после наступления этого события).

Конечно, в человеке все очень тесно взаимосвязано, и ЭП практически неотделим от наших потребностей (П), от простейших до высших, и логических координат (ЛК) — внутренних программ оценки явлений и действий, алгоритмов, направляющих наше мышление (я обычно объединяю их в аббревиатуру ЭПЛК). Именно эти три параметра являются базисом, который не только задает направление развития личности, но и предопределяет большую часть ее поступков. Именно в этих координатах человек позиционирует свою цель.

Признавая роль ЭП ведущей, определяющей активность человека, мы вовсе не забываем, что направляют эти действия потребности, а задают их характер — алгоритмы. Выделяя ЭП, мы лишь попытались найти ту ниточку, потянув за которую, было бы легче распутать весь клубок. Возможно, в рамках существующих традиций тянуть за нее труднее, чем за любую другую, но нам важен результат. Мы ищем не там, где светлее, а там, где потеряно.

И не надо обольщаться, глядя на старых, не блещущих энергией, но опытных профессионалов и изобретателей, легко раскусывающих задачи, кажущиеся желторотому, но полному сил юнцу неразрешимыми. Дело может быть не только в ЭП или алгоритмах, которыми они пользуются, но и в разном опыте. Ведь то, что для одного есть самое настоящее творчество, для другого — привычная норма. А теперь сделаем кое-какие

2.8. Наблюдения и выводы.

Для начала заметим, что у взрослого человека при чтении этих строк может зашевелиться внутри червь сомнения. Они небезосновательны: в самом деле, постоянные занятия йогой со временем выводят человека за пределы нормы, делают его «больным» в другую сторону. Так может быть, именно это состояние (когда частота вашего дыхания составляет 2 цикла в минуту, а сердце делает в ту же минуту 50 ударов) и называется здоровьем — противоположностью болезни, ее антиподом? Может быть, именно это состояние здоровья и следует рассматривать как залог нашего слияния со средой, нашего успешного движения к своей Дстойной Цели по своему, изредка, но вполне явно ощущаемому Пути.

Мои наблюдения показывают, что серьезное длительное занятие *Асанами* и *Пранаямой* не просто оставляет глубокий разветвленный след в нашем теле. Они действительно выводят человека за рамки средних статистических оценок. Меняется отношение количества ударов сердца к частоте дыхания (уже не 4,5 за дыхательный цикл, а целых 25 — представляете, насколько по-другому начнут работать легкие с учетом четырехфазной модели дыхания Дзгоева [15]). Но глав-

ное, постепенно меняются взгляды, меняется сам человек. Если он не подпал под грех гордыми, если его честолюбие не приобрело над ним решающей власти, он меняет всю направленность своих поступков. Оставаясь жить в настоящем, здесь и сейчас, более того, адекватно сливаясь с этим настоящим, он начинает все в большей степени ориентироваться в будущее. Из человека Ритуала он превращается в человека Цели (о чем мы еще поговорим ниже).

Конечно, многие при этом скажут: «да ведь тогда выходит, что у нас просто нет здоровых людей». Не то чтобы совсем нет, — отвечу я, — но их действительно крайне мало. И увеличение их количества — достойная цель. Действительно, состояние русской нации плачевное, наверно, уже можно говорить о ее физической деградации. Йоги, например, считают, что человек становится пожилым только после 90, и, если придерживаться этой точки зрения, уступать место в транспорте у нас фактически некому. И если считать причиной смерти естественное отклонение гомеостаза в процессе онтогенеза, приводящее к закономерному возникновению определенных, главных или нормальных, по В. М. Дильману [16], болезней, возраст поступления которых в последнее время стремительно уменьшается, то йога приближает человека к состоянию здоровья. Нормализуя деятельность организма, и сильно оттягивая сроки появления главных заболеваний, она должна в принципе заметно увеличивать длительность жизни. Причем жизни активной, интересной, полной эмоций, сил и поступков. Йога способна продлевать ее до того срока — 140—280 лет по расчетам И. И. Мечникова, — когда, по его убеждению, инстинкт жизни сменяется инстинктом естественной смерти, снимая таким образом даже этот, быть может, самый человеческий и самый глубокий конфликт, заложенный в нашей природе, самое мучительное, корневое противоречие, вызвавшее к жизни не одно мистическое учение [33].

Поверьте, сказанное здесь — не общие фразы. Например, занимаясь в течение четырех лет в школах Санкт-Петербурга с детьми 8—10 лет по созданной нами программе РАТА (развитие таланта), я мог лично убедиться, что уже в этом возрасте в Петербурге практически нет здоровых детей. Но все-таки я снова и снова хочу выразить надежду, что настанет время, когда появление на людях не только больным, но даже просто уставшим, погруженным в свои проблемы будет считаться столь же неприличным, как и появление в обществе грязно, неопрятно одетым. Что все будут убеждены: плохое настроение это эгоизм. Ибо уважение к другим и забота о них начинаются с уважения к себе и заботе о себе, вырастающей из этого уважения к другим и заботе о них, как единственном источнике достойных целей.

Я верю в наших людей, тратящих жизнь на просмотр по телевизору засаленных отупляющих шоу и конкурсов, этой видеожвачки — телесериалов, являющихся, по сути, идеологической диверсией против всего здорового, сильного, светлого. Людей, заинформированных газетами, создающими новости из ничего и скармливающими их нам, постоянно пичкающими нас тем, что нам не нужно, не важно и даже вредно, как и всеми прочими средствами массовой информации. Замученных всей этой рекламой с ее примитивными, тенденциозными и, как правило, ложными рассуждениями и призывами. Людей, зачитывающихся детективами и чисто приключенческой фантастикой (я не говорю здесь о хорошей фантастике — это литература будущего), ограниченных модным стремлением к спорту и спортивным стремлением быть лучше других. Людей, постоянно оболваниваемых всем этим ради очень сомнительного ощущения превосходства и мимолетных удовольствий от комфортной жизни очень малой и очень богатой части человечества. Все это преодолимо, если есть цель и инструмент ее достижения, описанный дальше.

И любые призывы возвращения к природе уже бессмысленны — время не имеет обратного хода. Ничего нельзя вернуть, можно двигаться только вперед. Вот и мы пойдем вперед и посмотрим, какую же этическую базу предлагает йога.

Итак, представьте себе, что вы переместились почти на 200 лет назад — сейчас 1814 год, четверг, 12 часов пополудни, вы сидите в учебном классе Императорского Царскосельского Лицея, видя перед собой спину будущего канцлера Горчакова, а позади смешную мордочку будущего поэта Пушкина. Начинается урок нравственности.

Думаю, отведенного на это урок часа нам будет достаточно, чтобы изложить основные идеи *Крийя-йоги* (в Лицее, конечно, преподавалась не совсем эта нравственность, но вы скоро увидите, что различия фактически нет). Мы должны успеть, т.к. в 13 часов дня, по расписанию, идут уже прогулки на свежем воздухе и физические упражнения.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Чем человек отличается от животных? Постарайтесь найти как общие, так и специфические свойства, выделяющие его из животного мира.

2. Поищите дополнительные аргументы, сверх приведенных выше, подтверждающие значение этики в жизни людей и при освоении ими каких-то областей деятельности.
3. Приведите примеры, показывающие, что этика является решающим фактором выбора поведения людьми в различных ситуациях.
4. Во что еще – кроме самого себя, своих сил и своего желания – надо верить, чтобы заниматься йогой?
5. Попробуйте сделать глубокий вдох, ненадолго задержать дыхание и прислушаться к своим ощущениям. А теперь выдохните, задержите дыхание и снова прислушайтесь к себе. Обратите внимание, насколько комфортнее вы себя почувствовали после выдоха (по сравнению с ощущениями после вдоха).
6. Определите начальные значения ваших личных показателей здоровья и запишите их. Это позволит вам через год занятий *йогой* увидеть, каких результатов вы достигли.

3. С чего все начинается? Основы Крийя-йоги с психологическими дополнениями и лирическими рассуждениями о свободе и творчестве

Инструмента для хорошей жизни не изобретешь — изобретать надо поведение.

М. Л. Анчаров

3.1. Яма

Говорят, что раньше все так и происходило: решил человек заняться йогой, то ли здоровье начало подводить (у нас теперь это основная причина для такого решения), то ли достигнуть неких высот захотелось... Приходит он к практику (потенциальному учителю, *Гуру*), прошедшему по некой тропинке на обширном поле йоги, человеку, способному стать проводником по этой территории, просит провести к намеченной цели, взять его к себе в ученики (*челя*). И если тот соглашается, то все начинается именно с *Ямы*, точнее первой из них (а всего их пять) – *Ахимсы*. Учитель объясняет ее суть, в идеале методы работы и ученик начинает формировать в себе навык ненасилия. Это непросто, но только когда такой навык сформирован, когда и ученик и учитель удостоверились в этом, только тогда начинается работа над следующими ступенями *йоги*, в том числе освоение упражнений, методов дыхания и всего остального.

Вот и мы начнем с самой первой ступеньки классического восьмиступенчатого пути *Аштанга-йоги*, описанной в «Йога-сутре» Патанджали [24, 38] предположительно во II в. до н. э., хотя йога упоминается еще в Ведах, и считается, что ей не менее 4 тыс. лет. Есть даже предположения, что йога — это то небольшое, наиболее ценное, что досталось нам от допотопной цивилизации [13]. *Яма* в значительной степени совпадает с моральными (этическими) принципами большинства религиозных и философских систем, и рассказывая о ней, мы проведем эти параллели. Впрочем, мне кажется, что в *Яме* известные, почти самоочевидные этические принципы (которые порой путают с религиозными) изложены наиболее полно и удачно. Таких принципов пять. Рассмотрим каждый из них.

1) Ахимса.

Это главный, основной принцип *Ямы*. «А» — в слове «*Ахимса*» означает «не», «*химса*» — «насилие», «убийство» (ср. с шестой Моисеевой заповедью христианства — «*Не убий*»). Однако, *Ахимса* трактуется в культуре йоги не просто как не убийство, и даже не просто как воздержание от чувства ненависти и желания причинить вред другому. Она понимается гораздо шире — как путь ненасилия. И это, возможно, самое трудное в *йоге*. Именно без этого невозможны ни формирование навыка управления своим вниманием, ни даже эффективный рост ЭП. Поэтому мы позволим себе посвятить данному принципу заметное место на этих страницах, чтобы облегчить читателю его понимание и последующее использование.

Как рыбе понять, что значит жить на воздухе? Как нам, родившимся в сжимающей нас плотным кольцом культуре сравнения, встать на путь ненасилия? Попробуем поискать ответ у наших отечественных классиков.

Если, по определению Н.Г. Чернышевского [47], кокетство – это ум и такт женщины по отношению к мужчине, то быть может ненасилие – это ум и такт человека по отношению к самому себе и своему окружению?

Нам кажется, что именно такое понимание снимает подавляющую часть вопросов и возражений. Такая трактовка идеально согласовывает начало *йоги* – Ахимсу, с ее конечной целью – развитием интеллекта. Начнем с простых, всем понятных примеров.

Вот проснулись вы утром, лень, сонливость, планы, ...Надо ли заставлять себя заниматься йогой? Конечно, нет. Значит, упражнения не делаем? Отнюдь – просто отказаться от них было бы распущенностью, полным отсутствием ума (ведь они же полезны, больше того, приятны). И именно ум, больше того, только ум позволяет нам овладеть инструментарием ненасильственного управления собой и другими (о них ниже) и тактично, без заметного усилия сделать то, что следует.

Ум и такт по отношению к себе – это понятно. А как быть с другими?

Вы пришли в гости к старому знакомому или знакомой – у него (нее) депрессия, он (она) ничего не хочет, никуда с вами не пойдет, но морально уже готов(а) уйти из этого мира, в котором все так безобразно. Оставить его (ее) в покое, пусть тихо умирает? Ведь все остальное – это насилие? Или все же применить весь свой ум и тактично начать выводить человека из его (ее) болезни? Заметьте – нетактичное поведение просто ничего не даст. Лучшее тогда уж просто уйти, не вмешиваясь в естественный ход процесса. Но разумно ли это решение?

Освоение такого подхода к себе и людям – непростое дело, требующее не только времени, но и все того же трезвого, умного взгляда на мир.

Рассмотрим такую всем привычную вещь, как наказание? Не всем и не сразу легко понять, что цель любого наказания – продемонстрировать, подтвердить свою власть, возможность осуществлять насилие. Больше от наказания никакой пользы нет (мы говорим здесь о взрослых людях). Ведь наказание хотя и способно пресечь нежелательное поведение, но обеспечивает только исполнительность, гасит инициативу, давая лишь краткосрочный результат, а самое главное, вызывает побочные отрицательные и порой весьма долгосрочные последствия: обиду, апатию, разочарование, а порой и негодование (что может оказаться гораздо более серьезной проблемой, чем исходный проступок).

Значит, наказание (насилие) недопустимо? Но если мы наказываем ребенка, то разве это плохо? Ведь в этом случае насилие вполне оправдано, ибо оно выступает необходимым, а порой и чуть ли не единственным средством сохранения жизни и здоровья, социальной адаптации и личностного развития этого ребенка. Так что вопрос переходит в область меры (того самого такта) – потенциальной пользы или вреда в будущем – и в область целей, всегда идущих из будущего и требующих для своего осознания ума (того самого, понимаемого нами предельно широко).

Этот подход применим везде, начиная от глобальных проблем, и кончая сущими мелочами.

Вы решили съесть шашлык? Но ведь убийство барана – насилие. А с другой стороны посмотрим вокруг – весь окружающий нас мир пронизан трофическими цепями. И чем мы хуже (или лучше) остальных хищных животных. Но даже если не хищных, большинство сторонников вегетарианства почему-то глубоко убеждены, что все растения – суть вещи мертвые. А это совсем не так. И может, уже применив свой ум, нам осталось лишь проявить максимальный такт к тому самому барашку. Тем более, что в отличие от нас, он прекрасно знает свое будущее, и – я уверен – не боится его (как не боится смерти любой взрослый развитый человек). Совсем не боится. Он – как и человек – боится только боли.

Интересно, что такой подход настолько широк, что может направлять наше поведение даже за пределами собственно насилия – ненасилия.

Едете вы, скажем, на маршрутном такси. С краю пары сидений, со стороны прохода размещился парень в наушниках и банкой пива в руке, а рядом в проходе стоит женщина. Они так и едут: парню в голову не приходит двинуться к окну, освободив место, а женщина стесняется попросить его об этом. А через минуту вы слышите с другого сиденья окрик в сторону водителя: «У метро». И никаких «пожалуйста», «спасибо». Да, во всем этом нет прямого насилия, но много ли тут такта?

Теперь вы и сами сможете найти необходимое количество примеров, как насилия, так и его отсутствия. Но почему же йоги уделяют этому ненасилию такое внимание, ставят самым первым шагом, необходимым этапом развития на пути йога?

Дело в том, что любое насилие приводит к сопротивлению, которое если и не проявляется в виде насилия само, то уж, во всяком случае, требует увеличения насилия для преодоления этого сопротивления. Так, начинаясь с малого (излишне жесткого требования к ребенку, штрафа с рабочего или принуждения самого себя), насилие может вырасти до невероятных, все сокрушающих размеров (полный разлад в семье, стачки и революции, отказ от своей цели), если, конечно, вовремя не будут включены сдерживающие, примиряющие и управляющие механизмы.

Именно поэтому Христос, если верить писаниям, говорил о непротивлении злу насилием. Ибо насилие в борьбе со злом не уменьшает зла, а скорее увеличит его. Возможно, он даже говорил людям, как сделать это инструментально, как добиваться своего без всякого насилия. Но все

в очередной раз забылось. И нам приходится повторять это снова и снова. Йога — в отличие от любой традиционной религии — изначально отказывается от насильственного манипулирования людьми, какие бы формы это манипулирование ни принимало. Йога с самого начала возводит ненасилие в непререкаемый принцип работы, обеспечивая тем самым и высокие результаты использования всех своих рекомендаций, и постоянство их применения.

Уточним еще раз: ненасилие – это не распушенность (оправдание собственной лени), не бездействие. Бездействие — это попытка сохранения прошлого, а ненасилие — это согласование своих действий с миром, идущим в Будущее, создание этого Будущего, крепкая, надежная дружба с ним. Тогда возникает твердая вера, что вы можете положиться друг на друга. Такое отношение к миру, его Будущему, может быть только ненасильственным. Именно своими действиями мы создаем, формируем будущее. Более того, своими действиями мы создаем само время, ведь действие — это и есть время. Своим бездействием мы это время убиваем (как обычно и говорят: «убивать время»), действуем против вектора развития Вселенной, развития жизни. А поскольку время вещь системная, единая во Вселенной, то мы не можем создавать его, где хотим и сколько хотим, хотя оно и может локально уплотняться или расширяться [25].

Если рассматривать ненасилие, как форму проявления ума и такта, то можно говорить о некой тождественности ненасилия, и, если не доброты, то по крайней мере, отсутствия зла. Большинство неприятностей происходит не по чьему-то злому умыслу, а просто по слабости, неспособности, точнее нежеланию человека проанализировать даже ближайшие последствия своего поступка, проверить, как этот поступок отзовется на других людях, т.е. по недоумию. Недаром же в народе говорят: «лучше с умным потерять, чем с дураком найти». И значит, установка на ненасилие (ум и такт) – это установка на уменьшение зла в мире, приняв которую, человек волей неволей растет над собой прежним, становится сильнее. Ведь доброта – это сила, точнее проявление (более) сильного, дисциплинированного ума (такта) человека по отношению к себе и, порой, к более слабым, другим людям.

Именно внутренняя сила позволяет отделить само зло от человека, его осуществляющего. Направить усилия не против человека, поступившего по отношению к тебе несправедливо, а против самой этой несправедливости. А значит, и отказаться от мести (как бессмысленной борьбы за прошлое), перестать вредить не только делом или словом, но даже мыслью, освободиться от гнева, гордыни, снисходительного отношения к другим, обрести взыскательность к себе и перейти в состояние постоянной фоновой общей благорасположенности ко всему живому и неживому. И мы полагаем, что такое состояние уже само по себе (без всяких упражнений) будет полезно для здоровья.

Как-то давно в детской газете для октябрят «Ленинские искры» мы прочли замечательную формулировку «Золотого правила успеха». Это правило звучало так: *«Во всех своих неудачах вини себя, но не окружение, а за все свои успехи благодари окружающих, но не себя»*. Да, этим правилом непросто овладеть. И не каждый взрослый поймет, что желание дать сдачи — это признак слабости, потери контроля над ситуацией, мелкая месть — борьба за прошлое. А ведь это понимание надо закладывать в наших детей.

Этой разумной добротой в полной мере наделены у Н. Г. Чернышевского его «эгоисты» [47]. Яркое жизненное применение этого принципа мы находим у Махатмы Ганди, который, опираясь на неукоснительное соблюдение *Ахимсы* (в основном в форме пассивного сопротивления), практически освободил Индию от колониального господства.

Это разумное ненасилие все больше становится ведущим стилем управления предприятиями и организациями. Традиционный «репрессивный» менеджмент (особенно, на Западе и Дальнем Востоке) все больше вытесняется, заменяется гораздо более эффективными системами дисциплины без наказания, подходами так называемого «альтернативного» менеджмента. Но, могут спросить некоторые, ради чего?

Не «ради», — ответим мы — а «для». Напомним народную мудрость, гласящую: *«Нет такого доброго дела, которое не было бы наказуемо»*; *«Любая инициатива наказуема (как минимум исполнением)»*. При соблюдении *Ахимсы* надо быть заранее готовым к этому. Все делается не ради награды, не ради чего-то. Все делается для чего-то. Ведь не бывает свободы «от», свобода бывает только «для». Все делается для свободы каждого, как основы и условия свободы всех (так, кажется, у К. Маркса в его знаменитом Манифесте).

И раз уж об этом зашла речь, давайте поговорим немного и о свободе – этой маске (если понимать ее в общепринятом смысле), за которой скрывается лицо смерти. Как много крови было пролито ради этой мифической свободы, на самом деле оказавшейся всего лишь инструментом власти (т.е. насилия) некоторых над большинством. Овладевая же йогой мы повышает свой *энергопотенциал*, с высоты которого способны увидеть ресурсы, выводящие нас из под этого насилия,

использовать систему против нее самой. Больше того, мы учимся делать это без напряжения: йога, способствуя расслаблению, снимает неспецифическое напряжение в теле, и таким образом избавляет от сидящего в нашем теле страха. Ведь мы думаем телом (а отнюдь не головой, как считают многие с легкой руки досужих, не желающих глубоко вникать в суть предмета, журналистов), его микромоторными движениями. Мысль, как мы уже говорили, — это остановленное действие, попытка на более высоком, чем у животных, уровне освободиться от известного (Д. Кришнамурти). Иными словами, «расслабленное тело» — это «умное тело», критерий высокого энергетического потенциала, необходимого для решения нашей задачи.

Путь к творчеству, таланту лежит через владение своим телом и сознанием, через постоянную тренировку своего внимания – метапрограммы работы сознания, но начинается он с принципа ненасилия, *Ахимсы*. Именно *Ахимса* оказывается тем инструментом, который убивает самого страшного нашего врага – состояние страха. Вот почему мы и начинаем наш путь в страну *йоги* именно с ненасилия, с *Ахимсы*. Все остальные элементы нашей системы должны на нее опираться. При этом мы не сможем ограничиться применением принципа ненасилия только в процессе занятий. Не опирающийся на ненасилие характер нашей внутренней организации не даст нам это сделать.

Практика йоги это постоянная, дарящая радость жизни творческая активность нашего сознания, всегда готового находить нужные нам ресурсы, извлекать пользу из любой неприятности и невольно выводящая нас на путь ненасилия. Просто потому, что нам тогда не составляет труда каждый раз находить новый «пряник», и навсегда выбросить «кнут», не применяя уже его ни по отношению к себе, ни при взаимодействии с другими. И на деле мы можем позволить себе не осваивать сначала *Крийя-йогу*, принцип ненасилия, переходя к *Асанам* лишь по мере его освоения, а делать это параллельно. А со временем на этом пути доступных нам ресурсов становится так много, что желание раздавать их уже ничем нельзя остановить. Человек начинает все ближе подходить к своему основному назначению на Земле, своей основной Цели, которую обобщенно мы называем одним словом — отдавать.

Рассмотрим теперь остальные *Ямы*, уточним как действует изложенный только что принцип ненасилия в различных ситуациях его проявления. Патанджали [24] утверждает, что остальные четыре принципа — *Сатья*, *Астея*, *Брахмачарья* и *Апариграха* — являются видами *Ахимсы*, ее частными случаями, т.е. они включены в *Яму* лишь для того, чтобы упростить понимание и применение в жизни основного ее принципа – ненасилия.

2) Сатья.

В переводе это означает «правдивость». Сразу заметим (мы же обещали провести сравнение этики йоги и христианства), что такой заповеди у Моисея фактически нет, если не считать девятой: «*Не послушествоуй на друга твоего свидетельства ложна*», т. е., не ври когда «стучишь», доносишь на кого-то. *Сатья*, как уже говорилось, — вид *Ахимсы*. В самом деле, ведь что такое сознательная ложь, как не попытка управлять другим человеком, не насилие над ним. Вот что пишет об этом принципе Вьяса в своих комментариях к *Йога-сутре*.

"Сатья есть соответствие слов и мыслей фактам. Следует говорить в соответствии с увиденным, услышанным или подуманным. Слова, которые говорят с целью передачи информации, не должны быть обманом, вводить в заблуждение или быть пустыми, т. е. лишены содержания и смысла. Слова должны использоваться с целью принести благо, а не вред. Если они приносят вред, то это не правдивость, а грех. Поэтому йогин должен вначале рассмотреть (исследовать), что для существ есть благо, и затем в соответствии с этим говорить слова, приносящие добро. Если эти слова могут причинить вред, следует воздержаться от них. Так, если шайка разбойников спрашивает, куда пошел караван, и получает правильные сведения, то ответ правдив лишь формально, поскольку является нарушением Ахимсы. Праведная речь исключает болтливость, которая отнимает драгоценное время. Следует следить за тем, чтобы не вводить в речь воображаемые или нереальные вещи, как если бы они были реальными, а также избегать неточных выражений или преувеличений. Противно заповедям, например, если отец кричит сыну: «Говори правду, а не то я проломлю тебе голову» [38].

Иными словами, *Сатья* — это контроль над речью, способствующий освобождению от злобы. Вроде бы здесь все просто.

Но мы все же сделаем здесь одно отступление, уточним некий немаловажный момент – ведь говорить о правдивости хочется предельно правдиво. Дело в том, что если мы внимательно и честно посмотрим на окружающий нас мир людских отношений, то увидим, что врут все. Однако врать то ведь нехорошо, *Сатья* не велит. Что же, значит, все люди плохие? И как же тогда быть с ненасилием?

Мне кажется, здесь уместно ввести понятие «расширенного языка». Я столкнулся с ним давно в описании, пожалуй, самого мощного и самого совершенного в свое время (хотя, увы, и практически не используемого) из алгоритмических (машинных) языков — АЛГОЛа-68 [29]. Этот язык очень строг, а потому сложен, и авторам пришлось для удобства пользования ввести правила сокращения его конструкций. Язык вместе с этими правилами — и есть расширенный язык.

Так вот, я считаю, что *Яма* и *Нияма*, написаны на языке расширенном (заметим, что санскрит, как все древние языки, вообще очень мягок, многозначен [36]). Если они были бы написаны на строгом языке, пришлось бы вводить некоторую меру, некоторую нечеткую, вероятностную логику (когда достоверность события, явления задается с определенной вероятностью), определяющую границы их применения в таком разнообразном и сложном явлении, как жизнь. Такие «принципы допустимости» могли бы задавать более четкие границы применимости этических норм, однако заметно усложнили бы жизнь. Например, принцип допустимости лжи мог бы звучать так: «Ложь допустима до тех пор, пока выгода, приносимая ложью (а ложь всегда приносит кому-то какую-то выгоду), не влияет существенно на твою дальнейшую жизнь или жизнь других людей (т. е. когда случайности жизни сводят на нет последствия лжи)». Но попробуй определи степень такого влияния.

Или, манипулирование другими людьми — это плохо или хорошо? На строгом языке сама постановка вопроса: «плохо или хорошо», без указания, кому, когда и для чего, неправомерна. Поэтому, на деле, не стыдно управлять (манипулировать) другим человеком, для этого, собственно, все мы и живем. Именно так сохраняется и развивается *Социокод*. Стыдно делать это плохо — во вред тому, кем управляешь. *Ахимса* и здесь остается ключевым принципом принятия решений.

Именно переход с расширенного языка на строгий, как мы уже говорили — помните, первую стандартную подстановку (замену слов типа «должен», «обязан», «могу», как с частицей "не", так и без нее — одним словом «хочу») — позволяет уйти от вероятностной логики, но использовать строгий язык в жизни весьма непросто, ибо это выводит вас за рамки существующих ритуалов.

Заметим, что пойти дальше и сделать «вторую (внутреннюю) стандартную подстановку» может уже далеко не каждый. Ведь она состоит в поиске ответа на вопрос «Зачем?» (я этого хочу). А для этого придется вскрыть свою (или чужую) глубинную суть, стать предельно честным с собой, вывести в сознание все то, что наша психика скрывает в области негативного выбора. А это сопряжено с риском разочарования своей жизнью, своими истинными целями и средствами их достижения. На это готов не каждый. Так ли чиста была ваша жизнь, так ли много добра вы в ней сделали?

Для начала хотя бы задайте себе вопросы: «*Каким образом я хочу этого добиться?*», «Соответствует ли моя цель выбранным средствам?», «Удовлетворяет ли она критериям достойности?». Впрочем, это уже вопросы следующей ступени *йоги* — *Ниямы*, этим мы займемся чуть позже.

Многое помогает понять также непростой вопрос «Что это значит?». Например, вы едва ли сможете ответить себе на вопрос «Зачем?» относительно обиды: понять, что вы всего лишь делаете ставку на жалость со стороны обидчика (к себе, такому всему из себя несчастному) в этом состоянии довольно трудно. И ждать этой жалости можно долго, тем более, что обида жутко заразительна. Но если вы ответите на вопрос «Что это значит?» и поймете, что обида есть специфическая реакция организма на обманутое ожидание, то все ваши обиды легко пройдут. Они перестанут портить жизнь вам и вашим близким, как только вы научитесь ни от кого ничего не ждать и поймете, что в этой жизни полностью положиться можно только на самого себя.

Или вопрос мести, о котором мы уже говорили, и которому посвящены чуть ли все современные киноискусство и литература. Тот же вопрос «Что это значит?» мгновенно выведет вас на уже знакомое вам понимание: месть есть борьба за прошлое — пустая трата сил и времени, никак не приближающая вас к цели.

Но пойдём дальше, какие же еще формы ненасилия выделяет традиционная *йога*?

3) Астея

переводится как «не воровство» и вполне соответствует восьмой христианской заповеди — «*Не укради*». Здесь все уже растолковано. И ни у кого не вызывает сомнения, что воровство, явное или скрытое, с использованием политики, власти, СМИ и др. - это вид (скрытого) насилия.

4) Брахмачарья

(в буквальном переводе — ученик Брахмы). Означает отказ, воздержание и тоже вполне соответствует седьмой заповеди христианства — «*Не прелюби сотвори*». *Брахмачарья* подразумевает самодисциплину, самоконтроль, т. е. такое состояние ума и духа, которое обеспечивает кон-

троль над влечениями, в том числе половыми (но в отличие от обета безбрачия «*Брахмачарья*» этот принцип не предполагает отказа от них). Она призывает к внутренней собранности, не распушенности. О ее пользе для здоровья сейчас я думаю можно не говорить. И не надо объяснять, что несоблюдение этого принципа неизбежно приводит к конфликтам между людьми, насилию в том или ином виде.

5) Апариграха

переводится как «не копить», «не собирать», «не схватывать» и сравнима с десятой христианской заповедью «*Не желай жены искряннего твоего, не пожелай дому ближнего твоего, ни села его, ни раба его, ни осла его*» *ни всего елика суть ближнего твоего*». Заметим попутно, что все остальные христианские заповеди, кроме указанных здесь, не касаются морали. Все они, не считая, разве что шестой (почитание отца и матери), посвящены отношению человека к Богу. Иными словами, этика йоги, опираясь только на ненасилие, уже перекрыла все традиционные моральные принципы. А ведь мы еще даже не начали насматривать следующую ступень йоги – Нияму.

Апариграха понимается как свобода от накоплений, равнодушие к вещам, дающее внутреннее спокойствие и свободу. Ибо, уверяю вас, действительно нужное вам придет само, без каких-то значительных усилий с вашей стороны, а поистине ваше не уйдет от вас. Здесь все дело в непознанной нами системности, связности, определенности мира, в котором совершается только то, что должно, что естественно вытекает из предшествующих событий. Впрочем, мы еще вернемся к этой деликатной теме.

Люди, в подавляющем своем большинстве, удивительные существа – они все время куда-то рвутся, ищут что-то новое. Они никак не могут понять, что можно найти сколько угодно нового в том, что у них уже есть. Им постоянно не хватает для этого творческого потенциала.

Апариграха включает в себя также неприятие даров, поднесенных не от чистого сердца, например, взяток. Очень трудная заповедь в наше время. Ибо здесь речь идет о формировании изначальной готовности к победе над своим телом, которое, стремясь к комфорту и даже неге, увы, упорно пытается взять свое. Отказаться от этой древней, и надеюсь уже можно сказать рудиментарной тесной связи нашего тела с вещами, его зависимости, неотделимости от них, почти невозможно. Она веками сохраняет свою силу, и человечество слишком медленно движется к свободе от известного (в данном случае вполне материального).

Внимательный читатель уже заметил, что принцип *Апариграхи* затрагивает и такой непростой вопрос, как деньги. Замечено, что количество денег у разных людей описывается кривой дельта-распределения, характеризующей случайные, неуправляемые процессы. А именно отсутствие управления зачастую и порождает зло. Но принцип *Ахимсы* является ключевым для понимания всех остальных этических принципов. Иными словами, ни мы, ни *Апариграха*, строго говоря, не против денег и даже не против их накопления другими — это достаточно естественные процессы. И бороться с ними (по крайней мере, сейчас) глупо, иначе мы будем оказывать сопротивление возможному, потенциальному злу настоящим насилием.

Однако заметим, что деньги — сами по себе, — всегда больше чем деньги. Это, прежде всего, довольно мощный и насыщенный символ насилия: власти, силы, обладания, всех качеств, которых так не хватает человеку Ритуала и к которым он всегда подсознательно стремится. В отличие от него, человек Цели уверен в себе: он не просто смело берется за любое дело, он твердо знает — деньги придут сами тогда и столько, когда и сколько действительно будет нужно. В силу реципрокности (одноканальности) нашего сознания, в каждый момент времени в нем может помещаться лишь что-то одно: либо деньги, либо Дело. Поэтому неважно, сколько денег тебе приносит твое дело. Важно, чтобы оно приносило радость, было своим, уникальным, отличным от дел других людей и других времен. Тогда ты можешь увлечь им других, обеспечить им выход через это дело на свою Цель. А стоящее дело просто не может состоять в зарабатывании денег.

Речь в *Апариграхе* идет о том, чтобы не заикливаться на средствах, потеряв цель, не превращать в цель средство. И если вы почуяли запах цели (который совсем не похож на запах денег), то стоит ли тратить столько сил на средства (добывание денег). Иными словами, можно зарабатывать деньги для того, чтобы жить, но нельзя жить для того, чтобы зарабатывать деньги, как это теперь, увы, часто случается. Ориентируясь на деньги, которые по самой своей сути не могут поддерживать ничего действительно нового и достойного, мы теряем истинную цель, а значит, и Путь, к ней ведущий. Но не попасть в наше время под власть денег — редкая, почти невероятная удача.

Человек, прочно вставший на путь ненасилия, человек творческий, всегда извлекает максимум пользы из любой ситуации — плохой или хорошей, неважно. Но далеко не всегда эту пользу

можно и нужно измерять деньгами. И чем в большей степени это человек творческий, чем больше у него сил (потенциала), тем больше пользы он извлекает, выводя ее за узкие рамки данной конкретной личности и данного конкретного времени.

3.2. Нияма

Каждый раз, когда рождается человек, его рождение направлено на минимизацию внешнего напряжения, а значит, этот конкретный человек для данного момента времени обладает максимальной жизненной силой, которая и заставляет его проявиться. И в этой ситуации нет и не может быть никакой статистической игры сперматозоидов.

С. П. Рассторгуев

Итак, пусть мы убрали из себя все плохое, закрыли все пути для идущего изнутри нашего тела насилия. И что теперь в нас осталось — может спросить меня внимательный читатель, — пустота? Поэтому первая ступень йоги *Яма* неотделима от второй, и говоря о ней, мы часто будем возвращаться к уже сказанному выше, уточняя, конкретизируя ряд положений *Ямы*.

Нияма — значит «возрождение», «развитие», «рост» — всего хорошего в нас. Ведь единственно надежным принципом работы с собой является принцип вытеснения ненужного нужным, и конечно полезным, разумным, добрым и вечным. Природа образа не терпит пустоты. Иными словами, насилие трудно просто устранить. Оно должно быть вытеснено некой силой. И хотя — как мы поняли — ненасилие, как форма проявления ума и доброты само по себе сила, к нему надо добавить все то, о чем пойдет речь дальше.

Принципов *Ниямы* тоже пять. И здесь уже нет никаких аналогий с другими этическими учениями, во всяком случае, мне они не известны. Итак, рассмотрим, что же представляет из себя *Нияма*.

1) Шауча

переводится как чистота. Причем имеется в виду чистота как внутренняя, так и внешняя.

Внутренняя (моральная) является как бы итогом соблюдения всех принципов *Ямы*. Очевидно, она предполагает устранение отрицательных эмоций (гнева, страха, гордыни и т. п.), чистоту речи (включая ее правильность, содержательность, хорошую дикцию и др.), чистоту поведения, в котором не должно быть ничего "грязного", унижающего и оскорбляющего человека.

Внешняя чистота («залог здоровья») включает не только кажущиеся со стороны такими сложными йоговские очистительные процедуры (шесть основных: *дхаути, бастии, нети, наули, тратака, капалябхати*), — о них мы, чтобы не портить цельность восприятия принципов *Ниямы*, мы подробнее поговорим позже — а также чистоту пищи, опрятность в одежде и вообще порядок во всем.

2) Сантоша

означает удовлетворенность. Имеется в виду постоянный положительный эмоциональный фон, позволяющий жить в радости, что само по себе весьма полезно. Заметим, что способность быть счастливым — это не судьба и даже не черта характера, а скорее волевой акт [35]. Путь к обретению этой способности лежит через *Яму* и *Шаучу*, ей можно и нужно учиться. Собственно, именно этим мы с вами сейчас и занимаемся. Показать, что *Сантоша* является следствием *шаучи*, можно на простом примере: все знают, как много страданий приносит нам привычка сравнивать себя с другими (идея равенства) и порождаемое ею чувство зависти, которое, как заметил М. Новак, «страшнее ненависти, ибо порождает ее». Как сказано в Писании, «не судите, да несудимы будете». Это только один из элементов того, что Ю. М. Орлов назвал «Саногенным мышлением» [37], но об этом, об инструменте ненасилия мы тоже поговорим отдельно чуть ниже, сложность предмета обязывает.

«Вот те раз! — может озадачиться проницательный читатель, — а как же тогда учиться, если не на примерах, сравнении, эталонах (красоты, успеха, спортивных побед и т.п.)? Как же тогда ставить цели?» Конечно, в детстве, юности, в процессе поиска своей цели мы невольно ищем себе героя для подражания, «делать жизнь с кого», образ, временно направляющий наше развитие. Но сколько можно оставаться детьми? А ведь такое детское поведение характерно для целых стран и народов. Даже если сравнение с другими вызывает не зависть, а стремление к достижению неких вершин, используется как образец поведения, образа жизни, интуитивно оцениваемого как пригодный или не пригодный для движения к своей цели, оно все равно остается

сравнением. Даже тогда, когда оно вроде бы стимулирует развитие личности, риск потери своих целей неоправданно высок. Вершины-то чужие. И ведут к чужой цели, делая жизнь бессмысленной и пустой. Я уже не говорю о сомнительности критериев сравнения. И не случайно в тех самых странах, вся жизнь которых строится на подражании, культуре прецедента, самой популярной является профессия психотерапевта.

И как жаль, что подавляющее большинство руководящих нашим поведением ритуалов все еще связаны с идеей сравнения. Все эти игры, конкурсы, состязания, призы... Все наше воспитание, как домашнее, так и школьное, построено на идее сравнения. До сих пор мало кто понимает, как это страшно. Вспомните, сколько в истории человечества было вызванных завистью жертв, в том числе в России, хотя давно известен старый как мир принцип: никогда не сравнивай одного человека с другим; сравнивать человека (в том числе ребенка, который ведь тоже человек) можно только с самим собой.

Человека вообще нельзя оценить, сказать, кто чего стоит. Так оплату труда часто связывают с его характером. Однако она обеспечивает лишь возможность продолжения труда, но никак не сам его результат. Более того, всю нашу жизнь можно оценить лишь по ее результату, т. е. только после ее завершения, по сумме наших достижений. Попытка оценить человека при его жизни сравнима с пробой недоваренного блюда: скорее всего, будет невкусно. Поэтому никто и никогда не зарабатывал, и не будет зарабатывать столько, «сколько он стоит». Ведь никто не знает и не может знать, сколько же человек «стоит», пока он жив. Но никто и не сможет ничего ему заплатить после того, как он умрет, и его цену, наконец, можно будет определить. И сколько бы он ни зарабатывал при жизни, это уже не будет иметь никакого значения.

В этом выводе нет ничего печального и тем более трагического. Это прекрасно, ибо понимание данного положения дает человеку внутреннюю свободу от материального. При этом любая оплата труда, как бы высока она ни была, всегда унижает морально, напоминая о рабском труде «на другого». В то время как свободный труд «от себя», по велению обстоятельств, труд без оплаты, часто унижает материально, заставляя тратить силы на поиск дополнительных поддерживающих ресурсов, что, впрочем, является неплохим тренирующим моментом. Выбор определяется лишь характером, указанием Пути, да еще этическими моментами, включая принцип *Сантоши*.

Сантоша предполагает неконфликтность, умение довольствоваться имеющимся, а здоровому человеку не много надо. Этот принцип говорит об отсутствии беспокойства относительно удобства и комфорта, волнений о недостатке чего-то, возможно, вам ненужного, хотя, конечно, отнюдь не мешает в каждом конкретном случае «обуючиваться», создавать удобную и комфортную обстановку. Иначе нельзя быть счастливым. Как сказал Махатма Ганди: «*Цивилизация в подлинном смысле слова состоит не в умножении потребностей, а в свободном и хорошо продуманном ограничении своих желаний*». Ведь умение управлять собой, — добавлю я, — это основа для управления миром. Но это лишь база, не задающая направление роста, развитие человека.

3) Тапас

(буквально «пыл», «жар», «пламенеть») означает наличие цели и непреклонное, осуществляемое при постоянной самодисциплине и контроле чувств, вплоть до подвижничества, стремление к ней. А поскольку цель находится в будущем (мы, в своем теле лишь строим модель этого будущего, пытаемся его прогнозировать, ведь прогнозирование – это основная функция разума), нам предстоит непростой разговор о времени и о себе, о нашей связи со временем, нашем местоположении в нем.

Цель держит нас в жизни. Мы можем держаться только за хороших, надежных друзей (таких, обычно, немного, если они вообще есть) и за свои цели.

В ситуации, связанной с риском, мы можем пустить дело на самотек: «... а будь что будет». А можем сказать себе: "Нет! Нельзя! Не расслабляться! Не сейчас – мне надо сделать еще это, это, это...". То самое волшебное слово "надо!", но произнесенное не кем-то посторонним, а самим собой – усиленное, доведенной до уровня требования (к самому себе) "хочу!".

Да и без всякого риска, в суете будней, вы можете расслабиться и начать тихо умирать, а можете собраться и двигаться к цели. Цель собирает нас, делает целостностью, личностью. Обратите внимание, что практически все случаи самоубийства связаны с потерей человеком цели жизни, ее смысла. Все мы – телеологические (целелеполагающие) системы.

Больше того, цель собирает для нас в окружающем пространстве нужные в данный момент ресурсы. Важно лишь, чтобы собранность на цели не превращалась в напряженность в теле, блокируя наш творческий потенциал и вызывая скрытые до времени внутренние (телесные) блоки (зажимы) и болезни.

Проблема в том, что в нас нет органов, измеряющих время, определяющих сколько его мы создали своими (надеюсь, ненасильственными) поступками. Но когда мы спим без сновидений (бездействуем), время и мы сами перестаем существовать в нашем сознании. Однако, каждое утро мы как бы рождаемся вновь, и вместе с нами рождается время. Поэтому нам так трудно работать со временем — нет органа его прямого контроля. Но мы можем осознавать свои цели, определяемые Будущим, которые достигаются путем реализации ряда подцелей, задаваемых прошлым.

Все мы хорошо помним свое прошлое, в которое постоянно превращается настоящее, и порой с большим удивлением встречаем будущее. Это и создает для нас иллюзию «прямого» движения времени. Но посмотрим на этот процесс внимательнее. Каждое наше следующее состояние не в полной мере определяется нашей Целью и во многом зависит от предыдущего состояния, являясь его развитием. Иными словами, мы почти всегда можем сказать, какие имевшиеся ресурсы (включая внутреннее состояние) и какой характер их распределения определили каждый наш поступок. Но можем ли мы точно предсказать свое будущее, зная характер распределения ресурсов?

А теперь используем пример А. Мазура и почти дословно процитируем здесь его сравнение нашей жизни с известной игрой «Жизнь» по Конуэлю.

На клеточном поле задаются правила развития «колонии» фишек. Если фишка соседствует с двумя или тремя фишками, она живет и дальше. Если с одной или нулем, умирает «от одиночества». Если более, чем с тремя — «от перенаселенности». Новые фишки появляются в тех пустых клетках, которые граничат ровно с тремя фишками. Законы этого мира более чем простые, развитие колоний бывает очень интересным, следующее (будущее) состояние однозначно определяется предыдущим. Но «вычислить» предыдущее (прошлое) состояние по имеющемуся совсем не просто. Тем более что, скорее всего, их окажется много.

Не напоминает ли это нашу жизнь, в которой мы не можем предсказать будущее, так же как в описанной выше игре нам не удастся точно определить прошлое. И прекрасно знаем прошлое, словно играя в игру «Жизнь», точно определяем будущее. Наш мир становится однозначно определенным только в обратном ходе времени: из будущего в прошлое. В самом деле, как мы помнили бы наше прошлое (которое на самом деле есть будущее), если было бы много его вариантов? Мы помним наше прошлое потому, что оно однозначно определено настоящим. И мы достаточно хорошо ориентируемся в настоящем, ибо оно однозначно определено будущим — нашей целью.

Мы отнюдь не утверждаем, что именно так течет время. Однако, если мы ходим узнать, что будет делать наш собеседник, мы обычно спрашиваем, какие у него планы — какие цели он перед собой на сегодня ставит. Собираясь завтра на работу, мы сегодня ставим на нужное время будильник, купленный в прошлом. А прежде чем заснуть (в будущем), устраиваемся поудобнее (в настоящем) на постели, застеленной заранее (в прошлом). Именно расположенная в будущем цель, определяя наши действия, притягивает нас как магнит железа.

Поступок всегда направлен на достижение какой-то цели: совершая поступок, мы тем самым косвенно выбираем себе цель. Но только выбрав цель, мы можем совершить сознательный поступок. При этом любой поступок осуществляется в единой Вселенной, где все связано со всем. Кажущиеся случайности, следующие одна за другой, образуют закономерность. Ряд поступков, направленных на одну цель, образует путь. Поэтому каждый из нас возникает не неожиданно и случайно. Каждый из нас — Избранный.

Все мы проявляемся в конкретной точке пространства и времени для выполнения конкретной миссии, достижения конкретной цели. Что значит быть Избранным? Как хорошо сказано в знаменитом фильме: *"Быть избранным — это как влюбиться. Кто знает, что ты влюблен? Только ты сам"*. Однако, это знание кардинальным образом меняет нашу жизнь. Нам важно знать о существовании своей цели, тогда мы сможем понять направление к ней, а это немаловажно. Как сказал кто-то из Бэконов: *"Даже безногий, движущийся верной дорогой, обгонит скакуна, летящего не туда"*. Не зная своей Цели, точнее направления к ней, нельзя стать свободным (для ее достижения). Знание же этой цели приводит к тому, что мы перестаем суетиться, и начинаем ЖИТЬ — не просто изменяться во времени, а делать это сознательно, целенаправленно.

Будущие события формируют наше сегодняшнее поведение не в меньшей степени, чем прошлые. Да, в нашей жизни остается место случайностям, но не они являются ведущими. Частности не определяют общего, как общее не исключает частности. Нельзя выбрать счастливый билетик или угадать счастливую комбинацию цифр: когда вы зачеркиваете эти цифры, счастливой комбинации еще нет. Это не мы выбираем, это нас потом выбирают. Впрочем, существует исследование, опирающееся на результаты многолетнего розыгрыша тысяч наших сограждан в

том самом Спортлото, показывающее, что нас не так-то легко разыграть: число людей, угадавших (еще не существующую на тот момент) счастливую комбинацию цифр всегда оказывалось заметно больше вероятности случайного угадывания. И это доказывает непростые отношения всех нас с будущим, убеждает, что даже механизм сознания неспособен полностью скрыть его от нас.

Конечно, далеко не все в будущем определяет наше настоящее. Нашу жизнь определяет то будущее, которое мы носим в себе, которое согласовано со всем ходом нашего развития. И важно лишь, используя ресурсы прошлого, максимально добросовестно и творчески решать те задачи, которые будущее перед нами ставит. Ради этого мы и живем на Земле в данном месте и в данное время. Мы как ракета самонаведения, летящая к цели и постоянно корректирующая свое движение по уровню рассогласования своей траектории с оптимальной для достижения этой цели. Одни понимают это и вошли в контакт с миром, другие еще не поняли и живут бессознательно, они менее значимы для Будущего, а значит, менее защищены Надсистемой.

Безусловно, предопределенность наступает не сразу. Нам нужно некоторое время, чтобы понять, и, наконец, занять соответствующее место в системе — определиться окончательно со своей целью и своим местом в жизни. Но когда такое место определено и нами уже «выстрелили», тогда мы приобретаем сверхнадежную защиту, ибо никаких систем ПВО здесь не существует, а автоматический обход всех препятствий уже внесен в «маршрутный лист» нашей жизни. Нам уже не нужно использовать такие примитивные методы управления ситуацией, как насилие. Все может и должно получиться легко и изящно, само. Нам остается лишь активно ждать, постоянно проверяя, не созрели ли обстоятельства, и максимально творчески (ненасильственно) решать задачи, ведущие нас к нашей, заданной извне Цели.

В процессе же самого действия мы сосредотачиваемся на этом процессе. Это называется непривязанностью — одной из корневых идей йоги. А поскольку мы существа изначально социальные, т.е. нашей ближайшей надсистемой является общество, к которому мы принадлежим, то именно оно образует область наших целей. Как бы нас ни старались уверить, что в основе развития человека (и вообще любой системы) лежит некий мистический принцип выживания.

Выживание — это процесс, а никакая система не может стремиться к процессу, ей важно состояние. Более того, средством выживания является борьба. Именно на этом настаивает диалектика. Находясь же в состоянии борьбы, почти невозможно выжить, ибо цель борьбы — смерть. Жизнь не нуждается в борьбе, в том числе борьбе за выживание. Потому мы и переходим от ненасилия к разговору о наличии заданной внешними обстоятельствами Цели жизни, а значит и Пути, силе и согласованности этих обстоятельств, обеспечивающих нам достижение Цели. Борьба за выживание слишком часто рождает смерть, поэтому, чтобы продолжать жить, надо прекратить бороться за настоящее и начать думать о будущем, о своей Цели, т.е. поставить интересы надсистемы выше своих, освободив себя тем самым для творчества, получив доступ к идее ненасилия.

Выживающий не живет, живущий не озабочен выживанием. Любая система существует не потому, что несет сама в себе некий принцип выживания, и даже не потому, что порождает внутри себя противоречия, которые и обеспечивают ее внутреннее самостоятельное развитие. Любая система живет и существует постольку, поскольку она выполняет некоторые функции по отношению к другой системе, в рамках организующей их взаимодействие надсистемы.

Заметьте, что покушение на свое свободное время человек обычно принимает легко, порой даже с благодарностью. Но любое покушение на свои планы воспринимается им в штыки и расценивается, по меньшей мере, как покушение на его свободу, а то, и на его жизнь.

Вообще о целях, с легкой руки нейролингвистического программирования (НЛП), сейчас говорят много, а вот об их достойности мало. Я ничего не имею против SMART-целей, т.е. целей, отличающихся четкостью (Specific), измеримостью (Measurable), достижимостью (Achievable), ориентированностью на результат (Result-oriented) и определенностью во времени (Time-bounded) — они тоже полезны. И многие даже считают такой подход к целям творческим. Но мне гораздо интереснее, на что человек нацеливает свою жизнь. А чтобы понять, в какую сторону нас несет жизнь, надо разобраться с критериями действительно Достойных целей.

Я также ничего не хочу возражать против требований к целям, сформулированным в так и не нашедшей толпы последователей Теории развития творческой личности Альтшуллера [4] — части Теории решения изобретательских задач [3, 5]. Но с моей точки зрения, критериев действительно Достойной цели, цели, которая безвозвратно переводит нас на путь творчества, предельно активизируя в нас механизм таланта, всего четыре — два основных и два дополнительных.

Основные критерии:

1. *Направленность вовне.* Смысл любого действия лежит за его пределами, и этот тонкий момент необходимо еще раз уточнить.

«Человек взял в руку стакан воды и сделал глоток. Может быть, он хотел пить. Может быть, он хотел запить лекарство. А может быть, хотел попробовать воду на вкус. А может, заснуть и не проснуться, но ошибся. Мы не можем судить об этом, если не знаем, что было до этого глотка и что после. Чтобы понять смысл деятельности, нужно выйти за ее пределы. Внутри мы можем понять только смысл ее отдельных частей. Смысл всякой деятельности лежит вне ее пределов [44]»

Объект любой функции тот, на который это действие направлено, не может совпадать или быть частью носителя этой функции, того, что (кто) данное действие оказывает. И всякие там «самовершенствования», «самореализации», «самопостижения» никак к достойным целям относиться не могут, ведь они направлены вовнутрь. Только барон Мюнхаузен мог вытащить сам себя из болота за волосы, да разве еще та знаменитая Киплингская кошка могла гулять сама по себе.

2. *Соответствие цели средствам.* Достойная цель требует достойных средств. Иначе средства могут компрометировать саму цель, увести ее из области достойных. Иными словами, наш Путь дает нам удачу для достижения цели. Мы же даем ему силу. И здесь крайне важно научиться не путать цель и средство.

«А есть ли критерии, по которым можно определить соответствие цели средствам?» — может спросить читатель. Есть — это этика, та самая *Яма*.

Дополнительные критерии:

1. Цель жизни должна находиться за ее пределами.

Дело в том, что результат всегда расположен за временными пределами самого действия, а значит он в принципе не может быть понят, четко сформулирован в рамках этого действия. Впрочем, он может быть задан примерно, определено общее направление действий, и по мере приближения к цели это направление, как и сама цель, может все более и более уточняться. Все зависит от размера цели: чем менее отдалена от нас по времени наша цель (скажем, если это простая SMART-цель), тем проще нам заглянуть в Будущее и достаточно точно сформулировать ее. Но отсюда прямо вытекает, что Цель жизни может быть достигнута и осознана только за ее (жизни) пределами. Эту цель можно только предощущать, ведь карта не есть территория. Поэтому не надо судорожно придумывать себе цель, метаться в ее поисках. Это приходит со временем само, причем без четкого осознания цели, а просто как понимание, что она есть, как ощущение наличия Пути, несущего тебя на руках. И хотя этот критерий является только развитием первого, он заметно сложнее для понимания и усвоения.

Почему этот критерий мы отнесли к дополнительным? Потому, что он говорит не столько о достоинстве цели, сколько об ее значительности. И В.Тарасов, и Г. Альтшуллер вероятно, просто ошиблись: уж очень сильно они хотели добра всем нам. Четко понять, осознать смысл жизни нельзя, его можно только предощутить, определить общее направление того пути, который ведет к ее достижению. Здесь требуется время и довольно высокий энергopotенциал, достаточный для того, чтобы в лесу окружающих нас факторов залезть на самое высокое дерево судьбы и увидеть, наконец, в какой же стороне над деревьями поднимается дымок костра нашей Цели.

Цель не обязательно должна быть глобальной, рассчитанной на изменение цивилизации или даже всей Вселенной. Эта цель может быть достаточно локальной, но она должна быть организующим началом вашей жизни. И такое начало нельзя придумать. Его можно лишь со временем осознать — вот оно, наконец, пришло. Точнее даже почувствовать: да, оно вот там, направление должно быть вот таким. А для этого надо лишь с благодарностью принимать предложения Судьбы, не увиливать от решения вставших перед вами задач. Ибо все в этом мире не случайно.

В любом случае срок достижения цели (большой или маленький) не может быть классификационным критерием. Во-первых, он не дает четкой границы, а во-вторых, достойная цель может потребовать десятилетий (например, создание нужной людям теории), и не менее достойная цель может отнять несколько минут (как подвиг А. Матросова). Критерием может быть только переход: конечное — бесконечное, расположенный в пределах и за пределами жизни. Скажем, вырастить яблоню, которая долго будет давать плоды незнакомым вам людям, это цель достойная и в некоторой степени выходящая за пределы жизни. Но она не требует от вас многого, она не организует вашу жизнь. А вот вырастить уникальный плодовый сад..., да еще такой, чтобы он плодоносил и развивался сам, не требуя ухода, — это уже фантастика, другой уровень цели. И чтобы этот сад сам проводил селекцию новых сортов и не погибал в любые морозы... Вот мы и приблизились к уровню целей Вселенной, правда, в локальном масштабе одного сада. Иными словами, ваша задача даже не в том, чтобы сделать что-то конкретно полезное. Но после вашей смерти эти изменения непременно должны произойти и пойти на пользу тем, кто будет в это время достигать своих целей.

2. *Достижение цели может потребовать выхода за рамки существующих ритуалов.* Этот критерий надо рассматривать как уточняющий — он, как, впрочем, и предыдущий, не является

безусловным признаком достойной цели, но помогает уточнить ее величину. Любая цель либо достигается в рамках существующих ритуалов, либо требует выхода за рамки имеющихся традиций, культуры, общественных институтов. Очевидно, что путь к достойной, т. е. направленной во вне и соответствующей средствам цели, требующей изменения существующих ритуалов, никогда не оплачивался, и никогда не будет оплачиваться обществом. На нем ничего нельзя заработать, несмотря на то, что наиболее значительные для общества и наиболее труднодостижимые цели обычно лежат именно на этом пути.

По мере движения к цели, по мере ее опознавания, наше тело, мы сами постепенно меняемся, превращаемся из людей Ритуала (людей прошлого) в людей Цели (людей будущего), живущих ради этого будущего, ради расположенных в нем Достойных целей, всегда помнящих об этом будущем. Наша Цель постепенно меняет нас, организует нас по-другому, переориентирует во времени. Конечно, «человек прошлого - человек будущего» это всего лишь удобная линейная шкала. Она подобна шкале «экстраверт — интроверт» или «депрессивно-маниакальное состояние - шизоидность». Такая шкала ни в коей мере не делит людей на плохих и хороших, ведь она никак не указывает и не может указать, с чьей точки зрения и в какое время производится оценка. Безусловно, невозможно не только найти человека, в полной мере являющегося Человеком Цели, как невозможно найти и полного экстраверта, трудно даже однозначно определить место каждого человека на этой шкале, ибо оно нестабильно. Скорее следует говорить о некоторой зоне шкалы, характеризующей данную личность на данном этапе ее развития, большую часть ее проявлений. Однако такая шкала очень удобна, ибо позволяет по ряду простых формальных признаков с достаточной большой Долей вероятности предсказать, чего можно ожидать от человека и в какой степени на него можно положиться.

Именно появление, точнее, осознание человеком наличия Цели и Пути постепенно меняет его. Он становится чем-то похож на мудрого путешественника во времени, порой удивленно оглядывающего мир, в который попал, на человека Будущего, присланного к нам специально за тем, чтобы это светлое будущее состоялось. Он уже понимает, что без его непосредственного участия по взаимному согласованию, стыковке обстоятельств нашей жизни не будет ни того далекого прекрасного, из которого он прибыл, ни его самого. Поэтому именно человек Будущего нам особенно интересен. Ведь люди, живущие ради Будущего своего общества, далеко не всегда четко осознаваемого, воспринимаемого скорее как общее направление движения, постепенно меняют сознание своих ближних, а значит, и мир, в котором они все вместе живут. У этих «новых людей» (по Н. Г. Чернышевскому) очень много общего, независимо от того, где и когда они родились.

Чтобы выявить и ясно показать это общее, наметить путь к его формированию у тех, кто считает себя достойным этой непростой, но благородной миссии — менять мир вокруг себя, делая его лучше, мы позволили себе поместить в приложении Сутру новой веры. Увы, она — в силу заданный редакцией ограничений на объем книги — лишена комментариев (представлены только сами сутры), но ее полный вариант легко найти на моем сайте www.yogaway.spb.ru.

Желая убедиться, что таких людей пока немного, любой из вас может поставить простой опыт. Зайдите в любую пирожковую или пышечную, возьмите себе стаканчик кофе с молоком и 2—3 пирожка или 5—6 пышек. Неторопливо ешьте, наблюдая за другими посетителями. Кто из них, попив и поев, прежде чем встать из-за стола, отодвинет от себя грязную тарелку и кружку? Зачем? Чтобы освободить место для другого посетителя, который захочет сесть на то же место. Чтобы этому другому, и без того обремененному взятым съестным, стоящему у столика с сумками и пакетами, было удобнее поставить свою еду на свободное место. Кто из посетителей, все время помня о будущем, и предвидя хотя бы незначительный дискомфорт человека, идущего следом, почти наверняка ему незнакомого, рефлексивно постарался облегчить ему жизнь? Уверяю вас — немногие. И столь же немногие задвинут за собой стул, чтобы другим было удобнее проходить мимо столиков. Это, конечно, пустяки. Но именно в пустяках часто проявляется глубинная суть явления. И дело здесь не в плохом воспитании, а в отсутствии навыка того самого преодоления, с которого мы начали разговор об энергопотенциале, привычки задумываться, в том числе и о других людях, пусть даже незнакомых, о которой мы рассуждали, говоря о ненасилии и доброте.

Теперь, когда идея ясна, попробуйте определить, какую зону на введенной нами шкале занимают ваши друзья, и вы снова обнаружите ту самую волшебную силу слова, о которой мы говорили. А ведь все, что мы сделали — ввели новый термин, метафору, но как она помогает понимать людей! Люди Ритуала заняты преимущественно собой, сиюминутной текущей задачей, в крайнем случае, коротким эмоциональным порывом. Длительная сильная страсть не для них, и думать о будущем, даже ближайшем, им слишком сложно. Это не по карману их энергопотенциалу. Думать вообще сложно. Ведь для этого надо контролировать свое поведение. Именно их слабость часто оказывается разрушительной. Желая добиться какого-то результата, они превращают действие в

рывок, порыв, суету, а в рамках ограниченного этим рывком времени невозможна полноценная работа ума. Такой порыв убивает будущее. Только подлинная, растянутая во времени сила, внешне спокойная страсть, так напоминающая саму жизнь, дрящущая столько, сколько нужно, уверенное в себе действие может создавать будущее мира. Все в мире не случайно, а для проявления закономерностей нужно время. Или, наоборот, время — это форма проявления закономерностей?

Но пойдём дальше и заметим, что по дороге к Цели, даже несмотря на помощь Пути, можно наделать порядочно ошибок, если не следовать следующему принципу.

4) Свадхьяя.

Постоянное самообразование и самосовершенствование, высокая степень умственной активности, способствующей познанию. *Свадхьяя* предполагает, в частности, тщательное изучение разнообразной литературы и направлений науки, религии, философии, техники и т. п. Это создает в коре головного мозга достаточно высокий уровень фона, обеспечивающий активность всего мозга и питающий ваши основные мысли — гипоталамус начинает вырабатывать тета-ритм.

5) Ишвара пранидхана.

В точном переводе – «преданность *«Ишваре»*, вечно свободному *Пуруше*, вселенской душе. Лично я понимаю этот принцип, опираясь на приведенные выше модели Социального кодирования, единства человечества и того внутреннего языка, на котором все мы думаем, как требование посвятить свою жизнь добру и человечности, окружающим людям. И здесь мы просто вынуждены сказать несколько слов о добре и зле.

Рискуя повториться, я все же выскажу убеждение, что понятия добра и зла оказываются лишь другим способом выражения идеи ненасилия — это просто вопрос терминологии. Ведь насильственное управление, неважно, явное или скрытое, всегда строится по формуле: «Если ты не сделаешь (или сделаешь) то-то и то-то, тогда тебе будет плохо», тебе будет причинен вред, зло. Ненасильственное же управление строится по формуле: «Если ты сделаешь... то тебе будет хорошо», т. е. осуществится добро. Из педагогики давно известно, что поощрение является гораздо более сильным воспитательным средством, чем наказание. Это и понятно: ведь только на этом пути дело будет делаться с полной сосредоточенностью и добросовестно, не вызовет никакого сопротивления, а значит, и не породит зла.

Да, добро и зло понятия всегда относительные: то, что для одного хорошо, другому — «смерть». В данное, конкретное время. Ибо в другой ситуации и в другое время все может оказаться наоборот. Иными словами, явления не бывают ни плохими, ни хорошими. И не важно, каким кажется нам данное явление в момент его возникновения. Важно, чтобы что-то происходило, открывая нам доступ к новым ресурсам. Явления бывают лишь значительными или незначительными, и чем значительнее явление, тем больше полезного из него можно извлечь. То, что мы оцениваем как плохое, безусловно, можно назвать злом, но наши оценки всегда так непостоянны, что на них трудно положиться.

Зато при внимательном взгляде на любое зло оказывается, что его истоки на 99% лежат в глупости, честолюбии, невежестве, лепи, ограниченности. Иными словами – на строгом языке – зла нет. Есть только глупость. Именно она является источником подавляющего большинства бед и трагедий. И наоборот, доброта и разум — фактически синонимы. Люди совершают зло, некие насильственные, разрушительные действия, как правило, не с умыслом, а из-за невежества, по привычке не задумываясь о последствиях. Но даже когда они в силу неверного воспитания планируют зло (т. е. совершают его с умыслом), истоком этого планирования является невежество, неумение жить в потоке, согласовать себя с окружением. Я просто стараюсь смотреть вглубь и находить первопричину явлений, а зло — это следствие. Так зачем же воздействовать на следствия? Воздействовать надо на причину.

«Но какая разница, — в очередной раз может спросить проницательный читатель, — на каком языке говорить? На расширенном, называя это злом, или на строгом глупостью? Разница в том, что если признать существование зла в мире, то невольно соскальзываешь на признание его носителей — злых людей. И позиционируя себя в лагере добра, невольно выходишь на идею борьбы с ними, их уничтожения, начинаешь бороться не с самим злом, а с его носителями — отвергая своими действиями идею ненасилия. Если же ты стремишься к уничтожению невежества, твои действия кардинально меняются, становятся потенциально ненасильственными. Ты начинаешь бороться с самим злом, а не с его носителем, и даже не бороться, а просто менять ситуацию. От ненависти ты рефлекторно переходишь к пониманию, а значит, сочувствию. И соответственно планируешь свои действия по-другому, контролируешь их. И мы снова приходим к тому же выводу: принцип «не навреди» выполним только при наличии контроля, ума.

Поэтому добро на практике неотделимо от работы ума, интеллекта, которые достаточно постоянны и обеспечивают способность человека в любой ситуации согласовывать интересы сторон, находить новые ресурсы, не отнимая их у других, действовать по-доброму, без насилия. И не случайно именно на пути йога, пути развития интеллекта, принцип ненасилия, служащий для этого пути фундаментом и цементом, соединяющим вместе все его элементы, может быть доведен до логического конца. В сущности, с *Ахимсы* йога начинается — ею же она и заканчивается. Весь путь должен быть пройден без насилия. Именно в этом сила и красота йоги.

А теперь вернемся к *Ишвара пранидхане*. С моей точки зрения она — еще одно уточнение направления нашего движения, для воплощения которого в практику жизни нужны силы, энергопотенциал. Поэтому вторая ступень йоги неотделима от следующих ее ступеней, в частности, третьей — *асан*. Но прежде чем переходить к ним, надо уточнить важные моменты, касающиеся того секретного инструмента, который и обеспечивает возможность «заставить себя» измениться, не заставляя себя этого делать, пройти путь к ненасилию без насилия, с самого начала уничтожающего цель.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Попробуйте оценить различные ситуации, с которыми вы сталкиваетесь в жизни с точки зрения предложенной здесь трактовки принципа ненасилия. Только не ужасайтесь, если обнаружите, как много насилия (зла) в этом мире — быть может для того вы и взяли в руки эту книгу, чтобы его стало меньше.
2. Представьте, что ваш собеседник (быть может внутренний) убежден, что в мире насилия нельзя жить опираясь на принцип *Ахимсы*. Попробуйте убедить его в том, что он не прав (с учетом как всех тех пояснений и уточнений, которые приведены выше, так и тех, которые придумали вы сами).
3. Вы помните, что *Шауча* включает в себя как внутреннюю (моральную) чистоту, так и внешнюю. А какая из них важнее?
4. Попробуйте сделать короткий но довольно глубокий вдох, затем медленный, длинный, спокойный, растянутый во времени выдох. Повторите это два – три раза, почувствуйте внутреннее спокойствие и представьте себе, что внутри вас зажглось небольшое теплое, доброе солнышко, которое разом решило все ваши проблемы. Не сдерживайте внутреннее желание улыбнуться. Убедитесь, что придерживаться принципа *Сантоша* совсем не трудно.
5. Попробуйте вспомнить события вашей жизни и определить, куда вас «ведет»: что получается легко и дает заметный результат, а где, несмотря на все ваши усилия, затраченное время и деньги вы все равно ничего не получаете в конце. Где примерно лежит область именно ваших целей.
6. Вспомните случаи из вашей жизни, когда в трудные и опасные минуты некая сила как будто «несла вас на руках», подсказывая, помогая и охраняя. Если будут силы, пожалуйста, напишите об этих случаях автору данной книги, чтобы я мог собрать их вместе и рассказать о них читателям в моей следующей публикации (адрес: C-Putnik@yandex.ru).

4. Питание и воспитание

— Поймите вы, люди, — сказал Витька Громобоев, — каждый шаг должен быть хорош! Каждый! Не может состоять хороший путь из плохих шагов.

М. Л. Анчаров

Начнем с воспитания – этим мы не просто непосредственно продолжим тему предыдущей главы, но и получим инструмент, который может оказаться полезным при разговоре о питании.

4.1. Практическое ненасилие.

Можно ли вообще поменять свой характер? Ведь говорят же: "Это у вас в крови!". Народная мудрость утверждает, что тип поведения часто коррелирует с внешностью, национальностью, родовыми чертами лица, тела, манерой двигаться – и в этом есть смысл. А кровь заменить конечно нельзя. Но культуру – можно, вспомните про свойства Социокода. Я уверен, что если использовать подходящие инструменты, то принять и придерживаться определенных норм поведения (определенной нравственности), безусловно можно. Было бы желание. Мы же с вами говорили – человек всегда добивается того, чего действительно хочет. Дело лишь за эффективными, надежно работающими – профессиональными инструментами. Так что нам придется теперь обратиться к психологии и поискать эти инструменты там. Но при этом ни на минуту не отступать от принятого за базу, за категорический императив, принципа *Ахимсы* – ненасилия.

Для того, чтобы понять как достигать поставленных перед собой целей без насилия над кем бы то ни было (и прежде всего над собой), надо сначала вспомнить, о чем мы говорили выше. Что вообще движет человеком, где формируются его поступки. Для чего предназначен поступок? Для удовлетворения некоторой потребности. Именно потребность, точнее мотив, запускает действие по ее удовлетворению, что, согласитесь, довольно очевидно. Гораздо менее понятно, как это происходит.

Способность чувствовать составляет базу нашей способности действовать рационально, двигаться к своей цели в соответствии с имеющимися в нас алгоритмами, успешность которых проверена опытом, мыслить понятиями, закрепленными словом. Сначала в нас возникает ощущение — отражение свойств предметов объективного мира в результате воздействия их на органы чувств. Но ощущение – это также и отражение нашего внутреннего состояния, состояния наших органов и частей тела, как, впрочем, и частей нашей личности. Причем в дальнейшем, в процессе занятий йогой, мы будем учиться направлять свое внимание преимущественно на эти состояния, в ущерб внешним воздействиям.

Эти ощущение порождают внутренние образы, а если эти образы отражают недостаток чего-либо, то мы воспринимаем это как потребность. Именно образы активизируют наш энергопотенциал, делают эту скрытую до поры энергию активной – повторимся: энергия идет за образом. Происходит это, в частности, через механизм эмоций, усиливающий действие образа, даже оставаясь порой почти незаметным. При этом эмоция, делящаяся во времени, образ, ставший мета-программой, формирует чувство.

Как ощущение — физиологическое начало процесса, так и чувство — его психологический конечный результат не вызывают вопросов. Сложности наблюдаются лишь с эмоцией. А из всех известных нам моделей эмоции хорошее ее механизма, с нашей точки зрения, обеспечивает «информационная формула эмоций» П.В. Симонова [42]. Поскольку любая формула – это просто сокращенное выражение длинной словесной записи, где все термины и слова заменены короткими символами, мы, для улучшения понимания, повышения наглядности того, что такое эмоция, приведем эту формулу здесь:

$$\mathcal{E} = F(\Pi, (I_{\text{н}} - I_{\text{и}}), \dots).$$

В ней \mathcal{E} — обозначает эмоцию (ее степень, качество и знак – положительный или отрицательный), она есть функция (F), т. е. результат оценки нами информации о возникшей потребности (Π) — ее силе и качестве — и вероятности (возможности) удовлетворения данной потребности ($I_{\text{н}} - I_{\text{и}}$) на основе врожденного и прижизненного (приобретаемого) опыта.

Причем,

$I_{\text{и}}$ — обозначает примерную оценку, информацию об имеющихся (существующих) ресурсах для удовлетворения потребности,

а $I_{\text{н}}$ — символизирует примерную оценку (информацию) о необходимых ресурсах для удовлетворения потребности, тех, которыми располагает человек в данный момент времени.

Эмоция – процесс динамический, и согласно этой теории, возникновение отрицательной эмоции (страх, гнев и т.д.) обусловлено снижением поступающей информации о наличии ресурсов для удовлетворения актуальной потребности по сравнению с необходимыми. Положительные же эмоции, такие, как радость и интерес, появляются в ситуации, когда полученная информация увеличивает вероятность удовлетворения потребности по сравнению с уже существующим прогнозом, другими словами, когда I_n больше чем I_n .

Посмотрев на эту формулу, вы увидите, что эмоция зависит не только от этих параметров – после первой закрывающей скобки стоит запятая и три точки. И в самом деле среди ученых до сих пор идут споры о виде формулы, точно отражающей процесс формирования эмоции. Бесспорным признается только то, что ведущей в этом процессе является потребность, и немалое значение в нем принадлежит информации.

Известно, что на физиологическом уровне действие образа вообще и механизма эмоций в частности обеспечивается выделением гормонов различными частями тела – нейрогуморальной регуляцией. Именно здесь осуществляется тот самый загадочный переход от психического (нематериального) к физическому – конкретному действию.

Современная наука различает в зависимости от радиуса действия осуществляющих эту регуляцию молекулярных агентов *эндокринию* (классические гормоны), *паракринию* (нейромедиаторы) и *аутокринию* (простагландиды). Заметим еще (это может понадобится нам в дальнейшем), что для социализации человека огромное значение имели особые нейромедиаторы – *эндорфины*, вызывающие положительные эмоции и активизирующиеся при совместных, особенно ритмических, ритуальных действиях группы людей. А если к этому добавить еще наркотики!...

Таким образом, эмоция, в основе своей — всего лишь информационная оценка силы потребности и возможности ее удовлетворения, механизм тупой и бездушный. На эмоциональном уровне нас интересует только величина потребности, ее сила и информация о возможности ее удовлетворения, т. е. общая оценка вероятности достижения цели [42]. Больше того, судя по всему, она лишь активизирует (или тормозит) естественные (идущие без проявления эмоций) процессы удовлетворения потребности. И значит, этим механизмом необходимо управлять. А кроме как нашему разуму, сделать это некому. И он легко может это сделать тем же путем, который используется для удовлетворения всех потребностей – через пусковые образы.

Т.е., поскольку любая потребность начинается с образа (именно он запускает действие, в том числе через включение усилителя этого процесса – наших эмоций), то от того, какие (пусковые) образы мы строим, такие действия и получаем: превращение энергопотенциала в действие (с выделением, проявлением энергии) начинается именно с образа. Приведем пример.

Попробуйте сейчас, секунд за 10—15, вызвать у себя обильное выделение слюны... Не получается? А теперь представьте себе сочный, зрелый, крупный лимон, как вы его разрезаете, как отваливается в сторону его долька, а из разреза на блюде течет светлый, кислый, чуть мутный лимонный сок... достаточно? Цель, я думаю, уже достигнута.

Из всех этих вполне теоретических, и не менее научных рассуждений, прямо вытекает механизм управления своими потребностями без насилия над собой. Впрочем, этот же принцип можно с не меньшим успехом использовать и при управлении другими. Чтобы понимание этого механизма наступило окончательно, нам осталось лишь повторить в явном виде всего одно утверждение, подспудно уже высказанное нами: все мы, каждый из нас всегда стремится получить удовольствие (это наша эмоциональная реакция на что-то полезное, в чем мы нуждаемся), и избегать неприятностей (нашей эмоциональной реакции на вредное). Исключения, связанные с привычкой и построением сложных программ достижения отдаленных целей мы пока опустим.

Итак, чтобы ненасильственно управлять собой, своим поведением, а конкретнее, сделать полезный, правильный, подсказанный нашим умом, опытом, интуицией поступок, нам необходимо ЗАХОТЕТЬ его сделать. Нам надо научиться сознательно формировать свои хотения, свои потребности, без всякого насилия. Это и будет значить, что мы перестали следовать сиюминутным порывам, отдаваться на откуп игре гормонов, и начали управлять собой. Скажем иначе: управление собой (или любыми другими людьми) – это управление своими (или их) желаниями (или точнее, потребностями).

А для этого, оставаясь на позиции ненасилия, нам надо включить положительную эмоцию удовлетворения именно этой потребности. Ведь отрицательная эмоция вызовет сопротивление, которое придется преодолевать насильем.

Но если эмоция начинается с образа, то что мешает нам положительно подкрепить нужный (запускающий необходимое действие) образ? Только как это сделать – может спросить еще не догадавшийся, не увидевший еще ответ читатель? А для чего нам дано тело? Ведь если во время создания этого образа наше тело будет испытывать приятные ощущения, то у нас возникнет та

самая положительная эмоция, к которой все мы интуитивно стремимся. Нужное нам будущее действие (пока еще в виде образа) начнет восприниматься как желанное. В теле начнется тот самый трехуровневый процесс гормонального перехода от образа к действию, и мы без всякого насилия, с радостью начнем выполнять именно то действие, которое сознательно выбрали. А со временем (если мы все это повторим некоторое число раз) образ закрепится как положительный, без всякого насилия запуская то самое, нужное нам действие каждый раз, когда это необходимо. Ведь со временем тело легко запоминает эту связь и уже всегда, во всех ситуациях начинает просто по привычке считать это, нужное, сознательно выбранное нами действие, полезным, приятным, доставляющим радость и легко двигаться к выбранной нами цели.

Но даже если мы опоздали, и не подкрепили положительно нужный образ, мы можем положительно подкрепить само действие – порадовать себя если не в процессе, то по крайней мере после его завершения тем, что ведь также вызовет у нас положительную эмоцию. И скоро мы, без всякого труда, привыкнем с радостью (точнее, удовольствием) выполнять это дело. Остается лишь выбрать тот самый «пряник», который сможет доставить нам радость в моменты осознания нужного нам образа или выполнения нужного действия. Главное, чтобы все делалось через положительное подкрепление: или самого действия или его запускающего его образа. Поскольку отрицательное подкрепление породит насилие, и все связанные с его применением проблемы.

Итак, можно предложить несколько способов такой сознательной ненасильственной самодрессировки, или лучше сказать самосозидания (если, конечно, у вас есть желание сознательно формировать самого себя):

1. Мы можем подкреплять положительно конкретный (может даже случайный) поступок.
2. Мы можем положительно подкреплять сознательно созданный (или спонтанно возникший) образ, формируя нужное нам отношение к вещам, процессам, людям.
3. Больше того, при некотором навыке, мы можем сознательно создавать нужные нам образы в те моменты, когда испытываем определенные положительные, приятные ощущения, и тем самым без всякого насилия направлять в нужную сторону свое будущее поведение.
4. Наконец, мы можем взять за основу воспоминание об уже совершенных когда-то поступках, проанализировать их, построить себе модель будущего правильного поведения, запомнить ее, положительно подкрепив (достаточно просто представления о том, что такое поведение более правильно, делает вас лучше) и пытаться реализовать в своем будущем (как свою, пусть мелкую, промежуточную цель – часть пути к нашей достойной цели), отслеживая моменты наступления аналогичных поступков и применяя все уже указанные выше приемы. Сильнейшее подкрепление при этом даст радости победы, того уже, что нам опять удастся справиться с собой, становясь лучше, чище, сильнее.

И не верьте байкам о том, что вот, мол, умный – это тот, кто учиться на чужих ошибках. Сколько на дурака не смотри – умнее от этого не станешь. К тому же наблюдать и участвовать – совершенно разные вещи. Умные как раз учатся на свои ошибках, своим положительном, а особенно отрицательном опыте, глупые же не учатся вообще.

Во всех этих случаях мы будем легко уходить от стресса рассогласования бездушных потребностей нашего тела и свободного полета нашей чистой, рвущийся к добру и свету души. Такой способ размышлений Ю.М. Орлов назвал *Саногенным мышлением* (СГМ) [37], мышлением, рождающим здоровье, а заодно и нашу личность. Приведем поясняющие примеры.

Первый из названных инструментов можно назвать животным (напомним – он состоит в положительном подкреплении конкретного поведения). На этом механизме держится вся дрессировка. Известен факт, как курицу (с ее куриными мозгами) научили танцевать вальс. Все было очень просто: когда она поворачивала направо, ей давали зернышко, а когда налево — не давали ничего. Через неделю она только и делала, что постоянно поворачивалась направо (вальсировала). Ей так хотелось, ей это нравилось. А поскольку мы ничем не хуже курицы, то, например, полюбить заниматься чем-нибудь на кухне (или – невзирая на рекомендации *Ямы* – увести чужого мужа) не стоит никакого труда, надо просто в соответствующих случаях почаще давать себе (или ему) «зернышки». Собственно все мы именно так и поступаем, хотя и не всегда отдаем себе в этом отчет: все эти наши "спасибо", "хорошо", "умница" по отношению к ребенку, да и не только: ведь известно, что взрослые – это просто очень уставшие дети. А что стоит одно только народное: "Молодец, возьми с полки пирожок", где, заметьте, материальное подкрепление следует сразу за моральным.

Конечно, в случае с людьми можно пойти и более человеческим путем — поставить данную личность в определенную ролевую ситуацию. Ибо человек (в большой степени) становится для себя тем, кем он является для других (мы только что привели здесь формулировку основного закона педагогики, о котором, увы, не подозревает большинство педагогов [43]). И ставя его в опре-

деленную ролевую позицию (больного или сочувствующего, критика или помощника, умного или дурака), мы тем самым и задаем его поведение, всячески подкрепляя этот образ.

Второй (вместе с третьим) инструмент в этом случае лучше назвать человеческим, ведь только у нас, людей, есть вторая сигнальная система, позволяющая сознательно работать с пусковыми образами. Он (инструмент) предполагает сознательный контроль над этими (а заодно и всеми другими) образами, и это как раз есть путь *йоги*.

Особенно нелегко делать это по отношению к чужим образам, возникающим в чужом мозгу, если, конечно, вы решили этим заняться – управлять другими. Хотя современные техники нейролингвистического программирования и позволяют частично решить эту задачу, не всегда легко найти методы положительного подкрепления. Это требует постоянной работы ума, а иногда и неплохой фантазии, т. е. творческого потенциала, как необходимой базы ненасилия.

Само же подкрепление, например, чашечка чая или кофе, смакуя который вы представляете себе желаемое действие, или хорошая книга, которой вы награждаете себя за выполненную работу, завершённый этап этой работы и т. п. — хорошо бы (по совету Ю. М. Орлова) осуществлять с некоторой задержкой, зависанием-предвкушением перед ним. Очень полезно научиться использовать несколько приятных секунд для проигрывания в уме, подробного представления нужных вам поступков и действий, создания управляющих вашим поведением образов. Скоро просто любое положительное ощущение, случайное везение в жизни вы сможете (если, конечно, захотите) через небольшое зависание и управление своим воображением использовать для своего саморазвития и самосовершенствования. Ведь наше удовольствие, наслаждение всегда осознанно, было и будет таким, и определяется, прежде всего, умением его получать, продлевать и использовать для улучшения нашей жизни (вспомним *Сантошу*).

Что касается четвертого из указанных инструментов, то это уже не столько инструмент ненасилия, сколько мощный прием самовоспитания. Для его освоения (хотя сам принцип предельно прост и может использоваться без дополнительных пояснений) лучше все же положиться на разработанную Ю.М.Орловым дневниковую технику, но это тема уже выходит за рамки собственно этики *йоги*, и мы не будем в нее углубляться.

Как работать с образами? Ведь не научившись делать этого мы мало куда продвинемся. Какие образы нам нужны? Очевидно, что они должны быть:

1) яркими и максимально конкретными. При этом важно как можно тщательнее, с максимальной сосредоточенностью на нужном вам поведении (эффекте, свойстве) представить себе нужное дело, поступок и его результат, но не награду, похвалу, поощрение или премию за него. Воображению не нужно много времени, оно работает стремительно и точно. При сосредоточении на деталях, на операционных компонентах воображаемого дела, из сознания за счет свойства его реципрокности [48] происходит вытеснение мотива действия и закрепление самого процесса.

Например, если ваше «дело» состоит в том, что вам надо подготовиться к экзамену, запомнить нечто, то ясно, как важно во время заучивания очень конкретно представлять себе ситуацию вспоминания, т. е. процесс сдачи экзамена. Тогда ваша память будет точно знать, когда вам понадобится заучиваемое, и услужливо выдаст необходимую информацию именно тогда, когда она нужна.

Здесь некоторые читатели могут высказать тревогу за то, что им это трудно будет сделать, так как они мыслят словами и создать объемный ментальный образ им нелегко. Их можно успокоить тем простым фактом, что тот внутренний язык – одинаковый у всех людей, – на котором мы думаем, обладает огромными графическими возможностями. Проблема лишь в том, как снять блокировку сознания по доступу к этому языку, т.е. расслабиться. О технике расслабления, мы поговорим позже.

Мы (видимо, как и все животные) запоминаем все, что когда-либо видели, слышали, чувствовали, а особенно нюхали. Все нужные образы в нас есть, просто наше сознание порой помещает их в область негативного выбора [2]. И надо либо при запоминании информации использовать специальные мнемонические приемы, построенные на логике, либо просто тренировать свое образное мышление, найти путь (у каждого свой) к таким областям;

2) правильно выбранными. При этом надо учитывать, что нежелательный образ надо не изгонять (ведь работа с образами — это естественное состояние мозга), а замещать другими, желательными, т. е. вместо того чтобы стараться, повторимся, не думать о белой обезьяне, надо просто думать о сером слоне. Закрепление желательных образов, их связывание с положительными ощущениями и переживаниями (удовольствиями внешними и внутренними) до образования привычки (рефлекса), и есть та самодрессировка, "свобода для";

3) в идеале, постоянно контролируемые. Эта привычка постоянного самоконтроля, самоуправления может показаться кошмаром только тому, кто привык оправдывать свои эгоистиче-

ские устремления своей «тонко чувствующей натурой», кто научился хорошо скрывать за этими якобы естественными и глубоко искренними чувствами свою распущенность, которая, как я заметил, удивительно часто сочетается с совершенно неестественным стремлением мелочного соблюдения всех ритуалов и условностей (слаборазвитому уму надо на что-то опереться), а часом и повышенными требованиями к окружающим;

Все это, на самом деле, не так сложно. Так что успехов вам в сем благородном деле - дорогу осилит идущий. А в завершении этой главы, как мы и обещали еще в главе 3, несколько слов об основных направлениях наших эмоций, о том, зачем нам нужно ненасилие и такой инструмент его реализации, как СГМ – о страхе и любви. Ведь часто именно страх сдерживает ваши творческие возможности, ваше ненасильственное отношение к себе и другим.

4.2. О страхе и любви

С теоретической точки зрения эмоции можно разделить на отрицательные (страх) и положительные (любовь). Официальная психология, впрочем, выделяет еще один вид эмоции — гнев. Но мы для простоты можем считать, что гнев — это просто очень сильная форма страха (по сути, так оно и есть). Все мы рождаемся в разных условиях и с разными задатками. Всех нас по-разному воспитывают тогда, когда закладывается 90% будущего характера — пока человек «лежит поперек лавки». Все получают разное количество любви, сил, разные навыки преодоления. И у всех нас формируется разное отношение к жизни, разный ведущий нас по жизни принцип, основное базовое чувство. Для одних такой базовой эмоцией является страх, для других — прямо противоположная страху любовь. Это как два направления воображаемой линейной шкалы, на которой человек предпочитает располагаться ближе к полюсу страха или к полюсу любви в зависимости от обстоятельств своего рождения. «Страх — любовь» - это еще одна удобная линейная шкала, упрощающая понимание сложных явлений (как и шкала «человек Цели — человек Ритуала»).

Увы, многие из нас все еще живут страхом. Осторожно выглядывая из своей норы и осматриваясь по сторонам, они вынуждены держаться за ритуалы, традиции, привычки — что-то хорошо всем знакомое, твердое, замшелое, бессмысленное. Обычаи, деньги, положение, авторитет кажутся порой такими важными. Мы боимся всего большого, нового, свежего. Ведь у Будущего нет ритуалов, прошлое же лишено Цели. И именно страх, цепляние за столь важные в целом для жизни общества ритуалы, делает жизнь конкретного человека бесцельной и пустой. Она пролетает почти незаметно, как «на ветру случайно брошенное слово». И порой лишь к старости, оглядываясь на прожитые годы, мы с тоской замечаем, что жили зря, хотя и не все готовы себе в этом признаться (именно поэтому многие так боятся смерти). Накопленные нами ценности не взять с собой, а наше существование внесло слишком мало перемен в этот мир и совсем не многим было нужно. Всему мешал страх.

Конечно, теоретически у предложенной шкалы эмоций «страх — любовь» где-то есть нулевая точка, когда эмоции просто отсутствуют. Но у этой шкалы нет полюса «не любовь». И я смею утверждать, что отсутствие любви, или, правильнее говоря, благорасположенности, — это проявление реакции страха, блокирующей естественное проявление симпатии к другому. Словом, если вы кого-то не любите, значит (снова ключевой вопрос «Что значит?») вы его боитесь. Ведь чтобы превратить кого-то в своего друга, надо сначала перестать видеть в нем врага. Порой, это нетривиальная задача, но она вполне разрешима. Приведу один пример — сложность материала того требует, а жизнь на примеры не скупится.

Как-то две мои знакомые вдруг задали мне совершенно неожиданный вопрос: не могу ли я посоветовать, как лучше всего НАВРЕДИТЬ их соседу сверху. На уточняющий вопрос «зачем?» я получил разъяснение, что этот сосед постоянно шумит, включает громкую музыку — мешает спать, отдыхать, жить.

Посмотрим на этот вопрос с точки зрения шкалы эмоций и значения потребностей. Мои знакомые своего соседа явно не любили, или, как мы только что решили, боялись. Возможно, они боялись не его самого, а результатов его деятельности — того, пусть небольшого, но вреда, что от него исходил, и который в данном случае от самого соседа ими никак не был отделен. Именно этот страх ограничивал их свободу (выбора ресурсов) и выводил их на агрессию, вызывал желание «отпугнуть» соседа, сделать зло. У них не хватало сил (творческого потенциала) или культуры (алгоритмов) иначе поставить задачу. Хотя им хватило ума быстро сообразить — после моего объяснения, — что вред, который они причинят соседу, никак не решит их проблему, а скорее усугубит ее.

Единственный разумный выход — сформировать в нем желание вести себя по-другому. Да, это непросто. И конкретные ресурсы могут найти только они сами, ведь это была их задача, возникшая в их ресурсной обстановке. Зачем же мне отнимать у них радость ее решения. Да и всех за-

дач за всех не решишь. Но чисто гипотетически... это можно было бы сделать, скажем, через изменение его ролевого поведения по отношению к ним. Например, попросить его о помощи, для начала хотя бы просто спросить его совета: сначала обратиться по пустяку, затем с чем-то большим, положительно подкрепляя каждый такой простой поведенческий акт, чтобы со временем сделать из него постоянного заботливого помощника, который уже точно не будет шуметь тогда, если вы этого не захотите.

Собственно, именно так, в условиях вынужденного общения начинается любая дружба и большая часть тех отношений, которые мы называем любовью. А задача создания этих условий в принципе совсем не сложна, особенно для женщины, если у нее хватает на это желаний и сил, т. е. ума и такта (того самого кокетства).

Надо просто быть смелее, не бояться ошибок. Ведь если у другого человека есть (или, в результате неких ваших действий, появилась) внутренняя потребность считать вас хорошим, делать вам добро, он сам найдет вам оправдание и простит вас, даже если вы совершили ошибку. Если же у него, напротив, есть объективная потребность не любить вас, он легко найдет в вас такое количество недостатков, какое только захочет, независимо от вашего поведения. Люди, как мы уже говорили, всегда добиваются того, чего хотят, просто они разного хотят и хотят по-разному.

Заметим, что в описанной ситуации совсем неправильно было бы, например, каждый раз, когда у соседа тишина, подкладывать ему в почтовый ящик червонец. Ибо такое «подкрепление» оторвано от того, что оно должно подкреплять (да он, к тому же, может не забирать почту неделями). Бессмысленно давать ребенку десятку за каждую полученную в школе хорошую оценку. Это мало будет способствовать воспитанию таланта, разве что разовьет в нем меркантильность.

Итак, зло по отношению к вам — это, чаще всего, следствие проявления вашей слабости, вашего непонимания этой ситуации и неумения управлять ею. Зло — это точка роста вас как личности. И чем труднее стоящая перед вами задача, тем достойнее должно быть ее решение, тем в большей степени вам повезло. Ваш Путь, ваша Судьба верят в вас, ставят перед вами задачи такого уровня сложности. Знают — вы до них уже доросли. Или проверяют, а не доросли ли вы до них? Надеюсь, что в вашем случае чаще происходит первое, а не второе.

И наоборот, если вы кого-то любите, значит, считаете, что у вас есть основания ожидать от него чего-то хорошего. Важно, чтобы в случае ошибочности этих ожиданий они не переросли в обиду. Впрочем, что это такое, обида, и как с ней бороться, мы уже знаем.

Конечно, переход может оказаться совсем непростым. Попав из плотно сжимающей вас "воды" насилия, сравнения, в атмосферу любви, мы можем начать испытывать не ощущение свободы, а острый недостаток "кислорода" (того "яда", сильнеешего окислителя, который так сокращает нашу жизнь). И безусловно, любовь отнюдь не означает всепрощения, безволия, безропотного принятия любого насилия над собой. Но она меняет наш стиль поведения, делая на голову выше своего обидчика, который не сможет не почувствовать это. Самое главное, что эта, ощущаемая им сила в вас, не будет вызывать у него страха, хотя, возможно, и не родит в нем уважения. Однако, мы оказываемся выше мелких придилок и оскорблений, они теперь просто пролетают мимо, не задевая нас, не нанося никакого ущерба.

Важно не надо путать любовь и жалость. Любовь — это проявление силы, она обычно ассоциируется с добром. А жалость может быть проявлением слабости, и она порой порождает зло. Ведь любить не значит просто жалеть. Жалеть кого-то или о чем-то может каждый. Такая любовь-жалость легко превращается в ненависть: именно от потребительской любви-жалости до ненависти — один шаг. Жалость ведь может быть проявлением глупости, которая — как мы недавно выяснили — есть синоним зла. Вспомните не в меру избалованных детей, которых «сильно любили» их родители. Когда вы любите цветок, вы ухаживаете за ним, поливаете, опыляете, порой даже подрезаете — вы его растите.

Любить — значит растить, способствовать развитию. Здесь нужны щедрость и благородство, разум и широта души, вера и спокойная сила. И для такой разумной, созидательной любви мало внутренней культуры. Как много она требует от человека сил! Увы, но до сих пор, даже там, где любовь официально провозглашена как ведущее чувство (например, любовь к Богу и ближнему своему) на деле, при внимательном взгляде, легко обнаруживается ведущая роль страха. Однако только любовь позволяет человеку в полной мере освободиться от стресса постоянного страха и стать действительно свободным. Если человек любит себя, он себя не жалеет, он себя растит. И очень скоро вырастает до любви к другим людям. Если же человек лишь жалеет себя, не говоря уже о тех случаях, когда его ведущей эмоцией является страх, то он будет думать только о себе, превратившись в неразумного, а порой и вредного для общества эгоиста.

Сказанное выше делает актуальными вопросы вроде «Как бороться со стрессом?», «Как победить страх?». Попробуем на них ответить в самом общем виде.

Стресс. Да, внимательный читатель уже увидел подвох в слове «бороться», т. е. применять насилие. Но даже если мы переформулируем это вопрос, уберем из него намек на борьбу, направляющий наше сознание не в ту сторону, даже тогда нам придется вспомнить, что такое стресс. Ведь это модное слово приобрело слишком широкое и размытое значение. Сначала надо понять, с чем предстоит бороться.

Стресс — это неспецифическая реакция организма на неожиданность. И по сути своей — реакция тонизирующая. Теперь, поняв суть явления, определив его, мы сразу испытываем желание спросить: а зачем тогда нам с этой реакцией бороться? Если она тонизирует, ей надо радоваться. Стресс надо использовать, в самом деле, не глупо ли бороться с неожиданно предложенной нам чашечкой кофе или чая. Все можно использовать на пользу себе, а значит, и людям. Надо лишь научиться направлять выброшенный в кровь адреналин туда, куда нам хочется, сознательно использовать неожиданность, а тем более неудачу для (пусть временного) подъема ЭП, активизации процесса творчества и извлечения максимума пользы из ситуации.

Такая реакция «радости неудачи» характерна, прежде всего, для Человека Цели. И научиться ей совсем не сложно, если уметь управлять своими эмоциями, не давать ощущению провала, ошибки, возникающему вследствие воздействия на вас неких внешних факторов, руководить вами. Нужно оставаться хозяином в своем теле и в своей жизни, о чем так хорошо сказал один из героев Александра Грина: *«Никогда не бойся ошибиться. Ни увлечений, ни разочарований бояться не надо. Разочарование есть плата за что-то, прежде полученное. Может быть, несоизмеримая иногда, но будь щедр. Бойся только обобщать разочарования и не окрашивай ими все остальное. Тогда ты приобретешь силу сопротивления злу жизни и правильно оценишь ее хорошие стороны».*

Выходит, что неудача, проблема — это не что иное, как концентрированная энергия. Эту энергию можно и нужно использовать, и тогда проблема мощно выплеснется наружу радостью победы. Такую неудачу, разочарование надо лишь научиться не бояться. Поглотить своим телом, принять ее, признать ее право на существование. И сразу раскрывать ее внутри себя целью или совокупностью целей, на которые она выводит. Тогда она тихо взрывается внутри нас, как снаряд из будущего, наполняя нас силой преодоления, готовностью к действиям и потенциалом роста. Она показывает нам новые ресурсы, делая сильными и добрыми, талантливыми и аккуратными, наблюдательными и вдумчивыми. Все это совсем не трудно, и помешать этому может только наш собственный страх, который в данном случае преодолевается простым знанием — страха быть не должно. «Ложки нет...». Бояться поздно — можно действовать. Это и есть наш маленький звездный час превращения страха в любовь. Поверьте, сказанное не просто теория, а самая настоящая практика. Лично мне именно такое использование неудач неоднократно и порой весьма существенно помогало в жизни, зачастую превращая маленькую текущую неудачку в значительное приобретение.

Страх же по своему характеру, своей функции, сильно отличается от стресса. Со страхом тоже не всегда надо бороться, ведь он выполняет охранительную, предупреждающую функцию, далеко не всегда надо убивать своего охранника, да это и далеко не всегда возможно. Поэтому мы так и поставили вопрос: как победить? Как сохранить в ситуации страха ясную голову и высокий творческий потенциал? Как оставаться адекватным обстоятельствам? Как оставить страх и одновременно убрать его, чтобы он не мешал нам действовать? Это противоречие, как и все противоречия, разрешается путем разделения страха тела и страха ума. Разделение производится во времени или по «фазовым переходам (агрегатным состояниям — в теле, в цели, в рабочем образе, в ритуале) следующими способами:

- расслабление тела (и вообще навык его контроля). Снятие напряжения в теле немедленно снимет напряжение в психике. Возьмем, например, страх боли. Ведь сама боль обычно далеко не так мучительна, как ее ожидание, страх перед ней. И стоит вам, например, в кресле у зубного врача просто хорошо расслабить тело... Нет, там где сверлят, будет больно. Но вы легко сможете с этим ощущением справиться и получите гораздо меньше отрицательных эмоций;

- прогноз наихудшего (уточнение цели). Ведь самое страшное — ваша смерть, на самом деле, совсем не страшна. И поняв это, вы приобретаете бесстрашие японского самурая, твердо уверенного, что он уже давно умер, и ему осталось лишь выполнить свой долг;

- переход к привычке. Это возможно только с помощью упражнений, посредством приучения себя к ситуации, вызывающей страх, путем постепенного приучения этого чувства. Как летчик-испытатель много раз подолгу сидит в кабине новой машины, готовясь к первому полету, так и вы должны приучать себя к ситуациям, вызывающим в вас страх. Недаром дети так любят страшные истории — они приучают себя к страху, тренируются (на чужих примерах) вести себя достойно в

любых обстоятельствах. При этом не обязательно реально воспроизводить ситуации страха. Вы можете работать с образами, о которых мы уже порядочно говорили;

- любовь к собеседнику. Сознательное вытеснение из себя страха, формирование у себя — с помощью известных уже вам техник ненасилия — нужного вам чувства;

- шутка. О, это идеальное лекарство от страха! Смех выдергивает страх из ситуации его возникновения с корнем, не оставляя никаких следов. Вспомните сюжет книги «Имя розы» [101].

- наконец, обретение веры, например, веры в свой Путь, своего Ангела-хранителя, в силу и согласованность мира, которому Вы лично позарез нужны, и который будет помогать Вам и охранять Вас пока эта необходимость не исчезнет. В отличие от большинства существующих религий, про которые так замечательно сказано у К. Маркса, что: «... это воздух угнетенной твари, это дух бездушных порядков, это сердце бессердечного мира, одним словом, это опиум народа [52]», усыпляющих чувство страха, точнее переводящих этот страх из настоящего в будущее, вера Пути этот страх снимает. И мне кажется, что в деле борьбы со страхом вере в свой Путь нет равных. Трудно сейчас сказать, что имел в виду Архимед, заявив: «Дайте мне точку опоры, и я переверну Землю». Знал ли он о том, что Земля — шар? Или хотел просто разрекламировать (вполне в духе XX в.) свой товар — рычаг? Или утверждал нечто большее? А именно: нельзя перевернуть, изменить что-либо, не имея опоры снаружи от того, что переворачиваешь. В нашем случае опора существует в окружающем нас реальном будущем, которое уже записано в вечно уходящем, и потому уже во многом нереальном настоящем. В будущем находится наша Цель, являющаяся для нас точкой опоры, благодаря которой мы можем перевернуть страх, превратить его в любовь к себе, людям, миру, а затем и перевернуть мир, сделать его лучше. Подробнее об этом мы скажем в обещанном уже приложении – Сутре новой веры. Пока же вспомним очаровательную притчу из очень доброй, хотя и примитивной книжечки Д. Джампольски [14]:

«Человек завершил свою земную жизнь и предстал перед Богом. Господь показал ему всю его жизнь и уроки, преподанные ею. Закончив, он сказал: “Сын мой, не желаешь ли ты спросить о чем-нибудь?” И человек ответил: “Когда Ты, Боже, показывал мне мою жизнь, то я заметил, что в лучшие мои времена по жизненному пути шло два следа, и я знал, что Ты со мной. Однако в трудные времена по моей жизни идет один след. Почему же Ты покинул меня в нелегкий час?” “Сын мой, ты не так понял, — ответил Бог. — В самом деле, в счастливые дни я шел с тобой и направлял тебя. Но в трудные времена я нес тебя на руках».

Теперь осталось только заменить в этой притче слово ««Бог» на слово «Путь» или «Ангел-хранитель», и вы получите неплохое описание сути новой веры.

И вот теперь, разобравшись, наконец, с нашими основными эмоциями, научившись управлять ими (а значит, собой), мы можем идти дальше и поговорить о внешнем – нашем питании. Ведь читатель, надеюсь, не сомневается, что йога – это не только упражнения, и быть может даже не столько упражнения, сколько стиль жизни. Да и с формальной точки зрения питание – это элемент *Ниямы*, точнее *Шаучи*, так стоит ли переходить к упражнениям, пока мы не закончим постройку прочного фундамента, на котором все держится. Такой разговор может быть использован нами и как некий практический материал, позволяющий лучше понять все то, о чем мы только что говорили.

4.3. Не хлебом единым...

Что есть человек? Самый популярный сейчас ответ на этот вопрос: он есть то, что он ест. И этот ответ — яркий пример попытки манипулировать нашим сознанием. Ведь с таким же, если не большим успехом можно сказать:

- человек есть то, что он хочет (каков его двигатель, его потребности);
- человек есть то, что он может (каков его энергопотенциал);
- человек есть то, что он делает (каковы его алгоритмы, точнее те логико-психологические координаты, по которым он действует, в том числе, какова его этика);
- человек есть то, чего он достиг (совокупность тех задач, которые он решил)...

Вы что выбрали бы? Думаю, при таком сравнении фраза о еде, как критерии самооценки, теряет всю свою привлекательность. В самом деле, если бы распространенное утверждение об определяющем значении питания было верным, человек просто не выжил бы как вид. Именно его всеядность была одним из основных факторов его становления. Человек, как и любое живое существо на Земле, естественным образом вписан в традиционные для него трофические цепи. И есть даже предположение, что именно потребности биотрофии сформировали у живых организмов последовательно двигательную активность, нервную деятельность и мышление

Конечно, мы не утверждаем, что характер питания вообще не влияет на наше самочувствие и настроение, не отказываемся от необходимости поступления нам с пищей всех необходимых для нормального существования элементов, но делать из этого смысл жизни...

На что же опираются такие попытки манипулировать нами? Очевидно, на ложь — сознательное или несознательное искажение фактов. Если внимательно посмотреть на большинство популярных книг по питанию, заполонивших наши магазины, мы легко увидим почти во всей литературе такого рода одни и те же переписываемые авторами друг у друга ошибки.

Первая ошибка. Почти все они исходят из очевидного тезиса, что пища состоит из жиров, белков, углеводов, микроэлементов (их, почему-то часто называют минералами, что, конечно, не одно и то же) и пр. И это, конечно, правда. Только, к сожалению, не вся — а как известно, нет лучше способа соврать, чем сознательно сказать только часть правды. Дело в том, что пища состоит также из внешнего вида, запаха, вкуса, и это настолько важно, что об этом никак нельзя забывать. Ведь *Прана*, о необходимости потребления которой все время говорят *йоги*, это энергия прежде всего эмоциональная. А значение эмоций вы уже не можете недооценивать. Мы можем даже не прикасаться к пище, а только смотреть на нее, видеть приятную, сверкающую чистотой сервировку стола, привычный, обещающий приятные ощущения, а значит, и изобилие *Праны*, внешний вид пищи, ощущать сидящих рядом людей — и уже только от этих образов (энергия пойдет за ними) получить больше пользы, чем от любых самых, казалось бы, полезных продуктов). Здесь нет никакой мистики, только отражение характера нашей организации, нашего способа восприятия мира.

Вторая ошибка. Подавляющее большинство упомянутых авторов молчаливо предполагают, что все положенное в рот человек затем переваривает. Это уже полная неправда. Зубы, слюна, желудочный сок и т. д. только подготавливают пищу к действительному перевариванию. Основной же процесс осуществляется, строго говоря, не человеком, а живущими в его кишечнике (в основном тонком) микроорганизмами — энтеральной средой, без наличия которой он нежизнеспособен. С точки зрения трофологии (науки о питании) человек является не организмом, а надорганизменной системой [45]. Количество этих, живущих в нашем пищеварительном тракте живых существ, на порядок больше, чем клеток нашего собственного организма. Даже по весу они занимают до 5% веса нашего тела.

Важно то, что эта энтеральная среда имеет не только национальные особенности, связанные с некоторой местностью, она вообще индивидуальна и сохраняется у каждого человека на всю жизнь (заселение кишечника их культурой происходит предположительно при прохождении ребенка через родовые пути матери и первичном вскармливании его молоком). И значит, общих для всех людей и абсолютных правил правильного питания быть в принципе не может.

С этой точки зрения самая разумная диета — это национальные традиции питания, причем питания нормального, досыта. Ведь только достаточное растяжение стенок желудка включает так называемую желудочную фазу пищеварения и полноценное выделение желудочного сока.

Вот почему, кстати, так опасно злоупотребление лекарствами, чрезмерное голодание и неумеренные чистки желудочно-кишечного тракта — они убивают нашу микрофлору, которая не только обеспечивает нас необходимыми веществами, разлагая все нами съеденное и затем синтезируя из этого все нам необходимое. К тому же микроорганизмы вырабатывают до 30 гормонов и гормоноподобных веществ, в том числе гормоны головного мозга (ТТГ, АКТГ), управляющие нашим поведением. Причем количество этих, вырабатываемых в нашем желудочно-кишечном тракте с участием энтеральной среды гормонов, превосходит количество гормонов, вырабатываемых всеми остальными железами внутренней секреции, вместе взятыми.

Третья ошибка, точнее странность. Лично меня все время удивляют авторы, рекомендующие отказаться от мяса по, так называемым, этическим причинам. Мол, прежде чем приготовить рагу из зайца, нужно, как минимум, убить кошку. Все время хочется их спросить: за что же они так не уважают растения, что даже отказывают им в праве считаться живыми? За то, что они не бегают?

Все написанное выше об ошибках в большинстве популярных изданий о питании — правда. Но, конечно, это не вся правда, вопрос становится много сложнее и неоднозначнее, при переходе от науки вообще к конкретному человеку. Ведь здесь мы вынуждены говорить уже не просто о том, что и как он переваривает, сколько о том, что он выбирает для переваривания, о его пищевом поведении. А значит, здесь мы снова возвращаемся к вопросу управления собой, самовоспитания. Причем мы отнюдь не настаиваем на необходимости такого воспитания (наш организм в целом достаточно мудр), но хотели бы подчеркнуть важность в этих вопросах ненасилия (того самого ума и такта, умения внимательно слушать голос своего тела), умения без напряжения в чем-то ограничивать себя, и куда-то направлять. И конечно, мы не отрицаем необходимости неких зна-

ний – необразованность никогда не оказывала нам хороших услуг. Итак, посмотрим, что же рекомендуют есть, точнее не есть йоги, в чем мы, с их точки зрения, хотим (применим «стандартную подстановку» и перейдем на «строгий язык» - время пришло) себя ограничить, чтобы приобрести здоровье и бодрость. Обратите внимание, как удивительно совпадают эти две точки зрения: рекомендации йоги и современной науки..

Итак, йоги не рекомендуют потреблять (или ограничить потребление) следующие продукты.

1. *Наркотики*, к которым формально относят также алкоголь и даже алкалоиды типа никотина, кофеина, танина и т. п. Кстати, по поводу этилового спирта (алкоголя) – мало кто знает, что его избыток в крови вызывает явление «слипания красных кровяных телец» и, как следствие, тромбы, закрытие ими мелких капилляров, а значит, лишение питания и множественную гибель клеток нашего организма. Причем безвозвратно гибнут особенно ценные нервные клетки, которые, как известно, уже не восстанавливаются, и хотя их много (по разным данным в мозге от 3 до 30—40 млрд), но все равно жалко, свои все-таки...

2. *Животные жиры (полинасыщенные жирные кислоты)*. Йоги рекомендуют по возможности заменить их на растительные (полиненасыщенные), которые не только гораздо хуже усваиваются организмом, но и образуют в нем липопротеиды высокой плотности, не засоряющие, а, наоборот, очищающие стенки наших кровеносных сосудов. Это вовсе не значит, что надо навсегда отказываться от животных жиров – есть целый ряд полинасыщенных жирных кислот, которые относятся к незаменимым факторам питания, так как в организме они не синтезируются и потому должны поступать с пищей.

3. *Дрожжевое тесто и сдобу (ограничить)*. Споры о том, сохраняются ли в тесте после выпечки остатки дрожжей (которые могут неблагоприятно повлиять на нашу энтеральную среду), особенно современных, термофильных, еще не затихли. Но вы попробуйте наесться на праздник дрожжевых пирогов, и сразу почувствуете, как затрудняет это работу нашей пищеварительной системы.

4. *Белый очищенный (рафинированный) сахар* из-за трудности его усвоения организмом, ибо в нем уже нет веществ, имеющих в натуральных сахарах, которые обеспечивают его нормальное усвоение.

4. *Мясо*. По представлениям многих современных диетологов и физиологов 100 г мяса в день для взрослого человека составляют норму, больше которого нам не только не нужно, но даже вредно (хотя вред этот, связанный с очень постепенными гормональными сдвигами, может проявляться спустя десятилетия и даже не проявиться вообще при ряде сопутствующих факторов). Учителя моего Учителя рекомендовали (с учетом особенностей нашей страны) то же значение.

К разговору о мясоедении необходимо добавить, что для нормальной жизнедеятельности нашей энтеральной среды необходимо достаточное количество пищевых волокон прежде всего растительного происхождения. Существует мнение, что изначальная, получаемая от Солнца энергия, т. е. энергия падающего света на первом трофическом уровне, используется (поглощается) растениями всего примерно на 30%. При этом в энергию пищи для следующего трофического уровня трансформируется только 1% поглощенной здесь энергии. Следующие же трофические уровни используют при питании в среднем лишь 10% от энергии предыдущего уровня, т. е. энергетическая ценность растительной пищи, к которой в значительной степени приспособлен наш достаточно длинный кишечник (до 5 м), значительно превышает ценность продуктов животного происхождения. Напомним, что еще И.И. Мечников [33] первым указал на несоответствие длины нашего кишечника и мясной пищи, быстро разлагаемой и приводящей к избыточному анаэробному брожению, а как следствие — к отравлению организма [16] (его аргументы, кстати, насколько нам известно, до сих пор не опровергнуты). Клетчатку, этот балласт, с точки зрения традиционной теории сбалансированного питания, можно рассматривать даже как лекарство при диабете, запорах, геморрое, для снижения уровня холестерина, предупреждения ожирения и очищения организма. Однако, именно смешанное, белковоуглеводное питание обеспечивает выработку серотонина, улучшающего настроение [34]. В отличие от раздельного питания, за которое сейчас многие ратуют, ведь оно к тому же детренирует организм, делает его более зависимым от внешних условий.

Впрочем, и здесь все не так просто – мы не будем вникать в этот вопрос глубоко, затрагивая этические его аспекты, а лишь напомним читателю о значении пищевых ритуалов и национальных, не говоря уже об индивидуальных, особенностях энтеральной среды каждого человека.

6. *Молоко (в зависимости от уровня переносимости)*. Что оно полезно детям, ни у кого не вызывает сомнения, ибо оно обеспечивает их необходимыми ферментами, гормонами, антителами и т. п. Проблема в том, что для переработки имеющейся в молоке лактозы необходимо нали-

чие в нашем желудочно-кишечном тракте фермента лактазы. А выработка лактазы блокируется (точнее, должна блокироваться) в раннем детском возрасте, как естественное природное средство защиты матери, чтобы ребенок самостоятельно, без насилия, как почти все в природе, отказался от ее молока и сохранил ее силы и возможности для рождения других детей и их вскармливания. Причем с возрастом, с ослаблением функций печени и уменьшением скорости синтеза ферментов, лактазная недостаточность, интолерантность растет. Поэтому на Востоке, в той же Индии, например, непереносимость молока, вплоть до смертельных исходов, у взрослых составляет примерно 70% (разная по разным данным и есть сведения что в последние десятилетия она снижается). Для них это представляет большую проблему, ибо молоко действительно ценный питательный продукт: в нем содержится много кальция, и оно способствует его усвоению из других продуктов.

Другое дело, что в странах Европы и в России молоко и молочные продукты традиционно используются в питании людей всех возрастов. И здесь опять проявляются те специфические особенности микрофлоры, о которых мы уже говорили, что и позволяет употреблять его здесь практически без ограничений (непереносимость молока в этих районах составляет всего 6—12%), хотя оно и остается тяжелой, трудно перевариваемой пищей. Все это, конечно, не относится к молочнокислым продуктам, где переработка лактозы уже выполнена микробами молочнокислого, а чаще всего смешанного молочноспиртового брожения — за потребление которых (особенно йогурта — «болгарской палочки») так ратовал только что упомянутый нами И. И. Мечников [33] как за средство подавления анаэробного брожения в нашем желудочно-кишечном тракте.

Итак, общий рекомендуемый вектор в подходе *йоги* к вопросу питания можно выразить коротко: чем «растительнее» и постнее, тем полезнее, а чем «животнее» и жирнее, тем вреднее, с учетом всех приведенных выше оговорок.

Осталось добавить, что при употреблении любых продуктов *йоги*, естественно, допускают их температурную обработку, правда, рекомендуют умеренную температуру (при условии экологической чистоты, иначе эту температурную обработку приходится увеличивать). В Индии, как и вообще в южных странах, не принято готовить еду впрок для последующего повторного и тем более многократного разогревания перед употреблением. Это считается вредным, хотя связано, вероятнее всего, просто с высокой средней температурой в этой стране. Ведь при такой температуре приготовленная пища быстро портится, а холодильник — совсем недавнее изобретение человечества. И, естественно, эти рекомендации не касаются редких исключений, «деликатесов», выполняющих в нашем питании скорее психологическую, чем физиологическую роль и не определяющих его общую картину.

Немного в стороне стоят вопросы сыроедения. Несмотря на существование взаимной адаптации трофических партнеров — аллелопатии, процесса аутолиза, т. е. самопереваривания сырых продуктов, в том числе мяса, в среде желудочного сока, в отличие от тех же продуктов, прошедших даже небольшую термическую обработку, мы не стали бы рекомендовать этот вид питания как основной. Хотя мы не можем сомневаться в его полезности, он совершенно не вписывается в нашу традиционную систему питания как психологически, так и физиологически. Слишком осторожным и аккуратным должен быть переход к нему, а сама сырая пища должна быть очень умеренной и хорошо размельченной, например пережеванной так, как это рекомендуют делать *йоги*, о чем несколько ниже.

Здесь же еще несколько слов о потреблении живых, т. е. в течение 5—15 минут после снятия их с ветки или выкапывания из земли, продуктов, сохраняющих высокую активность (энергетику) внутренних обменных процессов. С точки зрения *йогов*, их надо есть небольшими порциями по 100—200 г и лучше натошак, чтобы быстрее и полнее усвоить их активность.

Вот собственно, и все. Мы ведь не ставим перед собой задачу написать книгу по вопросам питания. Мы просто высказали по ходу дела основные, связанные и этим непростым вопросом тезисы, добавив лишь несколько, формально посторонних деталей. Гораздо интереснее другой вопрос

Когда и сколько есть? А когда хочется, тогда и ешьте. Единственный совет — старайтесь не путать аппетит и голод и ешьте лишь тогда, когда уже появляются признаки голода. Ибо аппетит в процессе эволюции «формируется не как реакция на уже возникшее истощение пищевых ресурсов, но как механизм, задолго предупреждающий такое истощение» [45]. Но начав есть (при появлении голода), надо делать это — как и все в жизни — хорошо, досыта. Точнее, до появления ощущения сытости, а вовсе не уходить из-за стола голодным. И, конечно, вкусно (те самые эмоции). И здесь мы снова возвращаемся к пищевым ритуалам. Древние римляне ели один раз в день, часов в 5 вечера, но это вовсе не значит, что они весь день голодали [37], они просто не хотели есть раньше - привычка. Англичане же традиционно питаются пять раз в день и при этом во-

все не страдают избыточной полнотой. Большое удовольствие можно получить и от очень небольших объемов приятного, и важно научиться получать удовольствие от полезной пищи, естественно, через контроль пищевого воображения. Вкусные блюда, красивая сервировка и приятная компания могут принести больше пользы, чем самый рациональный выбор продуктов.

Немного сложнее с вопросом «Как есть?». Йоги рекомендуют есть невероятно тщательно: до 200-300 жевательных движений на один кусок пищи. Можно сказать: «старайтесь не глотать», пища должна как бы сама исчезнуть, раствориться во рту, настолько основательно надо перемешать ее со слюной. Ведь процесс пищеварения, извлечения из еды *Праны*, начинается уже во рту. И чем тогда рот хуже желудка, где съеденная пища переваривается до двух часов? Этот совет особенно важен при потреблении грубой, наиболее полезной для нас пищи, которая в сочетании с указанным способом пережевывания к тому же является лучшей профилактикой от заболеваний зубов. Попробуйте хотя бы изредка, по выходным, и вы сразу почувствуете, как это непросто. А еще вы с удивлением обнаружите, как это сытно, как оказывается мало нам надо, чтобы наестся.

Итак, мы очень кратко изложили основные принципы, главные идеи рекомендаций йогов по питанию. Желающие легко найдут необходимые подробности в соответствующей литературе. Зная основные изложенные здесь принципы, читатель без труда разберется во всех хитросплетениях этой бесконечной темы, я в него верю.

Хотя и не исключено, что часто эффект многих рекомендаций по питанию может быть в значительной степени связан с подкрепленным внушением. Когда мысль о пользе или вреде чего-то улучшает ваше состояние, а улучшение состояния (психосоматика) повышает полезность или вред этой пищи, что, в свою очередь, подкрепляет внушение.

В завершение этого разговора я хочу ввести пять простых правил здорового питания. Сейчас модно предлагать правила. Так уж интересно устроен человек — он любит правила. Скажи ему: вот тебе правила, и он начинает их с интересом изучать... чтобы потом не выполнять. Именно в силу всей нелепости такой ситуации я и приведу их здесь, хочется.

1. Слушай свое тело — закрепленные в нем пищевые традиции и смутно осознаваемые физиологические потребности.
2. Контролируй свои мысли — не путай голод и аппетит и управляй своими желаниями, понимая меру полезности того, что ешь.
3. Радуйся малому из того, что тело хочет, но ум считает вредным.
4. Ешь досыта.
5. Старайся не глотать.

4.4. О воде, ее значении, потреблении и приготовлении

Разобравшись с едой, займемся теперь питьем, точнее водой, этим самым удивительным веществом на Земле. Свойства ее действительно необычны: сложная, несимметричная пространственная структура молекулы, которая может находиться по крайней мере в двух состояниях, совместное существование тяжелой (дейтериевой) и обычной (третиевой) воды, уникальные растворяющие свойства, особые свойства диспергированной воды, омагниченной, кислотной и щелочной, высокое поверхностное натяжение, несоответствие температуры минимального объема и точки фазового перехода, тенденция к образованию кластерных структур (откуда все разговоры про якобы ее память), и, наконец, изменение структуры воды при +42°C - температуре, полностью совпадающей с температурой сворачивания белка, на границе которой живут все теплокровные.

А этой воды в нас в среднем 73% (у молодых больше, у пожилых — меньше). И все согласны, что вода — это основа жизни, во всяком случае, той жизни, которая существует на Земле сейчас. Ведь потеря 6—8% содержащейся в нас воды вызывает тяжелейшие состояния, а потеря 10—12% смерть. Действительно, когда воды не хватает, кровь начинает загустевать, ухудшается питание всех клеток нашего организма, клетки начинают высыхать, быстрее стареть и отмирать, а с ними начинает умирать и наше тело. Так что некоторый переизбыток воды может пойти нам только на пользу (естественно, при нормальной работе почек).

Добавим еще один, связанный с водой факт - нашему организму нужна вода рыхлая, с температурой до 42°C, т. е. «вода со структурой льда», или «талая вода». Ведь именно такая вода исторически используется человеческим организмом. Кипяченая вода плотнее сырой, в ней пропадают многие кластерные структуры. Именно с разрыхлением воды, вероятнее всего, связаны все полезные эффекты воды диспергированной, омагниченной. После таких обработок она становится рыхлой, как и после размораживания. Если же мы пьем воду, уже изменившую свою структуру при нагревании выше 42°C, организму приходится затрачивать дополнительную энер-

гию на преобразование, приведение этой воды к нужному виду за счет каких-то еще непознанных механизмов жизнедеятельности.

Поэтому йоги рекомендуют не ограничивать себя в питье воды. Но, конечно, воды:

- чистой,
- отстоянной,
- комнатной температуры, чтобы не давать нагрузки на горло
- и, безусловно, воды со структурой льда.

Причем именно воды, ибо чай, кофе, компот т. п., даже не сладкие, с точки зрения йогов, это уже не питье, а еда (о чем мы говорили выше).

Пить воду йоги рекомендуют по следующим правилам:

- маленькими порциями (1—3 глотка за раз);
- сразу, как только захочется, чтобы постоянно поддерживать легкий переизбыток воды в организме;
- по общему объему — сколько пожелаете; для наших северных широт — до 10—12 стаканов (по 200 г) в сутки (в идеале пить надо каждые 10—20 минут в течение всего дня).

Естественно, такой питьевой режим требует некоторой перестройки организма, но, как все в йоге, не революционной, а постепенной, — путем развития в организме «естественной жажды». Начинать надо с такого количества воды (мы будем измерять ее стаканами), которое вы легко можете выпить в течение дня (по 2—3 глотка за один раз). После чего надо раз в 10—15 дней стараться выпивать на один стакан больше, если, конечно, это не приводит к каким-то неприятным ощущениям. Вот и все сложности.

Такой питьевой режим несколько усложняет жизнь, но о свободе (для чего-то), как и о принципах ненасилия, методах самовоспитания, мы уже говорили. Так что решайте сами. Такой питьевой режим много дает, очищая, вымывая весь организм, обеспечивая его нормальную жизнедеятельность, успокаивая нервную систему, поднимая энергетику, улучшая внешний вид и настроение, вплоть до лечения целого ряда заболеваний. Приведу один случай из моей преподавательской практики.

Идет теоретическая часть занятия, я как раз заканчиваю рассказывать о воде и рекомендациях йоги по ее потреблению. Встает одна женщина, спрашивает, можно ли ей сказать. Конечно, можно (у меня на всех занятиях действует принцип "неминуемого поощрения" — любой вопрос, на который я не могу ответить, неминуемо поощряется неким призом, обычно книжкой). И она начинает рассказывать, что ехала как-то в молодости (лет 20 назад) с подругой в деревню к своей маме, в отпуск. Сидят они на автостанции, ждут своего рейса, беседуют, в частности обсуждают актуальный для нее тогда вопрос: рожать с риском для жизни, или послушаться совета врачей — они рекомендуют делать аборт из-за весьма плохой работы почек. Спустя время, подруга уходит уточнить, что с автобусом (или в буфет — да и какая разница).

И тут — рассказывает моя ученица — подсаживается ко мне старый дед, и говорит:

- доченька, ты прости меня, старика. Я нечаянно слышал, о чем вы тут говорили. Ты ведь в деревню едешь, к своей маме?

- да — отвечает она, - к маме.

- тогда послушай моего совета. Как приедешь туда, налей трехлитровую банку воды, поставь ее на видном месте, и старайся, чтобы за день всю ее выпить. Выходишь утром — плеснула в стакан пару глотков и выпила. Возвращаешься в дом — опять плеснула и выпила. Пошла ночью по нужде — снова выпила. И так каждый день по одной трехлитровой банке. И когда вернешься в город — смело иди рожать, с почками проблем не будет.

Она, моя ученица, так и сделала. Дочке сейчас те самые 20 лет, обе здоровы и никаких проблем с почками.

Мы не настаиваем на том, что этот рецепт годится для всех — просто рассказали реальный эпизод наших занятий, не делая никаких выводов. Заметим лишь, что три литра — это как раз 12 стаканов. И что дед этот возможно вообще ни разу ни в своей жизни не слышал слова "йога".

Самое сложное в подобном питье в условиях города — это приготовление пригодной для такого питья чистой талой воды, о пользе которой в последнее время так много пишут. Существуют разные приемы улучшения качества воды: старое как мир серебрение и новое, только что появившееся, с не подтвержденным пока эффектом, кремнение, метод В. и И. Залепухиных (кипячение с последующим быстрым охлаждением) и использование специальных фильтров и воронок специальной (скажем, пирамидальной) формы, экстрасенсорные методы и т. п.

Я опишу наиболее медленный, но зато и самый надежный способ получения такой воды. Обычную водопроводную воду, в качестве которой мы не уверены, приходится сначала кипятить, чтобы убить по возможности вредные микробы, вирусы и прочую органику. Но поскольку нам нуж-

на талая вода, эту вскипяченную воду придется заморозить, превратить в лед. Например, в морозильной камере холодильника или зимой на морозе, используя любую удобную (лучше без горлышка) посуду, кроме стеклянной, оловянной, деревянной, а также фаянсовой, фарфоровой и эмалированной (так как эмаль может отслаиваться). В процессе замораживания первый, образующийся при +3,813°С в виде тонких ажурных или рыхлых пространственных конструкций, не прозрачный лед из тяжелой воды рекомендуется снять или отцедить от него обычную воду. Не доводя процесс замораживания до конца, оставшееся в центре некоторое количество не замерзшей воды, содержащей много минеральных примесей (так называемый «рассол»), лучше вылить.

Если вы этого не сделали, то после замерзания всей массы можно будет вымыть (растопить) его струей проточной воды до получения прозрачной глыбы. После ее естественного оттаивания в воде может образовываться небольшой осадок минеральных солей. Отцедив его, вы и получите, наконец, нужную вам, готовую к употреблению чистую талую воду. В принципе, вся эта игра с посудой стоит свеч, т. е. потраченного времени.

Завершая разговор о воде, мы можем добавить еще одну рекомендацию. стакан воды до (или во время) еды по представлению Аюрведы должен способствовать вашему похуданию. А стакан воды после еды позволит вместе с остатками (кусочками) пищи в полости рта, раздражающими слизистую, устранить и излишний аппетит.

4.5. Есть или не есть?

До сих пор встречаются люди, которые считают - для того, чтобы похудеть, надо начать голодать. И им порой кажется странным утверждение, что голодание – это способ набора веса, а отнюдь не его сбрасывания. На самом деле, когда вы перестаете есть, организм ваш продолжает питаться (тем более, что и до этого треть перевариваемой вами пищи имела эндогенное происхождение – мы ничего просто так не выбрасываем, извлекая из всего максимум пользы). И сначала он переваривает наиболее доступные белки (т.е. мышцы), и только после некоторого порогового значения берется за жиры. Когда же вы начинаете есть опять, он сначала восстанавливает жиры (на всякий случай, про запас, а то вдруг вы опять решите, того...), и только потом белки. Так что есть, или не есть – решайте сами.

Но при этом полезно понимать, что размеры нашего тела определяются двумя факторами:

1. Наследственностью, или, как считают на Востоке, сочетанием *дош*. Как эти *доши* (определенные сочетания *стихий* – *земли, воды, огня и эфира* – в представлении философской основы *йоги* – системы *санкхья*) просочетались при вашем рождении, такими (худыми или полными) вы и будете всю жизнь.

2. Соотношение съеденного (точнее усвоенного) количества продуктов и истраченной в течение этого же времени энергии.

Все, и никаких чудес! Только эти два фактора.

А что же с голоданием? А с голоданием все сложнее, чем кажется. Дело в том, что голодание – это лечебная процедура. И как любое лекарство, оно имеет свои противопоказания: оно противопоказано детям, достаточно худым людям, тем, кто еще не выработал в себе так называемой "естественной жажды" (см. выше), т. е. не пьет воду в соответствии с рекомендациями *йогов*. Оно противопоказано людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, в частности связанными с язвой и повышенной кислотностью. Иными словами, оно противопоказано у нас пока чуть ли не всем.

Профилактическим голодание можно считать, только если оно краткосрочное, т. е. выполняется в течение одного дня (24 или 36 часов) один раз в неделю или даже раз в две недели. При этом любое голодание предполагает, с точки зрения *йогов*, не только обязательное обильное питье воды, но и одновременное уменьшение физических и психических нагрузок. Помните, как бы вы ни голодали, вы должны испытывать ясность в мыслях и легкость в теле, а любое недомогание, вялость, сонливость, головные боли и т. п. говорят о том, что пошел процесс самоотравления и голодание необходимо немедленно прекращать. Конечно, если противопоказаний нет, то *йоги* порой рекомендуют среднесрочное голодание от 2 до 10 дней, с такой же длительностью выхода из него. Оно проводится (без всякого клизмирования) изредка, не чаще двух раз в год. При этом в организме вырабатываются глюкокортикоиды, снимающие воспалительные процессы и достоверно излечивающие заболевания аутоиммунного характера [34]. Крайний случай — длительное голодание от 10 до 40 дней, но без крайней нужды к нему лучше не прибегать, а если идти на него, то только в стационаре, под наблюдением специалистов.

И вообще, как бы вам ни хотелось соответствовать неким придуманным и пропагандируемым средствами массовой информации стандартам, учтите, что тот самый жир, как и все в нашем

теле, не случайное образование. Он выполняет множество функций, в частности являясь своего рода эндокринной железой (особенно у женщин).

Голодание, в том числе длительное, можно заменить так называемой «монодиетой», дающей практически те же эффекты оздоровления, заметного похудения, увеличения гибкости и т. д. Однако выдерживать монодиету значительно проще психологически, и она не имеет таких противопоказаний, как полное голодание. При соблюдении монодиеты не только не надо голодать, но, наоборот, необходимо есть 4 раза в сутки примерно через 4 часа, чередуя при этом белки и углеводы, но не жиры. Например, на завтрак — яичницу с колбасой, на обед — кашу (нормальную: с солью, маслом и т. п.), на полдник — снова яичницу с колбасой, а на ужин — ту же кашу. И так в течение 10—14 дней, а при длительной монодиете 14—21 день, но не более. Естественно, все это в умеренном количестве. Но все это не чаще 2 раз в год.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Попробуйте проследить за своими эмоциям и определить, какая из них (страх или любовь) является в вас главной, определяющей ваше поведение в большинстве случаев.
2. Напишите, где в жизни может быть полезен навык контроля своих образов, даже если вы не используете его для самовоспитания. Сначала это может быть только одна строчка, но не выбрасывайте эту запись, пополняйте ее по мере того, как вы находите новые сферы применения указанного навыка.
3. Составьте список того, что вы можете использовать в качестве положительного подкрепления в процессе формирования у себя нужных вам качеств.
4. Проследите за своим питанием с течением недели и решите, насколько оно соответствует изложенным выше критериям и надо ли менять его характер.
5. Проведите такой простой эксперимент: в течение 10, а лучше 15 дней пейте чай без сахара. Можно пить его в прикуску с сухофруктами, медом, вареньем, но без сахара. А спустя эти 15 дней налейте себе чаю, как всегда, и положите в него столько сахара, сколько клали до этого. Сможете ли вы его пить, покажется ли он вам вкусным?
6. Попробуйте в течение недели держать у себя на столе стакан чистой воды. Ее не обязательно пить, но выберите по настоящему красивый, лучше хрустальный стакан, поставьте его на красивую тарелку, на видное, ничем не заваленное место. Что вы будете чувствовать в конце недели?

5. Ох уж эти шлаки!

А если вы кого-то любите и знаете, что он готов учиться и расти душой, — вы обязаны дать ему свободу.

Р. и Л. Бах

Вот теперь, окончательно разобравшись с чистотой внутренней, моральной, и даже поговорив о питании, мы можем поговорить о чистоте внешней, обо всех этих удивительных йоговских очистительных процедурах.

А начнем мы этот разговор с категорического утверждения: здоровый организм чист. В нем нет никаких токсинов, а тем более шлаков, этих застывших частиц сильно насыщенного газом вулканического или иного расплава (например, создаваемого в производствах с высокотемпературными технологическими процессами, как то, при получении чугуна, стали, меди, никеля, олова и других металлов, на тепловых электростанциях при сжигании угля, сланцев, торфа и т.п.).

Чисты его клетки. Т.е. все, что в них находится, никак нельзя назвать грязью, ибо там постоянно идет процесс сборки чего попало из чего угодно (именно этот процесс, внешне, на макроуровне, кажущийся таким целесообразным и взаимно согласованным мы и называем жизнью).

Чисты его сосуды, по которых с током крови и лимфы доставляются кислород и питательные вещества к клеткам (уж их то, никак нельзя назвать шлаками), удаляются ненужные продукты клеточного метаболизма. Заметим, что продукты эти тоже ведь удаляются, не остаются в сосудах, да и как еще их вывести из организма — нет, здесь термин шлаки тоже никак не подходит. Правда, порой меняется характер этих сосудов, на их стенках могут появляться холестериновые отложения (а отнюдь не шлаки), но это касается уже не совсем здорового организма и требует отдельного разговора, не связанного с теми йоговскими процедурами, которым мы хотим посвятить данную главу.

Чисты, а порой даже слишком чисты наши поверхности. С точки зрения топологии наш желудочно-кишечный тракт, носовые полости все, что подлежит очистке с точки зрения йогов, и наше тело снаружи — это одна поверхность, внешняя. И живут на этой поверхности одни и те же микроорганизмы (те самые, охраняющие и защищающие нас от других, чуждых нам микроорганизмов, помогающие нам переваривать пищу нашу). И именно избыточная чистота этих поверхностей — связанная с ненормальной, неестественной чистотой современной городской окружающей среды — основная причина распространенности аллергических заболеваний: наша иммунная система, не получающая нужной нагрузки, тихо умирает.

Уточним, что поверхности нашего желудочно-кишечного тракта, тоже чисты. Они постоянно работают, выделяя нужные пищеварительные соки, впитывая продукты пищеварения, постоянно меняясь и обновляясь.

У здорового человека чисто межклеточное пространство..., впрочем — о его дополнительной очистке мы поговорим позже — именно для этого и предназначены упражнения йоги.

«Но зачем же мы тогда говорили о *шауче*, о необходимости очисток?» — может справедливо поинтересоваться читатель. Зачем йоги придумали все эти замысловатые процедуры очищения?

Все дело в том, что в работе такой сложной системы, как наше тело, могут происходить нарушения — тело не всегда остается здоровым. И хотя наше тело настолько совершенно, что эти нарушения оно чаще всего само же и устраняет, в эти периоды нашей жизни о нем, конечно же, полезно и позаботиться, убрать те факторы, которые это нарушение вызвали, очистить те области, где это нарушение возникло. Впрочем, слово "очистить" не всегда точно отражает суть совершаемых действий, хотя большая часть из них, безусловно, относится к области гигиены.

Можно назвать и ряд других причин, вызвавших появление и включение в состав *Аштанга-йоги* этих процедур. В частности, большинство населения Индии жило (и до сих пор живет) в условиях явной антисанитарии, и в этих условиях такие процедуры были совсем не лишними. Ведь не допустить нарушения в работе нашего тела гораздо легче, чем потом их устранять. Кроме того, эти очистки можно рассматривать как своего рода ритуалы, материально закрепляющие психологическое отношение к себе самому как внутренне чистому существу, свободному от всего прошлого, вредного, злого. Наконец, их можно рассматривать как методы начальной тренировки тела и духа, поэтому они и стоят формально в самом начале знания йогой. Они дают определенную нагрузку на тело, порой немалую, но не требуют еще того постоянства усилий и тщательности самонаблюдения, которые так затрудняют освоение *Асан* и *Пранаямы*. Рассмотрим и мы эти процедуры, просто для полноты изложения. Они, в самом деле, эффективны, и вдруг кому-то из читателей понадобятся.

Внешняя гигиена начинается с обычного мытья. Йоги, так уважающие воду, рекомендуют (чуть ли не настаивают на необходимости) утренних гигиенических процедур, включающих умывание, чистку зубов (можно по-йоговски, но можно и по-простому, с помощью щетки и пасты), нёба и языка (чего напрасно не делают «не йоги» - а сделать это можно просто пальцем, если нет специальной ложечки). Обязательным считается душ (лучше плавание, но допустимо и обливание или обливание). Причем он должен быть приятной температуры, но с тенденцией к ее постепенному понижению (помните, как начинал свое утро в деревне Евгений Онегин: «*Со сна садится в ванну со льдом*»).

Если вода была горячая или теплая, то после нее надо вытереться насухо, чтобы не переохлаждать тело, а вот если вода была прохладная или холодная, то вытираться не надо вообще. Достаточно стряхнуть капли воды с тела руками и сразу же одеваться — на мокрое тело. Через несколько минут вода высохнет, а тело получит ту влагу, которая ему необходима.

Перейдем теперь к единственной процедуре, которую лично я считаю действительно обязательной – процедуре очистки толстого кишечника.

Басту – это семидневная процедура. Для ее проведения берется 0,5 л чистой несоленой воды. Воду надо подогреть примерно до 40°C сделать слегка горячеватой. Делать эту процедуру лучше вечером, перед сном. Вы ложитесь на правый бок, чтобы обеспечить вхождение воды в большую часть ободочной кишки (хотя возможны индивидуальные отличия), и вводите ее внутрь с помощью клизмы или кружки Эсмарха. Через 10—15 минут, удовлетворяя естественный позыв организма, вы идете в туалет — на чем процедура на данный вечер и заканчивается. Она повторяется на следующий вечер, но вводится уже 1 л воды. На следующий день делается перерыв, чтобы оградить организм от привычки к искусственному опорожнению кишечника — йоги вообще следят за регулярность его опорожнения, считая, что кишечник должен естественно очищаться столько же раз в день, сколько раз мы едим. Затем вы вводите 1,5 л воды, делаете еще два дня перерыва, и на седьмой, последний день процедуры, вводите 2 л воды. Вся 7-дневная процедура, если вы проделали ее впервые в жизни, должна повториться через месяц, затем через 2 месяца, потом через 3, после чего через 4, снова через 5 и, наконец, через 6. После чего она проводится регулярно всю жизнь каждые полгода.

Как видите, ничего необычного. Только логика, тот самый ум и такт по отношению к себе. Не более экзотичной является и очистка желудка

Дхаоти. Мы рассмотрим наиболее естественную из этой группы – процедуру *Вамана Дхаоти* – очистка желудка водой. И сразу предупредим, у нее есть противопоказания: ее нельзя выполнять при язве желудка и 12-перстной кишки, серьезных сердечных заболеваниях.

Выполняется она просто: нужно выпить подряд от 1,5 до 3 литров чистой не соленой теплой воды (по максимуму, сколько влезет) и, наклонившись над тазиком (или унитазином) положить два пальца на корень языка, т.е. спровоцировать рвотный рефлекс, а другой рукой надавить (хотя это и не обязательно) на живот, как бы выдавливая воду из желудка.

Наша нелюбовь к рвоте традиционно связана с тем, что естественная рвота возникает тогда, когда в желудке не порядок. А значит и те массы, которые из нас при этом выходят дурно пахнут и совсем не кажутся вкусными. Если вы делаете *Вамана Дхаоти* в здоровом состоянии, то неприятных запахов практически не будет и процедура может показаться отталкивающей только первый один-два раза. Однако, это не значит, что ее можно делать каждый день.

И прежде чем двигаться дальше я выскажу, быть может, крамольную мысль, что постоянное применение всех изложенных здесь процедур в полном объеме может позволить себе только тот, кто занимается *Асанами* (а значит, постоянно нагружает – тренирует свою энтеральную среду). Если, конечно, у него хватает на все это времени. Остальные могут использовать указанные процедуры выборочно, время от времени, по мере надобности, не перегружая свой и без того чистый организм. Чтобы не получилось так, что стремясь к чистоте, мы начинаем сдирать с добела отмытой ванны ее эмалевое покрытие, усердствуя пока под ним начинает проступать ржавчина.

В йоге разработана и процедура полной очистки всего желудочно-кишечного тракта (*Сахадж Басту Крия*), аналогичная процедура есть в *Аюрведе (Шанк-Пракшалана)*, но ограниченные заданным редакцией объемом книги мы вынуждены отказаться от их описания здесь. Эти описания можно без труда найти в другой литературе [напр., 18 - 22], Интернете, только надо внимательно смотреть, выбирая наиболее логичное и полное описание, вызывающее доверие. Мы же остановимся на процедуре

Нети. Это группа процедур для очистки носовых ходов. Мы рассмотрим самую простую и безопасную из них – *Джаля-нети*. Для ее выполнения потребуется чайничек на пол листа воды (лучше специальный, с определенной формой носика – такие продают в некоторых центрах йоги,

но это совсем не обязательно) и соска для маленьких детских рожков с узким горлышком, через которую раньше кормили совсем маленьких детей (они еще продаются в наших аптеках).

В соске, на ее конце надо сделать отверстие диаметром 2-3 мм (чтобы вода могла свободно выливаться из нее). Функция соски – обеспечить плотный контакт носика чайника с вашим носиком (одной из его ноздрей), не повреждая его при этом. Эта соска надевается на носик чайника. В чайник наливается вода, чуть теплая, такой температуры, чтобы наш указательный палец эту температуру не ощущал. В воду кладется чайная, с небольшой горочкой ложка соли, размешивается – нам надо повысить плотность этой воды, сделать из нее физиологический раствор.

Теперь мы можем наклониться над тазиком (ванной, раковиной), повернуть голову на бок, вставить соску с оказавшую сверху ноздрю и начать наклонять чайничек. Вода из него потечет в ноздрю, найдет нужные ей пути через наши носовые пазухи и через пару секунд начнет вытекать через другую ноздрю (находящуюся сейчас снизу). Так надо дать протечь примерно половине воды. После чего сделать очень важную операцию: несколько сильных выдохов через обе ноздри, выталкивающие их остатки воды. Категорически нельзя после этой процедуры сморкаться, т.е. выдыхать в зажатые руками или платком ноздри.

Затем все повторяется с другой ноздрей: наклон, поворот головы, промывка пазух, серия коротких сильных выдохов.

Описание **Капалябхати** (очистки легких) мы дадим позже, когда начнем осваивать упражнения йоги. Очистка кровеносных и лимфатических сосудов также осуществляется упражнениями. А сейчас остановимся на последней, из названных при описании *Шаучи*, процедуре

Тратака – очистка зрения. Это, опять таки, – общее название упражнений для глаз. Существуют много разных *Тратак*, от простых, типа смотрения на пламя свечи, восходящее или заходящее солнце, до сложных. Сюда же по существу можно отнести и все упражнения для глаз, предлагаемые офтальмологами. Например, упражнения на аккомодацию типа переключения резкости с близких предметов (наклейки на оконном стекле) на дальние, упражнения на повышенную нагрузку (чтение одним глазом с повязкой на другом), упражнения на отдых (два раза моргнуть и закрыть глаза до появления темноты – близкий подход развит сейчас в системе тренировки зрения "Про зрение"). Широко известен *Пальминг*, очень хорошо разработаны упражнения Американского института зрения и т.п. Входят в моду техники улучшения зрения, опирающиеся на внушение и самовнушение (обычно в сочетании с простыми общеукрепляющими методами). При этом надо помнить, что состояние зрения и результативность упражнений по его улучшению в огромной степени зависят от общего состояния организма. Мы опишем только одну из этих *Тратак* (ее наиболее классический вариант).

При выполнении этой *Тратаки* желательно сохранение прямого позвоночника (если вы сидите) и состоит она из массажа глаз, статических упражнений, динамических упражнений и повторного массажа глаз.

Массаж глаз (он может выполняться и как самостоятельные упражнения в любое время дня и ночи для отдыха глаз, независимо от остальных упражнений данного вида *Тратаки*):

- сделать спокойный вдох через нос, к концу вдоха поднять ладони на уровень глаз так, чтобы кисти рук составляли угол 135 градусов по отношению к предплечью, развернуть ладонями к глазам, глаза закрыть;
- на медленном выдохе через нос выполнять массаж закрытых глаз нижней внутренней частью ладоней (буграми, находящимися против мизинцев) движениями к переносице и от неё, очень нежно. Пальцы вместе. Массаж выполняется до конца медленного выдоха;
- сложить ладони в виде пригоршни (домика) и плотно закрыть ими лицо (положить ладони на глаза, рот и нос), чтобы не было видно просвета между пальцами. Находиться в таком положении на задержке после выдоха, такой длительности, чтобы после нее можно было сделать нормальный спокойный вдох;
- перед вдохом (к концу задержки дыхания), не снимая ладоней, открыть глаза внутри «домика» и затем сделать спокойный вдох через нос (щелей в ладонях не должно быть);
- вместе с выдохом через нос медленно раскрыть ладони веером, сдвигая нижние их части в разные стороны вокруг кончиков мизинцев, составляющих как бы ось поворота. Опустить руки.

После этого (такой массаж обычно выполняется 1 раз) делаются статические упражнения:

- исходное положение то же. Спина прямая, смотреть перед собой, руки на коленях;
- на «максимальной паузе» (или до усталости глаз), не поворачивая головы, смотреть, не мигая, двумя глазами (скосить глаза) в левый нижний угол;

- то же, но смотреть в правый нижний угол;
- то же, но смотреть двумя глазами на кончик носа (можно вначале смотреть на указательный палец перед собой и затем приближать к носу);
- то же, но смотреть на межбровье (если это движение вызывает головокружение, плохое самочувствие – просто смотреть вверх).

Теперь можно перейти к выполнению динамических упражнений:

- в той же позе, что и при выполнении статических упражнений, выполнять вращательные круговые движения двумя глазами: влево вниз – на межбровье – вправо вниз – на кончик носа. Делать на произвольном дыхании до усталости глаз или на «максимальной паузе» (получится несколько циклов, каждое движение примерно 0,5 сек., весь круг – 1-2 сек.);
- то же, но в противоположном направлении (вправо вниз – межбровье – влево вниз – кончик носа).

Напоминаем, что в завершении всего цикла надо повторить массаж глаз.

Можем привести здесь еще один, интересный вариант *Тратаки*. Мы делаем это скорее для того, чтобы показать основательность йогов, полноту и глубину их подхода к любым вопросам: если уж разрабатывать систему очисток, то во всех возможных деталях (та самая этика). Эта *Тратака* делается так:

Нужно набрать в рот холодной воды, раздуть щеки (вода остается в щеках). Не выпуская воду изо рта, смотреть широко раскрыть глаза и плескать в них холодной водой, набирая ее пригоршнями. Выполнять на той самой задержке после выдоха или на произвольном дыхании, пока вода во рту не согреется (примерно 10-12 плесков). Для начала достаточно одной такой процедуры в день (за подход), по мере тренировки можно увеличить ее выполнение до 2-3 раз.

Очистки слуха в прямом смысле у йогов нет (во всяком случае, мне такие процедуры неизвестны), хотя есть прекрасные массажные движения. Зато есть рекомендации по уходу за ушами (их периодической чистки), волосами (расчесываться почаще – до 100-200 чесательных движений в день). Все в одну книгу не запихать, увы.

Вот, пожалуй, и все про очистки. Так незаметно, естественно мы перешли от собственно очисток, к упражнениям. Неким движениям, не только, и даже не столько тренирующим наши мышцы, сколько очищающим их. Теперь мы может позволить себе заняться своим межклеточным пространством - единственным местом в нашем теле (но заполняющим все это тело), которое требует самого пристального внимания, ежедневной очистки, особенно в современных условиях резкого снижения физических нагрузок, так называемой гиподинамии.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Как вы считаете, можно ли сказать, что вы освоили Крийя-йогу, если не выполняете никаких внешних очистительных процедур?
2. Попробуйте, с учетом материала предыдущих глав, обосновать необходимость проведения процедуры *Басты*.

6. Как все устроено

Даже во время обычного отдыха тела к человеку приходит маленькое, незаметное вдохновение, и он догадывается, как быть ловчее. То есть он от передышки к передышке растет, становится мастером.

М. Л. Анчаров

Прежде, чем заняться рассмотрением приемов очистки своего межклеточного пространства, мы, сохраняя свойственную йогам основательность, обязаны познакомиться с методикой того направления йоги, которому посвящена эта книга. Чтобы получить ожидаемый эффект, а главное – не причинить себе вреда, нам надо понять как работает этот метод, в чем его особенности, на что надо обращать особое внимание и какие ограничения на его применение существуют – подробно рассмотреть все методические принципы *Асан*, третьей степени *йоги*. Вот с ограничений и начнем, тем более, что их почти нет. Но сначала еще раз напомним читателю то, о чем мы говорили до этого.

0. Не жизнь для йоги, а йога для жизни. Ваши занятия *йогой* должны приносить минимум неудобств вашим близким и знакомым. Даже лучше так: они должны приносить пользу не только вам, но и другим. Иначе вы становитесь неразумный эгоистом, пропадает тот самый ум и такт, на которых держится *йога*. Т.е. лучше не заниматься *йогой* вообще, чем заниматься ею, нарушая мир и гармонию в семье или коллективе. Этот принцип не относится собственно к методике (поэтому мы и дали ему такой номер), но обеспечивает связку уже сказанного с самой методикой, закрепляет уже положенный нами нравственный фундамент *йоги* на уровне методики.

1. Выполнять *Асаны* (т.е. заниматься третьей степенью *йоги*) можно только с 6 лет. Даже лучше с 7 лет – до этого возраста у ребенка настолько не развито внимание, что назвать любые упражнения, которые он делает (и на которые, естественно, нет ограничений) *асанами* никак нельзя. При этом надо учитывать, что у детей иначе работает не только внимание, но и все тело, занятия с ними надо строить совсем не так, как со взрослыми, ведь не случайно же детские врачи – это отдельное направление в медицине.

Мудры (*асаны*, оказывающие заметное действие на железы внутренней секреции) можно вводить только после 18 лет, чтобы не вмешиваться в тонкую программу саморазвития организма.

Верхний возрастной предел отсутствует; мне известны случаи, когда люди, начиная освоение комплекса упражнений в 76, 78 и даже в 82 года (т.е. в молодом возрасте, но приближаясь уже к возрасту пожилому), добивались неплохих, а то и блестящих результатов в плане своего здоровья.

Ограничения на занятия *йогой* по полу, национальности, вере, профессии также отсутствуют.

2. Упражнения объединяются в комплексы, т.е. изучаются и выполняются фактически не упражнения, а комплексы упражнений. И это не просто мелкое уточнение. Чуть дальше – после описания того, что находится между упражнениями, что соединяет их вместе – мы поймем его важность.

Заметим, что в эти комплексы включаются не только собственно *асаны* (статические упражнения), но также динамические, дыхательные, любые: ведь важно не то, какое это упражнение согласно некой (порой искусственной) классификации, важно на что и как оно действует. Нам нужен результат, что и заставляет выбирать наиболее эффективный способ воздействия на тот или иной орган, ту или иную зону тела, вне зависимости от того, к какому типу относится данное упражнение. Заметим сразу же, что дыхательные упражнения, такие как *Капалябхати*, *Бхастрика*, обычно описываемые в разделе *Пранаяма*, строго говоря к *Пранаяме* не относятся, поскольку в них нет задержек дыхания, и их включение в комплексы *Асан* вполне правомерно. Вы можете сами придумать (или найти в описаниях) любые другие упражнения для включения в эти комплексы, лишь бы они соответствовали всем тем особенностям построения и выполнения, которые описаны ниже и были вставлены в правильное место.

Кстати, это одна из причин, позволившая нам выше утверждать, что *йога* – это не упражнения. Не беря в расчет уже описанную нами этику, паузы между упражнениями, об исключительной важности которых нам еще предстоит поговорить, мы можем твердо сказать: *йога* – это комплексы. Только так мы можем обеспечить всестороннее сбалансированное синергетическое воздействие на организм как единую систему, которое не способны оказать отдельные упражнения, описываемые в ряде как популярных, так и довольно полных руководств по *йоге*.

К таким комплексам в системе *Сушма-Вьяма* относятся:

• *Основной обязательный каждоеутренний комплекс для здоровых и больных людей*», или, сокращению, «Основной комплекс» (ОК). Это основа, то с чего начинается *садхана* – практика йоги (о возможности постепенного изменения нравственности по мере занятий *Асанами* мы говорили выше). Он выполняется каждое утро. Заметьте, каждое! Ведь известно, что «капля точит камень не силой, но частотой падения» — в этом одна из важнейших идей *йоги*. Опираясь на описанные выше методы ненасильственного управления собой, вы можете превратить каждоеутреннее занятие *йогой* в ритуал, без которого со временем становиться уже трудно обходиться, и который медленно, постепенно (так действует вся *йога*), но неминуемо выводит вас к поставленной (см. выше) цели.

Этот комплекс универсален и годится, с определенными оговорками, для всех и каждого. В нем 54 упражнения – если, конечно, вы не убрали из него не показанные вам упражнения или не ввели дополнительные, – и его выполнение занимает около 1 часа. Совсем нелегко охватить все тело 54 упражнениями, но если вы действительно хотите быть здоровыми (умными, добрыми), то 1 час занятий собой ежедневно — это тот минимум, без которого вам не обойтись. При этом я убежден, что йога обеспечивает наибольший «процент по вкладу», т. е. в результате вы получаете больше, чем отдаете: за счет роста ЭП вы не просто больше успеваете, меняется качество вашей жизни.

Вспоминается один мелкий эпизод из моей преподавательской практики. Как-то, когда Санкт-Петербургской школе практической хатха-йоги не было еще и 5 лет (это сейчас ей уже за 20), после очередного занятия, как обычно, осталось несколько учеников – задать вопросы, уточнить детали...

И вот в этой приватной беседе одна моя ученица сказала примерно следующие слова, запомнившиеся мне надолго: «Вы знаете, вся моя жизнь посвящена кому-то другому: у меня муж, двое детей, много друзей, на работе я несу большую общественную нагрузку. Но вот этот утренний час – это мое».

На освоение ОК по специальной методике (см. п. 15—19) уходит не менее полугода, а выполняется он всю жизнь, как постоянно действующий инструмент внутренней гигиены и энергоподпитки. Впрочем, через 3—3,5 года, если вы будете готовы и захотите, можно постепенно заменить его на «Усиленный комплекс».

• «Усиленный комплекс» (УК) отличается от ОК тем, что 30 динамических упражнений заменены на 30 других, статических. Однако, переход к УК отнюдь не является необходимым. Ведь через 3—3,5 года, когда уже можно переходить к УК, многие, освоившие ОК, что-то в него добавляют, что-то уберут. И спустя годы оказывается, что они используют уже не ОК в чистом виде, а некий свой, индивидуальный комплекс, построенный по тем же принципам – при этом вопрос о переходе к УК сам собой отпадает. Все зависит от ваших целей – для здоровья, подъема ЭП этого достаточно.

К тому же динамика лишена многих рисков статики, в ниже риск застоя энергии, она прекрасно очищает весь организм (что не всегда удается сделать статике). Большое количество не очень тяжелых, но очень четко локализованных по зоне действия движений, обеспечивает не только лучшую очистку на клеточном уровне, но и лучшую тренировку внимания, позволяя все время – с каждым движением – возвращать это внимание в нужную точку, начиная и заканчивая каждое движение из центра. Эта, своего рода разминка (один из переводов слова «*вьяяма*» – «разрабатывать») обеспечивает лучшую пластичность движений в последующих *асанах*.

По мере занятий чувство меры (кстати, прекрасная характеристика уровня развития интеллекта) вырастает настолько, что удерживает от «жадности», линейного развития вширь, освоения все большего числа упражнений, направляя это развитие вглубь, на понимание всех тонкостей того, что уже усвоено. И, поверьте, это не менее интересно – в капле воды не просто отражается весь мир, если внимательно смотреть, можно увидеть этот мир у нее внутри.

• *Лечебные комплексы*. Поскольку каждый человек чем-то отличается от других и болеет по-своему, лечебных комплексов теоретически может быть столько же, сколько и людей (точнее, больных людей). Лечебные комплексы строятся индивидуально на базе ОК — ведь УК осваивают только абсолютно здоровые люди — и отличаются от ОК тем, что временно (пока человек болеет) из ОК исключаются те упражнения, которые для больного противопоказаны, и вставляются такие упражнения, которые помогают ему избавиться от имеющихся у него заболеваний.

3. Любое упражнение начинается со спокойного вдоха и спокойного выдоха. Иначе говоря, между упражнениями должен быть перерыв как минимум в один цикл дыхания. Эта пауза между упражнениями не менее, а быть может и более важна, чем сами упражнения, т.к. в ней мы восстанавливаем потраченные силы (в идеале, с некоторым избытком, согласно *энергетическому правилу скелетных мышц И.А. Аршавского*, о котором мы уже говорили) – ведь делается-то все как раз для этого. Только такой подход позволяет нам выполнять комплекс каждый день, а не 2-3 раза в неделю, оставляя между занятиями пару дней на восстановление, как в других систе-

мах саморазвития, а значит получить ежедневно работающий метод внутренней очистки нашего тела, а заодно и тренировки психики.

Фактически каждый комплекс, выстроенную по определенным правилам последовательность упражнений с паузами между ними, правильнее рассматривать как одно большое упражнение, просто разбитое для удобства его описания и освоения на отдельные элементы, согласованные друг с другом порции.

Пауза может быть и больше — в два, три и т. д. циклов дыхания, столько, сколько надо для восстановления сил и появления внутренней готовности к следующему упражнению. Можно даже посидеть, полежать, отдохнуть. Наблюдается улучшение качества выполнения упражнений после увеличения длительности паузы (отдыха) перед ним.

Впрочем, я не советовал бы превращать ОК ни в нечто святое, от чего решительно нельзя оторваться (например, чтобы попросить позвонившего вам по телефону приятеля связаться с вами позже), ни в бесконечно растянутую во времени россыпь отдельных поз, с потерей системного эффекта воздействия на организм в целом. Важно, чтобы в паузе у вас полностью успокоилось дыхание (конечно, лучше, если бы оно и не сбивалось при выполнении упражнений, но уж если...), чтобы вы успели получить, осознать, найти в своем теле радость от выполненного действия и психологически подготовиться к следующему. Эта «передышка» между упражнениями, пауза перехода от упражнения к упражнению имеет огромное контрольное, энергетическое и психологическое значение, о чем мы подробнее расскажем в следующем пункте методики.

4. Любое упражнение сочетается с концентрацией внимания на той части тела или органе, на который это упражнение направлено. Такая сознательная, узко направленная активизация психосоматики повышает терапевтический эффект от упражнения примерно на 70% (помните — энергия идет за вниманием, образом). И это — если не считать постепенности ее освоения — быть может, самое трудное в йоге: формирование навыка постоянного самоконтроля, владения своими мыслями, управления самим собой. Собственно формально — это и есть цель йоги.

При этом знать, где расположен конкретный орган, безусловно, необходимо, а вот знать, как он работает, — это «не нашего ума дело», тут пусть думает само тело. Техника направления внимания глубоко индивидуальна и определяется культурой мышления данного человека, которая у каждого своя. Можно, например, для начала, просто стараться думать о данном органе или представлять луч, поток частиц, направленных на данное место из головы (хотя некоторым такой луч только мешает). Но лучше всего просто прислушиваться ощущениям в этом органе, части тела, следить за к малейшими нюансами изменения этих ощущений. В отличие от работы с образами (в частности, пусковыми — о которых мы недавно говорили), здесь речь идет о работе с ощущениями, что, наверно, даже проще. Эта способность развивается по мере тренировки, но растет медленно, как дерево самшит, почти незаметно.

Однако, только эта способность позволяет надежно ограничивать время и усилия при выполнении любого упражнения зоной комфорта, тем моментом, когда появляется первое неудобство. Даже не неудобство, а его предвестник, когда приятные ощущения, комфорт кончились, или почти кончились и вот сейчас, вот еще немного, и нам станет неудобно, тяжело, трудно, плохо. Это значит, что организм исчерпывает свои обычные возможности энергообеспечения и готов подключать резервные мощности. И если мы продолжим, он их подключит. Но тогда мы уже не сможем восстановить потраченные силы за время паузы перед следующим упражнением, и комплекс перестанет быть инструментом очистки тела и тренировки интеллекта, он превратится в обычную физкультуру.

Все сказанное особенно важно понимать и помнить в приложении к статическим упражнениям, выполняемым на выдержку после принятия указанной позы, обязательно удобной для данного конкретного человека — таково требование Патанджали. При этом вначале будет не всегда легко провести границу между необходимым мышечным усилием, нагрузкой (ведь сидеть в кресле или лежать в мягкой постели комфортнее, чем изгибаться и выкручиваться на пределе возможностей своего — всегда недостаточно тренированного — тела). Но со временем вы научитесь ловить эту границу между необходимыми и избыточными затратами энергии, в вас появится то самое чувство меры, тот самый ум и такт по отношению к самому себе. И если в начале занятий у вас возникнет ощущение, что тело — это одно, а вы — другое, не волнуйтесь, со временем вы научитесь хорошо понимать его сигналы, а оно станет полностью подвластно вашей воле.

Самое интересное, что этим дело не ограничивается. Направление внимание на работающую часть тела не просто повышает эффективность при выполнении упражнения, но прежде всего, помогает восстановлению после него, в той самой паузе перехода, извлекая пользу и из этой паузы тоже. Именно работа внимания в паузе между упражнениями обеспечивает проверку уровня нагрузки в упражнении — мы можем прислушаться к своим ощущениям и определить, насколько

ко мы от него устали, каково его последствие, сколько пользы, выраженной с чувстве удовольствия, внутреннего комфорта, мы от него получили. Именно в паузе между упражнениями происходит не только восстановление, но перераспределение и предварительное накопление энергии для следующей позы. Пауза не просто подготавливает к следующему упражнению нашу психику, именно в ней мы получаем полную меру радости от выполнения комплекса, в ней создается положительный эмоциональный фон, обеспечивающий постепенность освоения и постоянство последующего использования йоги. Следуя за выполненным без насилия упражнением, эта пауза также является материалом для работы тех самых ума и такта – принципа *Ахимсы*.

Иными словами, пауза перехода – не просто время для отдыха, это время нашего роста. Ритуал, запомненное телом упражнение, важны и необходимы, ибо только на их основе возможно развитие. Но на самом деле решающее значение всегда за переходом, изменением. Кувшин должен быть твердым, но делается он ради пустоты в нем. Только в паузе перехода мы растем, только в период изменений мы можем чего-то достигнуть. Именно в верном выборе момента действия заключается мастерство владения Временем.

Но о какой радости здесь все время говорится – может спросить проницательный читатель? Ведь мы же занимаемся упражнениями, напрягаем свои мышцы.

Самое интересное, что именно это напряжение и рождает радость. Дело в том, что когда мы напрягаем (особенно статично), а еще лучше – растягиваем мышцу, начинает работать открытый в 70-х годах прошлого века Н.И. Аринчиным эффект "*внутриорганный присасывающе-нагнетательной микронасосной функции скелетных мышц*" [6, 7]. Состоит этот эффект в том, что напряженная (или растянутая) мышца не статична, она дрожит на звуковой частоте – приложив к напряженной мышце ухо можно услышать как она гудит. А за счет этого она не только не пережимает проходящие в ней кровеносные сосуды, но в почти невероятной, неправдоподобной степени, в 60—70 раз по сравнению с состоянием покоя, увеличивает кровоток в них, начинает, подобно сердцу, прогонять через себя кровь и лимфу¹.

Если взять изолированную мышцу, замкнуть в круг (петлю) проходящие через нее сосуды и напрячь ее (начать раздражать), то кровь потечет по этому кругу, причем, всегда в нужную, правильную сторону. Сердца не нужно. Да оно и не способно прогнать кровь через 100000 км капилляров нашего тела, диаметр которых колеблется от 20—30 до 5—6 мкм, при толщине стенки до 1 мкм [17] – сами мышцы работают как «*периферические сердца*» (термин Аринчина). Работая скелетными мышцами (при условии, конечно, что не всеми сразу), мы тем самым разгружаем свое сердце.

При этом естественно будет улучшено питание самой мышцы (если, конечно, напряжение не было чрезмерным), ее энергетическое состояние. А поскольку эти мышца у нас (по разным данным) от 28 до 35% (женщины) и от 35 до 47% (мужчины) массы нашего тела, самой природой предназначенного для движения, и расположены они повсюду... Можно сделать вывод, что в этом случае и из межклеточного пространства вокруг них начинают удаляться те самые, отсутствующие в нашем организме "шлаки", сиречь отходы метаболизма, токсины, к нашим мышцам, внутренним органам, всем нервным окончаниям, каждой «клеточке-рыбке» (помните – мы на 73% состоим из воды) улучшается доставка необходимых питательных веществ, создается необходимая для их жизнедеятельности среда, поднимается их энергетический потенциал, развивая их, делая чистым и умным все наше тело. А значит, будет улучшаться общее состояние такой важной для нашего здоровья соединительной ткани, составляющей оставшиеся 50-60% нашего тела (не считая собственно внутренних органов и протекающих у нас внутри жидкостей), той самой внутренней среды нашего организма.

Этим, же возможно, объясняется давно известный в медицине эффект (рефлекс) влияния функционального состояния мышц на все органы и функциональные системы организма: чем лучше состояние мышц, тем лучше состояние всех остальных органов. Это без учета Моторно-висцеральных (т.е. мышечно-внутренних) эффектов (открытых М.Р. Магендовичем, первые публикации – 1957 г.), проявляющихся в виде изменения (улучшения) деятельности каких-либо внутренних органов при раздражении или сокращении скелетной мускулатуры. Но в *йоге* мы не просто влияем на состояние этих органов косвенно, через активную работу мышц, а еще и пережимаем или отпускаем их – *хатха-йога* так и переводится: солнечно-лунная, или по-нашему, диалектическая, йога (т. е., работа) по напряжению-расслаблению (мы должны не только сознательно напрягать, но и не менее сознательно расслаблять). И этим мы меняем характер протекания

¹ Впрочем, если честно, то относительно последней – насколько я помню – Николай Иванович ничего не говорил, но такое предположение более чем логично.

жидкостей в наших органах, всю их работу, что, кстати, хорошо согласуется с представлениями остеопатов об индивидуальных внутренних ритмах отдельных органов (их "мотильности"). Это — одна из причин специфичности многих поз йоги.

И если внимательно прислушаться к такой мышце или такому органу, то легко заметить, как сразу после напряжения (растяжения или сжатия) им становится лучше, как они начинают тихо радоваться, посылая благодарственный сигнал, сигнал удовольствия в нашу нервную систему. «Спасибо тебе, — как бы говорят они, — что ты не забыл меня, помыл и покормил. Теперь мне хорошо». Вот об этой радости движения, радости здорового тела я и писал выше. Именно она является ключом ко всей *йоге*, базой ненасилия, недоступной при его (ненасилии) отсутствии. Вынесем все сказанное в отдельный, самостоятельный методический принцип.

5. Все упражнения йоги должны быть приятными. Подчеркнем это важное правило еще раз и добавим, уточним (уж простите за йоговское занудство): удовольствие — это эмоциональный сигнал нашего тела о том, что мы делаем нечто полезное для него. И если вы делаете любые упражнения в зоне комфорта, удовольствия, не насилуя себя, то вы получаете пользу (которую мы еще усиливаем работой внимания, сочетанием отдельных фаз упражнения с дыханием, разумным расположением упражнений в комплексе и многим, многим другим). Если же вы начинаете делать что-то через силу, с излишним напряжением — то вы получаете вред (этот вред — в силу совершенства нашего тела — может быть позже, в течение нескольких последующих дней сведен на нет, но зачем же нам делать себе плохо).

Поэтому при занятиях йогой никогда не следует выходить из зоны комфорта, максимально ее растягивая. Нужно все время оставаться на грани, когда тренировочный эффект (в паузах) уже достигается, а удовольствие еще не пропало. Ведь я не случайно говорил, что йога — это прежде всего чувство меры (следствие того самого ненасилия: ума и такта). Хорошее действие должно быть легким. Не надо много и трудно, надо правильно.

Именно удовольствие от комплекса упражнений, как физических, точнее выглядящих со стороны как физические, так и дыхательных, позволяет нам долгие годы пользоваться этим удивительным инструментом не просто даже ради одной только гигиены, а ради внутреннего роста, как морального, так и интеллектуального. Ведь наше внимание постоянно тренируется каждый день, на каждом упражнении, в каждой паузе между ними.

Повторимся: за счет дифференциации, дробления нагрузки на отдельные упражнения в едином комплексе, с восстановлением в паузах между ними и учетом всех остальных, повышающих эффективность занятий принципов, йога осуществляет очень мягкое, но очень глубокое воздействие на все наше тело, не оставляя без внимания и нашу психику. Путь самосозидания можно было бы начать и с психики (ведь тело и душа — только разные проявления одной целостности), но путь от тела много надежнее, на этом пути все можно проверить, измерить, «потрогать руками». Он гарантирует нужный нам результат.

Позволим себе в силу важности повторить в отдельном же принципе и сказанное уже нами про паузы между упражнениями.

6. Важно почувствовать последствия каждого упражнения, некую точку радости или волну удовольствия — благодарности в теле после его выполнения во время паузы, внутренне подготовиться, собраться, настроиться на следующее упражнение.

Обратите внимание, что последние два методических принципа (вытекающие из предыдущих) воплощают собой ненасилие, ежедневно в течение часа вработываемое в наше тело, — ненасилие, со временем, с ростом нашего ЭП, нашего таланта, понимаемое нами все лучше, каждой клеточкой тела, пока ненасилие не становится нормой нашего существования, нашей сущностью. Мы все лучше и лучше учимся жить в радости, получать радость сначала от комплекса, а затем и от жизни. Вселенная благодарит нас за понимание ее сущности радостью слияния с ней. Мы постепенно превращаемся в людей Будущего.

Конечно, удовольствие комфорта обычно мешает радости победы. Они находятся в разных зонах на шкале времени. В *йоге* это противоречие между радостью и счастьем разрешено именно во времени:

- в каждом отдельном упражнении и паузе, за ним следующей, мы получаем удовольствие,
- а в целом, от всего комплекса — физиологически обоснованную радость победы и предвкушение новых побед в жизни, на нашем пути к Цели.

Конечно, вы можете (я не говорю «должны») посвятить свою жизнь людям, движению к вашей собственной достойной цели. Но этот утренний час, когда вы выполняете комплекс — он ваш. Не отдавайте его никому и тем более не теряйте его зря. Ведь йога — это радость, которая всегда с вами. Она приносит любовь, которая, быть может, спасет мир.

Из всего сказанного прямо следует, что

7. Заниматься йогой нужно индивидуально. *Йогой* нельзя заниматься вместе с кем-то — скажем, в группе, где все двигаются одинаково, под ритмичную музыку, хотя рядом с кем-то — в той же группе, но уже без музыки, под руководством преподавателя, — конечно, можно. Ведь нам надо прислушаться к своему ритму, к себе самому. Внешний ритм будет только мешать этому, как он вообще мешает процессу мышления — недаром ритмическую музыку так любят СМИ: она убивает мысль и тем самым открывает путь внушению, манипулированию нашим сознанием.

Подведем некоторый промежуточный итог. Теперь хорошо видно, что все упражнения вместе с паузами между ними, весь ОК без исключения, превращаются в единый непрерывный интеллектуальный процесс — почему мы и говорили о комплексе как об одном упражнении, — одно большое упражнение духа, доставляющее удовольствие. *Йога* вся внутри, убрана, скрыта, глубоко индивидуальна и интеллектуальна. При занятиях ею интеллект должен работать постоянно и непрерывно, не отвлекаясь по возможности ни на что другое. Занятия *йогой* — это процесс самоконтроля и самоуправления, постоянной сосредоточенности на нужном и приятном, постоянной тренировки своего внимания — метапрограммы управления сознанием, постоянного развития своего чувства меры и ритма, умения владеть собой. Одним словом, это процесс радостного самосовершенствования, делания себя, длящийся целый час и повторяющийся ежедневно.

Для наглядности представьте себе картинку: идут соревнования по *йоге*, в том числе по самому сложному — в чем единодушны все ученики — 54-му упражнению. Но в *Шавасане* человек внешне просто лежит и, кажется, вообще ничего не делает. Только очень опытный глаз может определить победителя. Да и чем его наградить? И зачем она ему, эта награда, если у него есть он сам, высочайший уровень владения собой? А о том, как и чем можно заполнить остальные 23 часа в сутках, чтобы всю жизнь превратить в захватывающий непрерывный процесс саморазвития, сделать ее удивительно интересной, непохожей ни на какую другую, — а *йога* легко обеспечивает человека любым количеством необходимой ему для этого энергии, — мы уже говорили. И еще поговорим в конце книги (см. приложение).

8. Все упражнения йоги (и все паузы между ними) выполняются на фоне общего расслабления тела. Что вполне понятно, ведь этих жидкостей (крови, лимфы) в нас ограниченное количество. Можно, конечно, увеличить скорость их протекания во всем теле, как это делается в традиционных аэробных системах тренировки. Однако, *йога сукшма-вьяяма* действует более умное и деликатно, локализуя это ускорение в конкретных частях тела, при расслаблении всего остального, что как раз и превращает наши мышцы в эффективно работающие «периферические сердца», дающие нам радость очистки тела и духа. Именно расслабление оказывается той базой, фундаментом, который обеспечивает зональную очистку тела и восстановление сил с небольшим запасом, непосредственно в процессе занятий, в паузах между упражнениями. Это расслабление позволяет лучше выделить вниманием нужную часть тела. Оно создает необходимый спокойный фон всех нервных процессов

Иными словами, напряженными должны быть только те мышцы и настолько, какие и насколько обеспечивают правильное выполнение упражнения. Нужно научиться «отпускать» свое тело, дать ему мягко, не спеша, как бы потягиваясь, «перетекать» из положения в положение, стараясь получить от этого максимум радости. И если это не форма проявления ненасилия по отношению к себе, то что это.

Умение быть расслабленным, снимать (а лучше не допускать) излишнее напряжение в теле, не всем дается легко. А ведь именно такие закрепленные временем напряжения, мышечные блоки — причина многих наших проблем. Возвращаясь к вопросу ограничений на занятия йогой (см. п. 1), добавлю: мой опыт преподавания показывает, что, например, бизнесменам осваивать йогу сложнее, чем представителям других профессий — их сильно ограничивает привычка все время быть в напряжении, ворох постоянно висящих над нами, требующих срочного решения задач. И невозможность, точнее неумение расслабиться не только затрудняет решение этих задач, но и снимает очистительный эффект *йоги*, той, которая описана в данной книге, превращает ее (йогу) в ежедневную чисто физическую нагрузку, которую они, порой, просто не выдерживают.

9. В большинстве упражнений (там, где это возможно по характеру и длительности выполнения) определенные их элементы (фазы) сочетаются с определенным типом дыхания. Как правило, наклоны вперед идут на выдохе, фиксация в согнутом вперед положении на задержке после выдоха и возврат на вдохе. Наклоны назад, наоборот, на вдохе (что предохраняет) с фиксацией на задержке и возвратом на выдохе. Здесь большое значение имеет как рефлекторное расслабление всех мышц во время выдоха (что облегчает принятие позы) и их рефлекторное (защитное) напряжение при вдохе, так и регулировка внутреннего давления за счет смены фаз дыхания. Но важнее то, что этим мы ограничиваем время выполнения упражнения не только зо-

ной комфорта, но прежде всего временем действия анаэробного режима энергообеспечения, о пользе которого мы говорили выше.

Сочетание фаз упражнений с дыханием, как считают *йоги*, увеличивает их эффективность еще примерно на 30%. Напомним – и при выполнении упражнений, и тем более в паузах между ними вы не должны испытывать одышки, включать динамический режим легочного дыхания [11, 12], это инструмент следующей ступени йоги – *Пранаямы*.

10. Упражнения (выполняемые между столь важными в йоге паузами) в рассматриваемых нами комплексах **располагаются согласно строгим, физиологически обоснованным правилам.**

- В любом комплексе сначала выполняются упражнения стоя, затем сидя и потом лежа. Из этого общего правила есть исключения. Например, в ОК — первые два упражнения и предпоследнее. Как и вообще все в йоге, это не случайно. Предпоследнее упражнение — это перевернутая поза, сильно действующая на все тело, и к ее выполнению надо подготовиться. А первые два упражнения укрепляют позвоночник и активизируют деятельность всей центральной нервной системы. И уже на активно работающий выпрямленный позвоночник накладываются все остальные упражнения комплекса.

Мы не будем останавливаться здесь на значении позвоночника в нашей жизни и его прямизны – это теперь понимают почти все (хотя, порой, и не достаточно глубоко). Поясним лишь, что такой порядок выполнения упражнений дает возможность расположения очистительных динамических упражнений (собственно *вьяям*) в начале комплекса (они в основном делаются из положения стоя), а значит быстрое и легкое включение в работу всего организма, хорошую «проработку» и постепенное освобождение позвоночника от вертикальной нагрузки для сгибов в собственно *асанах* (выполняемых преимущественно из положений сидя и лежа), плавный переход к перевернутым позам и самой главной из поз йоги – *Шавасане*.

- В любой из частей комплекса (стоя, сидя и лежа) упражнения располагаются так, чтобы область их действия смещалась сверху вниз, в соответствии с действием силы тяжести (неважно, динамические это упражнения, статические или дыхательные).

Жизнь на Земле возникла и развивалась в поле силы тяжести и, естественно, осуществляется в полном согласии с этим полем. Не случайно же в стенках наших кровеносных сосудов существуют барорецепторы, информирующие наше устройство управления – нервную систему о давлении там, в результате чего сокращается гладкая мускулатура сосудов, расположенных внизу (когда мы стоим), не давая крови стекать вниз, застаиваться там. В верхней части тела сосуды изначально не пережаты и открыты для очистительных эффектов *йоги*.

Впрочем, в упражнениях лежа, когда временно исчезает верх и низ и сигналы барорецепторов не заставляют тело пережимать сосуды, промывка тела также идет волной «сверху вниз», но относительно предпоследнего, 53-го упражнения (т. е. от ног к голове), как бы завершая круг прокачки энергетики, возвращая ее в исходную точку. Впрочем, спектр действия последних упражнений комплекса, делающихся из положения лежа, как правило, очень широк.

Обосновывая это правило, напомним также, что именно в таком порядке (от головы к ногам) происходит двигательное развитие младенца в первые годы жизни. Именно такой порядок упражнений, как показали эксперименты, обеспечивает тонизирующее действие комплексов.

А главное, именно в таком порядке – с точки зрения йоги – расположены наши основные семь *чакр* (областей, в которых возникают ощущения, отражающие уровень неспецифической активности некоторой зоны тела; чем выше этот уровень активности, чем четче ощущения в этих областях).

Это основные ключи для правильного построения комплексов. Можно назвать также некоторое количество дополнительных принципов, которые подчинены основным и не являются столь обязательными. Среди них выделим:

- Сначала динамика, затем статика. О преимуществах динамических упражнений мы уже говорили выше. Полезно помнить, что в динамических упражнениях используется инерция движения, тогда как статика делает акцент на вес работающих в упражнении частей тела.

- Сначала упражнения с дыханием, потом более трудные и эффективные – с задержкой дыхания (обычно, как мы и писали, после выдоха) – мы еще встретимся в этой главе с классическим в *йоге* принципом «от простого – к сложному».

- Сначала воздействие на переднюю часть тела, потом на заднюю (нагрузка на внутренние органы – успокоение и нормализация их работы).

- Сначала сжатие мышц – потом их растяжение, как имеющее больший очищающий и энергонасыщающий эффект, а главное, как доставляющее большую мышечную радость (ведь повы-

шенный при растяжении мышцы потенциал ее мембраны куда-то должен деться, и избыток этой электрической энергии легко воспринимается нами как удовольствие в той самой паузе перехода).

Добавим, что в подавляющем большинстве упражнений, имеющих в своем описании слова «лево» и «право», т.е. выполняемых разными руками, ногами, с наклонами в разные стороны, их выполнение начинаются с левой стороны (как в армии, где даже «движение направо начинается с левой ноги»). Исключения есть, но они носят, также как и все остальные принципы построения комплексов, чисто физиологический характер.

Теперь, надеемся, читателю понятно, почему в *йоге* существует запрет на перестановку местами упражнений в комплексе при его выполнении, особенно на перестановку упражнений, действующих на разные уровни тела, или упражнений, образующих пару «поза — контрпоза». Если, например, вы случайно забыли сделать какое-то упражнение (чего не бывает в начале освоения комплекса), то его уже нельзя вставить не на свое место, оно просто в этот день не делается вообще. Безусловно, это не все, что можно сказать о построении комплексов, но этого должно хватить в большинстве случаев введения занимающимся дополнительных упражнений (если, конечно, ему уж так сильно этого захочется), не описанных в данной книге.

Добавлю еще несколько слов, специально для проницательных знатоков, о широко распространенном в *йоге* подходе «поза — контрпоза». С нашей точки зрения он также может быть отнесен к дополнительным принципам. И в динамике (*вьяйе*), и вообще в *йоге* действует скорее, да и то не всегда, принцип «серия упражнений — одна контрпоза» или, наоборот, «одно упражнение — серия контрпоз». Но если позы, включенные в комплекс, в силу каких-то причин оказались в подобном соотношении: вперед — назад, вверх — вниз и т. п., то упражнение на статическое сжатие мышц должно предшествовать упражнению на их растяжение или, по крайней мере, на расслабление этих же мышц. Растягивающее упражнение, как энергетически насыщающее мышцы, должно завершать такую пару упражнений. Например, сначала *Уттампадасана* сокращает мышцы брюшного пресса, тонизирует пупочный центр, а следующая за ней *Дханурасана* растягивает их, ставит *Набхи-чакру* на место. Или *Ардхачакрасана* (если кто-то решится вставить ее в упражнения лежа) сокращает мышцы спины, а следующая за ней *Пашчиматтанасана* растягивает их. В крайнем случае, последним в такой группе должно быть упражнение, напрягающее другие мышцы и тем самым, как известно, ускоряющее отдых только что работавших. В этом смысле обычная пауза между упражнениями может рассматриваться как контрпоза к нему. А последнее упражнение комплекса *Шавасану* — как своего рода контрпозу для всех предыдущих 53 упражнений.

И еще один вопрос, который иногда задают дотошные ученики: чем отличается *йога* для женщин от *йоги* для мужчин? Конечно, биохимия женского организма заметно отличается от биохимии мужского. Но количество и расположение почти всех мышц, подавляющего большинства внутренних органов, характер крово- и лимфотока в большой степени совпадают. И поскольку основная направленность упражнений *йоги* — это именно мышцы и внутренние органы, то говорить о сугубо женской или сугубо мужской *йоге* было бы неправомерно.

Конечно, при занятии *йогой* полезно учесть характер психической организации: преимущественно *иньский* у женщин и *янский* у мужчин. Это может проявиться в незначительных деталях выполнения упражнений: удобном порядке входа в *Падмасану* (упражнение № 36), захвате рук в *Йога-мудре* (упражнение № 41) или, например, в порядке прохождения *чакр* при выполнении *Психического дыхания в Пранаяме* (по ходу "энергии", разному у мужчин и женщин), но это не имеет существенного значения. Просто женщины могут и должны во время занятий *йогой* учитывать особенности своего организма. В частности уделять больше внимания перевернутым позам (например, им рекомендуется выполнять *Випарита-Карани* до 5-7 минут). Дело в том, что воспроизводительные функции организма женщины (месячный цикл) стимулируются передней долей гипофиза. Именно нормальная деятельность гипофиза и гипоталамуса обеспечивают правильную работу яичников и нормальное протекание менструации (задняя доля гипофиза регулируют питание и секрецию гладких мышц матки, способствуя ее нормальному функционированию). Им также не следует пренебрегать позами с прогибом назад, "раскрытием" тазобедренного сустава.

11. **Все части тела**, которые можно держать вместе, **надо держать вместе**, но без излишнего напряжения (то самое чувство меры). Наши мышцы должны быть напряжены ровно настолько, насколько они могут обеспечить контакт отдельных частей тела: пятки и носки ног, руки (не прижатые плотно к бокам), пальцы рук и т. п. Этот методический принцип прямо вытекает из свойств энергопотенциала, описанных выше (энергия уходит, излучается с внутренних поверхностей рук, ног). Более того, этого правила рекомендуется придерживаться не только во время выполнения ОК, но и вообще в жизни.

Имеются и другие, не менее веские аргументы необходимости держать все части тела вместе, но расслабленно, не распускать тело: например, только при параллельном положении стоп оказывается нормально нагруженной наша поясница. Это легко проверить: прижмите ладонь к пояснице и, прислушиваясь к ощущениям, разведите носки ног сначала в стороны, а затем разверните ноги носками внутрь. Вы легко заметите изменение напряжения в поясничных мышцах. Так что, хотите иметь здоровую поясницу, держите стопы параллельно друг другу. Но они сами окажутся в таком положении, если их соединить.

Вообще, все сказанное здесь, конечно, лучше проверять на себе. Хотя в отдельных случаях для этого требуется достаточно тонкая организация психики, которая формируется в результате занятий *йогой*. И если я, например, вижу «крутого» молодца «в коже», стоящего в ожидании свидания с широко расставленными ногами, да еще и разведенными в стороны носками ног... нет, у меня не возникает сомнения в его здоровье, но зато возникает сильное сомнение в тонкости организации его психики, степени ее развитости.

12. Время занятий — утром, натошак. Почему натошак — понятно. А почему утром, сейчас объясню. Во-первых, мы уже говорили, как полезно не ограничиваться в процессе утреннего умывания руками и лицом, а промыть с помощью йоги своими внеклеточными жидкостями себя изнутри. Загустевшие во время сна кровь и лимфа, не разработанные связки, сонное тело надо привести в порядок, разогнать по нему кровь, помыть и почистить все клетки, запустить весь механизм нашего организма и наполнить себя энергией, достаточной для выполнения всех своих дел; это просто элемент культуры, элементарное приличие. Во-вторых, та энергия, которую дает ОК, нужна нам в течение дня (ведь человек ведет дневной образ жизни), значит и запастись ее в своем теле надо утром, накануне, чтобы было что тратить. А если сделать ОК вечером, что вы будете делать потом с полученной в результате энергией? Зачем она вам ночью? Более того, ОК определенно рассчитан, настроен на утренний организм, в котором активны соответствующие функции. ОК, выполненный в 10 часов утра, лично на меня действует хуже и дает мне меньше, чем выполненный в 7 часов, хотя заметить эту разницу удастся не всегда. Идеальное же время его начала — 5—6 часов утра, время очередного подъема суточного ритма физиологической активности. Да и вообще утром, когда мышцы еще расслаблены, суставы не сжаты (ведь известно, что вечером человек на 2—3 см ниже, чем утром), гибкость тела выше и все упражнения получаются заметно лучше.

Надеюсь, я убедил вас в том, что ОК недаром называется утренним, что в этом есть смысл. Но это и создает одну из тех проблем освоения данной системы *йоги*, о которых мы говорили в самом начале книги. Дам некоторые советы по ее преодолению.

Пусковой образ, обеспечивающий легкое вставание раньше всех в доме проще всего сформировать вечером перед сном. Вы просто «заводите» свой «внутренний будильник» на определенное время вставания: образ часов в данный момент в воображении, картинка часов в момент подъема, плюс визуально-кинестетический образ ясной головы и полного отсутствия сна в это время и (при необходимости) его положительное закрепление. Преодолеть первый рубеж и совершить утренний «подвиг барона Мюнхаузена» легко поможет простое самоуважение.

Следующая затруднение может возникнуть в самом начале выполнения ОК, перед позой змеи. Здесь можно даже пойти на небольшой обман (он вполне укладывается в любые принципы допустимости) и сказать своему ленивому еще телу, с которым вначале у вас могут быть некоторые разногласия — пока цель йоги не достигнута и тело еще не полностью вам подчинено, не стало вашим верным рабом, помощником и другом. Пообещайте ему сделать не весь ОК (54 упражнения — представить страшно), а только одну *Пурну Сарпасану* (Позу змеи). Скорее всего, ваше тело пойдет на этот компромисс и легко согласится. А попробовав, выполнив это упражнение, вспомнив забытую в силу врожденной телесной тупости радость движения, оно уже просто не сможет остановиться, само начнет делать все остальное. Вам останется лишь наблюдать за этим процессом, слегка корректировать его при необходимости: держать тело в «зоне комфорта», обеспечивать плавность переходов, красоту исполнения и все другое, чтобы извлечь максимум радости и пользы.

Если в дальнейшем вы все-таки вдруг обнаружите, что какое-то упражнение вам не нравится то, надеюсь, теперь вы сможете с этим справиться. Пересилит добросовестность и умение ненасильственно управлять собой — легко, красиво и без всякого принуждения превращать неприятные моменты вашей жизни в желательные и радостные. Вообще, не жалейте себя — любите себя, ухаживайте за собой, растите и воспитывайте, с умом и терпением (выдержкой). Поверьте, вы этого стоите.

13. Инвентарь — очень прост, даже минимален. Ничего специального, сложного, громоздкого или дорогого. Всего лишь коврик, имеющий в основном чисто гигиеническое значение, расте-

ленный на горизонтальных полу или земле (упражнения 43, 51, 53 не очень удобно делать на негоризонтальной поверхности). Выполнять все упражнения лучше, в свободном костюме — вообще, чем меньше на вас надето при занятиях йогой, тем лучше, ведь наша кожа поглощает кислород из воздуха (осуществляет функции дыхания), причем достаточно эффективно — основной приток кислорода и отток углекислого газа идет через легкие просто потому, что суммарная поверхность легочных клеток во много раз превосходит поверхность кожи. При выполнении упражнений йоги (а особенно при занятиях следующей ступенью йоги — *Пранаямой*, при которых потребность организма в кислороде возрастает) лучше не создавать помех дыханию кожи плотно прилегающей к телу одеждой.

Занятий осуществляются без обуви, хотя можно в носках или чулках (обувь может поменять характер супинацию стоп, исказить опорную нагрузку всего тела) и конечно, на свежем воздухе, но без сквозняков.

Мы уже говорили, что постоянные занятия йогой — как и любые другие постоянные занятия — делают человека зависимым (от этих занятий). Но в отличие от многих других систем оздоровления и совершенствования, вы остаетесь независимым от производителей чудодейственных или просто полезных (даже если это правда) аппаратов и препаратов, залов, оборудования, тренеров и т. п. Вы становитесь все более слитным с миром физическим и все более независимым от мира социального, что в некоторой степени уже означает — "все более свободным".

14. Положение тела в пространстве. Все упражнения стоя и сидя выполняются лицом на восток или, в крайнем случае, на север (в секторе между востоком и севером можно расположиться всегда), а все упражнения лежа — головой на восток (север).

Ведь все мы живем в магнитном, так же как и в гравитационном поле, а наше тело (это доказано экспериментально) реагирует на излучения малых мощностей. Поэтому для хоть и незначительного, но все же повышения эффективности упражнений, йоги рекомендуется и правильное расположение тканей нашего тела в магнитном поле Земли. Полезна и соответствующая ориентация сосудов: гемоглобин крови — основной переносчик кислорода в нашем теле, — делает это за счет наличия в нем окислов железа. Однако, основная причина — это все же ориентация на восход Солнца, чем обеспечивается больший приток *Праны* — энергии, прямо связанной с нашими эмоциями, нашим эстетическим чувством.

15. Комплексы осваиваются постепенно. Комплекс дает заметную нагрузку на организм, и безопасное ненасильственное введение такой нагрузки должно осуществляться постепенно. Каждое упражнение начинает действовать, точнее, тело привыкает к нему, втягивается через 10 дней — строго говоря, через неделю, но 10 дней надежнее, да и удобнее для подсчетов.

Поэтому новые упражнения при освоении ОК добавляются не чаще чем раз в 10 дней, а для людей пожилых, больных и ослабленных такое добавление должно осуществляться раз в 15 дней. Вводятся эти упражнения в дополнение к уже освоенным порциями от 1 до 3 упражнений при минимальных выдержках и числе повторений, указанных в описании.

Одновременно с введением новых упражнений надо также увеличивать на 1 секунду выдержку и (или) на 1 раз число повторов во всех уже освоенных упражнениях — начиная с минимальных, но не выше указанного в описании максимума. Однако при категорическом условии, что уже освоенная часть комплекса вызывает у вас удовольствие и ни после любого конкретного упражнения, ни после всей уже освоенной части комплекса вы не испытываете усталости, сонливости, недомогания, дискомфорта. Добавление новых упражнений с минимальной выдержкой и числом повторений, а также увеличение выдержки и числа повторов в уже освоенных упражнениях также не должно выводить вас из зоны комфорта. Причем не только во время выполнения ОК, но и в течение всего дня вы должны чувствовать себя так же хорошо, бодро, жизнерадостно, как и до их введения, у вас не должно возникать никаких неприятных ощущений.

Главное в йоге — не спешить. Надо иметь терпение, дожидаться привыкания, адаптации, быть предельно добросовестным. Тем более, что все упражнения надо выполнять очень точно, на что тоже уходит время. В йоге нет пустяков и каждая крошечная деталь не случайна и порой имеет большое значение (ниже мы покажем это на конкретных примерах). Всегда лучше недодержать, недобрать, недоделать, чем передержать, перестараться и принести себе вред.

Увы, но это даже труднее, чем умение управлять своим вниманием и навык расслабления. Представьте себе, что вам надо забить в стену (ваших проблем) гвоздь (на который вы сможете повесить ваши решения). Но забить его надо не одним (двумя, тремя...) ударом, а задвинуть его туда очень медленно, постепенно, в течение полугода. Это возможно, и пусть вам поможет в этом простое чувство собственного достоинства и самоуважения, пусть оно даст вам внутреннее спокойствие в освоении ОК.

И еще одно замечание: когда комплекс будет полностью освоен, начнет выполняться целиком, да еще и ежедневно, может возникнуть вопрос – надо ли делать его всю оставшуюся жизнь? Ведь при сохранении характера движений и объема нагрузки наступает привыкание, а при этом исчезает тренировочный эффект комплекса. Ответим на этот вопрос сравнением: мы каждый день чистим зубы, кушаем, а периодически даже моемся (в ванной, под душем и т.п.), несмотря на то, что это и не оказывает никакого тренировочного эффекта. *Йога Сукшма Вьяма* – это не тренировка в спортивно-физкультурном смысле.

Для получения постоянного тренировочного эффекта тела вам строго говоря необходимо будет постоянно наращивать нагрузки, а это не может быть беспредельным (недаром большой спорт так калечит людей). В отличие от духовного развития и развития интеллекта, теоретически ничем не ограниченного, но опирающегося на энергетику тела, поддерживаемую на необходимом уровне ОК. Все зависит от вашей цели, почему мы так долго и говорили о ней в предыдущей главе.

Впрочем, на самом деле при постоянном выполнении всего освоенного ОК тренировочный эффект все же есть, просто он скрыт от наших глаз. И только в критических ситуациях мы можем заметить, как изменились и наши физические, и что самое главное, наши интеллектуальные возможности.

16. Освоение ОК осуществляется с помощью специальной таблицы. Наша память просто не в состоянии сохранить все детали непростого процесса собственной перестройки и саморазвития. Ниже (табл. 2) показан простейший вариант такой таблицы и пример начала ее заполнения. Аналогичная таблица, у каждого своя, заполняется по мере освоения комплекса.

В графе 1 ставится порядковый номер упражнения в комплексе (это самое важное); в графе 2 — название упражнения (совсем необязательно приведенное в книге, лишь бы вам было понятно, о чем речь); в графы 3—4 заносятся предельные, указанные в описании упражнения, значения количества повторов этого упражнения и выдержки в нем. Остальные графы заполняются постепенно, по мере освоения комплекса: под номерами декад (которые и становятся вехами в данном процессе), указываются конкретные даты их начала. Напротив упражнения под данной датой заносятся реальные индивидуальные количества повторений упражнений и/или выдержки в них, с которыми мы выполняем эти упражнения на протяжении всей декады. Таким образом, таблица постоянно сопровождает нас на пути освоения ОК, служит нам подсказкой при выполнении комплекса и растет (влево и вниз) вместе с нашим духовным и физическим ростом.

Таблица 2.

Пример индивидуальной последовательности освоения основного комплекса упражнений йоги

№ упражнения	Название упражнения (возможно условное)	Предельные значения		Даты введения новых упражнений (от 1 до 3 в декаду) и увеличения числа повторов и выдержек (на 1 в декаду)														и т. д.	№ декады
		Повторов: мин/ макс раз	Выдержек: мин/ макс сек.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	-	
1	"Пяточки"	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
2	ПурнаСарпласана	2	1--30	1	2	2	3	4	5	5	5	6	7	8	9	10	10		
3	Вишудха-ч.-ш.	10-25	-		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
4	Разв.ума и воли	10-25	-		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
5	Разв.памяти	10-25	-		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
6	Разв.интеллекта	10-25	-		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
7	Каполя ш.-в.	1	комф.			14	12	10	11	12	12	13	14	14	15	16	16		
8	Карна ш.-в.	1	комф.			12	12	10	9	10	10	11	12	12	13	14	15		
9	Грива ш.-в. - 1	5-25	-				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

10	Грива ш.-в. - 2	5-25	-				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
11	Грива ш.-в. - 3	2+2	-				2 +	2 +	2 +	2+ 2	2+ 2	2 +	2 +	2+ 2	2 +	2+ 2	2+ 2		
12	Укрепл.плеч	5-25	-					5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
13	Разв.рук (лев.1)	5--10	-					5	6	7	8	9	10	10	10	10	10		
и т.д.																			

Уточним, что никакой связи между количеством повторов отдельных упражнений нет: вы можете свободно наращивать нагрузку в тех упражнениях, которые у вас хорошо получаются, вообще не увеличивая задержки и число повторов в тех, которые пока идут плохо или не очень вам показаны по вашему состоянию здоровья.

Часто спрашивают также, можно ли осваивать упражнения йоги не в том порядке, в котором они описаны (выстроены) в комплексе, например, включить в свой комплекс некоторые, нужные вам упражнения раньше, чем до них дойдет "очередь" согласно индивидуальному графику освоения ОК? Ответ – можно, но при условии, что выполнять упражнения вы будете именно в той, физиологически обоснованной последовательности, как они описаны (с пропуском пока еще не введенных). Пропущенные упражнения вводятся потом на свои места (перед включенными раньше времени) по той же методике (до 3 новых каждые 10 дней и постепенным наращиванием нагрузки).

17. Особенности описания упражнений в этой книге: если в описании упражнения не сказано, сколько раз оно делается, значит оно делается 1 раз; если написано «повторяется» — значит упражнение делается 2 раза; если сказано, что оно делается от X до Y раз, то надо начинать с X раз, добавлять по одному разу каждые 10—15 дней, и если все идет хорошо, доводить до Y раз, но не более. Аналогично с длительностью выдержек.

18. Если по каким-либо причинам в занятиях произошел перерыв и этот перерыв был меньше 10 дней, то вы можете продолжать осваивать или выполнять уже освоенную часть ОК, как и раньше, ибо тело еще не отвыкло от нагрузки. Старайтесь, впрочем, делать поменьше перерывов, особенно в период освоения. Но если перерыв был больше 10 дней, то тот, кто еще только осваивает ОК, начинает все сначала — рисует новую таблицу и начинает с первых двух упражнений на минимальных выдержках, добросовестно заполняя таблицу по мере освоения комплекса. А тот, кто его уже освоил, может делать все 54 упражнения, но с минимальными, указанными в описании выдержками и числом повторов. Таковы требования методики.

19. Йогой временно нельзя заниматься при болезни, например, при повышенной температуре тела, сильной слабости, сильной головной боли – хотя главное все-таки самочувствие. *Йога* заметно активизирует все внутренние процессы, в том числе и процессы сопротивления организма болезни. И если вы, например, заболели инфлюэнцей (гриппом) в начальной стадии, то сделав комплекс вы можете перевести заболевание в острую форму (со слабостью, температурой, отсутствием аппетита, ломотой в суставах и т. д.). Но нет и лучше средства победить болезнь или, по крайней мере, сократить время ее действия, чем сделать тот же комплекс, если, конечно, у вас есть силы, если тело не отказывается от него решительно и однозначно. Здесь, как и во всей *йоге*, главное — чувство меры.

Женщинам нельзя выполнять комплекс во время менструаций и за 3—4 месяца до родов, а также еще 3—4 месяца после них.

Добавлю к сказанному еще пару советов, основанных на своем опыте. Их нельзя, строго говоря, назвать методическими принципами — они не определяют жестко конкретного способа деятельности при освоении и выполнении *Асан*, но могут кому-то оказать в этом непростом деле определенную помощь. Я даже позволю себе пронумеровать их как продолжение методических принципов.

20. При освоении сложных упражнений самое лучшее — просто ежедневно пытаться их делать, пока не получится, и не переживать, что процесс затянулся – у вас впереди жизнь. Со временем упражнение будет получаться все лучше и лучше, пока когда-нибудь не выйдет идеально. Например, в *Випарита-карани*, если вам не удержать ягодицы на руках, то вы для начала просто поднимете ноги вверх (при этом вся спина останется на полу), но пользу, хотя и не максимальную, вы все же получите. По мере тренировки вы постепенно сможете не только опереть ягодицы на ладони рук и выпрямить ноги вертикально вверх, но и держать их так до 5—7 минут, да еще и получать от этого удовольствие.

В упражнениях на растяжку я не советовал бы раскачиваться, статика всегда лучше, дайте связкам и мышцам максимально растянуться и поддержите их так, пока вам удобно. Больше того, если во время этой растяжки вы почувствовали, что можете потянуть мышцы еще немного, не лишним будет очень осторожно, внимательно прислушиваясь к своим ощущениям (именно они — гарантия вашей безопасности) еще чуть-чуть, еще немного растянуть их, «дожать» позу.

Немного ускорить освоение и улучшить качество выполнения сложных упражнений можно за счет активизации своего интеллекта: используйте паузу — ярко представьте себе, как хорошо, легко и красиво это упражнение у вас получается. Ведь любое упражнение ОК — это своего рода творческая задача для нашего тела, решаемая им каждый раз очень похоже на предыдущий, но все же немного отлично. И давая телу большее время для ее решения, мы улучшаем и качество выполнения упражнения, решения этой задачи.

21. Техника индивидуального подбора комплекса. Все люди различны, как и все органы и функции у каждого человека, и, конечно, какая-то функция (орган) часто оказывается слабее других. Это может проявиться в процессе освоения комплекса (любого из названных здесь). Тогда необходима индивидуальная корректировка, которую лучше самого практикующего порой никто сделать не сможет. Только он сам, конечно же, не чураясь советов своего учителя, опираясь на свои ощущения, реакцию своего организма, сможет определить меру ограничения или полного исключения тех упражнений, которые излишне перенапрягают данный орган, и/или заменить их на другие, с меньшей нагрузкой. Однако тренировка данного органа все равно нужна, просто мера ее должна быть тоньше и темп увеличения нагрузки меньше, осторожнее.

Словом, если у вас, не дай бог, что-то заболело, нагрузку на больное место (орган) надо резко снизить, но ни в коем случае не лишать его этой нагрузки совсем. Тем и сложно лечение, что очень трудно оптимизировать эту нагрузку. В этом случае тот самый принцип ненасилия становится еще более важным, а его соблюдение — еще более трудным. Потому, порой, такими эффективными оказываются гомеопатические средства, подходы тибетской медицины, что они как раз нагружают больные области очень мягко, предельно деликатно, давая отдаленные, растянутые во времени, но зато надежные результаты. И верьте: нет хронических болезней, есть только хронические больные, люди, смилившиеся со своей болезнью.

Выявить же перегрузки, а иногда просто ошибки в выполнении упражнений можно (если не считать помощи учителя) только путем тщательного самоанализа и самонаблюдения во время их выполнения, в основном в паузах перехода, в мгновения отдыха между упражнениями, проверяя свои предположения мелкими корректировками ОК.

Наблюдать за собой, за медленной, часто почти незаметной (но временами и вполне очевидной) реакцией своего организма на освоение ОК удивительно интересно. Жаль, это длится недолго, всего полгода, хотя в какой-то мере это освоение не прекращается и в дальнейшем, ведь совершенствоваться в ОК можно всю жизнь.

Любое явление бесконечно по глубине — его все более глубокое понимание не ограничено временем. И наблюдать за собой (например, как и насколько твоя судьба не совпадает с твоими представлениями о ней, как мир постоянно держит за пазухой какую-нибудь неожиданность для тебя, заботливо ограждая тебя от скуки) вообще крайне интересно, ведь для нас нет более близкого и интересного существа, чем мы сами.

Главное — не бросаться в крайности и не суетиться, Лучше долго делать только половину ОК, выбросив половину упражнений в связи с противопоказаниями, и со временем осторожно вводя их обратно одно за другим, чем постоянно менять выполняемый комплекс или придумывать свой стиль. Уверяю вас — ОК удивительно хорошо составлен, и чем больше вы будете заниматься, тем лучше вы это будете понимать.

Подводя итоги, приведу три золотых заповеди йоги, переданных мне Учителем:

1. Последовательность и постепенность в овладении (с переходом от простого к сложному).
2. Систематичность и регулярность в выполнении (вспомним про каплю, долбящую камень, про слабый, казалось бы, зеленый росток, пробивающий асфальт).
3. Чувство меры во всем.

Вот теперь, зная «как», можно начинать работать. Но, напомним (пусть простит меня читатель): работать нужно не ради достижения каких-то целей, не ради успеха, не ради того, чтобы выделиться, самоутвердиться, а лишь ради самой этой работы, удовольствия от нее. И знайте — никакие наши усилия не пропадают зря. Просто результат часто проявляется не там и не тогда, где и когда мы его ждали. И именно непривязанность к результату, сосредоточенность на процессе, может уберечь нас от разочарования и подарить радость неожиданной победы, приходящей всегда именно тогда, когда это действительно нужно.

Но когда в вас заметно вырастет энергопотенциал, когда вы поймете, что такое ум, сумеете его разглядеть и начнете им любоваться, когда светлый дух ваш окрепнет в темных оковах плоти, тогда, быть может, самым трудным, самым сложным в жизни будет не усовершенствование себя, не саморазвитие и освоение нового, ибо это уже станет нормой. Тогда, возможно, труднее всего будет удержаться на достигнутом вами уровне, оставаться на нем до тех пор, пока этот уровень не будет освоен вами полностью и совершенно, пока вам уже нечего будет на нем делать и у вас просто не останется другого выхода, как только расти и подниматься на следующую ступень — туда, куда вас позовут обстоятельства, куда вы сможете смело идти, чувствуя под собой твердую опору освоенного.

Простите мне это случайное наставление, и займемся своим ЭП — реальными движениями, опирающимися на реальные законы физиологии и конкретную программу их учета. Ведь это необходимо нам, чтобы жить, радостно и свободно двигаясь к своей цели под руководством своего Пути, к разговору о котором мы теперь вернемся только в приложении.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

1. Прodelайте такой простой опыт из серии тестов Ки-Айкидо. Попросите вашего знакомого встать боком с вытянутой вперед рукой. Отойдите шагов на 10 от него, положите за собой любой знакомый вам предмет и идите вперед, прямо на его руку (перегораживающую ваш путь как шлагбаум), постоянно держа в голове мысль об оставленном позади себя предмете. Скорее всего вы упретесь в руку вашего знакомого и не сможете пройти дальше.

Теперь положите тот же предмет шагов за 10 после руки вашего знакомого, вернитесь на исходную позицию и начинайте смело идти вперед, стремясь к этому предмету, думая именно о нем. Убедитесь, что в этом случае вы просто не заметите, что на вашем пути было препятствие в виде чьей-то руки. Такова сила внимания, в первом случае держащего вас в прошлом, а во втором, ведущего вас в будущее, дающего вам энергию движения к цели, силу преодоления.

2. Нарисуйте таблицу для освоения комплекса, продумайте, где вы будете заниматься (с учетом ориентации по сторонам света), в какой одежде, подберите подстилку, найдите место, где можно было бы повесить нарисованную вами таблицу-заготовку так, чтобы всегда можно было проверить, какое упражнение надо выполнять следующим и в каком объеме.

3. Вопрос на будущее: попробуйте объяснить, почему выполнение большинства упражнений начинается слева. Не расстраивайтесь, если ответ придет вам в голову только спустя несколько лет занятий, по мере того, как вы освоите весь комплекс и научитесь внимательно прислушиваться к возникающим при его выполнении ощущениям (а то и лишь после освоения *Пранаямы*).

7. Из чего все состоит

Невозможно – это всего лишь громкое слово, за которым прячутся маленькие люди. Им проще жить в привычном мире, чем найти в себе силы его изменить. Невозможно – это не факт. Это только мнение. Невозможно – это не приговор. Это вызов. Невозможно – это шанс проявить себя. Невозможно – это не навсегда.

/Надпись в витрине магазина ADIDAS, Ленинский пр.130/

Приведу, наконец, описание *Основного каждогодневного обязательного комплекса упражнений йоги для здоровых и больных людей (ОК)*, отталкивая при этом от моих предыдущих публикаций [26 - 28], которые в свою очередь опирались на знания, полученные мной от Учителя [19 - 22] и его личное разрешение на их передачу другим².

Упражнения, для удобства осваивающих ОК, сгруппированы по декадам, чтобы было понятнее, что добавлять к освоенной части комплекса каждые 10 дней — на минимальных выдержках и числе повторений с постепенным увеличением их впоследствии. Надеемся, этого описания будет достаточно для тех, кто только встает на путь йоги — мы постараемся сделать его максимально подробным. Хотя и считается, что для освоения ОК нужен личный контакт с преподавателем. Не зря же в народе говорят: «Лучше один раз увидеть...», — но «за неимением гербовой...».

Мы приведем названия упражнений, имеющие в основном мнемоническое значение (позволяющие лучше запомнить, о чем идет речь), но для занимающегося важен прежде всего их номер, определяющий место в комплексе, которое нельзя нарушать. Обращайте внимание на противопоказания, описание ощущений и количество повторов.

Итак, начнем. Вот вы проснулись. И сразу же (а чего откладывать то) начали заниматься йогой, прямо в постели.

1 ДЕКАДА. "Пяточки" и Змея.

Упражнение 1. СУШУМНА НАДИ ШАКТИ-ВАРДХАК

(Укрепление канала *Сушумны*. На санскрите *шакти* означает «сила» и в сочетании с *вардхак* переводится как «укрепление», «усиление». *Нади* — канал, *Сушумна* — название канала, который проходит, по представлениям йогов, по задней стенке центрального отверстия позвоночного столба и на котором располагаются 5 из 7 основных *чакр*).

Противопоказания. Отсутствуют.

Терапевтические эффекты: 1) нормализует кровообращение; 2) оказывает благотворное воздействие на симпатическую нервную систему; 3) снимает боли в пояснице; 4) помогает против судорог в икроножных мышцах; 5) способствует развитию выносливости; 6) предотвращает возникновение ортостатического коллапса.

Исходное положение. После пробуждения от сна, прежде чем встать с постели, уберите подушку из-под головы и лягте на спину. Ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища, ладонями вниз.

Дыхание. Произвольное, через нос.

Ощущения до начала выполнения. Очень хочется спать. Можно вспомнить об удовольствии от упражнения, о предстоящих делах — это помогает. Некоторым помогает такой прием: широко раскрыть глаза и пялиться в потолок (само упражнение можно выполнять как с открытыми, так и с закрытыми глазами).

Выполнение. Вытяните от себя пятку левой ноги как можно дальше, не смещая при этом ягодиц, как бы проводя пяткой по простыне. В этом положении оставайтесь в течение 5 секунд, считая размеренно про себя: «И раз, и два, и три, и четыре, и пять». Затем расслабьте ногу и сделайте такое же потягивающее движение правой ногой (рис. 2), а затем двумя ногами вместе.

Внимание. Направлено на копчик. Удерживать его там легче, если предельно сосредоточиться на удовольствии от его выполнения — оно особенно сильно во время возврата пяток в исходное положение.

² Этот комплекс публиковался неоднократно и далеко не всегда со ссылками на первоисточник, например [Наталья Швец "Йога. Теория и практика", М., Центрполиграф, 2008]

Ощущения в процессе выполнения. Приятное тепло, «щекотка» в области копчика.

Количество: Потягивающие движения левой, правой и двумя ногами вместе считаются за один раз. Упражнение всегда выполняется 5 раз.

Ощущения после выполнения. Многим после последнего потягивания пятками очень хочется потянуться всем телом, в области копчика (область *Мулядхара-чакры*) остается некое ощущение (что она, эта область существует). Сон обычно уходит, легко можно встать с постели.

Особенности выполнения. Наша задача — сильно растянуть заднюю поверхность ног, естественно, за счет сокращения передней их поверхности. Вся нога будет сильно напряжена, а пятка, если вы лежите на твердой поверхности, может даже несколько оторваться от нее — это зависит от формы ног, — но пальцы ног специально подтягивать на себя не нужно. Надо обращать особое внимание на то, чтобы не смещать ягодицы. Пятку надо вытянуть от себя, но ягодицы при этом должны остаться на месте. Изгибания позвоночника, направляющего ягодицу вслед за пяткой быть не должно.

Распространенные ошибки: сдвиг соответствующей ягодицы в сторону смещения пятки.

Уточнения и подробности. Если вам нестерпимо хочется в туалет — то, конечно же надо сходить туда, а затем вернуться и сделать упражнение.

Трудности. Чтобы не сбиться со счета можно просто загибать пальцы на руке после каждого выполнения (5 раз — 5 пальцев).

Часто задаваемые вопросы. Упражнение делается прямо в постели потому, что в это время поясница еще максимально расслаблена и в ней пока нет остаточных напряжений, связанных с привычной для данного человека осанкой (к которой он генетически предрасположен или сформировал ее в течение жизни).

Рис. 2а. Сушумна нади шакти-вардхак

Рис. 2б. Сушумна нади шакти-вардхак (движение ног)

Упражнение 2. ПУРНА САРПАСАНА

(Комплексная поза змеи: *пурна* означает «полная», *сарпа* — «змея».)

Противопоказание: увеличение щитовидной железы. В этом случае нельзя выполнять вторую и третью стадии упражнения, т. е. повороты головы и туловища влево и вправо. Но подъемы вверх и назад делать можно.

Упражнение оказывает очень сильное воздействие на поясницу и почки, поэтому оно КАТЕГОРИЧЕСКИ ПРОТИВОПОКАЗАНО при болях в пояснице. Вводить и увеличивать время выдержки предельно осторожно!

Терапевтические эффекты: 1) предупреждает и лечит радикулит, люмбаго, ишалгии и ишиас; 2) развивает гибкость позвоночника; 3) развивает мышцы спины и живота; 4) способствует лечению различных заболеваний почек, в том числе предотвращает образование камней в почках и ликвидирует их, если они уже есть; 5) предупреждает и лечит сколиозы; 6) улучшает деятельность мочеточников, яичников и придатков; 7) развивает двигательные мышцы глаз; 8) помогает при лечении пониженной функции щитовидной железы; 9) улучшает перистальтику кишечника; 10) способствует ликвидации гастрита; 11) ликвидирует запоры; 12) улучшает работу всего желудочно-кишечного тракта; 13) интенсифицирует кровообращение; 14) создает в коре головного мозга «центр красивой осанки».

Исходное положение. Перед выполнением упражнения проветрите помещение, сходите в туалет и почистите зубы, а также примите водную процедуру (см. главу 5).

Затем сидя выпейте 300–350 г (кружку) горячей, но не обжигающей губы воды (именно воды, а не чая, сока и т.п.). Для людей небольшого роста и детей количество воды надо соответственно уменьшить. Такую температуру воды можно получить, если в половину (даже чуть больше) кружки кипятка долить холодной воды. Нельзя пить воду, которая не была доведена до кипения (хотя смешивать вскипевшую и сырую воду можно). Такая вода

- прекрасно промывает пищевод (упражнение показано от гастрита);
- она хорошо согревает — когда занимающийся только что вылез из под холодного душа и даже не обтершись начал пить воду;
- а главное — эта вода сразу всасывается через стенки желудка (ведь она несоленая) и нашей крови — которой мы собираемся промывать себя изнутри в течение ближайшего часа, получая от этого радость — становится на 300 г больше. Это усиливает кровообращение.

Воду надо пить не торопясь, медленными глотками, что позволяет:

- успеть согреться после холодного душа;

- улучшить промывку пищевода и увеличить объем воды, которая успеет попасть в кровь до начала выполнения упражнения;
- дать время на формирование психологической готовности к выполнению ОК, настройки на него.

Перед выполнением упражнения можно еще немного постоять на коврике или посидеть на нем, внутренне приготовиться к выполнению комплекса, постоянной работе внимания, получению от него удовольствия. Быть спокойным и ничего не делать – совершенно разные вещи. Сделайте себя спокойными и сосредоточенными.

После этого ложитесь на живот. Руки, согнутые в локтях, лежат на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы рук вместе, локти в исходном положении смотрят вверх. Если положить руки ближе к голове (выше, относительно плеч), то локти окажутся на полу, и будет психологически трудно высоко подниматься – отрывать их от пола. Если руки будут ближе к пупку (ниже), то в верхней точке подъема локти будут сильнее согнуты и позу будет труднее держать (руки будут быстрее уставать).

Подбородок лежит на коврике (рис. 3). Такое положение головы в начале упражнения обеспечивает естественную возможность последовательного подъема сначала шеи, затем верхне-грудного отдела, а потом и средней и нижней частей грудного отдела позвоночника. При этом происходит включение в работу во время подъема туловища всех мышц спины, глубокий прогиб в грудном отделе и, как следствие, достижение основной цели упражнения – формирования "центра красивой осанки".

Пятки и носки ног должны быть вместе, ноги упираются носками в пол. Такое положение ног способствует дополнительному равномерному напряжению мышц поясницы, усиливая действие упражнения на область почек, т.е. локализуя зону действия упражнения.

Дыхание. Произвольное, через нос.

Выполнение. Упражнение состоит из 4 стадий.

Первая стадия. Опираясь на ладони рук, медленно позвонок за позвонком приподнимите голову, а затем и верхнюю часть туловища как можно выше вверх и назад, но ни в коем случае не отрывая от коврика нижнюю часть живота, которая находится ниже пупка. Руки в локтях не выпрямляйте, смотрите вверх (рис. 4). Главное — это постепенность подъема и опускания в конце четвертой стадии. Надо во время подъема сначала максимально прогнуть назад первые позвонки, затем следующие и т. д., как будто вас плотно накручивают на некий валик, зацепив за голову.

Здесь очень важно именно это первое движение от шеи вниз, укрепляющее мышцы, держащие самые верхние грудные позвонки и растягивающее при провисе мышцы-антагонисты (горб обычно начинает расти именно оттуда, сверху, и такое движение предотвращает возможность его появления).

По мере подъема за позвонками следует ваше внимание — его всегда легче направить на нагруженный участок: в начале подъема оно сразу же уходит с щитовидки на верхние позвонки, опускается по мере подъема вниз и в конце подъема направляется на обе почки, где остается затем во второй, третьей и четвертой стадиях.

Оставайтесь в этом положении на время вашей выдержки (для начала – 1 секунду). Постарайтесь расслабить мышцы лица и тела, кроме тех, которые принимают участие в выполнении упражнения (как бы дать туловищу провиснуть между плечами и животом). Ноги напряжены ровно настолько, чтобы пятки продолжали касаться друг друга.

Вторая стадия. Не сдвигая рук и ног, медленно и плавно поверните голову и туловище влево (плечи разворачиваются в соответствующую сторону) и постарайтесь через левое плечо увидеть пятку правой ноги (насколько это получится). При этом позвоночник скручивается в поясничном отделе, но не изгибается вбок, что очень важно. Бедра от пола не отрываются (рис. 5). Оставайтесь в этом положении на время вашей выдержки (для начала – 1 секунду).

Третья стадия. Затем также медленно и плавно поверните голову и туловище вправо и постарайтесь аналогично предыдущей стадии через правое плечо увидеть пятку левой ноги. Оставайтесь в этом положении на время вашей выдержки (для начала – 1 секунду).

Четвертая стадия. Медленно верните туловище и голову в положение первой стадии (рис. 4). Прогнитесь как можно дальше назад, не отрывая нижнюю часть живота от коврика. Оставайтесь в этом положении на время вашей выдержки (для начала – 1 секунду)

Затем медленно позвонок за позвонком (нижние части тела последовательно ложатся на коврик при сохранении прогиба в верхних частях) вернитесь в исходное положение (рис. 3). Важна плавность и последовательность опускания, как будто вы напряженная пружина и вас последовательно силой раскатывают по коврику от поясницы к шее. При этом внимание

должно идти по позвоночнику вниз по мере раскручивания и в момент касания подбородком коврика вернуться на щитовидку. Оставайтесь в этом положении на время вашей выдержки (для начала – 1 секунду).

Упражнение повторяется, т. е. выполняется второй раз, но в другой последовательности: вверх (фиксация) — вправо (фиксация) — влево (фиксация) — вверх (фиксация) — вниз.

Внимание. См. описание выполнения.

Ощущения в процессе выполнения. Очень приятная «ломота» в тех частях позвоночника, которые изменяют свое положение по мере подъема, а особенно опускания в первой и четвертой стадиях, напряжение в пояснице (в районе почек) во второй и третьей стадии также должно оставлять вас в зоне комфорта.

Выход. После выполнения упражнения необходимо отдохнуть: оставаясь лежать на животе, вытяните руки вдоль туловища, положите голову на коврик на левую или правую щеку и полностью расслабьтесь, при этом ноги слегка разойдутся в разные стороны пятками наружу. После отдыха вставайте (лучше, не опираясь на колени).

Количество: задержка от 1 до 30 секунд в каждой стадии. Начинать надо с очень маленьких выдержек (быть может даже меньше 1 сек – короткое «раз» в каждой стадии) и увеличивать очень постепенно, тщательно следя, не появились ли в области поясницы неприятные (болезненные) ощущения. При их появлении на несколько дней прекратить выполнение позы, после чего еще уменьшить время выполнения на пару недель. Увеличение выдержки осуществлять очень постепенно.

Ощущения после выполнения. Желание расправить плечи и гордо выпрямиться. Где-то между лопаток появляется область приятных ощущений (область *Анахата-чакры* – формально основной точкой проекции этой *чакры* является мечевидный отросток, эта же область оказывается как раз напротив, только со стороны спины), вокруг которой хочется развернуть плечи и грудь – действие «центра красивой осанки» (расположенного в мозгу).

Со временем возникает привычка всегда "держать спинку". Как следствие убирается зажатость поясничного отдела и начинает формироваться стереотип движения от "центра", от пупка, воспринимаемый в частности внешне как "летающая походка".

Особенности выполнения. В начале освоения не думайте о положении локтей, напряженности ног — сначала надо научиться правильно подниматься, поворачиваться, опускаться. Не думайте даже о том, чем вы «тянете» туловище вверх — чем получается, тем и тяните. Со временем, вы поймете, что локти лучше держать ближе к телу, что подъем до какой-то стадии идет в основном за счет мышц спины, после чего в работу включаются руки. Это обеспечивает возможность значительно большего прогиба в грудном отделе позвоночника, а значит и больший эффект упражнения (заметим, что именно требование локализации прогиба в грудном отделе позвоночника является одной из причин запрета на отрыв пупка от коврика в этом упражнении). В принципе тут нужна бы была корректировка со стороны учителя, но уж...

Распространенные ошибки: недостаточная плавность подъема, расхождение пяток при прогибе, отсутствие разворота плеч при поворотах (изгибание позвоночника вбок вместо его разворота, скручивания в поясничном отделе).

Уточнения и подробности. У очень ограниченного количества занимающихся запрокидывание головы назад за счет воздействия шейного отдела на позвоночную артерию может вызвать неприятные ощущения, вплоть до шума в ушах, головокружения и даже выхода на границу потери сознания. В этих весьма редких случаях можно рекомендовать класть в исходном положении голову на подбородок без большого изгиба шеи (почти горизонтально), а сам подъем вверх производить осторожно, внимательно отслеживая свои ощущения.

Важность упражнения.

По современным представлениям основным элементом в организации нашего движения вообще (и позвоночника в частности) является двигательный (динамический) стереотип. Этот индивидуальный стиль движения определяет многие другие проявления нашей жизнедеятельности. Правильная, красивая осанка (не теряя своих индивидуальных особенностей, связанных с конституцией и личными особенностями тела, и уж тем более, не затрагивая манеры движения, его темпа, плавности и других характеристик) ставит внутренние органы в физиологически выгодное положение и обеспечивает полноценное управление ими со стороны спинного мозга. Т.о. красивая осанка — это необходимое условие здоровья.

Рис. 3 Пурна сарпасана (исходное положение)

Рис. 4 Пурна сарпасана (первая и четвертая стадия)

Рис. 5 Пурна сарпасана (вторая стадия)

2 ДЕКАДА. Очистительные дыхательные упражнения.

На этой декаде можно сделать небольшое исключение из правил освоения ОК (п. 15 методики) и ввести сразу 4 упражнения, как достаточно однотипные.

Упражнение 3. ВИШУДДХА-ЧАКРА ШУДДХИ

(Очищение горлового нервного сплетения, точнее, *Вишудха-чакры*).

Противопоказания: язва желудка и 12-перстной кишки.

Терапевтические эффекты (от упражнений 3–6): 1) очищаются легкие от остаточного воздуха; 2) улучшают состояние голосовых связок; 3) снимают умственное переутомление; 4) способствуют улучшению кровообращения головного мозга; 5) предупреждают туберкулез легких; 6) улучшают работу щитовидной и паращитовидной желез; 7) тонизируют сосуды и нервы шеи; 8) оказывают действие, указанное в названии каждого упражнения.

Исходное положение — так называемая "основная стойка" (ОС): встать прямо (что приятно сделать сразу после *Пурны Сарпасаны*), пятки и носки ног вместе (мы помним почему – п. 11 методики), руки опущены вдоль туловища и расслаблены (п. 8), спина прямая, плечи развернуты (прямой позвоночник, свободное дыхание). Смотреть прямо перед собой в одну точку (рис. 6).

Заметим, что в описании основной стойки вообще нет ничего лишнего или случайного: стоим — а не сидим или лежим; причем так, чтобы пятки и носки были вместе, что обеспечивает сохранение энергии и нормальную нагрузку мышц поясницы (п. 11 методики). Руки расслаблены (мы помним почему – п. 8), спина прямая — значит, внутренняя энергия свободно протекает в теле. Плечи развернуты – т.е. обеспечена нормальная работа сердца и легких. Смотрим (а не закрываем глаза), значит, обеспечивается определенный уровень фоновой информации, поступающей через открытые глаза, и таким образом, некоторая подпитка активности мозга, для поддержания необходимого уровня внимания (а заодно и равновесия). Смотрим мы "прямо перед собой", что ставит шейные позвонки в правильное положение, регулируя внутричерепное давление и создавая спокойный эмоциональный фон. И наконец, смотреть надо "в одну точку" — т. е. не отвлекаясь ни на что постороннее.

Дыхание. См. выполнение.

Ощущения до начала выполнения: внутренняя готовность (появляется после одного-двух спокойных вдохов – выдохов).

Выполнение. Используемую в этом упражнении технику дыхания Капалябхати очень трудно описать словами – это один из тех случаев, когда нужен учитель, инструктор. Надо всего лишь сделать короткий резкий выдох (как бы энергично хмыкнуть, только без звука), в основном за счет резкого напряжения диафрагмы (втягивания живота), хотя грудная клетка тоже должна работать, однако ключицы остаются неподвижными. После чего надо просто расслабить все дыхательные мышцы и позволить воздуху спокойно, не спеша вернуться в легкие. Главное в этом упражнении, чтобы длительность выдоха была меньше длительности вдоха, вплоть до короткого, резкого выталкивания воздуха, за которым следует спокойное, мягкое отпуская груди и живота с естественным самонаполнением легких при внешнем отсутствии вдоха. Именно увеличением длительности вдоха по отношению к длительности выдоха и обеспечивается тонизирующее действие этих упражнений на верхние *чакры* (на точках проекции которых и концентрируется внимание). Однако, чтобы получить желаемый эффект таких вдохов должно быть много, а чтобы при этом не было гипервентиляции легких и недостаточности кислорода в крови эти вдохи должны быть очень поверхностными, неглубокими.

Внимание – на область гортани – точнее яремную (подвечечную) ямку (точку проекции *Вишудха-чакры*). Можно поставить указательный палец на яремную ямку, почувствовать его прикосновение и убрать палец, оставив в ямке свое внимание.

Ощущения в процессе выполнения – ощущение выдоха через точку концентрации внимания.

Количество: каждый вдох и выдох считаются за один раз. От 10 до 25 раз (согласно вашему графику освоения ОК).

Ощущения после выполнения – небольшое просветление в голове, улучшение работы внимания.

Распространенные ошибки: дыхание верхней частью легких, недостаточно короткий выдох и сознательно выполняемый вдох.

Рис. 6 Основная стойка

Упражнение 4. БУДДХИ-ТАТХА ДХРИТИ ШАКТИ-ВИКАСАК

(Упражнение для развития ума и силы воли: *шакти-викасак* переводится так же, как и *шакти-вардхак* — увеличение силы. Все упражнения, имеющие в своем названии эти слова, — это динамические упражнения тонкой тибетской йоги, значение которых в ОК трудно переоценить).

Противопоказания, терапевтические эффекты, дыхание, ощущения до начала выполнения, выполнение, ощущения в процессе выполнения, количество и ощущения после выполнения — как в упражнении 3.

Исходное положение — из ОС вместе с коротким неглубоким вдохом, откиньте голову до предела назад (рис. 7).

Внимание — на макушку головы (точку проекции *Сахасрара-чакры*).

Рис. 7 Буддхи-татха дхрити шакти-викасак

Упражнение 5. СМАРАНА ШАКТИ-ВИКАСАК

(Упражнение для развития памяти.)

Противопоказания, терапевтические эффекты, дыхание, ощущения до начала выполнения, выполнение, ощущения в процессе выполнения, количество и ощущения после выполнения — как в упражнении 3.

Исходное положение — из ОС, но смотрите на пол в точку, расположенную на расстоянии примерно полутора шагов от пальцев ног. Для проверки правильности наклона головы поставьте правую ладонь ребром на ключицы (все пальцы руки вместе) и наклоните голову до прикосновения подбородка к большому пальцу (рис. 8). Затем верните руку в исходное положение.

Внимание — на точку между бровями, мамру, которую на востоке называют "Трикута" (точку проекции *Аджна-чакры*).

Рис. 8 Смарана шакти-викасак

Упражнение 6. МЕДХА ШАКТИ-ВИКАСАК

(Упражнение для развития интеллекта).

Противопоказания, терапевтические эффекты, дыхание, ощущения до начала выполнения, выполнение, ощущения в процессе выполнения, количество и ощущения после выполнения — как в упражнении 3.

Исходное положение — из ОС но голова наклонена вперед так, чтобы подбородок был прижат к яремной (венечной) ямке, т. е. к впадине между ключицами. Йоги называют это прижимание *Джальяндхара-бандха* — «подбородочный замок» (рис. 9). Смотрите вниз. Спина остается прямой.

Внимание — на впадину под затылком (еще одну точку проекции *Аджна-чакры*). Учитель мог бы ее показать, но...

Рис. 9 Медха шакти-викасак

3 ДЕКАДА. Упражнения для мозга.

Упражнение 7. КАПОЛЯ ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение, способствующее омоложению щек: *каполя* означает «щека»).

Противопоказания — отсутствуют.

Терапевтические эффекты (от упражнений 7–8): 1) нормализуется внутричерепное давление; 2) помогает при лечении гипертонии, гайморита, фронтита; 3) благотворно действуют на глазное дно; 4) благотворно влияют на органы слуха и вестибулярный аппарат; 5) разглаживают морщины на лице.

Исходное положение основная стойка.

Ощущения до начала выполнения — внутренняя готовность (появляется после одного-двух спокойных вдохов – выдохов).

Выполнение. Зажмите большими пальцами рук крылья носа, соединив остальные пальцы и раздвинув ладони. Локти приподняты на уровне плеч. Указательные пальцы (чтобы не отвле-

кать внимание) не касаются лба. Вытяните губы трубочкой (как бы для свиста) и сделайте через щель в губах короткий, резкий вдох. Как можно больше раздуйте щеки (рис. 10). Задержите дыхание. Затем, без изменения положения рук по отношению к голове и не сгибая спины, сделайте подбородочный замок (см. упр. 6) и смотрите вниз через «окно» между большими и указательными пальцами рук.

Внимание — на головной мозг, хотя, если это для вас сейчас актуально, можно направить его на щеки, носовые пазухи (сместив этим характер действия упражнения).

Ощущения в процессе выполнения – приятное давление (наполненность) внутри головы (в мозге).

Выдержка: упражнение выполняется на задержку, т. е. ведется про себя размеренный счет в секундах. Упражнение всегда выполняется один раз, но через каждые 10 дней старайтесь прибавить по одной секунде, если при выполнении упражнения вы остаетесь в зоне комфорта. Когда комплекс освоен, можно просто делать упражнение до первого неудобства, без счета.

Выход. При ощущении малейшего неудобства необходимо запомнить количество секунд задержки (и потом записать это значение в своем графике освоения ОК) и выйти из позы, для чего поднять голову, опустить и расслабить руки и сделать спокойный выдох через нос.

Ощущения после выполнения – прояснение в голове, снятие умственной усталости (после окончания упражнения начинается восстановление энергетических механизмов работы мышц шеи и улучшение кровоснабжения мозга)

Особенности выполнения. Заметим, что такой вдох, как описано здесь (через "трубочку" в губах) не только обеспечивает лучшее наполнение легких (при неглубоком вдохе просто открытым ртом выше риск захвата воздуха в щеки без заполнения им части легких), но и в некоторой степени ограничивает объем вдыхаемого воздуха и таким образом предотвращает передержку упражнения.

Уточнения и подробности. Дыхание в этом упражнении перекрывается как обычно за счёт перекрытия дыхательного горла (так же, как мы делаем это, просто задерживая дыхание, или когда мы ныряем, при купании). Подъем рук, зажим крыльев носа и опускание подбородка осуществляется для того, чтобы локализовать энергию в голове и верхней части туловища (энергия, после активизации потенциалов запуска мотонейронов и поступления повышенного тока крови, проявляет себя в работающих мышцах), как бы прекращая ее "отток" в нижнюю часть тела. Эта локализация действия упражнения усиливается вниманием, которое всегда легче направлять на напряженные мышцы.

Распространенные ошибки – касание большими пальцами лба, наклон вперед не только головы, но и верхней части туловища, опускание локтей вниз при выполнении задержки.

Рис. 10 Каполя шакти-вардхак

Упражнение 8. КАРНА ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение для улучшения слуха: *карна* означает «слух»).

Противопоказания – отсутствуют.

Терапевтические эффекты, ощущения до начала, исходное положение, ощущения в процессе выполнения: как в упражнении 7.

Выполнение. Сделайте спокойный вдох через нос, а затем такой же спокойный выдох через нос. Большими пальцами рук закройте плотно уши, нажав на козелки ушей, а средними пальцами зажмите крылья носа. Вытяните губы трубочкой (как в упр. 7) и сделайте через щель в губах короткий резкий вдох. Как можно больше раздуйте щеки. Задержите дыхание. Затем сделайте подбородочный замок, закройте глаза и наложите указательные пальцы рук на веки (рис. 11), но не надавливая на глазные яблоки (это делает позу более "собранной", предотвращая в какой-то степени исток энергии с пальцев, но главное – ощущения контакта пальцев с веками заметно способствует концентрации внимания на головном мозге).

Внимание на головной мозг. Можно направить внимание на уши.

Ощущения в процессе выполнения – приятное щекотка внутри головы (в мозгу "чешется").

Выдержка: к этому упражнению относится все, сказанное про выдержку с упражнении 7, хотя сама выдержка в этом упражнении скорее всего будет другой.

Выход. Выйдите из позы в такой последовательности:

- поднимите голову в исходное положение,
- снимите указательные пальцы с глаз и откройте глаза,
- затем снимите средние пальцы с крыльев носа,
- сделайте спокойный выдох через нос

- и, наконец, откройте уши, и опустите руки вниз.

Порядок выхода очень важен, его нарушение может привести к резкому ухудшению самочувствия! Поэтому рекомендуется вызубрить этот порядок до начала освоения упражнения без дыхания, просто повторяя указанные выше действия раз 7 подряд.

Ощущения после выполнения – просветление окружающего пространства, прояснение в голове, снятие умственной усталости.

Распространенные ошибки – неправильный порядок выхода

Часто задаваемые вопросы: Почему неправильный выход из упражнения – открытие ушей до окончания выдоха – может вызвать состояние недомогания? Ответ см. в [28].

Рис. 11 Карна шакти-вардхак

4 ДЕКАДА. Откручиваем голову.

Упражнения 9–11. ГРИВА ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнения для укрепления мышц шеи: перевод слова *грива* достаточно очевиден).

Противопоказания отсутствуют.

Терапевтические эффекты (от упражнений 9–11): 1) укрепляют мышцы шеи; 2) ликвидируют излишние жировые отложения на шее; 3) ликвидируют отложение солей в шейном отделе позвоночника; 4) способствуют борьбе с различными заболеваниями горла и голосовых связок; хроническими тонзиллитами, ангинами, фарингитами, ларингитами; 5) тренируют вестибулярный аппарат; 6) снимают повышенную функцию щитовидной железы.

Исходное положение — основная стойка.

Дыхание произвольное, через нос.

Ощущения до начала выполнения: может чувствоваться некоторое остаточное напряжение в шее после выполнения упражнений 7 и 8. Поэтому надо вначале расслабить мышцы шеи – подвигать головой в разные стороны, ощутить наличие шеи.

Выполнение. Упражнение состоит из резких поворотов головы влево и вправо с короткой, но четкой фиксацией в крайних положениях (шея во время поворота расслаблена, пока голова не "упрется" в предел своего поворота). Глаза открыты, что позволяет лучше сохранять равновесие. Фиксация в крайних положениях всегда одинаковая по времени в каждом из них. Собственно, она получается сама собой, если поворот осуществлять на расслабленных мышцах шеи: как бы короткий толчок, и расслабленная шея поворачивает голову до упора в одну сторону. После чего следует короткий толчок в другую сторону. Позвоночник все время остается прямым.

Внимание на шею.

Ощущения в процессе выполнения: может слышаться похрустывание или даже резкие щелчки в области шеи – это не должно пугать и мешать выполнению упражнения.

Количество: выполняется 5–25 раз, считая поворот влево и вправо за 1 раз. Частота в освоенном состоянии – примерно один полный поворот (влево-вправо) в секунду.

Ощущения после выполнения – тепло и комфорт в области шеи.

Особенности выполнения. Начинайте осваивать упражнение осторожно, не просто с минимального числа поворотов, но и для начала делайте эти повороты не так быстро и не до самого конца. Просто, чтобы не вызывать болезненных ощущений.

Упражнение 10.

Противопоказания: откидывание головы назад может вызвать неприятные ощущения и быть небезопасным при серьезных проблемах с шейными позвонками, поэтому его выполнение надо начинать осторожно, отслеживая реакцию организма в упражнении, сразу после упражнения и в течении дня.

Терапевтические эффекты, исходное положение, дыхание, внимание, ощущения в процессе выполнения, количество и ощущения после выполнения – как в упражнении 9.

Выполнение. После расслабления мышц шеи необходимо резко опускать голову вперед, а затем так же резко откинуть ее назад.

Распространенные ошибки: плечи должны оставаться неподвижными.

Часто задаваемые вопросы: чем вызваны щелчки внутри головы в упражнениях №№ 9-10? Ответ: хрустом наростов на остистых отростках шейных позвонков, в чем нет ничего страшного, если это не вызывает боль.

Упражнение 11.

Противопоказания: учесть противопоказания к упражнению 10.

Терапевтические эффекты, исходное положение, дыхание, внимание и ощущения после выполнения – как в упражнении 9.

Выполнение. Расслабьте мышцы шеи, затем опустите голову вниз, но спину не сгибайте. Упражнение состоит из очень медленных круговых вращательных движений головой влево, назад, вправо, вперед и в обратную сторону. Голову надо прижимать как можно ближе к туловищу, а плечи не поднимать и позвоночник не изгибать.

Ощущения в процессе выполнения – очень четкая мышечная радость в напрягаемых, а особенно растягиваемых мышцах шеи.

Количество: 2 раза в одну сторону и (не поднимая головы) 2 раза — в другую. Скорость вначале может быть не такой маленькой, но по мере тренировки замедляется вплоть до 1 минуты на один оборот.

Особенности выполнения. Главное – плавность движения, а даже не его скорость. Это говорит о хорошем навыке контроля за своим телом и способности свободного перемещения энергии (проявление которой в этом случае плавно переходит от одних мышц к другим). Медленность движений характеризует запас этой энергии, и так же подтверждает силу нашего интеллекта, нашу способность долго сохранять внимание на данной зоне тела. Болезненные участки надо "обходить", уменьшая угол наклона шеи.

Распространенные ошибки: подъем плеча со стороны наклона головы и изгибание позвоночника в эту же сторону.

Трудности: при сильно выраженном синдроме каменных плеч упражнение может быть болезненным, при этом надо уменьшать угол наклона головы до приемлемого уровня.

Часто задаваемые вопросы. Почему нельзя поднимать плечи (приближать их к голове) в этом упражнении? Ответ: просто для того, чтобы использовать любую возможность потренировать навык работы с теми, и только теми мышцами, которые непосредственно задействованы в данном упражнении, для тренировки навыка общего фонового расслабления, умения владеть собой (к тому же подъем плеч снижает нагрузку на мышцы шеи – видимо это еще одна причина, почему их хочется приподнять).

5-6-7 ДЕКАДЫ. Раззудись плечо, размахнись рука.

Следующие 7 упражнения надо вводить в течение минимум трех декад (можно больше). Порядок их подекадного введения зависит от Вашего желания и самочувствия.

Упражнение 12. СКАНДХА ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение, укрепляющее плечевые суставы: *скандха* означает «плечо»).

Противопоказания отсутствуют.

Терапевтические эффекты: 1) укрепляет суставы и мышцы плечевого пояса; 2) ликвидирует отложение солей в плечевых суставах; 3) улучшает кровообращение в этой области; 4) снимает боли в плечах; 5) укрепляет мышцы вокруг лопаток.

Исходное положение — основная стойка.

Ощущения до начала выполнения: прислушайтесь к ощущениям в плечах (там, где наиболее ярко проявляется уже упомянутый синдром каменных плеч). Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос.

Выполнение. К концу выдоха напрягите руки и сожмите кисти рук в кулаки, большие пальцы находятся внутри ладоней (такой кулак лучше сохраняет энергопотенциал, меньше излучает). Вытяните губы трубочкой (как бы для свиста) и сделайте через щель в губах короткий, резкий вдох. Как можно больше раздуйте щеки. Не дышите. Опустите голову вперед и сделайте *Джаландхара-бандху* (подбородочный или горловой зажим), одновременно с этим поднимите кулаки до уровня плеч (этим обеспечивается создание преднапряжения сразу во всей зоне действия упражнения). Спина прямая. Локти стремятся подняться как можно выше (рис. 12). Упражнение состоит из резких и быстрых движений рук вниз по передним линиям ног и таких же резких и быстрых подъемов рук вверх.

Внимание — на оба плечевых сустава.

Ощущения в процессе выполнения – волны напряжения – энергии при каждом "качке" в ключицах, тех самых местах, которые мало нагружаются в нашей бытовой жизни.

Выход. Закончив движение руками, одновременно: опустите их вдоль туловища и расслабьте, поднимите голову и сделайте спокойный выдох через нос.

Количество: опускание и подъем рук считаются за 1 раз. Выполняется от 5 до 25 раз согласно индивидуального графика освоения ОК.

Ощущения после выполнения создают заметный контраст с ощущениями до выполнения упражнения – плечи не просто появились, они ожили. А главное – появился грудной отдел позвоночника, точнее чувство комфорта в нем.

Особенности выполнения. Упражнение направлено в основном на самые верхние мышцы спины: трапециевидные, дельтовидные, подостные, малые и большие круглые, трехглавую плеча. Кулаки надо каждый раз поднимать как можно выше и как можно ближе к груди, а также держать их развернутыми тыльной стороной наружу. Этим мы увеличиваем нагрузку на ключичные мышцы (куда и направлено упражнение). Этому же помогает и разведение кулаков в стороны, увеличение расстояния между ними во время выполнения упражнения (особенно это можно рекомендовать женщинам). Как будто мы держим перед собой ручку воображаемого насоса, которым с каждым качком вгоняем порцию энергии в наши плечи и ключицы, но за счет *Джаляндохара-бандхи* не даем ей подниматься выше.

Распространенные ошибки. Локти не поднимаются достаточно высоко. При входе в упражнение подъем рук и опускание подбородка, а также опускание рук и подъем подбородка при выходе из него производится не одновременно.

Рис. 12 Скандха шакти-вардхак

ВАЖНО!!! Обычно после освоения упражнений №№ 9–12 вводится последнее 54-е упражнение комплекса — **ШАВАСАНА**. Это вызвано не только тем, что нагрузка в выполняемых упражнениях достаточно выросла, но прежде всего тем, чтобы дать ученику запас времени на освоение этого самого сложного и самого важного их упражнений йоги.

Подробную технику выполнения мы дадим в своем месте, т. е. в конце описания всего ОК. Но делать *Шавасану* надо уже начиная с 5 декады, ежедневно завершая этим самым прекрасным упражнением комплекс освоенную его часть.

Упражнения 13–18. ПУРНА БХУДЖА ШАКТИ-ВИКАСАК

(Комплексное упражнение для развития рук и плечевого пояса: *пурна* означает «полная», *бхуджа* — руки и плечевой пояс).

Упражнение 13.

Противопоказания: выполнять осторожно при проблемах в области плечевых суставов.

Терапевтические эффекты (от упражнений 13–18): такие же, как и от упражнения 12. Кроме того, развивается грудная клетка, а руки и плечи приобретают красивые формы.

Исходное положение — основная стойка.

Дыхание. Упражнения выполняются на задержке после очень короткого вдоха.

Ощущения до начала выполнения: успокойте дыхание, проверьте, что в теле нет излишний (ненужных для выполнения основной стойки) напряжений и почувствуйте готовность к упражнению, направив внимание на левую руку (можно даже посмотреть на кисть левой руки)

Выполнение. К концу очередного выдоха напрягите левую руку, а кисть сожмите в кулак так, чтобы большой палец находился внутри ладони. Сделайте резкий, короткий вдох через нос (как бы понюхайте воздух) и задержите дыхание. Начните вращательные круговые движения вытянутой левой рукой так, чтобы кулак двигался по направлению вперед — вверх — назад — вниз. Руку старайтесь держать максимально прямой — это позволяет включить в работу большее число грудных и спинных мышц. Вращения выполнять в быстром темпе (примерно 1 оборот в 1 секунду). Туловище при вращении рукой остается прямым, без разворота в пояснице.

Внимание — на левый плечевой сустав.

Ощущения в процессе выполнения: прогрев сустава при, как бы свободном, независимом вращении руки. Может возникнуть ощущение, что кулак вот-вот оторвется и улетит в сторону.

Выход. Закончив вращательные движения, согните левую руку в локте, поднесите кулак к плечу (рис. 13) и резко вытолкните руку вперед на уровне плеча с одновременным резким выдохом через нос, но кулак не разжимайте. Затем опустите руку вдоль туловища и расслабьте ее.

Количество: от 5 до 10 круговых вращений, начиная с 5 и прибавляя каждые 10 дней по одному. Вводить понемногу в силу большой нагрузки на область сердца, печени, селезенки. Если после введения этих упражнений пропадает тонус, эмоциональный и физический подъем после комплекса — снизить количество выполняемых упражнений и число их повторов.

Ощущения после выполнения. Прилив крови к кисти (после окончания упражнения цвет кисти изменится за счет прилива крови) и вообще некоторой приятной тяжести во всей руке, а также появление грудного отдела позвоночника (если до этого он не ощущался).

Особенности выполнения. Постарайтесь использовать уже упомянутую в методике инерцию: как бы запустить руку на вращение и только немного подталкивать ее в нижней части каждого оборота – пусть она крутится сама, вам останется только стоять рядом, считать обороты и вовремя остановить вращение.

Помните, что при занятиях йогой не должно быть одышки и делайте между упражнениями такие интервалы, какие вам нужны, чтобы почувствовать его последствие и дать успокоиться дыханию, если оно сбилось.

После окончания вращения и сгиба руки в локте (кулак у плеча пальцами наружу) правильнее будет немного задержаться, почувствовать, как в плече начинает прибывать накрученная, накопленная вами энергия. И только спустя немного времени (около 0,5 сек) выбросить кулак вперед, как бы выбросить эту энергию в кулак, разнести ее по всей руке — насести «удар».

Распространенные ошибки. Разворот туловища в сторону вращающейся руки, сгибание руки во время вращения (этим мы уменьшаем "растяжку" в плечевом суставе), отсутствие четкого выдоха при выбросе кулака вперед.

Уточнения и подробности. Упражнение на самом деле действует не только на руки, но и на очень большую область мышц, расположенных на груди и спине (именно они и осуществляют вращение рук), а значит, оказывает сильное воздействие на грудной отдел позвоночника и органы грудной клетки. Обладает сильным согревающим эффектом.

Трудности. Вращение руки без изменения положения туловища.

Часто задаваемые вопросы – отсутствуют, но есть интересные ответы в [28]

Рис. 13 Пурна бхуджа шакти-викасак

Упражнение 14.

Все как и в упражнении 13, но вращательные круговые движения левой рукой выполняются в обратном направлении, т.е. кулак идет назад — вверх — вперед — вниз.

Упражнение 15.

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

Внимание — на правый плечевой сустав.

Упражнение 16.

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

Внимание — на правый плечевой сустав.

Упражнение 17.

Выполняется так же, как и упражнение 13, но обеими руками вместе.

Внимание — на оба плечевых сустава.

Упражнение 18.

Выполняется так же, как и упражнение 14, но обеими руками вместе.

Внимание — на оба плечевых сустава.

8 ДЕКАДА. Сила в наших руках.

Упражнение 19. КАРА-ПРИШТХА ШАКТИ-ВИКАСАК

(Упражнение для развития тыльной части ладоней: *кара-приштха* — обратная сторона ладоней.)

Противопоказания отсутствуют.

Терапевтические эффекты (от упражнений 19–21): 1) развивают и укрепляют мышцы рук; 2) делают гибкими лучезапястные суставы; 3) ликвидируют отложения солей в суставах рук; 4) развивают мышцы и суставы пальцев рук; 5) очень полезны для людей, чья профессия связана с напряжением рук, например для музыкантов, художников, писателей, машинисток, стенографисток, хирургов и т. д.

Исходное положение — основная стойка.

Дыхание произвольное, через нос.

Ощущения до начала выполнения – спокойное дыхание, готовность к выполнению.

Выполнение. Вытяните обе руки вперед на уровне плеч. Пальцы рук вместе, и обращены они вверх, как будто ладонями вы упираетесь в стену (рис. 14). Спина остается прямой, кисти напряжены, до прогиба внутрь с наружной стороны ладоней. Упражнение состоит в том, что вы очень медленно поворачиваете кисти рук вниз, а затем так же медленно поднимаете их вверх (возвращаете обратно). Пальцы рук не сгибать в суставах.

Внимание — на тыльные поверхности кистей рук.

Ощущения в процессе выполнения – напряжение в предплечьях, приятно тепло в тыльных сторонах ладоней.

Количество: всегда выполняется 2 раза, считая поворот кистей рук вниз и вверх за 1 раз

Ощущения после выполнения: приятное чувство восстановления (как бы щекотка) в тыльных частях кистей рук.

Особенности выполнения: руки прямые, плечи расправлены, спину вперед не наклонять.

Распространенные ошибки: нет прогиба тыльной ладони внутрь.

Уточнения и подробности: при предельной сосредоточенности внимания на кистях, руки сами станут прямыми (энергия уходит за вниманием и, проходя по руке к кисти, напрягает руку, выпрямляя ее).

В качестве внешнего критерия можно назвать направление взгляда, устремленного вперед, в бесконечность, или даже немного вниз, что – по представлению НЛП – говорит о сосредоточении внимания на внутренних ощущениях.

Рис. 14 Кара-приштха шакти-викасак (начальная стадия)

Упражнение 20. КАРА-ТАЛЯ ШАКТИ-ВИКАСАК

(Упражнение для развития ладоней: кара-таля — внутренняя сторона ладони).

Противопоказания, исходное положение, дыхание, ощущения до начала выполнения, количество, особенности выполнения и распространенные ошибки как в упражнении 19.

Выполнение. Выполняется так же, как и упражнение 19, но пальцы рук широко расставлены (рис. 15).

Внимание на внутреннюю поверхность ладоней.

Ощущения в процессе выполнения: напряжение в предплечьях, ясно ощутимое в центре ладони (*марма Талахридайя* или точка *Лао-гун* в акупунктуре) очень приятное, четко локализованное теплое пятно ("солнышко").

Ощущения после выполнения: длительно сохраняемое (в силу узкой локализации зоны действия упражнения) очень приятное тепло в центре ладоней.

Рис. 15 Кара-таля шакти-викасак(промежуточная стадия)

Упражнение 21. АНГУЛИ ШАКТИ-ВИКАСАК

(Упражнение для укрепления пальцев рук: *ангули* означает «палец»).

Противопоказания, терапевтические эффекты, исходное положение как в упражнении 19.

Дыхание. Упражнение выполняется на задержке после выдоха.

Ощущения до начала выполнения. Уход тепла из центра ладоней и готовность двигаться дальше.

Выполнение. Вместе с очередным спокойным вдохом через нос согните руки в ладонях и поднесите расслабленные кисти рук к плечам. К концу выдоха резко вытолкните обе руки вперед на уровне плеч. Такой вход в упражнение обеспечивает дополнительный приток крови к пальцам и помогает направить внимание именно на них. На паузе после выдоха кисти рук согнуть в запястьях (поднять вверх), пальцы смотрят вперед, широко раздвинуты и согнуты во всех суставах (напоминают когти). Руки очень напряжены (рис. 16). Находитесь в этом положении, пока не захотите вдохнуть или не устанут руки.

Внимание — на пальцы рук, но смотреть надо не на них, а прямо перед собой.

Ощущения в процессе выполнения – почувствуйте каждый пальчик своих напряженных рук.

Выход. Когда вы почувствуете, что дальше выполнять упражнение тяжело, опустите и расслабьте руки и сделайте спокойный вдох через нос.

Количество: выполняется 1 раз.

Ощущения после выполнения – приятная пульсация в кончиках всех пальцев рук.

9–10 ДЕКАДЫ. Живот – значит жизнь.

Упражнения 22–27. УДАР ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнения для развития мышц живота.)

Противопоказания (для упражнений 22–27) – при серьезных желудочно-кишечных заболеваниях вводить осторожно.

Терапевтические эффекты (от упражнений 22–27): 1) ликвидируют излишние жировые отложения на животе; 2) устраняют колики и другие желудочные заболевания; 3) улучшают пищеварение; 4) улучшают цвет лица; 5) упражнения 25–27 устраняют изжогу и 6) повышают содержание углекислоты в крови и клетках органов и тканей, что благотворно влияет на организм в целом.

Исходное положение — основная стойка.

Дыхание указано в описании выполнения.

Ощущения до начала выполнения – пропадание пульсации в пальцах рук, спокойное дыхание, готовность к выполнению следующего упражнения.

Выполнение. Сделайте спокойный и неглубокий вдох через нос. Затем одновременно с выдохом через нос втяните живот как можно больше внутрь (рис. 17), а одновременно со вдохом через нос постарайтесь выпятить его как можно больше вперед (не отпустить, а именно выпятить).

Внимание — на область живота.

Количество: выполняется 5–25 раз согласно вашему личному графику освоения ОК.

Ощущения после выполнения – восстановительные процессы в области живота.

Особенности выполнения. Важно, чтобы работал именно и только живот, а позвоночник оставался неподвижным.

Распространенные ошибки. Живот на вдохе не выпячивается, а просто отпускается.

Трудности. При наличии неправильного верхнего дыхания бывает трудно правильно сочетать дыхание и движения животом – втягивание живота получается на вдохе (с расширением грудной клетки), а выпячивание на выдохе. В этом случае следует начинать движения не с втягивания, а с выпячивания живота вместе со вдохом в нижнюю часть легких (с опусканием диафрагмы), и затем выполнять движения медленно, тщательно следя за дыханием. Со временем у занимающегося формируется правильное абдоминальное дыхание.

Рис. 17 Удар шакти-вардхак – упр. № 22 и 25

Упражнение 23.

Исходное положение — основная стойка. Для включения в работу разных группы мышц и изменения степени их нагрузки измените положение тела: наклоните верхнюю часть туловища вперед примерно под углом 45° . Руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Остальные пальцы рук вместе, и средние пальцы (чтобы максимально освободить мышцы живота) касаются друг друга. Плечи развернуты, а локти отведены назад. Голову надо держать так, чтобы смотреть перед собой (а не наклонять ее вместе с туловищем). Этим мы дополнительно напрягаем мышцы шеи и верхней части спины и т.о. отводим ощущение напряжения от мышц поясницы, обеспечивая лучшую концентрацию внимания на работающих мышцах живота. Это же движение помогает без субъективного ощущения усилия (за счет всего лишь большего включения в работу всего объема трапециевидных мышц) держать руки на пояснице локтями наружу, освобождая, таким образом, мышцы брюшного пресса для активной работы (рис. 18).

Ощущения до начала выполнения: спокойное дыхание, готовность к выполнению следующего упражнения.

Дыхание, выполнение, внимание, ощущения в процессе выполнения, количество, ощущения после выполнения, и трудности как в упражнении 22..

Распространенные ошибки. Прямая спина: границей между верхней и нижней частями туловища является пупок. Поэтому в упражнениях №№ 23 и 26 (см. ниже), при сохранении относительно вертикального положения головы и направленного вперед взгляда, наклоняется та часть

туловища, которая выше пупка, собирая "вмятку" мышцы пресса, при этом спина оказывается немного выгнута дугой назад.

Рис. 18 Удар шакти-вардхак – упр. № 23 и 26

Упражнение 24.

Исходное положение: основная стойка. Поставьте ноги на ширину плеч или ближе, ступни параллельны друг другу, слегка согните ноги в коленях, наклоните верхнюю часть туловища вперед, но смотрите перед собой, а не вниз. Упритесь выпрямленными руками немного выше коленных чашечек — так, чтобы большие пальцы рук были обращены внутрь, а остальные пальцы вместе и обращены наружу (рис. 19).

Дыхание, ощущения до начала выполнения, выполнение, внимание, ощущения в процессе выполнения, количество, ощущения после выполнения, распространенные ошибки как в упражнении 22.

Особенности выполнения. Чтобы принять правильное исходное положение, позволяющее освободить все мышцы живота (когда живот свободно висит между рук), надо слегка расставить ноги, ступни параллельно друг другу, и, одновременно приседая (сгибая ноги в коленях) и слегка наклоняясь вперед, прочно опереться прямыми руками на колени, а затем перенести на них вес тела. При этом колени разойдутся в стороны, а спина и голова под действием собственного веса как бы "просядут" между рук и коленей, так что вы будете стоять на внешних сторонах ступней, а спина прогнется вниз. Руками надо прочно зажать, захватить ноги чуть выше коленей (чтобы руки не сползли вниз по ногам). Поза должна быть удобной и устойчивой.

Рис. 19 Удар шакти-вардхак – упр. № 24 и 27

Упражнения 25–27.

Исходное положение, дыхание, ощущения до начала выполнения, внимание, ощущения в процессе выполнения, количество, ощущения после выполнения как в упражнениях 22-24 соответственно.

Выполнение. Как и упражнения 22–24 соответственно, но теперь без дыхания, т. е. на паузе после спокойного выдоха через нос.

Уточнения и подробности. Все эти (22 – 27) хотя и весьма простые внешне упражнения позволяют заметно улучшить работу желудочно-кишечного тракта (и, к тому же, делают это весьма разнообразно). Ведь в отличие, например, от толстого кишечника, имеющего достаточно сильную мускулатуру — все знают, что живот может болеть очень сильно, — тонкий кишечник собственной мускулатуры практически лишен. Поэтому так важно не только укреплять мышцы живота и диафрагмы, но и производить периодический активный массаж желудочно-кишечного тракта, в котором (как помнит читатель) вырабатывается до 30 гормонов и гормоноподобных веществ (причем их объем превосходит общий объем гормонов, вырабатываемых всеми остальными железами внутренней секреции вместе взятыми), в том числе гормоны головного мозга – так что работая животом мы становимся умнее.

11 ДЕКАДА. Поясница и ниже...

Упражнение 28. УДДИЯНА-БАНДХА

(Брюшной зажим.)

Противопоказания: 1) язва желудка и двенадцатиперстной кишки в острой форме; 2) серьезные сердечные заболевания; 3) гипертоническая болезнь.

Терапевтические эффекты: 1) ликвидирует излишние жировые отложения на животе; 2) улучшает работу желудка, кишечника, печени, селезенки и поджелудочной железы; 3) улучшает работу надпочечников и органов таза; 4) тонизирует солнечное сплетение; 5) укрепляет дряблые стенки желудка; 6) регулирует работу надпочечников; 7) помогает людям с опущением почек; 8) способствует выздоровлению после внутрисполостных операций.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу.

Дыхание – указано в описании выполнения.

Ощущения до начала выполнения – спокойное дыхание, внимание на область живота.

Выполнение. Сделайте спокойный вдох через нос, такой же спокойный выдох через нос. Задержите дыхание. Руки упираются в бедра. При этом большие пальцы рук положите на паховые сгибы, а остальные пальцы вместе и находятся снаружи бедер. Смотрите прямо перед собой. На паузе после выдоха наклоните верхнюю часть туловища примерно под углом 45° (как в упражнениях 23, 26). Втяните живот как можно больше внутрь (рис. 20). Локти опустятся вниз. Оставайтесь в этом положении, пока не захотите вдохнуть.

Внимание. Внимание — на область солнечного сплетения.

Ощущения в процессе выполнения – приятное сдавливание внутренних органов живота, как будто вы легли на воображаемый шар и расслабились, повисли на нем.

Выход. Когда появится желание вдохнуть, сначала расслабьте мышцы живота и только после этого (чтобы не зажимать сердце между поднятой диафрагмой и наполненными легкими) сделайте спокойный вдох через нос и наконец вернитесь в исходное положение, опустив руки вдоль туловища и расслабив их.

Количество: выполняется от 1 до 3 раз.

Ощущения после выполнения: очень приятные ощущения в области живота (на этом упражнении заканчивается работа с мышцами и внутренними органами живота).

Рис. 20 Уддияна-бандха

Упражнение 29. КАТИ ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение для укрепления поясницы, "кати" – означает "пояница").

Противопоказания: 1) серьезные сердечные заболевания; 2) высокое артериальное давление.

Терапевтические эффекты: 1) упражнение полезно для людей, страдающих различными заболеваниями в области спины, поясницы и живота; 2) ликвидирует излишние жировые отложения на спине, пояснице и животе; 3) развивает гибкость позвоночника; 4) улучшает процесс очищения крови.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу (за этим надо особо следить, т.к. при такой постановке стоп возникает субъективное ощущение, что они разведены в стороны, носками наружу). Дело в том, что такая постановка стоп увеличивает поперечную площадь опоры, «вылет» стоп вперед для придания телу большей устойчивости, позволяет поставить мышцы поясницы и таза в анатомически нейтральное положение и дает возможность в состоянии предельного прогиба вперед удобно опереться руками в пол, касаясь мизинцами больших пальцев соответствующей ноги (что также увеличивает устойчивость позы).

К тому же разворот стоп внутрь или наружу не только меняет нормальное (нейтральное) состояние мышцы выпрямляющей позвоночник, но и приводит к дополнительному напряжению средней и малой ягодичных, грушевидной и ряда других глубоких мышц ягодиц, а также вызывает дополнительное напряжение мышц ног, снимая локализацию действия упражнения на поясницу как таковую, т.е. уменьшая эффективность упражнения.

Дыхание – указано в описании выполнения.

Ощущения до начала выполнения: успокойте дыхание, расслабьте мышцы поясницы, почувствуйте ее.

Выполнение. Вместе со спокойным вдохом через нос поднимите обе руки вверх, ладонями вперед, пальцы рук вместе (этим движением мы раскрываем грудную клетку начиная снизу и набираем достаточный запас воздуха, а также создаем преднапряжение мышц спины, облегчающее правильный вход в упражнение). Смотрите прямо перед собой, а не вверх. Задержите дыхание и начинайте медленно наклонять туловище, голову и руки вперед и вниз (голова между рук), стремясь положить ладони рук на коврик так, чтобы мизинцы рук касались больших пальцев ног. Колени не сгибайте. Наклон можно осуществлять как бы складываясь, с "выносом" ягодиц немного назад (без повышенной опоры на носки ног). Затем вместе с выдохом через нос продвиньте голову еще дальше между рук и оставайтесь в этом положении на «максимальной» паузе после выдоха (рис. 21).

Внимание — на область поясницы.

Ощущения в процессе выполнения – приятная растяжка поясничных мышц, задних поверхностей ног. Вас "сушит" на воображаемой перекладине – все свешивается с нее вниз.

Выход. Одновременно со спокойным вдохом через нос поднимите туловище, голову и руки вверх, после чего со спокойным выдохом через нос опустите руки через стороны вниз (при таком опускании рук мы не сжимаем грудную клетку, а энергия естественным образом уходит из напрягаемых при выходе из упражнения широчайших мышц спины, позадочно-реберных и

задних зубчатых мышц в вертикальные порции трапецевидной мышцы, что дает отдых напрягаемым при подъеме туловища мышцам).

Ощущения после выполнения: очень приятное состояние во всей области поясницы.

Количество: выполняется 1–5 раз согласно вашему индивидуальному графику.

Распространенные ошибки. Сгибание коленей в упражнении и при выходе из него (при этом сразу же исчезнет растягивающее усилие на нижние мышцы спины и ягодицы).

Трудности. Многим бывает трудно сразу положить ладони на пол, но надо понимать, что дело ведь не в том, докуда вы дотягиваетесь (или не дотягиваетесь) при выполнении упражнений йоги. В этом дотягивании нет никакой необходимости. В быту, чтобы, скажем, помыть пол, вы можете согнуть ноги в коленях. А в йоге вам важно только то, сколько удовольствия, сиречь пользы, вы с помощью этого упражнения получите. Вот и все.

Если при наклоне вперед, осуществляемом так, как сказано в описании этого упражнения, у вас сводит мышцы живота (поджимает печень), то надо осуществлять наклон не с прямой спиной, а скручиваясь, а если и этого мало, то наклон осуществляется еще и вместе с выдохом.

Рис. 21 Кати шакти-вардхак

Упражнение 30. КАКИ-МУДРА

(Поза вороны).

Противопоказания: формально отсутствуют, однако вводить надо очень осторожно, в связи с тем, что в упражнении происходит пережим сонных артерий, проходящих по передним боковым сторонам шеи в сочетании со сжатием сердечной сумки в результате большого напряжения в груди, что при задержках больше нескольких секунд может привести к потере сознания. Очень большой вдох при входе в упражнение и передержка упражнения опасны для сердца.

Терапевтические эффекты: 1) способствует ликвидации импотенции у мужчин и фригидности у женщин; 2) помогает в лечении болезней органов таза; 3) способствует ликвидации различных желудочно-кишечных заболеваний; 4) улучшает цвет лица.

Исходное положение — основная стойка.

Дыхание – указано в описании выполнения.

Ощущения до начала выполнения – уход приятных ощущений после предыдущего упражнения и готовность к выполнению следующего, спокойное дыхание.

Выполнение. После очередного спокойного выдоха вытяните губы трубочкой (как бы для свиста) и сделайте через щель в губах короткий, резкий вдох. Затем задержите дыхание, при этом часть воздуха остается в полости рта (можно раздуть щеки). Проглотите часть воздуха, который остался в полости рта. Можно сделать одно или два глотательных движения. Задержите дыхание, сделайте подбородочный замок, т. е. прижмите подбородок к яремной (венечной) ямке. Смотрите вниз (рис. 22).

Внимание — вместе с проглатыванием воздуха направлять на половые органы, после чего вы легко можете представить себя вороной, сидящей на суку, повесив нос на раздувшуюся, выпятившуюся вперед грудь (очень похоже получается).

Ощущения в процессе выполнения – легкость в области половых органов. При правильном выполнении этого упражнения, значительный подъем-расширение грудной клетки приводит к подъему вслед за расширяющимися ребрами центральной части диафрагмы (центрального сухожилия) вверх, а значит подъему верхней части брюшины. При этом давление органов брюшной полости на органы таза уменьшается, “открывая” последние для улучшенного притока крови, оттока лимфы и улучшения, таким образом, их функционирования. Именно поэтому и рекомендуется направлять внимание именно туда - вниз, усиливая этим действие упражнения (“энергия” идет за вниманием). В этом плане Каки-мудра не уступает (если не превосходит) эффекты перевернутых поз.

Выход. Упражнение выполняется до появления малейших неприятных ощущений. Для выхода из позы поднимите голову в исходное положение и сделайте спокойный выдох через нос.

Количество: от 1 до 3 раз согласно вашему графику освоения ОК.

Ощущения после выполнения – легкость, слабая щеколка в области половых органов.

Распространенные ошибки – нет прогиба позвоночника в грудном отделе.

Уточнения и подробности. Глотание воздуха здесь – это всего лишь средство обеспечения прогиба грудного отдела позвоночника вперед – и тем самым, временного “устранения”

грудного кифоза. Но очень важное средство – именно в этом прогибе основной смысл всего упражнения.

Трудности. Самое сложное здесь — правильно проглотить воздух. При этом грудной кифоз позвоночника как бы уходит, а грудь раздувается как шар.

Рис. 22 *Каки-мудра*

12 ДЕКАДА. Здоровые ноги, чтобы идти дальше.

Упражнение 31. ДЖАНГА ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение для укрепления бедер).

Противопоказания: артроз суставов ног в острой форме.

Терапевтические эффекты: 1) улучшается кровообращение в ногах; 2) делает ноги более стройными и красивыми; 3) развивает вестибулярный аппарат; 4) очень полезно для людей, чья профессия связана с длительным стоянием на ногах

Исходное положение – стоим, ноги на ширине примерно 15 см, ступни ног параллельны друг другу.

Дыхание – указано в описании выполнения.

Ощущения до начала выполнения: успокоить дыхание, придти в себя, внимание на ноги.

Выполнение. Напрягите руки, пальцы вместе и направлены вниз. Ладони не касаются бедер. Сделайте резкий, короткий вдох через нос. Одновременно поднимите обе руки через стороны вверх так, чтобы тыльные стороны ладоней были обращены друг другу (что позволяет также включить в работу боковые мышцы туловища), но не касались одна другой, а ноги спружиньте в коленях и прыжком расставьте как можно шире. Прыжок выполняйте целиком на ступни ног, т.е. и на пятки, и на носки (рис. 23). Не задерживаясь в этом положении, сделайте резкий короткий выдох через нос, одновременно опустите обе руки через стороны вниз, не касаясь ладонями бедер, а ноги прыжком верните в исходное положение. Движения руками и ногами, вдохи с выдохами делаются синхронно и в быстром темпе.

Внимание — на бедра.

Количество: все описанные движения считаются за 1 раз, а упражнение выполняется от 5 до 10 раз.

Ощущения после выполнения – увеличение подвижности в тазобедренных суставах.

Особенности выполнения. Поскольку ОК делается утром, когда многие, возможно, еще спят, допустимо опускаться не на полную ступню (тогда получается очень громко), а с подпружиниванием на носки.

Распространенные ошибки: малая ширина разведения ног в прыжке, отсутствие разворота рук, ноги при возврате в исходное положение ставятся вместе (а не на 15 см. друг от друга), привычка опускаться не на полную ступню без сгиба коленей (что меняет направленность упражнения, т. к. в этом случае упражнение не развивает бедер, хотя и не является вредным).

Рис. 23 *Джанга шакти-вардхак*

Упражнение 32. КУНДАЛИНИ ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение, развивающее потенциальную силу *Кундалини*).

Противопоказания отсутствуют.

Терапевтические эффекты: 1) развивает мышцы ног; 2) делает ноги более стройными и красивыми; 3) делает ягодицы более упругими; 4) способствует пробуждению скрытой потенциальной силы *Кундалини*, которая находится в копчике (точнее – *Мулядхара-чакре*).

Исходное положение — основная стойка.

Дыхание произвольное, через нос.

Ощущения до начала выполнения: успокоить дыхание, направить внимание на колени.

Выполнение. Расслабьте левую ногу и, резко согнув ее в коленном суставе, ударьте пяткой по левой ягодице. Старайтесь, чтобы бедро сохраняло вертикальное положение (рис. 24). Затем то же самое сделайте правой ногой.

Внимание — на копчик.

Ощущения в процессе выполнения – четкие удары по ягодицам никак нельзя назвать неприятными, возникает ощущение легкого изящного танца.

Количество: удар левой и правой пяткой считается за 1 раз. Выполняется в быстром темпе от 10 до 25 раз.

Ощущения после выполнения – увеличение легкости в ногах (может возникнуть что-то типа легкой щекотки в области *Мулядхара-чакры*).

Особенности выполнения: для получения нужного результата надо резко толкнуть ногу назад и затем мгновенно, сразу же после толчка, расслабить ее, чтобы она дальше шла сама совершенно свободно, по инерции.

Трудности состоят в низком темпоритме, неспособности мгновенно сбросить напряжение, после короткого напряжения.

Часто задаваемые вопросы. Насколько это упражнение пробуждает *Кундалини*? Ответ: это упражнение всего лишь повышает активность нижней *чакры Мулядхары* (а вместе с этим и активность тех зон тела, которую эта *чакра* отражает). Но повышение активности *чакры* не может не привести к активизации скрытой в ней (по представлениям йогов) силы, которая в данном случае начинает ощущаться просто как повышение общего тонуса организма и рост интуиции (говоря образно, хотя *Кундалини* и не проснулась, она начинает видеть сны, что способствует развитию нашего сознания).

Рис. 24 *Кундалини шакти-вардхак*

Упражнение 33. ПАДАМУЛЯ ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение, укрепляющее мышцы голени и ступней: *пада* — нога, *муля* — низ, корень, а что такое *шакти-вардхак*, читатель уже знает).

Противопоказания – отсутствуют.

Терапевтические эффекты: 1) развивает мышцы голени и ступней ног; 2) делает икры ног более стройными и красивыми; 3) развивает голеностопные суставы и связки ступней; 4) тренирует вестибулярный аппарат; 5) способствует увеличению роста.

Исходное положение — основная стойка.

Дыхание – указано в описании выполнения.

Ощущения до начала выполнения – успокойте дыхание, направьте внимание на голеностоп.

Выполнение. Делая медленный, спокойный вдох через нос, поднимитесь на носках как можно выше. Пятки ног должны быть соединены (при этом увеличивается площадь опоры на все пальцы ног и повышается устойчивость). Не задерживайтесь в этом положении и, делая медленный, спокойный выдох через нос, начните опускаться вниз, но так, чтобы пятки не доходили до коврика на 1–1,5 см.

Внимание — на икры и ступни ног.

Количество: подъем вверх и опускание вниз считаются за 1 раз. Выполняется от 10 до 25 раз.

Ощущения после выполнения – тепло в икрах, легкость в суставах, комфорт во всем теле, ведь мы закончили промывку всего тела из положения стоя.

Особенности выполнения. Удерживать равновесие помогает фиксация взгляда на одной точке, за которую вы этим взглядом как бы держитесь (двигательные мышцы глаз дают информацию вестибулярному аппарату); крошечные остановки-передышки в крайних положениях (делать подъемы и опускания без них труднее).

13 ДЕКАДА. Прекрасный цветок лотоса.

Упражнение 34. СУКХАСАНА

(Удобная поза).

Предупреждение. Если вы легко выполняете следующее упражнение *Ардха-Падмасану*, то это упражнение в комплексе делать не нужно.

Противопоказания отсутствуют.

Терапевтические эффекты также отсутствуют. Сукхасана является подготовительным упражнением для более сложных поз из положения сидя. Кроме того, в ней выполняются многие дыхательные упражнения (*Пранаяма*) и упражнения на сосредоточение внимания.

Дыхание произвольное, через нос.

Выполнение. Сядьте на коврик, скрестив ноги так, чтобы ступня левой ноги находилась под голенью и бедром правой ноги, а ступня правой ноги — под голенью и бедром левой ноги (рис. 25). Иногда говорят: скрестите ноги по-турецки. Смотрите прямо перед собой. Постарайтесь как можно больше выпрямить спину.

Внимание — на позвоночник.

Ощущения в процессе выполнении: комфорта, собранности, подтянутости низа живота при некотором напряжении в спине.

Количество: упражнение повторяется со сменой ног.

Ощущения после выполнения сосредотачиваются в области позвоночника.

Рис. 25 Сукхасана

Упражнение 35. АРДХА-ПАДМАСАНА

(Поза полулотоса).

Предупреждение. Если вы легко выполняете следующее упражнение *Падмасану*, то это упражнение в комплексе делать не нужно.

Противопоказания отсутствуют, хотя с тяжелой формой варикозного расширения вен упражнение надо выполнять с осторожностью.

Терапевтические эффекты (от упражнений 35–36): 1) способствуют улучшению подвижности тазобедренного и голеностопного суставов; 2) помогают при лечении заболеваний суставов, мышц и сухожилий ног; 3) помогают в выработке хорошей осанки; 4) помогают ликвидировать искривление позвоночника; 5) улучшают работу сердца, легких, печени, селезенки, желудка, кишечника и других важнейших внутренних органов, так как тело принимает наиболее удобное положение для их функционирования.

Является исходной для многих упражнений йоги из положения сидя.

Исходное положение описано в выполнении.

Дыхание произвольное, через нос.

Выполнение. Сядьте на коврик, ноги вытянуты вперед. Согните правую ногу в колене и положите ладонь правой руки на правую ступню возле пальцев (мужской вариант – женщины могут начинать с левой ноги). Затем положите ступню правой ноги на бедро левой ноги, развернув ее стопой вверх и так, чтобы пятка правой ноги касалась нижней части живота. Теперь ступню левой ноги положите под правое бедро. Можно принять позу и в другой последовательности, т.е. сначала подложить левую ступню под правое бедро, а затем положить правую ступню на левое бедро. Туловище, голова и шея составляют одну прямую линию (при этом незначительный лордоз в поясничном отделе позвоночника, конечно же, остается, важно максимально выпрямить грудной отдел). Смотрите прямо перед собой. Руки занимают одно из четырех положений. Эти положения вы можете менять по своему желанию (чем выше номер позиции рук, тем выше точка естественной концентрации внимания на позвоночнике):

- 1) ладони рук лежат на коленях, пальцы рук вместе (см. рис. 25);
- 2) ладони сложены на уровне груди пальцами вверх, а предплечья составляют прямую горизонтальную линию, которая параллельна полу (см. рис. 26). Такое положение рук называют «Намасте» (приветствие, "мы вместе");
- 3) кончики больших и указательных пальцев рук соединены, а остальные пальцы вместе (так называемая "гьян-мудра – рис. 24 - врезка). При этом ребро ладони лежат на коленях (см. рис. 27)
- 4) то же, но на коленях лежит тыльная сторона ладони (рис. 28).

Во всех указанных положениях руки расслаблены, а ладони удобно и прочно лежат на коленях (плоских участках коленей, образующихся сверху при их сгибе в нужное положение).

Внимание — на позвоночник.

Ощущения в процессе выполнения: постарайтесь как можно больше выпрямить спину и почувствуйте удовольствие от этого.

Количество: находиться в этой позе надо от нескольких секунд до 1 минуты в зависимости от степени ее переносимости. Затем немного отдохните, вытянув ноги вперед, опираясь руками на коврик позади спины и расслабившись. Второй раз упражнение выполняется со сменой ног.

Ощущения после выполнения: сосредотачиваются в области позвоночника, усталости в коленях и тазобедренных суставах старайтесь не допускать.

Трудности – разворот стопы и ее укладывание на бедро (если еще не разработан, напряжен тазобедренный сустав), выпрямление позвоночника.

Распространенные ошибки: кисти рук в положениях 3 и 4 смещены на края коленей, а руки напряжены (если руки расслабить, то ладони просто соскользнут с коленей).

Рис. 26 Ардха-падмасана – первое положение рук

Рис. 27 Ардха-падмасана – второе положение рук

Рис. 28 Ардха-падмасана – третье положение рук

Рис. 28а Ардха-падмасана – третье положение рук- врезка

Рис. 29 Ардха-падмасана – четвертое положение рук

Упражнение 36. ПАДМАСАНА

(Поза лотоса).

Предупреждение: ни в коем случае не старайтесь сесть в *Падмасану* через силу. Если она сразу не получается – тренируйтесь, выполняя *Сукхасану* и *Ардха-Падмасану*, почаще сидите "постурецки", или просто с подложенной под ягодицы ногой (то одной, то другой, но ни в коем случае не перетренируйтесь, чтобы не возникало боли в мышцах или связках — иначе все ваши усилия пойдут прахом и вам нужно будет все начинать сначала), пока со временем, не сможете сесть в *Падмасану* легко, без больших усилий.

Противопоказания: 1) тяжелая форма варикозного расширения вен на ногах; 2) тромбозы и тромбофлебиты.

Исходное положение описано в выполнении.

Дыхание произвольное, через нос.

Ощущения до начала выполнения: внимание на состояние позвоночника.

Выполнение. Классический вариант «накладка» (вариант «завязка» в данном учебнике не рассматривается ввиду его крайне редкого применения): Сядьте на коврик, ноги вытянуты вперед. Возьмите в руки ступню правой ноги и положите ее на бедро левой ноги как в упражнении 35. Если после этого вы сможете положить колено этой ноги на пол, то скорее всего сможете и ступню левой ноги положить на бедро правой ноги (рис. 30). Все остальное выполняется, как в упражнении 35.

Внимание, ощущения в процессе выполнения: вначале вы почувствуете напряжение в мышцах, выпрямляющих спину. Но спустя некоторое время к нему привыкают и... Ох, как приятно, как хорошо становится позвоночнику, а за ним и всему телу, если он по-настоящему выпрямлен — недаром у *Падмасаны* так много терапевтических эффектов. Где-то внутри, на уровне *Манипура-чакры* или чуть выше возникает необыкновенное ощущение комфорта. Наше внимание легко, без насилия сосредотачивается на этом удовольствии, мгновенно привыкает к нему и перестает чего-либо искать, проверять, пробовать; оно успокаивается, затихает, боясь эту радость спугнуть, нарушить, потерять. Наше сознание как бы перестает существовать, точнее мы перестаем замечать его существование. Вот оно — то, ради чего существует йога, ее цель — «*Читта вритти ниродхам*», по Патанджали, что переводится как успокоение, остановка флуктуаций сознания.

Количество: выполняется 1 раз до того момента, когда вы заметите в себе некую мысль. Это значит, что тело устало, в нем возникло напряжение (оно начало думать) и упражнение нужно прекращать. Смену ног можно не делать, т.к. при любом положении ног обеспечивается достаточная прямизна спины и некоторое пережатие кровообращения в обеих ногах, а значит ускорение кровообращения в не пережатых частях тела.

Выход – сесть, выпрямив ноги перед собой, при необходимости размять коленные суставы.

Ощущения после выполнения: остаточная радость.

Особенности выполнения. В этих упражнениях (особенно в упр. 36) обеспечиваются наилучшие условия для выпрямления позвоночника. Попробуйте выпрямить его у стены, положить его весь на стенку стоя и сидя в одной из этих поз, сравните — и вы сразу заметите разницу.

Уточнения и подробности. В упражнении важна "прямизна" позвоночника, при этом на самом деле позвоночник не является прямым (он как стебель лотоса сохраняет остаточный прогиб лордоза и кифоза. Грудная клетка выпрямлена, плечи развернуты. Голову можно чуть-чуть наклонить вперед (что помогает фиксации внимания на верхнегрудном отделе позвоночника, ставит в нормальное положение мышцы шеи, слегка вытягивая нижние отделы трапециевидной мышцы, и нормализует настроение). Поза должны быть максимально удобной.

Трудности. Выпрямить позвоночник в начале освоения комплекса – даже после принятия позы – удается не сразу, на это нужно время.

Часто задаваемые вопросы. Можно ли эффективно заниматься йогой не освоив *Падмасану*?
Ответ: конечно можно. Большинство упражнений сидя, выполняемых из *Падмасаны*, можно выполнять из *Ардха-Падмасаны*, которая осваивается гораздо легче, и даже из *Сукхасаны*. Есть мнение, что *Падмасану* рекомендуется использовать как одну из базовых поз для медитации, но это мнение возникло в силу недоразумения, созданного журналистами и писателями-пересказчиками (теми, кто лишь пересказывает прочитанное в других книгах или услышанное от других людей). При длительных занятиях медитацией или *Пранаямой* предпочтительна более мягкая поза типа *Сукхасаны*.

Рис. 30 *Падмасана (накладка)*

14 ДЕКАДА. В здоровом теле здоровый дух.

Упражнения 37–40. БХАСТРИКА

(Дыхательные упражнения «Кузнечные меха»).

Противопоказания: при наличии скачущего давления выполнять с осторожностью – после выполнения упражнений 37-40 оно может подняться на 20-30 мм. При слабой печени уменьшить количество повторов.

Терапевтические эффекты (от упражнений 37–40): 1) оказывает благотворное воздействие на центральную нервную систему (головной и спинной мозг); 2) укрепляет и нормализует работу легких; 3) предотвращает плеврит; 4) помогает при лечении туберкулеза легких; 5) вызывает прилив энергии; 6) вырабатывает привычку дышать только носом.

Исходное положение — сесть в *Сукхасану*, *Ардха-Падмасану* или *Падмасану*. Смотрите прямо перед собой.

Ощущения до начала выполнения – успокоить дыхание, максимально выпрямить позвоночник.

Внимание — на спинной мозг.

Ощущения в процессе выполнения: волны энергии по позвоночнику, в основном в его грудном отделе.

Количество: выдох и вдох считаются за один раз. Выполняется от 5 до 15 раз – это предел, даже опытейшие йоги не позволяют себе большего.

Ощущения после выполнения: подъем энергии вплоть до легкого раздражения во всем теле.

Особенности выполнения. Здесь, в отличие от упражнений 3–6, вдох и выдох равны по длительности. И делаться они должны предельно энергично, несмотря на их краткость по времени. Образ кузнечных мехов, активно подающих в область горения кислород и поднимающих температуру пламени, очень помогает

Уточнения и подробности. Особое внимание на вдох, который, впрочем, не получить без хорошего выдоха.

Трудности. Возможны при искривлении носовых перегородок и заложенности носа (в последнем случае вводятся очистительные процедуры и/или – в тяжелых случаях временно – используется что-то слабо сушащее для слизистых носа, типа Нафтизина).

Упражнение 37.

Выполнение. Упражнение состоит из резких выдохов и резких вдохов через нос, которые делаются в быстром темпе. В отличие от дыхательных упражнений 3–6 в этом упражнении вдох делается резко, глубоко и шумно.

Упражнение 38.

Выполнение. Наложите на правое крыло носа большой палец правой руки, т. е. закройте правую ноздрю. Остальные пальцы подняты вверх и соединены вместе (рис. 31). Начните дышать так, как в упражнении 37, но только через левую ноздрю.

Все остальное выполняется так же, как в упражнении 37.

Распространенные ошибки: поворот головы вправо и вверх, слишком сильное пережатие пальцем правой ноздри, вплоть до искривления носа.

Рис. 31 *Бхастрика (упражнение № 38)*

Упражнение 39.

Выполнение. Закройте левую ноздрю средним пальцем правой руки (рис. 32) и начните дышать так, как в упражнении 37, но только через правую ноздрю.

Все остальное выполняется так же, как в упражнении 37.

Распространенные ошибки: поворот головы влево и вверх, слишком сильное пережатие пальцем левой ноздри, вплоть до искривления носа.

Рис. 32 Бхастрика (упражнение № 39)

Упражнение 40.

Выполнение. Дыхание осуществляется попеременно: один раз выдох и вдох через левую ноздрю (правая зажата большим пальцем правой руки), затем выдох и вдох через правую ноздрю (сняв большой палец с правой ноздри и зажав левую ноздрю средним пальцем правой руки) и т. д.

15 ДЕКАДА. Мудрость йоги. Катимся по горизонтальной плоскости.

Упражнения 41–42. ЙОГА-МУДРА

(Поза йога).

Противопоказания (для упражнений 41–42) отсутствуют.

Терапевтические эффекты (от упражнений 41–42): 1) улучшают работу легких, печени, селезенки, желудка, поджелудочной железы, кишечника; 2) очень эффективны при хронических запорах и диспепсии; 3) оказывают лечебное воздействие при язве желудка и двенадцатиперстной кишки; 4) оказывают лечебное воздействие при венерических заболеваниях; 5) оказывают лечебное воздействие при проказе; 6) повышают общий иммунитет организма; 7) улучшают артериальное кровообращение и способствуют очищению крови; 8) способствуют повышению углекислого газа в организме, что оказывает благотворное воздействие на организм в целом; 9) улучшают настроение.

Упражнение 41. ЙОГА-МУДРА — первый вариант.

Исходное положение — *Ваджрасана*. *Ваджрасана* выполняется так: опуститесь на коврик на колени, пятки разведите в стороны, большие пальцы ног касаются друг друга. Сядьте между раздвинутых пяток, ладони положите на колени, пальцы рук вместе, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.

Дыхание – указано в описании выполнения.

Ощущения до начала выполнения – успокойте дыхание, прислушайтесь к состоянию ваших внутренних органов живота.

Выполнение. Заложите руки за спину на поясницу, взяв себя левой рукой за запястье правой в любом удобном для вас месте (это для мужчин, а женщины должны правой рукой взять себя за запястье левой). Выполните спокойный вдох через нос, а вместе со спокойным выдохом через нос начните, подтянув живот (что обеспечивает увеличение изгиба вперед и создает дополнительное вытягивающее усилие на глубокие мышцы спины, усиливая действие упражнения), медленно наклонять туловище и голову вперед и вниз, стараясь лбом коснуться коленей или коврика. Ягодицы не отрывайте от пяток. Оставайтесь в этом положении на задержке дыхания после выдоха (рис. 33).

Внимание — на внутренние органы, расположенные в области живота.

Ощущения в процессе выполнения: все внутренние органы живота собраны в одну точку (пятно). По возможности расслабьтесь, используйте вес тела. Можно – если есть возможность – спустя некоторое время "дожать" позу, усилив изгиб позвоночника.

Выход: вместе со спокойным, медленным вдохом через нос верните туловище в исходное положение, максимально выпрямив позвоночник, затем вместе с выдохом верните в исходное положение руки.

Ощущения после выполнения: сразу после возвращения в исходное положение, на очередном вдохе прислушайтесь к ощущениям в позвоночнике и отметьте, как энергия расходится из позвоночника по всему телу, уходит внутрь вашей личности. После этого почувствуйте комфорт во внутренних органах живота.

Количество: выполняется от 1 до 3 раз, согласно вашему индивидуальному графику.

Особенности выполнения. При наклоне вперед надо сразу же начинать скручиваться всем телом, постепенно лишь увеличивая этот изгиб всех позвонков до предела. Упражнение на-

правлено на максимальное растяжение-изгиб всего позвоночника, поэтому надо стремиться положить голову как можно ближе к животу (максимально изогнуть спину), при этом в зависимости от конституции конкретного человека лоб может оказаться на коленях или на полу перед ними. Он может вообще не достать ни до коленей, ни до пола, а остаться на весу (не дотянуться до них) – это не важно.

Уточнения и подробности. Старайтесь, чтобы тело как бы не спеша подбиралось, подкрадывалось правильным путем к нужной позе, словно боясь спугнуть ее, причем делало это максимально изящно, получая еще и эстетическое удовольствие. Весь комплекс старайтесь проходить очень аккуратно, мягко, точно и красиво, выбирая из него максимум удовольствия — в этом залог успешности его освоения. Особое же внимание обращайтесь на плавный выход из упражнения.

Часто задаваемые вопросы. Почему в этом упражнении мужчины должны братья левой рукой за запястье правой, а женщины наоборот? Ответ: физиологически различия между обеими вариантами почти нет. Т.е. изменение положения рук мало повлияет на эффективность всего упражнения (хотя характер гормонального регулирования вегетативного статуса у мужчин и женщин заметно различается). Однако, если половую дифференцировку можно учесть, то лучше это сделать. В данном случае предполагается, что у мужчин левая (женская, пассивная, лунная, управляемая правым, интуитивным полушарием мозга) сторона должна как бы закрывать, удерживать, сохранять энергию правой (солнечной, мужской, активной, отвечающей за действия, рациональной, расчетливой, контролируемой левым логическим полушарием мозга) стороны, от природы более активной и более важной для этого пола. А у женщин наоборот, интуитивная женская природа должна сохраняться и контролироваться расчетом и логикой правой стороны. Этим – при прочих равных – увеличивается вероятность эмоционального баланса занимающегося.

Рис. 33 Йога-мудра — первый вариант

Упражнение 42. ЙОГА-МУДРА — второй вариант.

Исходное положение — Падмасана-накладка.

Ощущения до начала выполнения, дыхание, выполнение, внимание, ощущения в процессе выполнения, выход, количество, ощущения после выполнения, особенности выполнения такие же, как и упражнение 41, с той разницей, что ладони рук на вдохе (до начала наклона) надо положить тыльной стороной на ступни ног (рис. 35). В конечной стадии локти (для большего напряжения глубоких мышц спины) направлены вверх, а руки прижаты к бокам (рис. 34, 35).

Трудности. Если занимающийся не может выполнить Падмасана-накладку, то упражнение можно делать их Ардха-Падмасаны (каждого из вариантов). Выполнять упражнение их Сукхасаны особого смысла нет.

Часто задаваемые вопросы. Как лучше выполнять упражнение № 42, с закрытыми или с открытыми глазами. Ответ: При освоении и периодически для контроля выполнения это упражнение надо выполнять с открытыми глазами. Но когда упражнение освоено, можно позволить себе выполнять его с полузакрытыми или вообще закрытыми глазами. Это, во-первых, позволяет лучше сконцентрироваться на внутренних ощущениях (направить внимание-энергию в нужную часть тела), а во-вторых, (гипотеза) при закрывании глаз возникает небольшое рефлекторное расслабление мышц (организм как бы рефлекторно начинает готовиться ко сну), что также положительно сказывается на эффекте данного упражнения. Заметим, что это справедливо почти для всех упражнений из положения сидя или лежа со сгибом вперед.

Рис. 35 Йога-мудра — второй вариант (освоение)

Рис. 35 Йога-мудра — второй вариант (выполнение)

Упражнение 43. ВАТ НАДИ САНСТХАН ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение для укрепления позвоночника, или в переводе: укрепление всех спинных каналов, в просторечии часто называют «ролик»).

Противопоказания: 1) пояснично-крестцовый и грудной радикулиты; 2) смещение позвонков.

Терапевтические эффекты: 1) способствует развитию гибкости и подвижности позвоночника; 2) помогает при лечении ревматизма; 3) помогает при лечении заболеваний головного мозга;

4) тренирует вестибулярный аппарат; 5) тонизирует нервную систему; 6) служит хорошим средством для укрепления памяти.

Исходное положение — сядьте на коврик и подтяните ступни обеих ног к туловищу. Ноги согнуты в коленях. Руками плотно обхватите ноги у лодыжек. Ступни ног соединены, колени плотно прижаты друг к другу. Правой рукой можно взяться за левую лодыжку, а левой рукой за запястье правой руки (рис. 36). Если это сделать трудно, то можно просто крепко соединить пальцы рук. Захват коленей должен обеспечить надежность и собранность исходного положения. Голову приблизьте к коленям, выгнув дугой спину. Подбородок прижмите к яремной ямке (чтобы затылок не сильно ударялся о пол в крайнем положении тела).

Дыхание произвольное, через нос.

Ощущения до начала выполнения – успокойте дыхание, соберитесь, представьте себя плотным шариком.

Выполнение. Резко и быстро откиньтесь назад, на спину (рис. 37), а затем так же резко и быстро вернитесь в исходное положение.

Внимание — на позвоночник.

Ощущения в процессе выполнения. Если нет противопоказаний, и все идет хорошо – приятная разминка-массаж всех позвонков.

Количество: выполняется от 5 до 10 раз, считая перекатывание назад и вперед за один раз.

Ощущения после выполнения. Чувство наличия-легкости во всем позвоночнике.

Особенности выполнения. Старайтесь, чтобы все позвонки прокатывались по полу один за другим без пропусков. Если в начале это больно, подстелите коврик помягче, пока не привыкните.

Уточнения и подробности. Женщинам, если у них сзади на бюстгальтере имеется застежка, лучше ее расстегнуть. В откинутом назад положении, если колени неприятно давят на лоб, их можно слегка развести в стороны, пропустив голову между ними.

Трудности. Это простое упражнение. Надо только поплотнее собраться в исходном положении и, слегка оттолкнувшись ногами, смело (это главное) откинуться назад. Чем дальше вы откинетесь назад, тем легче вам будет вернуться в исходное положение. Проходя середину кувырка, полезно слегка поддержать колени к голове, а при обратном возврате — слегка поддержать туловище ногами (через руки) обратно в исходное положение, как бы попытаться распрямить ноги.

Рис. 36 *Ват нади санстхан шакти-вардхак (исходное положение)*

Рис. 37 *Ват нади санстхан шакти-вардхак (промежуточное положение)*

16 ДЕКАДА. Хорошее пищеварение – помощь организму.

Упражнения 44–46. ПАЧАН-САНСТХАН СУДХАРАК

(Упражнения, улучшающие работу пищеварительного тракта: *пачан* означает «пищеварение», *санстхан* — «тракт», «система», *судхарак* — «улучшающий»).

Противопоказания: упражнения 44 и 45 выполнять осторожно при проблемах в поясничном отделе позвоночника, закреплении позвоночно-крестцового сочленения.

Терапевтические эффекты (от упражнений 44–46): 1) оказывает благотворное влияние на работу желудка, печени, почек; 2) нормализует работу всего пищеварительного тракта; 3) укрепляет мышцы живота, поясницы и ног; 4) способствует быстрому удалению излишних жировых отложений на животе; 5) помогает отводу газов..

Исходное положение — лягте на коврик на спину (головой на восток), пятки и носки ног вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук вместе. Смотрите прямо перед собой — вверх. Тело расслаблено (рис. 38). Можно положить руки на пол, плотно прижав их к бедрам (и таким образом как бы сделать упор бедрам, чтобы они не "откатывались" вбок) – это облегчит удержание положения.

Дыхание произвольное, через нос.

Упражнение 44.

Ощущения до начала выполнения – успокойте дыхание, проверьте результат действия упражнений из положения сидя, почувствуйте готовность двигаться дальше.

Выполнение. В быстром темпе поднимите левую ногу вверх и так же быстро возвращайте ее в исходное положение. Ноги в коленях сгибать нельзя

Внимание — на внутренние органы, расположенные в области живота.

Ощущения в процессе выполнения – растяжка тазобедренного сустава.

Количество: подъем и опускание ноги считается за один раз. Выполняется от 5 до 10 раз.

Ощущения после выполнения – тепло в правом тазобедренном суставе.

Особенности выполнения: главное — тянуть поднимаемую ногу той же стороной мышц брюшного пресса — собственно для этого и введено ограничение на сгиб ноги (реально многое зависит от вашей конституции). При опускании ноги можно ударять пяткой по полу, если, конечно, вы не боитесь разбудить родных и соседей. Темп высокий, насколько получится.

Рис. 38 Исходное положение лежа

Упражнение 45.

Ощущения до начала выполнения – успокойте дыхание, почувствуйте внутреннюю готовность к выполнению следующего упражнения.

Выполнение. Все так же как в упражнении 44, но движения производятся правой ногой

Ощущения после выполнения – тепло в левом тазобедренном суставе.

Распространенные ошибки – расхождение пяток и носок ног в промежутках между упражнениями.

Упражнение 46.

Ощущения до начала выполнения – успокойте дыхание, почувствуйте внутреннюю готовность к выполнению следующего упражнения.

Выполнение. Все делается так же, как в упражнении 44, но движения производятся одновременно обеими ногами и в медленном темпе.

Ощущения после выполнения – приятный отдых-комфорт всей области живота.

Особенности выполнения. Поясница должна пассивно вытягиваться при подъеме ног вверх (за счет работы брюшного пресса), т.е. напрягаться минимально (насколько возможно в данном упражнении) – для того, чтобы усилить его действие на мышцы брюшного пресса. При опускании ног (должны же они во что-то упираться) поясница безусловно будет напрягаться ("страховать" движение).

Распространенные ошибки. Сгибание ног при их подъеме и опускании.

Уточнения и подробности. Ноги при выполнении упражнения № 46 можно заводить немного дальше, за пределы строго вертикального положения, т.к. при этом усиливается растягивающее воздействие на копчиковый отдел позвоночника. И хотя при таком положении ног как бы удлиняется небольшая пауза-отдых в работе мышц брюшного пресса (тянущих ноги вверх), воздействие на копчиковый отдел позвоночника можно рассматривать как более важное.

17 ДЕКАДА. Глубоко и высоко.

Упражнение 47. ТАРАГИ-МУДРА

(Поза озера).

Противопоказания отсутствуют.

Терапевтические эффекты: ликвидируются недуги и расстройства в работе пищеварительного тракта, в частности улучшается деятельность кишечника, усиливается выделение желудочного сока и других пищеварительных соков.

Исходное положение — как в упражнении 44.

Дыхание – указано в описании выполнения.

Ощущения до начала выполнения: обязательно полностью успокойте дыхание (можно сделать до 5-6 вдохов – выдохов), прислушайтесь к ощущениям в области живота.

Выполнение. После очередного спокойного выдоха задержите дыхание и как можно больше втяните живот (рис. 39). Оставайтесь в этом положении, пока не захотите вдохнуть, а затем расслабьте мышцы живота, делая спокойный вдох через нос.

Внимание — на брюшную полость.

Ощущения в процессе выполнения: плотная втянутая область в животе с выдавливанием остальных внутренних органов из центра на периферию. Можно представить, что у вас в животе образовалось небольшое озеро.

Выход: при выходе направьте внимание на самый низ живота, область *Свадхидштханы-чакры* (именно там ощущения наиболее сильны).

Количество: выполняется всегда только 2 раза, причем второй раз лучше ввести только после освоения всего Основного комплекса.

Ощущения после выполнения: тепла и комфорта во всем животе, особенно в нижней его части.

Часто задаваемые вопросы. Почему упражнение *Тараги-мудра* ("поза озера") и упражнение № 28 - *Уддияна-бандха* считаются разными упражнениями, хотя внешне они предельно похожи (и там и там, в сущности, идет втягивание живота)? Ответ: в связи с их разным действием на организм: в *Уддияна-Бандхе* мы поднимаем внутренние органы живота вверх (за счет подъема диафрагмы, с которой они связаны) – в сторону противоположную их естественному смещению вниз под действием тяжести. А в *Тараги-Мудре* мы прижимаем их к позвоночнику и выдавливаем вниз и вверх к голове вместе с диафрагмой (даем на них нагрузку, ориентируясь преимущественно на нижнюю часть живота, стремясь восстановить их естественную мотильность – собственную частоту колебаний).

Рис. 39 Тараги-мудра

Упражнение 48. ХАСТАПАДАСАНА

(Поза для рук и ног: *хаста* — «рука», *пада* — «нога», *асана* — «поза». Иногда это упражнение называют *Падахастасана* — поза для ног и рук в положении лежа, или *Пашчимоттанасана* — поза подъема к западу).

Противопоказания отсутствуют.

Терапевтические эффекты: 1) развивает гибкость позвоночника; 2) укрепляет мышцы живота и спины; 3) убирает излишние жировые отложения на животе; 4) улучшает функцию легких, печени, желудка, селезенки, желчного пузыря, кишечника, почек; 5) ликвидирует запоры; 6) помогает в ликвидации болезней, сопровождающихся выделением мокроты.

Исходное положение — как в упражнении 44.

Дыхание – указано в описании выполнения.

Ощущения до начала выполнения – спокойно дыхание, образ будущего упражнения и желание его выполнить.

Выполнение. Одновременно со спокойным вдохом через нос поднимите руки вверх и назад и положите их тыльной стороной ладоней на коврик за головой. Со спокойным выдохом через нос начните медленно поднимать верхнюю часть туловища, голову и руки (голова между рук) сначала вверх, а затем вперед и вниз, пока вы указательными пальцами рук не возьметесь за большие пальцы ног или обхватите стопы (рис. 40). Когда туловище опустится вниз, постарайтесь положить голову на колени, но не подтягивайте себя к ним руками, силой, работайте только туловищем. Подтяните живот и задержите дыхание на «максимальной» паузе.

Внимание — на область живота (или на легкие, если это актуально).

Ощущения в процессе выполнения: приятное сдавливание органов брюшной полости, в фоне – грудной клетки (можно направить внимание на легкие). Можно ощутить растяжение низа позвоночника и задней поверхности ног.

Выход: одновременно со спокойным вдохом через нос вернитесь в исходное положение.

Количество: выполняется от 1 до 3 раза согласно вашему графику освоения ОК.

Ощущения после выполнения: приятная легкость в верхней части тела.

Особенности выполнения. Существуют разные допустимые положения рук, в частности захват руками за ступни с боков рекомендуется тогда, когда голова уже касается коленей или близка к ним.

Уточнения и подробности. Считается, что во время выполнения нельзя: 1) сгибать ноги в коленях; 2) отрывать пятки от коврика; 3) входить в позу рывком; 4) цепляться ногами за что-либо (мебель, отопительные батареи и пр.). На самом деле, на стадии освоения можно помочь себе поднять верхнюю часть туловища вместе с руками (которая в этом случае будет тяжелее нижней) не отрывая пяток от пола. Но в освоенном состоянии надо подниматься "по правилам", постепенно, сначала верхняя часть туловища, затем средняя и так далее, и лишь пройдя вертикальное положение выпрямить тело, растянуть его, стараясь дотянуться руками как можно дальше. Однако, даже при таком характере подъема все равно будет наблюдаться некоторая "мертвая точка", у каждого своя, где потребуются ускорение во время подъема. В вертикальном положении позвоночника можно немного "переступить" с ягодицы на ягодицу (как бы освобождая их).

Рис. 40 Хастападасана

18 ДЕКАДА. Займемся Набхи-чакрой.

Упражнение 49. УТТАМПАДАСАНА

(Поза с поднятыми ногами, в просторечии ее часто называют «Позой лодочки»).

Противопоказания отсутствуют.

Терапевтические эффекты: оказывает благотворное воздействие на один из центров, который расположен в области пупка, имеющего огромное значение для нашего здоровья. В Индии этот центр называется *Набхи-чакра*, а в западной медицине — «хиллеров треножник».

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

Дыхание – произвольное через нос.

Ощущения до начала выполнения – успокоить дыхание, внимание на пупок.

Выполнение. Поднимите обе ноги вверх на высоту 30–40 см от коврика. Колени не сгибайте. На такую же высоту поднимите верхнюю часть туловища и голову. Глаза должны быть на одном уровне с пальцами ног. Смотрите на кончики пальцев ног (рис. 41).

Внимание — на область пупка.

Ощущения в процессе выполнения: при правильном выполнении упражнения через некоторое время вы почувствуете в области пупка ощущение как бы раскручивающейся воронки. После появления такого ощущения можно выходить из позы — вернуться в исходное положение. Если в первое время такого ощущения не будет, сохраняйте позу пока не устанете.

Количество: выполняется 1 раз.

Ощущения после выполнения – тепло- активность в центре туловища (область *Набхи-чакры* и *Манипура-чакры*).

Особенности выполнения. Высота подъема ног и головы такая, на которой чувствуется внутренняя дрожь мышц брюшного пресса. Для каждого она будет своя. Балансировка осуществляется за счет изменения наклона головы.

Уточнения и подробности. Упомянутая в эффектах упражнения *Набхи-чакра* (или в терминологии современной медицины – Хиллеров треножник) – это место, где сходятся три важнейших кровеносных сосуда брюшной полости – брюшная аорта, воротниковая и брыжеечная вены. Неравномерное натуживание мало тренированных мышц пресса, в сочетании с естественным повышенным внутренним давлением в нижней части брюшной полости, и пониженным в верхней, может изменить положение этого треножника, и как следствие привести к пережиму некоторых из указанных сосудов. А как следствие – к венозному застою органов брюшной полости; уменьшению потока крови через печень; переполнению кровью желудка, который начинает проседать; к болям в животе; поносам и запорам; заболеваниям сердца; вялости, бессоннице; нарушению работы тазовых органов; геморрою; верикозному расширению вен и т.п.

Рис. 41 Уттампадасана

Упражнение 50. ДХАНУРАСАНА

(Поза лука).

Противопоказания – осторожно вводить при заболеваниях сердца.

Терапевтические эффекты: 1) развивает гибкость позвоночника; 2) укрепляет мышцы живота и ног; 3) ликвидирует излишние жировые отложения на животе; 4) оказывает стимулирующее воздействие на эндокринные железы; 5) помогает при лечении заболеваний органов живота и таза; 6) улучшает пищеварение; 7) улучшает перистальтику кишечника, 8) способствует постановке на место *Набхи-чакры*.

Исходное положение — лежа на животе, носки и пятки ног вместе, ноги упираются на носки, руки вытянуты вдоль туловища и лежат тыльными сторонами ладоней на коврике, подбородок на коврике.

Дыхание – указано в описании выполнения.

Ощущения до начала выполнения: успокоить дыхание, проверить, что вы лежите удобно, наличие внутренней готовности к упражнению.

Выполнение. Раздвиньте ноги в стороны (это усиливает эффект действия упражнения, задействуя в нем большие группы мышц), затем согните их в коленях и возьмитесь руками за лодыжки ног или обхватите ладонями ступни в подъеме. Успокойте дыхание, проверьте внут-

реннюю готовность. Сделайте спокойный вдох через нос и задержите дыхание после вдоха. За счет выпрямления ног оторвите бедра от пола и поднимите верхнюю часть туловища как можно выше и (рис. 42) – натяните «тетиву лука» (руки). Голова также максимально поднята, смотрим вверх. Оставайтесь в этом положении, пока у вас длится задержка дыхания после вдоха и не появятся неприятных ощущений.

Внимание — на брюшную полость.

Ощущения в процессе выполнения – сильная растяжка передней части тела, напряжение в ногах.

Выход: расслабьте ноги, после касания подбородком коврика сделайте выдох, вместе с которым верните ноги в исходное положение. Дайте успокоиться дыханию и только после этого перевернитесь снова на спину.

Количество: выполняется от 1 до 3 раз, но на практике достаточно и 2 раз.

Особенности выполнения. В этой позе можно покачиваться вперед-назад.

Рис. 42 Дханурасана

19 ДЕКАДА. Важное для женщин.

Упражнение 51. ВИПАРИТА-КАРАНИ

(Обратная или перевернутая поза. Ее еще называют позой Королевы)

Противопоказания: 1) серьезные заболевания сердца; 2) высокое артериальное давление.

Терапевтические эффекты: 1) регулирует функцию половых органов; 2) улучшает работу всех желез внутренней секреции; 3) очень полезно для органов низа живота и таза; 4) помогает при фригидности у женщин и при импотенции у мужчин; 5) предупреждает преждевременное старение; 6) реставрирует живость и юность; 7) ликвидирует морщины на лице; 8) помогает при лечении варикозного расширения вен на ногах.

Исходное положение — как в упражнении 44.

Дыхание – указано в описании выполнения.

Ощущения до начала выполнения: успокойте дыхание, представьте себе будущую позу, мысленно подготовьтесь к ее выполнению.

Выполнение. Сделайте вдох. Вместе с выдохом, опираясь на ладони рук, медленно поднимите обе ноги вверх сначала до вертикального положения, а затем начните поднимать туловище и переведите ноги в направлении головы так, чтобы они были под углом примерно 45° (рис. 43) к горизонту. Поставьте локти на коврик за спиной поближе друг к другу, найдя для них такое удобное положение, чтобы не были зажаты локтевые нервы и положите расставленные пальцы рук на ягодицы (а не на поясницу!). Затем верните ноги в вертикальное положение (рис. 44). Удерживайте позу на произвольном дыхании через нос.

Внимание — на половые органы.

Ощущения в процессе выполнения: приятная легкость в области половых органов и низа живота – все, что обычно давило вниз, теперь давит "вверх".

Количество: выполняется 1 раз. Первые 10 дней оставайтесь в этом положении в течение 10 секунд, а затем каждую декаду старайтесь прибавлять по 10 секунд, пока счет не дойдет до 200 секунд для мужчин и до 300–360 секунд для женщин.

Выход: вновь переведите ноги в направлении головы под углом 45° , положите руки на коврик и медленно опустите туловище и ноги в исходное положение, не отрывая головы от пола.

Ощущения после выполнения: приятное возвращение внеклеточных жидкостей – энергии в низ живота.

Особенности выполнения. Главное в этом упражнении — поймать положение рук. Надо поставить локти поближе друг к другу так, чтобы они опирались на пол после окончания входа в позу не косточками, а нижними частями трицепсов. Только потом надо аккуратно опустить в сделанное из ладоней подобие чаши свои ягодицы, но не бедра, погнувшись в пояснице, т.е. придав ягодицам максимально горизонтальное положение. После этого можно вывести ноги вверх, но напрягать их не надо.

Распространенные ошибки. Руки упираются не в ягодицы, а в тазовые кости – это снижает эффективность упражнения. Нет прогиба в поясничном отделе позвоночника.

Трудности. Практика показывает, что держать позу больше 200 секунд трудно – очень устают руки даже при правильном их расположении. Можно добавить в другое время простой подъем ног выше головы с их опорой на стенку, шкаф, диван.

Рис. 43 Випарита-карани (вход)

Рис. 44 Випарита-карани (выполнение)

Упражнение 52. ХАЛЬ-АСАНА

(Поза плуга).

Противопоказания: шейно-грудной радикулит (если он еще остался после освоенной части комплекса).

Терапевтические эффекты: 1) развивает гибкость позвоночника; 2) содействует усиленному притоку крови к мышцам спины; 3) улучшает работу органов шеи, грудной клетки, живота и таза; 4) тонизирует симпатическую нервную систему; 5) предупреждает и ликвидирует невралгии; 6) способствует хорошему пищеварению; 7) благотворно влияет на функции щитовидной и паращитовидной желез; 8) способствует очищению крови; 9) вливает заряд бодрости; 10) способствует повышению содержания углекислого газа в организме, что оказывает благотворное воздействие на организм в целом; 11) улучшает память.

Исходное положение — как в упражнении 44

Дыхание – указано в описании выполнения.

Ощущения до начала выполнения: успокойте дыхание, представьте себе будущую позу, мысленно подготовьтесь к ее выполнению.

Выполнение. Поза плуга имеет три варианта.

Первый вариант. Сделайте спокойный вдох через нос. Одновременно со спокойным выдохом через нос начните медленно поднимать обе ноги вверх и, опираясь на ладони рук, переведите их за голову и коснитесь кончиками пальцев ног коврика за головой. Касание коврика носками ног совпадает с окончанием выдоха. Оставайтесь в этом положении на паузе после выдоха (рис. 45).

Внимание — на внутренние органы, расположенные в области живота.

Ощущения в процессе выполнения – приятное сдавливание всей передней поверхности туловища (живота, груди), в фоне – растяжение верхнегрудного отдела позвоночника.

Выход – одновременно со спокойным вдохом через нос верните ноги в исходное положение (в начальном этапе это лучше сделать медленно, растягивая удовольствие). Голова не отрывается от коврика, что позволяет исключить резкие рывки (напряжения) мышц верхнегрудного отдела позвоночника при выходе и возможные блоки (когда мы перекатываемся вперед и потом рывком распрямляемся – сжимаем мышцы).

Количество: каждый вариант делается один раз до желания вдохнуть (на "максимальной паузе"). Если вы не можете достать кончиками пальцев ног коврика за головой, выполняйте только первый вариант 3 раза.

Ощущения после выполнения: комфорт в области живота и очень приятное тепло в верхнегрудном отделе позвоночника (зоны *Анахаты-чакры* и *Вишудха-чакры*), вплоть до невозможности сдержать улыбку. От варианта к варианту эти ощущения усиливаются, а зона действия упражнений немного поднимается.

Особенности выполнения: Войдя в позу ноги надо стремиться вытянуть как можно дальше за голову, что приводит к увеличению растягивающего усилия на верхнегрудной и шейный отделы позвоночника. При этом также происходит зажим органов грудной клетки, в частности обжим печени и, в силу действия моторно-висцеральных механизмов, улучшение ее работы (прекращение пульсаций крови на выходе из печени во время упражнения с восстановлением этой пульсации после него).

Уточнения и подробности. Все делается нежно, мягко, плавно, изящно, ни в коем случае не выходя из «зоны комфорта». Каждая принятая поза должна быть устойчивой, все неработающие в ней мышцы расслаблены.

Рис. 45 Халь-асана (первый вариант)

Выполнение второго варианта. Он выполняется так же, как и первый вариант, но после прикосновения кончиков пальцев ног к коврику за головой, руки, не согнутые в локтях, необходимо перевести через верх и положить назад, за голову, ладонями вверх (рис. 46). Выход из позы начинается с возвращения на задержанном дыхании в исходное положение рук, а затем на вдохе всего остального. Голова от коврика не отрывается.

Рис. 46 Халь-асана (второй вариант)

Выполнение третьего варианта. Он выполняется так же, как и первый вариант, но после прикосновения кончиков пальцев ног к коврику за головой, руки согните в локтях и положите пальцы рук под шею (рис. 47). Выход из позы начинайте с возвращения рук в исходное положение, а затем на вдохе и возвращения ног. Выполняется 1 раз.

Рис. 47 Халь-асана (третий вариант)

20 ДЕКАДА. Ставим все на голову.

Упражнение 53. САРВАНГАСАНА

(Поза для всех частей тела. Иногда ее называют «свечой» или «березкой»).

Противопоказания: 1) шейно-грудной радикулит; 2) серьезные сердечные заболевания; 3) повышенное артериальное давление.

Терапевтические эффекты: 1) оказывает благотворное воздействие на железы внутренней секреции; 2) очень полезно при запорах, несварении желудка, плохом кровообращении, бронхиальной астме и половых расстройствах; 3) помогает при импотенции у мужчин и фригидности у женщин; 4) укрепляет нервы и очищает кровь; 5) поддерживает в хорошем состоянии почти все внутренние органы человека, как это явствует из названия позы; 6) дает силу, хороший тонус и энергию.

Исходное положение — как в упражнении 44.

Дыхание – указано в описании выполнения.

Ощущения до начала выполнения: спокойное дыхание, предвкушение позы.

Выполнение. Сделайте спокойный вдох через нос. Одновременно со спокойным выдохом через нос (что позволяет расслабиться мышцам, препятствующим принятию позы), опираясь на ладони рук, медленно поднимите обе ноги вверх — сначала до вертикального положения, а затем переведите их немного в направлении головы, поднимите вверх корпус и сделайте ему поддержку руками сбоку. В конечном положении все тело должно стоять вертикально, подбородок упираться в яремную ямку. Носки ног тяните вверх. Опора осуществляется на плечи и затылок (три точки – локти лишь поддерживают прямизну спины для облегчения удержания позы). Удерживайте позу на произвольном дыхании. Глаза не закрывайте.

Внимание — на щитовидную железу (это дает дополнительную небольшую тонизацию щитовидки в конце ОК и гарантирует тонизирующее действие всего ОК; с этой точки зрения *Сарвангасана* оказывается эффективнее *Сиршасаны* и много безопаснее нее).

Ощущения в процессе выполнения – напряжение во всем теле, в том числе в районе щитовидной железы.

Количество: выполняется 1 раз. Первые 10 дней оставайтесь в этом положении в течение 10 секунд, а затем каждую декаду прибавляйте по 10 секунд, пока не дойдете до 200 секунд (и для мужчин и для женщин). Если почувствуете дискомфорт, выходите из позы независимо от того, сколько вы в ней простояли. Дольше 200 секунд (ударов пульса) позу удерживать нельзя.

Выход: ноги медленно переведите в направлении головы, руки положите на коврик в исходное положение, после чего, не отрывая головы, верните туловище и ноги на коврик.

Ощущения после выполнения: комфорт во всем теле, способность идеально расслабиться.

Упражнение 54. ШАВАСАНА

(Поза мертвеца)

Противопоказания отсутствуют.

Терапевтические эффекты: 1) самая лучшая поза для продления жизни; 2) дает отдых, свежесть и бодрость; 3) помогает при лечении гипертонии; 4) помогает при нарушениях сна (вместо дневного сна лучше сделать *Шавасану*).

Напомним, что этой позой обязательно заканчивается каждодневный утренний комплекс, уже освоенная (или выполненная, если по каким-либо причинам выполнение комплекса не будет продолжаться) часть комплекса.

Можно прибегать к ней в течение 1–2 минут после любого упражнения, если вы почувствовали усталость. Кроме того, эту позу можно применять в любое время суток, когда вы ощутили сильную усталость. При ее правильном выполнении можно получить ощущение отдыха, эквивалентного длительному ночному сну. *Шавасана* не заменяет ночной сон, а просто в кратчайшие сроки снимает усталость, вызванную тяжелым и длительным физическим или умственным трудом.

Правильно выполненная она является лучшей базой для эффективного самовнушения. Шавасана – это вход в мир управления собой через те самые образы, о которых мы говорили рассматривая технику ненасилия, т.е. через психику. Больше того, после освоения ОК и Шавасаны этим можно заниматься в любое время, просто направляя внимание (на выдохе) в больную зону, снимая напряжения в ней. Задавая себе нужные установки перед сном, к которому важному для нас событию и т.п.

Исходное положение — удобно уложите тело на подстилке, проверьте, чтобы ничего вам не мешало. Распустите тело по коврику, дайте ему "развалиться", распластаться на нем. При этом пятки и носки ног слегка разойдутся в стороны (носками наружу). Руки надо сознательно развести в стороны ладонями вверх достаточно широко, так, чтобы в плечах не было никакого напряжения. Голова должна лежать на затылке, а не на макушке (иначе мышцы шеи останутся напряженными).

Пошевелив головой влево – вправо, надо дать ей, перекатившись через немного мешающие этому сзади кости черепа, спокойно склонить (отвалить, откинуть) голову влево или вправо: этим мы расслабим шею. Уточним, лучше искривить часть позвоночника на время выполнения данного упражнения (ведь во множестве других упражнений он тоже искривляется), но достигнуть предельно глубокого расслабления, чем сохранить его более или менее прямым, но при этом не расслабиться, сохраняя мышечные "зажимы", препятствующие свободному прохождению *Праны* по телу (в частности, в области шеи и плеч). При наличии этих "зажимов" *Прана* будет застревать, "высаживаться" в местах напряжения, переходя из своей нормальной потенциальной формы в активную энергию мышечной работы, и та внутренняя балансировка, ради которой делается упражнение, не будет достигнута.

Дыхание произвольное, через нос.

Ощущения до начала выполнения не имеют значения.

Выполнение. Шавасана состоит из трех стадий, которые разучиваются и выполняются одна за другой.

Первая стадия.

Сделайте достаточно глубокий вдох и на выдохе расслабьте все тело, дайте ему по мере выдоха распластаться на коврике, используя рефлекторное расслабление мышц на выдохе. Затем мысленно пройдите вниманием по всему телу и еще больше расслабьте его (лучше начинать с головы, и после ее расслабления идти от ног вверх). Субъективно это будет восприниматься как появление во всем теле (по очереди: в ногах, ниже туловища, руках и т.п.) четкого ощущения тепла (даже, быть может жжения) и легкости. Если этого ощущения нет, почувствуйте приятное, разливающееся по телу состояние отдыха, и сознательно (через пусковые образы) переведите его в состояние тепла и легкости. Помните, что посылая в какую-то часть тела внимание, мы тем самым направляем туда энергию, необходимую для ее расслабления.

Вторая стадия.

После хорошего и полного расслабления (т. е. 1-й стадии) вы должны постараться с закрытыми глазами представить себе ясное, голубое, безоблачное небо (можно синий, или даже фиолетовый цвет). Сначала это покажется сложным, образ голубого неба будет исчезать, но после соответствующей тренировки трудности исчезнут. Для того чтобы лучше овладеть этой стадией, рекомендуется почаще смотреть на настоящее голубое небо и затем, закрыв глаза, удерживать его образ перед собой (впрочем, даже без достижения этой стадии можно переходить к следующей).

Третья стадия.

Теперь вы легко сможете ощутить полет, парение, абсолютную свободу (в крайнем случае, вам помогут пусковые образы). Именно это ощущение является конечной целью упражнения: в это время максимально активизируется деятельность парасимпатической части вегетативной нервной системы, происходят полезные для вашего здоровья (и увеличения продолжительности жизни) гормональные сдвиги, тело максимально расслабляется, в нем происходит балансировка потоков *Праны* (она нигде не переходит в форму активной работы с выделением энергии). Именно в этом состоянии предельно эффективно будет работать самовнушение.

Выход. Не заканчивайте упражнение пока в теле не появится четкого ощущения, что балансировка прошла и пора выходить (на физиологическом уровне мышцы, лишённые движения, потребуют включить очистительно-восстановительные процессы). После чего откройте глаза, потянитесь всем телом (руки можно вытянуть за головой) и сядьте на коврик. Сразу вскакивать нельзя, надо немного посидеть, а уже потом вставать, лучше через правый бок.

Ощущения после выполнения: сначала некоторая легкая заторможенность (сохраняется действие парасимпатки), после чего начинаю проявляться результаты выполненного комплекса – ощущение внутренней чистоты, энергетического подъема, желание действовать (ощущение энергетического подъема).

Уточнения и подробности. При наличии значительного грудного кифоза для правильного положения головы необходимо подложить под нее что-то не очень мягкое (некоторые мои ученики приноровились подкладывать автомобильную аптечку). Если в начале освоения у вас в состоянии расслабленности остается просвет между поясницей и ковриком, можно подложить под колени небольшую подушку, сложенное в несколько раз одеяло, подстилку (это позволит лучше расслабить поясницу и живот), которые по мере освоения *Шавасаны* можно будет убрать, избавившись от дополнительного инвентаря.

После Шавасаны в течении примерно часа не рекомендуется заниматься физическими упражнениями, принимать водные процедуры – это снимет полезное пролонгированное действие упражнения.

Трудности – это самое трудное упражнение комплекса, есть мнение, что его невозможно освоить без учителя, однако это не так.

Часто задаваемые вопросы. Почему во второй стадии в *Шавасаны* надо увидеть именно голубой (синий – фиолетовый) цвет? Ответ: если рассматривать *чакры* как области возникновения специфических ощущений, отражающих уровень неспецифической активности определенной зоны тела, то голубой цвет, который рекомендуется увидеть во второй стадии *Шавасаны* – это просто критерий расслабления всего тела. При этом все *чакры* до уровня *Вишудхи*, отражая расслабленность всего тела, предельно низкий уровень его активности, не активны, что затрудняет визуализацию соответствующих им цветов от красного до зеленого. Сохраняется лишь активность *Вишудхи* (отвечающей в частности за эмоционально-окрашенные образы) и более высоких *чакр*, с которыми может идти активная работа на третьей стадии *Шавасаны*. С этой точки зрения, вполне допустимыми являются все более высокочастотные цвета – цвета активности *Аджны* и *Сахасрары*. См. также [28].

Полезные полезности

Трудов напрасно не губя,
Любите самого себя,
Достопочтенный мой читатель.

/А. Пушкин "Евгений Онегин", Гл. 4, XXII/

Чем я могу помочь тебе, мой читатель, в освоение всего того, о чем написано выше, преодолении трех основных трудностей на пути йога?

Я вряд смогу помочь тебе двигаться по этому пути предельно медленно, постепенно – ведь мы с тобой не знакомы. Это можно сделать разве что при ведении занятий в Школе йоги.

Не в моих силах также научить тебя управлять своим вниманием, сделать его послушным, сильным, активным, постоянно работающим. Здесь поможет только время, ну и конечно йога.

Пожалуй, единственное, что мне еще по силам – это дать тебе несколько советов по технике расслабления, снятия мышечных зажимов, блоков в теле, так мешающих нам жить и оставаться здоровыми. Но сначала о том, как они возникают.

Опишем процесс возникновения мышечных проблем в самом общем виде [23]. По современным представлениям об организации движения вообще и позвоночника в частности, основным двигательным, организующим это движение элементом является рефлекс, точнее — двигательный, или динамический, стереотип (о чем мы уже вскользь упоминали). Он напрямую связан с состоянием всего организма, биохимией, психическими проявлениями и личностной организацией, иными словами — с функциональными проявлениями организма на всех уровнях.

Любое наше переживание по многоуровневым рефлекторным цепям немедленно отражается во всех других проявлениях нашей жизнедеятельности. И наоборот, любые патологические изменения в мышце отражаются на зональном и организменном уровне.

Мы можем позволить себе даже гипотезу, что основные (за исключением наследственных) причины искривлений позвоночника лежат в нашем характере. Ведь человек – это целостность. Наша психика (и в том числе наш характер) и наше тело – это просто разные формы этой целостности. И значит, причина изменений в теле вполне может лежать в области психики, как и наоборот – изменения в теле всегда приводят к каким-то изменениям в психике.

Именно характер человека заставляет его тело принимать определенные положения чаще, чем другие. Тело запоминает эти позы, которые превращаются в стойкий двигательный навык. А позвонки затем постепенно приобретают форму, в наилучшей степени обеспечивающую сохранение этого двигательного навыка – ведь именно он является основой всей двигательной структуры нашего тела.

Конкретно же в мышце все обычно начинается с так называемого локального мышечного гипертонуса (ЛМГ) или болезненного мышечного уплотнения (БМУ), начальная стадия которого вызвана остаточным напряжением мышцы.

Любая мышца (о чем мы уже говорили) состоит из двух типов волокон — так называемых белых и красных. Их соотношение в конкретной мышце определяется ее назначением, степенью ее тренированности, наследственными данными и др. При этом белые (силовые) мышцы используют преимущественно анаэробную стадию, в которой энергия вырабатывается быстро, хотя и в небольших количествах, без кислорода. Для красных мышечных волокон, обеспечивающих в основном ритмическую работу, не связанную с большими нагрузками и рассчитанных на большую выносливость, основной является аэробная стадия выработки энергии.

Как вообще работает мышца? Не вдаваясь в множество тонких моментов, скажем, что при необходимости сокращения мышцы мотонейрон (в нашем спинном мозге) посылает сигнал и нервные окончания в ней уменьшают потенциал мембраны мышечной клетки, запуская «схему электромеханического сопряжения», что приводит к активизации «кальциевой помпы» (внутри клетки) и увеличению внутри мышечной клетки свободного Ca^{2+} , связывающего тропонин разных видов. В результате меняется положение поперечных мостиков в молекуле миозина и актин втягивается между нитями миозина (с затратами энергии). При последующем расслаблении мышцы из цитоплазмы удаляется свободный Ca^{2+} и восстанавливается потенциал мембран мышечных клеток.

Управление мышцами происходит по разрешительному принципу. Организм тратит огромные силы на поддержание нужного потенциала, т.е. как раз на расслабление мышц, преодоление их естественного стремления напрячься. Если мышцу надо напрячь, то наша нервная система просто разрешает ей это сделать (перестает расслаблять, уменьшает потенциал ее мембраны) – так не проще, но так быстрее. Точно также наша вторая сигнальная система, наше сознание блокирует все подсознательные движения психики, разрешая лишь некоторым из них проявить себя.

Заметим, кстати, что если для напряжения мышцы надо уменьшить потенциал ее мембраны, то ее растяжение, по логике вещей, должно это потенциал увеличить. И когда предварительно растянутая мышца сократится, она должна этот потенциал куда то отдать. А значит, мы не можем этого не почувствовать, когда отпускаем растянутую в упражнении мышцу, получая то самое удовольствие (еще один его механизм).

Пусковым моментом ЛМГ является статическая (изометрическая) работа минимальной интенсивности в течение длительного времени, в результате чего может произойти пространственная перегруппировка сократительного субстрата мышцы. Такая перегруппировка может быть обусловлена и рефлекторным напряжением мышцы при хронической патологии внутреннего органа, длительным воздействием на кожу холода и пр. При длительной статической работе минимальной интенсивности (потенциал мембраны долго остается сниженным, Ca^{2+} долго не выводится из пространства мышечной клетки) происходит пространственная деформация работающей мышцы. Наиболее сильная часть мышцы (ее «брюшко») растягивает более тонкую и слабую (края мышцы). А поскольку при продолжительной работе, даже минимальной по интенсивности, резервные восстановительные возможности мышцы постепенно иссякают, остаточное напряжение — пространственная деформация части мышцы в ее слабой части — сохраняется.

Поток сигналов из мускулатуры к спинному мозгу организован несколькими каналами. В мышцах различают собственные проприорецепторы – нервно-мышечные веретена. При удлинении мышцы они возбуждаются (еще один повод для особого внимания к растянутой мышце), а при ее укорочении активация рецептора снимается. Отношения центра и периферии (в нашем случае мышцы) организованы по типу функциональных систем (П.К. Анохин). Суть такой организации заключается в том, что командный пункт — центр (в частности, спинной мозг) - непрерывно получает информацию о выполнении задания. В этом центре с помощью афферентных систем строится модель будущего движения со всеми его временными и пространственными параметрами. Именно рассогласование между этой моделью и поступающими данными о ее реализации на входе и является условием для активации функциональной системы.

Получив сигнал о чрезмерном (ненужном) растяжении тонкой части мышцы, функциональная система отрабатывает его, дополнительно напрягая мышцу и создавая, таким образом, порочный круг длительного напряжения в ней. Перефразируя Т. Ханна [46], можно сказать, что нервная система как бы забывает об этой мышце (вычеркивает ее из списка живых), и это приводит к образованию *сенсорно-моторной амнезии*, для снятия которой нужно окружить «больную» своим вниманием (почувствовать ее, прислушаться к ней) и работой (многократно повторяющимися легкими движениями для крайних участков мышцы).

Отсюда (помимо *присасывающе-нагнетательной микронасосной функции мышцы*) столь высокая эффективность упражнений йоги, с их вниманием к внутренним ощущениям, и в особенности – упражнений динамических, на фоне общего расслабления всего остального. И чем чаще вы будете вспоминать о своих застывших от холода или страха мышцах, тем быстрее вы избавитесь от этой *сенсорно-моторной амнезии*. А надо то всего лишь почаще шевелить всеми частями тела, поводов для этого предостаточно и на работе и дома, вспоминать о них при любом удобном случае. Вот и выходит, что для эффективных занятий йогой мало упражнений, для этого (в идеале), нужна смена стиля жизни.

Впрочем, не отрицая полезности всего сказанного, мы должны честно признаться, что динамическую работу малой интенсивности будет в основном брать на себя брюшко мышцы, мало затрагивая проблемные участки. Поэтому, а особенно для сильно болезненных участков (БМУ) может быть использован прием, который получил название *постизометрической релаксации* (ПИР), или такие упражнения йоги, которые напоминают ПИР по своей форме.

Формально (чисто исторически) ПИР относят к методам мануальной терапии, что, вообще говоря, странно – ведь мышцами занимается массажист, а мануальный терапевт работает с суставами. А впрочем – нам то какая разница. Нам важно научиться расслаблять мышцу после ее статического (изометрического) напряжения. Делается это так:

- определяется, какая мышца напряжена (какое движение вызывает боль, имеет ограниченный диапазон);
- определяются границы движения;
- мышца (через часть тела, движением которого она управляет) ставится с состояние сокращения и напрягается на 5-7 секунд с нагрузкой не менее 70% возможной, желательно с одновременной задержкой дыхания после вдоха (вы удерживаете это напряжение другой рукой, ногой, предметом мебели и т.п.);
- после чего на медленной (силовом) выдохе мышца силой растягивается с сопротивлением (т.е. мышца как бы сопротивляется, а вы ее все равно растягиваете).

Скажем, у вас синдром каменных плеч. Для его облегчения достаточно сцепить руки за головой, и, задержав дыхание после вдоха на 7 секунд (субъективно это не так мало), стараться наклонить ими голову вперед, но удерживать (то самое статическое напряжение) ее положение больными, закрепощенными мышцами. А потом вместе с шипящим длинным (силовым) выдохом все же позволить своим рукам растянуть больные участки горизонтальных порций трапецевидной и других, участвующих в этом движении мышц – силой наклонить голову (мышцы должны сопротивляться) вниз. Это повторяется 3-5 раз за подход и обычно дает хороший результат. Хотя для полного решения проблемы, этого, конечно, недостаточно, потому как нам может просто не хватить энергопотенциала (ведь он нужен как раз для расслабления мышц), и без некоторой системы его набора (той же йоги) просто не обойтись.

На самом деле, и этого (йоги) может оказаться недостаточно, без изменения своего отношение к тем явлениям, которые это синдром вызвали, устранения причины. Но об этике и умении управлять собой мы уже говорили, и здесь просто показали еще раз внутренние связи физиологических и психологических процессов.

Преимущества ПИР в том, что этот метод может применяться человеком к себе самому (не нужно сидеть в очередях и платить деньги врачам), а главное – он абсолютно безопасен. Если приведенного здесь описания техники ПИР мало, его легко можно найти в Интернете и литературе (при этом вы увидите разные варианты такого подхода и сможете выбрать наиболее подходящий для вас лично).

8. Как жить дальше

*Тихо, тихо ползи,
Улитка, по склону Фудзи,
Вверх до самых высот.
Исса Кобаяси*

Эта часть нашей книги обращена уже не к начинающим. Мы приведем здесь краткое описание Основного курса *Пранаямы*. И сделаем это скорее для расширения кругозора, соблюдения принципа художественности, или лучше сказать достоверности – чтобы читатель понимал, где он находится и представлял себе возможные перспективы своего роста.

И начнем, как и положено, с методики.

Методика освоения и выполнения упражнений Пранаямы.

1. *Пранаямой* можно заниматься только с 18 лет.

2. Изучение *Пранаямы* можно начинать не ранее чем через два года после освоения Основного комплекса упражнений йоги. Это связано даже не с тем, что некоторые элементы полного дыхания йогов могут принести вред. Дело прежде всего в том, что занятие *Пранаямой* требует филигранного уровня владения своим вниманием, и чтобы научиться управлять собой нужно пару лет позаниматься ОК.

3. Упражнения *Пранаямы* следует выполнять на свежем воздухе (в идеале в лесу, в горах, у воды). В городских условиях их лучше всего делать утром, когда воздух чище, в тщательно проветренном помещении, но не на сквозняке.

4. *Пранаяма* выполняется натошак, лучше утром, и в этом случае она делается перед ОК, точнее, перед вторым упражнением ОК (до питья воды).

5. Выполняется *Пранаяма* так же, как и все упражнения ОК, лицом (или головой) на восток (или север). При этом позвоночник должен быть максимально выпрямлен.

6. При занятиях *Пранаямой* рекомендуется избегать тесной, мешающей одежды, лучше вообще обходиться без нее или сводить ее к минимуму, стремясь дать возможность телу дышать. Не бойтесь замерзнуть, задержка дыхания после вдоха сильно разогревает.

7. Все дыхание (за редчайшими исключениями) в *Пранаяме* осуществляется только через нос. Поэтому, если нос заложен, то перед выполнением упражнений обязательна тщательная очистка дыхательных путей. Рекомендуется также перед их выполнением потянуться всем телом, спокойно, ровно подышать несколько минут, привести в порядок нервную систему.

9. При дыхании вообще и особенно полном дыхании в *Пранаяме* не следует излишне напрягать ноздри и мышцы лица, т.к. это может привести к изменению их размеров или вообще закрытию дыхательных путей. Технически можно при выдохе потихоньку «выдавливает» из себя воздух, а при вдохе легко «втягивать» его в себя равномерной струей через слегка перекрытое дыхательное горло. А можно давать ему постепенно выходить на выдохе или втекать при вдохе «естественным» образом, лишь регулируя равномерность процесса за счет правильной и согласованной работы дыхательной мускулатуры. Первый вариант проще, второй — правильнее. Конечно, допустимо любое их сочетание, что, как правило, и наблюдается в реальной практике.

10. Живот во время *Пранаямы* должен быть свободным. Нельзя мешать дыхательному процессу искусственным подтягиванием или выпячиванием живота: пусть он сам подтягивается или выпячивается вслед за движениями диафрагмы — о нем при выполнении *Пранаямы* лучше просто забыть.

11. При выполнении любого дыхательного упражнения никогда нельзя вдыхать и выдыхать «до отказа», всегда должен оставаться небольшой резерв, позволяющий сделать крошечный дополнительный вдох или выдох.

12. Главное в дыхании — не длительность, а качество, т. е. равномерность струи вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Этот принцип превращает любое упражнение *Пранаямы* в форму тренировки навыка самоконтроля и ограничивает величину нагрузки — ведь чем больше длительности вдоха, выдоха, а значит и пауз, тем труднее эту равномерность обеспечить. Больше того, есть основания полагать, что этот принцип введен также для предупреждения отрицательных последствий, связанных как раз с неравномерностью струи воздуха при вдохе и/или выдохе.

Увы, но работа легких до сих пор во многом загадка. Достоверно доказана двигательная активность самих легких, не обладающих мускулатурой. Есть основанные на результатах многочисленных опытов (хотя и не принятые официальной наукой) модели четырехфазной работы легких Лазаря Бимболатовича Дзгоева [15], мало известна динамическая модель легочного дыхания Г.Ф.

Васильева [11, 12]. Мало известно влияние на работу нервной системы дыхания через разные ноздри. В связи с этим мы можем лишь высказать некоторые гипотезы. Возможно, что небольшим незаметным вдохом (подсос воздуха) в процессе длительного выдоха (или незаметный вдох во время выдоха), устраняет равномерное распределение давления по всей длине легочных путей, обеспечиваемое турбулентным режимом движения газа при глубоком (а значит динамическом) дыхании. При этом в легких могут начать образовываться области застоя, не включаемые в работу ни при динамическом, ни при обычном (парциальном) режиме дыхания. Возможно также, что поскольку длительный вдох или выдох в *Пранаяме* переводят организм в режим повышенной гипоксии (недостатка кислорода), при котором активизируется сгорание жиров на поверхности легочных клеток – альвеол (обеспечивающее согревание потребляемого воздуха), сбой равномерного потока воздуха на выдохе может погасить этот процесс, и привести к образованию на поверхности альвеол недоокисленных остатков жира – засорению легких. Возможны и другие причины, пока нам неизвестные, но это требование методики – одно из важнейших. Именно на выработку плавности дыхания, равномерности струи воздуха и уходят годы и годы тренировок. Да и в практике обычного дыхания рекомендуется категорически избегать быстрого и отрывистого дыхания.

13. Не следует выполнять упражнения *Пранаямы* больше указанного в их описании количества раз: например, для полного дыхания — не более 10, максимум 15 раз за подход и не более 60 раз в сутки. Иными словами, в *Пранаяме*, как и в *Асанах*, да и во всей *йоге*, лучше «недобрать». И вообще не надо спешить с освоением упражнений, продвигайтесь вперед очень аккуратно и осторожно. В *Пранаяме* это особенно важно.

14. Порядок освоения *Пранаямы*.

Начинать заниматься своим дыханием, с нашей точки зрения, лучше с системы трехфазного дыхания [30]. Перед освоением же собственно *Пранаямы* обязательно надо выполнить очищение нервных каналов (*Надий*) с помощью дыхания по специальной методике (см. описание упражнения № 0 ниже). Это упражнение делается один раз в жизни перед началом освоения *Пранаямы*.

Затем, когда наше тело и наши нервы будут подготовлены, мы можем начать осваивать Основной курс *Пранаямы*. В него входят:

- *Полное йоговское дыхание*;
- *Анулёма-вилёма*, где эффекты полного дыхания усиливаются включением механизма нервной регуляции за счет дыхания через разные ноздри с попеременным закрытием то одной, то другой ноздри перед каждым выдохом;
- *Ритмическое дыхание*, где уравновешенной предыдущим упражнением нервной системе, а значит, и всему организму, задается единый, синхронизирующий все процессы индивидуальный ритм: длительность вдоха, выдоха и задержек между ними должна быть четко определенной;
- *Очистительное дыхание*, выполняемое один раз в положении стоя. Оно является в *Пранаяме* аналогом *Шавасаны* в ОК. Его также можно делать отдельно от *Пранаямы*, когда надо очистить легкие и отдохнуть.

Освоение Основного курса *Пранаямы* осуществляется подекадно, по графику, аналогичному тому, который использовался при Освоении ОК, с введением каждую декаду следующих элементов или упражнений и наращиванием числа выполнений уже введенных. Порядок их освоения следующий:

- 1-я декада: выполняется только *Пурака* 5 раз (с удобной для вас длительностью) и очистительное дыхание, которым всегда будет заканчиваться любое занятие;
- 2-я декада да: выполняются *Пурака* и *Кумбхака* (если нет противопоказаний) 5 раз;
- 3-я декада да: выполняются *Пурака*, *Кумбхака* и *Речака* 5 раз;
- 4-я декада да: выполняется полное дыхание 5 раз;
- 5-я и несколько после дующих декад: выполняется полное дыхание с постепенным наращиванием числа циклов до 10 раз. Можно прибавлять по 1 разу каждые 10 дней, если это не выводит вас из зоны комфорта как при выполнении упражнения, так и после него в течение дня;
- 10-я или другая декада после освоения полного дыхания: выполняется полное дыхание 10 раз и *Анулома-вилома* 5 раз;
- 11-я декада и далее: постепенное подекадное наращивание числа выполнений *Анулёмы-вилёмы* до 10 раз: каждую декаду выполняется 10 раз освоенное полное дыхание и каждую новую декаду на 1 раз большее число упражнений *Анулома-виломы*, пока не дойдете до 10 раз;
- 16-я декада или другая (для каждого своя): выполняется весь Основной курс *пранаямы*, т. е. вводится ритмическое дыхание 5 раз;
- последующие декады: постепенно увеличивать выполнение ритмического дыхания на 1 раз каждую декаду, пока не дойдете до 10 раз.

Выполнение Основного курса *Пранаямы* – это филигранная техника управления собой, требующая для своего освоения времени, времени и времени, уходящего не столько на тренировку объема легких, сколько на улучшение качество процесса.

Здесь же необходимо сказать о том, какова в *Пранаяме*

15. Техника наращивания выдержек.

Полное дыхание лучше выполнять без мысленного просчета длительности отдельных фаз: главное в нем качество, а счет может помешать. Счет необходим только при освоении и перед началом выполнения ритмического дыхания, и осуществлять его лучше, ориентируясь на свой пульс: каждый удар сердца — один счет. Такой критерий (в отличие, например, от звуков метронома) позволяет лучше оптимизировать нагрузку: если организм устал, он естественным образом поднимет частоту пульса и снизит нагрузку, которую вы на него даете при занятиях *Пранаямой*. Всегда можно провести контрольный подсчет длительности отдельных элементов в одном или нескольких упражнениях.

Когда организм уже привык к данному ритму, можно попробовать:

- аккуратно увеличить длительность отдельных элементов, скажем, на 1 секунду;
- обязательно уменьшить одновременно с этим число выполнений данного упражнения до 5 раз;
- постепенно увеличить число выполнений данного упражнения на 1 раз каждые 10 дней (с периодическим контрольным счетом) до стандартных 10 раз.

Все это делается при условии обязательного сохранения качества, т. е. равномерности дыхания и состояния комфорта в процессе дыхания и после него в течение дня.

Пранаяма — огромная наука, на изучение которой может не хватить человеческой жизни. И мы не можем включить в одну книгу все, а потому не будем даже говорить о дополнительных упражнениях [взятых, например, из 41] и методике их введения. Ограничимся описанием того, что называют

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ПРАНАЯМЫ

Упражнение № 0. НАДИ-ШОДХАНА

(Дыхание, очищающее нервы).

Это упражнение выполняется один раз в жизни прежде, чем вы начнете осваивать собственно *Пранаяму*. После начала освоения *Пранаямы*, это упражнение больше не делается. Оно должно выполняться 3 месяца подряд, по 4 раза в день: утром перед упражнениями; днем до обеда; вечером перед ужином и перед сном.

Эффекты:

- нормализуется работа дыхательного центра;
- уравниваются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе — то есть человек успокаивается;
- проходят головные боли;
- ликвидируются хронические стрессовые состояния;
- устанавливается спокойное гармоничное мышление.

Не удивляйтесь и не пугайтесь, если у вас будут возникать при его выполнении (или после него) некоторые странные, трудно передаваемые словами ощущения. Это нормально.

Исходное положение — Сукхасана. Хотя можно делать это упражнение сидя на стуле, даже стоя, что хуже, но главное — тело должно быть по возможности вертикальным, а позвоночник максимально прямым.

Техника выполнения. Сделать спокойный медленный вдох через нос, затем спокойный медленный выдох через нос; потом большим пальцем правой руки надо зажать правую ноздрю и сделать спокойный медленный вдох через левую ноздрю. Без паузы средним пальцем правой руки зажать левую ноздрю и сделать медленный выдох через правую ноздрю. Также без паузы и смены пальцев сделать спокойный медленный вдох через правую ноздрю. Снова, не делая паузы, большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и сделать спокойный медленный выдох через левую ноздрю. Все описанные действия составляют 1 цикл (или 1 раз): вдох — левой, выдох — правой; вдох — правой, выдох — левой. Делать упражнение надо 5 раз в каждом из 4 занятий в течение дня. Если в какой-то день вы не сделали это упражнение 4 раза, то этот день не включается в те три месяца вашей жизни, которые необходимо уделить этому упражнению.

Внимание — на вдыхаемом воздухе.

Упражнения основного курса пранаямы.

Упражнение №1. ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Противопоказания. Людям с больными легкими и слабым сердцем надо быть осторожными с *Пуракой* — в смысле быстрого наращивания и длительности выполнения (в этом случае ее даже можно заменить обычным, не полным вдохом).

Самый опасный элемент полного дыхания йогов — *кумбхака*. Ее нельзя делать при следующих заболеваниях:

- эмфиземе (расширении) легких;
- бронхиальной астме;
- бронхоэктатической болезни (расширении бронхов и большом содержании мокроты в бронхах);
- серьезных сердечно-сосудистых заболеваниях;
- сильно выраженной гипертонии;
- беременности.

Терапевтические эффекты (мы приводим здесь санскритские названия элементов полного дыхания для того, чтобы отличить просто вдох или выдох от специфического — полного — вдоха и выдоха в *Пранаяме*).

Пурака очень полезна людям со слабыми легкими и сердцем. Заставляет открываться все неиспользованные легочные клетки (альвеолы) и стимулирует нормальную деятельность наиболее вялых из них, заставляет их работать. Заметно тонизирует деятельность всего организма.

Кумбхака прекрасно развивает альвеолы легких и повышает процент углекислоты в крови и в клетках органов и тканей.

Речака способствует очищению легких от отработанного воздуха, успокаивает нервную систему, снижает артериальное давление.

Шуньяка чрезвычайно эффективна при слабом желудке, вялой прямой кишке, она помогает при эмфиземе легких (расширении легких) и при тахикардии (усиленном сердцебиении), купирует приступы астмы. *Шуньяка*, так же как и *Кумбхака*, повышает процент углекислоты в крови, клетках тканей и органов.

Техника выполнения.

Любое (в том числе и обычное, бытовое) дыхание состоит из 4 указанных ниже фаз (в обычном дыхании две из этих фаз – задержки после вдоха и выдоха – почти незаметны, а длительность и глубина остальных двух намного меньше):

1. *Пурака* (*пура* — полный, *пурака* — наполнитель, т. е. легкие полностью заполняются воздухом).

Исходное положение: *Сукхасана*, *Ардха-падмасана* или *Падмасана*. Причем *Падмасана* используется как исходное положение только тогда, когда вы можете в ней спокойно сидеть, не чувствуя никаких неудобств и когда выполнение всего основного курса *Пранаямы* не занимает очень много времени, т.е. ноги к концу курса не затекают. Спина выпрямлена, плечи развернуты, голову и шею держать прямо. Ладони рук спокойно лежат на коленях или бедрах, пальцы рук можно соединить в *гьян-мудру*.

Расслабьтесь, сделайте обычный спокойный вдох и обычный спокойный выдох. Начинайте вдыхать воздух как можно медленнее, непрерывной струйкой до появления ощущения наполненности грудной клетки воздухом. При правильном выполнении происходит равномерное непрерывное (одной волной) наполнение воздухом всех отделов легких:

- сначала нижней части легких (при этом диафрагма опускается вниз, выпячивается и подается вперед передняя брюшная стенка),

- затем средней части легких (при этом раздвигаются в стороны ребра и грудная клетка поднимается вверх),

- и наконец верхней частей легких (при этом чуть-чуть приподнимаются ключицы и разводятся плечи, а живот естественным образом несколько подтягивается, но на него не следует обращать внимания).

При этом мы как бы вливаем в себя воздух, как воду, которая, как известно, всегда течет вниз. И только когда низ легких заполнен свежим воздухом, несущим заряд *праны*, мы последовательно начинаем наполнять среднюю часть легких, а затем и верхнюю.

Ни в коем случае не должно быть большого напряжения, чрезмерного выпячивания живота, чрезмерного растягивания ребер, избыточного подъема ключиц. Это должно быть одно волнообразное движение, идущее снизу вверх и позволяющее наполнить воздухом все легкие целиком. Длительность *Пураки* не менее 6 секунд.

Добавим, что разделение вдоха на три части отражает реальный процесс работы дыхательных (в данном случае инспираторных) мышц, включаемых порознь (отсюда сложность создания непрерывной струи воздуха) на разных этапах вдоха. Этот вдох – как и любой глубокий вдох – не просто обеспечивает максимальное наполнение легких воздухом, а включает в работу практически весь позвоночник, чем и обеспечивает дополнительные (а быть может и основные) эффекты *Пранаямы*.

2. Кумбхака.

Исходное положение, естественно, сохраняется то же, что и в *Пураке*. После того, как вы сделали *Пураку*, задержите дыхание на несколько секунд — пока вам приятно, не передерживая, чтобы не вызывать неприятных ощущений и не напрягать излишне дыхательные мышцы. Внимание — на легких. *Кумбхака* может быть очень короткой, практически незаметной у людей, которым она противопоказана (как в обычном дыхании). Во всяком случае, она не должна делаться с напряжением.

Пранаяму отличает от других дыхательных упражнений и систем дыхания (как традиционных восточных, так и новомодных, типа холотропного дыхания, системы Бутейко, аппарата Фролова и др.) именно наличие задержек дыхания (особенно после вдоха) и очень высокие требования к непрерывности струи вдыхаемого и выдыхаемого (по заданным правилам) воздуха. Все, где нет задержки дыхания к *Прана-яме* (методам остановки – *ямы* – потока *Праны*) отнести нельзя.

3. Речака.

Исходное положение сохраняется то же, что и в предыдущих фазах дыхания. После того, как вы сделали *Пураку* и *Кумбхаку*, начните выполнять как можно медленнее непрерывный, спокойный и полный выдох через нос тонкой ровной струйкой. Слово «полный» по-прежнему означает, что надо соблюдать ту же последовательность в работе легких, как и при выполнении *Пураки*: воздух выпускается (слегка выдавливается) сначала снизу, потом из средней части легких и, наконец, из верхней. При этом мы вначале понемногу сокращаем мышцы живота (точнее, поднимаем диафрагму), и воздух выходит из нижней части легких, ребра по возможности остаются в том же положении. Потом мы плавно переходим к следующей части, которая на самом деле никак не отделена от первой, — начинаем сжимать ребра, а живот остается подтянутым. При этом воздух начинает выходить из средней части легких. Когда приходит время, начинают опускаться ключицы, и вы выдыхаете воздух из верхней части легких, но без выдавливания остаточного воздуха. Все это производится единым непрерывным волнообразным движением.

Все свое внимание вы направляете на процесс выдоха, обеспечение равномерности струи выдыхаемого воздуха, правильность и плавность перехода между отдельными фазами. *Речака* — главный элемент дыхания йогов.

Во всех упражнениях, где ритм дыхания не важен, желательно, чтобы выдох был не короче вдоха, при сохранении, естественно, качества всех остальных элементов дыхания. Это самый важный элемент в дыхании, причем как при *Пранаяме*, ибо именно он обеспечивает качество, так и в обычном дыхании, где за счет именно удлинения выдоха обеспечивается уменьшение частоты дыхания и увеличение общего здоровья человека.

Отвлечемся на пару минут и отметим, что хотя *Пранаяма* вообще, с нашей точки зрения, служит для контролируемого выхода в измененные состояния сознания (именно в этом ее конечная цель), но одним из важнейших практических результатов занятия *Пранаямой* является урежение частоты обычного (бытового) дыхания, а значит улучшение нашего здоровья (вспомним про контрольные замеры, описанные нами во второй главе).

Происходит это за счет повышения глубины вдоха и удлинения выдоха со следующей за ним паузой, причем это не приводит к снижению уровня кислорода в крови. Последнее связано с тем, что наше тело при "обычном" режиме дыхания (16 – 18 раз в минуту) не использует весь кислород, полученный при вдохе (в выдыхаемом нами воздухе содержится значительная часть кислорода).

По данным современной физиологии запускающим каждый очередной вдох фактором является рефлекс на повышение концентрации CO_2 в артериальной крови, поступающей к дыхательному центру. Т.е. вдох осуществляется не тогда, когда в крови стало мало кислорода, а тогда, когда в ней стало много углекислоты (прекращает вдох рефлекс Герринга-Брайера – повышение импульсации от барорецепторов растягивающихся и становящихся более жесткими легких). При этом редкое дыхание может (и должно) способствовать:

- 1) незначительному увеличению (точнее нормализации) количества углекислоты в крови и значит нормализации обменных процессов в организме (заметим, что недостаток CO_2

активизирует эффект Вериги-Боре – снижение способности эритроцитов к захвату кислорода через диссоциацию оксигемоглобина)

- 2) тренировке легких и повышению кислородной емкости крови (отдалению порога анаэробного обмена);
- 3) более полному усвоению организмом кислорода из крови, т.е. улучшению работы всех аэробных механизмов энергообеспечения;
- 4) редкое, а значит более глубокое дыхание автоматически обеспечивает и более глубокий и полный массаж позвоночника (его волнообразные движения в процессе такого дыхания усиливаются), и всех основных внутренних органов за счет более полного движения диафрагмы;
- 5) а значит, такое дыхание будет способствовать и лучшему функционированию всех капилляров, увеличению скорости капиллярного кровотока.

Но пойдём дальше

4. Шуньяка.

Исходное положение те же, что и предыдущих элементах полного дыхания. После того, как вы сделали *Пураку*, *Кумбхаку* и *Речаку* и освободили легкие от воздуха оставайтесь без дыхания на "максимальной паузе" после выдоха. Внимание на легких.

А теперь приведем графики, условно показывающие, как идет процесс полного дыхания в отличие от обычного дыхания (см. рисунок 48). Графики нарисованы из расчета, что обычное дыхание выполняется достаточно редко (15 раз в минуту), а полное — достаточно часто, с минимальной длительностью каждой фазы в 6 секунд.

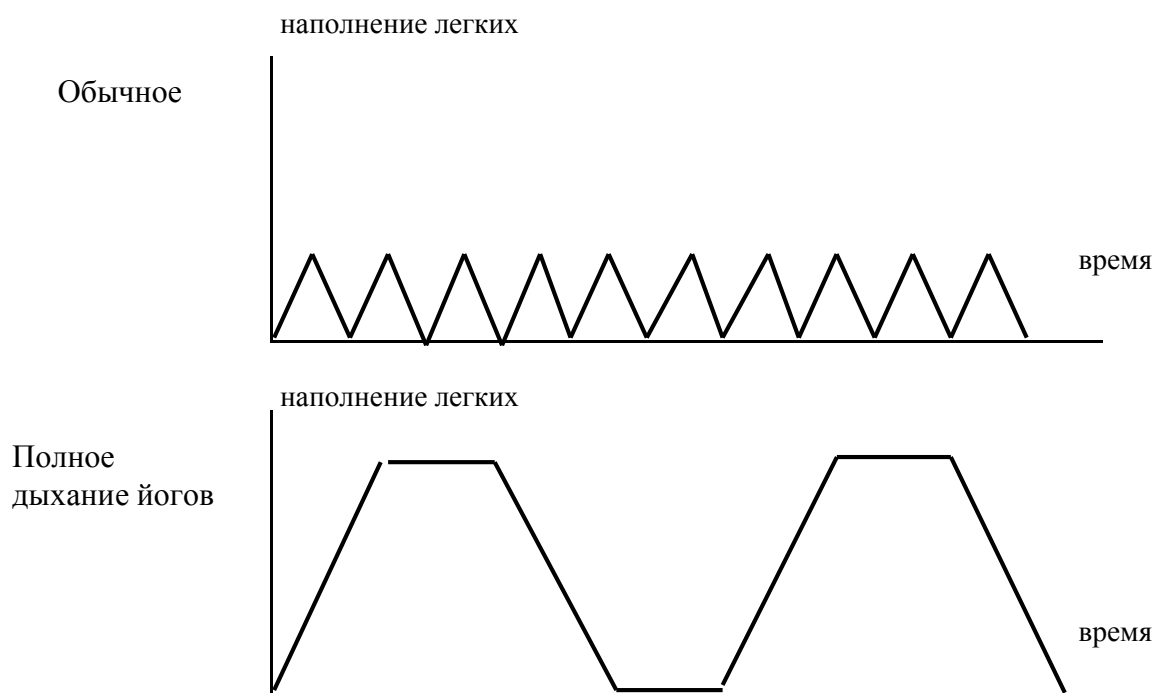


Рис. 48. Процесс обычного дыхания и полного дыхания йогов

Упражнение №2. АНУЛЁМА-ВИЛЁМА

Переменное дыхание. Выполняется после полного дыхания, а разучивается после того, как полное дыхание будет освоено.

Противопоказания: 1) тяжелые сердечные заболевания; 2) тяжелое заболевание легких.

Терапевтические эффекты: 1) тонизирует дыхательный центр; 2) тонизирует важнейшие внутренние органы; 3) повышает умственные способности. При выполнении этого дыхания человек вторгается в процессы, происходящие в головном мозгу рефлекторно, — в скрытую часть своей психики. Мы заставляем тело дышать то правой, то левой ноздрей, нарушая естественный процесс автоматического переключения ноздрей при дыхании.

Техника выполнения: Исходное положение такое же, как в полном дыхании. Перед началом упражнений сделайте спокойный и медленный выдох через нос. Один цикл *Анулома-виломы* состоит из семи элементов. Разберем каждый из этих элементов в отдельности.

1. После очередного спокойного и медленного выдоха через нос средним пальцем правой руки зажмите (слегка придавите сбоку) левую ноздрю и сделайте *Пураку*, т. е. спокойный, плавный и медленный полный (сначала в нижнюю, затем в среднюю, и наконец в верхнюю часть легких) вдох через правую ноздрю, идущий снизу вверх и заполняющий все легкие..

2. Задержите дыхание после вдоха, т. е. сделайте *Кумбхаку*, но при этом вторую ноздрю не зажимайте, таким образом, средний палец у вас остается на левой ноздре.

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

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

5. Вновь сделайте *Кумбхаку*, т. е. задержку дыхания после вдоха. И снова вторую ноздрю не зажимайте. Положение пальцев не меняется.

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

7. По окончании *Речаки* через правую ноздрю, не меняя положения пальцев, сделайте *Шуньяку*, т. е. задержите дыхание после выдоха.

Весь цикл, состоящий из семи элементов, представляет собой одно упражнение (считается за один раз). Внимание как обычно направляется на процесс дыхания, обеспечивая его качество.

Особенности Анулёма-вилёмы.

1. Смена ноздри, зажатой средним или большим пальцем, осуществляется перед каждым выдохом.

2. В некоторых источниках по йоге говорится, что *Пурака* и *Речака* (вдох и выдох) должны быть равны по своей продолжительности, а *Кумбхака* и *Шуньяка* (задержки) — в два раза больше. Таким образом, весь цикл в виде пропорции можно представить так: 1:2:1:1:2:1:2.

3. Если вы полностью освоите основной комплекс *Пранаямы*, будете долго заниматься им, и вам захочется (по каким либо причинам) подключить переменное дыхание вечером, то вечером вы не должны делать *Кумбхаки*.

Графики, условно показывающие, как идет процесс дыхания в *Анулёме-вилёме* приведены ниже (см. рисунок 49).

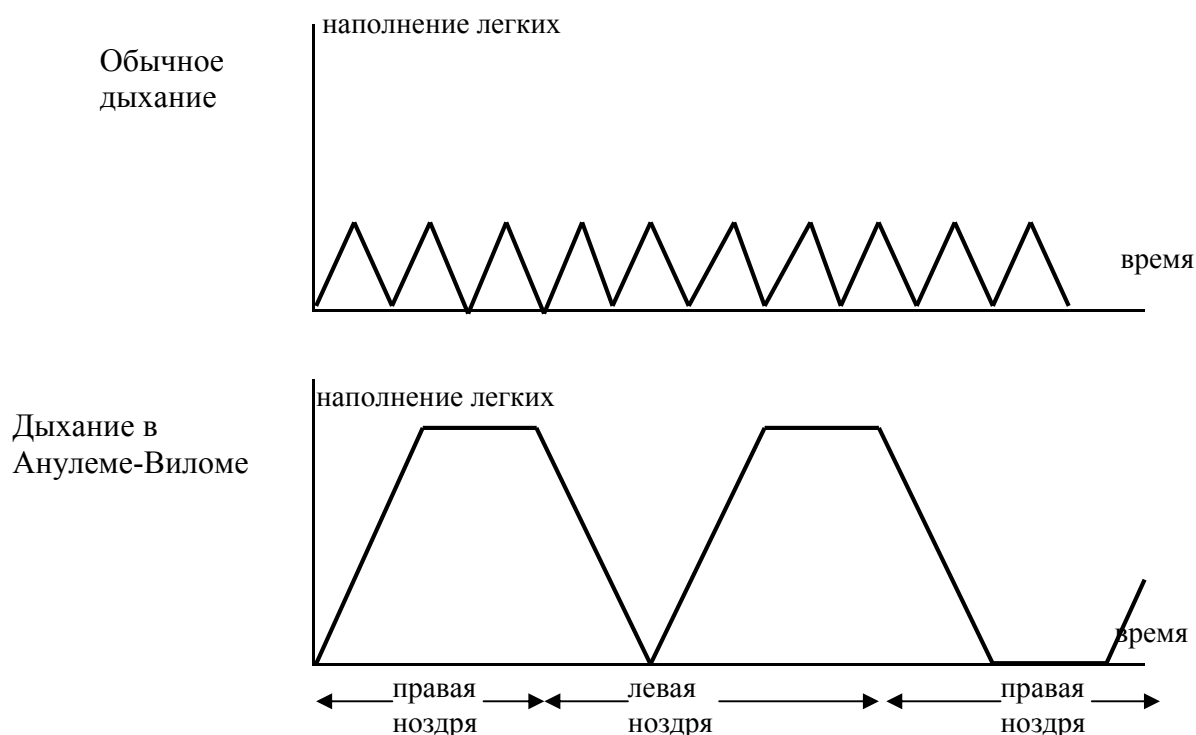


Рис. 49 Процесс дыхания в Анулёме-Вилёме

Упражнение №3. РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Терапевтические эффекты. Этот тип дыхания осваивается после полного овладения *Анулёмой-вилёмой*. Многие йоги считают, что без освоения *ритмического дыхания* дальнейший прогресс в *йоге* невозможен. Ритм человека определяется биением сердца, или пульсом. Данный тип дыхания, прежде всего, ориентирован на ваш пульс. Частота пульса меняется, поэтому прежде чем перейти к ритмическому дыханию, надо проверить пульс, запомнить, мысленно воспроизвести его частоту и потом заниматься ритмическим дыханием.

Техника выполнения. Исходное положение: *Сукхасана*, *Ардха-падмасана* или *Падмасана* (с учетом приведенных выше ограничений для *Полного дыхания*). Положение рук: кисти рук тыльной поверхностью положить на колени (или бедра), соединить большие пальцы с указательными (сделать *Гьян-мудру*), остальные пальцы вместе. Спина выпрямлена, плечи развернуты, голову и шею держать прямо. Для начала надо посчитать и запомнить свой пульс. Затем после очередного выдоха сделайте полный (снизу вверх) волнообразный равномерный вдох через нос на 6 ударов пульса. Затем задержите дыхание после вдоха на 3 удара пульса. Тем, кому задержка после вдоха противопоказана, могут эту фазу пропустить. Затем сделайте полный (снизу вверх) равномерный выдох через нос на 6 ударов пульса и, наконец, задержите дыхание после выдоха на 3 удара пульса. Итак: вдох на 6 ударов пульса, задержка на 3 удара; выдох на 6 ударов и задержка на 3 удара. В первую декаду это упражнение надо повторить 5 раз. Каждую декаду прибавлять по 1 разу, пока не доведете до 10 раз. Когда вы овладеете ритмом 6:3:6:3 и сможете легко, без напряжения, выполнять это упражнение 10 раз, тогда переходите к следующему ритму 8:4:8:4. Дыхание с увеличенной длительностью вы также должны начинать с 5 раз, постепенно прибавляя по 1 разу в декаду. Когда освоите этот ритм и почувствуете, что легко можете дышать еще реже, переходите к ритму 10:5:10:5, затем 12:6:12:6 и т. д., пока не дойдете до своего индивидуального предельного ритма.

Индивидуальный ритм определяется датами рождения. Ниже приведена таблица, показывающая, каков индивидуальный ритм у каждого человека.

Дата рождения	Предельный индивидуальный ритм
21 марта — 19 апреля	18:9:18:9
20 апреля — 20 мая	6:3:6:3
21 мая — 20 июня	14:7:14:7
21 июня — 20 июля	Два ритма: 16:8:16:8 или 20:10:20:10
21 июля — 20 августа	Два ритма: 10:5:10:5 или 22:11:22:11
21 августа — 20 сентября	14:7:14:7
21 сентября — 20 октября	6:3:6:3
21 октября — 20 ноября	18:9:18:9
21 ноября — 20 декабря	12:6:12:6
21 декабря — 20 января	8:4:8:4
21 января — 19 февраля	8:4:8:4
20 февраля — 20 марта	12:6:12:6

После освоения своего оптимального ритма, вы выполняете упражнение в этом ритме всю жизнь, не увеличивая его. Ритмическое дыхание является основой для Психического дыхания, позволяющего любому человеку заниматься самолечением, лечением других людей и т.п. странными вещами. Но это тема уже совсем другой книги.

Упражнение №4. ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Очистительно дыхание при *Пранаяме* с выдохом через рот.

Терапевтические эффекты: 1) очищает легкие и носовые пути от остаточного воздуха; 2) возбуждает все легочные клетки; 3) тонизирует нервную систему; 4) освежает при усталости, утомлении (особенно у тех людей, дыхательные органы которых сильно напрягаются, — певцов, ораторов, учителей, актеров и др.); 5) дает физическое, умственное и духовное очищение.

Это упражнение можно сравнить с *Шавасаной* в Основном комплексе *Асан*. Им заканчивается любой комплекс *Пранаямы*: сколько бы дыхательных упражнений вы ни делали, обязательно заканчивайте очистительным дыханием. Его можно делать и вне *Пранаямы*, просто для очистки легочных путей или тогда, когда надо взбодриться, очиститься и физически и духовно.

Техника выполнения. Исходное положение: основная йоговская стойка (встать прямо, плечи развернуты, пятки и носки вместе, руки свободно опущены, смотрим прямо перед собой). Сделать спокойный медленный и полный вдох, т. е. *Пураку* (если вы еще не владеете ей — просто глубокий вдох). Задержать дыхание после вдоха на несколько секунд (столько, сколько вам приятно), т. е. выполнить *Кумбхаку*. Затем вытяните губы трубочкой как при свисте и с силой прерывисто с остановками в 0,3–0,5 с небольшими порциями делайте выдох через рот, не раздувая при этом щек (осваивать перед зеркалом). В момент остановок между этими короткими выдохами не вдыхать ни носом, ни ртом. Все упражнение выполняется на едином выдохе, разбитом на мелкие части, пока из легких не выйдет весь воздух. Закончив выдох, несколько секунд побудьте со сжатыми легкими, затем расслабьте мышцы живота, грудной клетки и плечевого пояса и сделайте спокойный медленный вдох через нос. Очистительное дыхание при *Пранаяме* выполняется 1 раз. Внимание — на легких.

Заключение

*Разумение, творческая сила и достижения, Брахата, возникают тогда, когда назревают сроки и устраняются препятствующие причины.
О Дхананаджайя, время есть корень Вселенной, семя преходящего мира.*

Махабхарата

Ну вот мы и закончили первое знакомство с йогой. Точнее с этой книгой о йоге. Можно бы и переходить, наконец, к практике. Однако (даже если это знакомство было далеко не первым), я бы советовал – как и принято в *йоге* – не спешить. И для начала перечитать эту книгу еще раз.

Конечно, ваше время – это ваша жизнь, и только вы можете решать, на что ее тратить. Но книга эта написана (так уж сложились обстоятельства) не просто предельно подробно (для начинающих), но и предельно плотно. Ее можно считать очень тщательно сделанным конспектом достаточно подробного курса по *йоге*. Важно почти все, что в ней есть. И при первом чтении вы, с большой вероятностью, не заметили, не поняли и не запомнили многих важных моментов. Поэтому спасибо вам, что вы дочитали ее до конца, и давайте теперь начнем сначала.

Сергей Кукалев, Санкт-Петербург, июнь 2010 г.

P.S. Да, чуть не забыл, я же обещал приложение. Оно тоже, как и последняя глава книги, не совсем для начинающих. Оно для тех, кто уже начал, и ему это понравилось. Я привожу его в сокращенном виде – без комментариев (их можно найти на моем сайте), для желающих подумать, заняться медитациями.

Вы, безусловно, можете не обращать на него внимания – эти 15 минут можно ведь потратить и на что-то более полезное. Но поверьте, это приложение имеет прямое отношение к теме книги, т.е. к *йоге* (хотя по первому впечатлению... но кто же верит первым впечатлениям).

Без *йоги* все написанное в нем пустая болтовня. Но и *йога* (сейчас, в наше время) без написанного в нем теряет Достойную цель – ведь мы говорили, что самосовершенствование нельзя отнести к таким целям.

В самом деле, не рассматривать же йогу как одни только упражнения для гигиены, тренировки ума и такта, навыка ненасилия. Почему бы не замахнуться на большее, с нашим то энергопотенциалом! Или, по крайней мере, не задуматься (для тренировки того самого интеллекта): о времени, о людях, о себе...

Я знаю, Россия гибнет. Войны, революции, репрессии и террор на протяжении жизни многих поколений уничтожили генофонд нации. А глупость и жадность ее правителей уничтожили экономику государства. Люди в массе своей больны, физически и духовно. Наблюдается массовый побег “крыс” с “тонущего корабля своей Родины”.

Я знаю, бессмысленно что-то говорить. Слаб голос одного человека, и не в его силах совершить пассионарный толчок - явление космического масштаба.

Но как трудно, понимая все это, спокойно сидеть на месте. Как хочется что-то сделать. То, что могу...

Почтение и поклонение вечно живой и гармоничной Вселенной, постоянно творящей новое. Да защитят и направят нас ее законы, воплощенные в законах общества, да превратится зло, творимое людьми по слабости и неразумению, в добро, силу и разум.

Глава 1. ОБЩЕСТВО И ЧЕЛОВЕК.

Спорность утверждения надо рассматривать как похвалу, ибо бесспорна только глупость.

/А.А. Любичев/

— Где ты учился всему этому, Дон? Ты так много знаешь, а может мне кажется, что знаешь?...

— Тебе дают книгу...”Справочник спасителя”. Что-то вроде библии для учителей. Здесь где-то есть экземпляр, если тебе интересно...

Он порылся немного в своих вещах в передней части самолета и подошел ко мне с томиком в руке... КАРМАННЫЙ СПРАВОЧНИК МЕССИИ – было написано черными буквами – ПАМЯТКА ДЛЯ ВОЗВЫСИВШЕЙСЯ ДУШИ... Я заметил в книге нечто странное.

— Дон, страницы не пронумерованы.

— Да, – сказал он – Ты просто открываешь ее и перед тобой то, в чем ты больше всего нуждаешься.

— Волшебная книга.

— Нет, ты можешь делать это с любой книгой. Можно это делать со старой газетой, если читать ее достаточно внимательно. Разве ты не делаешь того же, когда в голове у тебя какая-то проблема – ты открываешь любую книгу и смотришь, что же она тебе говорит?

— Нет.

— Ну что ж, попробуй как-нибудь.

/Р. Бах “Иллюзии”/

1.1. Несказанное не принадлежит людям, сказанное – изменяет мир, а потому уже не принадлежит автору.

1.2. Исключительность исключает. Хочешь понять систему – исключи исключительность и построй модель того, что осталось.

1.3. В начале было слово, и слово было инструментом власти.

1.4. Человек – это биологический вид, живущий по законам Социокода.

- 1.5. Тексты могут существовать вне человека, но человек не может существовать вне текстов, вне языка.
- 1.6. Общество – это не совокупность тел, а совокупность внушаемых друг другу текстов.
- 1.7. Власть языка сравнима с властью бога.
- 1.8. Религия сохраняет общество, так же как язык сохраняет религию.
- 1.9. Любое Божество – это в том числе элемент культуры, существующий вполне объективно.
- 1.10. Материальное – это то, благодаря чему существует вечное. Их нельзя разделять.
- 1.11. Каждый из нас живет во вселенной своей веры, хотя и проверяет себя сомнением.
- 1.12. Люди создают этику, а этика создает людей.
- 1.13. Содержание этики (как части Социокода) зависит от формы ее сохранения в вере и традиции.
- 1.14. История человечества – это история взаимного развития суггестии и контрсуггестии, необходимости и свободы
- 1.15. Язык развивался от понимая власти, к власти понимания – построения внутренних моделей мира.
- 1.16. Понимание того, как мир влияет на наше понимание, никак не способствует пониманию того, как это наше понимание влияет на мир.
- 1.17. Общество развивается по пути демифологизации своих текстов.
- 1.18. Как в свое время в тиши монастырей зародилась наука, так теперь в тиши науки зарождается новая вера.
- 1.19. Парадоксы жизни рождают науку, парадоксы науки объясняют жизнь.
- 1.20. Новое, порой, невозможно сказать на старом языке, но и для того, чтобы лучше понять старое, бывает необходимо перейти на язык новый.
- 1.21. Наука уже научилась объяснять религию, теперь религия должна научиться объяснять науку.
- 1.22. Когда большие возможности не порождают большую ответственность, появляются монстры типа средств массовой информации (СМИ).
- 1.23. Власть не теряют, ее передают. Навсегда. Как в эстафете: от религии к семье, от семьи к науке, от науки к СМИ, чтобы теперь опять вернуться к вере. Но уже другой.
- 1.24. Но вера не должна мешать рассудку, как вера новая в наличие Пути.
- 1.25. Развитие наших знаний идет от полного знания обо всем в сторону увеличения своего осознанного незнания.
- 1.26. История человечества – это медленный процесс выделения личности из общества: от “мы” к “я”.
- 1.27. Интеллект не противоречит эмоциям. Он на них опирается. Это и задает стрелу развития.
- 1.28. Универсальность противоречит точности. Это относится к любому инструменту, в том числе и к нашему познанию мира и себя, нашей вере.
- 1.29. Вера нуждается в знании проявлений, а знания опираются на веру в принципы. Вера Пути опирается на знания и порождает принципы.
- 1.30. Нельзя бежать впереди, не опираясь на то, что было сзади. И все предшествующие формы религий сохраняются в последующих их формах в виде рудиментов.
- 1.31. Вера Пути была на всем пути веры, и потому она легко сочетается в любой из них.
- 1.32. Увы, но раньше всех людей вел страх традиционной веры.
- 1.33. Лишь с новой верой будущее их полно свободы и любви.
- 1.34. Традиционные верования были нужны слабым, чтобы сделать их сильнее.
- 1.35. Вера Пути – это вера сильных, хотя она ни в коей мере не является верой избранных.
- 1.36. Традиционные верования исходили из принципа: “нужно быть праведным, чтобы стать счастливым” [не подтверждаемого реальностью].
- 1.37. Вера Пути исходит из принципа: “нельзя быть праведным, не став сильным и счастливым”.
- 1.38. Пути не нужно удивление, он удивительней всего (и только поэтому его пока не приняли все).
- 1.39. Лишь постепенно, вместе с нашим ростом, растет в нас вера в силу и любовь – в наш Путь.
- 1.40. Пути не важен возраст твой и пол, национальностей не знает он границы.
- 1.41. От власти независим Путь наш к Цели, политика не трогает его.

- 1.42. Наш трудный путь от догм традиции к свободе дорогой разума лишь может быть пройден.
- 1.43. Пружины истинные наших действий понять легко, когда ты знаешь как. Используй часть "стандартных подстановок" – и перейдешь легко на строгий стиль.
- 1.44. Сначала примени замену слов "могу", "должен" и "надо" (с частицей "не" и без нее) на слово верное – "хочу".
- 1.45. Затем внутри себя поройся – перед "хочу" поставь вопрос "Зачем?".
- 1.46. Свобода – это маска, за которой скрывается лицо смерти.
- 1.47. Только наша ограниченность мешает нам понять неограниченность власти над нами ограниченного круга окружающих нас обстоятельств.
- 1.48. Понятие свободы для человека обычно сводится лишь к субъективному (кажущемуся) ощущению произвольности его выбора.
- 1.49. Мы не выбираем задачи, мы выбираем ресурсы для их решения.
- 1.50. Можно быть независимым от чего-то, но свободным можно быть только для чего-то, для достижения неких целей, решения нужных нам задач.
- 1.51. Иерархия подавления рождает свободу .
- 1.52. Свободный человек – это не тот, который делает чего хочет (любой человек, строго говоря, делает только то, что он хочет), а тот, который знает чего он делает.
- 1.53. Рабство произвольное отличается от свободы – рабства осознанного.
- 1.54 В традиционном обществе власть [меньшинства] в значительной степени обеспечивалась через насилие над большинством, что всегда рождало множество социальных проблем и противоречий (которые пытались разрешить насильственными же методами).
- 1.55. Вера Пути дает шанс построения действительно ненасильственного, непротиворечивого, гармоничного общества, где свободное развитие каждого будет условием свободного развития всех.
- 1.56. История общества меняется тогда, когда количество людей, несущих новые идеи, становится больше некоторой критической величины.

Глава 2. ЧЕЛОВЕК И ЦЕЛЬ.

*Нет нужды выходить из дому,
спокойно сиди за своим столом и прислушивайся.
Даже не прислушивайся, жди.
Даже не жди, будь неподвижен и одинок.
И мир разоблачит себя перед тобой,
он не сможет поступить иначе.
/Франц Кафка/
Рефлекс цели имеет огромное жизненное значение,
он есть основная жизненная энергия каждого из нас.
/И.П. Павлов/.*

- 2.1. Взаимодействия рождают мир, а модели этих взаимодействий – функции - его понимание.
- 2.2. Любой ресурс, как свойство, обеспечивающее выполнение функции, исчерпаем вместе со своим носителем.
- 2.3. Согласованное действие частей образует систему - совокупность, рождающую новый ресурс.
- 2.4. Неограниченность видов ограниченных ресурсов - вот основа развития мира.
- 2.6. Именно ради результата и существует любой объект. Модель этого результата мы называем целью.
- 2.7. Мир не случаен: любая цель формируется в надсистеме, вечно сохраняя приоритет функции над ресурсами.
- 2.8. Следствие создают не причины, а условия. Это мы находим множество причин для следствия, и делает само следствие одной из причин.
- 2.9. Будущее использует ресурсы прошлого для формирования настоящего.
- 2.10. Содержание закреплено в форме, автоэволюция которой подчинена функции и всё вместе – законам своих надсистем.
- 2.11. Жизнь не случайность – это просто функционирование очень сложной системы, отличающееся тем, что его нельзя восстановить после временного прекращения из-за сложности согласования ритмических взаимодействий элементов.
- 2.12. Мы живем в потоке обстоятельств, который и увлекает нас к Цели.

2.13. Двигателем жизни являются потребности, помещенные природой в рабочий орган – наше тело.

2.14. ЛПК (или ЛК) – логико-психологические (или просто логические) координаты (алгоритмы, программы), управляющие нами изнутри, согласованы с тем, что управляет нами снаружи.

2.15. Действие, поступок, нельзя пощупать. Ощущение не может действовать.

2.16. Поступку предшествует образ – концентратор информации, связывающий (силами внутреннего языка) форму будущего с содержанием прошлого.

2.17. Информация, если смотреть на нее научно – это мера изменения объекта информирования под воздействием источника информации в рамках некоторого взаимодействия.

2.18. Наши знания используют нас в той же степени, в какой мы используем свои знания – информацию ассоциативно связанную, целостную и активную.

2.19. Желание много знать мешает потребности много думать, несмотря на то, что желание думать и рождает потребность много знать.

2.20. Чтобы сделать некоторое дело, нужны знания, умения, навыки. А чтобы их приобрести, надо делать определенное дело.

2.21. Умен не тот, кто хитер, богат или знатен, а тот, кто может поставить дальнюю пользу выше сиюминутной выгоды.

2.22. Дальность цели и степень активности по ее достижению определяют (наряду с генетическими характеристиками) интенсивность информационных процессов [в нас] – время нашей жизни.

2.23. Являясь мерой взаимодействия, энергия не втекает и не истекает, но переходит в явный вид из скрытой, потенциальной формы, которую в системной модели человека можно назвать энергопотенциалом (ЭП).

2.24. Наш ЭП, системен, текуч и священен. Но чтобы его накопить, его надо тратить.

2.25. ЭПЛК – это минимальная функциональная модель человека, включающая его ЭП, потребности (П) и логические координаты (ЛК).

2.26. Обучение – это сознательное изменение ЭПЛК человека.

2.27. Традиция опирается на память, сохраняющую операторные компоненты ЛПК, но развитие идет благодаря творчеству – использующему его оценочные элементы.

2.28. Игра – это манипулирование с моделями [мира и поведения] при снятой ответственности за результат.

2.29. Эмоция – это всего лишь информационная оценка силы потребности и возможности ее удовлетворения – а потому она должна находиться под контролем разума.

2.30. Энергия эмоции, а значит и запущенной этой эмоцией потребности, со временем приобретает силу чувства, которую мы наивно называем силой воли.

2.31. Сознание – это механизм создания копий отдельных элементов мышления, обеспечивающий [в том числе] понимание самого себя.

2.32. Необъяснимость смерти рождает ощущение бессмертия. А невозможность бессмертия рождает необходимость цели.

2.33. Привычка к материальному мешает осознавать духовное. А ведь именно нематериальная способность – использовать для работы с собой самого себя – является лучшей моделью нашей души.

2.34. Как бы ни были все люди различны, у них есть общее, одинаковое – это их душа. И именно эта неотличимость делает ее бессмертной.

2.35. Наша сложность удивительно сочетается с нашим несовершенством, и мы можем быть неадекватны миру, оставаясь адекватными самим себе.

2.36. Все, что неожиданно изменяет нашу жизнь – не случайность; оно является отражением в нас самих внешних закономерностей и ждет лишь времени, когда наши действия окажутся необходимыми для развития внешнего мира.

2.37. Внешние обстоятельства изменяются через нас, так же как мы изменяемся через обстоятельства, являясь одной из форм их существования. И любая цель достигается в результате согласованных действий человека и окружающих его обстоятельств.

2.38. Противоречие – это уловка сознания, освобождающая его от ответственности. Эта книга, полная противоречий, написана для того, чтобы научить людей думать непротиворечиво.

2.39. Все происходит лишь тогда, когда созревают сроки и устраняются препятствующие причины, но чтобы получить результат надо когда-то приложить [достаточные] усилия.

2.40. Мы являемся тем, с помощью чего ВО согласовывают себя. Именно через нас, нашими руками обстоятельства находят ресурс, обеспечивающий это согласование.

2.41. Жизнь – это не борьба с противником, предполагающая агрессию, а преодоление препятствий (воспринимаемых нами как задачи) на пути к цели.

2.42. Наша ценность определяется не тем, о чем мы думаем, а тем, что мы делаем для обеспечения гармонии мира. И только поняв это, мы можем перейти из цивилизации памяти в цивилизацию созидания.

2.43. Жизнь человека – это траектория его пути к цели.

2.44. Осознание наличия своей Достойной Цели – решающий фактор полезности жизни.

2.45. Существует лишь два основных критерия достойности любой Цели – это направленность вовне и соответствие ее средствам.

2.46. Жизнь для себя ограничена во времени, и потому бессмысленна. Жизнь для общества не ограничена в пространстве, и потому невозможна.

2.47. Чем дальше мы размещаем цель за пределами жизни, тем в большей степени мы превращаем эту жизнь в интереснейшую игру. А чем больше значения мы придаем результатам любой игры, тем больше мы делаем эту игру жизнью.

2.48. Дорога к хорошей цели не может состоять из плохих шагов. Хорошим должен быть каждый шаг. Каждый!

2.49. Существуют достойные цели, которые невозможно достичь в рамках существующих ритуалов.

2.50. Невозможность понимания цели не исключает возможности движения к ней. Но возможность движения к ней не гарантирует ее достижения.

2.51. Держась за цель, помни о Будущем!

2.52. Наличие сознания может сильно помочь успешному достижению цели, если оно до этого не помешает ее правильному пониманию.

2.53. Убереечь людей от гибели может только дальнейшее развитие той специфической особенности, которая привела их на край этой гибели - доведение их разума до уровня понимания и принятия новой веры – веры Пути. Которую можно даже назвать религией – Религией личного пути (РЛП).

2.54. Именно интеллект создает “прибавочную стоимость” и делают возможным переход от традиционных религий к Вере Пути, к РЛП.

2.55. Не надо противиться своей судьбе, ее надо растить!

2.56. Высшей точкой развития человека [пока] является возможность учета им силы и согласованности внешних обстоятельств через веру в свой Путь.

Глава 3. ЦЕЛЬ И ПУТЬ.

*Быть может, снова улыбнется нежданная удача мне.
Я знаю, нить ее не рвется, лишь исчезает в глубине,
Чтобы опять неповторимо сверкнуть над солнечной волной
Спиной веселого дельфина, всегда плывущего со мной.*

/Петр Красноперов/

Помни о Будущем!

3.1. Будущее формирует себя, проникая в прошлое через идею Пути, являющуюся сутью новой веры.

3.2. Рождаясь в определенных обстоятельствах, мы можем быть уверены: они будут к нам благосклонны, до тех пор, пока мы будем сохранять благосклонность к ним.

3.3. Путь – это действующее по отношению к каждому человеку проявление потока силы и согласованности ВО, обеспечивающее достижение им Цели жизни - основной объект веры Пути (РЛП).

3.4. Путь к Цели недоступен для науки, рождающей пока лишь веру в этот Путь.

3.5. Путь с нами был всегда, меняя лишь названия. Восток и Запад он родит между собой.

3.6. Путь к Цели, как и все, имеет цель и форму.

3.7. Наш Путь ведет нас по жизни, а в особо тяжелых случаях “несет нас на руках”, сохраняя нам при этом – как заботливые и умные родители – иллюзию свободы выбора в мелочах.

3.8. Реальность Пути, выбора нас обстоятельствами, легко проверить в ситуации выбора, когда мы обнаруживаем, что выбора нет.

3.9. Мир устроен честно и просто – положиться в нем человек может только на себя самого. Но в еще большей степени он может положиться на свой Путь.

3.10. Вера в свой Путь обеспечивает постепенное превращение нас в “Человека Цели”.

3.11. Одни люди сильны ритуалом, другие – Целью: они по-разному ориентированы на оси времени. Первые знают, как жить, а вторые еще и понимают зачем.

3.12. Для Человека Ритуала важнее сохранение, а для Человека Цели – изменение, в котором только и возможно развитие.

3.13. Человек Цели – внутренне спокоен, почти счастлив. Воспринимая настоящее как источник ресурсов, он никогда не действует, если нужно ждать, и никогда не ждет, если можно действовать.

3.14. Человек Ритуала вынужден превращать свою жизнь в постоянную битву, Человек Цели – природный боец, никогда в эту не битву вступающий.

3.15. Человек Цели, если Цель понята правильно, берет удачу спокойно, как созревший плод с дерева обстоятельств.

3.16. Человек Цели может относиться к жизни внешне легко, как к игре, но он не боится ответственности, и всегда помнит про всю серьезность такой игры.

3.17. Человек стар настолько, насколько он обращен в прошлое.

3.18. Человек Цели мало чего боится и совсем не боится смерти.

3.19. Человек Цели, всегда внутренне одинокий, никогда не движется к цели в одиночестве.

3.20. Человек Цели – это тоже человек.

3.21. Цели, как и их носители – люди, не могут совпадать. Но они могут дополнять друг друга.

3.22. Используй все, но для благой цели. И в пределах достойных средств.

3.23. Любой человек всегда стремится удовлетворить свои потребности, увеличивая тем самым свой Уровень Душевного Комфорта.

3.24. Не стыдно управлять человеком, стыдно делать это плохо – во вред тому, кем управляешь.

3.25. Любой человек всегда ценнее любых идей, а любой результат всегда ценнее его оплаты.

3.26. Ненасилие - есть единственно разумный принцип жизни общества, ведь любое насилие вызывает сопротивление и ответное насилие, порождая порочный круг.

3.27. Из замкнутого круга насилия можно выйти либо устранив [ответное] насилие, либо устранив сопротивление.

3.28. Контроль за допустимостью как средств, используемых для достижения Цели, так и результатов, всегда остается за нами.

3.29. Этика Человека Цели опирается на ведущий, базовый принцип ненасилия и включает в себя (обычные) ограничения: правдивость, честность, собранность (не распушенность) и щедрость (не накопительство).

3.30. Этика Человека Цели включает также принципы, направляющие его развитие, такие как: внешняя и внутренняя чистота, удовлетворенность, постоянное самосовершенствование и, конечно, привычка думать вообще, и думать о других в частности.

3.31. Вера Пути завершает формирование человека Цели, начинающееся в детстве с веры в людей в ситуации предельного использования их друг другом – в семье, где мы и учимся любви и навыку преодоления.

3.32. Доброта должна опираться на силу, но это должна быть сила доброты.

3.33. Ненасильственное управление [собой и другими] осуществляется через положительное подкрепление: спонтанного поведения или пускового образа.

3.34. Существуют две корневые эмоции, к которым можно свести все остальные - страх и любовь.

3.35. Путь не волнует, наши чувства, его задача – только Цель.

3.36. Для человека важен, прежде всего, процесс, но для других людей, его надсистемы, имеет значение только результат.

3.37. Счастье – это черта нашего характера. Характер – это черта внешних обстоятельств в нас. А мы это степень реализации счастья.

3.38. Положительное мироощущение позволяет человеку положиться на свои ощущения, а другим – положиться на него, ибо такой человек гармоничен.

3.39. Человек развивается от отрицательных защитных эмоций к эмоциям положительным (созидательным), а общество от полюса страха к полюсу любви.

3.40. Временные трудности прекрасны тем, что сопровождают нас постоянно.

3.41. Победить обстоятельства нельзя. Но можно победить себя, благодаря обстоятельствам (сделать одни метапрограммы активнее других метапрограмм благодаря третьим метапрограммам).

3.42. Неудача ценнее успеха. Она реже случается и лучше информирует. И лишь в нашей неспособности увидеть необходимые ресурсы и способы их использования - источник всех наших проблем.

3.43. Склонность к ошибкам – это то благо, которое мы никак не можем научиться по достоинству оценивать.

3.44. Любое событие открывает человеку доступ к новым ресурсам

3.45. Не важно, каким кажется нам некоторое событие, важно лишь насколько оно значительно.

3.46. Количество событий, происходящих с нами в единицу времени от нас не зависит (оно у всех примерно одинаково). Значительность этих событий определяет наш Путь. От нас зависит лишь их оценка и степень их использования.

3.47. Активность, вызванная страхом, превращается в агрессию. Активность, вызванная глупостью становится злом.

3.48. Только создание нового, хорошо согласованного со старым можно назвать процессом творчества.

3.49. Творческие задачи отличаются используемыми для их решения алгоритмами и необходимостью высокого ЭП.

3.50. В мире нет ничего более творческого, чем сам этот мир, постоянно творящий новое.

3.51. Нежелание думать легко оборачивается нежеланием жить.

3.52. Дайте обстоятельствам возможность направить вашу мысль, чтобы вы потом могли управлять этими обстоятельствами.

3.53. Сколько на дурака не смотри, умнее от этого не станешь.

3.54. Никогда не бойся ошибиться, и тем более не превращай ошибки в разочарования, не обобщай их.

3.55. Только высокий ЭП формирует нормальную реакцию на неудачи – радость.

3.56. Покой рождает глубину, если делает незаметными изменения.

Глава 4. ПУТЬ И РИТУАЛ.

Слышу голос из прекрасного далеко –

Он зовет меня в чудесные края.

Слышу голос, голос спрашивает строго:

"А сегодня, что для завтра сделал я".

/Песня из к/ф "Гость из будущего "/

Помощь в Пути

/Фраза из к/ф "Сила одиночки"/.

4.1. Наивные правду говорят, мудрые к ней подводят.

4.2. Ритуал – это процесс овеществления идеи, фиксация ее действием, он опирается на традицию и сохраняет стабильность общества.

4.3. Смена культуры – это смена принятых в обществе ритуалов.

4.4. Ритуал меняет нас в такой степени, в какой мы потом не в состоянии изменить ритуал, постепенно начинающий приносить вред.

4.5. Общественная ситуация ставит человека в определенную позицию, заставляя его играть определенные роли, чем и обеспечивается выполнение им общественно значимых функций.

4.6. Человек становится для себя тем, чем он является для других, он таков, каковы его роли, формирующие большую часть его потребностей.

4.7. Роли человека в обществе сохраняются и играют в рамках принятых ритуалов.

4.8. Поведением человека в обществе [в настоящее время] управляют два вида страха: страх физической боли и страх нарушения ритуала.

4.9. Жизнь человека – это процесс медленного освобождения из под гнета страха.

4.10. Есть две силы, способные победить страх – это любовь и невежество, социальная глупость.

4.11. Любовь – это самая разумная форма проявления эгоизма, когда отдавать становится потребностью.

4.12. Страсть не равна порыву.

4.13. Любить можно не жалея, но нельзя жалеть не любя.

4.14. Невежество порождает бесконтрольность, а бесконтрольность приводит к разрушениям – тому, что мы привыкли называть злом.

- 4.15. Не люби людей, люби в них то, что их от тебя отличает (и чем ты можешь компенсировать свое несовершенство).
- 4.16. Если люди совершают по отношению к Вам поступки, которые кажутся сейчас вредными или злыми, это происходит [обычно] по их слабости и неразумению – простите их и помогите им обрести собственную силу и разум.
- 4.17. Вместе с пощечиной, ты получаешь и право ответного удара. Но стоит ли это право терять, возвращая пощечину?
- 4.18. Побеждай зло без борьбы с его носителем.
- 4.19. Будущее не имеет ритуалов, прошлое лишено цели. И разрушая традицию, ты разрушаешь создаваемое этим прошлым зло, рискуя разрушить и сохраняемое им добро.
- 4.20. Уничтожь ритуалы в себе, и ты уничтожишь в себе зло - уничтожь ритуалы в обществе, и ты уничтожишь общество.
- 4.21. Искусство жизни – это искусство оставаться свободным, действуя в рамках заданных ритуалов.
- 4.22. Человек может все. Если начнет. И если будет подходить к решению своей задачи творчески.
- 4.23. Мы думаем телом, силы которого растут с опытом.
- 4.24. Верный выбор момента действия - вот критерий мастерства владения Временем. Но он опирается на силу покоя и постоянство активности.
- 4.25. Именно Путь дает нам силы, защищая нас от губительного влияния выбора.
- 4.26. Любое действие не случайно, случайным может быть только запускаящий это действие повод.
- 4.27. Сравнение не всегда порождает ненависть, но ненависть всегда порождается сравнением.
- 4.28. Чем меньше у человека Цель, тем больше он себя бережет.
- 4.29. Ненадежность средств уменьшает размер возможной Цели и ослабляет действие Пути.
- 4.30. Даже пустое, не имеет ценности, если не заключено в твердое. Тем более это относится к Цели жизни.
- 4.31. Только создав твердое в себе можно научиться находить его вовне.
- 4.32. Характер меняет осанку, осанка определяет здоровье, здоровье притягивает удачу, а удача меняет характер.
- 4.33. Все, что повышает согласованность внутренних процессов в нас и нашу согласованность со средой – повышает наш ЭП.
- 4.34. Успех определяет не столько метод, сколько человек, его использующий, степень развития его чувства меры.
- 4.35. Залог любых успехов в постоянстве усилий, превращении их в своего рода ритуал, постоянно контролируемый разумом.
- 4.36. Чтобы усилия приносили пользу они должны быть правильно отмерены, прекрасным критерием чего служит удовольствие.
- 4.37. Направь внимание на объект действия – в этом залог удовольствия и победы.
- 4.38. Лучше не делать совсем, чем делать плохо. Добросовестность – вот основа любой победы.
- 4.39. Объедини напряжение и расслабление в единый процесс – в этом главный секрет успеха.
- 4.40. Ритм движений в идеале должен быть согласован с ритмом дыхания.
- 4.41. Результат всегда приходит неожиданно.
- 4.42. Согласование внутренних ритмов увеличивает нашу согласованность с ритмами наружными.
- 4.43. Болеть неприлично. Даже если это такое опасное заболевание, как лень – недостаток ЭП.
- 4.44. Зачастую решающее значение имеет не то, что сказано, а то, как и когда это сказано.
- 4.45. Одни боятся сказать "да", другим трудно произнести "нет". Зато всегда можно начать с "да, но видите ли...".
- 4.46. Жалоба не приближает к цели.
- 4.47. Прося совета и, тем самым, перекладывая на других ответственность, мы можем порой увидеть новые ресурсы.
- 4.48. Прямота – один из самых эффективных инструментов общения, способных победить любую интригу.
- 4.49. Предлагать разумнее, чем просить – и полезнее.

4.50. Отдавать не только приятнее, чем брать, но и выгоднее. Это особенно справедливо в отношении знаний: что отдал – то твое, что утаил – то навсегда потеряно для тебя и людей.

4.51. Жертва, всегда направленная в прошлое, разворачивает и унижает. В отличие от помощи, всегда направленной в Будущее.

4.52. Речь не состоит из звуков. Она их включает.

4.53. Удерживай возможным вредом, но не страхом, привлекай же реальной выгодой, но не подачкой

4.54. Мир человеческих симпатий крепче мира материальных ценностей.

4.55. Творчество – основа подлинной доброты и душевной щедрости (благородства).

4.56. Учиться – значит расти, нет большей радости для человека.

4.57. Все, что застыло – мертво, все, что развивается – несовершенно.

Литература

1. *Акимов И., Клименко В.* О мальчике, который умел летать, или путь к свободе // Студенческий меридиан. 1988—1991.
2. *Аллахвердов В. М.* Опыт теоретической психологии. СПб., 1993.
3. *Альтшулер Г. С.* Найти идею. Новосибирск, 1993.
4. *Альтшулер Г., Веркин И.* Как стать гением. Жизненная стратегия творческой личности. Минск, 1994.
5. *Альтшулер Г. С., Злотин Б. Л., Филатов В. И.* Поиск новых идей: от озарения к технологии. Кишинев, 1989.
6. *Аринчин Н. И., Борисевич Г. Ф.* Микронасосная деятельность скелетных мышц при их растяжении.— Минск., 1986.
7. *Аринчин Н. И.* Периферические «сердца» человека. 2-е изд., М., 1988.
8. Большая Советская Энциклопедия. Т. 30. М., 1978.
9. *Брахмачари Д.* Йогасана Виджняна. М, 2006
10. *Брахмачари Д.* Йога-Сукшма-Вьяяма. Киев, 2006
11. *Васильев Г. Ф.* Динамическая модель легочного дыхания. СПб., 1998.
12. *Васильев Г.Ф.* Динамическая модель легочного дыхания (Краткое описание). http://www.chat.ru/~sidor2/wwwc_rw.htm
13. *Горбовский А.* Факты, догадки, гипотезы. М., 1988.
14. *Джампольски Д.* Любовь побеждает страх. М., 1992.
15. *Дзгоев Л.Б.* Четырехфазная модель дыхания (Новое в физиологии дыхания человека) <http://www.sogma.ru/ibmi/vip%203/1.html>
16. *Дильман В. М.* Четыре модели медицины. М., 1987.
17. *Залманов А. С.* Тайная мудрость человеческого организма. СПб., 1991.
18. *Зубков А.* Двадцать уроков хатха-йоги // Искусство быть здоровым. М., 1990. Ч. 3.
19. *Зубков А. Н.* Йога // Восточная гимнастика. Саратов, 1990.
20. *Зубков А. Н.* Йога — путь к здоровью. М., 1991.
21. *Зубков А. Н., Очаповский А. П.* Хатха-йога для начинающих. М., 1991.
22. *Зубков В.А.* Йога для всех и каждого. М., 1997.
23. *Иваничев Г. А.* Мануальная терапия: Руководство. Атлас. Казань, 1997.
24. Классическая йога: Йога-сутра Патанджали и Вьяса Бхашья. М., 1992.
25. *Козырев Н. А.* Причинная или несимметричная механика в линейном приближении. Л., 1961.
26. *Кукалев С. В.* Опыты йоги. Пособие по развитию таланта. СПб., 1998.
27. *Кукалев С. В.* Опыты йоги. Религия личного пути. СПб., 2004.
28. *Кукалев С. В.* Тайны Хатха-йоги: 163 вопроса "почему?" с ответами. Ростов-на-Дону, 2007.
29. *Линдени Ч., Мюйлен С.* Неформальное введение в АЛГОЛ-68. М., 1973.
30. *Лукьянова Е. А.* Дыхание в хореографии. М., 1979.
31. *Мазур М.* Качественная теория информации. М., 1974.
32. *Маркс К.* К критике Гегелевской философии права. Введение. // // Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 1. С. 414—415.
33. *Мечников И. И.* Этюды о природе человека // *Мечников И. И.* Собр. соч. Т. 11. М., 1956.

34. *Минвалеев Р. С.* Похудеть без вреда. Теория и практика здорового питания (очерки прикладной физиологии). СПб., 2002.
35. *Мольц М. Я* — это я, или Как стать счастливым. СПб., 1992.
36. *Налимов В. В.* Спонтанность сознания. М., 1989.
37. *Орлов Ю. М.* Восхождение к индивидуальности. М., 1991.
38. *Патанджали Шри.* Йога-сутра / Пер. В. Загуменнова//Ступени. 1991. № 1—3. 1992. 1.
39. *Петров М. К.* Язык, знак, культура. М., 1991.
40. *Погожев И. Б.* Беседы о подобию процессов в живых организмах, или О том, как можно измерить Жизненную Теплоту и почему это важно. М., 1999.
41. *Рамачарака.* Наука о дыхании индийских йогов. СПб., 1913.
42. *Симонов П. В.* Эмоциональный мозг. М., 1981.
43. *Слуцкий В. И.* Элементарная педагогика, или Как управлять поведением человека. М., 1992.
44. *Тарасов В. К.* Технология жизни: Книга для героев. СПб., 1992.
45. *Уголев А. М.* Трофология и теория адекватного питания, М., 1991.
46. *Ханна Т.* Искусство не стареть. Как вернуть гибкость и здоровье. СПб., 1995.
47. *Чернышевский Н. Г.* Что делать? Из рассказов о новых людях. Л., 1975.
48. *Шапиро С. И.* Мышление человека и переработка информации ЭВМ. М., 1980.
49. *Эко Умберто.* Имя розы. М., 1989.