

Школа йоги Виктора Бойко
Материалы по истории йоги

Йоги-радж Борис Сахаров
Индийская физическая подготовка (ХАТХА-ЙОГА)

Практический метод физической культуры по индийскому образцу

в 12 методичках

Выпуски 5-6

1960 год

Перевод с немецкого:

«Leon Ivanov Translations», Munich, Germany

Редакция перевода: М.Свечников

Мюнхен-Москва, 2012

© Л.Ю. Иванов, М.С. Свечников, 2012. Все права защищены.

В квадратных скобках указаны страницы первоисточника.

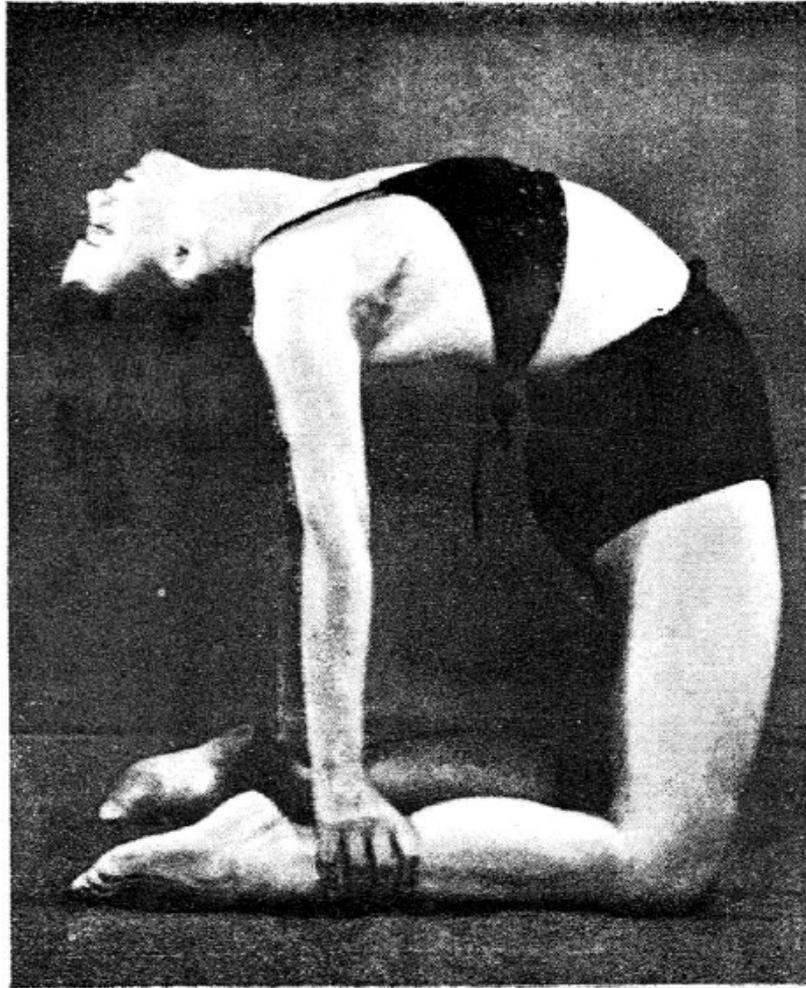
Москва, 2012

YOGI RAJ — BORIS SACHAROW

Indische Körperertüchtigung

(HATHA-YOGA)

Praktische Methode der Körperkultur in 12 Lehrbriefen nach indischem Muster



5/6

HEINRICH SCHWABVERLAG · ARGENBÜHL-EGLOFSTAL

ОБЗОР УПРАЖНЕНИЙ

пятого выпуска

Предисловие к пятому выпуску	7
5 выпуск	14
А) АСАНА – позиции тела	14
1. СИДДХА – «совершенная поза»	14
2. ПАДМА – «поза героя»	15
3. ШИРШ	18
4. САРВАНГ	19
5. ПАШИМОТТАН	20
6. МАЙУРА – «поза павлина»	21
7. БХУДЖАНГ – «поза дуги»	22
8. ВАДЖРА	23
9. ГАРУДА – «поза орла»	24
10. ТРИКОНА	25
11. МАТСИЕНДРА	26
12. НАУЛИ	26
В) ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения	26
1. ТАЛА ЮКТА	26
2. ШИТКАРИ, ШИТАЛИ	26
3. СУРЬЯ-БХЕДА	27
4. СУКХ-ПУРВАК	30
5. КАПАЛАБХАТИ	33
6. УДЖЖАЙИ	33
С) ДХАРАНА – упражнения на концентрацию	34

[7]

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЯТОМУ ВЫПУСКУ

Для тех, кто следил за нашими рассуждениями во 2-м и 3-м выпусках, должна уже стать очевидной физиологически обоснованная необходимость вегетарианского питания. Остается только активно выступить против остальных возражений, приводимых любителями мяса. Все чаще можно услышать: «Мой дедушка был мясником, никогда в жизни серьезно не болел и умер абсолютно здоровым в возрасте 90 лет». Вполне возможно, что природа, работающая медленно, но тем более основательно, не торопилась с пожилым человеком. Однако следует рассматривать человека не как индивидуума, а как члена всего рода. Дедушка, возможно, поначалу обладал изрядными силой и здоровьем; но дети и внуки, скорее всего, не будут больше владеть ими, поскольку разрушительные негативные последствия противоречащего природе и здоровью питания будут с математической точностью, пусть и медленно, но более-менее явно проявляться уже сегодня. Для того, чтобы получить ясную картину в таких случаях (а их много!), нужно исследовать по меньшей мере два поколения, что проще всего сделать на основе статистического материала. Эти данные мы возьмем у Bureau of Agricultural Economics из Вашингтона, то есть из той страны,

которая меньше всего пострадала от нужд и лишений двух мировых войн, а поэтому, больше всего может соответствовать условиям нормального, здорового образа жизни. Для начала сравним ежегодное потребление мяса (в миллионах фунтов) в двух поколениях, с 1900 по 1920 и с 1920 по 1942. Мы отчетливо видим все большее возрастание потребления мяса:

	в 1900	в 1920	в 1942	
Говядина	5104	6294	8867	
			млн. ф.	
Телятина	397	852	1106	''
			''	
Баранина	493	579	976	''
			''	
Свинина	5476	6765	8792	''
			''	
Общее потребление мяса	11470	14490	19741	
			млн. ф.	

[8] Даже учитывая возражения, что за это время население росло, в приведенной ниже таблице видно явное предпочтение, отдаваемое мясу.

Годовой расход продуктов питания на человека за 1943-1944 годы (в фунтах), согласно тому же источнику, составлял:

	в 1943	в 1944
Мясо (все виды)	136,6	143,0
Молоко	767,2	777,3
Сгущенное молоко	18,8	15,0
Сыр	5,1	4,9
Картофель	139,0	121,5
Конденсированные овощи	31,5	30,5
Сухие бобы	9,7	8,8
Конденсированные фрукты	11,0	9,7

Итак, если любители мяса правы, следует предположить, что здоровье населения двух вышеназванных поколений существенно улучшилось вследствие повышенного потребления мяса.

Тем не менее, „U.S. Bureau of the Census“ выявило ужасающий рост смертности в данный период:

Умерло от	в 1900	в 1920	в 1943
Сердечных заболеваний	137	203,7	318,3
Рака	64	105	124,5
Инсульта	80,7	103,7	103,5

Диабета	11	23,5	27,1
---------	----	------	------

(данные на 100 000 человек)

Этот беспристрастный статистический материал доказывает полную противоположность тому, что, собственно, должен был доказать всей своей жизнью старый добрый дедушка: вместо снижения наблюдается *рост* смертности от сердечных заболеваний более чем на 232%, от рака – более чем на 194%, от инсульта – на 128 %, от диабета – на 246%! При этом рост населения за 1900-1940 годы, согласно тому же „U.S. Bureau of the Census“, составил около 173%.

Кроме того, мы учли лишь те болезни, ставшие причиной смерти, которым обычно может способствовать потребление мяса. Мясо образует кислоту в крови и, таким образом, создает благоприятные условия для артериосклероза (Отто Карке).

[9] Известно, что потребление мяса является основной причиной ревматических заболеваний, а они, в свою очередь, способствуют развитию заболеваний крови и сердца, а также артериосклероза. Согласно *Полу Картону*, мясо является одной из главных причин, вызывающих туберкулез, а согласно известному английскому специалисту по раковым заболеваниям, *Д. Рейнхаймеру*, народы, потребляющие мясо, например, немцы, французы, англичане, особенно предрасположены к раку, в отличие от мусульманских народов, индуистов и прочих, ведущих вегетарианский образ жизни. Поэтому совершенно понятно, почему *Гишар* называет мясо ядом, которым мы регулярно отравляем себя, а знаменитый *Вирхов* предостерегает от потребления любого вида мяса.

Столь же избито утверждение, что мясо дает силы. Самые сильные и выносливые животные – слон, лошадь и верблюд, а не тигр или лев, чья дикость и кровожадность часто создают иллюзию силы и мощи. За единицу измерения мы берем «лошадиные силы», а не тигриные или львиные силы. Древние римляне и другие народы пытались использовать львов в качестве вьючных животных, однако, те оказались непригодными из-за своей дикости, раздражительности, и, не в последнюю очередь, из-за ограниченной выносливости. Если нас непременно привлекает как пример для подражания образ питания этих животных, то мы должны поесть говядину, баранину и свинину в сыром виде. Так мясо должно быть полезнее. Неверна и мысль, что самые стойкие народы в истории ели мясо. Величайшие культуры человечества были созданы египтянами, персами, китайцами, индуистами, греками и римлянами, и эти народы ели преимущественно вегетарианскую пищу, а их распад начался, когда они перешли на мясной рацион и стали предаваться всяческому плотским утехам. Среди них индуисты остаются единственным живым примером того, как миролюбивая, вегетарианская нация смогла легко, без кровопролития, сбросить стосемидесятилетнее правление едящих мясо англичан. Что касается древних греков, то все греческие атлеты, которые до сегодняшнего дня считаются непревзойденным образцом силы и красоты, были вегетарианцами, так же как и все без исключения греческие философы, поскольку законодательство того времени строго запрещало потребление мяса всем занимающимся духовной деятельностью.

[10] Следующее утверждение: мясо дешевле, его приготовление, а, следовательно, и мясная диета проще. Мы утверждаем обратное. Покажем на примере: сколько человек может накормить за один раз одна *убитая* корова?

Отличный экземпляр, скажем, в 2000 фунтов дает около 75%, или 1500 фунтов съедобного мяса, и, таким образом, за один раз может накормить около 3000 человек. Одна же корова, которая в день дает 9-10 литров молока, за год кормит около 24960 человек, а за всю свою жизнь – около 475 600 человек! Таким образом, теоретически нужны лишь 4500 коров, чтобы накормить все население Земли (2 139 958 919 человек); для этого понадобилось бы в 158 раз больше говядины!... Разумеется, это чисто теоретическое наблюдение, но оно доказывает, что мировая экономика намного проще и легче смогла бы решить ставшую серьезной проблемой питания населения, если бы люди перешли на вегетарианство. То же утверждал и Гумбольдт, заявляя, что земельный участок, на котором выращивают горох, фасоль или овес мог бы прокормить в десять раз больше человек, чем такого же размера пастбище для убойного скота.

Можно предположить, что в сегодняшних условиях мясо и рыба требуют меньше времени для приготовления для незамужних и холостяков, чем вегетарианская пища. Проще купить сосиску или пару маринованных селедок в любом продуктовом магазине, чем приготовить сложное, по всем правилам вегетарианского искусства составленное блюдо. Причем, как говорят, большинство ингредиентов должно быть куплено в магазине диетических продуктов. Однако именно эти представления являются ошибочными. Вегетарианец, особенно новичок, часто совершает ошибку, думая, что с каждым приемом пищи должен поглотить как можно больше белка. Как мы уже упомянули в третьем выпуске, 1 литр молока или 100 грамм сыра поставляют достаточное количество *животного* белка, так что в любом случае вегетарианцы могут есть сыр в тех же объемах, как они раньше ели мясо. Но есть люди, и их немало, которые не переносят ни молоко, ни сыр, либо из-за личного неприятия (идиосинкразия), либо по другим причинам. Их мы хотим убедить в том, что человек – не плотоядное животное, а фруктоядное существо, как все обезьяны.

На какое животное человек похож больше всего? **[11]** На обезьяну. Следовательно, человеку следует есть то же, что и обезьяны. Тоже в сыром виде? - Разумеется. За исключением таких овощей (фрукты следует есть сырыми), которые, как например сырой картофель, крупа, пшеничное зерно и т.п., человек просто не получает в сыром виде (хотя имеются и такие мастера питания). В любом случае, *по меньшей мере 80%* потребляемой пищи должна быть *сырой*, как говорят йоги. Тому, кто следует этому совету, практически не надо готовить. Ради предосторожности следует прокипятить молоко (55% коров все еще болеют туберкулезом), но именно до точки кипения, не дольше, иначе распадутся витамины А, В₁ и С! Сыр, сливочное масло, творог и все фрукты и вовсе не требуют никакого «приготовления», причем фрукты не следует чистить от кожуры, так как именно кожура содержит важнейшие питательные вещества. Томаты, морковь, огурцы, салат и прочие овощи лучше всего есть в сыром виде. Самое большее, что нужно готовить – это картофель, рис или супы, но не компот. Между прочим, *надо не мыть* рис перед готовкой, но слегка обжарить его с небольшим количеством сливочного масла (на сковороде), а потом варить. Сейчас есть много видов специальной посуды для приготовления на пару. Полированный рис годится лишь для мусорного ведра. Итак, это почти все, что вы должны знать. По возможности используйте для супа ту же воду, в которой варились овощи.

Но можно услышать и такие странные заявления: «Если все люди станут вегетарианцами, куда девать весь скот? Если мы не будем их есть, то все

коровы, свиньи и овцы, которых разводят по всему миру, размножатся так быстро, что вытеснят людей». Эта опасность сильно преувеличена. Если посчитать время, которое требуется одной паре, чтобы заселить *всю землю*, можно прийти к интересным результатам:

Слонам	требуется	1000	лет
Кабанам		56	
Курам		18	
Крысам		8	
Пчелам		392	дня
Мухам		365	
Инфузориям		30	
Бациллам холеры		30	часов

[12] Почему бы нам тогда не есть крыс, пчел, мух, инфузорий и, прежде всего, бациллы холеры?! Не волнуйтесь, мать-природа найдет свои способы сохранить баланс, человеку не стоит вмешиваться в ее работу.

Но наши оппоненты не сдаются: «Если мы не сможем больше есть мясо и рыбу, то немалая доля романтики уйдет из нашей жизни. Только подумайте: никакой икры, никаких *cotelettes de volaille aux champignons, dinde aux marons* или *sole au vin blanc*, никакого больше *homard á la Thermidor* или *gigot de moutons aux petit pois*! Никаких больше жареных почек, никакой ливерной колбасы...» Действительно, крайне прискорбно! Таким романтикам мы бы порекомендовали на досуге посетить скотобойню. Между прочим, в Чикаго посещение таких заведений женщинами запрещено – вероятно, чтобы не разрушить их романтические чувства. Мы будем галантнее и приведем для наших читательниц слова поэта:

«Того же зверя,
Которого вы никогда в жизни
Не поцеловали бы
Кладете вы в свои уста
После его смерти...» (Пол Ричард)

Для наших же читателей, которые могут вынести немного больше, мы процитируем прозаика, д-ра *Ц. Бликтца*:

«...Если подвергнуть более близкому рассмотрению отдельные приготовленные куски мяса и органы, то мы будем обязаны прийти к выводу, что лишь человек с извращенным вкусом в состоянии восхвалять своеобразное наслаждение и приятный вкус, например, почек. Через почки, как фильтровой орган, на протяжении всей жизни протекает урина, что должно вызывать справедливое отвращение у каждого. Каждую каплю, попадающую на палец, мы как можно быстрее смываем мылом и содой. Но в этом случае она придает почкам прославленный пикантный вкус, из-за которого они считаются деликатесом. То, что в почечных лоханках и клубочках, а также в соединительной ткани откладывается большое количество остатков урины, солей мочевой кислоты, щавелевой кислоты и т.д., не меняет того факта, что **[13]** почки, тем не менее, с удовольствием покупают и едят. Один знакомый врач поэтому по праву назвал их 'мясные ночные горшки'.

В изгибы мочевого пузыря, обмытые прелестно пахнущей уриной, с упорством набивают колбасу. Так называемая остаточная моча ведет там уютное существование. Но колбасу в оболочке из пузыря называют деликатесом и считают особенно изысканной на вкус. Та же процедура приготовления колбасы проводится и с кишками, которые, после проведения некоторой метаморфозы, выпускаются на свет в виде горячо любимой колбасы в ста различных вариантах. Кишки были контейнерами для кала, вмещали в себя дурно пахнущие экскременты, а тот, кто, как чувствительный человек, имел возможность присутствовать на скотобойне, знает, какие манипуляции проводятся при изготовлении колбас и мяса для варки. Кишки пару раз прополаскивают в воде - редко, когда они остаются в воде больше, чем час - затем их отправляют в цех начинки. Все приготовление крайне отвратительно, и у того, кто был свидетелем таких действий, часто пропадает аппетит к 'поеданию буженины...'

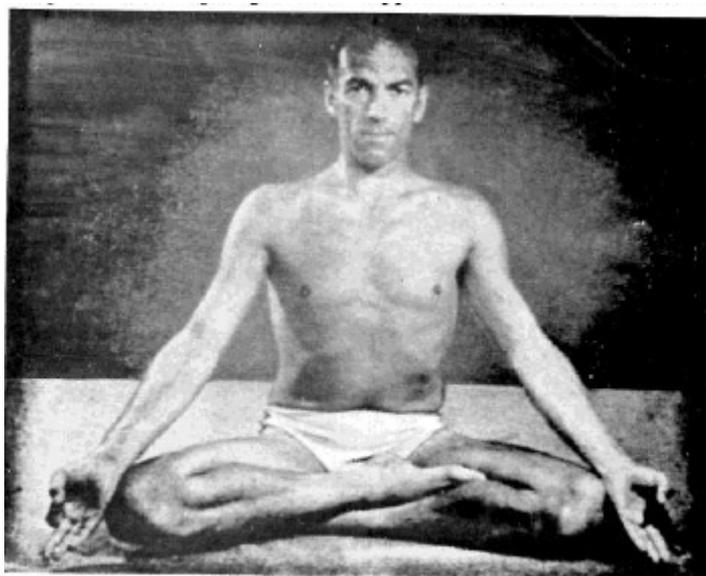


Abb. 59

13

Рис. 59

[14]

ПЯТЫЙ ВЫПУСК

А. АСАНА – позиции тела

1. Группа СИДДХА

Упражнения этой группы должны выполняться мужчинами. Для большинства женщин они легко выполнимы, но из-за особых свойств женского организма непригодны. По этой причине индийские мастера (в отличие от западных авторов книг о йоге, которые предпочитают изображать СИДДХА АСАНУ, выполненную женщиной) подчеркивают, что СИДДХА и другие упражнения этой группы *не* предназначены для женщин – видимо, потому, что они не лучшим образом, и даже негативно, влияют на женские половые органы. Свами Шивананда Сарасвати дает следующее тому объяснение:

«Комбинация таких асан, как Ширш, Сарванг, Сиддха, Бхуджанг и Падангуштхана хорошо подходит для того, чтобы вести сексуальное

воздержание. Каждая поза оказывает специфическое действие. Асаны Сиддха и Бхуджанг влияют на тестикулы и их клетки и предотвращают образование спермы^{*)}. Асаны Ширш и Сарванг способствуют поднятию семени к мозгу^{*)}. Асана Падангуштхана имеет сильное воздействие на семявыводящие потоки.» («Асаны йоги», 90)

Поскольку в женском организме отсутствуют соответствующие органы, само собой разумеется, что такое воздействие упомянутыми асанами не достигается. Более того, АСАНА СИДДХА вызывает ненужное раздражение половых органов женщины, так как правая пятка оказывает на них ненужное давление. Поэтому женщинам следует исключить эти упражнения и сидячие позы и довольствоваться ранее описанными сидячими позами *Сама* или *Свастика*, или, лучше всего, *позой лотоса* (ПАДМА АСАНА, см. выпуск 6). *Сидение на пятках* (ВАДЖРА АСАНА, или «алмазная поза» см. выпуск 1, рис. 15) тоже отлично служит в качестве позы для дыхания и медитации. Однако, для мужчин, особенно тех, кто хочет контролировать свои половые инстинкты, поза СИДДХА остается незаменимой, если не самой важной, из всех сидячих поз. Она состоит в следующем:

[15] Сядьте на левую пятку, либо притяните ее как можно ближе (к промежности). Правую пятку положите на половые органы так, чтобы пальцы правой ноги находился между бедрами, а лодыжки лежали ровно по отношению друг к другу, чтобы избежать неприятного давления. Эта – «совершенная поза» (СИДДХА АСАНА). Уже из этого названия следует, что она крайне важна. Свами Шивананда Сарасвати кроме прочего пишет следующее:

«Люди, страдающие сифилисом, сперматореей, гонореей, геморроем и диабетом, извлекут огромную пользу, если будут регулярно принимать эту позу». («Практические уроки йоги», 121)

При выполнении этой позы можно действовать следующим образом: встаньте на колени, немного разведя ноги; затем положите голени накрест на лодыжки, с правой ногой наверху, затем медленно сядьте на пятки. Правая пятка должна выступать вперед, только мизинец и, может, четвертый палец остаются плотно зажатыми между бедром и икрой левой ноги.

Если положение ног правильно, лодыжки лягут одна на другую. Здесь нужно найти удобную позицию, иначе эта поза вызовет сильную боль.

Сначала советуем выдерживать эту позу лишь 5 минут, но позже вы должны будете оставаться в этой позе минимум полчаса, не испытывая при этом чувства неловкости.

Вы также заметите, что мягкая подстилка очень хорошо помогает при усвоении этого упражнения. Однако подстилка должна прогибаться не по принципу гамака (как, например, кровать), а равномерно, как матрас, лежащий на полу!

2. Группа ПАДМА

1 неделя. Попробуйте выполнить позу матери (см. 3 выпуск, рис. 31) стоя. Если у вас она получится, положите пятку, которую вы держите у груди, на промежность той же стороны тела и продавите колено несколько раз как можно дальше вниз. Ладони держите сложенными вместе у груди: эта поза во многом похожа на Врикша Асану **[16]** (см. 2 выпуск, группа

^{*)} см. выпуск 6.

Гаруда, рис. 27). Затем присядьте на другую ногу настолько, чтобы колено, которое вы держали наверху, встало на пол. Оставайтесь стоять.



Abb. 60

16

Рис. 60

[17] Это упражнение называется ВАТАЯНА АСАНА.

Выполните то же в другую сторону. Если согнутое колено не остается на уровне тела, прогните его вниз несколько раз рукой, чтобы расслабить тазобедренный сустав.

2 неделя. Снова примите позу матери, в этот раз сидя. Как и раньше, положите пятку, например, правую, на промежность слева, чтобы по возможности она касалась живота. Снова прижмите колено к полу, другими словами, попытайтесь выполнить первую часть позы Ватаяна сидя. В большинстве случаев требуются большие усилия, чтобы дотянуться коленом до пола. Подготовительное упражнение для него – так называемая ВИРА АСАНА («поза героя»):

Сидя в вышеописанной позе, крепко держите правой рукой правую ногу прижатой к левой стороне промежности, медленно и осторожно ведите левую ступню левой рукой под правое колено. Чтобы это стало возможным, слегка отклонитесь назад, пока левую ногу не станет легко сдвинуть с пола. Выполняйте упражнение в обе стороны. Чем дольше вы можете сидеть в этой позе, тем легче будет для вас следующее упражнение.

3 неделя. Упражнение этой недели называется АРДХА ПАДМА, или «половинная поза лотоса». Находясь в позе матери, снова положите правую ступню на промежность слева, касаясь пяткой левой стороны живота, затем поставьте правое колено на пол. Сидя прямо, вы должны поставить колено на коврик для йоги. Обычно это удается после некоторой тренировки, однако

обращайте внимание на следующее: всегда начинайте с позы матери, то есть, держать правое колено крепко прижатым к подмышке. Если вы не будете этого соблюдать, вы можете очень легко повредить правое колено. Выполните те же движения левой стороной.

4 неделя. Снова выполните «позу героя» второй недели с той разницей, что в этот раз нужно положить левую ступню не под левое колено, а рядом с ним. Тренируйтесь до тех пор, пока у вас не получится делать это упражнение обеими ногами. Притянутая ступня должна находиться на одном уровне с голенью, колено на полу.

3. Группа ШИРШ

Подготовительные упражнения этой группы прошлого месяца (см. 4 выпуск, рис. 47) переходят в настоящую стойку на голове: медленно и *одновременно* поднимите колени и ступни (рис. 61). **[18]**

Стойте спокойно вытянувшись, не шатаясь, и пытайтесь дышать только через нос. Сначала вам будет сложно, но со временем у вас получится выполнить это без усилий, так, что даже имеющийся насморк будет проходить.

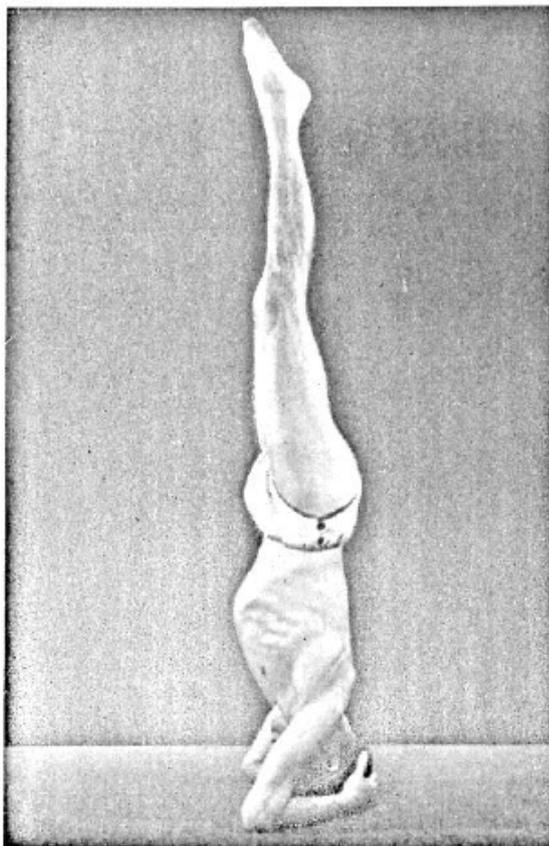


Abb. 61

18

Рис. 61

[19] Дыхание при этом существенно замедлится – но не волнуйтесь, оно отрегулируется само.

Для перестраховки тренируйте стойку, находясь спиной в ½ метра от стены, позже вам не понадобится эта опора. Увеличьте общую длительность

данного упражнения в этом месяце до четырех минут, как и до этого, прибавляя по 15 секунд каждую неделю.

Это упражнение – известная ШИРШ АСАНА, считаемая йогами венцом всех поз. Воздействие этого упражнения невероятно полезно для всего организма. Как утверждают йоги, оно является панацеей от всех болезней. Прежде всего, при регулярной тренировке без следа пропадают болезни нервов, глаз, ушей, горла и носа, стимулируется и правильно подпитывается нервная система. Кроме того, побеждаются и вылечиваются другие заболевания, такие как заболевания печени, селезенки, легких, половых органов. Сифилис, гонорея, сперматорея, бесплодие облегаются. Диабет, пиорея, геморрой, запоры, почечные колики, нарушения пищеварения проходят, устраняются глухота и забывчивость, пропадает варикоз, а при более длительных тренировках исчезают даже седые волосы и морщины. Для женщин эта поза особенно полезна, так как она устраняет заболевания матки и яичников. Однако нельзя выполнять эту позу во время критических дней и беременности, как и все те позы (кроме «кобры» и «танца живота»), которые в другое время оказывают благотворное воздействие на женские половые органы.

4. Группа САРВАНГ

Асана Сарванг, с опорой на руки и без нее, должна выполняться ежедневно в течение 4 минут. Кроме того, она дополняется новым упражнением, а именно, КАРНАПИТА АСАНОЙ. Примите позу *Сарванг* без опоры на руки (см. 4 выпуск, рис. 48). Теперь медленно опустите *согнутые* колени вниз, пока они не лягут на ваши плечи, а голени не будут держаться параллельно полу. Если вы чувствуете боли в спине при выполнении этой позы, поддержите спину руками, как при выполнении обычной «свечи» (см. 3 выпуск, рис. 34) (рис. 62).

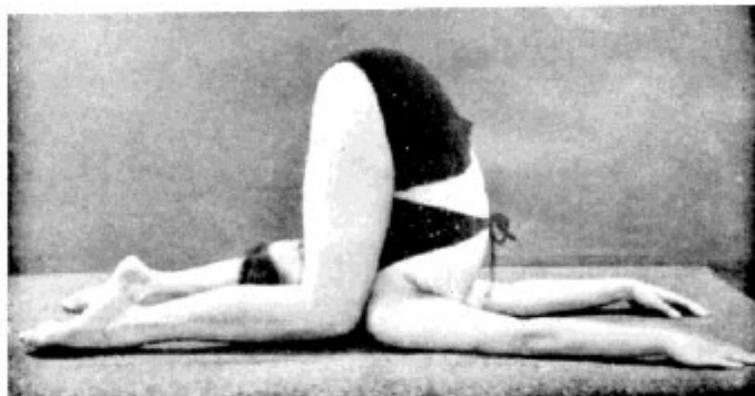


Abb. 62

20

Рис. 62

[20]

5. Группа ПАШИМОТТАН

1 неделя. Сядьте на коврик для йоги и вытяните ноги. Затем медленно поднимите их, *вытянув* и держась руками за икры, и подведите к лицу. Если вы не можете держать равновесие, то отпустите ноги, иначе при перевороте вы ударитесь о пол пятками или головой. Повторите это упражнение несколько раз.

Это подготовительное упражнение есть не что иное, как поза, показанная на рисунке 8 (1 выпуск), но в этот раз выполненное одновременно двумя ногами.

2 неделя. Выполняйте упражнение 4-й недели той же группы прошлого месяца (4 выпуск, рис. 51). Если в прошлом месяце вам не удавалось плотно прижать реберную дугу к бедру, то теперь вам следует постараться овладеть этим подготовительным упражнением, если вы действительно хотите продвинуться вперед.

3 и 4 недели. Если вам не удастся выполнить это упражнение, держите руки на лодыжках или на икрах, затем притяните голову к коленям. Вы должны овладеть этим упражнением в течение этих двух недель, поскольку от этого зависит дальнейший прогресс. **[21]**

6. Группа МАЙУРА

В этом месяце следует увеличить количество подъемов всего тела до 10-12 раз. Теперь, когда вы выполняете эти подъемы несколько раз один за другим, вы можете делать их один раз (в день). Это упражнение требует множества усилий и оказывает слишком «гимнастическое» действие, чтобы сочетать его с индийской системой расслабления и растяжения. Основное упражнение этой группы, МАЙУРА АСАНА («павлин»), получается из позы Хамса (см. 4 выпуск, рис. 53), когда вы смещаете вес своего тела вперед настолько, что, не теряя равновесия, можете поднять вытянутые ноги от пола (рис. 63).

Будьте осторожны при выполнении этого движения, следите за тем, чтобы внезапно не потерять равновесие и не упасть на нос. Поэтому и необходима предварительная тренировка подъема всего тела для укрепления мышц рук.

Вам будет легче, если вы будете держать руки на краю стола и таким образом выполнять все упражнение Майура.

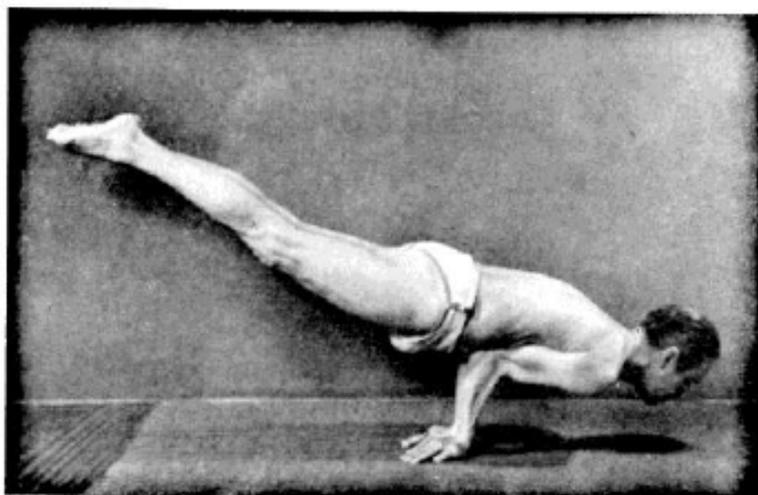


Abb. 63

21

Рис. 63

[22]

7. Группа БХУДЖАНГ

Продолжайте выполнять оба основных упражнения *Бхуджанг* и *Шалабх*. Позу верблюда сменяет ДХАНУРА АСАНА («дуга»), более известная под именем «лебедь».

Так же, как при выполнении «стрекозы» (см. 3 выпуск, рис. 38), ложитесь на живот. Ухватитесь за ступни, как в позе верблюда (4 выпуск, рис. 54), но не скрещивайте голени. Затем оттяните ступни от туловища, при этом *верхняя часть тела* сильно тянется вверх. Лишь затем поднимите колени настолько, насколько возможно (рис. 64).

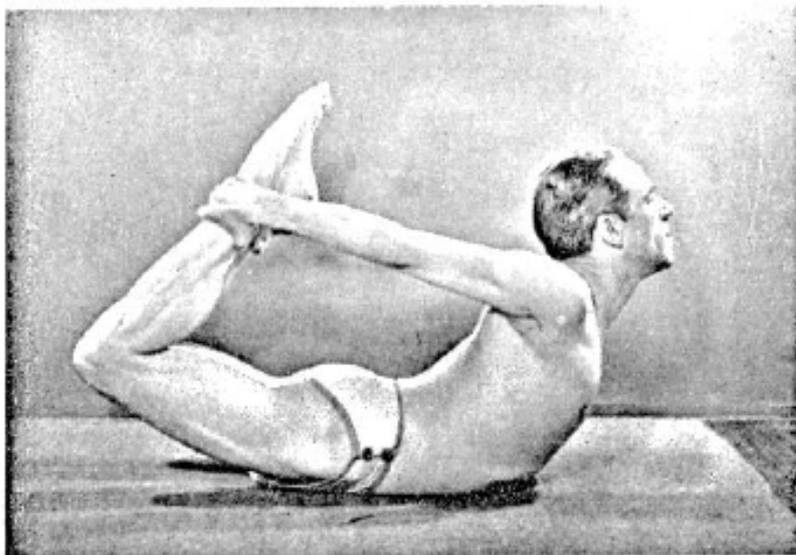


Abb. 64

22

Рис. 64

Сначала держите колени разведенными, но со временем пытайтесь все больше свести их вместе. Повторите такое растяжение тела несколько раз.

Если вы уже до некоторой степени овладели упражнением, раскачивайте тело как детскую лошадку-качалку вперед и в стороны, но следите за тем, чтобы не ослаблять *напряжение* тела. Когда у вас это получится, возьмитесь руками по возможности за *лодыжки*, а не за подъем ноги – таким образом вы достигнете большего напряжения тела. При раскачивании старайтесь **[23]** делать раскачивающие движения не только головой, но и спиной, при этом не ослабляя напряжения тела.

Дханур асана является одним из главных упражнений, а поэтому его следует выполнять *регулярно*, так как оно объединяет все преимущества «свечи» и «стрекозы»; а раскачивание в этой позе действует как своего рода массаж для пищеварительных органов и живота: его особенно рекомендуют как упражнение *для выведения жира* у женщин. Женщинам, однако, следует избегать раскачивания настолько, чтобы придавливалась грудь.

Эта поза хороша также против хронических запоров, диспепсии и расширении печени. Оно устраняет ревматические заболевания рук и ног, а также слабую перистальтику, и создает хороший аппетит. Человек становится полон энергии и жизненной силы, бодр и подвижен, что особенно выражается в гибкости позвоночника (в том числе и при искривлении позвоночника).

Выполняйте эти упражнения 3-6 раз ежедневно, оставайтесь в напряженном состоянии так долго, пока вам комфортно.

8. Группа ВАДЖРА

1 и 2 недели. Примите позу *Супта-Ваджра* (см. 4 выпуск, рис. 55), но ложитесь не на макушку, а на плечи и держите руки над головой, ладонями за локти. Сначала можете держать колени разведенными, но со временем старайтесь приблизить их друг к другу.

3 и 4 недели. Примите ту же позу, но держите ступни не под тазом, а по обе стороны ягодиц: для многих это даже легче. Колени вам также будет легче держать вместе.

Оставайтесь в этой позе 2-5 минут.

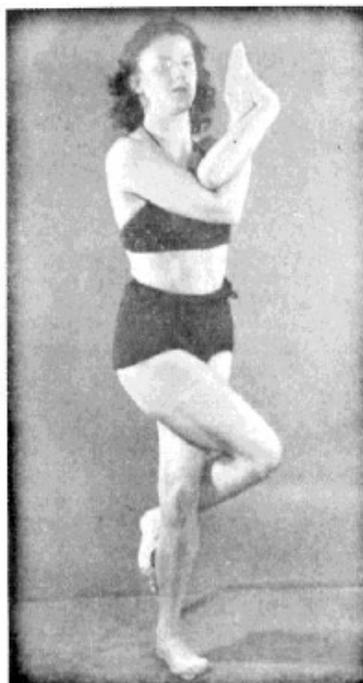
Для того чтобы легче выйти из этой позы, рекомендуется положить руки на лодыжки и опереться на локти.

Супта Ваджра как упражнение очень важно: по своему действию оно заменяет *Дханур*, а также «рыбу» (*Матсия Асана*, которая будет представлена позже), особенно в ее первой форме, при которой голова кладется на макушку (см. 4-й выпуск, рис. 55). С его помощью хорошо снабжаются кровью важные железы внутренней секреции, такие, как щитовидная и околощитовидная железы, гипофиз и шишковидная железа, предотвращаются и лечатся такие заболевания, как падучая (эпилепсия), проказа (лепра) и половые отклонения. **[24]**

Лечатся также астма, туберкулез и прочие легочные заболевания.

9. Группа ГАРУДА

Оба подготовительных упражнения прошлых месяцев, показанные на рис.40 3-го выпуска («Санката Асана») и рис.58 4-го выпуска, теперь следует выполнять *вместе*. Таким образом получается ГАРУДА АСАНА («орел»). Эту позу следует выполнять в обе стороны и выдерживать по несколько секунд (рисунок 65).



Abis. 65

Рис. 65

[25]

10. Группа ТРИКОНА

Продолжайте выполнять *Трикона Асану*.

[26]

11. Группа МАТСИЕНДРА

Совершенствуйте оба вида позы Ардха-Матсиендра. При выполнении второго вида отведите руку, которую держите на спине, так далеко, чтобы ладонь касалась ахиллесова сухожилия ступни, поставленной за коленом (рисунок 66).

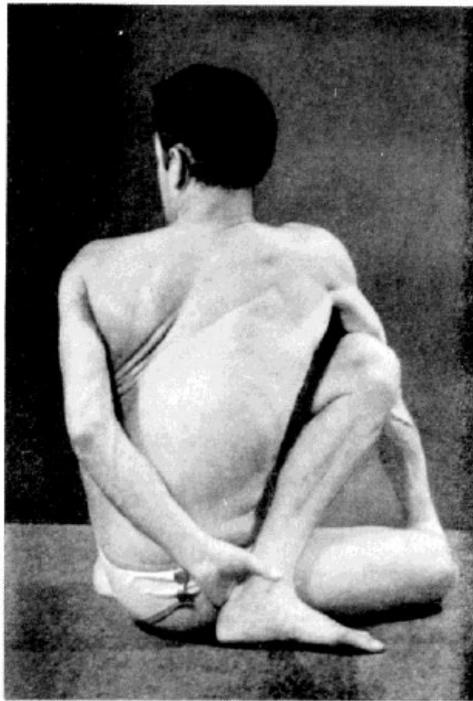


Abb. 66

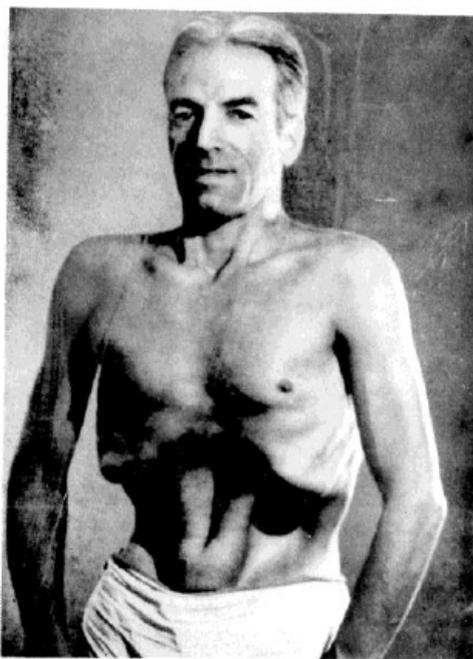
25

Рис. 66

12. Группа НАУЛИ

Продолжайте выполнять Агнисара Дхаути. К ней прибавляется еще одно особенное упражнение, а именно МАДХИЯМА НАУЛИ:

Выполните *Уддияна-Бандха* стоя и, держа обеими ладонями переднюю часть бедра, втяните живот с боков как можно сильнее. Давите *середину живота* вперед, пока живот не образует сферу спереди (рисунок 67).



27

Рис. 67

Это упражнение нелегко выполнить, и обычно проходит несколько месяцев, пока *Наули* будет освоена. В данном случае, как и всегда в йоге, следующая ступень естественным образом развивается из предыдущей. Когда вы в совершенстве освоите позу *Уддияна-Бандха*, в один прекрасный день вы сможете выполнить и *Наули*.

Рекомендуется сначала выполнять это упражнение лежа. Пытаясь минимально (на несколько миллиметров) поднять верхнюю часть тела без рук, в следующую секунду опускаясь вниз, и выполняя это попеременно несколько раз, вы приобретаете определенный контроль над мускулами живота. Попробуйте выполнить то же стоя. Не волнуйтесь – мастером человека делает практика!

Б. ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

Продолжайте выполнять упражнения прошлого месяца, а именно:

1. *Тала-Юкта*
2. *Шиткари, Шитали*
3. *Сурйабхеда*

и *увеличивайте их продолжительность*. При этом следите за тем, чтобы, во-первых, 1-ое упражнение (*Тала-Юкта*) вошло в вашу «плоть и кровь». Во-вторых, чтобы *Шиткари* и *Шитали* имели *охлаждающее* действие, **[27]** целесообразнее всего выполнять их в теплое время года, зимой же применяйте их с осторожностью, если только вы не выполняете оба упражнения по особой причине (например, для вашей «новой» кожи), а поэтому не желаете их прерывать или совсем прекращать. 4-е упражнение (*Сурйабхеда*), имеющее, напротив, *согревающее* действие, должно выполняться преимущественно в прохладное время года.

[28] Прежде чем приступить к дальнейшим дыхательным упражнениям, следует понять важную вещь.

Неправильно было бы выполнять индийские физические упражнения (асаны, мудры и бандхи) вместе с обычными гимнастическими и физкультурными упражнениями (см. 1 выпуск, 13-14), и не только неправильно, но и вредно комбинировать уже выученные и последующие индийские дыхательные упражнения с европейскими или привычными для Европы дыхательными упражнениями.

В последнее время среди литературы можно найти все больше новых книг по йоге. В большинстве этих книг вместо настоящей, оригинальной индийской дыхательной техники, за йоговскую методику выдается комбинированная европейско-индийская методика по западному образцу, подаваемая как самая лучшая комбинация, или как-либо иначе. Прежде всего, мы имеем в виду выдох через рот. Мы не порицаем и не осуждаем этот типично западный и практически во всех дыхательных учениях принятый метод дыхания: всяк сверчок знай свой шесток!

Что касается индийской точки зрения, то со всей решимостью, чтобы избежать малейшего сомнения в данном вопросе, мы утверждаем, что, во-первых, такой способ выдоха не является индийским, а, следовательно, не является дыхательным упражнением йоги. Во-вторых, выдох через рот со временем может *иметь* вредные последствия. То, что этот способ не является индийским, было уже упомянуто в известной в Европе книге Махараджи из Одунха о «Сурья-намаскар» (молитва солнцу). Тем не менее, со времени выхода этой книги печатные издания о йоге повторяют одну и ту же ошибку.

(1) Не рот, а нос относится к органам дыхания, и поэтому выдох через рот неестественен. Кроме прочего, это доказывает и тот факт, что подобному виду вдоха нужно учиться, поскольку человек сам по себе никогда так не дышит, если только он не говорит или поет. Индийские дыхательные упражнения, за исключением упражнений, имеющих особую цель – Шитали и Шиткари – напротив, показывают человеку путь к естественному способу дыхания, как это будет подробнее разъяснено позднее. **[29]**

(2) Если вдыхать через нос, то наружный воздух, даже если он очень холодный, достаточно согревается, чтобы проникнуть в легкие без риска простудиться. Затем этот воздух еще раз согревается в легких. Когда он снова выдыхается через нос, нос постоянно остается теплым. Но если воздух будет выдыхаться через рот, нос будет постоянно охлаждаться вновь вдыхаемым холодным воздухом, не выполняя своей задачи согрева воздуха. Это знает каждый, кто один раз попробовал применить эту нелепую дыхательную технику в холодное время года на открытом воздухе, как это часто рекомендуют. У человека постепенно замерзает нос – настолько, что из-за боли он даже инстинктивно пытается время от времени вдыхать через рот, что категорически неправильно: не только холодный воздух, но и пыль с бактериями попадают таким образом в легкие. Если же он делает и вдох, и выдох через нос, нос всегда остается теплым.

(3) Слизистая оболочка носа, задача которой – отсеивать и устранять частицы пыли и возбудителей болезней, используется и укрепляется лишь наполовину, и поэтому не может полностью выполнять свою работу так, как это происходит нормальным образом при вдохе и выдохе через нос и при сохранении правильной температуры.

(4) Когда воздух выдыхается или выталкивается через рот, или когда по якобы индийскому способу воздух выходит с шипящим «ссст», или другим

согласным и свистящим звуком, он создает давление на легочные альвеолы и способствует развитию астмы и других подобных заболеваний. Опыт показывает, что пловцы (особенно кролем), а также все, играющие на духовых инструментах, часто болеют астмой, так как они вынуждены порывисто дышать через рот. Как показывает практика, в этом случае помогает только (действительно индийское) упражнение Бхастрика (см. 6 выпуск). Если выполнять то же дыхание толчками через нос, нос работает как своего рода тормозное устройство и уменьшает раздражающее действие на легочные альвеолы и ослабляет их спастическое сужение. [стр.30]

4. СУКХ-ПУРВАК

В этом месяце количество пранаям в этом упражнении должно быть увеличено до 6 утром и вечером. Если вы до этого выполняли вдохи и выдохи произвольной длины, то теперь вам следует придерживаться определенного ритма. Классическая пропорция: 1:4:2, то есть, задержка дыхания в четыре раза дольше, чем вдох, а выдох – в два. Так, например, если вы вдыхаете две секунды, то вы должны задержать дыхание на восемь секунд, а выдохать в течение четырех секунд. Как раз такая длительность кажется несколько необычной и иногда утомительной. Тогда начните с самого простого ритма 1:4:2 следующим образом:

Делая вдох, в уме считайте *один*; задерживая дыхание, считайте до *четырех*. Так же считайте до *двух* при выдохе. Начните с 4 пранаям утром и вечером, медленно и осторожно увеличивая их число до 8.

Во время вдоха теперь считайте до *двух*, сохраняя ту же длительность вдоха. Соответственно, во время задержки дыхания, считайте не до *четырех*, как до этого, а до *восьми*, а во время выдоха до *четырех*. То есть, вам придется считать вдвойне быстрее, чтобы сохранить ту же длительность. Выполняйте это упражнение по 8 раз утром и вечером (то есть, столько же раз, сколько длится задержка дыхания). Очень осторожно замедляйте счет, пока темп не станет таким же, как в начале. Даже без ваших усилий при повторении этого упражнения у тела будет тенденция держать более медленный и удобный темп.

Затем делайте то же самое: сначала увеличьте количество пранаям до 12 утром и вечером. Затем при вдохе считайте немного быстрее, так, чтобы у вас получалось считать до *трех* при вдохе, до *двенадцати* при задержке дыхания, и до *шести* при выдохе. Увеличьте количество пранаям до 12, и так далее таким же образом, как сказано выше, при этом следите за тем, чтобы постепенно и очень осторожно увеличивать сначала ритмические цифры на каждом этапе, затем длительность, а в заключение количество пранаям. При любом темпе ни в коем случае не должны возникать удушье, дискомфорт или сердцебиение!

Этот процесс, разумеется, следует растянуть на несколько недель или месяцев, а не на несколько дней, к чему стремятся особенно ревностные ученики. Любые другие способы по меньшей мере рискованны и даже опасны! [31]

Западные авторы работ по йоге, кажется, не осознают этой опасности, так как в соответствующей литературе царит полный хаос относительно дыхательной техники и ритма. Некоторые рекомендуют пропорцию 8:8:8, другие - удлинённый ритм 8:8:16 и так далее, не понимая, что ни первая пропорция, ни вторая, не говоря уже о различных других темпах, при

длительным их применении не являются чем-то естественным для организма, в чем легко может убедиться каждый читатель. Например:

Дышите в пропорции	1:1:1
	(секунд)
Через некоторое время	2:2:2
Еще через некоторое время	3:3:3
Затем	4:4:4
	5:5:5
	6:6:6
И т.д.
	8:8:8

Если вы одиножды дышали в этой пропорции (8:8:8), даже сделали лишь один вдох или выдох, или в пропорции 6:6:6 или 7:7:7, в конечном счете на 9 или 10, вы согласитесь со мной, что возникает желание делать вдох немного быстрее. Процесс дыхания тогда выглядит следующим образом:

4:8:8
 (=1:2:2)
 5:10:10
 6:12:12
 7:14:14
 8:16:16

Теперь, или даже раньше, вы захотите быстрее не только вдыхать, но и выдыхать. Так, вы сами придете к единственно правильной, естественной пропорции:

4:16:8
 (=1:4:2)
 5:20:10
 6:24:12 и
 т.д.

Хотя индийские йоги и говорят, что в такой пропорции можно произвольно увеличивать количество вдохов и выдохов, и даже без учителя довести время задержки дыхания до 2-3 минут, мы не рекомендуем на данном этапе переступать границу 6:24:12. **[32]**

Кроме того, добавим еще одно очень важное упражнение, которое тесно связано с данным способом дыхания; без него задержка дыхания может быть опасна тем, что вызовет растяжение легких. Это упражнение называется

БАНДХА ТРАЙЯ («тройной зажим»). При вдохе в Сукх-Пурвак сожмите и тяните вверх мускулы анального отверстия (sphincter ani), как будто вы хотите втянуть его в тело. На санскрите это называется МУЛА-БАНДХА

(«зажим анального отверстия»). При задержке дыхания добавьте к нему еще один зажим: прижмите подбородок к груди, или, если вы боитесь появления второго подбородка, сожмите голосовые связки (см. выпуск 2, 10). Так вы создаете зажим горла, или ДЖАЛАНДХАРА-БАНДХА. Итак, во время задержки дыхания выполняйте оба зажима. Теперь – и это самое главное – поднимите голову (если вы опустили подбородок), ослабьте зажим горла и сделайте выдох, как можно полнее, и выполните третий, самый важный зажим – УДДИЯНА БАНДХА (2 выпуск, 40, рис. 30). И лишь при завершении его расслабьте мускулы анального отверстия. Если вам не удастся выполнить все три зажима за один раз, или вы почувствуете усиленный жар в спине, тогда ограничьтесь двумя зажимами: зажимом горла при задержке дыхания (при этом расслабьте грудную клетку!) и Уддияной после выдоха. Этот последний зажим (Уддияна) создает так называемое отрицательное давление в легких, которое имеет втягивающий эффект на растянутые при задержке дыхания легкие (положительное давление). Такое переменное воздействие (плюсовое и минусовое давление) сохраняет эластичность легких, поэтому постоянно увеличивающаяся задержка дыхания (у индийских йогов доходящая максимально до 36:144:72, сто восемь раз в день) может производиться без вреда для легких, а без этих мер предосторожности рано или поздно обязательно привела бы к эмфиземе легких!

Поэтому помните о грозящей опасности долгой задержки дыхания без Уддияна-Бандхи.

Это упражнение Сукх-Пурвак – самое важное из всех. Человек, выполняющий его, всегда будет иметь отличное здоровье, красивый мелодичный голос, приятную, сияющую внешность и, не в последнюю очередь, хороший аппетит. **[33]**

С помощью данного упражнения человек может излечиться от всех душевных, а также физических недугов. Оно очищает кровь и успокаивает нервы. Йоги, с помощью особого увеличения эффективности этого упражнения, в сочетании со специальной концентрацией, достигают всех психических сил (Сиддхи). Об этом речь пойдет позже.

5. КАПАЛАБХАТИ

Сделайте медленный и глубокий вдох (через две ноздри). Теперь представьте себе, что вы хотите задуть горящую свечу *носом*: выполняйте столько коротких порывистых выдохов, насколько вам хватит вдохнутого воздуха, то есть примерно 6-8 раз. При каждом выталкивании воздуха (всегда через нос!) следите за тем, чтобы поток воздуха был очень *коротким и сильным*.

Выполняйте это упражнение утром и вечером по несколько раз.

При выдохе старайтесь выталкивать все больше воздуха, то есть 8 выдохов сводить к 7, 6, 5 и т.д. Каждый толчок будет становиться дольше и сильнее, и таким образом вы, наконец, дойдете до пропорции 1:1, то есть, будете выдыхать *весь* воздух за один раз. Соответственно, количество отдельных вдохов и выдохов должно увеличиваться, и в последней стадии упражнение выглядит следующим образом: длинный вдох – короткий выдох толчком и т.д. вы должны выполнять 10-20 таких вдохов и выдохов. Выталкивание воздуха должно быть коротким, но не настолько сильным, чтобы начать кашлять!

Это упражнение, напротив должно помочь преодолеть кашель.

Если же вы тренируетесь безрассудно, то он как раз появится. При легком головокружении также следует *прервать* упражнение и переждать несколько минут.

6. УДЖЖАЙИ

Перед тем, как перейти к этому упражнению, нужно подготовиться следующим образом:

Откройте рот и попытайтесь вдохнуть немного воздуха через рот с *легким* хрипом, как при храпе. Это не должен быть настоящий храп, а лишь легкое сужение зева, вызывающее особое чувство холода в полости глотки. Теперь закройте рот и попытайтесь произвести тот же легкий хрип с закрытым ртом: при этом чувство холода исчезнет, и вы услышите лишь тихое шипение в гортани. **[34]**

Теперь нужно вдыхать тем же способом; рот закрыт, вы медленно и глубоко втягиваете воздух через суженный зев. Шипение (хрип), возникающее таким образом, должно быть равномерным и непрерывным. Задержите дыхание настолько, сколько вы можете выдержать без чувства дискомфорта, затем сделайте медленный выдох через левую ноздрю. Можете также выдыхать обеими ноздрями, а не только левой. Повторите упражнение несколько раз.

Это упражнение – подготовительное для Уджжайи, которое будет показано в следующем месяце. Длительность всех трех частей – вдох, задержка, выдох – должна постоянно, но постепенно увеличиваться. Данное упражнение можно выполнять стоя и при ходьбе.

В. ДХАРАНА – упражнения на концентрацию

Упражнение прошлого месяца *Дивья-Гандха* дает вам в руки самый настоящий волшебный ключ. Принцип концентрации, содержащийся в нем, вы можете с данного момента применять везде, где нужна сила мысли. Это будет показано позже.

Что касается «божественного запаха» (*Дивья-Гандха*), то вы можете тренировать его при любой возможности, чтобы не потерять его. Если длительность ощущения запаха доведена до 12 секунд, то обычно эта способность сохраняется, если ее тренировать время от времени.

Собственно упражнение этого месяца –

Дивья-Раса («божественный вкус»).

После выполнения всех приготовлений, необходимых для концентрации мысли (см. 3 выпуск, заключение), сконцентрируйтесь теперь на чувстве кончика языка. Снова вам не требуется ни представлять его, ни смотреть на него, ни думать о нем: просто прочувствуйте его – в этом весь секрет.

Постепенно увеличивайте это чувство в кончике языка, до тех пор, пока так же как и в прошлом месяце, внезапно не ощутите чудесный вкус. При ежедневной тренировке он непременно появится.

ОБЗОР УПРАЖНЕНИЙ

шестого выпуска

Предисловие к шестому выпуску	35
6 выпуск	45
А) АСАНА – позиции тела	45
1. СИДДХА – «совершенная поза»	45
2. ПАДМА – «поза героя»	45
3. ШИРШ	47
4. САРВАНГ – «поза плуга»	47
5. ПАШИМОТТАН	49
6. МАЙУРА	50
7. БХУДЖАНГ	51
8. ВАДЖРА – «половинная поза черепахи»	51
9. ГАРУДА	53
10. ТРИКОНА	53
11. МАТСИЕНДРА	57
12. НАУЛИ	57
В) ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения	57
1. ТАЛА ЮКТА	57
2. СУКХ-ПУРВАК	59
3. КАПАЛАБХАТИ	60
4. УДЖЖАЙИ	61
С) ДХАРАНА – упражнения на концентрацию	61

[35]**ПРЕДИСЛОВИЕ К ШЕСТОМУ ВЫПУСКУ**

Человек живет неправильно. Не только в смысле буддийского понимания правильного образа жизни, но во всех смыслах. Он ест неправильно, пьет неправильно, стоит, сидит, двигается, работает, думает и любит – все, что он делает, он делает неправильно. Во всей вселенной, с ее бесконечным множеством звезд, солнц и миров, он – единственное создание, которое старается нарушить все космические законы, и он называет это свободой... Дни и ночи, приливы и отливы, месяцы и годы, вечная смена времен года, космический хоровод созвездий, даже постоянно повторяющийся ход истории, взлет и падение империй, расцвет и распад культур – все подчиняется математически точному ритму. Каждое растение, каждое животное, даже планеты и кометы следуют ему; лишь человек придумал, что он вправе переверачивать все по своему желанию, все контролировать. Он называет это господством. Так ли это на самом деле? Действительно ли он стал властелином мира, если он часто одним единственным поступком разрушает свое собственное тело или погибает? Разве он сам не говорит, что лучший способ повелевать – учиться послушанию?

Как он проходит свой жизненный путь каждый день? Когда вся природа спит, он работает. Или танцует, играет в карты и пьет все, что угодно, кроме

единственно правильного из всех напитков – воды. Рассмотрим сначала проблему сна.

Еще со школы мы знаем, что человеку необходимо 8 часов сна. Эта цифра, однако, во многом зависит от того, засыпаем ли мы до полуночи, или только в утренние часы. Как говорят, Наполеон считал, что мужчине нужно шесть часов сна, женщине – семь, глупцу – восемь. Это не так парадоксально, как звучит. Во-первых, научно доказано, что самый глубокий и здоровый сон начинается через полчаса после погружения в сон и длится около одного часа. Это – первая низшая точка, после которой сон становится все слабее, вплоть до момента незадолго до пробуждения, когда наступает вторая низшая точка примерно на полчаса. Этот закон сна подал американцам идею решить проблему с типично американской изобретательностью, то есть, будить спящего 3-4 раза за ночь, затем позволять ему снова заснуть. То, что это – не решение, **[36]** мы знаем слишком хорошо из нашего опыта, по злосчастным воспоминаниям о бомбардировках по ночам, когда воздушные атаки регулярно будили нас минимум три раза за ночь: в Берлине, например, незадолго до поражения, всегда в одно и то же время в течение 46 дней – в 20.00, 23.00 и 3.00. Вопрос вставал не о том, можно ли было хорошо спать при этом, а скорее о том, можно ли вообще заснуть!

Во-вторых, та же наука утверждает, что самый лучший и здоровый для тела и нервов сон – до полуночи. Так называемый «природный сон по Штокманну» разработан, исходя из этих двух предпосылок, и требует того, чтобы человек засыпал уже в 19.00 часов: тогда он проснется сам в 1.00 ночи и, таким образом, ему потребуется всего шесть часов сна. Проф. Штокманн испытал свой метод на рабочих, выполняющих тяжелую работу на нескольких фабриках, во время их отпуска, с ошеломляющим результатом: все, принявшие участие в исследованиях, почувствовали такой прилив свежих сил и энергии, такое оживление, что все перешли в ночную смену, и с тех пор чрезвычайно рады, что они могут начинать действительно новую жизнь каждый день в 1.00 ночи.

Сколь замечательным бы нам ни казалось живительное действие этого «природного сна», его едва можно добиться в условиях нашей современной цивилизации и культурной жизни. Конечно, можно время от времени ложиться спать «с петухами», чтобы отдохнуть от чрезмерных нагрузок, но истинный метод по Штокманну требует регулярности, чтобы достигнуть устойчивого эффекта. Тогда всю нашу жизнь в обществе придется коренным образом изменить!

Насчет изменений: каждому, кто может себе это позволить, по крайней мере, во время отпуска, мы советуем вставать ежедневно незадолго до восхода и засыпать сразу после захода солнца. Мы уверены, что вы будете нам благодарны, так как воспоминание об этом прекрасном времени не сотрется на протяжении всей жизни, и будет постоянно напоминать вам о том, что следует задуматься, как много живительной гармонии с могущественными законами природы человек на самом деле теряет из-за нашей так называемой цивилизации.

Индийские йоги рекомендуют «золотую середину»: засыпать уже к 22.00 и самостоятельно вставать в 4.00. В таком случае телу тоже нужно лишь 6 часов. **[37]**

Это – рекомендации для мужчин. Женщины могут позволить себе больше сна. В любом институте красоты учат, что сон – одно из косметических средств. Поэтому мы не настаиваем на определенном времени пробуждения для женщин. Вы должны обязательно учитывать одно: чем раньше (до

полуночи) вы идете спать, тем красивее вы выпрыгиваете из постели на следующее утро. Каждый час до полуночи считается за два! С другой стороны, каждый час, в течение которого человек пытается снова заснуть после пробуждения, несет в себе скорее усталость, чем отдых: здоровое тело лучше знает, когда ему просыпаться. Йоги больше всего ценят так называемый Брахма-Мухурта (произносится Бра-хма му-хурта́), или «Момент Брахмы» - то время (обычно между 4.00 и 6.00) после пробуждения и до восхода солнца, когда должны проводиться самые важные упражнения, и, прежде всего, медитации, поскольку с их точки зрения это время благоприятно для того, чтобы собрать дух воедино, овладеть мыслями и в целом оставаться безмятежным. Для нас, европейцев, это время едва ли будет таким важным и полезным, не в последнюю очередь потому, что из-за любви к ночной жизни ранние утренние часы редко обходятся без сонливости и одеревенелости, а поэтому не подходят ни для физических упражнений, ни для медитации.

Мы предоставим читателю самому решать, в какое время он достигает наилучших результатов, но мы считаем, что стоит исключить занятия йогой по меньшей мере в первые полчаса после пробуждения, пока тело и мыслительная субстанция не восстановили свою нормальную гибкость, необходимую для всех упражнений. Иначе, это напрасный труд.

Итак, запомните: перед сном – по возможности, только молоко и фрукты, а непосредственно перед засыпанием не думайте ни о чем! Сядьте на край кровати и попытайтесь дышать как можно меньше!... Даже если вас это озадачивает, поверьте нам, это самый простой путь прогнать мысли. Причем не прикладывайте усилий, чтобы этого достичь. Отпустите свои мысли на несколько минут (5-10), так же, как и дыхание. Вы заметите, что выдох станет все медленнее и покажется, что весь процесс дыхания исчезнет. Затем ложитесь, и вы заснете – мы гарантируем. Если же вы страдаете бессонницей (чаще всего из-за позднего времени или забот), выполните **[38]** сидя 6-кратное ритмическое дыхание (см. 2 выпуск, 41-42): едва вы сделаете два-три подхода, на вас навалится такая сонливость, что вы больше не сможете считать или разделять отдельные подходы. Торопитесь: ложитесь и не раздумывайте ни о чем! Спокойной ночи...

Кроме того, йоги различают, прибывает ли или убывает луна: на прибывающую луну следует спать или хотя бы засыпать на левом боку, на убывающую – на правом, на ново – и полнолуние – на спине (см. 4 выпуск, 58). Удастся ли вам сделать эти тонкие различия – другой вопрос. В любом случае, выявлено: на боку снится больше снов, чем на спине, и если вы проснулись слишком рано из-за неприятного сна, перевернитесь на другую сторону, иначе вы даже можете увидеть тот же сон!

Если во время полнолуния вам трудно заснуть, или вы вообще не можете заснуть, не теряйте терпения и ни в коем случае не принимайте снотворное: такая бессонница (а также сны) – не признак болезни, а доказательство того, что вы предрасположены к ясновидению. Но в любом случае вам нужен сон: повяжите белый платок вокруг головы, так, чтобы лоб и брови оставались покрытыми, или завесьте окно белым материалом (даже если полная луна закрыта облаками). Платок лучше. Приятных снов...

Как стоит ваша кровать? Не головой на север? Хорошо. Ложитесь так, как хотите, только не головой на север!

Мы уже рассказали вам о правильном питании, осталось сказать еще кое-что в этой связи. Вы встаете утром и чистите зубы. Потом завтракаете. Потом бежите в офис или куда-нибудь еще. Потом вы обедаете. В заключение вы

едите свой ужин. Между тем вы съедаете еще много всего. Вы снова чистите зубы лишь перед сном... На следующее утро первое, что вы делаете – опять чистите зубы. Собственно, почему? Вы вчера вечером почистили зубы и ничего не ели ночью. Но вы ходите весь день с остатками пищи во рту. **[39]**

Это разумно? Сделаем по-другому: после каждого приема пищи, действительно после каждого съеденного кусочка, будь то сухарь или ломтик хлеба, чистите зубы. Правильнее сказать, удаляйте остатки пищи между зубами. Нет, не зубной пастой, и даже не порошком. Чем еще? Мылом? Да, вы правильно услышали. Для этого есть специальное мыло, но и любое туалетное мыло справится с этой задачей. Щеткой вы должны промывать не зубы, а пространство между зубами, слегка надавливать и смывать, - не натирать, как паркет! – затем прополоскать водой. Вы должны использовать зубную пасту один раз в день. Для полоскания возьмите лучше всего не эликсир, а воду (комнатной температуры) с двумя-тремя каплями *tinctura benzoica* (ее иногда называют «молоко девственницы»), которая очень приятно пахнет и укрепляет десна.

Такое «мытьё зубов» вы должны проводить не позже, чем через 5 минут после каждого приема пищи. Если из-за внешних обстоятельств вам это не удастся, прополощите рот чистой водой или съешьте яблоко, оно имеет примерно то же действие; при следующей возможности, однако, вам следует наверстать мытьё зубов. Поверьте нам, это не надувательство! Даже звезды Голливуда делают подобное. И если вы не совершаете никаких глупостей, как, например, поедание холодного и горячего одного за другим, раскалывание орехов зубами и т.д., вам никогда не придется идти ко врачу.

Теперь о напитках. Часто утверждают, что от воды полнеют. Это глупость. Вы полнеете от воды, только если у вас водянка или вообще больное сердце. Если же задуматься, что человеческий организм состоит на 67 – 70 % из воды, и ежедневно эта вода выделяется в больших количествах через кожу, легкие, почки и кишечник, а именно:

через кожу:	670 куб. см
через легкие:	330 куб. см
через почки:	1670 куб. см
через кишечник	130 куб. см
<hr/>	
всего:	2800 куб. см

то понятно, что как минимум это количество должно ежедневно восполняться. Итак, подсчитано, что ежедневное потребление воды составляет около 2500 куб.см. Можно пересчитать это следующим образом:

[40] Один литр воды содержится в

	1,15	литре молока
	2,5	кг ржаного хлеба
или	1,5	кг. мяса
	1,1	кг. шпината или брюквы
	1,25	кг. картофеля

Если вы, например, посчитаете дневной рацион на одного человека из 300 г. мяса, ½ литра молока, 250 гр. хлеба и 250 гр. картофеля, у вас получится:

300 гр. мяса	200 куб. см.	воды
½ литра молока	434 "	"
200 гр. хлеба	"	"
250 гр. картофеля	"	"
	914 куб. см.	воды

Если вы вместо мяса, как мы надеемся, возьмете, например, шпинат или другие овощи, это повысит содержание воды, но с учетом испарения при готовке или жарке и с добавлением 400 гр. супа, чая или кофе у вас в итоге получится примерно то же количество, 2500 грамм.

Чем вы замените недостающие 1200 грамм воды? Пивом или водкой? Но даже если вы выпьете такое количество, оно едва ли заменит недостающую воду. На самом деле человеку нужно намного больше. Доктор Л. Хант Петерс говорит о воде:

«Этот растворитель, необходимый для жизни, в чистой форме содержится во всех овощах и фруктах. Среднестатистическому человеку, кроме того, нужно еще выпивать от 1 ½ до 2 литров воды ежедневно».

Той же точки зрения придерживаются и йоги. Свами Шивананда пишет:

«Вы ежедневно должны пить много воды, чтобы тело не перегревалось, кровь не густела, а кожа и мышцы не высыхали. Если вы пьете недостаточно воды, в крови накапливаются ядовитые вещества. Вода регулирует температуру тела. Взрослый человек должен выпивать ежедневно 2-3 кружки (1,16-1,74 литра) воды». («Diet and Health», 65)

При этом один литр равен 1000 куб. см., а в обычной чашке или стакане – лишь 250 грамм. Посчитайте, сколько чашек нужно... Для вашего успокоения мы хотим заметить, что лишняя вода в любом случае выводится из организма, [41] и есть гарантия, что у вас не появится проблем с камнями в почках и мочевом пузыре. В случае, если они уже есть, помогает отличное средство – авокадо (т.н. «аллигаторова груша»). Съедайте ежедневно дюжину в течение одной или двух недель (с кожурой), и камни растворятся. Кроме того, авокадо помогает против малокровия, запора и подагры. Инжир и клубника также хороши против камней.

Никогда не пейте во время еды!

Теперь об алкоголе – или, скорее, руки прочь от алкоголя!

Об этом уже написано так много, что мы укажем лишь на два следствия потребления алкоголя, которые известны менее всего. Как утверждает Эдвин Лок в книге «Food Values»:

«Алкоголь по своему действию (не по содержанию!) приравнивается к продукту питания. Но нельзя забывать, что, если только он не принимается в очень ограниченных количествах, он действует как *наркотическое вещество* (наш курсор), и при его повышенном потреблении его действие обратно действию продукта питания, он может повредить пищеварению и усвоению некоторых пищевых продуктов».

Что означает «в очень умеренных количествах»? Как правильно заметил Чарльз Брандт, один стакан виски так же вреден для «умеренного» потребителя, как десять стаканов для алкоголика. Это утверждение

подкрепляется тем фактом, что каждый алкогольный напиток выпивается не из-за его вкуса, а из-за желания дурмана. А дурман, выражаясь отнюдь не поэтическим языком, и есть наркотик. То есть, под наркотическим влиянием находится каждый, кто пьет – неважно, в каких количествах.

В наш век бокса, боев без правил и других, менее «агрессивных» удовольствий, само по себе существование наркотического опьянения не удивляет. Согласно учению йоги каждое длительное алкогольное или любое другое наркотическое воздействие разрушает центры духовного (состоящего из тонкой материи) тела. В этом отношении любители мяса находятся в более выгодном положении, так как мясо загрязняет, алкоголь же уничтожает. Это все, что мы хотели сказать ученикам, которые желают добиться раскрытия тонкого тела. То же касается и табака. [42]

Есть еще одна опасность, угрожающая в большей степени, так как границу между «умеренным» и «неумеренным» нелегко провести. А именно: *если отец – алкоголик, то его дочь не сможет вскармливать своего младенца*. «И что такого?» - наверняка возразят некоторые наши читательницы, следящие за сохранением обворожительной линии груди. Тем не менее, есть смысл об этом задуматься.

Установлено, что младенцы, вскармливаемые материнским молоком, лучше растут в первые месяцы; их скелет прямее и сильнее, им требуется меньше добавок витамина С и D, и они менее склонны к гастроэнтериту, инфекциям легких, диарее и кожным заболеваниям. Исходя из этого, недавно выяснили, что *материнское молоко*, в отличие от коровьего молока, содержит *антиполиомиелитные* вещества, которые редко встречаются в коровьем молоке. Вот почему вызывающий все больше опасений *детский паралич* почти никогда, даже в случае эпидемии, не встречается в странах, в которых кормление младенцев материнским молоком еще является нормой. Эти данные были получены в Америке, где врачи даже ведут «кампанию за грудное вскармливание», выступая против ставшего модным в Соединенных Штатах искусственного кормления (как раз из-за вышеназванных красивых форм).

Док. Клиффорд Г. Грули и док. Хейвард Н. Сэнфорд, профессора педиатрии при Иллинойском Университете, провели исследование среди 20 061 младенцев из Chicago Welfare Society в возрасте от рождения до девяти месяцев. Из них:

48,5% питались молоком матери
43% частично питались молоком матери

8,5% питались искусственно.

Уровень заболеваний был:

37,4% в 1 группе
53,8% во 2 группе
63,6% в 3 группе

И смертность:

6,7% в 1 группе
27,2% во 2 группе
66,1% в 3 группе

[43] Таким образом, доказана важность грудного вскармливания как фактор питания.

Наконец, обратимся к деликатному вопросу сексуального воздержания. В этом смысле человек совершает самую большую ошибку, рассматривая необходимость в размножении и продолжении жизни как средство для получения удовольствия и особо поддерживая эту идею.

Что говорят йоги?

«Упорство в сексуальном воздержании (Брахмачария) дает силу». (Йога Сутры Патанджали, II,38)

Согласно древней индийской теории, которая, кстати, еще не была озвучена в контексте современных научных исследований, жизненная жидкость, сохраняющаяся при сексуальном воздержании (*вирья*, что переводится и как «семя», и как «сексуальная энергия»), превращается в духовную силу (*оджас*), которая поднимается к голове, собирается в мозгу и создает необходимую основу для духовной жизни и духовного познания.

Мужские половые железы (тестикулы) имеют два вида клеточных тканей: одна производит сперму, выходящую как *эксрет* наружу, а вторая – половой гормон, который как *инкрет* попадает внутрь, в кровеносные русла. Если первая служит лишь размножению, то вторая крайне важна для сохранения метаболического баланса, роста, сохранения веществ, и в том числе, более-менее опосредованно, для всех физиологических и даже умственных процессов в человеческом организме. При сексуальном воздержании внутрисекреторные, то есть гормонообразующие клетки, развиваются сильнее за счет первых, производящих семя. В результате, *шишковидная железа* оказывает парализующее действие на половые железы и предотвращает их преждевременное развитие. Если же половые железы работают сильнее вследствие повышенного сексуального возбуждения, то уже они *оказывают парализующее действие* на шишковидную железу, которая уменьшается после успешного полового созревания. Поскольку шишковидная железа в йоге называется *органом духовного зрения* («третий глаз» или «глаз Шивы» на мистическом языке йогов), очевидна необходимость следить за ним и развивать, даже *в ущерб* сексуальной деятельности. В таком смысле можно понимать превращение *вирьи* (жизненной жидкости) в духовную энергию (*оджас*). **[45]**

ШЕСТОЙ ВЫПУСК

А. АСАНА – позиции тела

1. Группа СИДДХА

Продолжайте выполнять «*совершенную позу*» (Сиддха асана). Вы должны выдерживать эту позу долгое время без чувства дискомфорта, так, чтобы вы могли сидеть неподвижно и стабильно, как статуя. Лишь тогда вы сможете усложнять упражнения для дыхания и концентрации. Держите руки либо на бедрах, либо на коленях, при этом ладони повернуты вверх, большие пальцы держат указательные пальцы. Такое положение пальцев называется *Чин мудра* (рисунок 59).

Другой вариант этой позы называется *Ваджра* (то же имя носит уже известная вам поза сидения на пятках, см. 1 выпуск, рис. 15). Она получается, если вы положите левую пятку под бедро, а правую на пах.

2. Группа ПАДМА

Освоение предыдущих упражнений той же группы дает вам возможность выполнить одну из самых важных и известных поз во всем учении йоги – так называемую «позу лотоса». Для индийцев поза лотоса – нечто само собой разумеющееся, они не могут представить ни одно божество или святых, почитающих это божество, в какой-либо другой позе, кроме позы лотоса, или совершенной позы. С ранней юности они тренируют эти две позы, и они уже в некоторой степени вошли им в кровь и плоть настолько, что для индийцев почти не представляет никакого труда их освоить, в особенности позу лотоса. Поэтому индийцам не дается много указаний, рекомендуются лишь одно-два подготовительных упражнения. Они считают, что вы должны медленно и регулярно тренировать уже конечную позу – и это все. Однако практика европейцев показывает необходимость в целом ряде подготовительных упражнений, которые требуют минимум 6 месяцев тренировок перед тем, как пытаться сесть в позу лотоса. Вы уже выполнили 19 упражнений, от «половинной позы эмбриона» до «3/4 позы лотоса». Теперь вы можете отважиться на позу лотоса. Выполните упражнение 4-й недели прошлого месяца группы *Падма*. [46]

Это подготовительное упражнение можно назвать «3/4 позы лотоса». Не забывайте, что данное упражнение вы должны выполнять, выходя из *позы матери* (см. рис. 3, 3 выпуск). Если левая ступня лежит рядом с правым коленом, а оба колена лежат на полу, обхватите левую ступню *обеими* руками, при этом давя вниз правым предплечьем на правую ногу, и осторожно притяните левую ступню к правому бедру к правой стороне промежности. Вы должны держать правую руку на носке левой ступни, а левую руку на левой лодыжке, чтобы избежать лишнего сгибания левого голеностопного сустава. В конечной позе лотоса пятки должны доставать до живота (рис. 68).

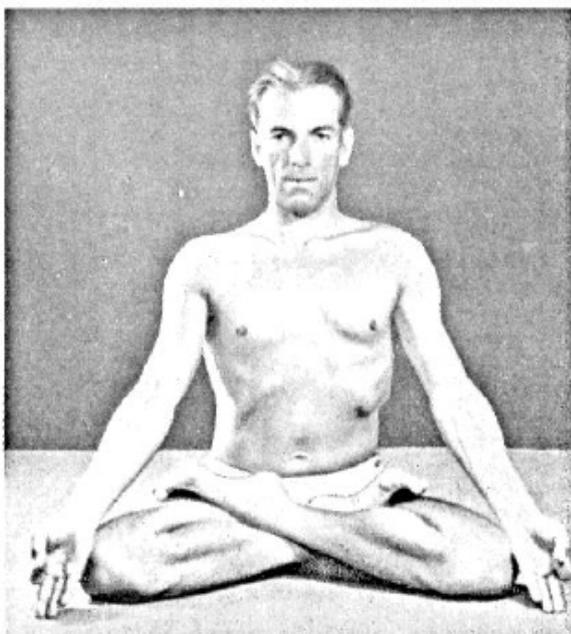


Abb. 68

[47] Это и есть известная ПАДМА-АСАНА.

Требуется много сил, чтобы овладеть этой позой, однако, после того, как вы ей обучились, чем дольше вы ее принимаете, тем легче она становится. Особенно блаженное чувство вы испытаете, когда вы застынете в этой позе на несколько секунд: благодаря особому магнетическому потоку, который возникает в скрещенных ногах и руках, лежащих на коленях, вы почувствуете благотворную гармонию во всем теле. Но для этого нужно действительно освоить эту позу, иначе настроение вам могут испортить еще имеющиеся боли. Для женщин поза лотоса особенно полезна, не в последнюю очередь потому, что она лечит некоторые женские заболевания и исправляет нерегулярный цикл при систематической тренировке. Как утверждают йоги, поза лотоса благоприятно влияет на общее самочувствие и на длину жизни. Она, наряду с *совершенной позой* (Сиддха Асана), - лучшая для упражнений на концентрацию и дыхание.

В течение этого месяца вы обязательно должны попытаться освоить позу лотоса, так как конечная поза лотоса создает необходимую основу для дальнейших упражнений.

3. Группа ШИРШ

Продолжайте тренировать стойку на голове, ее длительность должна быть увеличена до 5 минут. Теперь вы можете выполнить это упражнение, находясь на большем расстоянии от стены. Носки держите вытянутыми лишь пару минут, затем расслабьте их, иначе у вас быстро появятся боли в икрах.

4. Группа САРВАНГ

В этом месяце увеличьте длительность выполнения «свечи» до 5 минут. Держите носки вытянутыми как можно дольше, и лишь когда почувствуете боль, вы можете их расслабить.

Эта тренировка важна для стоп, так как она, в сочетании со специальными упражнениями, предотвращает образование плоскостопия с одной стороны, и наростов – с другой. Специальные упражнения для пальцев ног описаны в 1 выпуске (рис. 12-14) и в 3 выпуске (21), особенно важно последнее, которое вы можете выполнять, вовлекая большие пальцы ног или без них. **[48]**

Кроме того, в этом месяце рассматривается новое упражнение – ХАЛА-АСАНА («плуг»).

1 и 2 неделя. Находясь в позе свечи, медленно опускайте одну *вытянутую* ногу за голову, пока носком (опять же, вытянутым!) вы не дотронетесь до пола. Вторая нога остается вертикально вытянутой! Застыньте в этой позе на несколько секунд и так же опустите вторую ногу, при этом снова приведя первую ногу в вертикальное положение. Повторите это упражнение несколько раз, меняя ноги.

3 и 4 неделя. После такой подготовки вы можете выполнить настоящую «позу плуга»: находясь в позе свечи, медленно опустите вытянутые ноги за голову так, чтобы они дотрагивались носками до пола. Если у вас болят ноги под коленями, держите *согнутые* колени над лицом или на лице некоторое время, пока вам не станет легче вытянуть ноги. **[49]**

Если вы не чувствуете боли в спине, не нужно ее подпирать руками, вы должны держать руки вытянутыми на полу (рисунок 69).

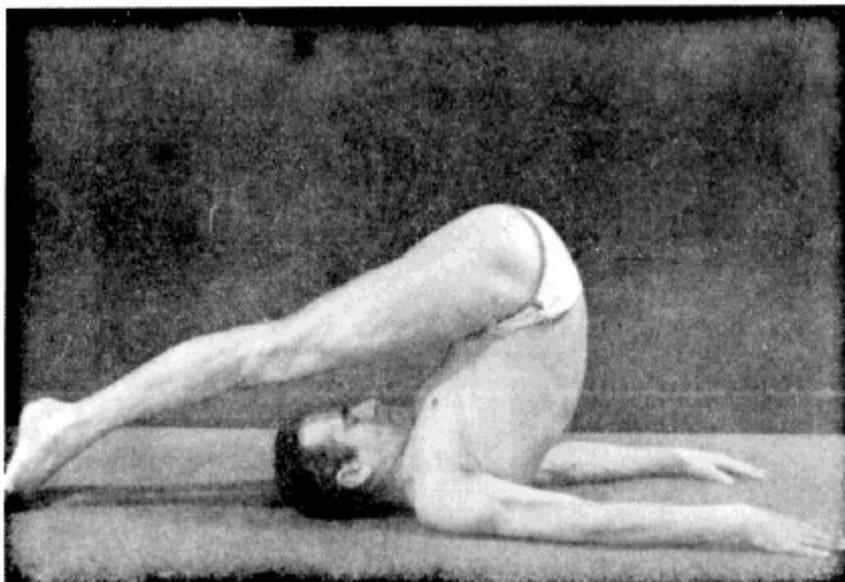


Abb. 69

Рис. 69

Хала-Асана является продолжением *Сарванг-Асаны* («свечи») и значительно усиливает воздействие последней. Кроме того, эта поза способствует идеальному кровоснабжению мышц и нервов спины, делает позвоночник эластичным как резина, предотвращает возникающее с возрастом окостенение позвоночника, дает подвижность, энергию и активность. Благодаря выполнению этой позы лечатся запор, болезни печени и селезенки, полнота, прострелы, миалгия и невралгические боли в спине, человек чувствует себя ловким и полным энергии, «как двуногая говорящая белка» по выражению индийцев.

Длительность позы должна быть увеличена до 2 минут, ее можно повторить 3-4 раза.

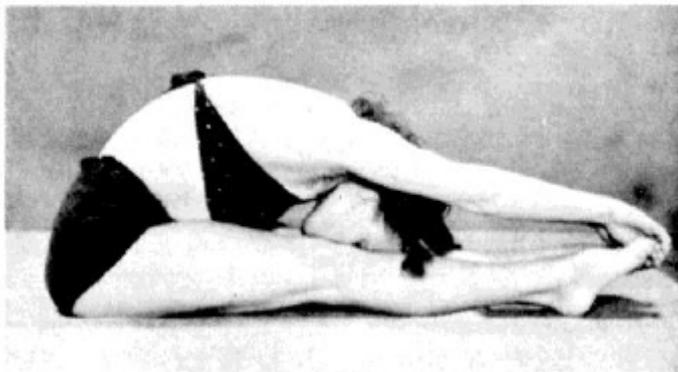
5. Группа ПАШИМОТТАН

Примите позу прошлого месяца из этой группы. Следите за тем, чтобы реберная дуга была плотно прижата к бедру. Естественно, при этом вы должны сделать выдох. Теперь крепко обхватите большие пальцы ног сверху, вытяните носки, при этом руки тоже вытянуты, затем осторожно положите лоб на прогнутые колени. Таким образом, ваша голова будет лежать под вытянутыми руками (рисунок 70).

Эта поза, именуемая ПАШИМОТТАНА-АСАНА, является третьим по важности упражнением. Благодаря особому положению тела в области органов пищеварения собирается кровь, которая стимулирует функцию пищеварительных органов: желудка, печени, поджелудочной железы, а также селезенки, почек, мочевого пузыря и предстательной железы (простаты). Так, при регулярном выполнении этой позы устраняются хронические запоры, диабет, геморрой, заболевания мочевого пузыря и почек. Лишний жир на животе и бедрах пропадает, если выполнять это упражнение по несколько минут каждый день в течение двух-трех месяцев, поэтому оно подходит как отличное средство для создания более тонкой фигуры. **[50]**

Пашимоттан-асану начинают с 2 секунд и постепенно увеличивают ее длительность до нескольких минут (10 мин.). Вначале достаточно, если вы повторите эту позу 3-4 раза по 5 секунд.

Три самые важных позы – *Ширш*, *Сарванг* и *Пашимоттан* – могут при необходимости заменить все упражнения, если у вас недостаточно времени, чтобы выполнить все остальные упражнения. В таком случае хотя бы эти три упражнения вы должны довести до совершенства. Остальные упражнения, тем не менее, нужны как раз для достижения этого совершенства.



Абл. 70

Рис. 70

6. Группа МАЙУРА

Продолжайте выполнять и совершенствовать упражнения этой группы: поднятие тела, *Хамса* и *Майура-асана*. Подъем выполняйте каждый день по 12-15 раз, попытайтесь по возможности увеличить длительность *Майуры*. Это упражнение используется для лечения нарушений пищеварения, особенно, против хронического запора. Как утверждают йоги, человек, регулярно его выполняющий, может переваривать и плохую пищу, и даже яды. Упражнение стимулирует перистальтику и за несколько секунд дает максимальное мышечное напряжение. Оно действует как инъекция адреналина или дигиталиса. Этого упражнение благоприятно влияет на печень, желудок, поджелудочную железу и почки. [51]

Также развиваются и укрепляются внешние мышцы, прежде всего мышцы рук.

7. Группа БХУДЖАНГ

Продолжайте выполнять *Бхуджанг-асану* (кобру). При этом следите за тем, чтобы живот по возможности никогда не отрывался от пола, в крайнем случае, верхняя часть живота над пупком может быть поднята.

Продолжайте выполнять *Шалабх-асану* («стрекоза») и *Дханур-асану* («дуга»). При выполнении последней поднимите голову как можно выше, на один уровень со ступнями.

В этом месяце мы выучим еще одно упражнение этой группы, *САНАНГА-АСАНУ*.

Встаньте на колени, слегка расставив ноги и держа их параллельно. Вытяните носки, руки на боках. Теперь откиньте голову и верхнюю часть туловища назад настолько, чтобы вы смогли опереться вытянутыми руками о пятки, при этом не расслабляя бедра, но с нарастающим напряжением в спине. Держитесь руками за пятки и *раскачивайтесь* взад и вперед, за счет проталкивания живота вперед (а не расслабления бедер).

После нескольких тренировок вы сможете держать руки не на пятках, а на лодыжках (рисунок 71).

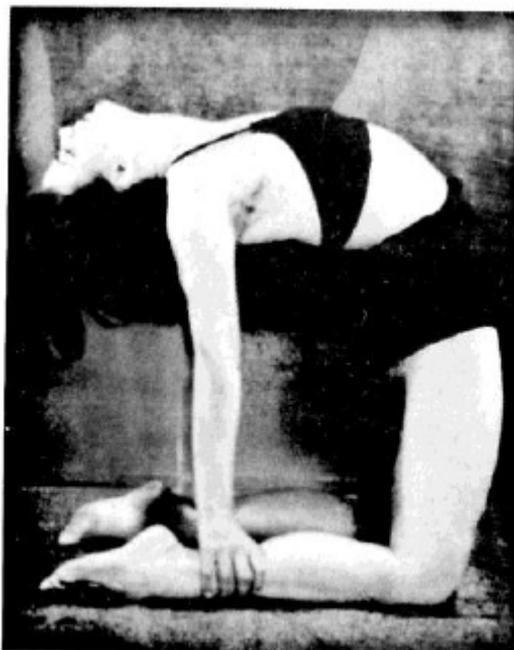


Abb. 71

52

Рис. 71

Все больше и больше увеличивайте амплитуду, пока, в конце концов, не достанете головой до пола. На подъеме первое время можете немного согнуть локти и расслабить бедра, но впоследствии вы должны будете сохранять напряжение в спине, так, чтобы можно было оторвать колени от пола, что делает ощутимым напряжение в бедрах. При этом вы можете держать ладони зажатými под коленями, чтобы руки оставались выпрямленными.

8. Группа ВАДЖРА

1 неделя. Примите позу *Супта-Ваджра* прошлого месяца. Держите колени крепко прижатыми друг к другу. Оставайтесь в этой позе 2-5 минут.

2 неделя. Сидя в *Мандука-асане* («лягушка», см. 3 выпуск, стр. 27), так сильно **[52]** наклонитесь вперед, чтобы лоб лег на сложенные вместе руки (ладони вместе, как для молитвы). Если у вас не получится сделать это с первой попытки, обопритесь на ладони и наклоните лицо как можно ниже к полу. Повторите это движение несколько раз.

3 неделя. Выполните это упражнение, полностью вытянув руки, попытайтесь слегка коснуться грудью пола. При этом ягодицы не должны подниматься от пола! Достаточно потренировавшись, вам уже будет несложно все время касаться пяток ягодицами при дотягивании грудью до пола (рисунок 72).

Упражнение 2-й недели на санскрите называется «АРДХА-КУРМА АСАНА» («половинная поза черепахи»). **[53]**

4 неделя. Снова примите идеальную позу *Супта-Ваджра* (поза 1-й недели). Непосредственно сразу переходите к позе *Ардха-Курма* 2-й и 3-й недели. Затем снова выполните *Супта Ваджра* и т.д. Выполняйте эти движения попеременно несколько раз, стараясь, чтобы переход был

максимально плавным и мягким. В завершение замрите в одной из этих поз так долго, как сможете.

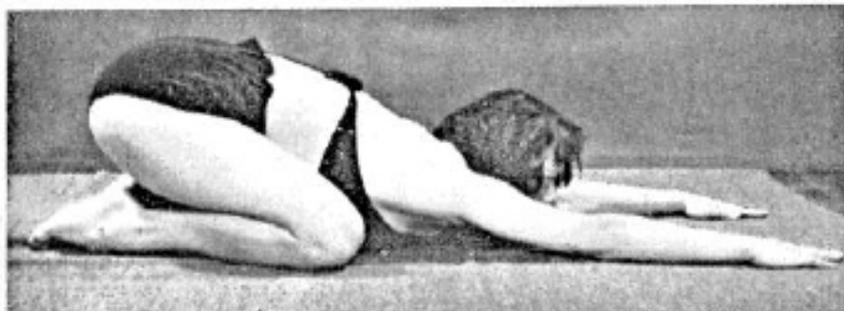


Abb. 72

Рис. 72

9. Группа ГАРУДА

Продолжайте выполнять *Гаруда Асану* предыдущего месяца. В этом месяце к ней добавляется следующее:

Когда стоите на одной ноге в *Гаруда-асане*, сделайте несколько приседаний на опорной ноге так, чтобы вы касались пола носком второй ноги, которую вы держите наверху. Сначала вам будет сложно, но упорно продолжайте тренироваться, и у вас все получится.

У *Гаруда Асаны* много достоинств: укрепляются нервы рук и ног, развиваются мышцы. Ноги и руки той стороны, которая тянется, со временем удлиняются (при условии, что человек еще растет). Излечиваются ишиас и ревматические заболевания ног и рук, гидроцеле, укрепляются нервы почек.

10. Группа ТРИКОНА

Продолжайте с максимальной точностью выполнять *Трикона Асану* и совершенствовать ее.

Когда вы начнете выполнять это упражнение, сначала держите голову как можно дальше откинутой *назад* [54] (как в позе *кобры*) и сохраняйте такое положение головы на протяжении *всего* упражнения: при принятии конечного положения (с горизонтально вытянутой рукой) и при правильном положении головы вы непроизвольно будете смотреть на ладонь *вытянутой* руки. Если же Вы, чтобы увидеть ладонь, вынуждены поворачивать голову в направлении руки, значит, положение головы изначально было *неверным*. Так вы можете контролировать правильное выполнение *Трикона-асаны*.

Также не пропускайте *Тада-асану* 1-го месяца 4-й недели этой группы (см. 1 выпуск, стр. 39). Это вращательное движение очень важно для женщин, желающих укрепить грудь. Ведь опускание женской груди вызывается в первую очередь вялостью грудных мышц (m. pectoralis major). Многие из этого можно предотвратить, если ежедневно делать маховые движения руками, придающие груди округлые формы и гладкость. Кроме того, для этой цели полезно делать упражнение на «аристократическую осанку». Идеальная форма груди эллинских женщин, которая, кстати, встречается и у женщин Бали, острова в южной части Тихого океана, скорее всего, связана с частным ношением сосудов на голове и с другой работой, напрягающей верхнюю часть тела без одежды. Хотя последнее гигиеническое требование в европейских условиях удовлетворить невозможно, мы в состоянии

имитировать такую эстетическую деятельность, уединившись у себя в квартире. Но держание вазы на голове в качестве имитации приносит мало пользы, так как вы невольно будете стараться облегчить упражнение, и со временем осанка станет ленивой, претенциозной, какой угодно, только не аристократичной.

Вытяните руки над головой, держа ладони вместе, но так, чтобы они были направлены в противоположные стороны, то есть, тыльная сторона правой ладони – влево, а левой ладони – вправо. Теперь, держа руки таким образом, притяните их как можно ближе к макушке, не расцепляя ладоней. Держите голову высоко. Вы сразу обнаружите, что с таким положением рук невозможно продвинуть локти вперед, не нарушая положение ладоней. Такое напряжение рук и верхней части тела заменяет ношение тяжелого груза на голове. **[55]**

Сохраняя осанку, сделайте несколько шагов на носках, пятки направлены внутрь. Каждый день ходите так по квартире, делая примерно сто шагов, и очень быстро вы почувствуете действие этой облагораживающей походки на вашу осанку и на ваши ступни. Такое хождение на носках укрепляет ваши ступни и устраняет большинство дефектов, появляющихся из-за ношения высоких каблуков. Просто хождение босиком (наступая на всю подошву) не поможет. Если вы носите высокие каблуки, ваш вес распределяется в трех местах:

1. Основной вес приходится на носки; пальцы, сжатые вместе в тесной обуви, сдавливаются и деформируются, со временем появляются наросты.
2. На пятки – поднятые пятки переносят напряжение в ноги и дальше, в нижнюю часть живота, где иногда возникают сильные боли.
3. Часть веса переходит на опирающийся на подошву подъем ступни, который не задействуется при ходьбе и со временем становится вялым и изношенным.

Если вы попытаетесь сейчас бегать босиком, состояние ваших слабых стоп ухудшится, так как при беге босиком непроизвольно задействуется вся поверхность подошвы, как у животных. Растоптанные и плоские ступни у коренных народов, ходящих всю свою жизнь босиком, являются лучшим тому доказательством. Что помогает в таком случае?

Ходите босиком, но при этом ходите на носках, как будто вы идете на каблуках. Рисунки 73а и 73b убедят вас, что в этом случае отсутствуют те проблемы, которые возникают при ходьбе на каблуках: пальцы ног свободны, давление на пятки полностью исчезает, а подъем стопы постоянно работает и с каждым шагом укрепляется (рисунки 73а и 73b).

Вы можете регулировать силу напряжения в подъеме, если будете ходить, перемененно имитируя то высокие, то низкие каблуки, затем наступать всей подошвой, при этом следите за тем, чтобы носки первыми касались пола.

Комбинируйте это упражнение для стоп с упражнением на «аристократическую походку», как показано ниже (рисунок 74). **[56]**

В особенности следите за тем, чтобы во время ходьбы не носки, а пятки были повернуты вовнутрь, как полукруглая дуга, при этом все время ставьте ноги крест-накрест. Так, в результате, пальцы ног будут расставлены наподобие веера, когда вы становитесь на пол. Такое положение ног предотвращает образование наростов, положение же с носками внутрь, напротив, приводит к наростам!

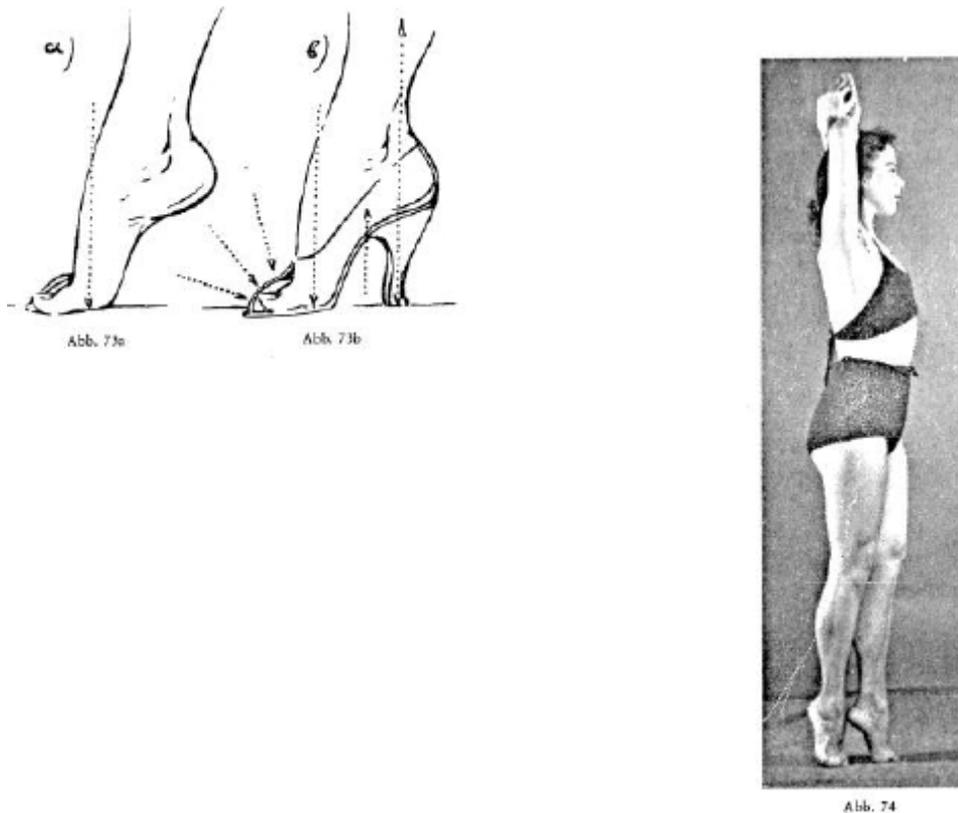


Рис. 73, 74

[57]**11. Группа МАТСИЕНДРА**

Продолжайте выполнять оба упражнения группы *Матсиендра*, при этом в первом упражнении (2 выпуск, рис. 29) следите за тем, чтобы плечи находились в одной линии с рукой, которую вы перекидываете через колено.

12. Группа НАУЛИ

Находясь в *Уддияна-Бандхе*, выставите мышцы живота вперед, пока не образуется «колонна»: так строится уже описанное в прошлом месяце *Наули*, упражнение для мышц живота, имеющее огромное значение.

Это упражнение называется *Мадхяма-Наули*, или «серединное Наули» (так как существуют еще и левое, и правое *Наули*, но об этом речь пойдет позже). Оно устраняет даже хронические формы запора, а также все другие заболевания внутренних органов, возникающие в результате вялости мускулатуры кишечника, оказывает тонизирующее действие на печень, поджелудочную железу и другие органы пищеварения и в этом смысле его нельзя сравнить ни с каким слабительным и общеукрепляющим средством для работы кишечника.

В этом месяце выполняйте оба упражнения попеременно, одно за другим (5-10 раз).

Б. ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения, которые вы уже освоили, а именно:

1. Тала-Юкта

2. Шиткари, Шитали
3. Сурья-бхеда
4. Сукх-Пурвак
5. Капалабхати
6. Уджжайи

следует выполнять и в этом месяце, как и вообще на протяжении всего курса. Теперь они должны быть усложнены. По поводу *Тала-Юкты* важно отметить следующее.

Как вы уже узнали из 2 выпуска, тело делится на 6 основных частей. Только ритмическое дыхание создает тот мощный ритм, который имеет большее значение для всего тела или для его отдельных частей. Используя ритмическое дыхание и связывая его с соответствующей частью вашего тела, **[58]** можно оказать определенное, желаемое вами воздействие на эти органы, железы или другие части при условии, что вы обладаете достаточным навыком концентрации мысли. Такая концентрация мысли на любом органе, в сочетании с ритмическим дыханием и правильным кодовым словом («ламм», «вамм», «рамм» и т.д.) может до некоторой степени заменить упражнение для этой части тела. Так, например, ритмическое дыхание через 3-ю часть тела, а именно, через солнечное сплетение, со словом «рамм» и соответствующей концентрацией на солнечном сплетении может облегчить состояние при морской болезни. Ведь морская болезнь – не что иное, как нарушение функции солнечного сплетения, переходящие на органы пищеварения. Это нарушение функции связано с волнами, производящими колебания определенной силы; если эти колебания превышают некоторую границу, солнечное сплетение не выдерживает, что сразу передается желудку. Поэтому, если вы в состоянии противопоставить этим колебаниям другие, по собственной воле созданные, тогда можно положить конец неприятным проявлениям до сих пор считающейся неизлечимой морской болезни. Но вы должны тренироваться! Стоя в заднем отделе автобуса или едете в лифте, дышите ритмично, произнося слово «рамм» (или «ранг») и представляйте, что из вашего солнечного сплетения исходят чрезвычайно приятные колебания при вдохе и выдохе. Вы сразу почувствуете успокаивающее воздействие этого упражнения, а после достаточной тренировки морская болезнь у вас не появится даже на штормующем море.

Таким образом можно влиять и на все остальные органы тела, даже на каждую часть, каждую железу, на которые иначе вы пытаетесь воздействовать с помощью определенных поз. Другими словами, во время плохого самочувствия или болезни можно обрабатывать часть тела или весь организм с помощью ритмического дыхания или с помощью шестикратного ритмического дыхания, и до некоторой степени заменить физические упражнения. Если в обычных обстоятельствах достаточно 10 вдохов и выдохов для общего воздействия на тело, то в таких особых случаях **[59]** вы сами на практике должны определить то необходимое количество ритмических вдохов-выдохов, которое будет эффективным.

Кодовое слово тоже имеет значение: каждое из этих слов, особенно первая буква, создает ритмическое повторение одних и тех же колебаний, которые, согласно учению йоги, находятся в соответствии с эфирными формами материи, влияющими на каждую часть вашего тела. Так, через некоторое время вы заметите, что неправильное слово не может вызвать

привычные чувства или явления в соответствующей части тела, правильное же слово, напротив, действует.

Это – что касается упражнения *Тала-Юкта*.

Сукх-Пурвак (1):

Длительность этого дыхательного упражнения должна быть увеличена минимум до 8 пранаям утром и вечером, с ритмом 2:8:4, то есть, две секунды вдоха, восемь секунд задержки, четыре секунды выдоха. Если это получается легко, вы можете усложнять это упражнение, как показано в прошлом выпуске, но не превышая максимальную пропорцию 6:24:12! При вдохе думайте о том, что вы вдыхаете силу, гармонию и прочие благие качества (в следующем выпуске будет показано, что это не бесплотная фантазия), при задержке – что вы распределяете их по всему телу, при выдохе – что вы выводите из своего тела все плохие, отработанные и больные вещества. Такая концентрация мысли усиливает действие упражнения. Само собой разумеется, не требуется объяснений, что вы должны выполнять все дыхательные упражнения либо на открытом воздухе, либо в хорошо проветренном помещении, то есть, на свежем (но не холодном!) воздухе.

Сукх-Пурвак (2):

В этом месяце вы должны выполнять второй вариант этого дыхательного упражнения:

Сделайте вдох левой ноздрей (лишь на одну секунду), затем непосредственно сразу после – выдох правой (2 секунды), и теперь *задержите* дыхание (на полные 4 секунды), без воздуха в легких. Каждый раз чередуйте ноздри. Это упражнение может показаться вам немного сложным или по меньшей мере непривычным, но по большому счету оно легче и безопасней, чем упражнение первого типа, так как здесь не может возникнуть растяжения легких. Поэтому при задержке дыхания вам не надо создавать зажимы, в крайнем случае, **[60]** в первые секунды задержки дыхания, когда ее длительность увеличится, вы можете быстро сделать *Уддияна-Бандху*.

Медленно увеличивайте ритм (или, скорее, длительность) до пропорции 2:4:8, по 8 повторений утром и вечером. Здесь также не рекомендуется быстро добиваться долгой задержки дыхания. Оба эти дыхательные упражнения *Сукх-Пурвак* – лишь подготовительные, а поэтому должны лишь создать некоторый базис для дальнейших упражнений более высокой степени.

Капалабхати

Это упражнение по мере освоения следует увеличивать по длительности. Выполняйте теперь только второе упражнение, то есть в пропорции 1:1, при этом на один вдох (долгий и глубокий) приходится единственный выдох толчком (короткий и сильный, но без кашля!). Сделайте 30 таких вдохов-выдохов один за другим, затем, в завершение, обязательно сделайте один глубокий, по возможности долгий вдох, задержите дыхание надолго (но без неприятных ощущений или нехватки воздуха!), затем медленно выдохните. Это дополнение к *Капалабхати* называется *Бхастрика* («кузнечный мех») и является одним из самых важных упражнений всего ряда.

Капалабхати, а особенно *Бхастрика* – надежные средства против болезней легких, в особенности, против туберкулеза, астмы, бронхита, бронхиального катара и многого другого. Положите пальцы на ключицу у горла, там, где находятся верхушки легкого. Вы заметите, что эта область, а, следовательно,

и верхушки легких, постоянно надуваются из-за этого упражнения: при вдохе вы всегда приносите порцию свежего воздуха, свежего кислорода, а посредством толчкообразного выдоха вы загоняете этот (все еще свежий) воздух в кончики легких, что не происходит ни при каких других дыхательных упражнениях. Оно действует как своего рода кислородный насос, и с его помощью верхушки легких и все легкие постоянно снабжаются свежим кислородом, имеющим важное лечебное действие, что не достигается никакими другими средствами.

Выдох толчками (всегда через нос!), кроме того, устраняет спастическое сужение воздушных пузырьков в бронхах, и таким образом **[61]** при осторожном, но регулярном усложнении этого упражнения полностью вылечиваются бронхиальный катар и астма. Следует начинать очень мягко, чтобы не вызвать *кашель* во время увеличения длительности.

В добавление к этому *Бхастрика* великолепно очищает кровь и в этом смысле является лучшим из всех дыхательных упражнений. Оно также устраняет сердцебиение, но это мы рассмотрим подробнее в следующем выпуске!

Уджжайи

Упражнение *Уджжайи* тоже претерпевает изменения: медленно делайте вдох через две ноздри. При этом вы должны производить внутренний звук, напоминающий гудение. Каждое гудение, проговаривание или пение в остальных случаях происходит во время выдоха. Но сейчас вы должны «гудеть» на вдохе! После достаточной практики это происходит без особых сложностей, вы только должны прилагать усилия, чтобы тон звука был как можно выше, при этом следите, чтобы этот тон и его громкость всегда оставались одинаковыми! Это важно. Когда вы уже не можете вдыхать больше воздуха, задержите дыхание настолько, сколько вы можете выдержать без лишнего напряжения. Затем сделайте выдох через левую ноздрю, или через обе ноздри.

Упражнение *Уджжайи* имеет много преимуществ: при продленном вдохе легкие подвергаются усиленному воздействию кислорода, и так устраняются многие болезни, вызванные неисправной дыхательной функцией. С помощью этого упражнения можно с успехом вылечить чахотку, астму и другие болезни, сердечные заболевания, избавиться от отеков. Кроме того, упражнение усиливает деятельность пищеварительных органов и, не в последнюю очередь, делает практикующего красивее. Как утверждают йоги, выполняющий это упражнение «никогда не будет страдать от «болезней флегмы» и от невротических заболеваний, диспепсии, дизентерии, расширения селезенки, чахотки, кашля или лихорадки». („The Divine Life“, Лахор, февраль, 1939)

В. ДХАРАНА – упражнения на концентрацию

Как вы уже знаете из собственного опыта, упражнение *Дивья-Раса* прошлого месяца дает вам ощущение «божественного вкуса» путем концентрации на кончике языка. Так же, как в случае с «божественным запахом», концентрация на кончике языка имеет три ступени: **[62]**

(1) После нескольких дней такой концентрации, которую лучше всего можно обозначить как «внутреннее чувство» на кончике языка, вы ощутите

крайне приятный, сладковатый вкус, немного напоминающий «божественный запах» на кончике носа предыдущего упражнения, как будто это вкус того, что вы до этого воспринимали как «божественный запах».

(2) После дальнейшей тренировки вы внезапно заметите, что вкус, который вы теперь чувствуете, стал другим. Это – вторая ступень, на которой вы можете вызывать любой вкус по собственному желанию. Этот созданный по желанию и со временем сохраняющийся дольше вкус намного сильнее, и «реальнее», чем настоящий, потому он будет держаться столько, сколько вы хотите. Самое странное при этом, что от него возникает чувство сытости, как будто вы действительно съели то, что желали (например, шоколад, фрукт и т.д.). Разумеется, настоящего насыщения не происходит, но иллюзия совершенна.

(3) После дальнейшей тренировки вы будете в состоянии чувствовать определенный вкус, например, вкус того, что ваши соседи в доме рядом ели на десерт к чаю в 5 часов, - вы можете зайти к ним, и убедиться, что вы почувствовали правильный вкус! Это не шутка, это – ясновидение вкусом. Вам не нужно нам верить – просто попробуйте!

По крайней мере, вы сможете сказать, исходя из собственного опыта, что есть вещи на небе и на земле, о которых наша школьная мудрость не могла даже мечтать!

КОНЕЦ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ