

ЙОГ ВИТАЛДАС

# Йога

КАК  
СИСТЕМА  
ЗДОРОВЬЯ

И ИЗБАВЛЕНИЯ  
ОТ НАПРЯЖЕННОГО  
СОСТОЯНИЯ



Богато  
иллюстрированное  
ясное и полное  
руководство  
по основам  
Йоги  
автора  
с мировой известностью

# ЙОГ ВИТАЛДАС

# ЙОГА

КАК  
СИСТЕМА  
ЗДОРОВЬЯ

И ИЗБАВЛЕНИЯ  
ОТ НАПРЯЖЕННОГО  
СОСТОЯНИЯ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ  
ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ КАЖДОГО  
ВЫПУСК ВТОРОЙ

---

АСОК-ПРЕСС  
СТАВРОПОЛЬ  
1990

○ методах овладения приемами йоги,  
позволяющими сохранить здоровье  
и избавиться от напряженного состояния,  
рассказывается в этой книге.

© ИК "Контракт", 1990

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| I. Йога и наша эпоха  | 4  |
| II. Йоготерапия   | 10 |
| III. Физическая культура с упражнениями                     | 14 |
| IV. Прана: силы формы, созерцательные<br>и дыхательные позы | 32 |
| V. Пранайяма:<br>система дыхательных упражнений             | 39 |
| VI. Сосредоточение и созерцание<br>(медитация)              | 47 |
| VII. Ключевая энергия                                       | 54 |
| VIII. О питании   | 60 |



# Глава I

## Йога и наша эпоха

Йога как система здоровья — это культура, которую индийские йоги применяют на протяжении тысячелетий. Корни ее уходят в глубокое прошлое, но своим предназначением она, без сомнения, адресована людям сегодняшним, живущим в беспокойной атмосфере современного мира. Йога придает особое значение физическому и психическому равновесию и вырабатывает самообладание, спокойствие духа, что в высшей степени благоприятно в целом для нервной системы. Она обучает занимающихся ею основным принципам здоровья и создает поистине безмятежное состояние организма, которое, в случае необходимости, позволяет достичь высокой интенсивности как в умственной, так и в физической деятельности.

Встает вопрос о том — нуждается ли Западный мир в йоге и готов ли он придать ей столь же важное значение, какое придает Восток? Житель Запада волей-неволей должен признать, что современный мир — это мир волнений, тревог и нервного напряжения. Удовлетворен он своей жизнью или же только ошибается и путается? Конечно, за последнюю сотню лет жизненные возможности выросли, но это произошло не из-за врожденного, природного развития сопротивляемости болезням, но скорее всего благодаря развитию медицины. Лейб-медик сэр Фаркуар Базард утверждает, что в Англии один человек из каждых четырнадцати страдает нервными заболеваниями в

такой степени, что нуждается в лечении независимо от того, получает он его или нет. Из-за нервных расстройств ежегодные потери рабочего времени составляют один млн. недель. И далее, он также авторитетно утверждает, что одна треть всех болезней, которым в наши дни подвержен человек, происходит от нервных расстройств, но не от органических.

Потребность в йоготерапии, которая так обстоятельно занимается нервами, их влиянием на организм, просматривается, таким образом, очень реально, когда речь идет об истощенной, неуправляемой нервной системе, подрывающей жизнеспособность, живучесть нации, и затрагивающей ее физическое состояние и умственный кругозор. Йога не ставит целью обучать жителя Запада "фокусам с веревочкой" либо иным аномальным трюкам / а к ним следует отнести и ложные идеи применения йоги для бесконечного продления жизни /, но она позволяет расширить скрытые человеческие силы, его физические, умственные и духовные способности — до их максимально возможного предела.

Жизнь среднего человека, я здесь имею в виду большинство людей, представляет собой биологический лимит жизни или жизнеспособность, унаследованные им от своих родителей и прародителей, но многие люди, уделяя слишком мало внимания основополагающим жизненным правилам, терпят, в буквальном смысле, фиаско в

том, чтобы взять от жизни максимум и умирают до того, как будет исчерпан отпущенный им по наследству "лимит жизни". Йога, как она излагается в данном пособии, покажет вам, как можно достичь наибольшей продолжительности жизни.

Мало кому из нас удается вести такой образ жизни, чтобы исчерпать лимит своих лет, большинство из нас невежественны и не знают, какой уход за нашим телом способствует продлению жизни унаследованных тканей, а какой вредит.

Сегодня только один из ста тысяч людей доживает до своего 100-летнего юбилея и большая их часть — женщины, которые в силу половых особенностей избавлены от наиболее тяжелых видов деятельности, лежащих на плечи мужчин. У читателя есть беспристрастный шанс видения на 60 лет вперед, а его шанс на выживание за последние 100 лет удвоился.

Йога наращивает выносливость, но не силу и призывает к умеренности в еде, распитии алкоголя и особенно в курении, а превыше всего она требует удачно уравновешенного расположения духа. Статистика показывает, что долгожители — это люди невозмутимого духа, ибо разум, умственные способности не стареют одновременно с телом, если предпринимаются правильные меры и поддерживается должное снабжение мозга кровью. Эта истина известна каждому врачу, и йога как система вносит здесь свою лепту и включает упражнения для поддержания кровоснабжения мозга.

В этом нет ничего странного, либо противоестественного. В далеком прошлом, когда предок человека еще использовал руки в качестве опоры, как и все человекообразные обезьяны,

его голова располагалась ниже сердца, кровь под действием силы тяжести легко поступала в мозг и поддерживала его в здоровом состоянии, способном на быструю реакцию в процессе эволюции. При вертикальном положении тела современного человека сила тяжести уже не может питать мозг кровью, а сердце поставляет (закачивает) ее по сонным артериям в ограниченном количестве. Отток крови происходит по яремным венам, превосходящим по размерам сонные артерии и способным забрать значительно больший объем крови, чем тот, который может с легкостью поступить в мозг по сонным артериям. Таким образом, перед сердцем стоит задача, которую оно не в состоянии выполнить в полной мере и йога преподносит ясное, простое средство, т.е. упражнение — стойку на голове. Тем не менее это лишь одно из множества важных упражнений и не следует рассматривать йогу как специализирующуюся на приспособляемости индивидуума к силе притяжения.

Хатха-йога действительно натренировывает мышцы брюшного пресса, ягодиц и поясницы с тем, чтобы они противостояли силе тяжести, удерживали в правильном положении корпус, а в тазовой полости — кишечник. Что касается стойки на голове, которая на первый взгляд кажется детской забавой, то в действительности это явный способ преодоления недостаточности снабжения мозга кровью. Такая недостаточность кровоснабжения приводит к деградации тканей мозга и потере интеллекта, живости ума, которые так необходимы в жестоких условиях современной цивилизации. Успешно были проведены опыты, подтверждающие влияние кровоснабжения на умствен-

ную работоспособность и общеизвестно, что при переполненном желудке кровь от мозга устремляется в брюшную область, чтобы справиться с возникшей нагрузкой. Легкая пища для работника умственного труда — значит меньше крови к желудку и больше — к мозгу, а, соответственно, увеличение умственного КПД. Ведь это правда, что воскресный обед, отвлекая кровь от мозга к желудку, приводит первый в "состояние измождения" и создает хорошо известное ощущение "понеделник — тяжелый день".

Йога включает упражнения, стимулирующие всю мускулатуру брюшного пресса, спинного хребта и легких. Тот факт, что следует уделять внимание именно этим частям тела, а не укреплению мышц бицепсов и ног — не "дань Востоку", но просто здравый медицинский смысл. Изучая в Праге престарелых людей, врачи заметили, что у стариков изнашиваются именно те части тела, которые у йогов сохраняются, благодаря упражнениям, сильными и гибкими. Йога взяла элементарные научные знания и применила их в специализированной системе, а в свете этого ясно видно, что в йоге нет ничего таинственного.

Головной и спинной мозг также привлекают внимание йогов, поскольку они рассматривают их как два крупнейших центра всей нервной системы организма. Невозможно преувеличить важность воздействия нервов на тело. Доктор Г.Е. Холл из Торонто поясняет, что нервная ткань при ее стимуляции выделяет секрет, называемый ацетилхолином, который при его избытке — ядовит и вызывает, как подтверждают эксперименты, язвы желудка и некоторые заболевания сердца. Гнев, являющийся сильной эмоцией, шлет из мозга

сигналы по нервной системе и стимулирует нервные окончания к избыточному выделению ацетилхолина. Это управляет организм и, как результат гнева — плохое настроение и страдание. Есть что-либо абсурдного, либо культового в утверждении единства тела и разума? Это практическое применение здравого смысла — и не более того.

Читатель может считать себя спокойным, сдержанным, но не происходит ли это благодаря сдерживанию нервных реакций в сознательной жизни? Когда человек спит, его сознание выключено, бдительность отсутствует. Нормальный (средний) человек во время сна меняет за ночь свое положение от 25 до 50 раз, разумеется не зная этого. Здесь нет единства тела и разума.

Ритм дыхательных упражнений находится частичное отражение в признанном наукой факте, что под влиянием ритмичного химического воздействия мозг вырабатывает электричество, за счет чего происходит мыслительный процесс и ряд других функций тела. Доктор Т. Дж. Кейс из Чикаго говорит, что электрическая пульсация нервных клеток происходит с частотой около 10 импульсов в секунду и нарушение ритма означает наличие в этой зоне каких-то отклонений, аномалий. Этот ритм, основополагающий для жизни, обозначается множеством путей, например, в дыхании, любви к музыке и танцам. Доктор Рекс Б. Херсей "вычислил" эмоции человека и находит, что они движутся циклами от пиков до депрессий и период этого составляет, в среднем, четыре — пять недель. Йога признает природную установку на ритмичность жизни и соответственно этому тренирует того, кто ею занимается.

То, что йога так сильно верит в потенциальные возможности разума, можно легко понять, если иметь в виду подсознание, а вот когда мы имеем дело с феноменальными способностями, то здесь еще многое необъяснимо. Гипнотизм, как метод, использующий подсознание, показал, что в подсознании "хранятся" вещи, которые в жизни даже в мыслях не могли бы попасть в поле нашего зрения, однако при стимулировании подсознание моментально воспроизводит их до мельчайших подробностей. Тем не менее, при работе сознания эта скрытая информация представляется в искаженной форме, что смущает личность, подобно как сны искажают впечатления дня.

Скрытые умственные способности основательно влияют на сознательный разум, поэтому йога старается понять подсознание.

Воздействие разума на тело уснаивается с возрастающей силой благодаря процессу медицинской науки, и многие установки в настоящей книге подкрепляются авторитетными утверждениями по данному факту, взятыми мною из работы доктора медицины, врача А. Т. Шофилда "Сила разума", замечательного произведения, которому я во многом обязан.

Что касается влияния разума на тело, у нас есть пример из письма сэра Джеймса Паджета к сэру Генри Акланду в 1866 году. В нем говорится об одной его пациентке, которая могла бы удивить всех медиков своим избавлением от болезней за счет убедительности суждений, которая мобилизовала ее волю переносить, забывать, либо подавлять бурные проявления нервной системы.

Современная медицина не может более позволять себе игнорировать те

способности разума, которые йога всегда признавала, признает и применяет в курсе практической терапии. Признавая в человеке взаимосвязь психического и физического, йога пытается систематизировать и выявить законы психики в их соотношении с законами физическими. На Востоке начинают понимать, что для внедрения на Западе йога должна систематизировать свои знания, ибо житель Запада, в противоположность восточному, занимающемуся йогой, не будет слепо следовать вере и полагаться на интуицию лишь потому, что у него опытный учитель. Возможно, как раз из-за недостатка интуитивного восприятия Запад не усваивает многого, что Восток готов ему дать, но не может, когда Запад запрашивает авторитетный источник. Теперь, когда Восток формулирует свои знания в западной манере, западная наука склонна в большей мере усваивать, понимать и даже применять мудрость Востока к своим нуждам. Эта неразрывность ума и тела объясняется примерами, которые мы склонны оставлять без внимания, но сэр Б. В. Ричардсон указывает нам на обыкновенную связь чувства любви с сердцем, раздражительности — с печенью и на довольно значительную связь высшего уровня умственных способностей — с желудком, солнечным сплетением симпатической системы.

Весьма существенно, что высокая космическая энергия йоги хранится, как сказано в литературе, в брюшных участках и в случае стимуляции дает наивысшие умственные способности.

Хэк Тьюк в своем классическом подходе к теме дает нам ряд цифр, поясняющих влияние силы разума на тело. Он установил, что 36% воздействий на сосудистую систему исходит



от интеллекта; 56% воздействий на железы и органы тела исходит от эмоций; 8% воздействий на, так называемые, произвольные мышцы — исходит от силы воли. Йога — это наука, уверенная в сознании того, что ни одна механическая система не могла бы приспособиться к постоянно меняющемуся внешнему окружению тела, если бы не было гибкого центра, такого как управляемый ум. Профессору Клаустону принадлежит утверждение, сделанное им в 1896 году в Королевском Медицинском Обществе, что умственный аспект может являться положительным, либо отрицательным фактором при любом заболевании.

Религия, призывающая к этическому, нравственному в жизни, смыкается с естественными науками: ведь если ум и тело близки настолько, что ум может влиять на тело, то в равной мере допустимо, что и тело может воздействовать на ум, и распушенность плоти, злоупотребление ею может извращать разум. Медики составили пугающие списки болезней, вызванных, либо возникших под влиянием ума от рака и сердечных болезней до боли в желудке. Разум может вызвать паралич, а смерть может быть обусловлена как естественной физической реакцией в организме, так и историей, при которой воображение создает несуществующие болезни или условия.

Только задумайтесь над силой ума! В его власти агония и смерть, а наука только лишь начинает рассматривать его как серьезный фактор в терапии, тогда как йога прилагает усилия понять это вот уже две тысячи лет. Не требует ли это от Запада, чтобы он серьезно отнесся к культуре с такой традицией?

Разум обладает также излечивающим эффектом, если его направлять и

применять по нужным каналам и нам достаточно лишь задуматься над гипнотизмом, верой, надеждой, мольбой, доверием, силой воли, самовнушением и религиозным мистицизмом — чтобы осознать власть ума над материей. Эти аспекты разума на деле спасали людей от многолетней прострации, боли, от смерти и ими нельзя пренебрегать. Йога рассматривает это как свидетельство силы разума и направляет, соответственно, в систему, основанную на знаниях, прошедших многовековой путь развития.

Йог стремится создать "жизненную силу" внутри себя, и западная наука признает нечто очень похожее: *vis medicatrix naturae* — это та, природой данная функциональная способность организма противостоять болезням, которая описана доктором А. Х. Картером как "решение задачи природного равновесия", того самого гармоничного уклада жизни, что упоминался ранее в данной главе.

Магистр гуманитарных наук капитан Дж. А. Хедфилд в своей прекрасной работе "Дух — Бог и его отношение к человеку" пишет: "Каково бы ни было их конечное происхождение, но есть источники энергии в организме, существование которых мы обыкновенно не осознаем, но которые могут быть повседневно реализованы для нашей жизни". Он приводит гениальные примеры, когда люди под воздействием необычных обстоятельств и сильных эмоций совершали подвиги, на которые впоследствии, при обычном течении жизни они не были способны. На многочисленных примерах автор показывает, что человек подступает к этим

\* — целебные силы природы — (лат.) —  
Примечание переводчика.



скрытым источникам энергии бессознательно или, скорее, подсознательно и впоследствии не ощущает никакого утомления от такого экстраординарного расхода энергии. Ранее капитан Хедфилд демонстрировал аномальные проявления силы под воздействием гипноза. Это наводит только на одну мысль: волю надо рассматривать как самостоятельную силу, управляющую всем телом, а эмоции — это стимулы, побуждающие волю.

Основной закон состоит, видимо, в том, что прогресс заключается в адаптации индивидуума, со всеми его личностными задатками, к господствующей социальной жизни и именно это закладывает основу кругозора в мо-

ральном плане, ибо, как подчеркивает капитан Хедфилд, сила, примененная во вред обществу, в конечном счете возвращается и отражается на индивидууме, на личности, которая ею злоупотребляет, с неблагоприятными для нее последствиями.

Я закончу свою главу еще одной выдержкой из этой интересной книги: "Это искусство давать отдых уму, способность и возможность очищать его от всех забот и тревог, вероятно, и есть один из секретов энергии человека, его величия".

Вот ценная мысль в эпоху, которая истощает умственную энергию и нервные силы, когда они более всего нужны.

## Глава II

### Йоготерапия

Йога представляет собой древнюю и распространенную систему психотерапии. Различие между психотерапией Востока и психотерапией Запада состоит в том, что Восток дает акценты на равновесии тела, его осанке, на дыхании и на воплощении тела.

Духовный аспект йоги получает лишь частичное осуждение со стороны специалистов по психоанализу, поскольку у психологов есть школа, последователи которой видят смысл своего лечения в том, чтобы выработать в пациентах обновленное ощущение здоровья, благополучия и доверия к Богу.

То, что йога являет собой систему психотерапии, созданную две тысячи лет назад, и с тех пор успешно, с поразительными результатами, применяемую — это бесспорный факт, а вот то, чтобы йога как система была критически осмыслена, адаптирована для западного мира и применялась бы в практике западных психологов — это моя пламенная надежда.

Область охвата пациентов специалистом по психоанализу включает все антисоциальные привычки, такие как: сильная застенчивость, раздражительность и вспыльчивость, истерия, депрессия, половые комплексы и пр. физические расстройства, такие как запор, нарушение пищеварения и менструации и легкие кожные заболевания. То, что пациенты в конечном счете обращаются к специалисту по психоанализу, происходит по той причине, что во многих случаях медицине не

удалось пока искоренить основные болезни. Из этого не следует делать исключения, что медицина никогда не достигнет удовлетворительных результатов в данных вопросах. Напротив, врачи с непревзойденным умением лечат подавляющее большинство пострадавших, но к их великому огорчению они не могут вылечить отдельных людей из числа тех, которые явно страдают теми же функциональными расстройствами, что наблюдались у большинства излеченных. И вот здесь медицина с ее современными лечебными средствами должна уступить место специалисту по психоанализу — человеку, к специальным знаниям которого всегда чаще всего обращаются те, над кем нависла опасность уступить, поддаться противоестественным обстоятельствам современной жизни.

Все это, хотя оно и входит в сферу психотерапии, не составляет основного стимула йоготерапии. Основной стимул — один из тех, которые западные психотерапевты стыдятся признать, но который все же намного превосходит по своей значимости любое функциональное расстройство, заключается в другом. Это стимул, это побуждение к осведомленности, к знанию, посредством которых индивидуум может прийти к полной реализации своей истинной сути, своего истинного "Я" и своих широких потенциальных возможностей.

Лишь у незначительной части людей есть искренняя убежденность в том, что они предельно полно используют

свои физические и умственные данные и сознание этого незаметно выражается во всех их стараниях преуспеть, достичь чего-то в жизни. В мире много людей, живущих бесплодной, безрезультатной жизнью и на пятьдесят процентов это происходит по причине бессознательного (либо иногда сознательного) понимания, сознания индивидуумом недостаточности, неспособности привести свою жизнь в соответствие тому ее пониманию, которое он ощущает как правильную жизнь. А в результате — чувство разочарования, ибо индивидууму хочется чего-то такого, что он не может опознать. Человек приходит к пониманию того, чего он хочет, только после поиска, самоанализа, и истинное "Я", его истинная суть открываются ему только после того, когда станут явными его потенциальные возможности. Осанка, дыхательные упражнения и воплощение тела, стимулируемые йоготерапией, автоматически приводят к такому состоянию ума, которое идеально созвучно окружающему нас миру. Другими словами, пациент следуя йоге, становится сам себе специалистом по психоанализу и именно само изучение йоготерапии вырабатывает систему, достаточную для обретения сбалансированности тела, его оценки и спокойствия ума.

Нервные болезни, отраженные во множестве расстройств тела и ума, происходят от истощения и перенапряжения способностей индивидуума в его сознательных, либо бессознательных усилиях приспособиться к окружающей среде. Психо- и йоготерапевты только им доступными методами стараются уменьшить это напряжение и заменить его истинным расслаблени-

ем ума и тела, тренируя их для гармоничной работы. Психотерапевт выделяет из потока мыслей и идей те, которые в основном свободны от подсознания и применяет те из них, которые окажут благоприятное влияние на недуг пациента. В большинстве случаев применение этих мыслей являют собой средство, дающее избавление от репрессии в подсознании. Йоготерапевт полагает, и не без основания, что он, являясь самому себе специалистом по психоанализу, более компетентен в применении наиболее эффективного метода для своего собственного исцеления. С другой стороны психотерапевт осуждает систему, при которой нездоровый ум должен лечить сам себя. Вот здесь-то и расходятся пути, поскольку ученик йоги верит в особое качество ума, посредством которого он может воплощать его и исправлять присущие ему слабости и недостатки.

Воплощение ума становится возможным, благодаря его функционированию на различных уровнях сознания. Четко дифференцировано три таких уровня — физический (познание мира вокруг нас); эмоциональный (страсть, гнев, жадность, и пр.); и умственный (интеллектуальный). Крупный специалист в области психоанализа — Фрейд "спланировал" разум в трех уровнях — сознание, предсознание и подсознание. Разум индуса воспринимает расширение уровней сознания как аксиому — жителю Запада в большинстве случаев трудно принять такую несвойственную, чуждую концепцию. Йог не ставит условием, чтобы каждому уровню сознания был, соответственно, другой разум, но он имеет в виду, что один и тот же разум способен работать на

\* — авторские скобки.

\* — авторские скобки.

различных уровнях. Удерживать самосознание ума на одном уровне, но видеть его в работе на другом уровне позволяет при необходимости мысленное наблюдение за любой извращенной деятельностью (активностью). Понятно, что невозможно получить должную силу умственного восприятия от самого низкого уровня ума, работающего в более высокой плоскости, и поэтому йог подымает свой разум до его наивысшего уровня для того, чтобы изучить его работу на более низких уровнях сознания. Йога имеет целью такое владение телом и умом, как то состояние в жизни индивидуума, в котором разум, работая ровно и в физическом соответствии телу — на высоком уровне сознания, может наблюдать и контролировать всю умственную деятельность на более низких его уровнях.

Следует помнить, что несмотря на наличие различных уровней сознания, один лишь разум охватывает все, но, проходя через различные уровни сознания, он испытывает ограничение своей активности за счет недостатков, присущих каждому предыдущему более низкому уровню или плоскости. Это как раз то, что затрудняет усвоение Западом идеи того, что охватывая и активизируя все уровни сознания, разум на высоком уровне способен управлять своею же деятельностью на уровне более низком.

Йога должна восприниматься правильно в своей сути, а не так, как многие считают, что это нечто таинственное, неосвященная религия, граничащая с крайним подавлением плоти, сидение на гвоздях, индийские фокусы с веревочкой, пожирание огня и кровавые жертвоприношения в полночных джунглях. Йога — это система, создан-

ная и применяемая более двух тысячелетий, имеющая терапевтическую основу, благодаря ее физической и умственной направленности. Многие в ней было замаскировано символизмом, который так не любят на Востоке, но будучи от него очищена, она обнаруживает в себе культуру с рациональной системой как в плане физическом, так и умственном, и как таковая оправдывает внимание Запада. Написание данной книги имеет целью способствовать тому, чтобы отдельные слои западных народов осознали огромную ценность Йоги для индивидуума и через индивидуум — для целых наций.

Необычайные способности ума и тела давно заставляли ученых обращать на себя внимание, признавать их, но во многих случаях из-за непонимания, они предавались осуждению как искусная хитрость, как ловкая проделка. К счастью сегодня, как никогда ранее, Восток и Запад сближаются и честные труженики с каждой стороны стремятся найти общую точку соприкосновения для развития поиска во взаимной выгоде. Йога медленно, но твердо проникает в умы западных ученых и дает компетентные ответы на многие чудеса Востока.

Йог видит в человеке связь грубого материального мира с миром верховной власти, знаний и Божественной Сущности свыше. Человек во веки веков ищет свое истинное место как нечто скоординированное между этими двумя сферами и познание себя являет собой реализацию этой координации между вульгарной и духовной плоскостями. Это познание себя достигается исключительно быстро при господстве в вашей жизни условий, определенных йогой.



Йога не является религией, но она отстаивает принятие некоего божественного, священного источника, в котором можно совершать омовение большого ума и этим поощрять, стимулировать у занимающегося ею поклонение Возвышенному, Священному. Йога не заставляет занимающегося готовить некую программу мольбы к божеству, ибо она сознает, что тогда теряется независимость индивидуума и отбрасывается драгоценный дар божий. Наоборот, скорее всего йога стремится открывать Бога в самом человеке и переносить ответственность духовного пробуждения на индивидуум, который должен искать для себя суть свою, свое "Я", используя практические и научно отработанные методы. Школьник никогда не будет преуспевать, если он постоянно просит отца делать его домашнее задание, и будет гораздо больше пользы для мальчика, если он решит хотя бы одну простейшую задачу сам, чем если отец решит шесть.

Йога не настаивает на слепой вере, но предлагает к рассмотрению массу подтвержденных фактов, касающихся не внешних объектов, а объектов ума, из которых рождается истинный опыт жизни. Она призывает к тому, чтобы разум в здоровом теле сосредотачивался на самом себе и ищет пути устранения тех желаний, поиски и осуществление которых вызывают в мире пагубные стремления и несчастья. Когда свет разума сконцентрирован, а не блуждает по множеству

неуместных и часто бесполезных желаний, то яркий свет, сфокусированный и обращенный внутрь, высвечивает истинную суть самого себя, истинное "Я" и указывает йогу предназначенный ему путь правильной жизни, дает ему спокойный ясный взгляд на все вокруг и этим йог многого добивается в своем приспособлении к жизни.

Йога настаивает не на стремлении к крайностям, а на логически выработанном среднем курсе, которым могут следовать все люди, независимо от расы и убеждений, лишь бы его применение сочеталось со страстным стремлением к знанию. Если заниматься йогой по правилам, с чистосердечным и длительным усердием, то она дает физическую и умственную передышку с последующим обновленным ощущением оптимизма, работоспособности и самоконтроля. Йога не призывает отказывать себе в земном в нашей жизни, как тому многие склонны верить, и на потворство курению и выпивки смотрит терпимым или, как говорят медики, толерантным взглядом, ибо считает, что у преуспевающего в ней автоматически отпадает потребность во всех лекарствах, применяемых при нервной неустойчивости.

Йога — это здравый смысл, вложенный в систему, которая созвучна человечеству с его телесными и психическими страданиями, и как таковая она заслуживает серьезного рассмотрения каждой образованной личностью.



### Физическая культура с упражнениями

Есть один очень важный момент, о котором должен помнить человек, занимающийся древней системой физической подготовки йогов, прежде чем он приступит к занятию по любому из данных здесь упражнений, состоящий в том, что необходимо выработать в своем сознании правильное отношение к этой системе, если хочешь добиться ощутимого прогресса.

У изучающего йогу должно быть величайшее доверие к тому, чем он занимается и ему следует всецело осознать, что он является экспонентом превосходнейшей мировой культуры, направленной на поддержание в здоровом состоянии спинного хребта и брюшной зоны, на укрепление брюшной мускулатуры, поясницы и ягодиц. Это культура, требующая самообладания, осанки, манеры держать себя, которые необходимы для здоровья нервов — главного источника гармоничной работы тела. Сидячий образ жизни ослабил брюшную мускулатуру и она требует внимания к себе, если мы желаем вернуть ей прочность и эластичность.

Знайте, что данные здесь упражнения отвечают любой потребности нашего тела, и если заниматься ими систематически, и чтобы они вошли в привычку, то это дает огромное улучшение

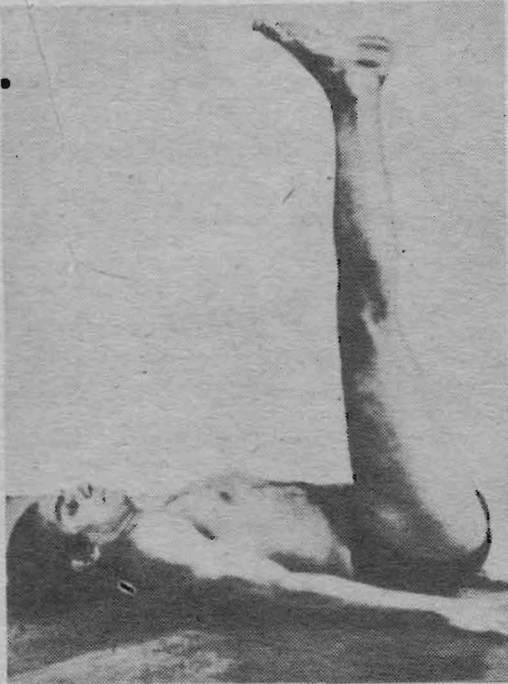
конституции, т. е. телосложения занимающегося, будет содействовать выработке в целом обновленного взгляда на жизнь, оптимизма, уверенности и счастья. Все это придет, если заниматься добросовестно.

В начале на каждом занятии следует отрабатывать не более трех, четырех упражнений, а когда придет сноровка во всех упражнениях, то их можно выполнять сериями и систематически.

Хотя перевернутая поза дается в книге несколько позже, ее можно выполнять и в начале, если отработаны все остальные.

#### Примечание

Каждую из описанных поз во время ее выполнения следует держать от 2 до 5 секунд, а позже, когда выполнять ее становится легче, 10 секунд. Поначалу каждую позу следует делать только один раз. Индивидуум должен быть судьей своим собственным возможностям, помня о том, что резкие и отрывистые движения будут вредны и неэффективны. В первую неделю следует попробовать делать не более трех поз из числа наиболее легких. "Поза плуга", "Поза вытягивания седалищных мышц", и "Поза всего тела" образует эффективную тройку поз для начального этапа. Остальные позы следует добавлять в том порядке, в каком они даются в этой главе.



### ХАЛАСАНА: ПОЗА ПЛУГА

Название этой позы взято по ее сходству с индийским плугом. Тренирующийся лежит распростертым на спине. Ноги вытянуты, большие пальцы направлены вверх, а руки лежат прямо по бокам, ладонями вниз.

Упражнение разбито по фазам соответственно легкой вариации поз и различному давлению на различные участки тела.

**I фаза:** Удерживая ноги прямыми, поднимаем их от бедра на  $30^\circ$  от земли и держим их в таком положении пять секунд, оказывая этим влияние на сокращающую способность мышц брюшного пресса при условии, что по-

ясница прижата к полу. При этом не позволяйте коленям сгибаться во время выполнения упражнения.

**II фаза:** Ноги снова поднимаем вверх, пока угол по отношению к земле не составит  $60^\circ$  и удерживаем их в течении пяти секунд.

**III фаза:** Ноги снова поднимаем, но на этот раз до строго вертикального положения. Следует очередная короткая пауза. Важно, чтобы при подъеме конечностей весь корпус целиком был прижат к полу.

**IV фаза:** Ноги медленно заводим за голову, сгибая лишь бедра и нижнюю часть позвоночника, до тех пор пока пальцы ног слегка коснутся земли за головой. Пальцы прямых ног помещаем как можно ближе к голове, но без усилия и жестко прижимаем их к

\* — авторские скобки.



земле. Руки на всем их протяжении по-прежнему вытянуты. Теперь давление будет ощущаться на нижней части позвоночника.

На следующей стадии этого упражнения пальцы ног следует отодвигать все дальше и дальше от головы, при этом возникает напряжение на верхней части позвоночника. Только делать это следует медленно, чтобы избежать чрезмерного напряжения.

Для завершения этого упражнения кисти рук и вся рука отводится от положения, при котором они участвовали в процессе подъема ног за голову. Руки с пальцами на замке, либо переплетенными, помещаются против затылка, усиливая давление на верхнем отделе позвоночника возле шеи. Пальцы ног, которые медленно скользили в направлении от головы, снова подтягиваются к голове, по мере движения рук за голову.

Движение пальцев ног очень слабое, но тренирующийся все же с легкостью ощутит, как в Позе плуга каждое положение пальцев ног влияет на различные участки спины. В завершение упражнения тренирующийся равномерно реверсирует позу (выполняет позу в обратном порядке) пока не придет к позиции, предшествовавшей началу упражнения.

Начинающему следует делать это упражнение три раза, но опытному тренирующемуся, после регулярной практики — десять раз.

Как легко понять — это упражнение при его спокойном, ровном выполнении очень полезно для позвоночника, а эластичный позвоночник — это молодое тело в любом возрасте. Не остается в стороне и поясница, укрепляются мышцы брюшного пресса, да и шея во многом выигрывает.

---

\* — Примечания переводчика.

Сарвангасана: Поза всего тела

Пашимотасана: Поза вытягивания  
седалищных мышц туловища

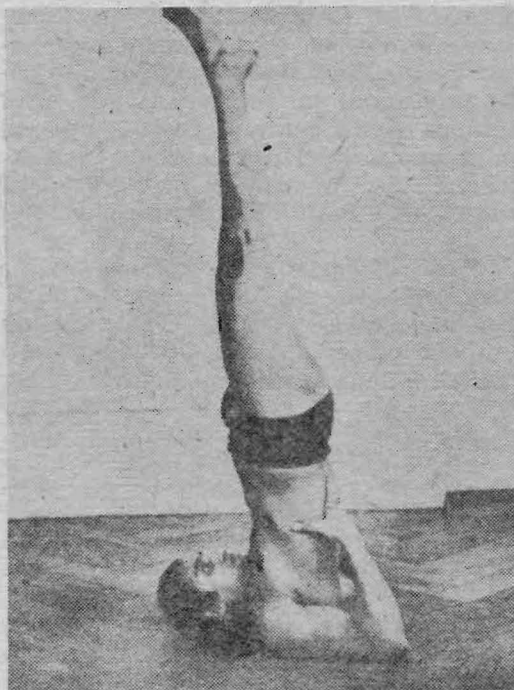


Упражнение также способствует правильному вертикальному положению тела и избавлению его от избыточного веса тела.

Упражнение можно чередовать и с Позой вытягивания седалищных мышц туловища для получения высоких благотворных результатов.

### ПАШИМОТАСАНА: ПОЗА ВЫТЯГИВАНИЯ СЕДАЛИЩНЫХ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

Тренирующийся лежит на полу, полностью вытянув перед собой ноги. Затем он сгибается вперед так, чтобы ухватиться правой рукой за большой палец правой ноги, а левой рукой за большой палец левой ноги. Затем тре-



нирующийся тянет пальцы на себя, растягивая мышцы на тыльной стороне ног.

Следующим этапом он склоняется еще больше, пока голова не ляжет на колени, при этом пальцы ног по-прежнему удерживаются руками, а локти, если это возможно, покоятся на земле с внешней стороны ног.

Упражнение это схоже с известным на Западе упражнением называемым "касание носков", исключение составляет то, что в последнем тренирующийся стоит и наклоняет туловище вперед, чтобы коснуться ладонями пальцев ног. Есть, тем не менее, один существенный момент, являющийся общим для обоих упражнений — ноги должны оставаться прямыми. Если подколенные мышцы тренирующегося



застыли и малоэластичны, ему следует, выполняя это упражнение, касаться лодыжек, либо даже хватать себя за участки ног ниже коленок, если мышцы очень жесткие. Важно держать ноги прямыми. Практикуясь в упражнении, Вы достигнете эластичности мышц, необходимой в целом для этой позы.

На это упражнение достаточно отвести три минуты. Оно принесет пользу подколенным мышцам на тыльной стороне коленей, мышцам брюшного пресса и нервам тазовой зоны.

### САРВАНГАСАНА: ПОЗА ВСЕГО ТЕЛА

Цель данного упражнения, оказывающего воздействие на щитовидную железу — омоложение всего тела.

Щитовидная железа — это железа, расположенная в шее, выделяющая в кровь секрет, оказывающий существенное влияние на нервную систему и на весь организм в целом. Если выработка секрета железой задерживается, организм выходит из равновесия и поражаются различные его части.

Тренирующийся лежит плашмя на спине: мышцы расслаблены, руки вдоль туловища.

Затем медленно поднимаются ноги под углом в  $30^\circ$  к земле. В этом положении они задерживаются на три секунды, затем поднимаются еще на  $30^\circ$ , задерживаются и опять поднимаются, пока не будут перпендикулярны полу.

Затем поднимается корпус, вес переносится на предплечье рук, при этом ноги остаются прямыми. При правильном выполнении упражнения на предплечья рук и на руки приходится незначительный вес, тело при вытянутых

вверх ногах балансирует само себя. Грудная клетка находится напротив подбородка, а с целью увеличения давления (усилия) руки сгибаются в локтях и ладони подпирают спину. Шея лежит всей плоскостью на земле.

На ранних этапах тренировок при выполнении этого упражнения одновременно с другими никогда не выполняйте его более пяти минут, при сноровке можно позволить десять минут.

### БХУШАНГАСАНА: ПОЗА КОБРЫ

Вид змеи с поднятой головой, изогнувшейся к броску, дает название этой исключительно изящной, дающей здоровье позе.

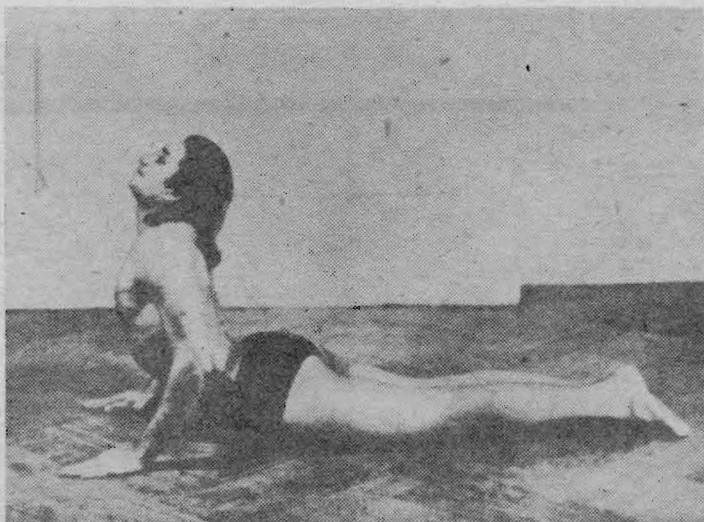
Тренирующийся лежит на полу прямо, лицом вниз. Подошвы его ног повернуты вверх, локти согнуты так, чтобы руки были на уровне грудной клетки ладонями вниз.

Упражнение начинают с подъема головы и вытягивания вверх шеи. На этой стадии грудная клетка все еще удерживается, насколько это возможно, ближе к земле, при этом туловище и вытянутые ноги неподвижны, а пальцы ног находятся в контакте с полом. Ноги все время нужно держать вместе и не выворачивать носки наружу.

По мере того, как грудная клетка начинает отрываться от пола, руки ощущают поддерживающее усилие, но с приходом сноровки в этом упражнении на руки и предплечья падает меньшая часть нагрузки и ощущается напряжение в мышцах спины.

Постепенное выгибание спины при неподвижности остальной, нижней части тела вызывает такой же плавный (позвонок за позвонком) подъем позвоночника и сокращение ягодич.





Тренирующийся должен ощущать, как напряжение в спинном хребте перемещается позвонок за позвонком — книзу по мере того как он напрягает его, приподымая переднюю часть тела вверх и прогибаясь назад.

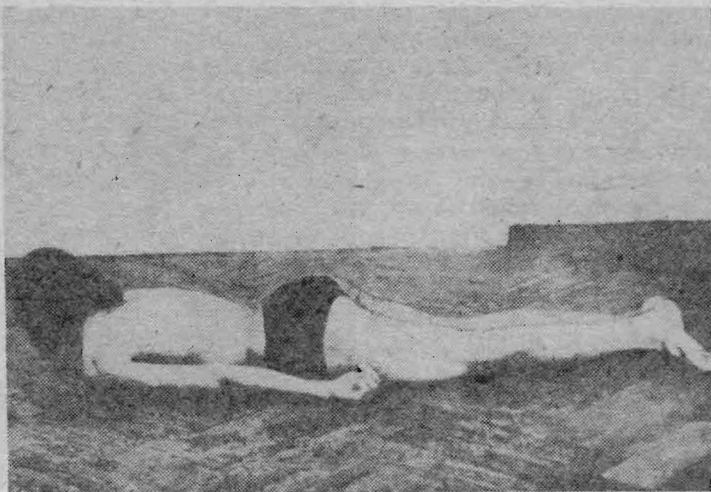
Поначалу достигнутый изгиб вызовет напряжение в торакальном грудном отделе спинного хребта. По мере приобретения сноровки напряжение распространяется в область поясницы. Человек, мастерски выполняющий это упражнение, может прогнуть спину настолько, что напряжение будет ощущаться в области крестца у основания позвоночника.

Когда тренирующийся чувствует напряжение в этом участке, он может считать, что достиг максимальной отдачи от данного упражнения. Необходимо помнить, что ноги каждый раз должны быть вытянуты и неподвижны.

Грудную клетку следует опускать на пол в исходное положение и избавляться от напряженности также медленно и равномерно, как это достигалось в начале упражнения. Упражнение следует выполнять от трех до шести раз, следите, чтобы дыхание при его выполнении было ровным.

Поза кобры дает прилив крови к спинному хребту, симпатическим нервам и клеткам и ко всем мышцам спины, благодаря чему она приобретает гибкость, так необходимую для сильного, энергичного и здорового тела. Повышается внутрибрюшное давление, развиваются мышцы живота и предупреждается метеоризм.

Необходимо помнить важное правило, состоящее в том, что, если до начала упражнения у вас нет гибкости, то выполнять его следует медленно и осторожно и прежде, чем его делать, нужно некоторое время основательно



разминать спину. Грудное напряжение следует вызывать без вредных нагрузок, прежде чем заниматься дальше.

Этим упражнением не следует пренебрегать, поскольку помимо упомянутых преимуществ оно дает сокращение ягодич, что позволяет им более полно выполнять свою функцию поддержания правильной осанки тела.

### САЛАБХАСАНА: ПОЗА САРАНЧИ

Есть определенное сходство между позой у выполняющего это упражнение и у саранчи с приподнятым брюшком.

Тренирующийся лежит вытянувшись, лицом вниз, подошвы его ног смотрят вверх, руки по бокам сжаты в кулаки, суставы пальцев касаются земли. Подбородок также покоится на земле (см. стр. 21) \*

Ноги быстро поднимаются от земли и жестко удерживаются, при этом ощущается давление на предплечье

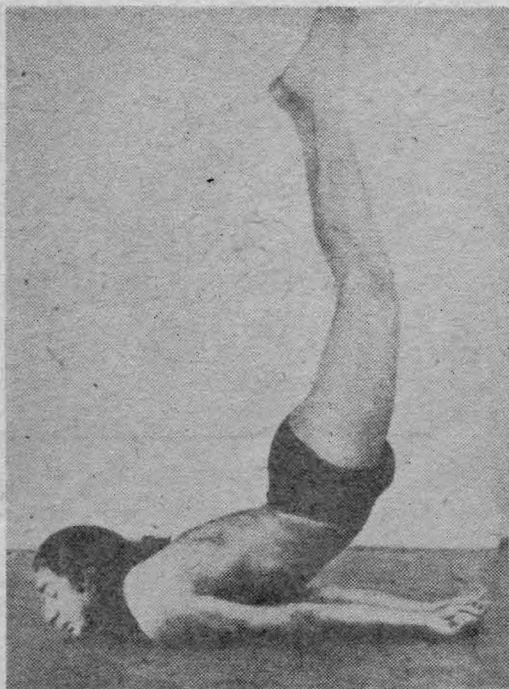
рук и нижней части туловища. Это упражнение можно безбоязненно выполнять до 6 раз, но нужно помнить о том, что нельзя слишком долго задерживать дыхание и позу, не допускайте чтобы вы испытывали неудобство.

По завершении позы и прекращения задержки дыхания оно будет еще довольно учащенным и позу не следует повторять, пока дыхание не восстановится.

Поза саранчи — единственная во всей йоге, которая требует такого резкого усилия при подъеме конечностей.

Эту позу можно было бы описать как обратную Позу кобры, поскольку, если в Позе кобры были пассивны нижние конечности, то в описываемой — верхняя часть туловища остается неподвижной.

Ясно, что это упражнение при ровном его выполнении оказывает хорошее воздействие на таз и брюшную полость. Развивается мускулатура спи-



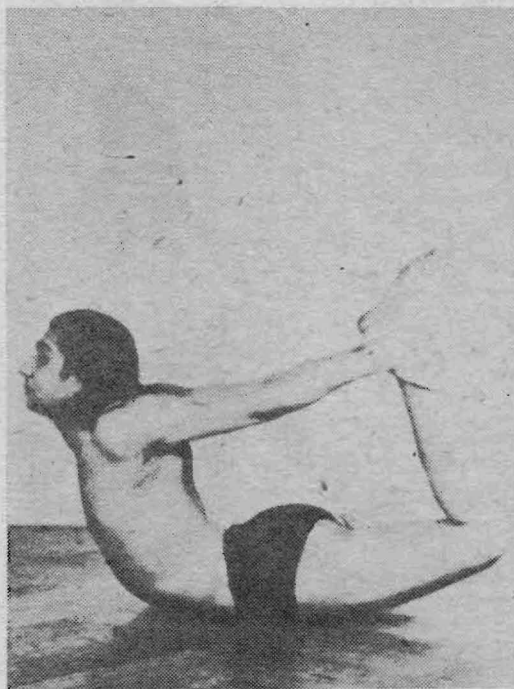
ны и улучшается общая циркуляция в нижних конечностях.

### ДХАНУРАСАНА: ЛУК

Поза напоминает лук в согнутом положении.

Тренирующийся ложится ничком на пол и сгибает ноги в коленях так, чтобы участок ноги от икры до ступни завис бы дугой над ягодицами и можно было бы ухватиться руками за лодыжки.

Затем тренирующийся, удерживая ноги, принуждает их напрягаться так, чтобы в результате подтянуть кверху верхнюю часть туловища. Весь эффект заключается в том, чтобы туловище и



бедро образовали дугу, а в брюшной полости ощущалось напряжение.

Продержав позу около пяти секунд, ослабьте заднее натяжение ног так, чтобы вы могли лежать спокойно на полу, затем опустите лодыжки и вернитесь в положение лежа ничком.

Движение при выполнении Позы лука должны быть живыми, проворными, но ровными, а дыхание — произвольным.

На начальной стадии упражнения дуга будет получаться лучше, если развести колени, но по мере развития подвижности суставов ноги следует свести.

Упражнение являет собой прекрасное корригирующее средство для цен-

## Арха-Матсиендрасана: Скручивание

а) Вид спереди



б) Вид сзади



тральной кривизны позвоночного столба и лечит живот при метеоризме, в то же время значительно укрепляются брюшные мышцы и стенка живота.

### АРХА-МАТСИЕНДРАСАНА: СКРУЧИВАНИЕ

Тренирующийся сидит с вытянутыми вперед ногами. Затем левая нога сгибается в коленке, а ступня используется как подпорка, при этом ее пятка находится на промежности. Правая нога размещается так, что ее ступня покоится на полу снаружи от бедра согнутой ноги.

Левая рука движется наружу от поднятого правого колена (т. е. не между ним и телом) и захватывает пальцы правой ноги, которые твердо лежат на полу. Правая рука ложится поперек спины на талию, ладонью наружу.

Голову следует повернуть набок (в профиль), скручивая шею в сторону от поднятой коленки.

Эту позу лучше всего выполнять, глядя на иллюстрацию. По ней видно, что скручивание тела происходит в сторону от сомкнутых ног и рук, а чтобы упражнять другую сторону тела,

\* — авторские скобки.





Супта-Вайрасана: Подготовительная позиция к Тазовой позе

положение рук и ног меняется в обратную сторону.

Грудная клетка удерживается прямой. Начинающим следует держать описываемую позу всего лишь несколько секунд.

Здоровому, да и еще энергичному, сильному телу нужен здоровый гибкий позвоночник, а такой позвоночник необходимо различными путями тренировать. Описанный здесь и есть один из них, дающий позвоночнику боковое скручивание.

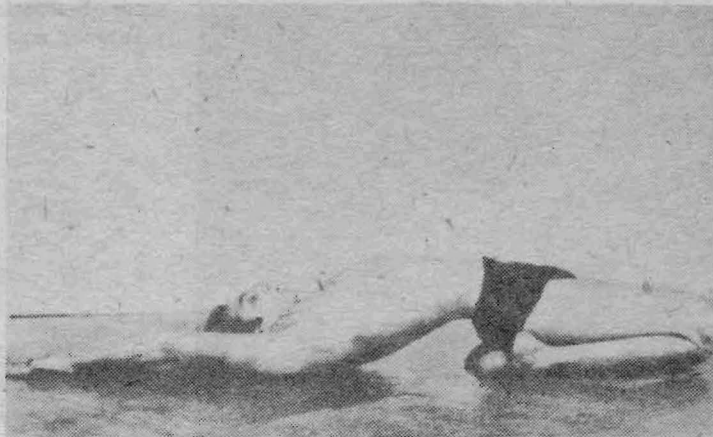
Повышается тонус симпатической нервной системы, равно как и мускулатуры плеч. Массируются мышцы живота, упражнение очень полезно для почек, селезенки, печени и при запоре.

### СУПТА-ВАЙРАСАНА: ТАЗОВАЯ ПОЗА

Тренирующийся становится на колени, размещая ступни с максимально повернутыми вверх подошвами за бедрами, но напротив них и близко. Спина прямая, а ягодичная часть корпуса плотно прижата к ступням так, что он почти сидит на них.

На более легких этапах упражнения тренирующийся лежит на спине, не двигая ноги. Руки у начинающего покоятся на полу позади него, играя роль опоры. Руки сгибаются в локтях, на них переносится вес и тренирующийся наклоняется еще дальше назад так, чтобы плечи коснулись пола. При достижении навыков — руки и кисти рук находятся в сложенном состоянии под





головой и служат как подушки. В качестве одного из вариантов упражнения руки можно вытянуть во всю длину, ладонями вверх.

Поначалу тренирующийся замечает, что корпус у него прогибается в пояснице, но с практикой он будет держать спину совершенно прямой по мере вытягивания ее назад над сложенными ногами.

Давление на спину, руки и прежде всего на лодыжечные суставы не должно превышать нормальное.

Держите позу около двух минут, а затем возвращайтесь в нормальное положение в обратном порядке.

Данное упражнение напрягает брюшные мышцы, благоприятно воздействует на область таза, обычно стимулирует живот и укрепляет бедра. Оно оказывает также прекрасное воздействие на страдающих запором.

## МАЙЮРАСАНА: ПАВЛИН

Тренирующийся становится на колени и сводит локти вместе впереди корпус

са между коленями, причем ладони рук лежат всей плоскостью на полу, а пальцы их направлены к ногам, которые вытянуты назад.

Локти прижимаются к животу и служат в качестве упора и точки опоры или точки равновесия, корпус поднимается и, поддерживаемый предплечьями рук, остается параллельным полу. Поза напоминает букву "Т" с короткой ножкой (руки) и длинной поперечиной (корпус).

Голова поднимается и становится противовесом ногам.

Поза требует огромной затраты сил.

Это упражнение дает прилив крови к органам пищеварения, тонус которых повышается еще и за счет внутрибрюшного давления.

Все это благотворно влияет на выталкивающую функцию ободочной кишки и очень благоприятно при ожирении, геморрое, запоре. Развивается и грудная клетка.

В целом все упражнение является восстанавливающим и стимулирующим.



Майюрасана: Подготовительная  
позиция к Позе павлина

### СИРШАСАНА: ПЕРЕВЕРНУТАЯ ПОЗА \*

Перевернутая поза — это та из поз Хатха-йоги, которая воскресит в вашей памяти детство с различными шалостями и проявлением большой ловкости.

Тренирующийся становится коленями на толстую циновку, убедившись в том, чтобы она не скользила по полу. Желательно пользоваться подушечкой.

Склоняясь вперед, с коленками расположенными близко к телу, он кладет локти плотно на пол и соединяет руки, пальцы сцеплены.

Тыльная часть головы после этого помещается в чашу, образованную сое-

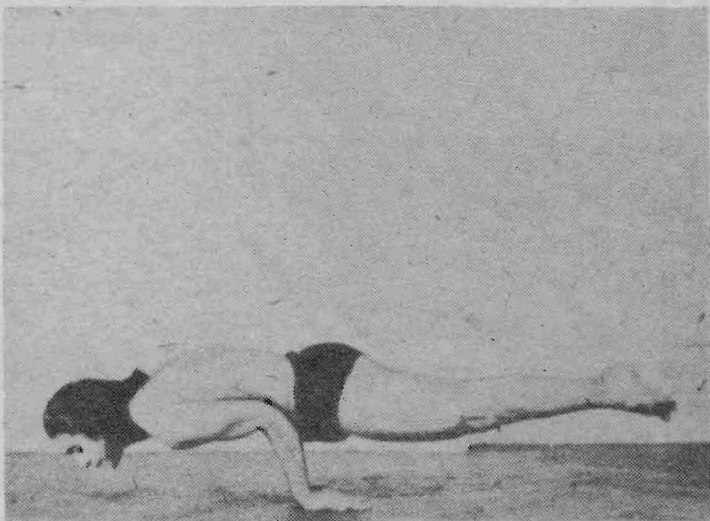
диненными руками и поднимается корпус, при этом вес приходится на локти и ладони. Когда тренирующийся ощутит равновесие, ноги выпрямляются и вытягиваются.

Тренирующемуся следует выполнять это медленно, поскольку резкое усилие при вытягивании ног может вызвать потерю равновесия.

Если есть возможность, попросите товарища помочь вам, чтобы он придержал вам ноги и подсказал, составляют ли они с позвоночником прямую линию. Пусть товарищ поможет вам прийти в равновесие, и старайтесь удержать его.

Если помочь некому, станьте на колени лицом к стене таким образом, чтобы при подъеме спины и ног стена служила вам опорой в случае потери

\* — стойка на голове. — Примечание переводчика.



равновесия. Обопритесь вытянутыми ногами о стену, оттолкнитесь и удерживайте равновесие примерно десять секунд. Все же надо стараться выполнять упражнение без помощи и, если вы в состоянии держать равновесие дольше, то держите, но максимум — десять минут.

Не следует делать упражнение людям с больными ушами, слабым сердцем, кровяным давлением, катаральным воспалением в носу или с сильными запорами и никогда после интенсивных упражнений. Предостережения можно перечислять и дальше, но все же выгоды и пользы соразмерно им больше.

Это упражнение дает обильный приток крови к мозгу и к каждому жизненно-важному органу головы, чем достигается повышенная работоспособность в нашей повседневной жизни. В выгодном положении оказываются также железы, расположенные вокруг

сердца и улучшаются пищеварительные способности. Повышается также тонус и нервной системы и в целом наступает заметное улучшение здоровья.

Эта бесценная поза для работников умственного труда, поскольку она обеспечивает усиленное снабжение мозга кровью, что улучшает его работу, работу шишковидной железы и гипофиза.

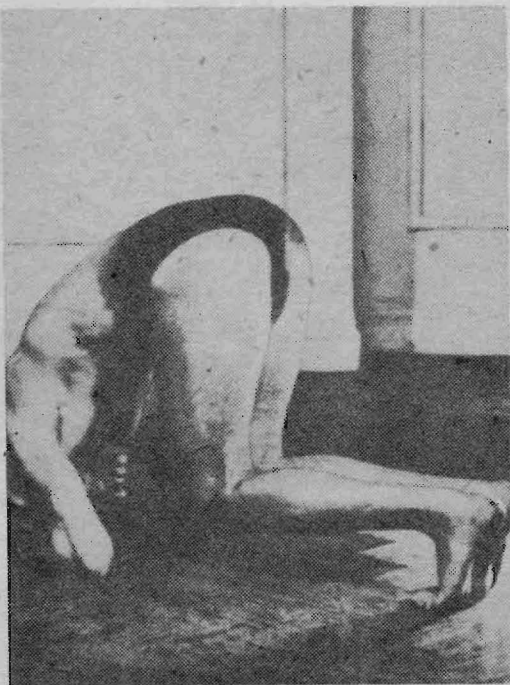
Опытный тренирующийся может выполнять позу повышенной сложности — со сведенными в замок ногами, как показано на рисунке.

#### БАНДХА ПАДМАСАНА: СОЗЕРЦАТЕЛЬНАЯ ПОЗА ЗНАТОКА

Для этого упражнения тренирующемуся следует принять Позу лотоса (см. стр. 36) и, скрестив руки за спиной, пальцами противоположных рук ухватить пальцы ног. Те, у кого руки до-

## Сиршасана

а) Подготовительная позиция  
к Перевернутой позе



б) Перевернутая поза  
(стойка на голове)



вольно длинные, раньше других добьются успеха в этом упражнении, если только у них нет природной тугоподвижности. Эта поза хороша для костной стенки грудной клетки и развивает жизненную емкость легких. Это созерцательная поза, и она оказывает благотворное влияние на весь организм.

## МАТСИАСАНА: РЫБА

Основой для данного упражнения является положение ног в замке, как для Падмасаны (см. стр. 28). Чтобы начать выполнять позу, сядьте вначале в позу

Падмасана. Затем с помощью локтей лягте на спину, выгибая спину аркой, насколько это возможно, и подымая грудь. Голову можно держать в положении, которое получается при поддержке туловища руками. Когда это сделано, руки вытягивают и указательными пальцами ухватываются за пальцы ног по обе стороны.

Поза рыбы великолепное упражнение для всего тела, особенно для пояснично-крестцовой области и мышц шеи. Она имеет действие, обратное описанной ранее "Позе всего тела", и должна следовать сразу за нею для то-



Перевернутая поза повышенной сложности для опытного тренирующегося



Бандха Падмасана: Созерцательная поза знатока



го, чтобы получить максимум выгоды от обеих поз.

### ЙОГА МУДРА: СИМВОЛ ЙОГИ

Поза Йога Мудра начинается с Падмасаны, а при укладке ступней у тазобедренных суставов пятки следует плотно прижать к животу. Затем руки заводятся за спину, правая рука захватывает левое запястье. Теперь тренирующемуся следует наклониться вперед, прижимаясь предельно плотно к пяткам, и стараясь коснуться лбом пола. Движение вперед должно быть

медленным и хорошо контролируемым и, продержав позу в течении двух-пяти секунд, корпус можно поднять в вертикальное положение.

Йога Мудра — это отличное упражнение для стенки живота, внутренних органов и для всей тазовой зоны. Давление пяток при наклоне приходится на слепую кишку и тазовую петлю или ганглий, что дает положительные результаты при запоре. Если мышечная стенка живота слабая и есть смещение кишки, то можно захватывать руками пятки, так, чтобы при наклоне корпуса вперед суставы пальцев вдавливались в живот. Это вправляет на свои места



внутренние органы и помогает избавиться от запора.

Дыхание должно быть естественным, хотя выдох полезно делать во время наклона, особенно при захватывании руками пяток.

### СИМХАСАНА: ПОЗА ЛЬВА

Поза льва — это энергичная, сильная поза, имитирующая свирепость льва перед прыжком. Тренирующийся становится на колени, упирается ягодицами в пятки, а вытянутыми руками в колени. Грудь расправлена и все тело охвачено мускульным напряжением. Рот широко открыт и язык максимально выдвинут вперед. Глаза широко открыты в свирепом лютом взгляде, а руки и пальцы в состоянии оцепенения.

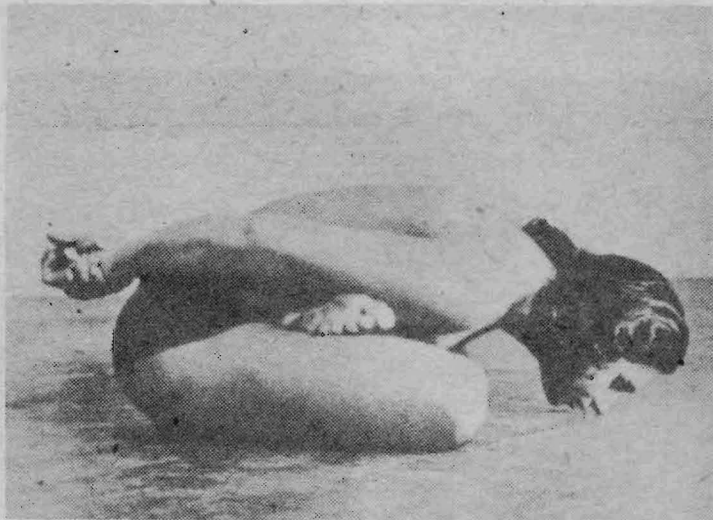
Поза льва придает силы, взбадривает и весьма благотворно для мышц глотки, для глаз, грудной клетки и позвоночника. Позу можно держать одну

минуту в начале, а позже — три минуты.

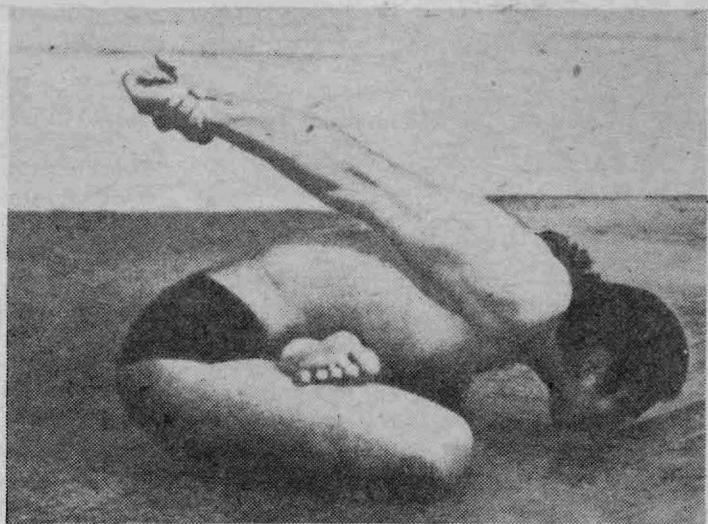
### САВАСАНА: МЕРТВАЯ ПОЗА

Мертвая поза — это "ленивая", расслабляющая поза, дающая полный отдых и спокойствие всему телу, душе и нервной системе. Ее следует делать заключительной позой к любой группе упражнений. Это довольно просто лежать в растяжку на спине, но систематическое, методическое расслабление требует помощи разума. Тренирующемуся следует сосредоточиться на ступнях и расслабить их, затем на конечностях, руках, животе, грудной клетке, горле, лицевых мышцах, и глаза должны уступать, поддаваться внушению до тех пор, пока не будет достигнуто полное расслабление каждой части тела.

Важной частью расслабления является течение дыхания. Вы заметите, что дыхание неровное. Внимание сле-



Йога-Мудра: Символ Йоги



дует направлять не на увеличение или удлинение вдоха и выдоха, но на то, чтобы ритм и уравновешенность вошли в русло, в самое течение дыхания.

Это окажет большую помощь для обеспечения полного расслабления не только тела, но равно и души.

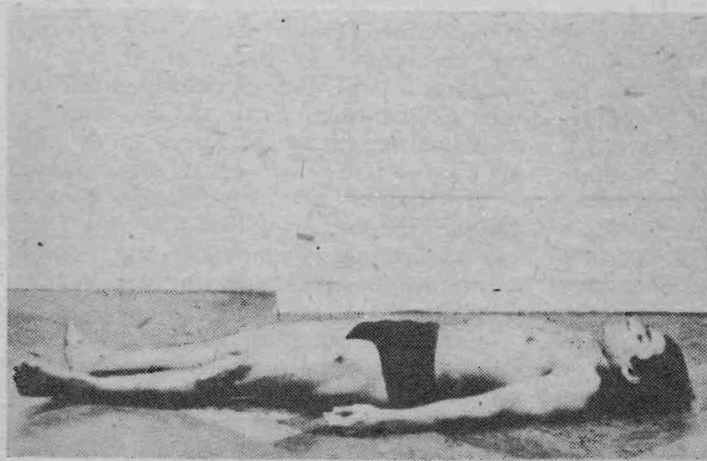
Симхасана: Поза льва,  
а) Вид спереди



б) Вид сбоку



Савасана: "Ленивая" или  
"Мертвая" поза  
на расслабление





## Прана — сила формы, созерцательные и дыхательные позы

В этой главе читателю будет представлена возможность ознакомиться с великим искусством Пранайамы — различными видами дыхательных упражнений, практикуемыми йогами. Слово происходит от "прана" (дыхание) и "айяма" (пауза).

Весьма важно однако понимать "прана" в ее более глубоком значении, ибо в таком понимании заключается истинное и полное значение Пранайамы или науки контролируемого (управляемого) дыхания.

Свами Вивекананда в книге "Раджа Йога" указывает на "Акаса" — тот все пронизывающий эфир, который он определяет как "безграничную и вездесущую энергию нашей вселенной, проявляющуюся везде и во всем". Универсальная сила, доказывающая присутствие в эфире Великого (возвышенного) Сознания — есть Прана, которая Западу более понятна как сила (значение) формы. Понятие формы здесь не сводится к длине, ширине и толщине, но к движению, притяжению и как далее поясняет Вивекананда: "к определенным телесным функциям, как то — нервные потоки и сила мысли. От мысли до простейшего физического усилия — все это не что иное, как проявление Праны". Эта сила формы существует постоянно, никогда не распространяется в пространстве — это степень ее проявления. Управлять ее проявлением относительно человека — это наука Пранайамы.

Значение ее очевидно, поскольку, если вы желаете проявить в себе здоровое тело, либо возросшую осведомленность Возвышенного Сознания, то добиться этого вы сможете только посредством усвоенной вами Праны.

Свои попытки контролировать силу формы (Праны) мы начинаем, обладая большим преимуществом, ибо располагаем двумя ее аспектами — телом и умом, воплощенным в нас. Исследуя дальше, обнаруживаем наличие одной жизненно важной функции, прекращение которой ведет к смерти, даже если тело находится в полном здравии. Эта функция — движение легких.

Если вы способны управлять движением легких, то вы можете контролировать и силу формы. Не воздух, которым мы дышим, движет легкими. То что легкие работают как насос — это проявление Праны или силы формы, так что, управляя их работой, мы управляем силой формы, которая заставляет их работать. Если вы задерживаете дыхание, то вы не даете силе формы сжимать легкие и выдыхать воздух.

Это самый простой подход к овладению Праной и в этом причина того, что дыхательные упражнения занимают такое значительное место в культуре йогов.

Если в какой-либо части тела имеется избыток силы формы, или ее недостаток, то это вызывает заболевание, поэтому йоги ставят целью равномерное распределение такой силы по все-

му телу, и, таким образом, характерной чертой дыхательных упражнений Пранайамы является ритм.

Ситуация, при которой мы контролируем силу формы и все наше тело является собой проявление этой силы, означает, что мы контролируем движение ума, тела и особенно нервов — основных каналов, по которым идет энергия Праны. Сбалансированное распределение силы формы по всему телу обеспечивает психофизическую координацию, когда облегчается эмоциональный комплекс и индивидуум больше не подвергается воздействию таких неестественных производных дисгармонично работающего ума, как неполноценность, зависть, жалость к самому себе, ревность, подозрительность и т. п.

Возможно кому-то трудно уяснить такую взаимосвязь дыхания, ума и тела и поэтому можно привести один очень простой и естественный пример.

Певица впервые выходит на сцену, она боится и нервничает. У нее дрожат ноги (телесный аспект), потому что она боится (умственный). Дрожат ноги потому, что от мозга по нервам к ним посылается чувство страха. Певица поет, а ее голос вибрирует, и она не может взять верхние ноты, так как у нее нет дыхания. На репетициях дыхание было легким и пела она хорошо, но сейчас тело, разум, нервы и дыхание — все выходит из гармонии и певица терпит неудачу.

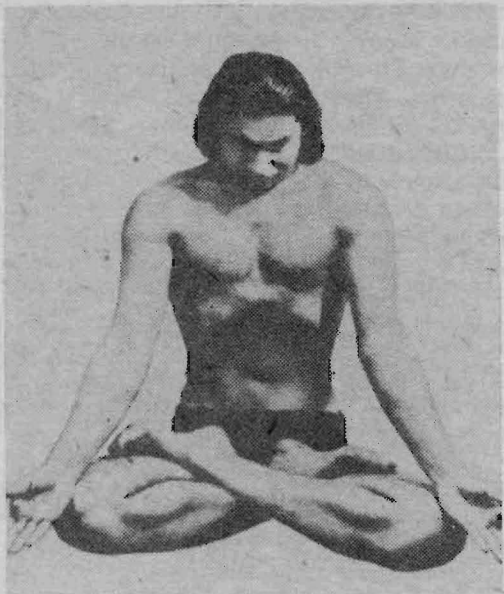
Аналогичное отсутствие гармоничной работы всего организма человека означает неудачу в жизни. Прежде чем продолжать детальное рассмотрение дыхания я должен процитировать еще одного древнего мудреца — Лу Цу, который в свою очередь цитирует

из "Книги перемен": "Но даже если человек живет в материальной среде (воздух, Прана), он не видит этой среды, точно также как рыбы живут в воде, но не видят ее, человек умирает, если нет воздуха жизни... Поэтому знатоки поучали людей твердо придерживаться главного и беречь его" — т. е. первопричину\*. Этот великий китайский мудрец дает красочное описание того, как дыхание идет от разума и чем больше разум фантазирует, тем учащеннее дыхание. Он превозносит обратный опыт, поскольку посредством медленного и ровного дыхания достигается устойчивость ума.

Нельзя добиться гармоничной регуляции дыхания, если тело не находится в правильной позе. Как наука, йога заведает в качестве идеальных те позы, которые дают телу наибольшую свободу и равновесие. Для того, чтобы выполнять дыхательные упражнения и созерцание, йог садится на пол и сгибает, либо скрещивает различными способами руки и ноги. Эти позы, называемые Асанами, придают естественное положение тазовой области, делают возможным нормальное функционирование брюшной мускулатуры и диафрагмы в процессе контроля за дыханием. Верхняя часть тела легко принимает хорошо уравновешенное над бедрами положение и тогда довольно просто добиться правильного дыхания.

Йога располагает множеством поз, благоприятных для контроля за дыханием и для созерцания, но ниже приводится всего лишь четыре с тем, чтобы достичь сноровки, умения хотя бы в двух из них.

\* — Из книги Тай Ай Чин Хуа Цунг Чи "Секрет золотого цветка".



### СУКХАСАНА: ЛЕГКАЯ ПОЗА

Легкая поза, равно как и ее название, предполагает такое положение тела, которое дает занимающемуся йогой состояние свободы и успокоения, достигаемых без "задрапированного" комфорта Запада.

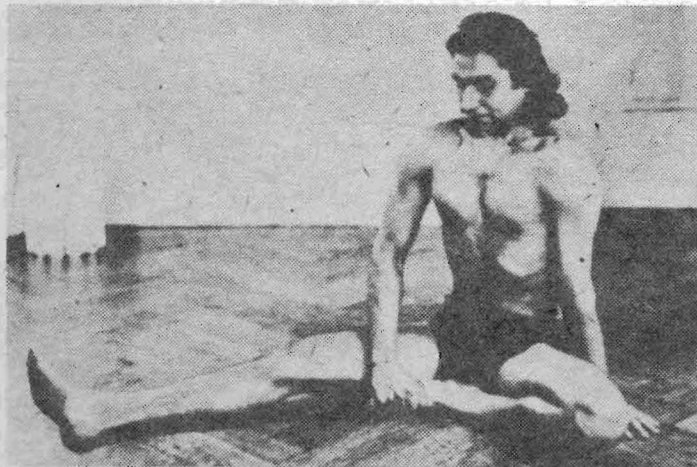
Чтобы выполнить легкую форму позы, тренирующийся садится на пол, ноги вытянуты вперед, правая нога сгибается в колене и ступня ее размещается под бедро противоположной ноги. Затем сгибается в колене левая нога и ее ступня размещается под правой ногой. При желании положение ног можно сделать обратным.

Туловище следует держать прямо, голову — ровно, руки вытянуты, тыльной стороной касаются коленок, большие пальцы прижаты к первому пальцу. Это самая легкая поза, если выпол-

нять ее добросовестно, сознательно. Она превосходна для совершенствующихся в сосредоточении и созерцании. Если в первое время тренирующемуся не удастся подобрать под себя ноги, он должен размещать их максимально близко, но без напряжения и каждый день совершенствовать свою позу. Те, у кого суставы настолько застывшие, что испытывается ощущение дискомфорта, в первое время могут для облегчения сидеть на книжке, либо другой подставке, чтобы приподнять туловище на два — три дюйма от пола. Просто удивительно, как этим облегчается расположение скрещенных ног. Разумеется книжку можно убрать, когда вы достигнете сноровки.

Выполняя упражнение, вы заметите, что коленки упорно стремятся вверх, но с практикой они сами собой будут опускаться все ниже и ниже к земле.

Подготовка к Совершенной позе  
(размещение пятки напротив промежности)



Не следует опускать колени в принудительном порядке, но если расстояние между ними максимальное и тренируетесь вы ежедневно, то сноровка придет довольно скоро.

**СИДХАСАНА:  
СОВЕРШЕННАЯ ПОЗА**

Совершенная поза — самая распространенная из числа тех, которые увеличивают способность сосредоточения и созерцания. Конечности в начале вытянуты, затем берем левую ступню правой рукой и размещаем пяткой напротив промежности, как раз ниже половых органов. Пальцы ног заходят под правое бедро, при этом подошва ступни касается бедра. Затем сгибаем в колене правую ногу и размещаем ее пяткой напротив лонной кости над половыми органами, при этом пальцы ног входят в расщелину, образованную икрой и бедром левой ноги.

Левая рука покоится на правой пятке, ладонью вверх, а правая рука лежит на левой в таком же положении. Расположение рук не оказывает существенного влияния на конечный результат выполняемой позы, лишь бы не терялась красота симметрии.

Это идеальная поза для сосредоточения. Глаза закрыты, подбородок прижат к груди, позвоночник прямой, а взгляд мысленно устремлен на участок между бровями — так называемый фронтальный взгляд — отличное упражнение при рассеянности. Этот взгляд можно упражнять с открытыми глазами, но начинающего предостерегаем, что упражнение нужно выполнять кратковременно, начиная с одной минуты и постепенно увеличивая время. Саму позу следует выполнять соответственно своим способностям, она не должна вызывать чувство утомления.





### ВАДЖРАСАНА: ТВЕРДАЯ /НЕПРЕКЛОННАЯ/ ПОЗА

Ваджрасана — это простая поза, которая входит в физкультурные комплексы как упражнения для таза /смотрите подготовительную позицию к тазовой позе на стр. 23/. Тренирующийся становится на колени, удерживая их близко друг к другу. Ягодичная часть туловища плотно лежит на ступнях, которые располагаются так, чтобы пятки были наружу, а пальцы ног встречались. Руки на коленях. В качестве разновидности ступни можно расположить подошвами вверх по обе стороны ягодиц. Гибкость придет по мере занятий, поскольку поза сама по себе является хорошим средством для подготовки тела к другим упражнениям.

### ПАДМАСАНА: ПОЗА ЛОТОСА

Поза лотоса самая трудная из всех описанных в данной главе, но она имеет положительные в культурном и терапевтическом отношении моменты, которые делают ее самой существенной для курса йоги повышенной трудности и чрезвычайно благоприятной для области таза.

Правую ногу стгибаем и кладем ступней на левое бедро, поближе к тазобедренному суставу, подошва повернута вверх. Аналогичным образом кладем на правое бедро вторую ступню, лодыжки скрещены. Поза рук та же, что и в Совершенной позе.

Это клинообразное положение ног называется ножным замком и дает йогу возможность сокращать и манипулировать брюшными мышцами в различных упражнениях, направленных на

Падмасана: Поза лотоса с тремя  
контрактурами — Замок подбородка  
(Джаландхара), Тазовый замок (Уддияна) и  
Замок ануса (Мула Бандха)



укрепление здоровья и духовное развитие.

Поначалу упражнение может вызывать значительный дискомфорт, но результат стоит затраченных усилий. Способность выполнять Позу лотоса

меняется в зависимости от индивидуума. Одним поза дается с легкостью, другие находят ее очень трудной. Эта превосходная поза для дыхательных упражнений и для созерцания.

# Прана — сила /значение/ формы

## Примечание

Для многих эти положения или разновидности "сидячих" поз покажутся неестественными, но только потому, что они непривычны для Запада. Хорошо выработать в себе привычку сидеть на коврик в такой позе хотя бы понемногу — каждый день — за чтением книги, либо газеты. Поразительно, как со временем вы станете предпочитать эту позу для истинного комфорта. /Хорошо, если вы будете пытаться увеличивать расстояние между коленями при выполнении "сидячих поз"/.

Пожилые люди могут полностью отказаться от всего, что здесь описано потому, что они физически не в состоянии сидеть скрестив ноги, но в таком случае они могут выполнять дыхательные упражнения, сидя на низкой табуретке высотой от трех до шести дюймов /меньше обычного стула/.

Сидя таким образом, удерживайте колени широко расставленными. Всегда сидите прямо, а во время дыхания старайтесь подтягивать или сокращать брюшные мышцы, надавливая на пояс-

ничную область в направлении наружу и обратно. Не сутультесь!

Простые дыхательные упражнения можно выполнять лежа на спине, подняв колени и прижавшись талией к полу. Это не представляет труда для тех, кто не может освоить позы со скрещенными ногами. Конечно, просто лежать на спине лучше, чем сидеть на низкой табуретке, если иметь в виду "быстрый" результат. Тем не менее, эта поза не годится для дыхательных упражнений повышенной трудности, включающих задержку дыхания и сокращение запирающих мышц заднего прохода. Для тех, кто ощущает слабость мышц живота, нет ничего лучшего, чем выполнять упражнение Позу плуга и Позы для вытягивания седалищных мышц туловища, особенно поднимая вверх конечности, как на подготовительных этапах. Важно тем не менее, чтобы тренирующийся делал все возможное для усвоения поз со скрещенными ногами, ибо все они выполнимы для людей с крепким здоровым телом и являются существенной составляющей дыхательных упражнений. Лишь бы были терпение и практика.

---

\* — авторские скобки.

# Пранайяма: Система дыхательных упражнений

Следующие дыхательные упражнения описаны в их логической последовательности и их всегда следует выполнять в этом порядке.

Возможно, что в отдельных случаях тренирующийся заметит различия в методике выполнения некоторых упражнений. Я бы очень хотел, чтобы любые возможные отклонения от общепринятых методов были приняты, в основном, как дань традиции и что они доказали свои преимущества на практике.

В то время как мы привыкли рассматривать упражнения на глубокое дыхание в качестве средства для насыщения крови кислородом, йога считает, что они играют более важную роль. Упражнения, выполняемые так, как учит йога, имеют предназначение активировать симпатическую нервную систему и укрепить межреберные мышцы и диафрагму, которые все вместе составляют дыхательный механизм.

При непрерывном выполнении упражнений глубокое дыхание входит в привычку. Благодаря своему воздействию на симпатическую нервную систему, эти дыхательные упражнения являются первопричиной, вызывающей Кундалины или "ключевую, ведущую энергию".

Упражнения лучше всего делать до завтрака. Есть ничего нельзя, можно лишь выпить глоток воды. Весьма желательно опорожнить кишечник перед

началом занятий. Если упражнения выполняются в течении дня, то после плотной еды должно пройти от трех до четырех часов или даже полтора часа после легкой закуски.

Упражнения можно также с пользой повторить вечером.

### КАПАЛАБХАТИ

Мы начинаем с Капалабхати, так как это подготовительное упражнение на дыхание является также и Шат Крийя — одним из шести очистительных процессов.

В данном случае происходит очищение всей дыхательной системы и лобных пазух.

При выполнении этого упражнения или, фактически, любого упражнения на дыхание всегда следует принимать одну из созерцательных /задумчивых/ поз, для начинающих предпочтительна — легкая поза.

Приняв устойчивую и удобную позу, сначала произведите выдох, а затем сделайте глубокий вдох через нос. Сразу по окончании этого вдоха выдохните воздух через нос резким движением /толчком/ живота внутрь. Непроизвольно вы снова вдохнете, когда повторится производимый животом толчок с резким выдохом.

Толчки и выталкивание воздуха внезапные и сильные, а весь процесс должен быть ритмичным.



На первых порах начинающему следует выполнять одно выталкивающее движение в секунду. Постарайтесь сделать это пять или шесть раз подряд без паузы. Затем следует передохнуть и повторить процедуру. Продолжать следует от трех до четырех минут, но с практикой можно заниматься и дольше, до десяти минут и увеличить скорость до двух выталкиваний в секунду.

По мере накопления опыта тренирующийся может продлить упражнение до тридцати минут.

Внимание полностью сконцентрировано на поддержании ритмичности работы диафрагмы, а скорость выполнения упражнения имеет второстепенный характер.

Это великолепное упражнение для певцов, для которых вообще очень полезен весь курс Пранаямы.

## БХАСТРИКА: КУЗНЕЧНЫЕ МЕХИ

Бхастрика или "Кузнечные мехи" названа так потому, что движение дыхания происходит в виде энергичного потока, по звуку очень напоминающего работу мехов в кузнице.

Вдох и выдох делаются только одной ноздрей, вторая ноздря закрыта пальцами правой руки, расположенными особой манерой, называемой "Вишну Мудра".

Большой палец правой руки вытянут, первый и второй пальцы согнуты к ладони, в то время как третий и четвертый пальцы — прямые. Большим пальцем закрываем правую ноздрю, а выпрямленными третьими и четвертыми пальцами сложенными вместе закрываем левую ноздрю.

Чтобы начать упражнение, прижмите большой палец с правой стороны

носа, а два вытянутых пальца с левой стороны. Ослабьте большой палец, сделайте выдох через правую ноздрю, при этом левая ноздря закрыта. Затем резко и быстро вдохните через эту же ноздрю, закройте ее большим пальцем и с силой вытолкните воздух через левую ноздрю. Снова вдохните через левую ноздрю, прикрывая правую и выдохните через правую ноздрю, прикрывая левую. За выдохом всегда следует вдох через ту же самую ноздрю.

Вначале дыхание короткое и резкое с энергичным импульсом мышц живота на выдохе. Дыхание постепенно углубляется, пока не добьемся полного глубокого ровного вдоха и его задержки с фиксацией в момент, когда обе ноздри закрыты пальцами. Процесс задержки дыхания завершает Джаланхара Бандха или "замок подбородка", когда подбородок прижимается к горно шее и вызывает мускульное напряжение, которое частично перекрывает горло и, таким образом, способствует задержке дыхания. /Смотрите Позу лотоса\* с тремя сокращениями — стр. 37/.

Важно пропорционально рассчитать время упражнения. Если полное дыхание производится на счет восемь, то на такое же время можно задержать дыхание и затем медленно выдохнуть на двойное время /на счет шестнадцать/. По мере достижения успеха более благоприятным является соотношение 1:2:2 — дыхание должно занимать двойное время, необходимое для медленного вдоха. При наличии большого опыта можно пользоваться коэффици-

\* — авторские скобки.

**Бхастрика: Кузнечные мехи:  
дыхательное упражнение**



ентом 1:4:2, при котором время задержки дыхания составляет по своей продолжительности четыре вдоха.

Как бы ни был честолюбив начинающий, ему не следует пытаться задерживать дыхание, пока на отработку начальных этапов упражнения не уйдет несколько недель упорных тренировок.

В первой части Бхастрики нет расчета времени. Расчет времени необходим только при глубоком вдохе и медленном выдохе.

Когда тренирующийся достигает мастерства в Бхастрике и способен задерживать дыхание так, как изложено в главе, — используя "замок подбо-

родка", он может добавить к упражнению полную методику Мула Бандха — анальное сокращение /см. стр. 44/.

Во время вдоха сокращаются крупные мышцы заднего прохода, сокращение усиливается во время задержки дыхания и ослабляется лишь на выдохе, когда одновременно подымается подбородок.

Анальное сокращение следует применять с осторожностью, поскольку ошибки в методике могут привести к запору и нарушениям пищеварения. Анальное сокращение вызывает натяжение этих мышц вверх и задействует в плане такого же натяжения весь таз.

Как дыхательное упражнение Бхастрика прочищает носовые проходы, увеличивает эффективность дыхания и очищает всю дыхательную систему. Это отличный метод возбуждения внутренней энергии тела.

На начальных этапах выполнения Бхастрика должна состоять из десяти — одиннадцати "выталкиваний", сопровождающихся глубоким вдохом и медленным выдохом. Эту серию можно повторить дважды, а после нескольких дней занятий можно пойти по третьему кругу, каждый раз увеличивая глубокие вдохи до трех. При освоении Пранайамы повышенной сложности ежедневные занятия могут включать более шестидесяти выдыхов с добавлением задержки дыхания в сочетании с "замком подбородка" и анальным сокращением. Для Бхастрики повышенной сложности надо использовать "совершенную позу", в которой пятки прижаты к промежности и к лонной кости.

(Уйяюи) Удджайи — это упражнение на медленное, глубокое дыхание. Воздух, входящий в легкие и выходящий из них, контролируется частичным закрытием голосового аппарата или дыхательного горла. Когда мы делаем обычный глубокий вдох, в носу слышится звук, создаваемый шумом трения. В Удджайи этого непроизвольного звука трения следует избегать.

Поток дыхания, движущийся внутрь и наружу через частично закрытый голосовой аппарат, вызывает звук, напоминающий всхлипывание, только он ровный и продолжительный. Лучший способ получить такой звук — воспользоваться воображением. Для этой цели нужно мысленно произносить мистическое слово "Хангса" в следующем порядке.

Сядьте в одну из поз йоги, желательно в "Совершенную". Сначала сделайте полный выдох, затем начинайте медленный вдох, мысленно произнося первый слог слова "ханг", растягивая звук на весь вдох. Полностью наполнив легкие, производим выдох с тем же звуком трения, мысленно произнося последний слог "са", растягивая его на весь выдох.

Мышцы живота во время вдоха слегка подтянуты, давление в брюшной полости возникает на выдохе и должно поддерживаться до полного окончания выдоха.

Через несколько недель занятий в описанной выше манере можно приступить к задержке дыхания. Получающийся при этом звук трения служит для тренирующегося в качестве ориентира, по которому можно судить о продолжительности и плавности дыхания. Весь процесс следует мысленно хронометрировать в соотношении 1:2:2 в начале занятий и в соотношении 1:4:2 попозже, когда будет достигнут хороший контроль дыхания.

Для начинающего Удджайи будет, пожалуй, более легким упражнением, чем Бхастрика. Его можно выполнять сразу за Капалабхати в качестве простого упражнения на глубокое дыхание. Однако, если следовать методике йоги, то дыхательные упражнения следует усваивать в том порядке, который здесь дается. Капалабхати активирует дыхательную мускулатуру и дает ритмичность ее работы. Бхастрика, помимо очищения носовых проходов, дает глубину и полноту дыхания, Удджайи наполняет все тело дыханием жизни, направляя поток дыхания в лобные пазухи головы. Действие, глубина и диапазон — вот три цели, преследуемые

упражнениями Пранайамы в предложенном порядке.

## СИТКАРИ

Ситкари и Ситали — это упражнение на дыхание ртом с открытыми губами. Начинать упражнение удобнее в "легкой позе".

Произведите вдох сквозь стиснутые зубы, при этом губы приоткрыты, а кончик языка на протяжении всего упражнения находится в контакте с зубами. Выдох делаем через ноздри, губы закрыты. Поток дыхания прохладный и бодрящий, и считается, что он оказывает охлаждающий эффект на дыхательную систему. При выдохе по мере продвижения потока дыхания в пазушные полости, его можно услышать в ушах.

## СИТАЛИ

Высуньте как следует язык, чтобы между ним и кромками губ образовалось отверстие, через которое всасывается воздух. Затем закройте рот и произведите выдох через ноздри, при этом кончик языка находится напротив зубов, как в предыдущем упражнении. Поток дыхания снова движется в пазушные полости и его можно услышать в голове. Оба эти упражнения производят внятный звук, который является существенной составной частью их выполнения.

Упражнения повышенной трудности Уддияна Бандха: Газовое сокращение. "Бандха" означает "замок", оно включает в себя сокращение определенных анатомических участков тела. Уддияна — это сокращение мышц в области таза или в нижней части брюшной поло-

сти, которое используется при производстве выдоха.

Займите устойчивое сидячее положение, произведите предельно полный выдох, затем поднимите плечи и, слегка склонившись вперед, расправьте грудную клетку, не производя вдоха.

Цель здесь состоит в том, чтобы как можно глубже втянуть живот, пока Вам не покажется, что он почти касается позвоночника.

Когда Вы почувствуете, что больше не в состоянии сдерживать дыхание, начинайте медленно вдыхать и расслабляться.

Начинающим следует заниматься этим упражнением лишь один раз в день и выполнять его следует всегда на пустой желудок.

Уддияну комбинируют с Наули, одним из шести очистительных упражнений йоги, посредством которых очищают внутренние участки тела. При выполнении Уддияны, когда дыхание "вне" тела, происходит совместное и раздельное либо попеременное выпячивание двух прямых мышц живота, которые простираются от ребер до лобковой кости. Вращательное действие прямых мышц живота в таком случае происходит путем переменного и быстрого поочередного сокращения каждой мышцы, за счет чего происходит вращательный массаж всей брюшной полости, что великолепно воздействует на внутренние органы, способствуя их здоровому состоянию. Манипуляции с прямыми мышцами живота позволяют йогу полностью контролировать ободочную кишку.

При выпячивании вертикальных мышц живота в ободочной кишке создается частичный вакуум, что позволяет йогу втянуть в нее воду через





Уддияна Бандха: Тазовое сокращение

Мадхьяма-Наули (центральное Наули)



задний проход. За счет перекачивающих движений прямых мышц получается очистительный массаж тракта ободочной кишки, после которого вода автоматически выбрасывается наружу.

Во время упражнения аналогично создается частичный вакуум в мочевом пузыре, который позволяет йогу втянуть в мочевой пузырь воду через мочеиспускательный канал. Эта замечательная всасывающая способность называется Вайроли.

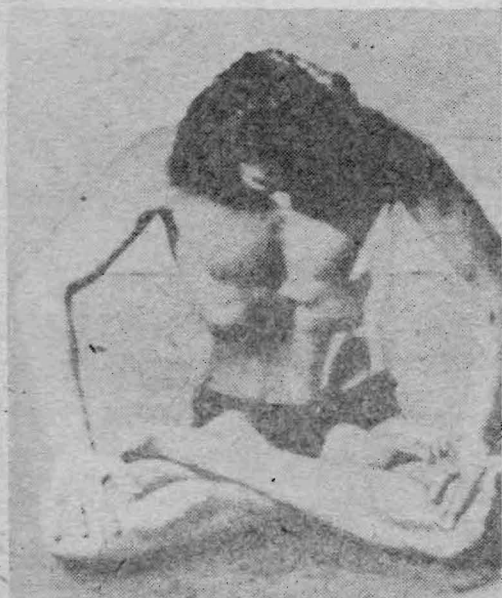
#### МУЛА БАНДХА: АНАЛЬНОЕ СОКРАЩЕНИЕ

Анальные сфинктеры — это две круглые мышцы, одна внутренняя и вторая внешняя, расположенные в прямой

кишке. Анальное сокращение используется как часть Пранайямы или контроля за дыханием. Когда дыхание в теле на определенный период задерживается, энергия жизнеспособности тела исходит из его центра, расположенного в Муддахара (крестцово-копчиковой) зоне.

#### НЕТИ КРИЙЯ: ОЧИЩЕНИЕ НОСА

Нети является одним из шести процессов очищения тела. Для очищения носовых проходов и поддержания их, таким образом, в здоровом состоянии — йог использует мягкий хлопковый шнур. Нети Крийя предотвращает катаральное воспаление и другие болезненные состояния носовой зоны. Бла-



гоприятное воздействие испытывают на себе также обонятельные нервы, что улучшает обоняние.

### ДХОТИ КРИЙЯ: ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА

Дхоти — специальное упражнение для чистки желудка. Возьмите длинный кусок влажной ткани, наподобие узкого бинта и медленно проглотите по всей его длине. После этого выполните упражнение Наули — на вращательное движение прямых мышц живота для того, чтобы получился очищающий массаж желудка, который удаляет скопившуюся там слизь. Это упражнение поддерживает желудок в здоровом состоянии.

Не желательно выполнять два этих Крийя без должного наблюдения и, во-

обще, они должны быть завершающими.

### ШАМБХИ МУДРА: СОСРЕДОТОЧЕНИЕ

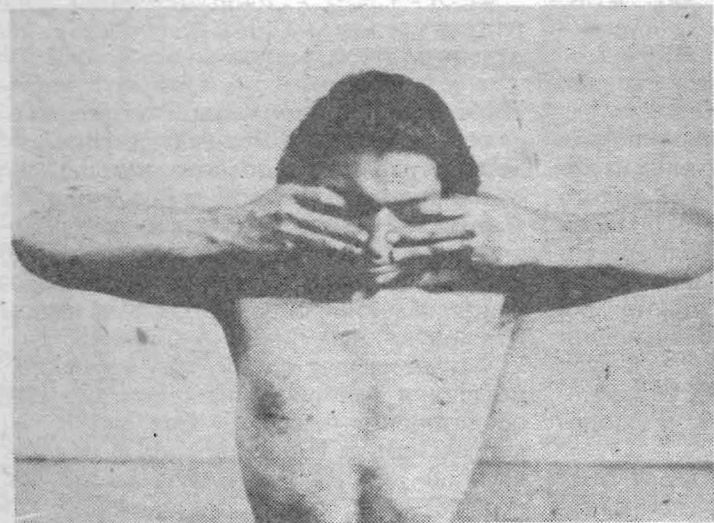
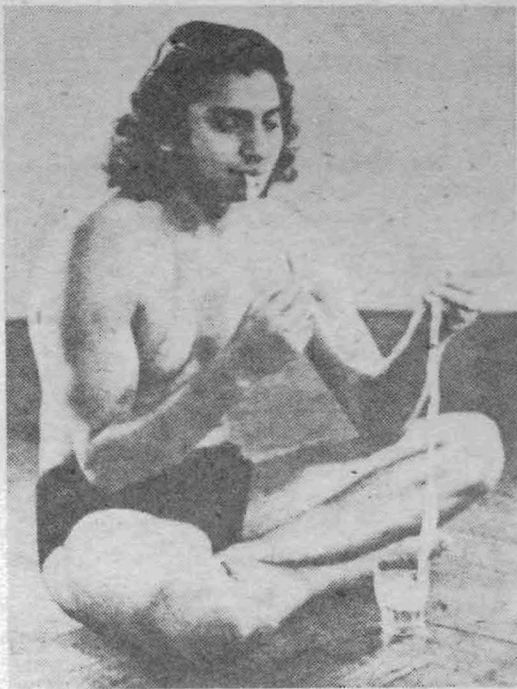
Этим упражнением закрываются все девять "дверей чувств" или девять отверстий тела. Располагая пальцы на оба глаза, уши, ноздри и рот, полностью отключаем свой разум от всех внешних раздражителей. Мочеиспускательный канал и задний проход надежно блокированы давлением пяток на слепую кишку и лобную кость.

Мудра являет собой одну из чудеснейших и наипростейших поз для сосредоточения и, как таковая, рекомендуется лордом Шри Кришном в его известной работе (см. иллюстрацию на стр. 46)

Неги Крия: очищение носа



Дхоти Крия: очищение желудка



Символическая поза при созерцании (медитации)

## Сосредоточение и созерцание (медитация)

В мире такое разнообразие вещей, атакующих со всех сторон как тело, так и разум, и вполне естественно, что людям, выражаясь экспрессивной западной поговоркой, бывает трудно "увидеть лес за деревьями". На Востоке способность индивидуума сконцентрировать свои мысли на одном объекте и полностью отключиться от всего остального считается добродетелью, достойной уважения.

Многие великие люди Запада добились своего величия целеустремленностью, но они являются в большой мере исключением, чем правилом, и именно благодаря своей исключительности, они возвысились над толпой. Восток не считает эту способность врожденной и, находясь на определенной дистанции, смотрит беспристрастным, спокойным взглядом на западный мир, настолько погрязший в практичности века материализма, что истинные блага жизни для него деформировались, либо выпали из поля зрения.

Для жителя Запада представляется трудным достичь целеустремленности, поскольку "горизонт" его жизни загроможден разнообразными вещами, удерживающими его внимание в состоянии непрерывного изменения. Для жителя Востока не существует таких отвлекающих внимание моментов и поэтому ему гораздо легче управлять

своим разумом.

Как Восток, так и Запад внесли большой вклад в прогресс человечества, а если бы их усилия объединить — каким безгранично богатым потоком полились бы блага жизни! И книга эта делает очередную попытку в данном направлении, ибо, наверняка, наступит день, когда знания Востока и Запада соединятся во имя взаимной выгоды и именно неопровержимая уверенность в будущем дает первопродцам силы в данной области.

### СОСРЕДОТОЧЕНИЕ

Как тело, так и разум требуют внимания к себе и пробуждения заложенных в них возможностей, и йога удовлетворяет этим требованиям, ибо она создает все, что реально необходимо для индивидуума с рациональной системой, доказанной и опробованной на практике на протяжении сотен лет.

Когда кто-либо самоуверенно ссылается на свою способность к сосредоточению — это указывает на недостаточное знание предмета, т.к. многие, кто делает такое заявление, ссылаются на поверхностные усилия в течение короткого промежутка времени, тогда как, несмотря на простоту процесса в смысле техники его исполнения, он будет сопряжен с трудностями



при более интенсивных и длительных занятиях.

В Европе езда на велосипеде считается одним из наиболее приятных времяпрепровождений, и здесь открывается превосходная аналогия с данным предметом, поскольку трудности начального этапа во многом схожи. При первой попытке поехать на велосипеде начинающего охватывает страх, что он упадет: его сознание прыгает от ног на педали к рулю, делается сверхчеловеческое усилие, чтобы враз все усвоить, теряется контроль и ездок падает наземь. Но после постоянных и упорных тренировок обучающийся замечает, что едет на велосипеде с легкостью, а прежние отчаянные усилия сосредоточиться на многообразии связанных с велосипедом моментов, кажутся теперь забавным прошлым.

Спросите "старого" велосипедиста, думает ли он, когда едет по дороге о седле, педалях, переднем колесе, о руле и пр. и он ответит отрицательно. То же самое происходит, когда мы учим наш разум сосредотачиваться. Если тренирующийся пытается силой удерживать свое внимание на объекте, но при этом одновременно думает о том, удобно ли ему или нет, о том — получается у него сосредоточение, или нет — то объект ускользает из сознания и теряется.

При сосредоточении на объекте лучше всего начинать медленно, причем напряженное сосредоточение в течение тридцати секунд предпочтительнее трехминутного полуконтролируемого и неустойчивого. Выберите объектом вашего внимания любой предмет и пусть он будет приятным, ну, скажем, полураспустившаяся роза. Поставьте ее перед собой в небольшую вазу на уровне глаз и думайте только

о ее красоте и ни о чем другом: о легком, незаметном переходе оттенков, о черенке, о шипах и листе. Задерживайте ваше внимание на розе до тех пор, пока вы не сможете рассказать любому о каждой ее черте, а со временем даже с закрытыми глазами — роза будет так четко отпечатана у вас в мозгу, что она представится вам как живая, как будто вы все еще смотрите на нее.

Относитесь к упражнениям как к игре и делайте попытки между делом в течение всего дня: ожидая автобус, либо сидя в ожидании еды за столом. Не теряйте это время в праздных мечтах, но сознательно направляйте вашу мысль на какой-либо объект, и вскоре вы обретете восхитительную способность управлять своим разумом.

Тренирующийся заставляет свой мозг выполнять определенную работу, и то, что случайному наблюдателю может показаться пустой тратой времени, является для первого ценностью и пользой. При регулярном выполнении эта процедура подготавливает разум к созерцанию.

Многие, возможно, все еще считают это легким делом, но если вы попробуете и будете честны по отношению к себе, то признаете, что в ходе этой процедуры будут возникать посторонние мысли и, перебивая основную тему, мешать вам. Обращайтесь с этими мыслями предельно осторожно, ибо, когда они возникают и вы стараетесь их подавить — их энергия возрастает, вступает в силу "закон обратного напряжения" и сосредоточение теряется. Вместо этого допускайте такие мысли, соглашайтесь с ними, а затем ловко уводите их в сторону, чтобы все время преобладала основная тема. Ус-

пека в этой процедуре можно добиться только практикой.

Способность удерживать внимание лишь на одном объекте, независимо от внешних воздействий, называется поразному, но одно из самых подходящих названий — унифокальная, т. е. однофокусная, или однообъектная способность, которая удерживает внимание лишь на одном — основном объекте. "Одноточечное наведение" мыслей — вторая фаза, часто применяемая для обозначения такой неподвижности, или устойчивости внимания на одном объекте.

Эта неутомимость мыслей, которую мы испытываем при попытке сосредоточиться, кажется ненормальной, когда делается усилие к сосредоточению, но на самом деле это не так. Обычно беспокойный ум влечет за собой неутомимость тела и оно, следуя в какой-то мере за умом, доводит до минимума способность индивидуума осознать — насколько в действительности неутомимен его разум.

Если бы мы ехали в одном из поездов, идущих параллельно и в одном направлении и, возможно, один из них шел бы со скоростью пятьдесят, а второй шестьдесят миль в час, то мы не смогли бы определить скорость второго поезда, пока не оказались бы в состоянии покоя. То же самое с сосредоточением и умом. Когда тело в состоянии покоя, мы осознаем истинную скорость наших мыслей, в то время как скорость эта уменьшается (только в сущности), если тело также находится в состоянии подвижности, как это и происходит в обычной рутине жизни.

В качестве прекраснейшего средства заставить повиноваться блуждающий ум йога предлагает звучное повторение резонирующего слога "ОМ" —

звука, который, начинаясь в горле, заканчивается звуком "М" на губах, включает в речь все движения губ и горла, и поэтому имеющего особую значимость в смысле своей полноты.

Знак "ОМ", нарисованный зеленым цветом, высотой около четырех дюймов, сам по себе представляет собой традиционный объект для сосредоточения, и начинающему читателю не нужно принимать во внимание всю значительность звука, либо слога, но в то же время его ценность в качестве объекта для сосредоточения неопровержима и доказывалась годами.

Когда мысли начинают блуждать, говорите вслух, без паузы "ОМ, ОМ, ОМ" до тех пор, пока в голове не возникнет изображение объекта. Когда у тренирующегося уже немного получается, то можно говорить и мысленно — эффект также будет.

После небольшого мысленного исследования нас начинает осеять, что мозг, кажется, готов делать все, что угодно, лишь бы не находиться в покое. Подобно ругти на движущейся поверхности, наша мысль блуждает в разных направлениях, игнорируя все усилия сдерживать ее неустойчивость, ошибочный курс. В целях еще одной аналогии ее можно, по-видимому, сравнить с ветром: она свободна как ветер, неизвестно откуда появляется и постепенно исчезает, прежде чем мы поймем, достигла она своей конечной цели или нет.

Весьма важно суметь остановить этого странствующего скитальца. Все имеет значение в том, чтобы процессы этой остановки были успешными, и не-

\* — 1 дюйм равен 25,4 мм. — Примечание переводчика.

маловажным условием является физическое соответствие тела, ибо гармоничный человек должен быть здоров телом, если он желает полного успеха в достижении здоровья ума. Разум не может эффективно работать, если тело слабое.

Физическая чистота действительно необходима, а это означает, что помимо внешней чистоплотности, которую нам дают вода и мыло, необходимо еще очистить и сами внутренности настолько, чтобы в целом ощущалось радостное благоухание очистившегося тела, чтобы усилилось ощущение того благополучия легкости и воздушности, которые приходят к нам после хорошей горячей ванны.

Достигнув для начала такой чистоты и сделав ее для себя привычной, а так оно и должно быть, мы окажемся в положении, благоприятствующем овладению методами управления своим разумом, чтобы направлять его туда, куда хотим мы, а не куда так упорно стремится он сам, либо вообще никуда не стремится.

При практическом применении сосредоточения задайтесь целью сделать что-либо к концу дня — разумеется что-то полезное. Сделайте что-либо такое, что выполнимо за день, или за какую-то часть дня, и чтобы ничто не помешало бы выполнить намеченное. Это то, что можно было бы описать как активное применение, а пример пассивного применения приводился в предыдущем упражнении и, хотя по методике он более прост, трудностей здесь больше. Тренирующийся может с легкостью придумать себе упражнение для пассивного сосредоточения, а в качестве еще одного вспомогательного средства для усвоения общей програм-

мы сосредоточения мы даем здесь еще пару упражнений.

Положите перед собой желудь и упорно смотрите на него пристальным взглядом, добиваясь устойчивой фиксации его в уме. Хорошо усвойте все его признаки, как с розой: его форму, цвет и любые прочие приметы, которые вы сможете разглядеть. Затем представьте желудь в почве, корень, пробивающийся из лопнувшего семени, первый зеленый лист и так продолжайте, пока не увидите взрослое дерево. Ничего не пропускайте, ни в чем не торопитесь, пусть ничто не перебивает вас, пока желудь не предстанет перед вашим взором могучим дубом.

Вам будет гораздо легче сосредотачиваться, если вы закроете глаза и мысленно устремите свой взгляд на межбровье, фиксируя его там, не допуская вторжения никаких идей, или мыслей.

Дышите как можно спокойнее и тогда вы остро ощутите реальность существования представляемого и услышите, как бьется ваше сердце. Может залаять злая собака, пройдет по улице автомобиль, тиканье часов может войти в поле вашего внимания, но вы старайтесь укутать себя мысленно в одеяло из тишины, пока не замрут все звуки, пока не исчезнет ощущение тела и сладостное чувство полного покоя не овладеет вами. Попробуйте делать это ежедневно по пять минут, а позже увеличьте время до десяти.

Еще один заманчивый сюжет для созерцания — представить мысленно устойчивое пламя свечи в темной комнате. Иногда предлагают фиксировать взгляд на пламени в комнате, что, по признанию многих, обладало бы привлекательным, успокаивающим эффектом, способствующим погружению в

мысли, но мы не советуем делать этого из-за физиологического воздействия на зрение.

При соответствующей силе сосредоточения тренирующийся получает возможность уделять индивидуальное внимание объекту или абстрактной мысли. Полученные таким образом надежные, глубокие знания позволяют более компетентно судить о ценностях. Тем не менее, прежде чем сосредотачиваться на абстрактном, необходим опыт визуального освоения объектов, их мысленного усвоения и сохранения в мозгу.

Выполняйте сосредоточение легко, и не допускайте такого усилия, которое уже само по себе отвлекает разум от объекта созерцания. Власть разума, обретенная посредством сосредоточения, дает умственную передышку и обновленное чувство уверенности, которое отражается во всех связях индивидуума с внешним миром. Возросшая работоспособность позволяет индивидууму достичь лучшего положения в обществе и все, что он делает, делается хорошо, потому что он не теряет и не растрчивает бесполезно по мелочам свою умственную энергию.

## СОЗЕРЦАНИЕ /МЕДИТАЦИЯ/

Созерцание представляет собой более высокую ступень сосредоточения, которая естественным образом достигается при занятиях йогой. В то время как при сосредоточении ум тренируется в освоении объектов воспоминания, исключая все остальное, созерцание являет собой тот процесс, посредством которого унифокальный /т. е. однофокусный/ ум мобилизуется на больших

духовных истинах и приходится, можно сказать, на ту часть развитого сосредоточения, которое имеет дело с абстрактными идеями.

Можно с готовностью признать, что абстрактная мысль была бы ничего не стоящей и даже опасной без предварительной тренировки сосредоточения и умственной способности к фиксации на мысленном объекте. Фокус сосредотачивающегося ума находится на небольшом участке охватываемого сознанием поля и в дальнейшем происходит с поразительной ясностью последовательное проявление деталей этого участка. При созерцании этот фокус простирается на бесконечно большую зону, но за счет сильной ясности ума эта огромная зона со всеми ее деталями просматривается так же четко, как ранее ограниченная зона сосредоточения.

Фазы созерцания или медитации можно грубо определить по индивидуальной способности тренирующегося расширять зону, на которую фокусируется его умственный свет, чтобы при этом ни на йоту не терялась ясность ума. Созерцание или медитация включает в свою сферу такие общие понятия, как любовь, жертвоприношение, услуга и одоление, красота, верность и преданность, течение жизни, движение материи, а в общем-то, все те великие абстракции, которые описаны как истинные реальности.

Когда наш разум научится благотворно задерживаться на этих великих вещах и будет натренирован настолько, что сможет отключаться от всех отвлекающих внимание обстоятельств, то созерцание станет тем методом, посредством которого поддерживается ясность и устойчивость ума, его гармоничный контакт с жизнью, что дает



Символическая поза при созерцании  
(медитации)



благословение истинному духовному счастью при любых внешних обстоятельствах.

Спокойствие и сдержанность ума — это великое дело в мире мелочей и суеты, в мире нервного напряжения. Оно позволяет держать в узде свою силу, свои способности и использовать их, когда наступит для этого время, в сжатой форме, в единственном направлении с тем, чтобы человек мог стать великим в глазах его собратьев.

Этот зрелый, хорошо натренированный ум порождает чувство удовлетворения, которое невозможно оценить, пока оно не возникнет, а располагая здоровым, гармонично функционирую-

щим телом, индивидуум становится властелином самой важной страны в мире — самого себя.

Медитация имеет положительный полюс и отрицательный или, иными словами, две крайности в ее применении, которых необходимо избегать. Личность, которая, ошибаясь в положительную сторону, теряет "золотую середину", развивает в себе самоуверенную, догматическую натуру и гордится ложным превосходством силы.

Если тренирующийся не видит разницы между восприимчивостью и капитуляцией воли, то созерцание или медитация происходит у него с отрицательной направленностью, ибо вместо

того, чтобы практиковаться в отработке заданного восприятия, он как бы обнажает себя, оставляет себя незащищенным перед любым внешним фактором — положительным либо отрицательным.

Нет нужды в книге, подобной этой, рассматривать в деталях воздействие обширной или длительной медитации, но в завершение темы желательно предостеречь читателя относительно самогипнозизма и аутоинтоксикации, когда наступает исступленный восторг, и в психической сфере тренирующегося возникают бредовые видения, рожденные в сверхчувствительной плоскости. Нельзя сказать, что этот исступленный восторг может принести вред сам по себе, но взятый за самоцель, он останавливает умственное развитие на самой его многообещающей стадии, действуя наподобие резкого ветра, срывающего бутон раньше, чем он успевает распуститься.

Это состояние может быть вызвано разнообразными средствами и являет собой то условие, при котором определенным людям чудятся видения, они слышат голоса "ангелов" и вдохновляются на учреждение сект и вероисповедований по всему миру. Тем не менее, все это не должно волновать рядового читателя, поскольку достаточно

всего лишь вести себя в повседневной жизни так, как подобает порядочному и честному гражданину, изучая при этом то спокойствие и удовлетворенность ума, которое мы обрели, практикуясь в созерцании и сосредоточении. Не обязательно позволять теряться чувству юмора в процессе умственных тренировок, ибо смеяться над каким-либо явлением, значит иметь способность видеть его в перспективе — качество, которого так часто не достает в жизни. Прогресс в умственных упражнениях по сосредоточению и созерцанию обновляет уравновешенность ума, открывает его скрытые возможности и позволяет ему более правдиво определять ценности.

Конечные фазы созерцания или медитации придают мыслительным процессам такую чистоту и ясность, что мы узнаем и оцениваем предметы интуитивно, чего не могут понять ни логика, ни научная аргументация.

На высшей фазе созерцания /медитации/ тренирующийся созерцает реальную часть самого себя, хотя созерцающий и созерцание едины и взаимно отождествляют друг друга.

Созерцание — это жизненный опыт, это мастерство, не вписывающееся в рамки каких-либо правил и его трудно объяснить на словах, но в совокупности с физической культурой и контролем дыхания оно представляет собой один из важнейших аспектов всей йоги.

---

\* — самоотравление. — *Примечание переводчика.*

### Ключевая энергия

С технической точки зрения Хатха-йога являет собой одну из превосходнейших систем физической культуры, известных людям, и внимание в данной книге было уделено в основном этому аспекту, но все же задача изложения Хатха-йоги не была бы решена должным образом, если бы Хатха-йога истолковывалась благоприятно, с замалчиванием недостатков, с поверхностным подходом, если бы игнорировалось то, что является великой целью этой культуры: пробуждение ключевой энергии, или, как индийцы символически называют ее — змееподобной, дьявольской силы Кундалини.

Хатха-йога считает себя системой культуры, которой могут заниматься с пользой те, кто жаждет достижения физического здоровья и живости ума, а также те, кто желает знать кое-что из духовного опыта, сопутствующего специфическим упражнениям, которые входят в систему.

Я хорошо сознаю, что многие читатели, пожалуй подавляющее большинство, интересуются только лишь физическим аспектом этой культуры, и для достижения своей цели они получили систематизированный курс, самый превосходный и, возможно, самый древний в мире.

Йога — обширный предмет, включающий великое множество мудрых аспектов жизни, которые все взаимно проникают друг в друга, но могут рассматриваться и в отдельности на начальных этапах занятий. Настоящая

глава посвящается тем, кто хочет сделать еще один шаг вперед, когда здоровый ум в здоровом теле желает усвоить некоторые истины, которые окружают его существование.

Глава эта ни в коей мере не затрагивает того, что уже было сказано, но для желающих проникнуть чуть дальше в более утонченные глубины Хатха-йоги, она представляет собой введение в мало понимаемый предмет огромной важности.

Не требует доказательства то, что во вселенной повсюду присутствует Сознание, которое мы в равной мере можем называть Богом. Лучше ссылаться на "Сознание", поскольку мы всегда бываем склонны создавать антропоморфную идею Бога как почтенного старца безграничной силы и мудрости, который вместо того, чтобы создать символическое о себе представление, просто подчеркивает "в простом смертном" его ограниченную способность к восприятию и пониманию.

Возвышенное сознание — это сила, энергия в двух аспектах — статическом и активном. Активный посылает свои вибрации (или воздействие) и создает форму для специфических проявлений, и все же, выполняя это, он скрывает себя от нашего познания за создаваемой им формой; как стена, возведенная человеком, чтобы укрыться от взглядов проходящих за ней пешеходов, не позволяет прохожим видеть того, кто ее построил.

Если творческому сознанию надлежит оказывать влияние на все вещи и предметы, то инструментом в его работе должно быть нечто находящееся в контакте со всеми этими вещами и предметами.

Физики достигли сейчас такого этапа, когда не требует доказательства существование неосязаемой среды, в которой движется свет, вибрирует звук и функционирует электричество, через которую действуют силы притяжения, отталкивания и сцепления, в которой находятся в равновесии и существуют атомные структуры всех предметов и вещей. Западные ученые называют эту материю (или отсутствие материи) эфиром, в то время как индийцы ее называют Акаса. Мы вполне подготовлены к тому, чтобы заметить, что если этот эфир является инструментом творческого сознания и мы, как человеческие существа, несем в себе эфир, растворенный во всем нашем теле, каждый атом которого отделен от соседнего невидимым эфиром — то тогда эфир, проходящий сквозь среду, должен проходить и сквозь нас также, как он в действительности проходит сквозь все, что существует, за счет этой среды срабатывают силы, которые скрепляют всю атомную структуру вселенной в единое гармоничное целое.

Созданная форма делает неясным наше понимание того возвышенного Сознания, которое несет ответственность за каждое движение мысли, за каждый поступок и реакцию одновременно внутри нас. Мы полагаем, что эта материя движется, а в действительности — это проявление активности растворенного в ней и пронизывающего ее Сознания — его истинная способность.

Например, в одной из книг, на которые мы в этой главе недавно ссылались, описан случай, когда человек под действием гипноза чувствует запахи не носом, а пальцами ног. Нам кажется, что мы чувствуем запахи носом, но это потому, что мы уделяем слишком много внимания инструменту, форме, посредством которых проявляет себя Сознание. Суть состоит не в форме (в данном случае нос), ощущающей запах, но в активированной Сознанием через эту форму способности.

Материя есть не что иное, как следствие (продукт) вибрации атомной структуры, вызванных энергией возвышенного Сознания.

На Востоке полагают, что материя в действительности своей есть иллюзия и этим в большей мере объясняется причина того, что Восток в сравнении с Западом придает сравнительно малое значение предметам во вселенной, которое для восточных умов есть всего лишь одна огромная иллюзия как конгломерат множества иллюзий.

Человек внутренне располагает этой огромной, безбрежной энергией Сознания, но только в его пассивном аспекте. Огромная энергия, которая могла бы продолжать работать на чувствительные центры управления организмом почти в мертвом состоянии, тем не менее, там есть эфирная среда, которая готова двигаться и вступать в благотворные контакты.

Если человек пробудит в себе эту великую энергию Сознания (йоги называют ее "Шакти"), которая является частью Всемирного Сознания, то в случае максимальной реализации ее возможностей он стал бы обладателем высокого вдохновения, которое христиане охотнее всего называют озарением, и этим достиг бы того состояния,



которое позволило бы ему идти "в одной упряжке" (йога) с чем-то божественным. Эта великая энергия Шакти, известная миру Запада как вдохновение или проблеск божественного, является для индийцев именем, относящимся к одной из величайших сил вселенной.

Итак, если форма делает неясным понимание происхождения и силы Сознания, которое ее создало, то мы должны максимально подавить форму и чем больше мы устраним неясность формы, тем очевиднее становится осведомленность, понимание все пронизывающей энергии Сознания.

Вот великая цель Хатха-йоги. Сотвори совершенное тело, и, как его творец, его повелитель и хозяин, держи его в послушании и сведи к минимуму проявления его существования в материальном мире!

То же самое относится к разуму (который является не чем иным, как более утонченным инструментом высокого Сознания) — поэтому ранее и рассматривалась тренировка ума в сосредоточении и созерцании (медитации).

В книге "Дьявольская сила", адресованной западным ученикам, Артур Авалон выдвигает теорию, согласно которой статистическая сила ключевой энергии или Кундалини представляет собой "свернутую пружину" (свернувшийся в кольцо спящий змей), которая лежит в основании спинного хребта, а в процессе специальных упражнений происходит реакция, за счет которой пассивное становится активным и мгновенно растекается по всему телу подобно индукционному току (вы-

пускается заряд энергии, но сохраняется ее источник) — по невидимому магнитному курсу (называемому йогами "Нади"), заново оживляя чувствительные центры организма, соответствующие по своему расположению нервным сплетениям, но не подлежащие смешиванию с ними, поскольку они являются ничем иным, как более обширными, мощными проявлениями невидимых и более чувствительных центров.

Местом назначения этой силы является мозг, и, если йог своей волей удерживает ее там, то возникает великое неопишемое блаженство от восприятия, от понимания высокого Сознания, которое есть Бог и которое присутствует в человеке.

Эта ключевая энергия может показаться многим настолько неуловимой, непостижимой идеей, что ее не удостоит серьезного рассмотрения, но тем не менее, мысль эта стоящая и значительная.

"Ключевая энергия" — это удачное определение данной силы, потому что однажды вызванная и направленная, она подобно ключу отмыкает многие запертые двери разума и важных центров организма, подобно радиоволнам ее можно утилизировать и направлять, получать определенные результаты, но ни один представитель науки не может обоснованно доказать истинную природу этих результатов.

В. Г. Рил в книге "Таинственная Кундалини" исследует теорию Авалона более пристально. Тем не менее, нужно иметь в виду, что никогда и ничего удовлетворительного в отношении точного происхождения силы Кундалини установлено не было, и все, что о ней сказано — это лишь неопределенные

\* — авторские скобки.

\*\* — \*\*\*\* — авторские скобки.

догадки, но этот недостаток точных знаний не является показанием к тому, чтобы отказываться от культивирования этой силы. Как уже говорилось, мы до сих пор еще не знаем точной природы радиоволн, но ведь никто же не стал бы из-за этого отрицать те удивительства, что дает нам радио.

Тело человека содержит в себе и как часть самое себя определенный механизм, который дает ему возможность ясно осознавать себя сидящим на жестком стуле в холодной комнате, чувствовать запах краски на стенах, воспринимать их цвет как голубой, в то же время он может слышать, как за стенами пищат мыши. Иными словами, этот механизм позволяет человеку осознавать, воспринимать окружающую обстановку и соответствующим образом на нее реагировать.

Нервная система может быть изображена как телефонная сеть, провода которой идут по всему телу, соединяя, связывая каждый его участок. Им приходится передавать собранную во всех частях тела информацию в мозг, который является крупным центром нервной системы и располагает в качестве ассистента спинным мозгом, который сам рассылает "провода" в различные участки, получает информацию и затем передает ее в мозг, разумеется также, как и получая информацию из мозга и распределяя ее на местах по потребности.

Среди нервов, идущих от мозга, есть два больших пучка, называемые Vagus или блуждающими нервами, начинающиеся от той части мозга, которая называется продолговатым мозгом, и связывающие мозг с жизненными органами: сердцем, легкими, желудком и кишечником. Самым

активным из этих пучков является правый. Этот пучок идет параллельно позвоночному столбу, снаружи от него, и работает, согласно мнению большинства медиков — автоматически. Это часть того, что описывается как парасимпатическая система.

Чтобы проиллюстрировать его работу, представьте кого-либо, кто увидел живым человека, ранее умершего. Мозг посылает вниз по блуждающему нерву импульс крайнего удивления и непреодолимого восторга; на нужном уровне импульс разветвляется от спинного мозга в кардиальное сплетение (нервный центр сердца), и в полном согласии с сообщенным из мозга сердце ограничивает свою работу и человек падает в обморок.

Медицина считает, что весь этот процесс происходит автоматически и является одним из тех, которым мы не управляем или во всяком случае — не контролируем нашим сознанием. Хатха-йога, напротив, обучает способности управлять этим обычно автоматическим эффектом — посредством йоги.

Чтобы продолжить взятый нами пример, отметим как очевидное то, что, если бы человек, несмотря на вызванное удивлением и большой радостью потрясение, контролировал энергию блуждающего нерва, то он смог бы остановить импульс прежде, чем тот ограничил бы работу сердца и вызвал обморок.

Это лишь один пример ценности контроля над парасимпатической нервной системой. Исследовав его самый глубокий и значительный в духовном отношении аспект, мы сможем заметить, что такой контроль дает более

---

\* — авторские скобки.

интенсивное усилие к духовному росту.

Любая умственная или физическая деятельность требует расхода энергии. Если в какой-то определенный участок поступает большое количество энергии, то он — пропорционально ее объему — будет самым активным. Невозможно было бы упражнять разум до необычных пределов в усилии по достижению духовной проницательности, если бы мозг испытывал недостаток в этой добавочной энергии. При обычной, нормальной ситуации наблюдается недостаток добавочной энергии по той причине, что энергия расходуется для сообщения двигательной активности брюшных участков организма, которые при поступлении в них некоторого раздражителя и при нерегулярном, беспорядочном функционировании требуют обратного, встречного процесса, чтобы восстановить в себе равновесие. Такая же дивергенция или расхождение, отклонение энергии могла бы применяться к любому другому участку тела и по самым разным причинам.

Йог стремится поддержать свои жизненные органы в здоровом состоянии с тем, чтобы они нуждались в минимуме энергии и, не позволяя энергии дремать в бездействии, он пускает ее в дело путем стимулирующего действия дыхательных упражнений и сознательно направляет ее туда, куда считает нужным для того, чтобы таким образом способствовать возникновению добавочного количества энергии. В конечном счете, имея в виду духовную цель (цель всей йоги), энергия устремляется к разуму и своим добавочным воздействием побуждает его распозна-

вать предметы в духовном плане на более высоком, дополнительном уровне.

В настоящей книге Рил объясняет, почему специальные дыхательные упражнения играют такую существенную роль в пробуждении ключевой энергии. Дыхательный акт находится под контролем блуждающего нерва, волокна которого возбуждаются сменяющимися друг друга сокращением и расширением воздушных пузырьков у окончания нерва.

Блуждающий нерв является частью симпатической системы, но называется он парасимпатическим, так как функционально антагонистичен реакциям симпатической системы и способствует сообщению организма анаболической или энергосберегающей функции, противоположностью которой является функция катаболизма или энергопотребляющая. Блуждающий нерв жизнеспособен в тех нервных волокнах, которые идут к сердцу, бронхам, пищеводу, желудку, кишечнику, поджелудочной железе, а также воздействуют на прямую кишку, анальное отверстие и половые органы.

Местом нахождения энергии, выбрасываемой в направлении, соответствующем блуждающему нерву, считается крестец. Символический язык индийской йоги, похоже, указывает на то, что энергия эта лежит в полудремотном состоянии, в предпозвоночном сплетении парасимпатической системы.

Не будем вникать в столь сложные детали нервной системы — это выходит за рамки данной книги. Достаточно сказать об одной интересной теории, которая была выдвинута для того, чтобы показать, что энергия Кундалини являет собой продукт деятельности

правого блуждающего нерва, или как его называют, пневмогастрического нерва, а чакры или жизненные центры, вновь вызванные в жизни пробужденной энергией, являются фактически нервными сплетениями; причем то, что на Востоке называют чакрами, приблизительно соответствует местоположению этих сплетений. Теория в целом пересекается с общепринятыми медицинскими знаниями и предполагает дополнительные возможности для этих сплетений и для всей нервной системы, которая, а это должен признать

каждый медик, используется не полностью.

Аспект йоги, занимающийся пробуждением этой ключевой энергии, высоко ценится йогами и включает в себя понимание того, что единство или тождество сознания в человеке с Возвышенным Сознанием, столь явное вне человека, происходит за счет объединенных усилий как тела, так и ума, и оба они показаны как вспомогательные средства, но не как препятствие на пути к восприятию вещей божественных.



## О питании

В древней Индии примерно в 200-м году нашей эры жил один исцелитель, известный под именем Чарок, который был назначен ко двору короля Канич Ка. Он составил научный труд под названием "Чараа Самита", который является очень обширным, исчерпывающим трактатом о причинах и лечении болезней. Даже в те времена, когда пищи было в изобилии и ее можно было собирать и употреблять в свежем виде без потери витаминов, связанной с современными торговыми процессами, он подчеркивал значение хорошей диеты для поддержания здорового тела и хорошо уравновешенного разума. Вот дословное высказывание этого мудреца: "Следует потреблять пищу в меру" — в зависимости от индивидуальных пищеварительных способностей, или, как говорят йоги — от силы индивидуального "пищеварительного огня".

Он классифицировал компоненты диеты на тяжелые и легкие. К легким компонентам он относил свойства воздуха и теплоты, а тяжелым — свойства почвы и луны. Следовательно, он подчеркивал, что большая часть диеты должна состоять из легких компонентов из-за их способности усиливать "пищеварительный огонь", т. е. таких продуктов, как фрукты, овощи, целый рис, свежее молоко, сыр и масло. Он утверждал, что тяжелую пищу, состоящую из мяса, рыбы, яиц, домашней птицы, вина и т. д. следует принимать в умеренных количествах, потому, что

они могут быть вредны, если наесться до ощущения сытости. В своих наставлениях он подчеркивал, что правильное питание могло бы способствовать здоровью, силе и долголетию. Интересно отметить, с точки зрения современного применения в нашем питании жидкой диеты, фруктов и овощных соков, что этот мудрец говорил следующее: "Жидкая пища облегчает голод, жажду, утомление, слабость, заболевание желудка".

Естественно, что те, кто интересуются образом жизни йога, хотя бы знают, что йог ест. Прежде всего, он — вегетарианец и диета его состоит, преимущественно, из сырых и приготовленных овощей, свежих фруктов, орехов, риса и свежего молока, также растительного масла и гхи причем гхи представляет собой очищенное сливочное масло. Он использует также недрожжевой хлеб, выпеченный из непросеянной муки, приготовленной из пшеницы, выращенной на целинной почве. Из муки замешивают тесто, которое перед выпечкой разделяют на небольшие плоские лепешки.

Многое нам предстоит узнать из того, как йог относится к своим потребностям в питании. Современная диетическая наука подчеркивает необходимость приема хотя бы небольшого количества сырых продуктов, поскольку из всех продуктов именно сырые

\* — гхи — топленое масло из молока буйволицы. — *Примечание переводчика.*

представляют собой пищу, которая более всего оживляет, обновляет наш организм. В потребляемых нами фруктах, овощах, орехах и зерновых культурах содержатся все витамины, аминокислоты и белки, не подверженные разрушению тепловой обработкой и, следовательно, доступные к непосредственному усвоению для восполнения затрат организма. Красивые и вкусные салаты, винегреты можно приготовить из сладкой, ароматной листвы зеленых овощей, в сочетании с естественными, яркими и радующими глаз красками. Можно смешивать свеклу, морковь, помидоры, разнообразные сочные травы — например — кресс водяной (жеруха)\*, петрушка кудрявая, редис, лук-резанец. Три, либо четыре таких продукта с несложной приправой, небольшой тертый свежий колос, несколько изюминок и т. д., съеденные с небольшим количеством орехов или прессованного творога, представляют собой удивительно вкусную пищу.

Что касается горячих блюд, то их такое великое множество, какое только способно представить наше воображение. Существует много разновидностей бобовых: соевый боб, манг-боб, лима (плоский) боб, нэйви (темно-синий) боб, гарбанзо-боб (куриный горошек) и т. д., которые, будучи приготовлены с небольшим количеством лука, а, возможно и чеснока со щепоткой трав, таких как майоран, сладкий базилик, чабрец (чебрец) и т. п. могут быть очень ароматными и душистыми, неплохо бы запомнить и то, что красивая, привлекающая своим видом и цве-

том тарелка, уже дает начало движению пищеварительных соков, а это подготавливает нас к получению удовольствия от пищи и хорошему ее перевариванию. Во многих странах мира используют в качестве существенной части основной пищи целые зерна бобов, приготовленные по предложенной технологии. Для тех, кто ощущает потребность в мясе, предлагается употреблять его относительно небольшими порциями и только с продуктами, не содержащими крахмала. Иными словами, избегайте хлеба, тортов, пирожных, сладких пирогов, мороженого, макарон, спагетти и т. п. и употребляйте вместо этого зеленые овощи, томаты и прочие, не содержащие крахмал, овощи с небольшим количеством свежих фруктов на десерт. Для приготовления пищи используйте посуду из нержавеющей стали, из глины (керамики) или из обожженного стекла, либо даже старомодные чугунки.

Мало разумно подобрать пищу, ее еще и съесть нужно по-умному. Один старый, мудрый лекарь сказал однажды: "Всегда помните, что у желудка нет зубов". Пользуйтесь "инструментом", которым располагает ваше тело и тщательно пережевывайте пищу. В этом случае уменьшается потребление пищи, улучшается пищеварение и в целом это благоприятно для человека.

С этой же точки зрения неплохо отметить, что продукты, выращенные на органике, гораздо полезнее для построения клеток организма, нежели те, что произросли на истощенной почве. Такая обедненная почва не может дать ценных качеств произрастающим на ней культурам. Чтобы вернуть почве недостающие минералы и дать растениям те, что необходимы для полной их подкормки, следует пользоваться

\* — пояснения в скобках даны переводчиком.

\*\* — примечание переводчика.

правильно приготовленными удобрениями. Тогда и растения в свою очередь смогут обеспечить человека необходимыми элементами в виде съедобной пищи. Хорошо подготовленная почва не только обеспечивает растениям правильный рост, но и устраняет необходимость применения ядовитых средств против насекомых и опрыскивание. Будучи обеспечены необходимыми питательными элементами, растения, подобно людям, излучают здоровье. Кроме того, у продуктов, выращенных на органике, значительно улучшаются ароматические свойства и хранятся они гораздо лучше.

Удобрение для органического земледелия получается обычно из "компоста", специально приготовленного из овощных и минеральных отходов, смешанных с землей и водой. Обращаться с этими материалами нужно так, чтобы микроорганизмы, которые разрушают сырое вещество, могли выполнять свою функцию наиболее эффективным образом. Это тот пример обсуждения, который оправдывает внимание к себе со стороны мыслящего читателя, заинтересованного в своем собственном здоровье и здоровье окружающих его людей. Поэтому мы советуем обратиться к следующим книгам, в которых содержится масса полезной информации: Балфор Е. Б. — "Живая почва" (изд-во Фабер); Майкл Грэхам — "Почва и настроение" (изд-во Фабер); Френд Сайкс — "Чернозем и фермер" (изд-во Фабер); Ф. Ньюман Тенер — "Плодородное земледелие" (изд-во Фабер); Эрнфельд Пфайфер — "Плодородие почвы, восстановление и сохранение" (изд-во Фабер); Сэр Альберт Говард — "Занятие сельским хозяйством и садоводством, их связь со здоровьем и болезнью" (изд-во Фа-

бер); Леонард Уикенден — "Подружись со своей землей" (изд-во Дейви Эйдер); Дж. И. Родель — "Богатая земля" (изд-во Дейви Эйдер).

Поскольку многие книги и таблицы дают подбор информации с учетом содержащихся в пище минералов и витаминов, то в этой короткой главе нет попытки приводить подробные сведения относительно оценок различных аспектов питания. Кроме того, это трактат о здоровье, а не о болезни. Применяя хорошо сбалансированную диету, мы дадим своему организму возможность получать с естественными продуктами все, что необходимо для здоровой и энергичной, активной жизни.

Еда представляет собой развлечение и наслаждение, равно как и строительный и восполняющий материал. Для того, чтобы получить от нашей пищи наибольшую пользу, ее следует принимать в атмосфере мира и гармонии и никогда — если вы переутомлены, сердиты или расстроены. Лучше воздержаться от приема пищи, чем есть, когда вы спешите или обеспокоены. стакан фруктового или овощного сока гораздо лучше, чем наскоро проглоченная, неразжеванная пища.

Важно даже то, какая у вас поза во время приема пищи. В Индии люди сидят на земле, скрестив ноги, это называется "счастливая поза". На Западе она не практикуется, но сидеть следует так, чтобы корпус ощущал на стуле хорошую опору, не нужно ни тяжело опускаться на стул, сидя на его краю, ни наваливаться на стол.

Пусть ваша пища будет простой. Не применяйте за едой слишком много смесей, хотя бы даже из хороших продуктов. Готовьте пищу так, чтобы она была привлекательной. Отводите на

еду достаточно времени с тем, чтобы в полной мере ощутить наслаждение. Следуйте этим немногочисленным, простым правилам — и вы достигнете того ощущения благополучия, которое позволит вам больше жить, нежели существовать.

Примерный дневной рацион (возможны поправки в зависимости от индивидуальных потребностей).

### Завтрак

Большая чаша любимых свежих фруктов одного вида.

Летом — чашка мятного или ромашкового или любого другого травяного настоя, по вашему желанию, с лимоном или медом.

Зимой — по подъему: сок одного лимона на большой стакан теплой воды. Завтрак, не менее чем через полчаса, может состоять из небольшого блюда хорошего целого зерна, выращенного на органике, немного сливочного масла и меда с одним-двумя ломтиками пшеничного хлеба, сливочного масла — по желанию, несколько ягод инжира, фиников или абрикос и чашки зернового кофе или травяного чая.

### Второй завтрак

Обильный винегрет из трех, либо четырех видов овощей с небольшим количеством пресованного творога или шелушенных орехов — свежие фрукты. Ежедневное разнообразие сохранит интерес к пище.

### Обед

Большая печеная картофелина или вкусные целые зерна, гарнир из моркови, свеклы или свежего зеленого горошка, также гарнир из зеленых бобов или зеленой ботвы любого овоща, причем время тепловой обработки должно быть, по возможности, минимальным с тем, чтобы овощи приобрели мягкий, нежный вкус. Те, кто нуждается в мясе, могут заменить его на печеную картошку. Эту простую, но дающую удовлетворение еду, можно завершить зерновым кофе или очень вкусным травяным чаем. Стоит поэкспериментировать несколько недель с диетой, подобной описанной. Лишь в очень редких случаях не будет наблюдаться значительного улучшения в плане энергии и жизнеспособности.



Издание осуществлено АСОК-ПРЕСС  
совместно с ИК "Контракт"

Сдано в набор 07.09.90 г. Подписано в  
печать 27.11.90 г.

Формат 70×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 4,36. Тираж 200 000 экз.

Заказ № 1916. Цена 3 р. 50 к.

Типография издательства

"Ставропольская правда",

г. Ставрополь, ул. Спартака, 10.

3 р. 50 к.

ЙОГА

КАК СИСТЕМА

ЗДОРОВЬЯ

И ИЗБАВЛЕНИЯ

ОТ НАПРЯЖЕННОГО

СОСТОЯНИЯ

Цель этой книги

Посредством йоги люди достигли расслабления, освобождения от напряжения, ясности ума. Более того, многие обрели постоянное ощущение физического благополучия. Йога являет собой одну из великолепнейших систем физической культуры, когда-либо известных, и именно этот аспект акцентируется в данной книге. Автор пишет: "Я хорошо сознаю, что многие читатели, пожалуй подавляющее большинство — интересуются только лишь физическим аспектом этой культуры, и для достижения своей цели они получили систематизированный курс, самый превосходный и, возможно, самый древний в мире".

Здесь в краткой и простой форме изложены основы йоги, касающиеся физических упражнений, умственных и физических дисциплин, дыхания и питания так, как их предполагает йог Виталдас в своей школе в Нью-Йорке. В общих чертах сказано о пользе йоги для обычного человека, будь то мужчина или женщина, и разъяснена система упражнений. Эти объяснения, иллюстрированные авторскими фотографиями, так ясно описывают движения, что любой нормально активный человек может научиться их выполнять. В плане исчерпывающего понимания йоги, как системы, и ее применения к индивидуальным нуждам — это, пожалуй, самая простая и самая непосредственная книга из всех доступных. Автор ее, как учитель, известен всему миру. Есть у него и ученики в числе самых прославленных и выдающихся людей мира.