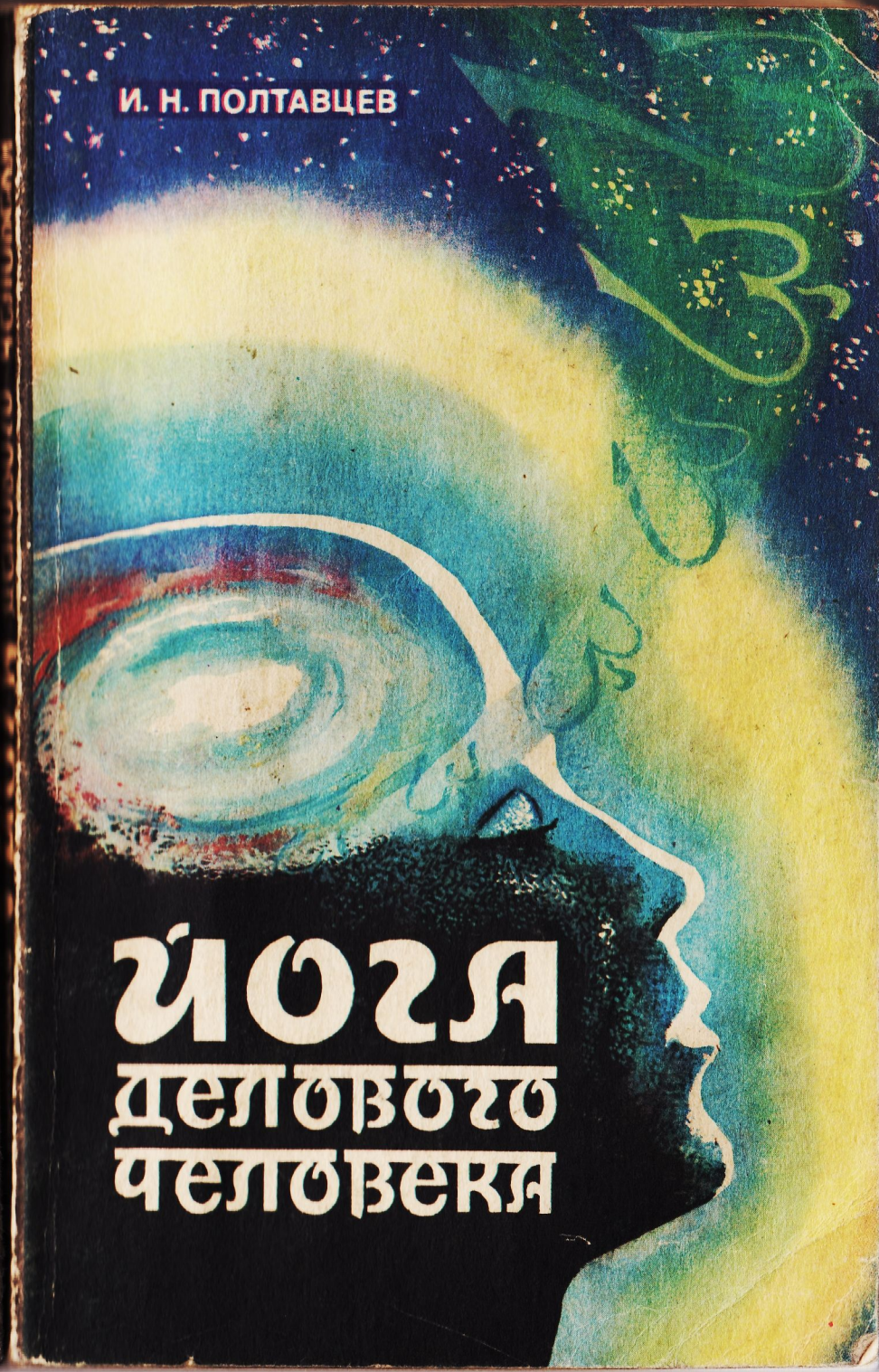
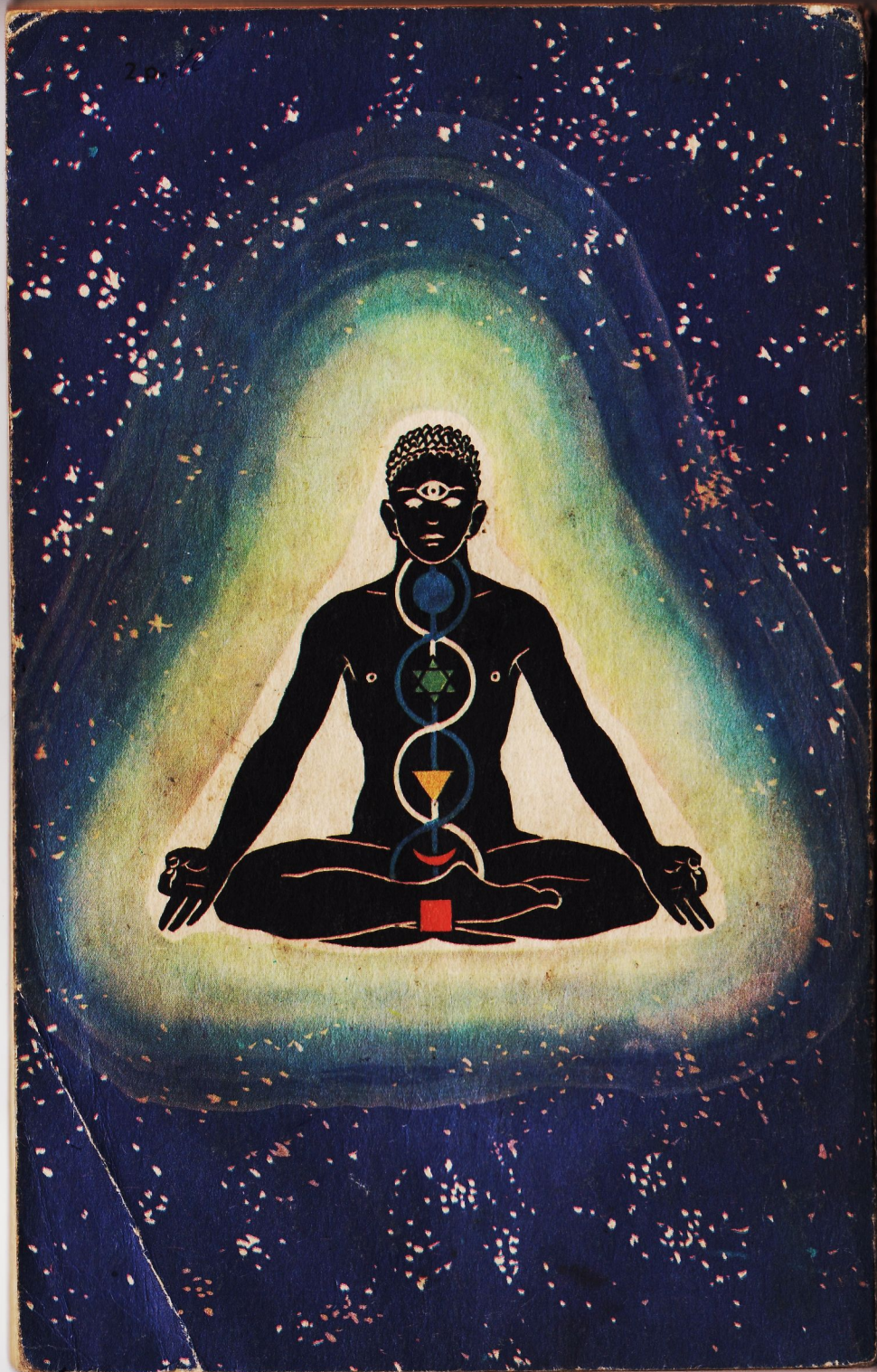




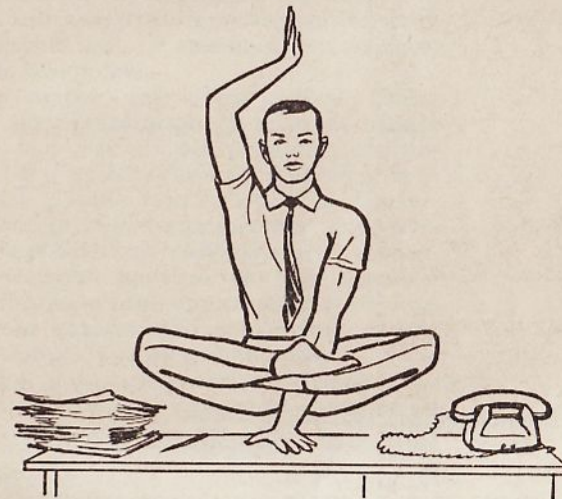
И. Н. ПОЛТАВЦЕВ

УЧЕБНОЕ
ПОСОБИЕ
ПО МАТЕМАТИКЕ

И. Н. ПОЛТАВЦЕВ

60

УОЗЯ делового человека



МИНСК
«ПОЛЫМЯ»
1991

ББК 51.20
П 52
УДК 615.851.86

Рецензенты:

зав. лабораторией психонейрохирургии МГМИ, канд. мед. наук
А. С. Федулов,
доктор медицинских наук, профессор В. Т. Кондрашенко

Полтавцев И. Н.

П 52 Йога делового человека.— Мн.: Полымя,
1991.— 208 с., [16] л. ил.
ISBN5-345-00430-7.

Йога — древнейший метод самосовершенствования. Ее приемы помогают избавиться от хронических болезней, поднять уровень активности, устранить негативные черты характера, полнее реализовать свои потенциальные возможности.

В книге вице-президента Ассоциации Йоги СССР приводятся как традиционные взгляды йогов, так и современное понимание их системы. Рассматривая комплекс средств саморегуляции йогов — от гигиенических упражнений до психотренинга, автор выделяет особенно необходимые деловому человеку.

Массовому читателю.

4105010000— 071

П 52—91

М306(03)— 91

ISBN 5-345-00430-7

ББК 51.20

© И. Н. Полтавцев, 1991

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Занимаясь йогой просто для себя, неожиданно обнаружил поразительные вещи. Быстро менялось отношение к окружающему. Перестал обманываться камуфляжем поведения и слов. Стали ясны внутренние, а не провозглашаемые мотивы действий. Несколько лет был в состоянии, которое, наверное, испытывает белая ворона в стае черных подруг. Ощущал себя, словно инопланетянин, — настолько далекими казались интересы окружающих и настолько ложными в сравнении с вдруг открывшейся истиной воспринимались обыденные жизненные цели и установки.

Отразилось это и на работе. Занимаясь исследованиями в области экономики, ясно увидел все натяжки идеологической и экономической доктрины того времени. С завистью смотрел на коллег, один за другим защищавших диссертации. Удивлялся их убежденности, уверенности в своей правоте. Но мои взгляды расходились с общепринятыми, а от компромисса удерживала неизвестно откуда появившаяся нравственная сила.

Лишь потом, после многолетних размышлений, понял, что ясность восприятия и нравственность — все это результат йоги. Перелицевать человека, изменить его характер, дать возможность по-настоящему осознать себя, отстраненно, как бы со стороны, увидеть и оценить окружающее — это в силах и стиле йоги. Она, как добрая мать, может приласкать, а может и отшлепать, но при этом мечтает увидеть свое чадо состоявшимся в жизни и помогает ему в этом.

Потребовалось 15 лет, чтобы в мою судьбу прочно вошла йога. Последующие десять лет были посвящены ее углубленному изучению, преподаванию в группах здоровья, примерке на себя психотехник. Это были трудные годы. Административ-

ной системе йога не нужна, более того — опасна. Йога делает людей неподатливыми, неудобными для оболванивания и манипулирования их сознанием. Развиваемое ею творческое отношение к жизни, ко всему, с чем сталкивается судьба, лишь в редких случаях применимо в обществе застывших догм. Думается, что это — главная причина, по которой йога не получала прописки в нашей стране.

Другое дело сегодня, когда общество предъявляет совсем иные требования к человеку, когда вместо конформизма нужна преобразующая активность, а вместо послушного исполнительства (не высовывайся) требуется реалистическая и компетентная инициатива. В этих изменившихся условиях йога может стать мощным орудием преобразования психики и сознания в соответствии с новыми реалиями жизни.

Проанализировав все это, понял, что должен поделиться опытом 25-летней практики йоги. Так созрело решение написать эту книгу. Из множества выступлений, встреч и бесед убедился, что преломленный через призму личностной оценки свой и чужой опыт воспринимается с большим интересом. Он действует лучше, чем абстрактная агитация. Поэтому хочу рассказать о своих первых шагах в йоге и об этапах осмысления этой непростой науки самосовершенствования.

Увлечение йогой началось еще в 1965 г. Я тогда только вернулся из армии и вновь привыкал к гражданской жизни. Как-то весной гулял в лесу. Вот тогда я встретился со своим первым Учителем. В неспешном разговоре по ходу сбора подснежников выяснилось, что он офицер в отставке, долгое время был в восточных районах страны, где и обучился отдельным упражнениям йогов. Более 20 лет выполняет стойку на голове, периодически голодает и давно не ест мяса.

Это был пожилой человек с высоким лбом и пронзительным взглядом чуть прищуренных глаз. Удивляла какая-то детская простота в обращении. Он сразу заговорил о волнующих меня проблемах. Его внутренняя сила, логика убеждения действовали притягательно.

— Йога — это все, — говорил он. — Если хочешь стать человеком, ты должен ею заниматься.

Говорил пылко и горячо. Чувствовалось, что убеждать людей — его жизненная установка.

В первый же вечер он предложил: ложись на пол и подтяни ноги, теперь забрось их за голову. И я, как был в солдатских сапогах, лег на пол, поднял ноги, таз, коснулся носками пола у себя за головой.

— Все, довольно, — сказал он, — теперь медленно займи исходное положение, полежи немного и вставай. Ну что, почувствовал, ведь правда, действует?

Прислушиваясь к своим ощущениям и замечаю какую-

то необычную свежесть в голове. «Э, — подумал я, — это не шутки, кажется, действительно, действует». И, наверное, именно с этого мгновения начался отсчет моей дружбы с йогой.

Потом приходил к нему не раз. Смотрел книги, беседовал. Как-то взял перевод работы С. Ессудина «Хатха-йога и здоровье». Читал, знакомился. Не все понимал. Не все мог объяснить и Михаил Маркович. Слишком необычным было это. В физические упражнения я поверил. Остальное казалось каким-то анахронизмом, особенно рассуждения о Космическом Сознании, о Пране, о какой-то таинственной Кундалини.

Интерес был. Но заняться этим вплотную все как-то не получалось. Однажды на встрече с единомышленниками стал свидетелем демонстрации поз. Стройный человек средних лет, раскинув руки и расставив ноги, медленно, очень медленно, делал наклоны в сторону, касаясь пола ладонью. Это была Триконасана — одна из поз Хатха-йоги. Поразила не столько сама поза, сколько техника исполнения. Слишком непривычной была именно эта плавность движений, как при замедленной съемке. Я ощутил какое-то волнение и даже душевный трепет, что бывает, когда становишься невольным свидетелем чего-то таинственного и захватывающего.

Уходил под сильным впечатлением. Хотелось побыстрее добраться домой и попробовать все самому. Отрабатывать позы начал перед зеркалом. В дальнейшем убедился в пользе такого самообучения, позволяющего корректировать положения тела, сравнивая их со врезавшимися в память. Это заметно ускоряло освоение упражнений. С трудом давались позы равновесия, особенно поза «дерева». Сказывались нетренированность вестибулярного аппарата и закрепощенность коленных суставов. Но тем большей была радость первых маленьких побед. На удивление очень быстро, буквально через две недели, пришла способность держать равновесие, стоя на одной ноге. «Лотос» оказался крепким орешком, и я решил, что он пока не для меня.

Тренировался ежедневно около часа. Не знаю, что заставило так немилосердно ломать себя. Гибкости не было совсем. Не мог, сидя на стуле, закинуть ногу за ногу — это было неудобно. Нагнувшись из положения стоя, свободно не доставал руками пола. Нужно было приложить усилие, согнуться рывком. О боковых наклонах и скручивании позвоночника и говорить не приходилось.

Выполнял различные облегченные позы и несколько основных. И все же ощутил эффект. Прошла сонливость. Начал все успевать. Сравнивал свое прежнее состояние с новым: активность возросла раза в три. Полгода регулярных тренировок превратили меня в другого человека.

Но дались эти месяцы нелегко. Две тренировки в день:

утром минут 25—30 и вечером около часа. Оставался на работе и успевал до лекций в университете позаниматься. В воскресенье уделял этому еще 2—3 часа. По теперешним моим понятиям 1,5 часа в день не так уж и много. Но тогда для физически не подготовленного молодого человека, ценящего застолье и вечеринки с девочками, это было немало.

Занимался обычно в одних плавках, потому что вначале сильно потел. Примерно через год потоотделение прекратилось. Сошел лишний вес. Интересно, что годовой период «вхождения» в йогу и аналогичные явления (снижение аппетита, потоотделение) оказались характерными для многих.

Но до идеального самочувствия было еще далеко. Пришлось пройти через множество различных отклонений в состоянии здоровья, прежде чем оно стабилизировалось. Отклонения начались, когда приступил к освоению сильнодействующих поз, таких, как «змея», «лук», «кузнечик», «павлин». То вдруг начинало щемить в области сердца и резкие повороты вызывали боль, то замечал изменения в осанке, то мучили бессонница, сильные перепады настроения, общего тонуса, сексуальной активности.

Не сразу понял, что все это — результат неточного выполнения упражнений. Тонкостей многих асан тогда толком никто из нас не знал, а в имеющихся под рукой книгах они не описывались. Пришлось применить метод исключения: часть упражнений комплекса временно не выполнял и наблюдал за самочувствием. Удалось установить ряд технических требований к выполнению поз. Например, если позу «змеи» делать с приподнятыми плечами, «провалившись», то это закрепляется в осанке. То же и с головой. Оказывается, ее нельзя тянуть слишком вперед, а, наоборот, нужно отбрасывать как можно дальше назад. В позе «змеи» непроизвольно напрягаются ягодицы, что при слабых, нетренированных мышцах промежности может привести к появлению геморроидальных шишек. Так понял, что следует расслаблять все, не участвующие в поддержании позы мышцы. Когда стал соблюдать это правило, многие нарушения в самочувствии перестали беспокоить.

Вспоминаю энтузиастов йоги, с которыми сталкивала судьба, и с горечью сознаю, что очень немногим удалось преодолеть первые затруднения, характерные для самостоятельного освоения Хатха-йоги по учебникам. Все там написано правильно, но очень часто без учета различия между сознанием современного европейца и состоянием ума, свойственным людям Востока. Поэтому европейец многое не воспринимает. Он начинает экспериментировать, домысливать написанное. Отсюда ошибки, срывы и в конечном итоге — отказ от попыток овладеть Хатха-йогой.

Сейчас понимаю, что моя вовлеченность в йогу была односторонней. Любую информацию о гимнастике йоги впитывал жадно и тут же пробовал на себе. Но всякую прочую «экзотику» не воспринимал и довольно воинственно. Абсолютно непонятными казались эксперименты с питанием и голоданием. «Какое отношение это имеет к йоге? — думалось тогда. — Организм сам возьмет из пищи все, что ему нужно, и ни к чему эти ограничения: отказ от мяса, питание пророщенной пшеницей и т. д.». Ненужными считал и гигиенические упражнения, а морально-нравственные запреты казались не стоящими внимания. Упражнения давали искомый результат: свежую голову, энергичность, крепкое и гибкое тело. И трудно было понять, зачем нужно делать еще что-то, если и так хорошо.

Но время шло, появлялась новая литература и под ее влиянием расширялись представления о йоге. В 1973 г. вышла книга Ю. С. Николаева «Голодание ради здоровья». Она сильно изменила мое отношение к проблемам питания. Тогда и попробовал поголодать и после трех дней получил такой силы эффект, с которым были не сравнимы результаты тогдашней моей йоготренировки. Самое удивительное — исчезли нарушения самочувствия. Асаны пошли легко, удовлетворение от них все нарастало.

Так открыл для себя истину: физическим упражнениям должно предшествовать очищение тела. Йоги добиваются этого, соблюдая кратковременные посты и специальную диету, а также выполняя гигиенические процедуры.

Рос эффект тренировок, менялось отношение к пище. Отчетливо осознавалась порочность практикуемой системы питания (макароны, соленья, мясо, сладости). В срочном порядке разыскал литературу по различным диетическим концепциям, внимательно ее изучил. Много дал полугодовой опыт чистого сыроедения. Сбросил вес. Почувствовал истинный вкус пищи. Основательно «почистил» себя. Именно в этот период вырос интерес к йоготренировке. Стало получаться то, о чем раньше и помышлять не мог. Появились некоторые эффекты сверхчувственного восприятия. Окружающий мир, и особенно природу, стал видеть совсем иначе. Предугадывание событий, интуитивное понимание людей воспринимались как вполне естественное. Очень успешными оказались опыты по бесконтактному массажу.

Если бы не сыроедение, вряд ли возникла бы потребность в освоении дыхательных упражнений. Пробовал выполнять их и раньше, но нерегулярно. Да и понять не мог, зачем они нужны. В утверждения йогов об исключительной пользе Пранаямы верил с трудом. Поверил, лишь почувствовав. По мере ужесточения требований к питанию, перехода к сыроедению дыхание становилось все реже и

поверхностней. Такая зависимость меня заинтересовала. Решил возобновить попытки освоить Пранаяму. И как-то на второй или третьей тренировке вдруг неожиданно испытал прилив незнакомой ранее легкости не только в теле, но и в мышлении. Это был успех. Я ощутил действие Пранаямы. Может, не столь выраженное, но все же появилась хоть какая-то обратная связь. Не откладывая, принялся за изучение других Пранаям.

Упражнения осваивались довольно легко. Сначала изучал их по двум-трем источникам, потом делал несколько попыток, изменяя манеру исполнения. Оптимальный вариант находил быстро. Если и появлялись затруднения, то помогала непродолжительная медитация — возникал четкий образ готового решения.

Регулярная практика Пранаямы на фоне сыроедения привела к дальнейшему изменению глубины и рисунка дыхания. Временами оно как бы пропадало. Естественными стали длительные паузы между неглубокими вдохами. Наконец до меня дошел истинный смысл утверждения йогов, что цель Праанаямы — остановка дыхания (Кевали-Кумбхака), когда проходят многие минуты без какого-либо желания вдохнуть.

В последующие годы четко осмыслил связь между питанием, упражнениями и дыханием. Я шел традиционным для Запада путем: много упражнений и мало гигиены. И лишь через 10 лет понял, что без Крийя-йоги никак не обойтись. Наглядный пример новичков окончательно убедил в этом. Они с первых же дней меняли диетический режим, выполняли ряд гигиенических очистительных процедур и усвоение Хатха-йоги у них шло в 5—10 раз быстрее, чем когда-то у меня. Им нужны были не годы, а месяцы для развития гибкости, снижения массы, овладения сложными упражнениями. Так постепенно вызревала мысль о необходимости комплексного подхода: упражнения, диета, параллельно освоение гигиенических процедур и лишь затем дыхание. К этому нужно было прийти самому. Чужой опыт, информация просились в руки, но, чтобы взять их, нужно было подняться до понимания того, что, пока тело и ум не будут очищены, форсирование, как правило, приводит к неудаче.

Но что считать успехом, а что неудачей? На своем опыте убедился, что благодаря йоге человек полностью овладевает эмоциональной сферой. Нет, он не становится бесчувственным, а умеет управлять эмоциями. Отказавшись от зависти, злобы, ревности, гнева, можно обрести любовь к окружающим, стремление к бескорыстному приложению своих сил на общее благо, чувство единения с природой и др.

Меняется психология личности: появляется уверенность в своих силах, выдержанность, коммуникабельность. Собеседник воспринимается как-то иначе. Если рань-

ше пытался понять его со своих позиций, то теперь на проблему смотрю его глазами. Отсюда больше взаимопонимания, лучше контакт. В общении возрастает сила убеждения, что особенно заметно при регулярной Пранаяме.

Многие связывают успех в йоге с появлением таких особых качеств, как интуитивное предвидение хода событий, способность обходиться без часов и всегда точно знать время, наконец, овладение приемами экстрасенсорной диагностики и целительства.

Могу с уверенностью сказать: зависимость между занятиями йогой и появлением этих качеств действительно существует. Вспоминаю свои первые опыты в биолокации и энергетическом воздействии. Как-то решил попробовать снять головную боль у сестры. Эксперимент неожиданно прошел успешно. Потом помог избавиться от насморка товарищу, снял зубную боль у соседки по даче.

Дальше — больше. Особенно поразили меня два случая. Первый раз после пятиминутного воздействия распалось на две части и через сутки почти рассосалось затвердение размером с пятикопеечную монету у моей сослуживицы, страдавшей мастопатией. Второй случай — это исцеление ожога руки у сотрудницы клуба, где я проводил занятия по оздоровительной йоге. Ожог был сложный, от лечения мазями состояние только ухудшалось. Одного воздействия оказалось достаточно, чтобы на следующий день пораженные ткани очистились и затянулись розовой корочкой.

Многолетние эксперименты в этой области убедили, что целительное воздействие прямо зависит от состояния ума, психики и физического самочувствия целителя, от степени развития его тонких тел. Кто-то, имея развитое эфирное тело, успешно проводит бесконтактный массаж. Другой, способный хорошо концентрироваться, использует ментальное тело, мысленно фиксируя образ здоровой ткани на месте, пораженном болезнью. Третий способен остановить развитие недомоганий силой бескорыстной любви (астральное тело).

Но во всех случаях необходимо будить духовный мир самого пациента, подводить его к осознанию глубинных причин болезней, корнящихся в образе жизни, мышления, взаимоотношении с Природой. Только тогда закрепит успех, достигнутый целителем.

И всюду йога оказывается незаменимой. Она позволяет осознать природу и возможные механизмы экстрасенсорного воздействия. Дает методы развития тонких тел человека, приемы коррекции полевых структур (оболочки, чакры, каналы) пациента.

Однако Учителя, указывая на неизбежность проявления качеств сверхчувственного восприятия, полевого целительства и других, называемых ими Сидхами, предупреждали о соблазне использовать их для самоутверждения и

обогащения, об опасности отхода с пути духовного развития. Считалось, что истинным целителем может быть лишь тот, кто, поднявшись по лестнице духовной самореализации, осознал эту деятельность как предназначение.

Мне понадобилось два года, чтобы окончательно отказаться от этого пути. Видимо, мое призвание в чем-то еще. Приобретенные качества экстрасенса, развившись и не найдя активного применения в целительстве, тем не менее не угасли. Накопленный опыт контакта с окружающим нас океаном энергии, с удивительной силой, которая дает начало всему живому, помогает в творчестве и деловой жизни.

Итак, что мне дала йога, к чему привела? Отступили болезни: частые простуды, хронический фарингит, гайморит, гастрит и холецистит — букет, который не давал нормально жить. И если бы не это, вряд ли променял бы спокойную, полную развлечений и удовольствий жизнь на полуаскетическое существование.

По мере избавления от болезней и дальнейшего продвижения по пути Йоги заметно возросла сила мысли. Появились легкость мышления, способность ясно изъясняться, готовность к продуктивному труду. Участие в научной работе однозначно доказало, что же лучше: потакать слабостям, нарушать режим и затем мучительно высиживать жиденькие фразы научного отчета либо жить в режиме и трудиться с огоньком, со способностью проникать в суть явлений, ставить проблемы и находить пути их решения.

Вспоминаю себя раздражительным, злопамятным, самоуверенным и нахальным, с постоянным чувством несправедливо обиженного и неудовлетворенностью всем и вся. И куда все это пропало? Йога сделала меня другим человеком.

Сегодня смешными кажутся некоторые начальные ошибки, блуждания, попытки привязать йогу к решению своих частных проблем. Понял, что йога — не подпорка для пошатнувшегося здания своего «Я», не пилуля разового применения, — это стиль жизни, сама жизнь, путь по ней.

Предлагаемая читателю книга обобщает как многолетний личный опыт, так и опыт многих единомышленников, идущих по Пути Йоги. Это практическое руководство, которое можно использовать на начальных этапах приобщения к древней науке самосовершенствования.

Изложенная в книге методика йоготренировки широко апробировалась и не раз обсуждалась. Хотелось бы поблагодарить всех, принявших участие в подготовке рукописи, в том числе председателя Минского научного общества врачей ЛФК доцента Захарова Г. Г., инструктора йоги Передкова А. (за демонстрацию поз для иллюстраций). Буду признателен за любые замечания и предложения. Пишите по адресу: 236016, Калининград областной, а/я 824.

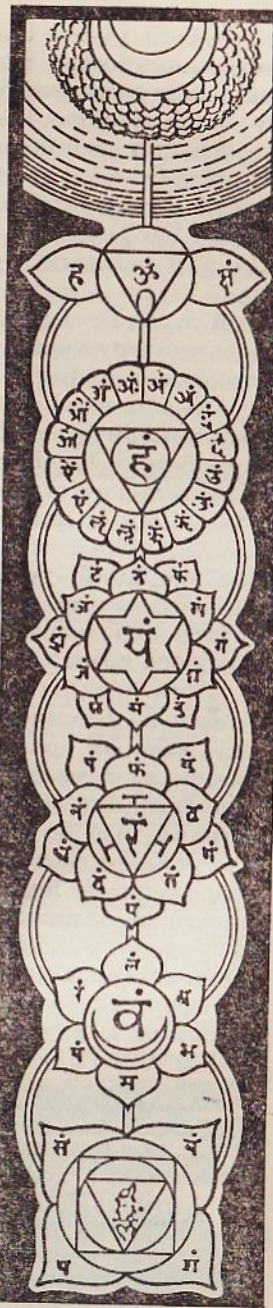
ВВЕДЕНИЕ

В нашей стране еще широко бытуют взгляды, будто йога — это оздоровительная гимнастика или метод подготовки факиров, пьющих соляную кислоту и лежащих сутками на гвоздях. Считают, что философия йогов — смесь мистики и религии, которая не представляет для нас никакого интереса.

Между тем сегодня йогу активно изучают и практикуют во всем мире. В Индии действует несколько сот центров, где обучают йоге, лечат больных, ведут широкие научные исследования. Она стала там государственной системой, ее преподают в средней и высшей школе, применяют в армии и полиции. Сотни центров действуют и на Западе. Здесь учат искусству медитации, лечат многие хронические заболевания. Серьезно изучают механизмы действия йоги в Институте азиатских исследований в Сан-Франциско, в Спортивно-врачебном институте в Кельне (ФРГ). В СССР такие исследования носят пока эпизодический характер, опираясь в основном на энтузиазм сторонников.

Джавахарлал Неру характеризовал йогу как «экспериментальную систему влияния на физическую основу человека и развития таким образом восприимчивости и способностей контролировать разум».

Автор многих работ по развитию скрытых сил организма Г. И. Гурджиев противопоставил



путь йога путем факира и монаха. Он подчеркивал ограниченность факиризма, развивающего лишь скрытые сверхвозможности в ущерб нравственности, и узость монашества с его нацеленностью на преимущественно эмоциональное восприятие мира.

Классическая, традиционная йога представляет собой метод контроля мышления и развития сознания. Это более широкий и целостный путь. Однако деловых, практически мыслящих людей не привлекал и даже отталкивал вроде бы необходимый отход от социальной активности и поиск счастья в самопогружении, достижении экстатического состояния слияния с Космическим Абсолютом.

Современная йога далеко отошла от традиционных приоритетов. Индийский мыслитель-реформатор Ауробиндо Гхош писал, что йога — это искусство сознательного самораскрытия, метод овладения контролем над мышлением для того, чтобы разрушить ментальную завесу, которая пропускает лишь один вид вибраций, увидеть мир и людей такими, какие они есть в действительности, и найти внутри себя другое «Я», которое невозможно оценить на уровне бытового сознания.

Йога предлагает технику психофизической, нравственной, интеллектуальной и духовной саморегуляции, которая позволяет развить особый вид восприятия, называемый иногда сверхчувственным, и особый вид сознания, называемый сверхсознанием. Однако сегодня уже не для каких-то мистических целей, а для использования в повседневной жизни. По мнению современных йогов, будущее человечества определяется не развитием машинной цивилизации, грозящей экологическими катаклизмами, не повсеместной компьютеризацией, которая лишь содействует общему прогрессу, а совершенствованием самого человека, скрытых и почти не используемых резервов сознания и всего организма.

К управлению мышлением йога идет через физическую и нравственную гармонию: человек обязан стремиться к здоровью, ибо здоровье не эгоистическая цель, а долг перед окружающими.

Активизация защитных сил организма, повышение психоэмоциональной устойчивости достигается благодаря системности йоги, направленной коррекции различных функций организма. Это гигиена

нравственная и физическая (Крийя-йога), которая обеспечивает восстановление естественных реакций на внешние раздражители. Это физические и дыхательные упражнения Хатха-йоги, улучшающие деятельность эндокринной, нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и других систем. Это психотехника Раджа-йоги, которая развивает способность к концентрации внимания и делает возможной медитацию — состояние, обеспечивающее гармонизацию организма и созвучие природным процессам, ликвидирующее нервные перенапряжения, бессонницу, раскрывающее творческие возможности человека.

Каждый может найти в йоге что-то полезное для своего совершенствования, развития профессионально-необходимых качеств, воспитания характера. Подбирая гигиенические, физические и психические упражнения, можно направленно формировать психологический тип руководителя, обеспечивать концентрацию внимания у диспетчера или оператора сложных систем слежения, развивать нестандартное видение мира у работников творческих профессий, прививать исследователям умение широко мыслить, по желанию вызывать вдохновение, использовать озарение и интуицию в творчестве.

Цель йоги — это изменение сознания, эволюция мышления. В данном направлении фактически действуют все элементы йоги. Из прагматического, нацеленного на сиюминутные потребности, сознание становится философским, ориентированным на глобальные проблемы развития человечества. Необходимость подобной перестройки сознания сегодня очевидна. Общественное развитие тормозит консерватизм массового мышления. Йога может оказаться полезной в формировании творческого отношения к жизни, преодолении стереотипов общественного сознания, укреплении уверенности в себе.



ЧТО ТАКОЕ ЙОГА



ВИШНУ



БРАХМА



ШИВА

В дискуссиях о йоге чаще всего сталкиваются две противоположные точки зрения. Одни безоговорочно отрицают ее, относя целиком к сфере религиозной мистики. Другие считают чуть ли не средством спасения человечества и пророчат ей завоевание ведущих позиций не только в философии, но и в социальной практике, в образе жизни и мышления.

Попробуем разобраться в том, что же такое йога? Можно ли назвать йогом того, кто умеет выполнять сложные физические упражнения, так называемые асаны? Или это человек, демонстрирующий нечувствительность к боли, холоду и голоду, способный останавливать дыхание и даже сердце? А может быть, йог — это тот, кто может лежать на битом бутылочном стекле и без каких-либо последствий переносить уколы острого кинжала? И как расценить тот факт, что йогоми себя называют мошенники и подвижники, невежды и ученые, вегетарианцы и любители мяса, изможденные нищие и удачливые дельцы.

Дело, видимо, не в личных качествах людей, практикующих йогу, и не в достигаемых ими успехах. Важны, скорее, жизненные установки, цели, к которым они стремятся, и, естественно, особенности используемых ими методов.

ЙОГА — УНИВЕРСАЛЬНЫЙ МЕТОД
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Всякий человек стремится быть сильнее, здоровее, смелее, умнее. Но всегда ли возникает желание поработать над развитием этих качеств? А если и возникает, то находится ли достаточно отработанная методика, по которой можно построить работу над собой? Современное общество столкнулось с парадоксальной ситуацией: при взрыве информации об окружающем мире, способах его преобразования наука о человеке все еще находится в зачаточном состоянии. Не изучен даже тот опыт, который достался в наследство от прежних цивилизаций.

Между тем наше динамичное и противоречивое время предъявляет все более высокие требования к интеллектуальным и нервно-психическим возможностям человека. Уже сегодня от него требуется небывалый уровень психической пластичности и адаптивности. Близка та черта, за которой исчерпываются привычно используемые возможности. Стоит вопрос о подключении не использованных еще резервов психики и сознания.

Возможен и другой путь — это перегруппировка знаний и возможностей с целью добиться их концентрации на решающем участке. Так до сих пор и делалось. В науке это привело к глубокой специализации знаний и навыков. Узкий специалист — сегодня норма. Однако все более острой становится потребность в высокой эрудиции. Это требование производства, науки, культуры и технологии.

И здесь возникает противоречие между необходимостью интенсивной работы над собой и интересами сохранения здоровья, культурными и другими потребностями. Нужен тщательный самоанализ и самоконтроль, уяснение смысла своей деятельности, чтобы сгладить остроту этих противоречий, добиться гармонии интересов и потребностей.

Прежде всего необходимо разобраться, зачем вообще нужно совершенствование. А это невозможно сделать без определения глобальных целей, включая и цель жизни. Далее следует задача самооценки: анализа своих возможностей, характерных черт, достоинств и недостатков. Важно осознать, что именно требует изменения и совершенствования. Только

после этого можно приступить к выбору методов развития недостающих качеств. Но как часто человек, прекрасно все понимая, не находит воли, внутренней энергии и силы воплотить желаемое в жизнь. Ему необходимы какие-то внешние импульсы, встряски, постоянно побуждающие к движению вперед.

Пока ни одна из форм общественного сознания, будь то наука или искусство, не дала удовлетворяющего современного человека ответа на вопрос о его роли и месте в мире, путях развития и самосовершенствования. Все ориентировано на статичного, не меняющегося человека — будто и не существует огромных резервных возможностей психики и сознания, будто нет альтернативных теорий, основанных на понимании человека как частицы эволюционирующего мироздания, содержащей в себе все богатство и все возможности Космического Разума. Гёте говорил о человеке, что, «... принимая его таким, какой он есть, мы делаем его хуже; принимая же его таким, каким он должен быть, мы заставляем его быть таким, каким он может стать».

Во второй половине нашего века мир был ошеломлен рассказами американского этнографа К. Костанеды о тайных учениях аборигенов Центральной Америки. Автор писал о вышедшей из глубины веков магии сознания, связях человека с мирозданием, фантастических возможностях людей, преодолевших стереотипы мышления и вышедших за границы обыденных представлений о природе человека. Это законченная концепция строения мира и места человека в нем.

Другая альтернативная мировоззренческая концепция — это учение йогов, имеющее 50-вековую историю. Древние мудрецы знали о запредельных возможностях человека, его воли, сознания и интуиции. Они разработали систему средств для выведения человека из состояния ограниченного существования на широкий путь самопознания, к знакомству с которым современная наука только подступает.

Систему йогов можно смело назвать универсальным методом самосовершенствования. Это синтез разнообразных средств и форм воздействия — от использования цвета и звука, принятия определенных поз и контроля дыхания до внедрения в свята святых — в подсознание. Вершиной йоги является

метод самопрограммирования, позволяющий наиболее эффективно использовать резервные возможности человеческой психики.

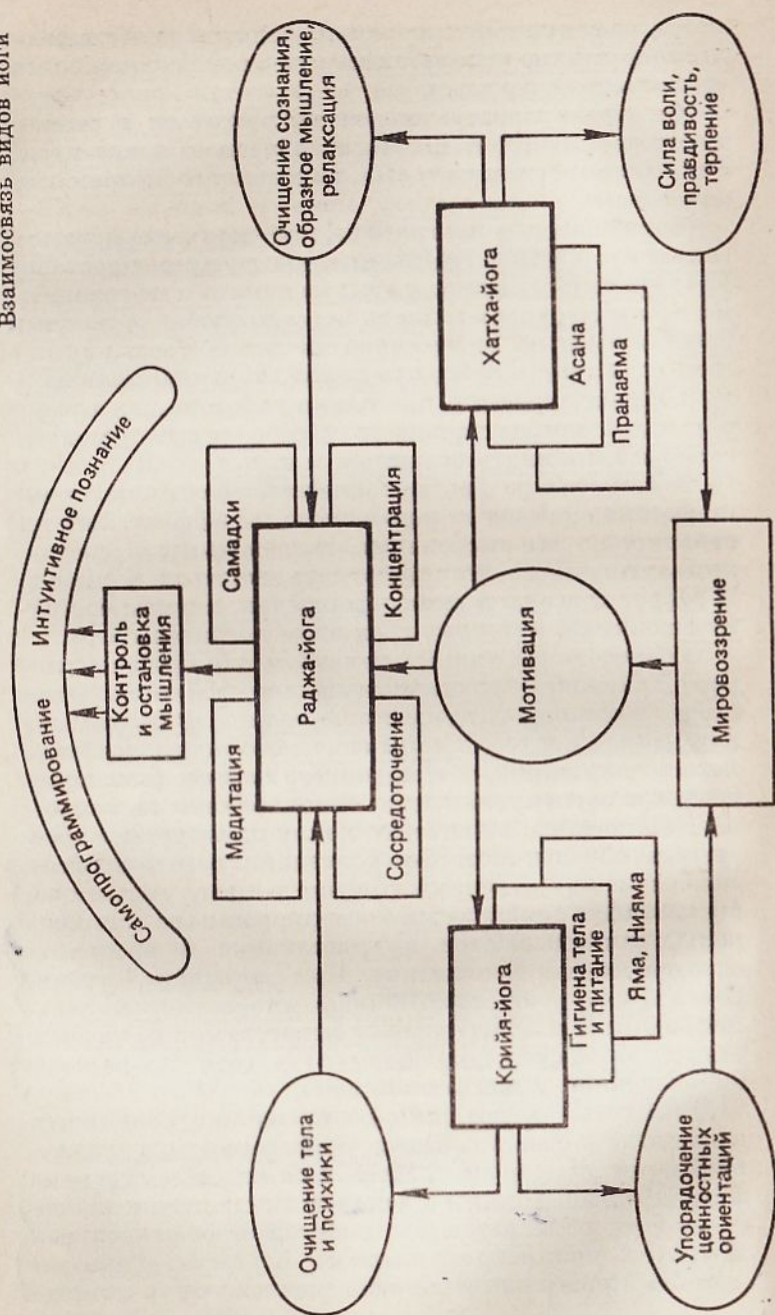
Он предполагает умение погружаться в гипнотическое состояние, вызывать образное, яркое представление собственного «Я», наделенного желаемыми качествами.

Вот некоторые программы, используемые йогами: сохранять в тайне личные планы до их осуществления; хранить чужие секреты; не думать и не говорить ни о ком плохо; развивать чувство любви к людям; быть скромным, специально не выделяться, не хвалить себя; уметь находить положительную сторону в любой неприятности; постоянно работать над собой; повышать требовательность к себе, всегда держать слово и выполнять обещания и т. д.

Эти, казалось бы, прозаические формулы самовнушения оказывают поразительный эффект. Как ни странно, но все пожелания, высказанные в состоянии аутогипноза, начинают воплощаться в жизнь. И секрет вовсе не в самих формулах, а в том состоянии психики, которое перед этим достигается.

Исследования ученых показали, что при самогипнозе активность мозга совершенно меняется. Одни ритмы пропадают, другие появляются. В результате неусыпный контроль коры головного мозга, особенно левого полушария, оперирующего логическими понятиями и осуществляющего самонаблюдение, ослабевает до предела. Магическую силу приобретают мысленные образы, которые благодаря изменившимся связям между отделами головного мозга напрямую, без всякого критического осмысления со стороны коры, закладываются в подсознание и воспринимаются мозгом как истина. При регулярной тренировке формируются устойчивые стереотипные реакции, адекватные задаваемым качествам. Так человек быстро и эффективно формирует себя по заранее определенной и желаемой схеме.

Казалось бы, все так просто, однако получается отнюдь не у многих. Йоги, чтобы прийти к успеху, предварительно развивают в себе способность мыслить четкими, яркими образами. Психологи и нейрофизиологи объясняют, что переход от обычного для западного человека логического, словесного мышления на пространственно-образное связан с измене-



нием полушарной асимметрии. Левое полушарие уступает ведущую роль правому.

Эмпирически йоги установили, что развитию правополушарного мышления содействует особая система питания (молочно-растительная диета), статические упражнения — асаны, дыхательные упражнения — пранаямы и медитативная техника.

Совершенствуя эти методы, объединяя в группы отдельные типы упражнений, йоги сформировали практические разделы своего учения, получившие название Крийя и Хатха-йога, а вместе с упражнениями в медитации и концентрации — Раджа-йога. Успех в одном виде йоги обуславливает положительные результаты в других. Их взаимосвязь показана на схеме.

Раздел Раджа-йоги содержит технику, не только развивающую образное восприятие, но и позволяющую контролировать мышление и по желанию удерживать зримый образ сколь угодно долго. Длительность удержания — немаловажный фактор. От него зависит эффект самопрограммирования и возможность достижения Самадхи.

Традиционной целью йоги является именно Самадхи. К ней стремятся истинные приверженцы йоги, пытаясь достичь слияния индивидуального сознания с Космическим Разумом. Но в современных условиях реалистичнее иная цель — трансформация личности в заданном направлении, достижение физического здоровья, повышение возможностей мышления и психики. Немаловажное условие успеха — понимание терминологии первоисточников, правильное толкование частных и глобальных целей учения, знакомство с философскими взглядами йогов, видением ими мира и места человека в нем.

МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ ПОСТУЛАТЫ ЙОГИ

В древнейших индийских текстах — Ведах и Упанишадах нашли отражение взгляды основателей учения йоги. Завершенный вид они приобрели в труде индийского мыслителя Патанджалы «Йога-сутра» (II в. до н. э.). Основы учения были перенесены из Индии в соседние регионы, где возникли и развились многие ее направления: тантризм — в Тибете, чань — в Китае, дзен — в Японии. Проводят параллели

между йогой, отдельными положениями христианства и суфизмом (мистическая ветвь ислама). Всюду, где практикуются приемы созерцания, где луч внимания становится ключом от дверей измененных состояний сознания, можно говорить о йоге. Но, используя идентичные методы, часто придерживаются отличающихся философских взглядов.

Известные учителя Индии Вивекананда, Йогананда, Шивананда, представители тибетских школ Падмасамбхава, Тилопа, Наропа, Миларена — все они имели свои философские подходы и точки зрения. Существуют направления, где пытаются отыскать некий компромисс между разными школами веданты (от слова Веда), тантризма и буддизма, с одной стороны, и современной философской мыслью, с другой (Ауробиндо Гхош, Раджниш, Муктанда).

Тем не менее все же есть некие общие мировоззренческие черты, лежащие в основе философских позиций различных школ и направлений йоги. Это представления о человеке как логической и необходимой части Вселенной; тезис о непрерывном круге перевоплощений (Самсара); закон Кармы, или причинно-следственных связей, воздающих человеку за преступления в прошлых жизнях и дающих ему возможность исправиться в настоящей; понятие о конечной цели человеческого существования — Мокше (освобождение от круговорота перевоплощений и достижение абсолютной свободы) и др. Их рассмотрение полезно для лучшего понимания традиции йоги.

Единство всего сущего. В философских системах Индии преобладают взгляды о существовании Единого Мира, Единой Вселенной. Все, что в ней есть, — это проявления Единого Бога, Всеобщего Принципа, Космического Сознания — Брахмана. Он предстает в двух началах: материальном — проявленном (Пракрити), духовном — непроявленном (Пуруша).

Материальный мир представляет собой плотные физические тела минералов, растений, животных и человека, формируемые грубыми вибрациями Брахмана. Все воплощения Пракрити (объекты, явления, существа) могут находиться в трех основных состояниях, трех Гунах. Это Тамас — инерция, темнота, незнание; Раджас — движение, борьба, усилие, страсть, действие и Саттва — свет, гармония, ра-

дость. Ни одно из этих состояний не существует в чистом виде, все представляет собой смесь инерции, страсти и света.

Проявленную Вселенную изучают посредством пяти Индрий (органов чувств): зрение, слух, осязание, вкус, обоняние. Рациональный ум (Манас) является шестым необходимым орудием познания, анализирующим воспринятую информацию. Однако созданная на основе сенсорного восприятия картина мира, по мнению йогов, не является истинной, ибо отражает, да и то искаженно, лишь мир грубых вибраций. Непроявленная Вселенная тонких вибраций остается вне возможностей познания обыденным сознанием человека. Поэтому реально воспринимаемая картина мира определяется йогой как всеобщая иллюзия — Майя.

Непроявленная духовная Вселенная — Пуруша, содержит тонкие вибрации, составляющие эмоции, чувства, мысли, идеи. Они формируют психическую и духовную сферы мира. Носителем тонких вибраций является Прана. Это оживляющее начало, которое наполняет энергией все. В минералах ее немного, больше в растениях и животных, и особенно в человеке. «Когда Прана уходит из тела, оно становится просто комом», — пишут в индийских философских текстах.

Вибрации всех видов пронизывают каждую точку пространства и времени Вселенной. Живое, являясь, по мнению йогов, принимающим устройством Космических Энергий, воспринимает их в соответствии со своей природой. Благодаря практике йоги можно расширить спектр постигаемых вибраций. Погружаясь в глубины сознания, йог способен войти в состояние гармонии, резонансного слияния индивидуальной души, познающего «Я» (Атмана), со Всеобщими Космическими вибрациями (Брахманом).

Это — Самадхи. Находясь в нем, человек обретает способность к внесенсорному, интуитивному постижению мира. Только подобное восприятие йоги объявляют не иллюзорным (Майя), а истинным.

Перевоплощение. В представлении йогов человек имеет сложную природу и состоит из 7 начал, или тел. Физическое тело (кости, органы, мышцы) само никакими свойствами не обладает и только совместно с Эфирным, представляющим собой

структурную матрицу Физического, но из более тонкой материи, и О ж и в л я ю щ и м, дающим силу и энергию, вырабатываемые из Праны, формирует живое физическое тело.

Астральное тело, как и все остальные, пронизывает физическое и окружает его в виде окрашенного облака (ауры). Оно состоит из тонкой материи эмоций, чувств, желаний человека. Ментальное тело (Манас) имеет яйцевидную форму и является субстратом мыслительной деятельности. Астральное и Ментальное тела составляют психическое и социальное лицо личности, его «Эго», формируемое родителями, учителями, обществом и, конечно же, самим человеком. После смерти с исчезновением Оживляющего тела разрушается Физическое, а вслед за ним Эфирное, Астральное и Ментальное.

Тело Интуиции (Будхи) выше простого интеллекта, оно проявляется в состояниях вдохновения, озарения и интуиции. Образует светящийся ореол вокруг головы (Нимб святых). Д у х (Атман) — это истинное «Я» личности, ее сущность, Божественная искра в человеке. Тело Интуиции и Дух образуют К а з у а л ь н о е т е л о, которое в других религиях называется Душой. Казуальное начало существует вечно, переходит из жизни в жизнь, накапливает духовный и нравственный опыт самовозвышения.

С рождением человека Казуальное тело воплощается в материю, приобретая в зависимости от задач «Я» и степени их решенности остальные более грубые тела. Целью многочисленных рождений и смертей является, как утверждает Бхагават-Гита, преодоление невежества (Авидьи), развитие высшего сознания (Будхи) и осознание своего «Я» (Атмана).

Карма. Согласно закону Кармы каждый поступок человека влияет на дальнейшую судьбу. Плохие мысли, слова, дела создают тяжелую, требующую искупления Карму. Учителя йоги считали, что болезни — это действие Кармы, которая будит сознание, заставляет человека задуматься и изменить себя.

В целом Карму можно определить как совокупность расхождений между заложенной в индивидуальной Душе программой Космоса и реальными поступками личности. Так называемые поступки против совести определяют условия очередного рождения и следующей жизни.

Законы Кармы и Перевоплощения обуславливают эволюцию человека, нацеливают его к движению вверх, к совершенству. Количество перевоплощений определяется Кармой. Чем тяжелее Карма и медленнее изменяется личность, тем больше требуется повторных рождений до достижения Мокши (освобождения). Мокша — завершающий этап эволюции неуничтожимого «Я», одухотворения сознания, — рассматривается как выполнение желаний, как полнота бытия человека, освобожденного от физического тела и представляющего собой самоосознающий дух.

Кундалини. Тантрическое течение внесло свой вклад в развитие теории йоги. Была сформулирована концепция ключевой универсальной энергии, которую можно активизировать и которой можно управлять при помощи медитации. Возникновению этой теории предшествует длинная история: элементы ее присутствуют в религиозных и мистических концепциях Китая, Японии, Кореи и других стран. Но наиболее подробно она разработана в древних литературных памятниках (Тантрах) Тибета. Универсальную силу Кундалини понимают как сконцентрированную Космическую энергию, дремлющую в крестцовой области у основания позвоночника. Ее пробуждение и подъем по тонкоэнергетическому каналу Сушумна, проходящему в центре спинного мозга, является целью таких разновидностей йоги, как Кундалини- и Лайя-йога.

Особенность тантристской теории заключается в придании Кундалини женской сущности (Шакти), стремящейся подняться вверх для слияния с ожидающим его там мужским аспектом (Шива). Их единением и объясняют эффект транса (Самадхи), когда отключается рациональное сознание и мир воспринимается по внесенсорным каналам.

В ходе подъема эта проснувшаяся потенциальная сила проходит через расположенные вдоль позвоночника жизненные центры — Чакры — и активизирует их. Главная функция Чакр состоит в принятии, накапливании, преобразовании и распределении Космической Праны. Чувствительные люди интуитивно воспринимают Чакры как энергетические вихри, имеющие форму конусов. Эти конусы своими вершинами опираются на позвонки и, расширяясь, выходят в пространство.

Известны следующие основные центры: Муладхара — расположен между копчиком и лобковой костью; Свадхистана — в области крестца и дальше в нижней половине живота; Манипура — начинается от 4-го поясничного позвонка и расширяется в верхней половине живота; Анахата — идет от 4-го грудного позвонка и захватывает большую часть грудной клетки; Вишудха — берет начало от 7-го шейного позвонка и доходит до щитовидной железы; Аджна — в области среднего и промежуточного мозга; Сахасрара — в области коры головного мозга.

Согласно философии йоги эти центры ответственны за физиологические функции организма, органы чувств и психологические особенности конкретного человека.

Подъем Кундалини как бы реализует творческий потенциал личности. Заполнение энергией каждого центра представляет собой этап его развития. Меняются психологические характеристики, другим становится сознание. Когда ток Кундалини достигает 7-го центра, человеческий организм, по мнению йогов, становится способным чувствовать тонкие энергии высших сфер космоса, что недоступно для обычного восприятия мира. Чакры превращаются в органы постижения и общения с Духовным Миром. Человек приобретает различные феноменальные способности, необъяснимые с позиций законов материального мира. Эти качества, или Сидхи, — не являются целью йоги. Патанджали и другие авторитеты рассматривали появление Сидх как само собой разумеющееся и предостерегали от их намеренного развития и использования в корыстных земных целях. Это отвлекает йога от прямого пути, тормозит его саморазвитие и самореализацию.

Рассмотренные мировоззренческие постулаты йоги раскрывают мотивы традиционной йоготренировки, позволяют понять, что стремление йогов быть чище и лучше вызвано убеждением в своей принадлежности (как и всех других людей) к Всеобщему Космическому братству, объединяющему человечество и существа всей Вселенной. Нравственное возвышение даже одного человека влияет на весь океан Космической Праны, питающей живительной энергией всех.

ВИДЫ ЙОГИ

Священной книгой йоги является Бхагават-Гита — жемчужина древнеиндийской литературы. В ней описаны многие виды йоги: Карма-йога — йога действия, Джнана-йога — йога познания, Саньяса-йога — йога самоотречения, Дхиана-йога — йога медитации, Абхияса-йога — йога постоянных усилий, Бхакти-йога — йога поклонения божеству, Буддхи-йога — йога мудрости, Атман-йога — йога собственной сущности — истинного «Я».

Все они в значительной степени взаимопереплетаются. Невозможно заниматься какой-либо одной, не используя элементы другой. Карма-, Джнана- и Бхакти-йоги считаются ведущими, они включают особенности остальных.

Карма-йога — это путь бескорыстного труда. Для йогина главное — польза для других, а не выгода для себя. Все внимание сосредоточивается на выполняемом деле. Задача — максимальная ответственность, эффективный и качественный труд. Это — йога медитации в действии.

Именно такой подход чаще всего и приводит к высоким результатам. Уравновешенное и спокойное отношение к работе, глубокая погруженность в нее, медитация на полезности своего труда — не только гарантия его эффективности, но и надежный способ гармонизации психики.

Джнана-йога — это путь познания, путь развития в себе высшего разума. Она не исключает использования методов других йог, однако является самостоятельной, поскольку всецело устремлена на развитие способности мышления.

Первый этап Джнана-йоги — очищение и развитие логического разума. Ставят цель — добиться филигранной четкости логических рассуждений, хорошей памяти. Постоянный самоконтроль чистоты ума представляет собой каждомомментную медитацию.

Следующий этап — развитие способности к интуитивному постижению природы явлений. Его задача — овладеть механизмами вдохновения, превратить его из привилегии Гения в привычный инструмент познания мира. Подъем на эту ступень развития сознания позволит в какой-то момент проникнуть в глубь проблемы, непостижимую для обычного разу-

ма. В этих глубинах, доступных только высшему сознанию, и будет найдена истина. Овладение интуицией и озарением является мощным инструментом активизации и повышения эффективности научного познания. Это — йога научных работников, изобретателей, политических деятелей, всех, кому нужен быстрый, гибкий и ясный ум.

Бхакти-йога — путь религиозного поклонения. Он требует сердечной простоты и постоянного выражения любви к выбранному божеству.

В Индии много богов, представляющих единый священный Принцип и отражающих различные стороны Космического Разума. Среди них выделяется так называемая индусская Троица: Шива, Вишну и Брахма. Шива — это неистовый характер. Он разрушитель, что необходимо для борьбы с демонами. Его символ — фаллос, а олицетворяющее животное — бык. Вишну — спаситель, охранитель, бог счастья и благополучия. Приносит процветание, покровительствует всем существам и мирам. У Вишну много Аватару (земных воплощений), включая популярных героев Кришну, Раму и Будду. Брахма, которого часто путают с Брахманом, или Высшей реальностью, представляет божественную мощь созидания. Существуют также Великие Матери-богини, например Дурга, Кали и Шакти.

Для индуса истинное поклонение связано с приобретением хорошей Кармы, поэтому путь Бхакти естественно сливается с путем Карма-йоги. Обожание, созерцание, медитация на божестве должны осуществляться без эгоизма или ожидания вознаграждений. Здесь нет обыкновения, как у христиан, обращаться в молитвах к богу с различными просьбами. Очищается сознание и нравственность, поскольку устойчивое пламя любви Бхакти выжигает такие духовные нечистоты, как ненависть, злобу, жадность, гордость и другие разрушительные эмоции. Бхакти воплощает основную цель всех эзотерических восточных учений, которая заключается в растворении эгоизма и выявлении своего божественного «Я».

Поклонение в различных культурах принимает различные формы. У индусов — это пение гимнов славы, танцы и многократное повторение мантр (стандартных звуко сочетаний, фраз, молитв). В Бхакти-йоге вся жизнь превращается в ритуал поклонения

божеству: «Чтобы ты ни делал, чтобы ты ни ел, чем бы ты ни жертвовал, делай это для Меня, и я гарантирую твоё благополучие» (Бхагават-Гита). Ритуальные правила, требующие предложения своей пищи божеству, сосредоточения на нем при пении мантр, обращения к нему с любовью во все моменты жизни вызывают непроизвольную концентрацию внимания на одном. Это прививает навыки управления мышлением. Медитация становится естественным состоянием сознания. Способствует этому и соблюдение нравственно-этических норм, усваиваемых благодаря религиозному воспитанию.

Янтра и Мантра-йога. Наряду с рассмотренными видами йоги существуют и другие, ориентированные исключительно на сенсорные возможности человека. Это Янтра-йога, использующая графические символы, и Мантра-йога, базирующаяся на применении ритмических словосочетаний, звуков и слогов.

Активным началом здесь являются не только сосредоточение, которое уже само по себе воздействует на сознание в нужном направлении, а цвет, форма и звук.

Обычно чистые сочные цвета, контрастные переходы их в рисунке для созерцания (Янтре) привлекают внимание. Сложный геометрический узор удерживает и затягивает его, заставляя двигаться по ступеням или спиральям в глубь рисунка. Это естественно вводит в состояние медитации. Янтры могут иметь и другой характер в зависимости от поставленных целей: вызывание необходимых образов и ассоциаций, вхождение в заданное эмоциональное состояние, освобождение сознания от мыслительной активности.

В Мантра-йоге действующим началом является мантра — набор определенных вибраций, заключенных в слове, фразе. Мантры чаще обращены к божеству и представляют собой его имя, повторенное многократно, иногда не несущее никакого смысла. Считается, что длительное многочасовое пение, подбор тона и высоты звука, регулирование носовой вибрации в соответствии с вибрациями Чакр могут настолько приблизить индивидуальное сознание к общекосмическому полю, что произойдет слияние их. И сознание получит возможность какое-то время существовать не в замкнутой оболочке человеческого

«Я», а расширяться в смежное пространство — достигается состояние Самадхи.

В Янтра- и Мантра-йоге изучено и описано воздействие на человека звука и цвета, лежащее в основе различных искусств. И гармоничная мелодия скрипки, и протяжная песня степного кочевника, и вибрации классических мантр ОМ и СО-ХАМ — все они определенным образом ориентируют сознание, углубляют образное восприятие мира, развивают способность к аутогенному погружению.

Лайя-йога использует тантристскую традицию сосредоточения на Чакрах и подъеме Кундалини. Каждому энергоцентру соответствует графический символ и набор звуков. Характер их воздействия аналогичен Янтра- и Мантра-йоге. В данном случае отличительной особенностью служит «оживление» янтр и мантр, наполнение их определенным смысловым и эмоциональным содержанием.

Например, в тантристском учении равносторонний треугольник, повернутый углом вниз, символизирует женское, творящее начало в Универсуме, а равносторонний треугольник, обращенный углом вверх — мужское начало. Два соединенных треугольника, образующие гексаграмму, символизируют принцип равновесия противоположностей в природе. Квадрат обычно связывается с представлением завершенности, а круг — с космической бесконечностью и абсолютной гармонией. Определенным содержанием наполняют и звуко сочетания мантр.

В результате длительной практики сосредоточения на символах и их содержании йог закрепляет определенные психоэмоциональные состояния, которые в свою очередь коррелируют со средой Чакр. Последующая концентрация внимания на энергоцентрах с использованием звуковых, графических и цветовых образов включает пусковые механизмы резонансной раскачки Чакр и активизирует их.

Лайя — означает растворение. Глубокое сосредоточение на символах, отключение рационального восприятия, растворение в цвете, форме, звуке раздвигает пределы чувственного восприятия мира, расширяет сознание и вводит в состояние транса.

Аштанга-йога является не столько отдельным видом, сколько принципом построения всякой основанной на йоге системы. Аштанга означает «восемь».

Именно столько ступеней выделил Патанджали на пути приручения сознания и достижения Самадхи.

Практически каждый вид йоги предполагает начальные, подготовительные этапы. Яма и Нияма — первые две ступени. Здесь необходимо освоить систему нравственно-этических норм, предписаний поведения в обществе, свод гигиенических правил, которые в совокупности обеспечивают устойчивый уклад жизни и гармоничное психофизическое состояние. Соблюдение Ямы и Ниямы развивает волю, очищает тело и сознание, приучает к самоконтролю.

Вместе с очистительными упражнениями эти две ступени составляют основу Крийя-йоги. Она считается достигнутой, когда сознание ученика перестают беспокоить проблемы тела (недомогания, болезни) и общения (конфликты, непонимание).

Следующие две ступени объединяются в рамках Хатха-йоги. Это Асана — овладение физическими упражнениями и Пранаяма — контроль над дыханием. Благодаря им ученик полностью освобождается от болезней и приобретает способность длительно находиться в медитативных позах без каких-либо признаков утомления и неудобства. При этом развиваются способности к сосредоточению внимания и образному мышлению.

Последующие четыре ступени составляют основу Раджа-йоги. Это Пратьяхара, Дхарана, Дхиана и Самадхи. Все они представляют собой различные этапы овладения техникой управления мышлением. Показателем успеха является способность к длительному и глубокому сосредоточению внимания на одном объекте, а также достижение измененного состояния сознания, когда становится возможным восприятие информации помимо органов чувств.

Фактически Патанджали вскрыл последовательность самосовершенствования, присущую всем видам йоги. Он предложил алгоритм продвижения для стремящегося к вершинам овладения собой, своим телом, психикой, мышлением, сознанием. Включил в систему все значимые факторы: от мотивации и нравственных норм до высочайшей техники контроля над мышлением. Каждый этап пути восьмиступенчатой Аштанга-йоги может быть развит в самостоятельный вид — все определяют задачи, которые ставит перед

собой ученик. Однако принцип Аштанга всегда в той или иной мере сохраняется.

Ни один вид йоги не имеет каких-либо преимуществ перед другим. Каждый выбирает путь по совету Учителя, согласно своим наклонностям и реальным возможностям. Что хорошо для одного, совершенно непригодно для другого. В связи с этим традиция делит учеников (искателей) на четыре основных типа:

— слабый искатель — это тот, у которого недостает энтузиазма, он критикует учителей, жаден, расположен к плохим поступкам, много ест, сластолюбив, непостоянен, труслив, завистлив, с грубой речью, слабым характером и недостатком зрелости. Гуру ведет таких искателей лишь по тропе Мантра-йоги. При огромном усилии ученик может достичь прозрения (Мокши) через 12 лет;

— средний искатель обладает уравновешенным умом, кроткой речью, умерен во всех обстоятельствах, способен выдерживать трудности. Распознав эти качества, Гуру учит его Лайя-йоге, которая через 9 лет приносит освобождение;

— высший класс искателя — это человек с устойчивым умом, одаренный Лайя-йогой, зрелый, независимый, великодушный, милосердный, снисходительный, правдивый, смелый, молодой, почтительный, преклоняющийся перед своим Гуру, полный решимости к практическим занятиям йогой. Он может достичь просветления через 6 лет практики. Гуру обучает этого сильного человека Хатха-йоге;

— наивысший класс искателя является человеком большого мужества и энтузиазма, красивый, отважный, высоконравственный, усердный, здравомыслящий, не унывающий, умеренный в еде, управляющий своими чувствами, лишенный страха, чистый, ловкий, благородный, помогающий всем, настойчивый, образованный, независимый, снисходительный, с кроткой речью, преклоняющийся перед своим Гуру. Ему под силу Раджа и все другие виды йоги. Может достичь успеха за 3 года.

Приведенная классификация учеников, наверное, полностью справедлива лишь для условий Индии. Для человека Запада с его рациональным мышлением есть смысл вместо подготовительных Мантра- и Лайя-осваивать Крийя-йогу, дающую выраженный оздоровительный эффект и не требующую многочасо-

вых занятий. Успех в Крийя-йоге позволяет с меньшими трудностями освоить следующие этапы. При этом совсем не обязательно ориентироваться на традиционно провозглашаемую конечную цель — достижение Самадхи. Важно, что благодаря йоге решаются задачи, зачастую более реальные, доступные и привлекательные. Эрнст Вуд, автор ряда интересных работ по йоге писал, что большинство практикующих склонны довольствоваться промежуточными целями, к которым относятся:

- покой ума и сердца;
- сила воли и интеллект;
- способность прямого воздействия разума на тело;
- развитие разных психических способностей;
- контроль над эмоциями — избавление от тревоги, гордости, гнева, вожделения, жадности;
- физическое здоровье, гибкость, красота тела и долголетие;
- предотвращение и полное устранение психосоматических расстройств.

Легкость, здоровье, невозмутимость, чистый цвет лица, благозвучный голос, приятный запах... — это, по словам Шивананды, первые проявления успеха в йоге.



КРИЙЯ-ЙОГА



Решившие приступить к його-тренировке часто задаются вопросом: с чего начинать? То ли осваивать физические упражнения, то ли выполнять простейшие дыхательные, а может быть лучше остановиться на общем очищении организма методами гигиены? Вопрос отнюдь не праздный. До сих пор в издающихся массовыми тиражами популярных руководства по йоге нет единого мнения. Чаще всего вначале предлагают комплексы физических упражнений, динамических и статических. Затем рассматривают пранаямы и, наконец, заходит речь о нравственной концепции йоги и гигиенических правилах. Между тем классическая структура восьмиступенчатой йоги предполагает иной подход. Сначала изучают гигиенические и нравственно-этические правила, объединенные под общим названием Крийя-йога, и лишь затем все остальные. Еще древний мудрец Патанджали упоминает Крийя-йогу, определяя ее как самообуздание, развитие бескорыстия. Свами Вивекананда, комментируя афоризмы Патанджали, называет Крийя-йогу практикой, идущей через освоение двух первых ступеней йоги — Ямы и Ниямы, т. е. нравственного и физического очищения.

Свами Кувалаянда и С. Л. Винекар, авторы книги «Йога — индийская лечебная система.

Основные принципы и методы», пишут, что «Крийя-йога побуждает человека вести такой образ жизни, который меняет психофизические характеристики личности, развивая способность не поддаваться влиянию тех факторов среды, которые вызывают расстройства в реакциях организма. Крийя-йога... увеличивает приспособительные и компенсаторные возможности различных органов и систем организма».

Известный английский популяризатор йоги Теос Бернард, доктор искусств, философии и права, в работе «Хатха-йога (рассказ о личном опыте)» говорит о том, что йога — наиболее совершенный и важный метод из всех восточных систем самосовершенствования. Этот метод оздоравливает и дает возможность проявиться скрытым силам ума. Делясь опытом, приобретенным в Индии и Тибете, Бернард подробно разбирает очистительные процедуры, считая их обязательным условием йоготренировки. Он подчеркивает, что для управления процессом мышления и достижения высокой степени концентрации внимания требуется развить способность к длительной задержке дыхания, а это возможно посредством проведения гигиенических процедур. Только тогда очищаются тонкие энергетические структуры.

Согласно философии йогов, проводимости энергетических каналов (Нади) является условием нейхиического и физического здоровья. Заботясь об их чистоте, йогои добиваются удивительных результатов в овладении физиологическими функциями организма, устранении нарушений.

Эффективность упражнений Крийя-йоги в самооздоровлении была замечена очень давно. Еще в Аюрведе, древнем трактате о методах терапии, рекомендуется наряду с природными лекарственными средствами широко использовать промывания внутренних полостей тела, дыхательные, очистительные и облегченные физические упражнения.

Крийя-йога устраняет такие нежелательные психические состояния, как печаль, подавленность, раздражение, в основе которых, по мнению йогов, лежат:

Авидья — неправильное понимание окружающей действительности;

Асмита — обособление от среды;

Рага — привязанность (например, к результатам своего труда);

Двеша — неприязнь или антипатия;

Абхинивеса — ложные представления о себе.

Механизм воздействия гигиенических упражнений Крийя-йоги на психофизическое состояние порою труднообъясним. Однако, несомненно, такое воздействие существует. Неразумно отвергать отработанную тысячелетиями методику достижения гармонии тела и психики.

Согласно йоге первые признаки болезни — это лень и вялость, увеличение потребности во сне, жестокость и недоброжелательность, эмоциональная неустойчивость, слабый контроль над эротико-чувственной сферой. Симптомами отхода от истинно здорового состояния является тяга к тепловому комфорту, вкусовым суррогатам (соль, сахар, острые приправы) и стимуляторам типа чая, кофе и т. п.

Шри Йогендра, автор книги «Гигиена йогов», считает, что соблюдение рекомендаций йогов по образу жизни, выполнение очистительных процедур обеспечивает:

- выход из состояния болезни и предболезни;
- повышение иммунитета;
- достижение высокого уровня физической и интеллектуальной производительности;
- в целом духовное облагораживание.

Путь Крийя-йоги состоит в постижении принципов самодисциплины и освоении навыков психической и нравственной саморегуляции. Необходимо овладеть методами внешней и внутренней очистки тела, перейти к образу жизни с минимальным засорением внутренней среды организма. Крийя-йога выводит ученика на тот уровень, когда он тоньше ощущает свое тело и легче ограничивает побуждения к перееданию и излишнему сексу. Йоги считают, что до выхода на этот уровень рискованно освоение асан, пранаям, а тем более медитации.

И это не отвлеченные суждения. Их справедливость многие испытали на себе. Автор тоже не сразу пришел к пониманию простой истины, что настоящий эффект от йоги можно получить лишь в случае последовательного перехода от этапа к этапу, детального овладения методами каждой ступени йоги. Иначе, если подходить с позиций долговременной перспективы, не получится достаточно быстрого продвижения. Ученик застревает где-то на подступах к истин-

ной йоге, ограничиваясь незначительными эффектами физического и психического оздоровления. До изменения сознания, а тем более до управления им дело не доходит.

Конечно, следование принципу системного и поэтапного освоения йоги вовсе не означает отказ от параллельного изучения наряду с гигиеническими правилами простейших физических и дыхательных упражнений. Более того, часть гигиенических процедур предполагает достаточно совершенное владение некоторыми асанами. Поэтому заниматься Крийя-йогой нужно одновременно с Хатха-йогой.

Крийя-йога — это не только терапия. Это система жизненных норм, своего рода стиль жизни, охватывающий такие стороны нашего бытия, как философское восприятие окружения, взаимоотношение со средой и со своим «Я». Это проблемы жилища, сна, питания, одежды и т. п. — словом те, без решения которых к Хатха-, а тем более к Раджа-йоге лучше не подступаться.

Крийя-йога — подробно разработанная методика очищения и тела, и духа, и сознания. Структурно она делится на следующие основные разделы:

- гигиена нравственности;
- гигиена зрения;
- гигиена кожи;
- гигиена носоглотки;
- гигиена пищеварительного тракта;
- диета;
- общие рекомендации по образу жизни.

ГИГИЕНА НРАВСТВЕННОСТИ

Согласно йоге психические и мыслительные процессы имеют хотя и тонкую, но все же материальную природу. Эмоционально окрашенная мысль, раз возникнув, уже не исчезает. Она отделяется от хозяина и незримо присутствует в пространстве в виде энергетического сгустка, сохраняя способность влиять на мышление и поведение других людей. Поэтому йоги считают, что человек ответственен не только за свои слова и поступки, но и за мысли. Они должны быть ясными, положительно направленными, сориентированными на идеалы добра и красоты.

Первая ступень йоги — Яма (воздержание) — провозглашает ряд принципов поведения, которые дают возможность бесконфликтного общения с социальной средой. Они формируют систему ценностей, позволяющую выбрать наиболее рациональную жизненную стратегию, оставляющую место для удовлетворения минимальных материальных запросов, духовного развития и самосовершенствования.

Систему нравственных норм можно обозначить как своеобразные правила безопасности, если иметь в виду философский и энергетический аспекты йоги. Соблюдение этих норм исключает эффект бумеранга, когда негативная мысль или действие по отношению к другим возвращаются к ученику и поражают его с двойной силой. А ведь со временем сила мысли подвижника йоги возрастает и тогда возвратные отрицательные удары становятся весьма ощутимы. Чтобы избежать их, йога выработала пять основных принципов поведения, составляющих основу Ямы.

1. Ахимса — непричинение вреда другому (в делах, словах и мыслях). В отличие от библейской истины непротivления злу насилием здесь имеется в виду не отказ от насилия вообще, а добросовестное выполнение долга, например по защите близких от нападения либо защите отечества. Однако, как говорил Махатма Ганди, Ахимса кшатрия (воина) состоит в выполнении долга бесстрастно, т. е. без страха, гнева и других отрицательных эмоций.

Когда же речь идет о защите чести и достоинства, то абсолютная Ахимса — удел очень сильных людей, способных снисходительно простить обидчика, сознавая его несовершенство. Однако Ахимса — не всепрощение, не уход от борьбы. Это, скорее, идеал самосовершенствования, за достижение которого борются, но честными методами.

Ахимса предполагает освобождение от страха. На определенном этапе самосовершенствования методами йоги постигается внутренняя связь вещей и событий, а разрыв между невысокими запросами и приобретенными возможностями возрастает настолько, что ученик становится неподвластен распространенным стереотипам бытового мышления и поведения. Меняются ценностные ориентации, и страх что-то утратить уже не касается души ученика. И когда обычный человек пасует перед угрозой, ученик йоги остается к

ней безразличен, т. е. не испытывает страха.

2. Ахимса воспитывает терпимость, сочувствие, гуманность, уважение достоинства других, ограничивает собственный эгоизм.

2. Сатья — правдивость и честность во всем: в поступках, словах, мыслях. Сатья в мыслях — это критический самоанализ, постепенное избавление от самообмана, самоуспокоения, стремления найти причину своих промахов, неудач не в себе, а в других. Сатья — в мыслях — это реалистическая самооценка.

Сатья не означает отказ от дипломатии, но это дипломатия честная, где компромисс достигается не за чужой счет. Сатья — это не отстаивание правдыматки во всем, всегда и везде. Ведь принцип Крия йоги — бесконфликтное общение. Правдивому человеку совсем не обязательно быть конфликтным. Главное — стремиться к конечному торжеству справедливости, быть правдивым прежде всего по отношению к себе.

Сатья — это и обязательность, т. е. неременное исполнение своих обещаний и обязанностей. Необходимо всякий раз контролировать свои слова, не возбуждать у собеседника несбыточных надежд не только словом, но и мимикой, интонацией. С другой стороны, не следует делать каменного лица и стеклянного взгляда и изображать неподвластного эмоциям йога.

3. Астея — дословно «неворовство», иначе говоря — не требуй чужого добра. В широком смысле — это способность реально оценивать себя и не пытаться занять место, которого не заслуживаешь. Сюда же можно отнести претензию на такого партнера в браке, которого не стоишь.

Астея запрещает добиваться цели путем хитростей, интриг либо перенапряжения. Перенапрягся — значит, достиг чего-то за счет своего здоровья, украв его у себя. Не перенапрягаться — значит, умерить свои желания и методами йоги повышать возможности интеллекта и психики. Притязания должны быть адекватны возможностям. Это не значит, что не нужно вообще стремиться к чему-либо. Нет, нужно, но не к обладанию, не к захвату, не к получению, а к реализации, например, своих способностей, к использованию их на общее благо.

И Ахимса, и Сатья, и Астея взаимно дополняют друг друга. В чем-то они стыкуются, но все же каждое из них отражает определенный аспект нравственного облика личности и поэтому выделено йогами в качестве самостоятельного принципа.

4. Брахмачарья — это отказ от выраженной сексуальной окраски отношения к женщине. Патанджали подчеркивал необходимость Брахмачарьи не только телесной, но также умственной и словесной. Дословный перевод Брахмачарьи — это половое воздержание. Но, по-видимому, имеется в виду не волевой отказ от половой жизни, а ограничение до естественной нормы и, что особенно важно, ее одухотворение. Иногда Брахмачарью трактуют как безбрачие. Но в первоисточнике «Шива Самхита» в обращении к семейным йогам говорится: «Оставаясь в кругу своей семьи, исполняя долг семьянина, нужно сдерживать свои чувства и тогда возможно освобождение».

Если быть точным, Брахмачарью следует понимать как супружескую верность и скромность желаний, достигаемых путем трансформации грубых побуждений в сексуально-окрашенные духовно высокие отношения. При соблюдении диеты и выполнении специальных упражнений это происходит автоматически. Соответственно продлевается и физиологическая молодость мужчины.

Таким образом, Брахмачарья — это не столько безбрачие и полное половое воздержание, сколько отказ от беспутства — осознание зависимости силы мышления от сохранения потенции. Ученик, следующий принципам Брахмачарьи, уже не воспринимает возможное сексуальное приключение как желанное благо, он устойчив к соблазнам. И не потому, что не испытывает влечения. Просто появляются другие, более значимые ценности, и нарушение Брахмачарьи может нанести им ущерб.

5. Апариграха — переводится как освобождение от накопительства, неприятие подарков. Рекомендуются воспитать удовлетворенность естественным ходом событий. Соблюдением Апариграхи йог делает свою жизнь насколько возможно простой и тренирует свой ум не ощущать утраты или недостатка в чем-либо. Тогда все, в чем он действительно нуждается, придет к нему само по себе в надлежащее время.

В отличие от Астеи (не укради) принцип Апариграхи предполагает отказ от стремления к ускоренному удовлетворению даже тех притязаний, которые можно назвать законными.

Отказ от подарков, по-видимому, означает нежелание зависеть от кого-либо. Но подарок подарку рознь. Одно дело, когда это знак внимания, и совсем другое — когда желание задобрить и получить от этого какие-то выгоды.

Апариграха рекомендует жить просто, не стремиться к титулам, карьере, накоплению денег, приобретению предметов роскоши. Достаточно иметь самое необходимое для скромной, но полноценной и содержательной жизни. Равнодушие к вещам дает свободу и спокойствие.

Вторая ступень Нияма содержит индивидуальные правила поведения, дисциплинирующие занимающегося. В йога-Сутре выделены пять Ниям.

1. Сантоша — удовлетворенность, жизнерадостность, оптимизм, спокойствие. Правило предполагает поддержание положительного эмоционального состояния независимо от неблагоприятных факторов. Если невозможно исправить внешние обстоятельства, то нет смысла огорчаться. Этим делу не поможешь. Нельзя изменить ситуацию, но можно изменить свое отношение к ней. В случае конфликта нужно постараться найти причину в себе и попытаться устранить последствия своей ошибки.

2. Шауча — соблюдение чистоты тела и души. Это требование достигается выполнением комплекса гигиенических процедур по очищению внешних покровов тела и внутренних полостей (полости рта, носовых ходов, желудочно-кишечного тракта). Должны соблюдаться и определенные правила содержания жилища, выбора одежды, пищи. Шауча считается достигнутой, когда йог прочно утвердился в здоровом образе жизни и не испытывает тяги к загрязняющим тело и душу «благам» цивилизации. Следует выработать своеобразный иммунитет против шлакующих кровь и психику элементов нашего быта. При достаточно продолжительной практике гигиенических и физических упражнений достигается состояние негативного восприятия шума и загазованности, искусственности в пище, одежде, жилище, взаимоотношениях. Как бы обостряются природные инстинкты са-

спокойный
и
здоровый

мосохранения вида, о которых часто говорят как об утраченных. И тогда уже не нужно специально контролировать чистоту, понуждать себя к ее соблюдению, — она станет естественной и привычной.

3. Тапас — дословно означает «быть сжигаемым огнем», «пламенеть» или «испытывать боль», что объясняют как всепоглощающее стремление к какой-либо избранной цели. Согласно философии йоги жизнь без этого теряет смысл. Необходимо хорошо разобратся в себе и установить действительно значимую достойную цель, которая потребует мобилизации всех явных и скрытых резервов. Йога в этом случае будет не средством достижения в общем-то эгоистичной цели обретения здоровья и продления жизни, а средством развития тела и духа.

Практика Тапас — это кузница характера, мотивированный аскетизм, устремленность духа, дающие смысл жизни и всей практике йоги.

4. Свадхьяйя — означает самообразование. Это обязательный умственный труд, включающий изучение диетологии, медицины, философии. Сюда же относят размышления, чтение, беседы, способствующие осознанию смысла жизни и выбору пути самосовершенствования. Утвердившись в Свадхьяйе, ученик получает неисчерпаемое поле деятельности.

5. Ишвара Пранитхана — осознание себя частью большого целого, разумного начала в природе и мироздании, восприятие своего сознания лишь как проявления этого великого разумного начала. Не человек над природой, а человек в природе — примерно так можно разъяснить данный принцип, хотя дословно речь идет о всепоглощающей любви к Высшему (космическому) Разуму.

В результате практики йоги может быть осознано единство себя как индивидуума со всем человечеством и даже со всем космосом. Достигается состояние приобщенности к чему-то высшему, неземному. Появляется чувство подчиненности некоей Высшей Воле и Высшему Разуму. Это особая форма измененного сознания, трактуемая йогами как условие следующего шага — культивирования любви к этому Высшему Разуму.

Освоение перечисленных нравственных принципов Крийя-йоги предполагает развитие таких черт характера, как:

1 — Ашам — терпимость к тем, кто думает иначе;
2 — Дайя — милосердие, доброта;
3 — Арджава — простота, отсутствие высокомерия;

4 — Хри — смиренномудрие, отсутствие самовосхваления за свои мнимые (тщеславие) или реально существующие (гордость) достоинства.

Ученик должен видеть свои недостатки; стремиться от них избавиться, а не убажывать себя самолюбованием. Соблюдение моральных и нравственных норм позволяет освободиться от ненужных тревог, волнений, никчемных забот, создать вокруг себя благоприятную психологическую атмосферу. Это высвобождает энергию души и разума, расходуемую ранее в конфликтах с окружением. Появляется возможность направить ее на дальнейшее самосовершенствование. Вместо бесконечной гонки за материальными благами можно посвятить время и силы работе над собой. Эти основные условия обеспечивают успех в практике йоги.

Интересен и еще один аспект Ямы и Ниямы. Считают, что соблюдение нравственных заповедей устраняет первопричины не только психических, но соматических заболеваний. Видимо, древние мудрецы не оставили без внимания влияние, оказываемое умонастроением личности и ее психическим складом на физическое здоровье. Индийская философия содержит категорию Кармы, которую можно определить как неотвратимую расплату за несоблюдение требований Ямы и Ниямы. Категория довольно тонкая и существенно отличается от упрощенного ее толкования в христианском учении. Там говорится о грехе и наказании в аду, здесь — об отрицательных последствиях дурных поступков уже в этой жизни, о расплате здоровьем своим или своих близких. Такому воззрению в принципе можно дать материалистическое толкование. Ведь всякое нарушение естественных для человека норм общения, если и не вызывает угрызений совести, то на подсознательном уровне неизбежно оставляет свой след. Это отражается сначала на тонких процессах гомеостаза, а затем накопившиеся отклонения в психике способны привести и к явным проявлениям болезни.

Таким образом, йога предъявляет ряд требований к нравственному облику ученика. Их выполнение

является условием быстрого и эффективного освоения последующих ступеней, устраняя препятствия, которые неизбежно возникли бы в ходе дальнейшей практики. Если ученик не овладел правилами нравственной гигиены, то жизнь обязательно подбрасывает ему проблемы, уводящие в сторону от йоги, от задач самосовершенствования. Его закручивает водоворот дел, обязательств и событий. Тогда уже не до упражнений, не до медитации и диеты. Тренировки становятся спорадическими, а потом и совсем прекращаются.

Соблюдение нравственного кодекса йогов не требует отказа от привычного образа жизни. Деловому человеку не обязательно становиться похожим на святого. Но, скорректировав кредо жизни и выверив свои установки с нравственными правилами Ямы и Ниямы, ученик подготавливает почву для рывка в самосовершенствовании и безболезненного достижения таких высот, о которых раньше не мог и мечтать.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Оценить влияние очистительных процедур йогов пытались многие авторы. И нужно признать, что чаще концентрировалось внимание на физиологическом аспекте воздействия. Между тем йоги утверждают, что механическое очищение — это не единственная и отнюдь не главная цель. «Нияма приводит к спокойному, холодному разуму, ведущему к миру внутри и вне садхака (ученика)», — пишет Айенгар.

Чем и как объяснить такое специфическое воздействие процедур, состоящих в промывании носовой полости и пищеварительного тракта, в раздражении слизистых оболочек и корня языка? Почему йоги в одной ступени объединили такие, казалось бы, разнородные действия, как вращение мышцами живота (Наули), концентрация взгляда на свече или точке (Тратак), очистительные дыхательные упражнения, гигиенические промывания, закаливающие процедуры и т. п.?

Изучение первоисточников йоги и личный опыт позволяют автору сделать вывод, что практика пер-

вых ступеней воздействует на психоэмоциональную сферу таким образом, что снижает субъективное восприятие человеком ощущений тепла и холода, жажды и голода, эмоционально значимых факторов и др. Происходят изменения в реакциях, которые облегчают соблюдение диеты, практику асан. Ученик возвышается над «искаженными» запросами тела. Возникают условия для искоренения вредных привычек и перехода к здоровым образу жизни и мышлению без чрезмерных волевых усилий. Все меньшая часть мыслительного процесса обуславливается телесными побуждениями, все больше времени занимают духовно возвышенные размышления. Именно на это и нацелена традиционная йога, цель которой — овладение мыслительным процессом и переход в другое состояние сознания.

Однако эффект «успокоения ума» не исключает положительных изменений и по другим направлениям. Отмечается общеоздоравливающее воздействие очистительных процедур, их терапевтический эффект. Промыванием желудка и кишечника можно скорректировать функциональное состояние этих органов, добиться улучшения пищеварения и устранения причин токсикоза, влияющего не только на физиологические, но и на психические функции. Так цепочка замыкается. В конечном счете улучшение здоровья отражается и на процессе мышления, и на настроении — человек меняется, а это как раз то, что требуется. Важно подобрать такое сочетание очистительных процедур и такой объем, чтобы добиться не изменений вообще, а изменений сознания и психики в заданном диапазоне, который необходим деловому человеку.

Здесь уместно подчеркнуть материалистический подход в трактовке йогами связи между духовным и физическим. Йоги ставят вопрос о воздействии на психическую сферу методами, лежащими в области физического. И, действительно, никто не сомневается в возможностях фармакологического воздействия на психику. Принял таблетку и успокоился или, наоборот, повысил тонус. Так стоит ли сомневаться в действенности упражнений и процедур? Как таблетки лечат и психические, и соматические отклонения, так и процедуры, упражнения, диета могут быть эффективны в этих случаях.

Фактически
и
приводит к
ти

Однако особенность подхода йогов состоит в том, что диапазон психических состояний, принятый у нас за норму, они считают существенным отклонением от нее. Нормой для них являются те самые исключительные невозмутимость и хладнокровие, которые мы рассматривали как феноменальные. Йоги не делают секрета из того, что подобные качества достигаются не особой психической тренировкой, а простыми гигиеническими процедурами и диетой.

Все многообразие гигиенических очистительных процедур йогов можно свести к следующему:

1. Очищение внешнее (кожа, волосы, глаза).
2. Очищение внутреннее (полость рта, носоглотка, пищеварительный тракт).

Применяемые методы — это очищение воздухом, водой, тканью, шнуром, движением, концентрацией внимания, комбинацией перечисленных методов.

ГИГИЕНА КОЖИ

Первое время при освоении йоги возникает проблема приема ванны. С одной стороны, напряженные тренировки приводят к потоотделению. С другой стороны, йоги не рекомендуют принимать водные процедуры после выполнения асан, так как происходит перераспределение крови и эффект от упражнений снижается. Если асаны вызывают прилив крови к внутренним органам, то холодная вода, наоборот, — к кожным покровам. Горячая ванна также перераспределяет и кровь, и энергию. Она закисляет кровь. Выходит, что водные процедуры после тренировки как бы приостанавливают с таким трудом достигаемый в ходе выполнения асан эффект.

Как же решается проблема? Подход здесь должен быть дифференцированным. Если происходит обильное потоотделение, то, конечно, необходимо принять ванну, но не сразу после тренировки, а спустя 30—40 минут. После теплой ванны или душа рекомендуют обливаться прохладной водой. В дальнейшем, когда потоотделение прекратится, нужда в ванне после тренировки отпадет.

Йога учит, что не должно быть ни дня без контакта кожи с водой. Конкретный выбор процедуры зависит исключительно от личных вкусов и реальной потребности. Это может быть и душ (теплый, холодный,

контрастный), и ванна, и обтирание. Многие поклонники системы закаливания П. К. Иванова с успехом практикуют упражнения йогов сразу после обливания холодной водой. Вылив на голову две емкости воды (будь то кружка, кастрюля или ведро), они, не обтираясь, выполняют динамичный комплекс упражнений йогов (приветствие солнцу), разогреваются, обсыхают и затем переходят к статическому варианту упражнений — асанам. Этот вариант апробирован достаточно большим числом энтузиастов йоги, а также и автором.

Один или два раза в неделю рекомендуются тепловые процедуры типа сауны. Но здесь важен не столько закаливающий эффект, хотя и его нельзя игнорировать, сколько очистительный. В древних руководствах по йоге упоминаются согревающие процедуры, обеспечивающие повышенное потоотделение. В частности, говорится о масляной «ванне» — натирании всего тела маслом (например, касторовым) и прогревании на солнце в течение 10—15 минут с последующим расслаблением в горячей воде до 15—20 минут. Затем масло смывают мылом.

Еще один вариант тепловой процедуры — холодное обертывание. Кажущийся парадокс названия на самом деле объясняется очень просто — обертывание тела в смоченную холодной водой простыню (плотное пеленание вместе с руками) с последующим закутыванием в два-три теплых одеяла приводит к сильному разогреванию и потоотделению. Эффект возрастает, если перед этим выпить горячего чая с потогонными травами и медом. Интенсивное прогревание начинается минут через 10 и ослабевает через 30 и позже. По запаху и цвету пропитанной потом простыни можно определить степень зашлакованности. Людям со слабым сердцем процедура не рекомендуется.

При тепловом воздействии усиленно эксплуатируется функция кожи как органа выделения. Через потовые железы удаляются токсины, соли, конечные продукты обмена. Это значительно облегчает работу почек, которые не всегда успешно справляются с тем обилием шлаков, которые из разряда пассивных (депонированных) переходят под действием йоготренировки в разряд активных (циркулирующих в крови и лимфе).

К гигиенической процедуре можно отнести солнечные и воздушные ванны. Йоги рекомендуют тренироваться как можно в более обнаженном виде и лучше на природе, под первыми лучами солнца. Во время выполнения упражнений необходим тепловой комфорт. Если есть ощущение зябкости, то лучше заниматься одетым, а закаливание и воздушные ванны разделить с тренировками по времени.

ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ

Йога предлагает широкий выбор упражнений для глаз. Их цель — не только тренинг функционального аппарата зрения, но и воздействие на интеллектуально-эмоциональную сферу. Йоги считают, что неустойчивый (бегающий) взгляд и частые моргания свидетельствуют о слабом энергетическом потенциале. Для сокращения частоты морганий рекомендуется группа упражнений под общим названием «Тратака». Суть их заключается в сосредоточении взгляда на заданном объекте (точка на стене, пламя горящей свечи, кончик носа и т. п.). Фиксируя взгляд, следует по возможности удерживаться от морганий, не обращая внимания на слезотечение.

В ряде руководств по йоготерапии встречаются рекомендации прямо противоположного характера. Говорится, что моргание дает отдых глазам, обеспечивает их естественную смазку и увлажнение, противодействует утомлению. Поэтому моргать нужно не реже, а, наоборот, чаще. Свами Шивананда в книге «Уход за глазами» приводит выдержки из трудов многих авторов, настоятельно рекомендующих:

- а) не смотреть пристально, уставившись на что-либо долгое время до возникновения чувства напряжения в глазах;
- б) моргать часто и без усилий для сохранения хорошего зрения.

Казалось бы, налицо противоречие. Но при ближайшем рассмотрении все оказывается просто. Нужно лишь разграничить рекомендации на те, которые касаются гигиены глаз и улучшения функции непосредственно зрения, и те, которые ставят цель развить некоторые сверхкачества, используя глазной тренинг как средство проникновения в сферу тонких проявле-

ний психики и сознания. Собственно последние и относятся к упражнениям типа Тратака, в то время как первые входят в систему общеоздоровительных. Думается, что заслуживают внимания и те, и другие.

Начнем с оздоровительных мер. Аюрведа называет следующие причины глазных болезней и ослабления зрения: купание в холодной воде в разгоряченном состоянии (после пребывания на солнце или после тяжелой работы); продолжительное и часто повторяющееся напряженное всматривание вдаль; ночные бдения; дневной сон; раздражение глаз пылью, дымом и т. п.; пристрастие к чрезмерно горячей, острой или кислой пище; курение; употребление алкоголя; сдерживание позывов к мочеиспусканию, дефекации, газоотделению; долгий плач; удар по пяткам; большая потеря крови; гневливость; сексуальная неводержанность; перегрузка зрения работой с мелким шрифтом или мелкими предметами, особенно при неблагоприятном освещении.

Среди названных причин есть непосредственно влияющие на зрение и те, от которых зависит общее состояние здоровья (но не в том понимании, как мы привыкли его оценивать, а в несколько иных критериях). Гневливость, например, может и не привести к появлению гриппа или ухудшению функции пищеварительного тракта, но обязательно отразится на психике человека, вызовет дополнительное и неоправданное растрачивание энергетического потенциала, повлияет на функциональное состояние различных систем организма, особенно сердечно-сосудистой.

Или взять печень, на которую отрицательно влияют запоры, нарушение диеты, курение, избыточный секс и многое другое. О своем неблагополучии она не сразу сигнализирует болью. Нарушение функции проявляются косвенно через различные аллергии, головные боли, облысение и, конечно же, через ухудшение зрения. Чтобы сберечь печень и соответственно силу зрения, йоги рекомендуют, в частности, ограничить половую жизнь до предельного минимума, уменьшить потребление мучного и сладкого, кислого и жирного. Те, кто проводил разгрузочно-диетическую терапию и занимался общеукрепляющими упражнениями йог, замечали, что с глаз как бы спадает привычная пелена и окружение предстает ярче, точнее, со множеством ранее незамечаемых деталей.

Среди общегигиенических рекомендаций йогов по уходу за глазами и улучшению зрения можно отметить следующие:

- разнообразные упражнения для глаз;
- глазные ванны;
- правильное дозирование зрительных нагрузок;
- диета;
- общефизические и дыхательные упражнения.

Упражнения для глаз (астра-вьяйам). Суть их заключается в вырисовывании взглядом разнообразных геометрических фигур (круг, треугольник, ромб, четырехугольник), вертикальных и горизонтальных прямых, волнистых линий и т. п. Двигать глазными яблоками нужно медленно (до 10 секунд на одну сторону фигуры), плавно, без скачков. Важно доходить до крайних позиций по горизонтали и по вертикали и на несколько секунд фиксировать на них взгляд. Если это четырехугольник, то фиксация производится в каждом углу; если круг, — то в пересечении окружности с вертикальным и горизонтальным диаметрами. Следует стремиться к максимально большой по размерам фигуре.

Комбинируя геометрические формы, вращая глазами против часовой стрелки, можно получить бесконечное число комбинаций. Но суть не в количестве упражнений, а в качестве их исполнения. По мере тренированности продолжительность выполнения каждой фигуры увеличивают до минуты и более, общее время тренировки — до 10—15 минут. В перерывах для отдыха глаз используют такие упражнения, как энергетическая подпитка через ладони, покачивание, расслабление глаз.

Подпитка через ладони проводится так: ладони быстро потереть друг о друга, положить их на закрытые глаза, не оказывая давления на них. Можно представить себя идущим по лесу в полной темноте или мысленно создать образ любимого цветка и любоваться им. Через минуту-две упражнение повторить.

Покачивание выполняют перед окном. Ноги стоят врозь сантиметров на тридцать. Тело расслаблено, руки свободно свисают. При покачивании пятки поочередно отрывают от пола. Глаза открыты и расфокусированы. Длительность покачивания 2 минуты с открытыми и минута с закрытыми глазами.

Расслабление глаз выполняют сидя в удобном положении либо лежа. Нужно закрыть глаза, расслабить брови, веки, язык, губы, слегка улыбнуться и представить себе, как сверху на лицо льется голубой поток тонкой энергии и проникает через зрачки в голову, стекая далее вниз по позвоночнику. Этот поток чистой прохладной энергии голубых звезд стремительно несется из глубин космоса. Он как бы захватывает частицы утомления из глазных яблок и уносит их. Глаза обретают новую силу, наполняются мощью и энергией. Регулярные 5-минутные упражнения не только снимают утомление, но и улучшают зрение. Эффективность зависит от образности представления.

Работа с объектами природы может рассматриваться как еще одно упражнение для глаз. Йоги считают, что эмоционально-положительный, благоговейный взгляд на растительность, природный пейзаж, космические объекты (луна, солнце, звезды) как бы открывает канал обмена энергией. Через взгляд происходит наполнение и очистка энергетических каналов Нади. Этот эффект особенно проявляется при работе с солнцем. Здесь улучшение зрения происходит не только за счет тренинга глаз, но и за счет общего оздоровления организма.

Вначале допускается работа только с восходящим или заходящим солнцем, когда оно находится над линией горизонта. По мере тренированности пользуются более ярким светом. Суть упражнения — поочередное облучение открытых и закрытых глаз прямыми солнечными лучами. В руководствах по йогое определяют продолжительность упражнений от нескольких секунд до нескольких минут. Думается, что подход должен быть индивидуальным, с учетом самочувствия и яркости солнечного света. Прямое облучение следует периодически прерывать паузами отдыха, используя метод подпитки через ладони.

Тренируясь с закрытыми глазами, голову медленно поворачивают из стороны в сторону. Взгляд за прикрытыми веками повторяет траекторию поворотов головы. После 10—15 минут занятий следует отдохнуть в тени с прикрытыми глазами или с ладонями на глазах. Продолжительность отдыха 5—10 минут.

Йоги считают, что регулярная работа с солнцем улучшает зрение. В литературе описаны такие случаи, а также избавление от астигматизма, мигрени, болей в глазах и т. п.

Промывание глаз — еще одна сильнодействующая процедура из серии упражнений по гигиене зрения. Йоги промывают глаза, окуная лицо в тазик с водой, вращают глазами, моргают в воде. В дальнейшем воздействие можно усилить, плеская в глаза водой из-под крана. Советуют делать это на пустой желудок и не только утром, во время умывания, но и несколько раз днем. Автор знает людей, которые практикуя глазные ванны в комплексе с другими процедурами, остановили процесс ухудшения зрения, а некоторые и улучшили его.

Оздоровительные упражнения для глаз дополняются общегигиеническими рекомендациями: освещение не должно давать бликов; желательно, чтобы рабочая поверхность стола была не горизонтальной, а под небольшим углом; сидеть, выпрямив спину; чаще давать отдых глазам (смотреть на зелень, менять фокусировку с ближних предметов на дальние, и наоборот).

Занимающийся йогой постепенно достигает особого состояния внутренней сосредоточенности, некоей отстраненности от внешней суеты. Переориентация интересов с внешнего мира на внутренний исключает и многие лишние нагрузки на глаза (например, ритуальный вечерний просмотр телепередач).

Вместе с тем делового человека подстерегает другая опасность. Взросший уровень сознания открывает перед ним недоступные ранее горизонты самовыражения в творчестве, активной деятельности. Порой возникает соблазн бросить все вновь обретенные возможности в топку локомотива, несущегося к успеху. Не раз энтузиасты йоги срывались на этом. Обретя второе дыхание, они набирали обязательства перед окружением и загоняли себя в угол. Чрезмерная работа подрывала их здоровье, ухудшалось и зрение.

Но такой поворот отнюдь не обязателен. Он, скорее, исключение из правил. Если правильно дозировать Хатха- и Крия-йогу, то опасность перегрузок, наоборот, снижается. Человек обретает спокойную уверенность и невозмутимость. Переходу в такое состояние содействуют психоэнергетические упражнения. Есть такие и для глаз.

Тратака, дословно «сосредоточение». Взгляд устремляют на выбранный объект и удерживают до

того момента, пока не выступят слезы. Затем с закрытыми глазами пытаются воссоздать объект на внутреннем (ментальном) экране. Упражнение неоднократно повторяют. Действующим началом здесь является не столько сам процесс вглядывания, всматривания в объект, сколько определенный мыслительный настрой. Необходимо сосредоточить все внимание на объекте, не допуская появления посторонних мыслей и образов, впитывать взглядом все его элементы, оттенки, цвет, форму, структуру и т. д., чтобы затем на ментальном экране воспроизвести не только общие черты, но и подмеченные детали.

По мере тренированности переходят от простых ко все более сложным объектам созерцания. Об этом пойдет речь в разделе «Раджа-йога». На данном этапе важно освоить первоначальные элементы, кирпичики сосредоточения, из которых потом можно складывать блоки и конструкции медитативных построений.

Тратаку со свечой выполняют сидя в удобном положении. Если удастся длительно и без напряжения находиться в позе «лотоса» или «полулотоса», то это наилучший вариант. Если же ни одна из медитативных поз не освоена в полной мере, можно расположиться на стуле или в кресле. Зажженная свеча должна находиться на уровне глаз, не ниже и не выше — это обязательное условие. Расстояние от глаз — вытянутая рука. Пламя ровное, спокойное, хорошо видимое. Лучше тренироваться в достаточно затемненной комнате, без сквозняков.

Техника упражнения проста. Сначала всматриваются в пламя свечи, затем с закрытыми глазами пытаются восстановить цвет пламени. Было бы ошибкой стремиться сразу воссоздать всю сумму зрительных впечатлений: окружающий полумрак, подставку и саму свечу, стекающий и застывающий парафин, черный фитиль с язычком пламени. Достаточно ограничиться только пламенем — именно оно должно быть объектом концентрации. Возможно, вначале не получится расслоение пламени на отдельные зоны, но в дальнейшем от внимания не ускользнет, что в центре оно имеет желтый цвет, переходящий через гамму оттенков в голубой. Новичкам проще сосредоточиваться на желтом ядре пламени и потом воссоздавать образ этого цвета. Не нужно пытаться визу-

ально представить контуры огонька или его оттенки. Это получится не сразу. Со временем пятно будет устойчиво сохраняться, не сползая вверх или вниз и не утрачивая быстро своей интенсивности. Оно перестанет дробиться на ряд мелких и давать отсветы по всему фону экрана. Тогда можно углубить практику и сосредоточиваться на каждом оттенке пламени, пытаясь заполнить им все зрительное поле перед закрытыми глазами.

Упражнение считается освоенным, если достигнута способность не мигая смотреть на пламя 10—15 минут, а при концентрации на зрительном образе появляется ощущение слияния, соединения с пламенем, как бы утопания в нем.

Сосредоточивать взгляд на носу йоги предлагают по-разному: на кончике либо на переносице. Существуют рекомендации, где указывают на корень носа. Возникает вопрос: так ли важна точка концентрации? Первоисточники йоги полного ответа не дают. Современные интерпретаторы утверждают, что нижняя и средняя точки сосредоточения хороши для начальных стадий Тратаки, когда важно приобретение навыков удержания глаз в сведенном положении, тренировка мышечного аппарата. Что же касается взгляда в межбровье, то его действие выходит за рамки такого тренинга. Закатывание глаз урежает дыхание и снижает активность спонтанной мыслительной деятельности; мозг переходит на ритм, характерный для специфического полудремотного состояния, появляющегося при углубленной медитации или обычном засыпании.

Сведение глаз, видимо, является одним из приемов медитативной техники. Но почему же Тратака отнесена к очистительным упражнениям, то есть к Крийя, а не к Раджа-йоге? Здесь уместно вспомнить, что в первоисточниках упоминается о воздействии сведенного в межбровье взгляда на энергетические каналы Нади и на шестую Чакру Аджна. Автор заметил, что Тратака активно влияет и на четвертую Чакру. При закатывании глаз четко ощущается сердечный центр Анахата, появляется щемящее ощущение в груди.

Получается, что, тренируя Тратаку, ученик как бы подбирает ключики к воздействию на свою энергоструктуру: осваивает инструментарий саморегуля-

ции; приобретает навыки, которые ему понадобятся на высших ступенях Йоги.

В повседневной жизни Тратака не только укрепляет мышечный аппарат глаз и вырабатывает навыки волевого переключения ритмов работы мозга, но и придает особые качества взгляду: он становится острым, устойчивым, повелительно уверенным. Указание, сопровождаемое таким взглядом, действует гипнотически, пробивая барьеры внутреннего, на подсознательном уровне возникающего сопротивления.

Деловым людям Йоги советуют развивать и фронтальный взгляд. Это особый взгляд в переносицу собеседника, обеспечивающий, с одной стороны, мощные защитные барьеры на пути возможной психологической атаки (на корню пресекается возможность такой попытки), а с другой — дающий прямой выход на психику собеседника. Развитый фронтальный взгляд позволяет быть на деле лидером, успешно проводить свою линию.

Тренинг фронтального взгляда заключается в расширении периферийного зрения, когда расфокусировка не снижает резкости очертаний окружающих предметов. Достигается качественно иное энергоинформационное взаимодействие с окружением, когда значительная доля связей передается под контроль подсознания.

Метод тренинга — работа со своим изображением в зеркале. На переносицу нанести цветное пятнышко (вначале темное, затем оно должно быть светлее), зафиксировать на нем взгляд и смотреть, не отвлекаясь. Выполняя упражнения ежедневно, можно через неделю несколько расфокусировать взгляд, сохраняя в поле зрения точку на переносице. Лучше сосредоточиваться равномерно во все стороны, пытаясь одновременно увидеть правую и левую брови, часть лба и переносицу. Когда будет достигнуто совершенно четкое восприятие не только средней точки, но и всей периферии круга, можно увеличить поле обозрения. В конце концов будут одновременно четко восприниматься не только лоб, нос, глаза, точка на переносице, но все лицо со всеми его деталями. Дальнейшая тренировка приведет к расширению поля периферийного зрения и совершенно четкому восприятию одновременно глаз, лица, корпуса и окружающего интерьера. Это успех.

В восточных единоборствах развитию фронтального взгляда также уделяют серьезное внимание. Овладение им является одним из показателей мастерства. Знаменитый средневековый японский мастер фехтования на самурайских мечах Миямото Мусаси, обобщая опыт древних мастеров, говорил, что воин должен всегда видеть дальние вещи, как если бы они были рядом, а близкие — как бы в отдалении. В любом единоборстве рекомендуется смотреть насколько возможно вдаль, чтобы воспринимать соперника в целом, не отвлекаясь на детали. Такой взгляд может вывести неподготовленного человека из равновесия. В истории единоборств отмечены случаи, когда один из противников признавал себя побежденным еще до боя, только по результатам схватки взглядов.

Метод тренировки фронтального взгляда в восточных единоборствах несколько иной. В него включают элемент динамики. Спокойный взгляд устремлен вдаль, на периферии поля зрения появляются движущиеся объекты (движение собственными пальцами или кистями, манипуляции одного или двух помощников, технические средства и т. п.). Следует выработать способность улавливать на периферии взгляда малейшие движения и сразу оценивать их характер. Увеличивать необходимо не только ширину, но высоту и глубину контролируемого пространства. Тренироваться можно лежа на спине, используя в качестве фронтальных объектов листья деревьев над головой и далекие облака, а в качестве периферийных — изображения различных геометрических фигур или цифр либо окрашенные в различные цвета квадратики и т. п. Эффективность упражнений возрастает при наличии обратной связи, когда оценку предмета подтверждает помощник.

Таким образом, по своей сути тренинг взгляда совпадает и в йоге, и в восточных единоборствах. Цели здесь едины и направлены на развитие возрастающей силы взгляда. В связи с этим встает проблема применения этой силы. Истинный йог не станет использовать свое возросшее влияние в ущерб окружающим. Он интуитивно ощущает ограниченные нравственно-этическими нормами пределы применения своих Сидх (сверхкачеств). Первоисточники обращают внимание и на тайну, которая должна окру-

жать достигнутые успехи. Йога учит, что ставшие достоянием гласности Сидхи перестают работать, и ощутимые выгоды от обладания ими заметно уменьшаются.

Дыхательные и физические упражнения для улучшения зрения не занимают в системе Крий-йоги ведущего положения. Среди асан называют стойку на голове. Однако при серьезных отклонениях в органах зрения она может быть опасна. Приводят несколько Крий, Бандх и Мудр. О воздействии на зрение этих упражнений сказано при их описании в соответствующем разделе Хатха-йоги.

ГИГИЕНА НОСОГЛОТКИ

Глотка в Аюрведе называется Шапта-пахта, т. е. площадь, на которую выходят семь улиц, а именно: два носовых отверстия; две евстахиевы трубы, ведущие к среднему уху; пищевод; трахея и рот. Воздействуя на область носоглотки, можно добиться улучшения слуха, повышения звучности и сочности голоса, избавиться от предрасположенности к заболеваниям носа и горла. Для делового человека очень важна способность в любой момент, не гнуся и не хрипя, произнести яркую речь либо, свободно управляя широкой гаммой оттенков голоса, задушевно побеседовать.

Посредством гигиенических упражнений йоги добиваются особого состояния слизистых оболочек носа и горла. Их припухлость, характерная для большинства людей, исчезает, они как бы подсыхают. Облегчается поступление воздуха через носовые ходы, исчезают сопение и придыхание во время ходьбы или разговора, вредная привычка дышать ртом, восстанавливается естественная, примерно полуторачасовая ритмичность более активного дыхания то одной, то другой ноздрей. Последнее связано с периодичностью смены энергетического цикла Инь-Ян и поочередностью активизации основных энергетических каналов — Нади.

Можно было бы назвать и другие положительные последствия, связанные с механическим раздражением слизистых оболочек носоглотки и рефлекторным воздействием на различные системы организма. Од-

нако остановимся на одном, довольно неожиданном моменте — снижении аппетита из-за притупления вкусовых ощущений. Исчезает одна из главных причин переедания — наслаждение вкусом пищи. Человек из раба превращается во властелина над своими Индриями (чувствами).

Эта победа не столь важна в тактическом отношении, сколько в стратегическом. Появляется дополнительный источник накопления энергии за счет той ее части, которая прежде шла на избавление от пищи, потребляемой сверх естественной нормы.

Свободные нос и горло благоприятны и для эффективной Пранаямы. Дыхательные упражнения выполняются легче и точнее, возрастает чувствительность к прохождению воздуха и соответственно растёт КПД отбора тонкой его части, именуемой Праной. Йоги утверждают, что тонкоэнергетическую субстанцию отбирает из воздуха именно слизистая носоглотки. Отсюда понятна та ритуальная пунктуальность, которая характерна для отношения йогов к гигиеническим процедурам.

Для очищения полости носа йога рекомендует упражнения, объединяемые под общим названием Нети. В последнее время распространилось представление о Нети как о лечебной процедуре при насморке. Промывание носа подсоленной водой, втягиваемой из ладони, возможно, даёт определенный эффект. Однако йоги рассматривают Нети не как местную лечебную процедуру, а как упражнение, воздействующее на все наше тело и корректирующее психическое состояние. Помимо того что Нети улучшает слух и зрение, лечит болезни носа и горла, усиливает голос и улучшает его тембр, она повышает интеллектуальные способности. И это понятно. Ведь насморк, особенно хронический, приводит к изменениям в мозговом кровообращении, что не позволяет в полной мере реализовать творческие способности личности.

Автор не стал бы рекомендовать для борьбы с насморком одно лишь промывание носа. Известны случаи, когда смельчаки получали осложнения в гайморовых или фронтальных пазухах или насморк усиливался. Йоги считают, что Нети эффективна при комплексной чистке организма. Тогда исключается риск использования организмом носоглотки как

канала для избавления от накопившихся шлаков. Шлаки нужно выводить комплексно (питание, другие упражнения), а не выгонять их в виде слизи через поверхности носовых ходов.

Итак, что же такое Нети? Рассмотрим два ее вида: Джаля-Нети — очистка водой и Сутра-Нети — очистка с помощью шнура (рис. 1, 2).

На первом этапе рекомендуют варианты с применением воды. Начинают с подготовительных упражнений. Нос погружают в широкую чашку (пиалу) с водой, одну ноздрю зажимают пальцем, через вторую втягивают воду. Затем выводят ее обычным сморканием или сплевыванием. Можно вводить воду через одну ноздрю, а выводить либо через нее же, либо через другую, либо вообще через рот.

Вода должна быть теплой ($35 \pm 2^\circ\text{C}$). Можно ее прокипятить. Первое время рекомендуется добавлять соль до концентрации физиологического раствора — 0,9 %. Это уменьшает раздражение слизистой. Хорошо добавлять в раствор настоев трав (эвкалипта, ромашки, шалфея, календулы, цветков липы).

Джаля-Нети — промывание носа из чайника. На носик заварочного чайника надевают резиновую соску с отверстием в спичечную головку, заливают в него подсоленную теплую воду, носик вставляют в ноздрю и наклоняют голову в сторону и чуть вперед, чтобы вода свободно вытекала из другой ноздри, не попадая в другие полости.

Делясь личным опытом, скажу, что очень скоро процедура стала не только привычной, но и приятной. Правда, вначале слизистая просто отекала. Сделал перерыв 3 дня и повторил процедуру. Реакция та же. Еще через 3 дня она заметно уменьшилась, а спустя еще 3 дня ее не было. Тогда начал повторять промывание ежедневно. Заметил, что слизистая стала как-то суше, а носовой проход вроде бы шире. Вскоре вообще отпала необходимость в носовом платке.

Температура воды вначале была 36°C , затем теплее и так до тех пор, пока мог терпеть. Через месяц начал снижать, доведя ее за полгода до температуры водопроводной воды. По мере привыкания слизистой носа к раздражению можно уменьшать концентрацию соли, а в дальнейшем совсем отказаться от нее.

Снижать температуру воды безопаснее на фоне

общего закаливания организма. Если ежедневное обливание и снегохождение не стали нормой, то нет необходимости в промывании носа холодной водой.

Наблюдая за своим состоянием в период освоения Нети, заметил, что эта процедура несколько возбуждает и, если ее проводить перед сном, могут возникнуть трудности с засыпанием. Впрочем, некоторые такой реакции не ощущали. И у меня она исчезла после общего снижения нервной возбудимости в результате йоготренировки и диеты.

Хотелось бы предостеречь от выполнения Нети перед выходом на улицу, особенно на начальных этапах ее освоения и в холодное время года.

В литературных источниках йоги промывание носа показано в позе сидя на корточках. Мы убедились, что в условиях городских квартир можно с успехом проводить эту процедуру стоя, чуть наклонившись над умывальником или ванной. Ни я, ни мои единомышленники не ощутили особой разницы в эффективности этого гигиенического упражнения при различной технике выполнения.

Трудности были в другом — заставить себя промывать нос вначале ежедневно, а затем 2 раза в неделю. Не раз были перерывы, даже до года и более. Однако эффект процедуры — отсутствие насморка, постоянная готовность к выполнению дыхательных упражнений, сочный тембр голоса, здоровое горло и, наконец, хорошая концентрация внимания — побуждал относиться к ней очень серьезно.

Высшая стадия овладения упражнением — выпустить через нос находящуюся во рту воду. Техника здесь следующая: набрать полный рот воды, сделать глубокий вдох, голову наклонить вниз, чтобы вода собралась в верхней части носоглотки, затем голову слегка поднять и сделать резкий выдох, проталкивая воду через носовой проход. Это очень похоже на чихание с закрытым ртом или сморкание. Йоги даже рекомендуют намеренно вызывать такое чихание, раздражая (без воды) носовой проход перышком, кусочком марли. Благодаря этому достигается более выраженное, чем при других разновидностях Джалья-Нети, воздействие, затрачивается меньше времени и не нужно специальных организационных усилий. Во время утреннего умывания потребуется несколько секунд, чтобы пару раз «чих-

нуть» водой. Но подняться до уровня, когда эта процедура становится легкой и приятной, — совсем не просто. На это уйдут не дни и недели, а, может быть, месяцы.

Нужны постепенность, осторожность. При форсированном освоении упражнения бывают случаи повышения внутричерепного и глазного давления. Порой излишне уверенные и самонадеянные молодые люди торопятся и срываются, не достигая ничего в самосовершенствовании методами йоги. А ведь сдерживание желания ускорить события — это тот подводный камень, на котором терпят крушение многие из заинтересовавшихся йогой.

Сутра-Нети — это сухой вариант гигиены носа. Смоченный водой или смазанный маслом тонкий хлопчатобумажный шнур либо резиновый катетер продевают через ноздрю, выводя его конец из другой ноздри или через носоглотку и рот. Затем медленно выполняют протягивающие возвратно-поступательные движения, направляя ближе к носовой перегородке по нижней поверхности носового хода до попадания в носоглотку. Оттуда указательным и средним пальцами конец шнура (катетера) извлекают изо рта. Резиновый шнур длиной 50 см и диаметром от 2,5 до 4 мм более гигиеничен и удобен, чем традиционно рекомендуемый хлопчатобумажный, обработанный воском. Катетер проще дезинфицировать. Дважды в неделю на минуту его опускают в кипящую воду. Хранят в закрытой банке. По мере тренированности можно менять его на более толстый.

Сутра-Нети выполняют утром либо днем, но обязательно на пустой желудок. Особенно строго нужно соблюдать это требование на начальных стадиях освоения, иначе возможен незапланированный выброс содержимого желудка.

Первые попытки могут быть неудачными. Но в течение одной-двух недель процедура осваивается. Вначале можно ограничиться несколькими протягивающими движениями, выполняемыми медленно и осторожно. Затем их скорость и количество увеличить. Число движений довести до 10—15. Для экономии времени можно сразу вводить по катетеру в каждую из ноздрей и протягивать их одновременно.

На смену первоначально возникающим неприятным ощущениям вскоре придет приятная сухость и

тепло в ноздрях. На своем опыте автор убедился в определенных преимуществах сухой чистки. Меньше проблем, особенно в командировке, отпуске и зимой, когда остатки воды в полостях при выходе на улицу могут сослужить плохую службу.

Процедура рефлекторно стимулирует многие внутренние органы, тонизирует центральную нервную систему, в сочетании с другими упражнениями системы йогов Сутра-Нети позволяет сохранять нормальную работоспособность во время голодания.

В ряде руководств к упражнениям по гигиене носоглотки относят Симха-Мудру и Брахма-Мудру. Симха-Мудра, или символ льва, выполняется в любом положении: лежа, сидя или стоя. Упражнение заключается в максимально возможном высовывании языка и загибании его книзу как бы в стремлении коснуться подбородка. Одновременно выполняют еще два действия: медленно наклоняют голову до касания подбородком груди и устремляют взгляд в межбровье. В этой позиции замереть на несколько секунд и медленно вернуться в исходное положение (рис. 3). Контрпоза Симха-Мудры — Джихва-Бандха или запирающийся языком замок. Язык вытягивают и загибают уже кверху, с силой прижимая к верхнему небу. Рот не открывают. Нижняя челюсть несколько раз подается вперед.

Оба эти упражнения составляют единый комплекс, который повторяют сначала 2—3 раза подряд, а затем до 6 раз. Продолжительность выполнения также увеличивают. Дозировка должна быть такой, чтобы некоторое время после тренировки еще чувствовалось напряжение в мышцах горла, но не более получаса.

Эффект Симха-Мудры поразителен. В работу вовлекаются мышцы горла. Непривычные к нагрузкам, они очень быстро повышают свой тонус, и риск заболеваний горла практически исключается. Автор на себе ощутил пользу приведенных упражнений, избавившись от хронических болезней носоглотки.

Брахма-Мудра символизирует бога Брахму, четыре лица которого обращены во все стороны света. В этом упражнении медленно и с усилием поворачивают голову в одну, затем в другую сторону, потом опускают и поднимают ее. В крайних вертикальных позициях крепко сжимают зубы, расслабляют шею

и концентрируют взгляд на кончике носа (при подъеме головы) или межбровье (при опускании).

При повороте вправо-влево голову не наклоняют, а держат прямо, пытаясь дотянуться подбородком до линии плеча. Взгляд максимально скашивают в сторону поворота. Серия по одному повороту в каждую сторону составляет один цикл, который повторяют сначала 3, а потом и 6 раз.

Капалабхати — дыхательное упражнение. Но його чаще всего относят его к очистительным и включают в серию процедур по гигиене носоглотки. Капала — означает «череп», а Бхати — «довести до блеска, очистить». Таким образом, Капалабхати буквально означает «очищение черепа». Под черепом його подразумевают воздухопроводящие полости, т. е. носовые отверстия, пазухи и т. д. вплоть до задней стенки гортани.

Если обычно вдох выполняют активно, а выдох пассивно, то в Капалабхати, наоборот, активно производится именно выдох. Как правило, в Пранаяме выдох длится дольше, чем вдох (примерно вдвое), а в Капалабхати выдох вчетверо короче. Упражнение состоит из серий интенсивных выдохов, сопровождаемых пассивными вдохами. Паузы отсутствуют. При умеренной мощности выдоха в качестве базовой позиции выбирается любая из медитативных поз, сидя со скрещенными ногами либо на пятках. При интенсивной практике лучше всего подходит поза «лотоса» (Падмасана). Позвоночник должен быть выпрямлен, голова — неподвижна. В порядке исключения можно тренироваться стоя.

Капалабхати — это чисто диафрагмальный (брюшной) тип дыхательного упражнения. Грудная клетка расширяется и почти неподвижна. Межреберные мышцы, сократившись в начале упражнения, остаются в этом состоянии до его окончания. Ребра расширены и приподняты, они превращаются в мощный и почти неподвижный корсет, ограничивающий грудную клетку на фазе сделанного примерно на $\frac{2}{3}$ вдоха. Пассивно отзываясь на активные движения брюшных мышц, они лишь слегка колеблются.

Вдох в Капалабхати осуществляется пассивным расслаблением мышц живота, а выдох — резким их сокращением. На выдохе диафрагма опускается вниз и воздух как бы засасывается до того момента, когда

его давление достигнет атмосферного. На вдох приходится примерно 0,7—0,8 секунды. Живот слегка надувается. Затем следует резкое напряжение брюшного пресса, и вся порция поступившего на вдохе воздуха с шумом удаляется из легких. Время выдоха примерно 0,2—0,3 секунды.

Капалабхати состоит из быстрого чередования пассивного вдоха и активного выдоха. Напряжение мышц при выдохе не должно быть чрезмерным. Не следует стремиться выдохнуть больше, чем вдохнули, пытаться втягивать живот — это было бы ошибкой. Важно не количество захваченного и вытолкнутого воздуха, а скорость, с которой он на выдохе проносится мимо поверхности носоглотки, т. е. интенсивность выдоха.

Существует визуальный метод контроля за правильностью выполнения упражнения, когда перед зеркалом оценивают состояние межключичной впадины и нижней части шеи. При достаточно интенсивном выдохе происходит легкое вздувание в этих местах. Мышцы лица и крылья носа расслаблены.

Еще одна особенность Капалабхати: поскольку скорость выдыхаемого воздуха максимальная, она практически не меняется при различных вариантах упражнения. Скорость вдоха, наоборот, регулируема. Чуть активизировав вдох, можно сократить его продолжительность более чем вдвое. Отсюда изменчив и общий темп: он может колебаться от 60 до 200 дыхательных циклов в минуту. Правда, по этому поводу существуют определенные разногласия. Известный пропагандист йоги А. Н. Зубков в редакционных сносках к книге В. Евтимова «Йога» утверждает, что темп даже в 120 циклов является значительно завышенным. Между тем многие авторы, в том числе такие признанные авторитеты, как один из директоров института йоги в Бомбее Свами Кувалаянанда, французский интерпретатор йоги Андре ван Лисбет, в своих книгах под одинаковым названием «Пранаяма» говорят о высоком темпе дыхательных циклов в Капалабхате, достигаемом на определенном этапе освоения йоги. Однако для начинающих справедлив совет: главное не скорость, а правильность выполнения.

Первые две недели освоения упражнений достаточно ограничиться тремя сериями по 10 циклов. Пау-

за между каждым циклом от 30 секунд до нескольких минут. За это время успокаиваются дыхание и пульс, приходит в норму давление, если оно несколько повысилось. В дальнейшем количество циклов в каждой серии постепенно увеличивается (в среднем на 10 в неделю) и доходит до 120. Три серии по 120 циклов в каждой — это очень хороший результат. Но не предел. Автор доводил количество циклов до 250 за одну серию без всякого ущерба для самочувствия.

Йоги рекомендуют определять количество циклов индивидуально. Важно не превысить естественных возможностей организма. Основным критерий правильной дозировки — легкость и удобство. Не должно быть волевого регламентирования, когда стремятся дойти до какого-то заранее заданного числа циклов. Прекращать упражнение следует тотчас, как появится ощущение неловкости и трудность сохранения темпа и мощности выдоха.

Однако мощностю также является регулируемой величиной. Растет она постепенно и может достигнуть таких предельных величин, когда все тело будет сотрясаться и удержать его на месте сможет лишь правильно выполненный глубокий лотос (Падмасана). Но современному поклоннику йоги такой вариант вряд ли угрожает. Поэтому можно считать допустимым выполнение упражнения сидя с прямой спиной на стуле или даже стоя, например, утром на балконе.

Интенсифицировать выдох нужно лишь когда достигнута серия в 120 циклов. После этого общий эффект упражнения повышают наращиванием мощности выдоха и лишь потом, достигнув ее предела, вновь начинают увеличивать число циклов в одной серии.

Объект концентрации внимания при Капалабхате меняется в зависимости от степени освоения упражнения. На первой стадии важны сила выдоха, продолжительность вдоха, неподвижность расширенной грудной клетки, расслабленность не участвующих в работе мышц. При этом нужно избегать таких ошибок, как приподнимание плеч на вдохе, втягивание живота на выдохе, участие грудной клетки в выполнении упражнения, отклонение позвоночника от вертикальной линии, напряжение мышц лица, особенно носа, повышение темпа за счет снижения

мощности выдоха. Затем внимание концентрируется на очищающем воздействии упражнения.

Вариант Капалабхати с попеременным дыханием выполняют поочередно, через одну и другую ноздрю. Вначале рекомендуют менять их через пять дыхательных циклов, затем после каждого вдоха-выдоха. Эффект достигается за счет возрастания скорости прохождения воздуха над поверхностями слизистых оболочек носовых проходов. Вариант требует большей осторожности, чем основное упражнение, так как возрастает риск раздражения носовых ходов, а неосторожное давление пальцами на крылья носа может вызвать даже деформацию ткани. Непосредственно давление на крылья носа должен оказывать большой и безымянный пальцы правой руки. Указательный и средний вытянуты и упираются в межбровье — этим они страхуют от чрезмерного давления руки на ткани носа.

И основное упражнение, и вариант Капалабхати можно практиковать перед началом тренировки в асанах или Пранаяме. Выполненное сразу после промывания носа, оно разогревает слизистую и удаляет жидкость из полостей носоглотки.

Под влиянием Капалабхати происходит интенсивный тренинг диафрагмы. Для современного физически малоактивного человека это прекрасная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и дистонии. Кроме того, происходит мягкий массаж внутренних органов (кишечника, печени, желчного пузыря и т. п.), улучшается их работа (исчезают запоры, нормализуется пониженная кислотность желудочного сока, устраняются застойные явления в желчном пузыре и др.), и, конечно, нельзя не отметить благотворное воздействие мощной воздушной струи на легкие и носоглотку.

После упражнения чувствуется тепло во всем теле, легкость, приятное покалывание в области позвоночника, улучшается настроение, становится более ясной голова и чистым мышление. Андре ван Лисбет отмечает такие результаты Капалабхати, как улучшение концентрации внимания, памяти, стимуляцию интеллектуальной деятельности. Однако устойчивый эффект Капалабхати достигается лишь регулярной практикой (5—10 минут ежедневно).

Автор замечал, что некоторые новички в процессе

освоения Капалабхати испытывают дискомфорт: появляется головокружение или головная боль, чувство нехватки воздуха, побледнение. Все это признаки неправильного форсирования дыхания. Необходимо добиться, чтобы шум при выдохе исходил не из области бронхов или горла, а из средней части носа. Это достигается особым распределением напряжения между участвующими в процессе дыхания мышцами. Оно точно соответствует комбинации напряжений, характерных для сморкания в носовой платок. Вот этот хорошо знакомый всем процесс и надо освоить.

Освоение упражнения происходит постепенно: от нескольких циклов за серию в течение первых месяцев до нескольких сот циклов через полгода — год. Со временем Капалабхати из очистительной Крий превращается в элемент Пранаямы. Предельном мастерства является регуляция просвета голосовой щели, который на вдохе слегка приоткрывается. Со стороны слышится слабое сопение, характерное для сонного дыхания. О частичном прикрытии голосовой щели при Капалабхати говорил еще Патанджали. При этом, как считают йоги, происходит отбор Праны из воздуха и ее накопление в организме.

Капалабхати — сильнодействующее упражнение. Оно не рекомендуется лицам с отклонениями артериального давления, легочными заболеваниями. Для сердечников и больных эмфиземой легких это упражнение требует длительного подготовительного периода и большой осторожности в освоении, обязательного руководства со стороны опытного инструктора.

Деловой человек может извлечь реальную пользу из практики Капалабхати. Засидевшись на совещании до головной боли, он восстановит работоспособность за 5 минут, «продышав» на свежем воздухе 2—3 серии по 120 циклов. Поддерживая при помощи упражнения высокий иммунитет к простудным заболеваниям, он всегда будет в хорошей форме. Полное владение широкой гаммой речевых интонаций повысит убедительность его слов, снимет возможные препятствия в общении, придаст уверенность в публичных выступлениях и личных беседах.

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Одно из обязательных правил йогов — тщательный уход за полостью рта, включая зубы, корень языка и нёбо. Крийя-йога обеспечивает их безукоризненное состояние. Гигиена рта дает не только местный эффект. Она косвенно влияет на многие системы организма. В свою очередь уход за носоглоткой или пищеварительным трактом отражается на состоянии полости рта.

Рекомендации йогов просты. Секрет успеха в регулярности. После каждого приема пищи необходимо полоскать рот, а по утрам чистить зубы специально приготовляемой пастой. Она состоит из щепотки толченой морской соли (можно использовать поваренную соль «Экстра») и капли растительного масла.

Можно разнообразить состав зубной пасты, добавляя в нее порошок сожженных в духовке спелых баклажан. После такой пасты, приготовленной в соотношении 2 порции соли, 2 порции порошка баклажанов и 1 порция масла, начинаешь чувствовать зубы, ощущать, что они есть, и, признаться, это приятно. Однако не всякие баклажаны дают такой эффект. Наверно, влияет состав почвы, на которой они растут. Тщательно размешав смесь, ею чистят зубы и массируют десны 2—3 минуты. Большим и указательным пальцами, захватив зубы изнутри и снаружи, проходят по всему периметру зубного ряда, вертикально и горизонтально. После такой чистки появляется приятная свежесть во рту. В комплексе с другими общегигиеническими мероприятиями подобный метод чистки является профилактикой кариеса, пародонтоза.

На этом рекомендации йогов не заканчиваются. Свами Шивананда, например, считает, что нужно отказаться от зубных щеток, которые только ранят десны и являются постоянным источником инфицирования. Йоги пользуются одноразовыми мелкими веточками некоторых деревьев. В наших условиях это может быть эвкалипт или дуб. Кончик палочки разминают зубами до получения маленькой кисточки. Ею чистят зубы и массируют десны. Древесина дуба и эвкалипта содержит дубильные и антисептические вещества, которые благотворно действуют на микрофлору полости рта. Веточки заготавливают заранее.

Естественно, что через некоторое время они высыхают и, чтобы пользоваться ими, одну-две палочки следует накануне вечером замочить.

Тем, у кого слабые кровоточащие десны, тантрическая йога рекомендует сильно сжимать челюсти в моменты мочеиспускания и дефекации. Улучшение обещают через два месяца ежедневной практики. Потом необходим такой же перерыв.

Замечено, что от прикуса, например, во время жевания, во многом зависит состояние десен и зубов. Легко убедиться, насколько усиливается прикус при ежедневном жевании пророщенной пшеницы, сырых овощей и зелени. И, наоборот, эта сила мгновенно тает, стоит лишь несколько раз откусить кусок торта или пирожного. Зубам нужна работа, т. е. твердая и плотная по консистенции пища, при контакте с которой происходит естественная очистка зубов, массаж десен. Кроме того, включаются тонкие энергетические процессы, регулирующие пищеварение. Так, если рассматривать пролегание каналов иглоукалывания (энергетических меридианов), то окажется, что ветви меридиана толстого кишечника проходят как раз по корням зубов. Ставший нормой мощный прикус раздражает в процессе жевания этот канал и активизирует работу кишечника, во многом ответственного за пищеварение и усвоение пищи. Вступает в действие обратная связь — поток дополнительно извлеченных из пищи микроэлементов, витаминов и т. п. обеспечивает зубы и десны необходимым питанием, укрепляет их.

Йоги рекомендуют регулярно выполнять чистку языка, удаляя налет на языке, особенно на его корне. В качестве инструмента используют деревянную ложечку, пластмассовый скребок либо три пальца, обмотанных чистым бинтом. Скоблить нужно от корня языка к кончику. По окончании процедуры рот и горло прополоскать подсоленной водой, язык смазать маслом.

Разъясняя эффект процедуры, йоги упоминают о слизи, скапливающейся на корне языка и разлагающейся там. Но, думается, эффект шире. Рефлекторное воздействие — вот главная цель процедуры. Об этом говорит, в частности, требование найти ту точку на корне языка, раздражение которой вызывает першение в горле, выделение мокроты и слизи. Перио-

дически раздражая эту точку, можно добиться снижения остроты желаний: уменьшается тяга к вкусной пище, подавляются себаритство и ленность, иначе говоря, тамас, достигается «саттвическая» просветленность мыслей и побуждений.

ГИГИЕНА ЖЕЛУДКА

Система йогов охватывает большой диапазон гигиенических упражнений. Автор освоил многие процедуры, реально ощутил их эффект, испытал радость маленьких побед в преодолении себя и горечь неудач.

Процедуры по гигиене желудочно-кишечного тракта составляют основу йоготерапии. Благодаря им пищеварительная функция усиливается, прекращается гниение непереваренной пищи, кровь перестает загрязняться токсинами. Когда исчезает причина, избавляются и от следствий, т. е. нарушений в работе печени, легких, сердца, почек, селезенки. По мнению йогов, именно поэтому улучшается рост волос, исчезает запах изо рта, улучшается зрение, проходят кожные заболевания. Только юные и абсолютно здоровые могут позволить себе начать овладение йогой со ступени Хатха. Для остальных Крийя-йога и, особенно гигиена желудочно-кишечного тракта, необходимый этап. Вначале осваивают относительно простые упражнения, постепенно добавляя к ним все более и более сложные.

Агнисара Дхоути — стимуляция пищеварения ритмическим втягиванием живота. «Дхоути» на санскрите означает «очистка» или «промывание», «агни» — огонь.

В Гхеранда-Самхите читаем: «Тесно прижми узлы пупка к позвоночнику сто раз. Это Агнисара Дхоути, которая приносит успех в йоге. Она устраняет болезни желудка и разжигает огонь пищеварения. Эту Дхоути трудно достичь, но если достиг — храни это в тайне».

Свами Шивананда в книге «Хатха-йога» пишет об этом упражнении, что оно устраняет несварение пищи, боль в желудке, кислую отрыжку и все другие заболевания желудка, усиливает перистальтику кишечника. Оно избавляет от запора, вялости печени и смещения селезенки. Упражняющийся получает сияющее и прекрасное тело, чудесный аппетит, снижение жировых отложений на животе.

Однако не всем это упражнение показано. Его нельзя выполнять людям с серьезными отклонениями в деятельности сердца, повышенным артериальным давлением, пупочной грыжей, тромбофлебитом, острым расстройством кишечника, а также страдающим язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки (особенно в стадии обострения). Все другие получают от упражнения только пользу.

Агнисару выполняют, как правило, натошак. Некоторые авторы рекомендуют предварительно выпить один-два стакана воды, сидя на краешке стула с прямой спиной и сомкнутыми ногами. Нужно сосредоточить все внимание на вкусе воды, ее жевании и медленном, как бы непроизвольном, всасывании. Автор убедился, что добавки меда или чего-то еще для вкуса снижают эффект упражнения. Нужна именно чистая, свежеекипающаяся и слегка остывшая вода.

Исходное положение для Агнисары — стоя (после усвоения упражнения можно выполнять сидя в медитативных позах — Падм, Сидх, Ваджр), ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, корпус наклонен вперед под углом 30—40°. Руки на бедрах. Тяжесть тела переносится на руки, что позволяет расслабить мышцы живота и освободить их от поддержания осанки. Первое время можно в зеркале контролировать движения животом. Но только первое время, потому что внимание должно быть направлено не во вне, а внутрь себя, концентрироваться на работе мышц, внутренних ощущениях (рис. 4).

Последовательность выполнения Агнисары такая: принять исходное положение, медленно выдохнуть через нос, в момент сглатывания слюны пережать гортань (Джаландхара Бандха) и, выдерживая паузу после выдоха, сделать несколько движений животом, втягивая и выталкивая его. Первую неделю экспериментировать не более одного раза в день, не допуская признаков удушья. Постепенно количество циклов можно увеличить до 3—5, а движений живота в цикле до 20—30, затем и до 70. Как пишет Шивананда, 108 раз получается лишь при темпе выше одного движения в секунду и максимальной паузе на выдохе больше минуты. Однако увеличение скорости за счет сокращения амплитуды движений нежелательно. Важно добиться полного втягивания и выталкивания живота.

Агнисара в предложенном варианте является подготовительным упражнением для более сложных, таких, как глубокое втягивание живота и длительное его удержание (Уддияна Бандха), вращение мышцами живота после его втягивания на выдохе (Наули Крия). Через год регулярной Агнисары эти упражнения могут получиться сами. Нужно лишь периодически пытаться их выполнять.

Как уже говорилось, йоги советуют выполнять Агнисару на голодный желудок. Но нет правил без исключения. Вспоминаю, как однажды, еще в «дойго-ровский» период, врач-рентгенолог, обнаружив у меня анацидный гастрит, доверительно советовала после еды перемешивать содержимое желудка движениями живота, очень похожими на Агнисару. По ее мнению, это должно помочь лучшему усвоению пищи. Я некоторое время выполнял эту рекомендацию и не обнаружил каких-либо отрицательных последствий неточного, как я узнал позднее, соблюдения предписаний йоги.

Агнисара действует на солнечное сплетение и соответствующий энергетический центр. Как следствие его активизации происходят изменения (конечно, не сразу, а постепенно): понемногу снижается пассивность, круг интересов расширяется, крепнет воля, появляется целеустремленность. Именно такое воздействие упражнения автор заметил, когда практиковал по утрам исключительно Агнисару.

Йоги считают, что даже при правильном рационе и режиме питания все же необходима дополнительная стимуляция и просто механическая чистка желудка. Тогда он надолго сохранит высокие функциональные возможности и сможет усваивать самую грубую и трудноперевариваемую пищу. Если пищеварительная сила желудка недостаточна, то кишечник уже не может работать нормально. Возникают условия для гнилостной либо бродильной диспепсии. В результате выделяются токсины, кровь загрязняется ими, возрастает нагрузка на печень. Печень — это тот орган, состояние которого может влиять на способность к концентрации внимания. Круг замыкается. Чтобы разомкнуть его, йоги предлагают следующие процедуры.

Данда Дхоути — очищение водой с помощью желудочного зонда. Метод наиболее безопасный. Он

повсеместно применяется в клинической и курортной практике. Сложность может возникнуть лишь при введении зонда в желудок. Поэтому советуют глубоко дышать и делать глотательные движения, одновременно проталкивая зонд все дальше по пищеводу. Если зонд попал в гортань, его следует немедленно извлечь и после небольшого отдыха попытаться ввести вновь.

Перед началом процедуры выпивают 1—2 л кипяченой, чуть подсоленной воды. Затем выполняют несколько движений Агнисары и потом уже вводят зонд. Наклоняясь над ванной или тазиком, ноги ставят вместе, а живот чуть втягивают. Тогда вода тут же пойдет из трубки. Процедура помогает при хронических гастритах с повышенной кислотностью.

Вамана Дхоути — очищение водой методом рвоты. Дословно «вамана» означает «рвота». Выпивают большое количество подсоленной воды и удаляют ее из желудка, искусственно вызывая рвоту.

Освоение этой процедуры давалось автору тяжелее, чем предыдущая. Пришлось потрудиться несколько месяцев. Первые попытки были безуспешными. Ничего кроме покраснения глаз и боли в горле не получалось.

Как позднее выяснилось, причиной этого были ошибки в выполнении. Казалось бы, какая разница, выпить 1,5—2 л воды стоя или сидя на корточках, залпом или через соломинку, щекотать корень языка левой или правой рукой? Но, оказывается, здесь имеют значение даже нюансы.

Вначале в кипяченой воде растворяют 5 г соли и немного соды (позднее обходился без них). Воду температуры тела или чуть теплее выпивают сидя на корточках с разведенными коленями. Промывание облегчается, если тянуть воду из соломинки и потом некоторое время смотреть вверх, подняв голову. Затем делают один цикл Агнисары и остается последнее — удаление воды. Исходное положение то же, что и при Данда Дхоути, т. е. ноги вместе, корпус с прямой спиной от тазобедренных суставов наклонен вперед под углом 90°, левая рука надавливает на живот, правая раздражением корня языка вызывает рвоту (рис. 5). Если вода выходит не сразу, а небольшими порциями, то после каждой попытки следует немного отдохнуть. По окончании процедуры выпи-

вают полстакана прохладной воды и 10 минут отдыхают лежа. Если хочется, допустима легкая еда.

Как вспоминаю, не сразу удавалось вызвать рвотный рефлекс при помощи трех пальцев. Поэтому перешел к раздражению нёба и гортани резиновой трубкой (тонкий зонд или газоотводная трубка). И дело пошло. Трубку вставлял узким концом в горло и поддергивал. Рвотный рефлекс возникал очень быстро и, когда он достигал максимума, резко наклонялся, надавливал рукой на втягиваемый живот. Желудок рефлекторно освобождался от содержимого.

Не получилось сначала и рекомендуемое звуковое сопровождение. Стеснительность (а вдруг услышат соседи) мешала добиться свободного выхода воды в сопровождении этого рыка. Но в конце концов сумел и, удивительное дело, эффективность промывания заметно возросла, увеличились порции выбрасываемой воды, усилились приятные ощущения в желудке и печени. Если раньше иногда беспокоило появление слизи в горле, из-за чего приходилось во время разговора чуть покашливать, прочищая горло, то от промываний эти мелкие неприятности быстро исчезали.

Вамана Дхоути активизирует сердечный центр Анахату, ответственный за проявление чувства искренней неэгоистичной любви. Он получает дополнительные импульсы для своего развития.

Упражнение устраняет многие функциональные нарушения легких. Шри Йогендра утверждает, что промывание желудка может даже предотвратить подступающий приступ бронхиальной астмы. При заболеваниях печени и желчного пузыря процедура рекомендуется ежедневно в течение двух недель, затем дважды в неделю на протяжении месяца. После этого переходят к обычной норме — раз в неделю, а для абсолютно здоровых — раз в две недели.

Вамана Дхоути помогает при повышенной кислотности желудочного сока, метеоризме, диспепсии; укрепляет диафрагму и брюшной пресс; благоприятно воздействует на функции печени, кишечника, почек, очищает кожу, устраняет запоры.

При ежедневной практике Вамана Дхоути через неделю-две извергаемая вода может приобретать коричневатый оттенок (затем он исчезает), что связано с отмыванием застарелых отложений на стенках же-

лудка. С этого момента нужно снизить интенсивность процедуры.

Иногда жалуются на появление следов алой крови. Это свидетельство повреждения слизистой гортани пальцами рук. Нужно следить за состоянием ногтей, чистотой пальцев. Если перешли на раздражение трубкой, то ее нужно периодически стерилизовать трехминутным кипячением.

Широкий спектр воздействия упражнений по гигиене желудка может заинтересовать и тех, кто устал от безуспешной борьбы с хроническими недомоганиями при помощи лекарственных препаратов. Хотелось бы сказать, что в терапевтических целях применяются совсем другие, облегченные варианты процедур. Причем ни одно отдельно взятое упражнение не способно вылечить болезнь, нужен комплекс мер, подбираемый индивидуально специалистом по його-терапии в содружестве с лечащим врачом. Другое дело профилактика и укрепление здоровья — здесь ограничений гораздо меньше.

Кунджали, или метод слона → это первая разновидность Вамана Дхоути. Как слон набирает хоботом воду и сильной струей свободно выбрасывает ее, так и выполняющий данную процедуру освобождает желудок без всякой дополнительной стимуляции мягкого нёба, извергая за один прием всю предварительно выпитую воду. Для овладения Кунджали необходимо предварительно освоить Вамана Дхоути и сознательно контролировать рвотный рефлекс. Продолжительность этого этапа индивидуальна: кому потребуется два месяца, а кому и год.

Дополнительным элементом, своего рода пусковым механизмом в промывании по методу слона является особый вид вдоха, который йоги называют Уджайи. Это вдох с частичным перекрытием голосовой щели. Мысленно нужно произносить звук «аа». И если открыть рот, то на вдохе именно такой звук и получится. Но вдох делают с закрытым ртом, и поэтому вместо «аа» получается шипяще-свистящий звук (какой иногда бывает в трубе, когда соседи открывают водопроводный кран). Такой вдох вызывает расширение нижней части легких и опускание диафрагмы. Наполненный водой желудок испытывает давление сверху. Если теперь наклониться с прямой спиной от таза (но не от поясницы) и сокра-

тить мышцы верхней стенки живота, то содержимое желудка будет вытолкнуто наружу.

Багхи, или метод тигра — это еще одна разновидность Вamana Дхоути. Упражнение названо так потому, что тигр имеет обыкновение отрывать излишки пищи, что, как считают йоги, делает его одним из самых сильных хищников.

Техника выполнения Багхи следующая: через 3—4 часа после приема пищи выпивают как можно больше воды (в позе сидя на корточках) и затем, согнувшись под прямым углом, вызывают рвоту. Хорошо, если для этого не понадобится раздражать мягкое небо. Содержимое желудка удаляется порциями в сопровождении характерного рычащего звука, примерно такого же, какой мы слышим у кошек и собак, естественно отрывающих не усвоенную желудком пищу.

Процедура повторяется 2—4 раза, пока все остатки пищи не будут удалены из желудка. Через 3 часа едят отварной рис со сливочным маслом или небольшим количеством молока. До конца дня желательно ограничиться только крупяными блюдами (каша рисовая, овсяная или гречневая).

Метод тигра улучшает самочувствие после обильного застолья. Рекомендован он полным людям, которые могут значительно похудеть, выполняя процедуру 1—2 раза в неделю.

Вместе с тем этот метод нельзя использовать как палочку-выручалочку в случае систематического переедания — возможно нарушение функции пищеварения и нервной системы.

Ваистра Дхоути — очищение желудка тканью. Эта процедура является вершиной гигиенических упражнений Крийя-йоги. В отличие от Вamana Дхоути она значительно сильнее стимулирует стенки желудка, механически очищает их.

Дистрофические изменения исчезают и желудок вновь обретает силу и мощь пищеварения.

Техника процедуры такова: намоченный конец 4-метрового бинта кладут в гортань и делают глотательные движения, благодаря которым весь бинт начинает медленно попадать в желудок. Полностью проглотив три четверти бинта, делают 2—3-минутную выдержку и затем осторожно его вынимают. Процедуру выполняют на пустой желудок, стоя с

кружкой подсоленной воды в правой руке и основной частью бинта в левой. Бинт из руки петлей опускают в воду и уже оттуда мокрый поднимают ко рту. Проглатывая бинт, периодически делают глоток воды. По окончании можно выпить настой травы, воды, молока, а если появится желание, то сделать Вamana Дхоути. Первый прием пищи после процедуры — через 3—4 часа.

Чтобы застраховаться от заглатывания всего бинта, необходимо на его конце сделать петлю и удерживать ее пальцем либо привязать к поясу пшурком.

Случаи проглатывания бинта действительно бывали. Теос Бернард описал происшедший с ним. Чтобы извлечь бинт обратно, он, не растерявшись, выпил воды и сделал Вamana Дхоути. Бинт вышел вместе с водой. Важно выполнить это сразу, не дожидаясь, когда привратник желудка откроется и захватит часть бинта. Тогда уже придется пить не просто теплую, а горячую воду и выполнять такое ослабляющее «хватку» привратника упражнение, как Випарита Карани (стойку на плечах с наклоненными вперед под углом 45° ногами, называемую иногда «полуберезкой» или «полусвечкой»).

Первая проблема освоения процедуры заключается в преодолении психологического барьера. Эта Дхоути воспринимается как нечто непривычное, а значит, может внушить страх. Действительно, а вдруг упустишь свисающий из рта конец 4-метрового бинта, и он окажется в желудке. Не слишком ли рискованное это дело? Скажем сразу, процедура рассчитана на подготовленного ученика. Необходимо в совершенстве овладеть предыдущими упражнениями, полностью избавиться от достаточно ощутимых нарушений в деятельности пищеварительного тракта, развить выдержку и силу воли.

Еще одна проблема заключается в преодолении рвотного рефлекса, который поначалу не позволяет проглотить все 4 м бинта. Постепенно пищевод привыкнет к раздражающему воздействию бинта. Первые 2—3 недели рекомендуется кончиком бинта или гусиным перышком щекотать гортань, пока острота ощущений не снизится до приемлемого уровня. Потом понемногу заглатывать бинт, начиная с нескольких сантиметров.

Бинт должен храниться в стерильной посуде.

После употребления его необходимо постирать и прокипятить. Конец бинта сложить вдвое и сшить, чтобы не было торчащих ниток.

Как пишет С. Вишнудевананда, это превосходное упражнение излечивает гастрит, диспепсию желудка, нарушение функции селезенки, печени и желчного пузыря. Оно полностью заменяет Вамана Дхоути. Рекомендуются выполнять его раз в 4—5 дней.

ГИГИЕНА КИШЕЧНИКА

Древняя йога предлагает особый вид клизмы — **Басти**, который не растягивает кишечник, а ограничивает объем подаваемой в него воды естественными возможностями. Это втягивание воды из таза, ванны, открытого водоема через трубочку, вставленную в анальное отверстие. Необходимое условие успеха — свободное владение такими упражнениями, как Уддияна Бандха (втягивание живота) и Наули (вращение мышцами живота). Данная процедура предъявляет к ученику очень высокие требования и не всегда может быть освоена без помощи квалифицированного специалиста.

Поэтому можно ограничиться не менее эффективным, но более простым и доступным методом очищения — обычной клизмой. Нужно подвесить емкость с 2 л чистой воды температурой 20—35° на высоту до 1,5 м, смазать наконечник вазелином или растительным маслом, осторожно ввести его в анальное отверстие, открыть краник и впустить воду в толстый кишечник.

Обычно процедуру проводят лежа на правом боку с прижатыми к животу коленями. Можно лежать на спине либо сидеть на корточках. Автор предлагает позу стоя (при тесноте наших ваннх комнат это окажется выходом для многих).

Стоя лицом к ванной (емкость с водой должна быть подвешена на стенке за спиной), наклониться с прямой спиной, опереться согнутыми руками в края ванны, немного прогнуться в пояснице и надуть живот. Открыв краник, дышать животом, т. е. ритмически надувать его на каждый вдох. Стараться максимально расслабить мышцы живота, анального отверстия, прямой кишки. В этой позиции вода через трубку и наконечник свободно устремится в ки-

шечник. Дыхательные движения будут, как насос, засасывать все новые и новые порции воды.

Для достижения большего эффекта не следует торопиться с освобождением кишечника. Живот нужно помять, помассировать. Хорошо выполнить несколько раз Наули, Уддияну Бандху либо серию движений Агнисара Дхоути. Все это поможет лучше промыть стенки кишечника, растворить застарелые каловые камни в его карманах и складках. Наличие таких камней, как утверждают йоги, снижает чистоту мышления и вызывает различные высыпания на коже, помутнение склер глаз, тени под глазами и т. п.

Вообще йоги, как и многие натуропаты, считают запор первопричиной многих заболеваний. Причем ежедневный стул вовсе не свидетельствует об отсутствии запора. Растянутый и забитый кишечник может через небольшой проход в середине пропускать каловые массы, но остальная часть высохших и окаменевших фекалий будет оставаться и отравлять кровь, перегружать печень, почки, потовыделительную систему. Чтобы не допустить подобной свалки в толстом кишечнике, йоги рекомендуют еженедельно его очищать.

Заполнив кишечник водой и слегка помассировав живот, можно бежать в туалет. Лишь вначале процедура требует сил и для восстановления нужно немного полежать. Со временем, наоборот, произойдет подъем энергии.

Определяя допустимый объем вводимой в кишечник воды, необходимо руководствоваться собственными ощущениями. Появление боли — сигнал о том, что нужно чуть выждать; если боль устойчиво сохраняется — процедуру следует прекратить.

Для страдающих хроническим запором выполнение еженедельных клизм может не дать ощутимого эффекта. Нужен комплекс мероприятий. Иногда в таких случаях предлагают следующую схему постановки клизм: 1-й день — 0,5 л перед сном; 2-й день — 1,0 л; 3-й день — перерыв; 4-й день — 1,5 л; 5—6-й дни — перерыв; 7-й день — 2,0 л. Первые полгода эту процедуру повторяют ежемесячно, затем делают 1—2 раза в год.

Бывает, что даже облегченная процедура по гигиене кишечника не сразу получается. Возможен спазм кишечника и непоступление воды. Тогда

следует проверить ее температуру и поднять до температуры тела. Если и это не помогает, нужно предвзительно подготовиться. За день до процедуры отказаться от кофе, чая, острых и соленых блюд, трудноусвояемой пищи (жареные блюда, грибы и т. п.). Помогает травяной чай с мятой, ромашкой, душицей, выпитый накануне. Такой настой можно ввести и в состав смеси для клизмы. Тогда оздоравливающий эффект процедуры станет еще выше.

Каждый практикующий должен вести дневник, оценивая и анализируя в нем последствия процедур. В дальнейшем выработается индивидуальный объем и метод гигиенических упражнений, потребность в записях отпадает и Крийя-йога будет идти на режиме автопилота.

Шанк Пракшалана — полная очистка желудочно-кишечного тракта. Суть ее в питье большого количества подсоленной воды и сквозном пропускании ее через кишечник. Расположенные по всей длине тракта многочисленные клапаны открываются благодаря специальным упражнениям. Это ускоряет прохождение воды с 1—2 часов при естественном процессе до 10—15 минут. Цель процедуры — добиться очищения тех областей желудочно-кишечного тракта, которые оказались недоступными при других гигиенических упражнениях. Это прежде всего тонкий кишечник и часть толстого (восходящая и ободочная кишка). В качестве ускоряющих процесс упражнений применяются Випарита Карани («полусвеча») 4—5 минут, Майюрасана («павлин») или Салабхасана («кузнечик») 3—4 раза; Палахастасана («аист») 3—4 раза, Наули Крийя (по 2—3 серии в каждую сторону, заканчивая волнообразным движением справа-налево вытолкнутой вперед брюшной мышцы). По окончании серии упражнений следует попытка опорожнить кишечник. В случае неудачи все повторяется вновь. После того как кишечник сработал, пьют 1—2 стакана воды и повторяют весь процесс. Процедура продолжается до тех пор, пока выходящая вода не станет такой же чистой, какой была при питье. Обычно это 8—10 циклов. Этот вариант Шанк Пракшаланы настолько изматывает, что весь день уходит на восстановление сил. Поэтому он не получил широкого распространения. Выбор был сделан в пользу пассивного варианта процедуры,

когда выпивают 2 л воды, в которую добавляют 4 г соли и 8—16 г лимонного сока, и дожидаются, когда она сама пройдет через весь кишечник.

Для гарантированного эффекта часто вместо соли и лимонного сока употребляют слабительную соль (сульфат магния). Накануне вечером на пустой желудок выпивают 300-граммовую кружку воды с растворенной порцией (50 г) соли. Чтобы нейтрализовать неприятный вкус, в воду можно добавить немного меда и по вкусу яблочный уксус или использовать какой-либо напиток. Тут же ложатся на правый бок, прижав к животу ноги, с грелкой на области желчного пузыря (заодно проводится его слепое зондирование). Грелка помогает и для снятия спастических болей, которые могут беспокоить при первых двух-трех попытках. Через 3—4 часа либо утром выпивают два стакана холодной воды и начинают активно двигаться (физические упражнения либо работа по дому). Хорошо действует бег на месте с высоким подниманием колен.

Через 10—20 минут кишечник срабатывает. Тогда начинается цикл: прием двух стаканов воды — посещение туалета, снова прием и снова посещение. В конце концов вода начинает всасываться и выходить не через кишечник, а обычным путем. Это сигнал к окончанию процедуры.

Первый прием пищи не ранее чем через 30 минут и не позднее часа. Необходим очень тщательный выбор блюд. Иначе процесс опорожнения кишечника будет нелегко остановить. Рекомендуется на первый прием порция хорошо проваренного и даже немного переваренного в воде риса, без соли, молока и сахара. В тарелку добавляют 40 г сливочного масла, можно немного неострого томатного соуса или отварной моркови. Следующий прием пищи — не ранее чем через 2 часа. Если в течение суток отказаться от молока и молочнокислых продуктов, острых и соленых блюд, усиливающих перистальтику кишечника, то на следующий день можно вернуться к обычному пищевому режиму. Нужно лишь ограничить продукты животного происхождения, воздержаться от шоколада, кофе, какао, фруктов и сырых овощей.

Несколько замечаний. В связи с возможным раздражением слизистой оболочки анального отверстия рекомендуется обычную манипуляцию с туалетной

бумагой заменить подмыванием теплой водой. Раздраженные участки смазывают растительным маслом. Второе замечание касается случаев нейтрализации послабляющего эффекта. По окончании процедуры нужно сделать промывание желудка (Вамана Дхоути). Чтобы полностью убрать остатки соли из кишечника и исключить в общем-то закономерное еще 2—3-разовое посещение туалета, можно поставить клизму.

В ряде случаев сочетание этих двух процедур позволяет полностью восстановить работу кишечника. Может отпасть необходимость в рисе. Его с успехом заменит каша из пшеничной или овсяной крупы либо макароны с тертым сыром. Можно вообще отказаться от еды и воспользоваться удобным случаем для полного голодания. До обеда есть вообще не захочется, а потом, если заняться интересным делом, легко потерпеть до вечера. Это будет 24 часа голода, так как он фактически начинается с момента приема слабительного.

Сульфат магния действует таким образом, что всасывание из кишечника тут же прекращается, обратная же диффузия жидкости продолжается как обычно. Содержимое кишечника разжижается, что приводит к полному его очищению. В ходе последующего промывания диффузия не прекращается, а даже активизируется. Тем самым очищается не только кишечник, но и весь организм. Эффект усиливается, если в воду добавить отвары трав либо, как рекомендуют в южных странах, — смесь лимонного, апельсинового и сока грейпфрута. Они ощелачивают кровь и способствуют выделению из лимфы растворенных в ней шлакообразных включений. Происходит своего рода гемосорбция.

Но у сульфата магния есть и свои недостатки. Возможна аллергическая непереносимость его. Тогда нужно перейти на другое слабительное. Из-за снижения артериального давления не рекомендован он и гипотоникам. Сначала нужно практикой Хатха-йоги восстановить тонус сосудов.

Как периодическую чистку процедуру рекомендуют проводить 2—4 раза в месяц. Если же практикующий полностью перешел на рекомендованную йогой диету, постоянно выполняет комплекс асан и достиг высоких показателей физического здоровья,

то ему можно ограничиться промыванием кишечника раз в три месяца при смене времени года.

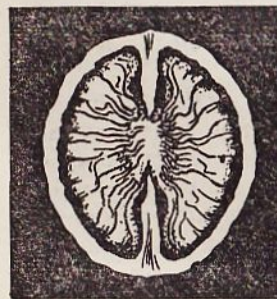
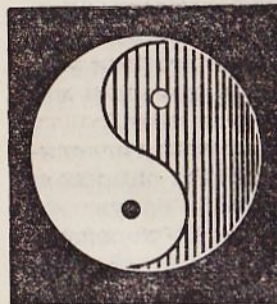
Шанк Пракшалану не применяют в течение недели после выхода из голодания, в дни менструаций, при высокой температуре или давлении, сердечных приступах. Она противопоказана при язве желудка, острых заболеваниях органов пищеварения (дизинтерия, колит, гастрит, панкреатит, аппендицит и др.), туберкулезе и раке кишечника. Однако, как отмечает Андре ван Лисбет в книге по гигиене йогов, практика Шанк Пракшаланы в периоды ремиссии колитов и гастритов часто помогает полностью излечиться от этих заболеваний.

Полная чистка желудочно-кишечного тракта не ограничивается только механическим воздействием на пищеварительный канал. Эффект распространяется и на печень, поджелудочную железу и многие мелкие железы кишечной секреции. Эффект заметен уже через несколько дней и проявляется в хорошем настроении, блеске глаз, улучшении цвета лица.

Периодичность как этого, так и других гигиенических упражнений должна определяться самостоятельно. Главное — овладеть процедурой, почувствовать эффект, а тогда для поддержания хорошего самочувствия сам по себе выработается нужный ритм. Необходимо научиться тонко чувствовать потребность в очищении. Лучше всего такое умение вырабатывается при переходе на диету йогов.



ЙОГА ПИТАНИЯ



Йоги считают, что, подбирая пищевой рацион, можно целенаправленно воздействовать не только на физиологические функции организма, но и на психическую сферу, в том числе и на мышление.

Главное в отношении йогов к пище — это соответствие диеты поставленным в данный момент целям. Подобный диалектический подход находит все большее признание. Так, академик А. М. Уголев, автор теории адекватного питания, считает, что «одни виды пищи улучшают общее самочувствие, другие повышают работоспособность, третьи позволяют скорее приспособиться к климатическим или необычным условиям, изменять эволюционно сформированные или другие реакции».

На каждом этапе йога выдвигает свои цели. Отсюда различное отношение к пище Крийя-, Хатха- и Раджа-йоги. Для первой характерно очищение. Оно достигается гигиеническими процедурами, изменением диеты. Пища на этой ступени должна устранить дефицит витаминов и микроэлементов, способствовать выведению накопившихся шлаков, нормализации пищеварения.

На этапе Хатха-йоги, когда основным инструментом саморегуляции становятся физические и дыхательные упражнения, перед диетой стоит иная задача — развитие подвижности суставов,

эластичности мышц и сухожилий, урежение ритма дыхания. Пища начинает играть роль психорегулятора.

Цель Раджа-йоги — овладеть искусством управления мышлением и перейти к другому состоянию сознания. Соответствующим образом меняется и роль пищи. Она рассматривается как источник тонких вибраций (разновидностей Праны), которые либо помогают, либо мешают формированию заданной структуры энергетического каркаса человека. Ценность пищи определяется соотношением элементов, утончающих и огрубляющих биоэнергетику ученика.

ДИЕТА КРИЙЯ-ЙОГИ

Она обеспечивает выведение из организма шлаков, под которыми йоги понимают отходы обмена, то, что остается после усвоения пищи, причем не только в пищеварительном тракте, но и в костях, на стенках сосудов, в мышцах, всюду — вплоть до клеточного уровня. С точки зрения йогов, такая диета является сбалансированной. В противном случае она будет шлакообразующей.

Агентом, переносящим шлаки, является кровь. Именно она имеет доступ во все уголки организма. Чтобы не разносить и складировать, а выводить шлаки, кровь должна быть агрессивной по отношению к ним. Таким качеством обладает так называемая щелочная кровь, которая возможна лишь в случае ощелачивающей диеты.

Профессор Ю. С. Николаев считает, что «главным условием жизнедеятельности является соблюдение кислотно-щелочного равновесия внутренней среды организма» (табл. 1). Он пишет, что «пищевые продукты влияют на это равновесие различно: все корнеплоды, овощи и фрукты (за небольшим исключением) характеризуются избытком щелочи; мясо, яйца, творог, хлеб повышают кислотность. Здоровый организм регулирует колебания в ту или другую сторону, но при многих заболеваниях эта регуляция нарушается».

Добавление в рацион семени тмина и кориандра, а также многих пряно-ароматических и дикорастущих растений усиливает ощелачивающее действие диеты. Добавление сахара, наоборот, оказывает закисляющий эффект.

Таблица 1

Соотношение кислотных и щелочных валентностей
в продуктах питания, % (по Николаеву Ю. С.)

Пищевые продукты	Соотношение минеральных веществ	
	кислотного характера	щелочного характера
Мясо постное	70,8	29,2
Сало свиное	58,9	41,1
Рыба	68,8	31,2
Куриное яйцо	72,7	27,3
Молоко коровье	46,6	53,4
Творог	70,1	29,9
Сыр	54,4	45,6
Масло	56,1	43,9
Белый хлеб	72,0	28,0
Макароны	69,7	30,3
Белая мука грубого помола	58,3	41,7
Черный хлеб из цельного зерна	53,9	46,1
Рис	72,6	27,4
Стручковые	61,8	38,2
Орехи	52,2	47,8
Какао	51,8	48,2
Картофель	36,6	63,4
Морковь	28,9	71,4
Свекла	45,6	54,4
Шпинат	40,9	59,1
Лук	35,5	64,5
Огурцы	25,0	75,0
Помидоры	38,0	62,0
Бобы зеленые	42,3	57,7
Клубника	37,4	62,7
Яблоки	27,3	72,7
Крыжовник	25,5	74,5
Сливы	23,1	76,9
Лимоны	20,5	79,5

Ознакомившись с приведенным списком продуктов, приходишь к однозначному выводу: наша диета нерациональна. В ней слишком мало пряной зелени, свежих овощей, фруктов и слишком много крахмалистых и мучных продуктов, жиров, рафинированного сахара. На первых этапах йоготренировки, когда стоит задача общего оздоровления и очищения системы организма, йоги рекомендуют ощелачивающую кровь диету. Так, Свами Шивананда настоятельно советует увеличить долю свежих овощей, фруктов и блюд из цельного зерна. Эту диету он называет

алкалиновой (ощелачивающей), связывая большинство заболеваний с чрезмерным закислением организма и истощением его щелочных резервов.

Ощелачивающий эффект достигается путем:

— отказа от продуктов животного происхождения (мясо, рыба, яйца) и удовлетворения потребности в белках за счет молочных и растительных продуктов;

— замена рафинированного сахара (сахарозы) ненасыщенными сахаросодержащими продуктами (фрукты, сухофрукты, мед);

— полного исключения из диеты продуктов из муки тонкого помола, замены хлебобулочных и кондитерских изделий хлебом из муки грубого помола, а макаронных изделий — кашами из перловой, гречневой, полтавской круп и из пророщенных злаков.

Современные диетологи в принципе не возражают против этих рекомендаций йогов. Сомнение вызывает лишь полный отказ от мяса и резкое ограничение животных белков, что, по их мнению, может вызвать дефицит питания по двум параметрам — незаменимые аминокислоты (не синтезируемые организмом из других аминокислот, содержащихся, например, в злаковых или бобовых) и витамины группы В.

ПЕРЕХОД НА ВЕГЕТАРИАНСТВО

Известный мыслитель Индии Махатма Ганди писал, что «в 999 случаях из тысячи можно излечиться с помощью правильной диеты». Он очень заинтересованно относился к вопросу питания, специально исследовал его, особенно проблему белкового голодания. И пришел к выводу, что смеси бобовых и злаковых в сочетании с периодическим употреблением молочных продуктов дают достаточный строительный материал для нормальной жизнедеятельности.

Определенный интерес представляет позиция Всемирной организации здравоохранения. В одном из изданных ею руководств по потребностям человека в пищевых веществах (Женева, 1976) говорится, что «хорошо сбалансированные смеси растительных белков могут поддерживать человека в нормальном состоянии в течение длительного периода». И далее о количестве необходимого белка: «...безопасные уровни потребления белков в пересчете на молочный или

яичный белок составляют для взрослых мужчин и женщин соответственно 0,57 и 0,52 г на 1 кг массы тела в день. Это равняется 37 г в день для стандартного мужчины массой в 65 кг и 29 г в день для стандартной женщины массой в 55 кг».

Выходит, что даже, не отказываясь от животных белков, а соблюдая правило 1 : 1 в соотношении белков животного и растительного происхождения, среднему мужчине потребуется в день всего около 20 г животного белка, содержащегося в 100—150 г нежирного творога. А это намного меньше сложившихся представлений о пищевых потребностях. Получается, что по сравнению с действующими в нашей стране белковыми нормами (кстати, почти самыми высокими в мире) позиция ВОЗ существенно ближе к воззрениям йогов.

На этапе Крийя-йоги происходит медленный, поэтапный отказ от привычных мясных продуктов. Кто ел мясо трижды в день, сокращает до двух, а потом и до одного раза. Те, чей рацион включал одно мясное блюдо в день, допускают один-два рыбных дня в неделю. И так постепенно переходят на два рыбо-мясных дня в неделю.

Еще одно возражение диетологов против полного вегетарианства — это недостаток витамина В₁₂. Он содержится преимущественно в продуктах животного происхождения. Его дефицит приводит к малокровию. Однако народы многих восточных стран, веками живущие почти на полной вегетарианской диете, не страдают признаками этой болезни. Оказывается, их традиционные соусы к рису, которые готовятся методом сбраживания многих растительных ингредиентов, включая морские водоросли, являются своего рода концентратами витамина В₁₂.

Доводом в пользу вегетарианства может служить изменение условий пищеварения. Кишечная микрофлора, от которой зависит не только расщепление составляющих пищи, но и синтез аминокислот и витаминов, во многом различна у мясоеда, лактовегетарианца (приверженца молочно-растительной диеты) и чистого вегетарианца. При обилии в пище мяса, белого хлеба и сахара меняется среда обитания кишечной микрофлоры, а соответственно и состав бактерий. Исчезают виды, которые в условиях сыроедения своей жизнедеятельностью восполняли дефицит

некоторых веществ в продуктах вегетарианского стола. И возникает порочный круг: потребление мяса увеличивает потребность в нем. Отказ от него при одновременном соблюдении строгих диетических правил, наоборот, уменьшает реальную потребность в содержащихся в мясе веществах. Однако йоги утверждают, что одного лишь отказа от мяса мало. Булки, пирожные, сахар и макароны, может, более вредны. Обладая антивитаминой активностью, они лишают организм многого из того полезного, что дают фрукты и овощи, грубые продукты из зерновых.

Ульф Бемиг в книге «Самопомощь при бессоннице, стрессах и неврозах» отмечает, что недостаток витаминов В часто бывает вызван нарушением питания, т. е. преимущественным потреблением переваренных овощей, маринованных продуктов, полированного риса, белого сахара и т. п. Вследствие этого появляются бессонница, вялость, депрессия, ослабевает память.

Устранение дефицита сводится к ограничению продуктов с антивитаминой активностью, т. е. рафинированных углеводов, и включению в рацион концентратов витаминов. Естественными концентратами можно назвать злаки, в первую очередь пророщенные.

Доказано, что регулярное употребление в пищу сырой пророщенной пшеницы (зародышей) благоприятно сказывается на росте волос (вплоть до исчезновения начальной стадии облысения) и цвета лица. Кроме того, исчезает предрасположенность к простудным заболеваниям; прекращаются запоры, боли желудка и печени; значительно повышается жизнедеятельность; улучшается настроение, сон; снижает нервная возбудимость.

Действующим началом здесь является уникальный комплекс витаминов (В₁, В₆, В₁₂, Е и др.), а также жизненная энергия, содержащаяся обычно в свежесобранных овощах и фруктах и быстро убывающая при хранении.

Автор убедился, что пшеница дает наибольший эффект при соблюдении следующих правил:

- общее ограничение в еде до появления постоянного легкого чувства голода;
- исключение из рациона мучных, жирных, соленых, острых блюд;
- ограничение потребления сахара и замена его медом, изюмом, инжиром и т. д.;

— проведение еженедельных однодневных разгрузочных дней (1,5 кг нежирного творога или 1,5 л нежирного кефира, томатного или апельсинового сока, любых сладких фруктов);

— употребление на завтрак только пшеницы и отказ от еды до полного ее переваривания в желудке (3,5—4 часа).

Как правильно проращивать пшеницу? Зерна тщательно перебрать, используя только неповрежденные и полновесные. Пшеница должна быть свежая, непротравленная, лучше выращенная на органических удобрениях или вообще без них.

Половину или $\frac{2}{3}$ стакана такого зерна промыть и залить водой 30—35 °С в широкой конусообразной посуде (чашка, пиала), чтобы вода была на толщину пальца выше уровня зерна. Поставить в относительно теплое место (но не на батарею), например в кухонный шкаф; сверху закрыть чистой салфеткой или блюдцем. Один-два раза пшеницу промыть теплой водой. Через 24—36 часов зародыши должны «проклюнуться» — пшеница пригодна к употреблению. Если по каким-либо причинам ее не удалось использовать, то можно слить воду, промыть и, закрыв банку, поставить в холодильник. Это предотвратит дальнейшее интенсивное прораствание пшеницы и потерю ею вкусовых качеств и лечебных свойств.

Из пшеницы готовят следующие блюда:

1. Зародыши слегка полить нерафинированным растительным маслом.

2. То же и мелко нашинкованная свежая капуста.

3. То же и огурцы, укроп, петрушка, сельдерей.

4. Зародыши перемолоть в ступе (можно пропустить через мясорубку).

5. Рецепт 4 и растительное масло.

6. Рецепт 4 и доведенное до кипения молоко.

7. То же с небольшим количеством сливочного масла.

8. Рецепт 4 с только что сваренным на молоке овсяным толокном.

Приведенные блюда не равноценны по оказываемому действию. Эффект рецептов от 1-го до 8-го убывает. Однако размолотой пшеницы можно съесть больше и этим частично компенсировать потерю витаминов. Для людей со слабым желудком лучше

начинать с рецепта 7 или 8 и постепенно в течение года переходить к рецепту 1.

Иногда цельную пророщенную пшеницу на несколько секунд кладут в кипящую воду до потемнения и затем используют в салатах и супах. При этом пшеница несколько теряет биологическую активность, но улучшается ее вкус. Хотя о вкусах не спорят. Нужно самому пробовать, экспериментировать, выбирать лучшее.

Чтобы устранить или ослабить шлакующий эффект пищи, йоги предлагают определенные правила ее приема:

1. Правило первое — тщательное разжевывание.

«Твердую пищу нужно пить, а жидкую — есть», — таков девиз Крийя-йоги. Это значит, что любую твердую пищу следует жевать столько, сколько требуется для ее превращения в абсолютно жидкое состояние. И наоборот, жидкую пищу йоги не рекомендуют выпивать глоток за глотком. Каждую порцию нужно хорошенько прожевать, «погонять» во рту, смешать со слюной, ощутить в полной мере ее вкус.

Соблюдение этого правила облегчает пищеварение, повышает усвояемость пищи. Йоги, в частности, говорят о более полном извлечении Праны, содержащейся в продуктах, которое происходит преимущественно в ротовой полости, а не в отделах пищеварительного канала.

2. Правило второе — достаточное потребление воды.

Индийские йоги выпивают в день не менее 15 стаканов (около 3 л). В условиях нашей страны достаточно 5—8. Перед употреблением хорошо несколько раз перелить воду из одного стакана в другой, так как она, по воззрениям йогов, при этом насыщается Праной.

Стакан теплой воды с несколькими каплями лимонного сока нужно выпить сразу после пробуждения, потом за полчаса до каждого приема пищи и еще стакан перед сном. Не рекомендуется пить воду во время или сразу после еды. Нужно выждать 2—3 часа, чтобы не нарушать процесс пищеварения и не смыывать желудочную секрецию.

При нарушениях водно-солевого обмена эти рекомендации, конечно, не применимы в полной мере. Хотя часто оказывается, что причиной отеков является не вода, а избыток соли. Недостаток же потребляет

мой жидкости часто становится причиной запоров, нарушений функции почек и печени. Йоги говорят про таких людей: «высохший человек». И что, удивительно, пить «высохшему» совсем не хочется, да и его внешний вид не соответствует понятию «сухой». Он и не подозревает, что его недомогания связаны с недостаточным потреблением воды.

Правило третье — отказ от некоторых продуктов: соль заменяют морской капустой; кофе, черный чай, фанту, пепси-колу — травяными чаями; сахар, конфеты и пирожные — свежими и сухими фруктами, медом; мясо — творогом, а лучше соевыми бобами; жареную пищу — вареной или тушеной; консервированные продукты — вялеными или замороженными, а лучше свежими; копчености — пряно-ароматическими растениями; столовый уксус и майонез — ароматизированным яблочным уксусом, специально приготовленными пряными подливами и пастами.

Правило четвертое — не приниматься за еду в плохом настроении. Йоги утверждают, что пища, съеденная в состоянии гнева или раздражения, токсична. Если настроение хорошее, но нет аппетита, тоже лучше отказаться от еды. Питает организм не поглощенная, а усвоенная пища. Еда без аппетита является источником шлаков. Нужно взять за правило садиться за стол 2—3 раза в день, не перебивая аппетит в промежутках. Завтракать лучше часов в 11—12, ужинать за три часа до сна. Основной прием пищи — вторая половина дня.

В переходном периоде многие новички испытывают трудности. Отказ от мяса или его ограничение часто переносится болезненно. Не хватает привычного стимулирующего эффекта, который дает мясо. А если еще отказаться от кофе, чая и соли, то первое время неизбежно снижение тонуса. Для его поддержания в переходный период рекомендуются естественные стимуляторы, такие, как элеутерококк, китайский лимонник, левзея, заманиха. Они вызывают состояние неспецифически повышенной сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям, ускоряют адаптацию к физическим и умственным перегрузкам, холоду и жаре, нервным стрессам и к изменению режима питания. Отсюда их название — адаптогены. Их можно использовать как добавки к салату. Например, 30 г крапивы, 30 г

очитка большого, 5 г листьев лимонника китайского, 20 г одуванчиков, 1 чайная ложка лука, 1 столовая ложка подсолнечного масла, 50 г сметаны.

С адаптогенами готовят чай или напиток, например, тонизирующий: 2 чайные ложки сока из плодов лимонника, 0,5 стакана апельсинового сока, четверть стакана отвара солодки голой (2 г корней кипятить 10 минут). Все перемешивают, добавляют 1—2 чайные ложки меда (можно и больше, по вкусу). Пьют утром и днем по $\frac{1}{2}$ — 1 стакану, лучше перед едой. Адаптогены — это не противопожарное средство разового действия, дающее быстрый эффект. Необходим их длительный прием для формирования устойчивого состояния повышенной работоспособности.

Дозы адаптогенов должны быть умеренными, период приема до 3 месяцев с недельными интервалами между трехнедельными курсами. Восточные врачи предупреждают, что лучшее время для пользования адаптогенами — осень, зима. Весной возможна парадоксальная реакция, когда вместо стимулирования появится угнетающее воздействие на нервную систему. Если есть необходимость в быстром эффекте, может выручить маленькая хитрость: нужно не увеличивать дозу адаптогена, а изменить технику его приема, вспомнить известное правило йогов: «жидкую пищу нужно жевать, а твердую пить». Стимулирующий чай надо долго держать во рту, добиваясь ощущения всасывания, без выраженных глотательных движений. Это не простое искусство осваивается регулярной тренировкой, особенно во время питья по утрам ритуального стакана воды.

Стимулирующие подстегивания могут быть лишь вынужденной временной мерой. Важно выйти на постоянно высокий уровень активности. Немалую помощь здесь могут оказать пряно-ароматические растения с так называемым антиоксидантным эффектом, оказывающие общеукрепляющее воздействие.

В диетах кавказских долгожителей таких средств довольно много. Они широко используются и в индийской национальной кухне. Это — красный перец, эстрагон, розмарин, кориандр и др. Применяют их как добавки к пище либо в виде специально приготовленных напитков.

Пряно-ароматические растения незаслуженно за-

быты нашей домашней кулинарией. Между тем это не только вкусовые добавки, стимуляторы, но и поставщики веществ, регулирующих пищеварительные и выделительные функции организма. Широкое применение пряностей как бы страхует пищеварительный аппарат от перегрузок, облегчает его работу.

При переходе к вегетарианству или сокращении доли животных продуктов важно возместить активные компоненты, раздражающие наши вкусовые рецепторы. Эту задачу успешно решают пряности. Часто можно слышать восторги заядлых мясоедов, дегустирующих одобренные пряностями вегетарианские блюда.

Пряности могут выручить и при переходе на бессолеую диету, когда уже не побалуешься солеными огурчиками и селедочкой.

За столетия применения пряностей накоплен опыт их сочетания. Одни хороши для первых блюд, другие — для напитков, третьи — для приправ к овощным блюдам. Часто из них готовят смеси, которые добавляют в пищу:

гвоздику, корицу, бадьян, имбирь, кардамон, мускатный цвет, апельсиновую цедру, анис, шафран, ваниль, чебрец — в печеные изделия;

красный перец, имбирь, куркуму, кориандр, кардамон, тмин, черный и душистый перец, мускатный орех, гвоздику, полынь — в овощные рагу;

мускатный орех, гвоздику, бадьян, цитрусовую цедру, куркуму, эстрагон — в сладкие каши (овсяную, рисовую, пшеничную, пшенную);

сельдерей, петрушку, тмин, кориандр, полынь, любисток, корень одуванчика, аир, перец сладкий красный, руту душистую, шафран, тимьян, лук-резанец, базилик, огуречную траву, иссоп — в острые каши (перловую, пшенную, гречневую, рисовую);

лук, чеснок, черный перец, майоран, тмин, базилик, мускатный орех, перец сладкий, лавровый лист, тысячелистник, чернوبильник, пастернак, иссоп — в картофельные супы;

корицу, гвоздику, имбирь, бадьян, кардамон, анис, мялису, аир — в фруктовые блюда;

плоды лимонника, корень солодки голой, корицу, гвоздику, хмель, мускатный орех, душистый перец, имбирь, кардамон, лавровый лист, полынь — в тонизирующие напитки.

Смеси готовят в относительно небольших количествах, чтобы за месяц можно было их израсходовать. Пряности в виде семян размалывают на кофемолке, листья перетирают, орехи колят и мелют. Хранят смеси в закрытой стеклянной посуде.

Еще одна трудность, часто возникающая при переходе на другую диету, — это неспособность кишечника быстро привыкнуть к обилию растительной клетчатки и жидкости. И хотя йоги считают, что кишечник должен срабатывать столько, сколько раз принималась пища, все же его чрезмерная активность вызывает беспокойство.

Многим в таких случаях помогает корень аира (в кулинарии используют толченый). У него ароматный запах, пряно-горьковатый, напоминающий лавровый лист. Растение является регулятором пищеварения, общеукрепляющим, стимулирующим и противорадиационным средством. Корень аира улучшает память, а настойка — зрение и слух. Из-за дубящих свойств растение не рекомендуется страдающим запорами.

По нашим наблюдениям, переход к вегетарианству в молодом возрасте протекает быстро и почти безболезненно. В зрелом возрасте время перехода к полному вегетарианству зависит от интенсивности выполнения гигиенических упражнений, рациона, индивидуальных особенностей человека и его образа жизни. В среднем это 1—2 года.

На этапе Крийя-йоги можно использовать следующую схему питания:

- после пробуждения: травяной чай;
- завтрак: свежие или сушеные фрукты либо сырые овощные салаты с зеленью и пряностями;
- обед: овощной салат, сырые или тушеные овощи, одно крахмалистое блюдо;
- ужин: сырые или тушеные овощи, одно белковое блюдо.

Первое время можно употреблять хлеб, лучше зерновой.

КУХНЯ КРИИЯ-ЙОГИ

Салаты — это основной источник витаминов и микроэлементов. Обычно в состав салата включаются мясо, яйца, майонез, много картошки и чуть-чуть приправ. В диете йога основу составляют лист-

венные овощи. Осенью и зимой это может быть капуста, летом — пряно-ароматические растения. Приведем несколько стимулирующих зеленых смесей, используемых как добавка к овощному салату либо самостоятельно.

1. Любисток, петрушка, лук-резанец, тимьян и розмарин.

2. Базилик, укроп, любисток, лук-резанец.

3. Укроп, лук-резанец, петрушка, любисток.

4. Петрушка, сельдерей, лук-порей, одуванчик.

5. Укроп, лук-резанец, петрушка, купырь, полынь.

6. Крапива, очиток большой, лук-резанец, листья лимонника китайского.

Смесь можно приправить специями, растительным маслом и добавлять в нее орехи, пророщенные зерна, очищенные семечки, сыр, иногда по вкусу яблочный уксус.

Приправы. Ароматизированный яблочный уксус — важный вкусовой компонент вегетарианской диеты. Его настаивают на базилике (несколько свежих листьев базилика вложить в бутылку с уксусом); бедренце камнеломковым (три очищенных стебля бедренца на бутылку уксуса) и смеси пряностей (базилик, укроп, лавровый лист, розмарин и тимьян).

Массала — это основная приправа ко вторым блюдам, приготовленным по индийским (ведическим) рецептам. Она готовится прожаркой пряностей на топленом (хуже — сливочном) масле. В разогретое масло положить немного семян тмина, подрумянить их и добавить молотого красного перца. Готовить до побурения.

Помимо этой основной приправы в ведической кулинарии существует много других рецептов массалы, где предлагаются различные смеси пряностей. Например, гарамм-массала содержит гвоздику (1 ч), корицу (2 ч), цельное зерно кориандра (1 ч), имбирь (1 ч), мускатный орех (1 ч), семена тмина (2 ч).

Специи и пряности в ведической кулинарии называют драгоценными камнями. Чтобы придать пище особый вкус и повысить ее биологическую ценность, их добавляют почти во все блюда. Принято три основных способа внесения пряностей:

1. Метод «Массала» — прожарка пряностей на сковороде в топленом масле с последующим исполь-

зованием полученной смеси для приготовления блюд вместо масла.

2. Метод «Чаунч» — прогревание пряностей в небольшом количестве масла в кастрюльке и добавление к уже готовому блюду.

3. Метод добавления специй, предварительно прогретых на сухой сковороде, непосредственно в блюдо в ходе его тепловой обработки.

Считают, что истинный вкус пряности получают лишь после их предварительного прогрева или прожаривания.

Крахмально-белковые блюда — дают основную энергию, являются источником белка. К ним относятся:

Красный рис: 2 стакана риса, 1 чайная ложка гарамм-массалы, $\frac{1}{4}$ стакана подслащенного масла, 1 болгарский перец, 1 стакан тушеных помидоров, вода.

Порезать перец и тушить его на гарамм-массале до готовности. Смешать с рисом и прогревать до клейкости. Добавить помидоры и залить горячей водой, чтобы она покрывала рис. Варить на медленном огне до полного впитывания воды. Добавить масло.

Желтый рис: 2 стакана риса, 4 стакана воды, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка куркумы, подслащенное масло. Слегка перемешать промытый и подсушенный рис с солью, водой и куркумой. Накрыть и варить на медленном огне 20 минут. Добавить подслащенное масло по вкусу.

Рис с горохом: 4 столовые ложки топленого масла, $\frac{1}{2}$ столовой ложки тмина, 1,5 чайные ложки размельченного красного перца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки зерен черного перца, 1 стакан риса, $\frac{1}{2}$ столовой ложки куркумы, 1 чайная ложка соли, 200 г гороха, 2 чашки воды.

Нагреть масло и подрумянить в нем тмин до коричневого цвета, затем положить красный и черный перец и прогреть. Смешать с промытым и просушенным рисом, затем добавить соль и куркуму. Когда рис станет клейким, всыпать в кастрюлю горох, залить водой и варить 15—20 минут на медленном огне. В процессе варки не перемешивать.

Твердый дал: 1 стакан лущеного желтого гороха, 1 чайная ложка красного перца, 3 столовые ложки масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{4}$ чайной ложки ко-

рицы, $\frac{1}{4}$ чайной ложки черного перца, 1 чайная ложка тмина, 1 чайная ложка имбиря, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого мускатного ореха, $\frac{1}{4}$ чайной ложки гвоздики.

Замочить горох на 6—8 часов, слить воду, просушить. Обжарить на масле, пока не затвердеет. Слив лишнее масло, перемешать со специями. Подавать как самостоятельное блюдо или с овощным гарниром, кашей.

Китри: 2 стакана риса, 2 стакана лущеного гороха, 1 столовая ложка соли, 1 чайная ложка куркумы, 2 молотых красных перца, по половине среднего кочана цветной капусты и кабачка, 1 небольшая картофелина, 50 г сливочного масла, 5 стаканов воды, 1 чайная ложка имбиря, 1 чайная ложка семени аниса, 2 чайные ложки тмина.

Промытые рис и горох залить водой и поставить на огонь. Добавить соль и пряности. Цветную капусту порезать на отдельные розетки, кабачок — на большие куски, смешать с нарезанной картошкой и после закипания воды добавить в кастрюлю. Тушить 30 минут до готовности. Добавить масло и перемешать.

Сладкий перец, фаршированный соевыми бобами: 1 стакан соевых бобов, 1 стакан толченых ржаных сухарей, 1 стакан тушеных помидоров, 2 стебля сельдерея, 1 небольшая луковица, пучок петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока или ароматизированного яблочного уксуса, 3 сладких перца, натертый сыр. Сварить бобы до готовности, смешать с мелко нарезанным луком, сельдереем, петрушкой и сухарями. Перцы заполнить смесью. Сверху залить помидорами и посыпать сыром. Сбрызнуть лимонным соком. Запекать 30 минут.

ДИЕТА ХАТХА-ЙОГИ

В Хатха-йоге на первый план выдвигается задача улучшения гибкости. Добиваются этого не только регулярной тренировкой, но и коррекцией диеты.

Гибкость снижается при нарушении пуринового

Таблица 2

Содержание пуринов в продуктах питания, мг на 100 г (по Петровскому К. С.)

Наименование продукта	Пурины	Наименование продукта	Пурины
Мясо говяжье	40	Рис	18
Телятина	48	Овсяная крупа	30
Свинина жирная	48	Белый хлеб	8
Свинина тощая	70	Бобы	44
Кролик	38	Чечевица	70
Язык	55	Горох	45
Печень	95	Редис	6
Гусь	33	Спаржа	14
Курица	40	Шпинат	23
Карп	54	Чай	2800
Щука	48	Кофе	1200
Шпроты	82	Какао	1900
Сардины	120	Шоколад	620
Сельдь	79		

обмена. Как пишет академик К. С. Петровский, в таких случаях норму пуринов в суточном пищевом рационе следует сократить в 5—8 раз, до 100—150 мг (табл. 2).

Значительные количества пуриновых оснований содержатся в продуктах животного происхождения и бобовых. Поэтому, если на этапе Крийя-йоги источником белков могут быть бобово-злаковые смеси, то при освоении Хатха-йоги широкое применение бобовых уже не рекомендуется. В качестве источника растительного белка наряду с зерновыми предлагают орехи. Ограничивается потребление таких круп, как овсянка, геркулес, толокно, пшено. Делают выбор в пользу цельных зерен пшеницы, гречки, ячменя, а также круп из них. Их готовят в виде отварной каши либо размоленной крупы с пряностями.

ПИЩЕВЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРЕДПОЧТЕНИЯ

По мере очищения тела и освоения Хатха-йоги сокращается использование в пищу молочных продуктов. Потребности в витаминах группы В, а также в белке все в большей мере удовлетворяются за счет их синтеза микрофлорой кишечника. Эффективность такого синтеза возрастает при подавлении гнилостных и бродильных процессов. Натуропаты добива-

ются этого раздельным питанием (Г. Шелтон). По их мнению, если в один прием потреблять белки и крахмалы или крахмалы и сладости, то провоцируются соответственно гнилостные или бродильные процессы в кишечнике. Во избежание этого рекомендуется в каждый прием употреблять один вид продукта. Исключение составляют листовые овощи, которые можно есть с мясом, картофелем и хлебом.

Позиция йогов лишь частично перекликается с мнением натуропатов. Как и натуропаты, они также не допускают нерациональных пищевых сочетаний, однако не за счет их жесткой регламентации, а путем отказа от продуктов, смешивание которых вызывает гнилостные или бродильные процессы. Йоги советуют отказаться не только от мяса, но и от рафинированных крахмалистых продуктов, а также корнеплодов в пользу той части растений, которая облучается солнцем. Фактически это отрицание картофеля, свеклы и т. п. Но что же тогда остается? Злаковые — считают йоги. Но ведь это тоже крахмалистые продукты, способные вызвать бродильные процессы. Чтобы этого не произошло, йоги советуют употреблять их в неочищенном и неизмельченном виде. Вместо рафинированной пшеничной муки рекомендуют муку грубого помола, крупу или даже цельные зерна, необработанный коричневый рис. Каши предлагаются сырые.

Например, гречневую крупу «ядрица» готовят следующим образом: перебрать, промыть, залить в чашке водой, покрывая толщиной в палец, оставить на 3—4 часа. Добавить пряности и морскую капусту, ложку растительного масла и блюдо готово. Вначале каша заметно не отличается от обычной, но через 3—5 приемов уже ощущается необычный приятный вкус (во рту крахмалы расщепляются на сахара). Примерно так же изменяются вкусовые ощущения других продуктов при постепенном снижении кулинарной обработки.

Можно пользоваться мукой, но подход здесь особый. Так, в народе давно заметили, что блюда из только что смолотой муки намного вкуснее и полезнее. Поэтому муку впрок не заготавливали. Долгожители Молдавии и Абхазии, большие любители мамалыги, предпочитают размалывать зерна непосредственно перед приготовлением.

Особого внимания делового человека заслуживает кукуруза. Кукурузное масло в больших количествах содержит фосфатиды, так необходимые при напряженной умственной работе.

В одном из американских журналов по йоге даются подробные рекомендации о приготовлении кукурузных хлопьев в домашних условиях. Казалось бы, зачем? Ведь в Америке и Канаде богатый выбор полуфабрикатов из кукурузы. А секрет в том, чтобы готовить хлопья непосредственно перед употреблением. Йоги считают, что тогда блюдо будет содержать больше жизненной энергии.

Еще одно правило питания на этапе Хатха-йоги — это раздельное потребление сырых и термически обработанных продуктов. Можно прожевать что-то одно, потом другое, не смешивая все во рту. Ведь Прана поглощается из пищи в процессе жевания. Для эффективного извлечения жизненной энергии необходимо настроиться на продукт, ощутить неповторимый, только ему присущий вкус. Любой другой продукт перебьет вкусовые ощущения от первого, ухудшит усвоение Праны. Йоги настаивают на максимально возможной простоте кулинарных рецептов. А сложный состав блюд, рекомендуемых ими, нужно рассматривать лишь как компромисс на первых порах перехода к новой диете.

Из необработанных продуктов готовят закуски и салаты. Например, перекручивают (можно натереть, покрошить) сырые морковь, свеклу, капусту, зелень петрушки и укропа (в равных пропорциях), добавляют пряности (молотые семена тмина, ягоды можжевельника, свежий укроп, базилик) и заправляют растительным маслом. Сюда же можно положить корень сельдерея, немного полыни и пророщенного зерна или ботву используемых корнеплодов, листья одуванчика, орехи или семечки (вместо растительного масла).

Набор продуктов может быть самым разнообразным. Здесь большой простор для фантазии и кулинарных способностей. Важно соблюдать главный принцип — продукты есть в сыром виде и не как приправу к вареной пище, а вместо нее. Поэтому должно быть не 2—3 ложки салата, а тарелка. Лучше, если это будет отдельный прием пищи, например, завтрак или ужин, а не прелюдия к вареным и жареным блюдам.

На этапе Хатха-йоги пищеварительный тракт испытывает мощное влияние гигиенических и физических упражнений. Объем желудка сокращается, просвет кишечника сужается. Сила пищеварения многократно возрастает. Пища усваивается чуть ли не полностью. Возникает проблема регулярного освобождения кишечника. Большую помощь здесь оказывает употребление лекарственных пищевых растений с послабляющим действием.

Одуванчик называют эликсиром жизни, европейским женшенем. Порошок из корня или листьев растения, добавленный в пищу, помогает ее усвоению, повышает аппетит, улучшает обмен веществ. Одуванчик обладает потогонным, желчегонным, мочегонным, противоглистным, слабительным, отхаркивающим, тонизирующим действием.

Его ценность возрастает в условиях повышенной радиации. Благодаря обилию микроэлемента йода, он обеспечивает профилактику накопления радиоактивного йода в щитовидной железе. Стимулируя выделительные процессы, одуванчик способствует ускоренной эвакуации тяжелых изотопов. Кроме того, сок растения улучшает ослабленную функцию кроветворения.

Восточная мудрость гласит, что для активного мышления самое главное — работа печени, а последняя страдает от сладкого и лечится горьким. Воздействие одуванчика на печень столь велико, что он способен даже растворять камни в желчном пузыре.

Порошок высушенного корня одуванчика используют как приправу для первых и вторых блюд, порошок поджаренного корня — для приготовления кофе, молодые листья — для салата (можно вымачивать 30 минут для удаления горечи), сок (по 50—100 г в день) — для очищающего кровь напитка, маринованные цветочные почки — как приправу.

Заготавливают одуванчик вне города, вдали от дорог и, конечно, в чистой от радиации зоне.

Полынь обыкновенная (чернобыльник), как и одуванчик, активизирует кроветворение, стимулирует эвакуаторную функцию кишечника. Настой полыни регулирует секрецию желудочного сока, приводя ее к норме. Листья полыни являются болеутоляющим средством, а корень — успокаивающим. Полынь обыкновенная — старое народное средство. Авиценна

рекомендовал надземную часть растения при почечнокаменной болезни, отвар травы — от насморка и головной боли (в виде лекарственной повязки).

Говоря о чернобыльнике, вспоминаю встречу с известным пропагандистом натуропатического образа жизни писателем В. Г. Черкасовым, соавтором Ю. С. Николаева по книге «Голодание ради здоровья» (3-е издание). Он охарактеризовал чернобыльник как важный источник растительного белка, по составу приближающегося к полноценному. Оказывается, дикорастущие травы превышают культивируемую зелень по содержанию аминокислот, и в первую очередь незаменимых. В. Г. Черкасов рассказывал, что заготавливает на зиму для своей семьи мешок высушенной травы чернобыльника. Ежедневно употребляет столовую ложку растертых сухих листьев. Стебли идут на «компот».

Чернобыльник обладает приятным, пряным запахом и пикантным горьковатым вкусом. Его рекомендуют добавлять в жирные блюда, капусту, шпинат, грибы, салаты, картофельный и луковый супы. Некоторые компоненты эфирного масла чернобыльника при длительном приеме в больших количествах могут явиться причиной судорог. Поэтому употреблять полынь нужно в умеренных количествах.

Если на этапе Крия-йоги психическая регуляция сводится к приему тонизирующих напитков и приправ, то в Хатха-йоге упражнения иногда настолько возбуждают, что возникает потребность в успокоительных средствах. Этот период может длиться несколько лет, пока ученик не научится подбирать комплекс асан применительно к особенностям своего психического склада. Наиболее безвреден чай из мяты, лаванды и валерианы.

Валериана улучшает как сон, так и пробуждение. Уставшего тонизирует, возбужденного успокаивает, эффективна при следующих симптомах:

- а) беспокойство, рассеянность, бессонница;
- б) головокружение;
- в) нервная суетливость, волнение;
- г) чувство сдавливания в горле и удушья при волнении (ком в горле).

Можно заваривать корень, нюхать его порошок, принимать ванны (1/2 пузырька настойки на ванну), таблетки сухой валерианы. Лучше обходиться без

валериановых капель. Схема приема — месяц и два месяца перерыв либо периодически для снятия возбуждения.

Мята лимонная (мелисса) устраняет страх, помогает при быстрой утомляемости, предрасположенности к меланхолии, расстройстве желудка и кишечника на почве перенапряжения.

Чай из мелиссы готовят следующим образом: 2 чайные ложки измельченных листьев залить $\frac{1}{4}$ л кипятка. Плотно закрыть и настаивать 10 минут. Принимать 2 раза в день по 70—100 мл. Хранить в плотно закрытой посуде.

Лаванда — это еще одно растение, которое оказывает регулирующее воздействие на нервно-эмоциональную сферу. Она снимает напряжение мускулатуры языка, глотки и трахеи. При нарушениях речи, связанных с волнением, эффективным бывает даже одноразовое полоскание горла разбавленной эссенцией лаванды (4 капли на стакан воды). Служит хорошим стимулятором мыслительной деятельности.

Лаванда обладает широким диапазоном действия — от успокаивающего до тонизирующего. Рекомендуются при неврастении с повышенной утомляемостью и пониженным артериальным давлением. В восточной медицине известна как «метла для мозга». Авиценна говорил о ней как о средстве, проясняющем разум.

Для приготовления чая из лаванды 2—3 чайные ложки цветов заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут, процеживают. Пьют маленькими глотками, что возбуждает вкусовую и обонятельную нервы. Дневная норма от 150 до 300 мл.

КУХНЯ ХАТХА-ЙОГИ

Салаты — не только снабжают витаминами. Они обладают шлакогонным эффектом. Стимулируют выведение солей, содействуют повышению гибкости. Их готовят из листьев молодой свеклы, редиса, одуванчика, крапивы, съедобных молодых листьев других растений. Мелко режут, добавляют лук, чеснок, морскую капусту, кислый сок или яблочный уксус, растительное масло. Используют следующие рецепты:

1. Нашинковать капусту, натереть свеклу или морковь, нарезать помидоры, добавить зелень, специи, морскую капусту и растительное масло;

2. То же, но помидоры заменить кислым соком или яблочным уксусом;

3. То же, но вместо масла положить очищенные подсолнечные семечки или молотые орехи;

4. Яблоки (антоновка) и груши нарезать, добавить молотые орехи и пророщенную пшеницу;

5. Баклажаны натереть, добавить помидоры, лук, морскую капусту, растительное масло;

6. Лук и помидоры мелко нарезать, добавить зелень, пророщенную пшеницу, морскую капусту, растительное масло, завернуть в листья винограда, капусты или салата.

Плов. Размоченную гречневую или овсяную крупу смешать с размоченными сухофруктами, добавить апельсиновую цедру. Вместо сухофруктов можно класть орехи и мед. Можно цедру и сухофрукты заменить перекрученной на мясорубке пряхой зеленью, сырой свеклой и морковью. Подавать с приправами.

Каша с молоком. Размоченную накануне гречневую крупу полить ореховым, миндальным или соевым молоком (чтобы приготовить молоко, надо смолоть орехи или бобы и настоять на воде, периодически перемешивая).

Лепешки. Проросшие злаки, орехи, размоченные сухофрукты пропустить через мясорубку. Вместо злаков можно использовать солодовую или цельномолотую муку, толокно или размолотую крупу «геркулес», гречку, «Артек», ячневую. Муку развести настоем сухофруктов. Разделить. Сверху украсить слегка прожаренными подсолнечными семечками, орехами или кунжутным семенем.

Пирожки. Тесто из какой-либо молотой крупы или пророщенной и просушенной пшеницы начинить смешанными с медом молотыми орехами, маком или семенем кунжута.

Компот. Сушеные фрукты замочить на ночь теплой водой.

Кофе. Заварить молотые, слегка прожаренные корни одуванчика и цикория. Подавать с медом.

Чай. Зеленый или травяной с мятой, липовым цветом, листьями смородины, земляники, малины,

верхушками травы зверобоя, душицы, чебреца, любистока.

Халва. Пропустить на мясорубке орехи или семена кунжута с изюмом или финиками. Добавить мед.

Козинаки. Молотые орехи или семечки смешать с закристаллизованным медом, лучше наполовину с пергой (законсервированной пчелами пыльцой).

ДИЕТА РАДЖА-ЙОГИ

В Раджа-йоге большое значение придается влиянию диеты на мыслительные процессы и способность к концентрации внимания. Именно с этих позиций йоги делят пищу на три группы: саттвическую, раджаasicкую и тамасическую. Согласно их философии ум человека характеризуется тремя качествами: Саттвой, Раджасом и Тамасом. Саттва — это чистота, доброта, гармония, свет и мудрость; Раджас — страсть, действие и движение; Тамас — инерция, темнота, невежество. Между Саттвой, Раджасом и Тамасом идет постоянная борьба. Добиться успеха в йоге можно лишь в результате последовательного преобразования характера (Тамас и Раджас в Саттву). На это нацелены диета, гигиенические, физические и дыхательные упражнения, психологическая тренировка.

Диете отводится важнейшая роль, хотя йоги и считают, что в отношении к пище ученик не должен придерживаться каких-либо абсолютных запретов. Главное — это постепенно выйти на тот уровень, когда инстинкт или внутренний голос будет точно определять потребность в том или ином продукте. Но для этого предстоит пройти большой путь.

В «Бхагават-Гите» мы читаем, что пища, которая дает долгую жизнь, гармонию, силу, здоровье, радость и умиротворение — вкусная, масляная, питательная и приятная, желанна для Саттвы-человека.

Горькая, кислая, соленая, чрезмерно горячая, острая, грубая и жгучая, вызывающая недомогание, жжение и болезнь, желанна для Раджас-человека.

Старая, безвкусная, дурно пахнущая, стоявшая в течение ночи, оставшаяся с раннего утра (смешанная с остатками от утренней еды) и нечистая, желанна для Тамас-человека.

Свами Шивананда в книге «Практические уроки

йоги» дает более подробный перечень продуктов питания, которые порождают Саттву, Раджас или Тамас. К саттвическим он относит: коровье молоко, сливки, сыр, сливочное и топленое масло, творог, яблоки, бананы, сладкий виноград, гранаты, манго, апельсины, груши, ананасы, инжир, персики, миндаль, фисташки, изюм, финики, лимоны, картофель, капусту, шпинат, помидоры, огурцы, тыкву, цветную капусту, зеленые стручковые плоды, земляные орехи, пшеницу, красный неполированный рис, овсяную и ячневую крупу, пряную гвоздику, кардамон, мускатные орехи, имбирь, сахарный тростник, мед. К раджаasicким — рыбу, яйца, мясо, соль, перец, горчицу, все кислое и горячее, чай, кофе, какао, рафинированный сахар, морковь, репу, пряности. К тамасическим — говядину, свинину, вино, лук, чеснок, табак, повторно подогретую еду, все алкогольные напитки.

Современная йога основывается на классификации продуктов, проведенной тысячелетия назад. И хотя в каких-то деталях есть отличия от первоисточников, но сохраняется главный принцип — пища рассматривается не просто как источник питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и т. д.), а прежде всего как средство, направленно воздействующее на психоэмоциональную сферу и способность к концентрации внимания.

В работе «Практические домашние лекарства» Свами Шивананда подробно описывает полезные свойства чеснока: «...чеснок удаляет газы из кишечника, укрепляет желудок, благотворно действует на тело, делает более жидкими и выгоняет отбросы, повышает выделение мочи, выгоняет глистов. Чеснок полезен при глухоте и при заболевании ушей, при хроническом бронхите, астме, туберкулезе, шоках и нервном потрясении, дизинтерии, геморрое, лихорадке, слабости и пр. Применяется при обмывании ран, в которые попала инфекция, и гнойных нарывах. Чесночный сок полезен при воспалении легких и предписывается против коклюша. Он действенным образом понижает высокое кровяное давление».

А вот с точки зрения воздействия на психику и мышление, тот же автор считает, что чеснок хуже мяса, ибо возбуждает страсти, наполняет дух Раджасом и отнимает у мышления ясность. При употреблении чеснока почти невозможна хорошая концентрация мыслей.

Таблица 3
Теплые и холодные свойства некоторых пищевых продуктов, трав и пряностей (по Г. Л. Ленхобову)

Свойство	Зерно-бобовые	Орехи	Мясо, рыба	Овощи, фрукты, плоды и ягоды	Пряные и лекарственные растения
Очень теплые (+++)	Овес, кунжут	Кедровый орех	Баранина	—	Гвоздика, имбирь, лук, перец, тмин, чеснок
Теплые (++)	Ячмень, пше- ница, коноп- ля посевная	Грецкий орех, фундук	—	—	Укроп, черемша, полынь, анис, кардамон, чебрец, бадьян, са- харный тростник
Слаботеплые (+)	—	—	Индейка	Земляника лесная	Толокнянка, кожура манда- риновой
Нейтральные	—	—	—	Репка	Розмарин, аир, ревен, тыся- челистник, подорожник, хвощ полевой, лопух
Слабохолодные (—)	Гречка	—	Говядина, куры	Картофель, айва, редис	Фенхель, мак, гусиная лап- чатка
Холодные (---)	Фасоль	Мускатный орех	Рыба	Огурец, помидор, морковь, тыква, турнепс, слива, аб- рикосы, персики, гранат, голубика	Хрен, петрушка, кожура апельсинов, шафран, солодка, куркума, одуванчик, черешка, рябина, цветы бузины, каштан съедобный, лист брусники, плоды лимонника китайского, зверобой, алоэ, эвкалипт
Очень холодные (---)	Рис, рожь, пшено, горох	—	Свинина, козлятина	Капуста, свекла, ар- буз, виноград, гру- ши, яблоки, дыни, мандарины, черная смородина, клубни- ка, клюква, лимоны	—

Выбор пищи в зависимости от влияния на психоэмоциональную сферу — не единственная задача на этапе Раджа-йоги. Необходимо учитывать воздействие продуктов на энергетический баланс организма (Инь и Ян). По виду энергетики Йоги делят продукты питания на две группы. Ушва Вирья — это группа продуктов солнечного заряда (теплые) и Шит Вирья — лунного заряда (холодные). К первым относятся большинство острых пряностей, ароматических трав, творог, растительное масло, пшеница, ячмень, баранина; ко вторым — гречка, рис, рожь, молоко, рыба, говядина, куры, овощи и фрукты (табл. 3).

В рационе должны присутствовать продукты как с холодными, так и с теплыми свойствами. Считают, что пища, обладающая кислым, острым, соленым вкусом, относится к теплой, а сладкая, вязущая, горькая — к холодной.

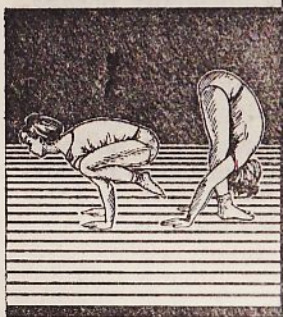
Характер погоды и время года должны учитываться при выборе продуктов. Так, в холодное время необходим сдвиг меню в сторону преобладания теплой пищи, летом — холодной. Весной и осенью должен быть соблюден баланс.

Современная наука пока не может объяснить подобное разделение продуктов, хотя и высказываются некоторые гипотезы. Советский исследователь восточных методов терапии Г. Л. Ленхобов считает, что классификационным признаком является преобладание либо стимуляторов, либо ингибиторов биологических процессов. Он разделяет мнение йогов, что учет принципа теплое — холодное позволит обеспечить больший физиологический и психоэмоциональный комфорт.

Деление продуктов на теплые и холодные, с одной стороны, и Тамас, Раджас, Саттва — с другой, может быть использовано деловым человеком для направленного формирования состояний психики и ума.



ХАТХА-ЙОГА



На санскрите слово «хатха» значит «сила» и, действительно, Хатха-йога придает силы. Оно переводится и как «принуждение», «решительное усилие», «против воли», «бороться с волей». Хатха-йога названа так потому, что она обязывает к жесткой дисциплине тех, кто хочет достичь ее высот. Путь к успеху лежит через многолетнюю настойчивую работу, постепенное, шаг за шагом овладение своим телом, дыханием и вниманием.

Практическую Хатха считают йогой физического тела. Она включает две ступени восьмиступенчатой Аштанга-йоги: Асана и Пранаяма. Ступень Асана предполагает освоение физических упражнений, Пранаяма — дыхательных. На обеих применяются Бандхи — особые локальные мышечные напряжения и Мудры — определенные сочетания поз, дыхания, Бандх, концентрации внимания.

Традиционно Хатха рассматривают не столько как ступень или часть более обширной Раджа-йоги, а как самостоятельный метод, нацеленный на достижение того же результата (Мокша), что и любая другая йога, но базирующийся преимущественно на физической тренировке.

Хатха неразрывно связана со ступенями Яма и Нияма. Без предварительного физического и нравственного очищения истин-

ный успех в асанах недостижим. Недаром в первоисточниках говорится о следующих этапах Хатха-йоги: очищение посредством шести процессов (Крийя), достижение силы и выносливости выполнением поз (Асана), обеспечение устойчивости путем принятия особых положений тела (Мудра), приведение мышления в спокойное состояние благодаря обузданию чувств (Пратяхара), достижение легкости в теле за счет дыхательных упражнений (Пранаяма), приобретение отрешенности благодаря концентрации (Самадхи).

Являются ли в йоге физические упражнения лишь средством тренировки тела? В Гаруда Пуране, священной книге индусов, читаем: «Асана — это вспомогательное упражнение для очищения Нади и упорядочения мысли». Вот теперь все становится на свои места. Позы йоги — не привычное средство тренировки тела, а средство формирования и развития тонкой телесной субстанции, проявляющейся в энергетической, психоэмоциональной и интеллектуальной сферах.

Среди средств йоги особая роль принадлежит так называемым медитативным позам, которые облегчают переход в особое психическое состояние, позволяющее полностью погрузиться в размышления на заданную тему. Патанджали, отвечая на вопрос, что такое асана, сказал: «Асана — это способ сидеть приятно, устойчиво и без напряжения». При этом, очевидно, имелось в виду одно из положений сидя со скрещенными ногами — поза «лотоса» (Падмасана). Она является тем эталоном, которым проверяется физическая подготовленность ученика к освоению высших ступеней йоги. Не имеющие опыта Хатха-йоги неизбежно сталкиваются с проблемой подвижности коленных, тазобедренных и голеностопных суставов, недостаточным тонусом венозно-артериальной и капиллярной сети и жесткими требованиями к силе и форме ног. Ноги не должны быть полными — иначе поза либо не получится, либо нельзя будет выполнять ее долго: ноги затекают, появляется боль в коленях, сутулится спина.

Медитативные позы считаются оптимальными для тренировки психики и мышления. Они создают особый внутренний фон, некую отрешенность от внешнего мира, которая очень благоприятна для медитативно-дыхательной техники Раджа-йоги.

Ссылаясь на первоисточники, Дхиренда Брахмачари в книге «Наука йоги» говорит о 32 наиболее важных позах и о 11 из них как самых важных, в том числе 4 важнейших, 2 — выдающихся. Это медитативные позы Сиддхасана и Падмасана. Для расширения сознания наилучшей является Сиддхасана. Она не только отличается удобной посадкой для медитации, но и видоизменяет сексуальную (грубую) энергию, повышает за счет ее силу сознания. Поза «лотоса» с этой точки зрения менее ценная. Но она незаменима для улучшения здоровья, преимущественно при желудочно-кишечных заболеваниях.

В 11 самых важных поз помимо медитативных входят и асаны другого класса — физкультурные позы, назначение которых состоит в нормализации обменных процессов и достижении принципиально более высокого по сравнению с привычным уровнем психофизического равновесия. Это следующие асаны: Сиддх, Падм, Вир, Куккут, Уттанкурм, Вришабх, Матсиендр, Пашимоттан, Майюр, Сав. Многие из них трудны в исполнении, требуют незаурядных качеств, которыми современный человек часто не владеет. Лишь часть из них вошла в перечень «популярных» поз. Это позы, нормализующие обменные процессы, быстро развивающие мышечную силу и гибкость суставов, улучшающие состояние сердечно-сосудистой системы. Как правило, указывают следующие асаны: Падм («лотос»), Трикон («треугольник»), Хал («плуг»), Дханур («лук»), Салабх («кузнечик»), Бхуджанг («кобра»), Матсиендр («король рыб»), Пашимоттан (наклон сидя), Сирш (стойка на голове), Сарванг (стойка на плечах), Матси («рыба»), Сав (релакс).

Из многих тысяч асан их веками отбирали по терапевтической ценности. Выполнение этих поз позволяет избавиться от многих соматических заболеваний и достигнуть совершенного владения телом. На основе этих поз сформированы многие лечебные комплексы.

Эти позы доступны относительно молодым и стройным. Овладевать ими надо с помощью опытных инструкторов. Для людей, не готовых к освоению, йоги разработали подготовительные упражнения. В отличие от статических асан они выполняются в ритмико-статическом варианте либо даже в дина-

мическом. Соответственно такому определению в книге выделены самостоятельные динамические, ритмико-статические и статические упражнения.

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Динамические упражнения во многом похожи на обычные общеукрепляющие физические упражнения оздоровительной гимнастики, хотя есть и некоторые отличия. Больше внимания уделяется проработке мелких групп мышц (например, пальцев рук, ног, запястий, голеностопов и т. п.). В основном упражнения выполняют в невысоком темпе, часто в сочетании с определенным дыханием и концентрацией внимания.

Йога не отрицает занятий физкультурой, спортивными играми и плаванием. Особенно ценят йоги комплексный эффект плавания, вовлекающего в работу большинство мышц, активно тонизирующего сосудистую и дыхательную системы. Но йогой эти занятия становятся лишь в том случае, если внимание сосредоточивается на регуляции напряжений мышц и тонических реакций, контроле дыхания, управлении эмоциональным состоянием. Например, к динамической йоге можно отнести так называемый интеллектуальный бег. Это бег трусцой с последовательным переключением внимания на ритм дыхания, объекты природы, образы, мысли. В нем удачно сочетается умеренная физическая нагрузка с медитативным и эмоциональным тренингом.

Практически любое физическое упражнение можно превратить в упражнение системы йог, наполнив его таким внутренним содержанием, как самоконтроль и самооценка, волевая регуляция дыхания, дозирование нагрузки в пределах частоты пульса, не превышающей 120—130 % от исходной, периодически сменяемое напряжение и расслабление мышц, последующая полная релаксация. Сюда можно добавить медитацию либо сознательно-волевою «прокачку» энергоканалов и активизацию Чакр.

Результат действия динамических упражнений существенно отличается от эффекта, который дают асаны. После динамических упражнений возможно появление утомления. Важно, чтобы оно не было длительным, а тем более не накапливалось. Необходимо

постоянно контролировать свое состояние, своевременно облегчая нагрузку, удлиняя и углубляя расслабление в конце занятий. При нормальной дозировке должно быть желание тренироваться.

Динамические комплексы выполняют, как правило, в начале тренировки, как разминку перед сложными асанами. Вначале нагружают верхнюю часть тела, затем все ниже и ниже вплоть до пальцев ног. Заканчивают расслаблением. Необходимо успокоить дыхание, психику, добиться релаксации мышц.

Автор разработал и в течение более 15 лет практически испытал в группах здоровья комплекс динамических упражнений, в основу которого положены рекомендации Дхиренды Брахмачари и А. Н. Зубкова. Он рассчитан на людей среднего возраста, еще достаточно гибких и способных выполнять наклоны и прогибы, не страдающих избыточным весом, хотя и не обязательно юношески стройных. Комплекс дает меньшую нагрузку на сердечно-сосудистую систему по сравнению с занятиями общефизической подготовкой, однако предъявляет более высокие требования к гибкости позвоночника, подвижности суставов, растянутости мышц и сухожилий. Количество повторений упражнений — по самочувствию.

Общее вытягивание (рис. 6). Начинается из положения стоя, пятки и носки вместе, руки опущены, спина прямая, грудь развернута, живот немного подтянут. Это исходное положение для большинства остальных разминочных упражнений, выполняемых стоя.

Руки медленно поднять через стороны вверх и одновременно подняться на носочки (пятки упираются друг в друга). Голову слегка откинуть назад и смотреть вверх. Потянуться сначала руками, затем корпусом и ногами. Устремиться вверх каждой клеточкой, напрячься. Удержаться несколько секунд, а со временем и до минуты. Мысленно представить, что дотягиваетесь руками до потолка, а потом прорываетесь сквозь крышу и соединяетесь с Космосом. Ощутить себя мостом между небом и землей. Почувствовать ток Космической энергии.

Осторожно, начиная с рук, поэтапно сбросить напряжение и вернуться в исходное положение. Стоя, расслабиться, проконтролировав сброс остаточного напряжения.

Упражнение помогает сосредоточиться, отключиться от посторонних мыслей, овладеть контролем над телом, тренирует вестибулярный аппарат, развивает мышцы стоп, укрепляет пальцы ног. Тренинг «напряжение-сброс» развивает способность мгновенно входить в состояние релаксации.

Массаж ушей. Ладонями быстро потереть уши, как будто они замерзли. Активизирует энергетику, разогревает, немного возбуждает, стимулирует желание физически размяться, потренироваться.

Повороты и вращение головы (рис. 7). Выполняют в медленном, затем в быстром темпе. Медленно повернуть голову в одну сторону, потом в другую, чтобы подбородок был прямо над плечом, как при команде «Равняйся». Корпус неподвижен, голова не заваливается назад. В этом положении удержаться 1—2 секунды и сделать усилие, как бы продолжая дальнейшее движение. Время поворота из одного крайнего положения в другое — 5 секунд. Повторить 3 раза. То же проделать вверх-вниз. В быстром варианте голову резко бросают вправо-влево (5—25 раз), затем вверх-вниз (5—25 раз).

Упражнение развивает мышцы шеи, разрабатывает шейные позвонки, готовит к выполнению статических поз: «плуг», стойка на плечах. Кроме того, облегчает болезненное состояние горла, постепенно излечивает тонзиллит, фарингит, устраняет дефекты речи.

Развитие кистей рук (рис. 8). Выполняют с максимальным напряжением. Руки вытянуты перед собой ладонями вперед, как будто упираются в стенку. Представив, что стенка заваливается прямо на вас, со всей силы удерживать ее, напрягая только запястья. Кончики пальцев будут при этом стремиться к вам, нижняя часть ладони — от вас. Чем сильнее напряжение, тем эффективнее упражнение. Время удержания 5—15 секунд. За несколько секунд до окончания напрячь руки по всей длине так, чтобы появилась дрожь. Затем поэтапно, начиная с кистей, сбросить напряжение. Через несколько месяцев, когда упражнение будет освоено, можно пробовать другой вариант: все то же, но кисти опущены, ладони на себя.

Упражнение развивает силу кистей до столь высокого уровня, что первое время даже возникает опасность неуправляемости этой силы, например, при

мытьё посуды стаканы могут лопаться в руках. Оно является подготовительным для Бхуджанг («кобра») и Майюрасаны («павлин»).

Вращение прямыми руками (рис. 9). Круговые движения прямыми руками имитируют плавание стилем «дельфин». Скорость вращения — максимальная. Сделать по 10—20 оборотов в одну и другую сторону. Начинать с пяти. Другой вариант — движение, как при кроле, т. е. одна рука следует за другой с запаздыванием на поворот. Дыхание римичное. На 4—5 вращений вдох, на столько же — выдох.

Упражнение улучшает подвижность плечевых суставов, лопаток и ключиц, расширяет грудную клетку.

Вращение корпусом по спирали (рис. 10). Стойка ноги врозь. Согнуть правую руку за спиной, поместив тыльную сторону ладони между лопаток. Лево́й ру́кой через голову попытаться ухватиться за согнутые пальцы правой. Если замок не получается, можно в качестве связующего звена использовать, например, носовой платок.

Вращение корпусом начать с малого оборота, потом амплитуду увеличить и на 3—4-м обороте довести до максимальной, вплоть до касания лбом коленей. Обратную спираль выполнять снизу. Две-три спирали в каждую сторону с переменной рук — и боковые мышцы спины можно считать достаточно подготовленными. Последующие сложные асаны уже не станут причиной растяжения при выполнении различных «треугольников» (Трикон).

Упражнение развивает позвоночник, тонизирует мышцы спины и живота, тренирует вестибулярный аппарат.

Прогибы в пояснице (рис. 11). Широкая стойка ноги врозь, руки на пояснице большими пальцами вперед. На вдохе максимально прогнуться назад и на секунду зафиксировать положение, пытаюсь еще немного дожать прогиб. Затем медленно, за 5—8 секунд наклониться вперед до касания головой пола в точке, расположенной на линии пальцев ног. Без помощи рук вернуться в исходное положение и повторить все снова. Выполнить несколько раз подряд. Со временем сокращать расстояние между ногами.

Упражнение повышает гибкость позвоночника. В дальнейшем оно может быть переведено в разряд

ритмико-статических, т. е. задержка в крайних верхнем и нижнем положениях увеличивается до 1 минуты и более. Тогда оно будет эффективнее тренировать сосудистую систему, готовить тело к перевернутым позам.

Вращение коленями (рис. 12). Встречное вращение коленей при расставленных и полусогнутых ногах, сначала в одну, затем в другую сторону по 10—15 раз. Следующий вариант — вращение сомкнутыми ногами. Обеспечивает разминку тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Восточный сед (рис. 13). При сомкнутых стопах подняться на носки, ладони рук соединить по всей поверхности и положить на голову, локти максимально развести. Медленно приседать (считая до 10), разводя колени в стороны. В нижнем положении сделать 3 пружинящих движения, пытаюсь присесть еще ниже. Медленно, на счет до 10, подняться. Повторить 3—5 раз.

Упражнение развивает мышцы бедер, улучшает форму ног. Суставы подготавливаются к выполнению медитативных поз.

Твист на одной ноге (рис. 14). Поместить стопу одной ноги на бедро другой. Колено опустить и попытаться удержать его в плоскости таза. Это исходное, положение. Далее следует вращение бедрами на полусогнутой ноге, как при исполнении твиста. Затем выполняют вытягивание вверх с подъемом рук (см. рис. 6), с той лишь разницей, что вначале не поднимаются на носки.

Следующая фаза — наклон до касания ладонями пола, с ритмическим покачиванием вперед. На высоких ступенях освоения Хатха-йоги можно выполнить приседание на опорной ноге и попытаться удержать равновесие со сложенными перед грудью в восточном приветствии руками. Выполняется по разу в каждую сторону, а со временем и дважды.

Упражнение является подготовительным к медитативным позам. Интенсивно развивает все суставы ног, улучшает их форму. Развивает силу мышц бедер, голеней, щиколоток. Крепнут пальцы.

Расслабление. Выполняется лежа. Необходимо расслабиться в течение 10—15 минут.

Несколько отличаются от динамических упражнения типа Дханда и Бхаски. Они имитируют

в чрезвычайно замедленном темпе различные движения, характерные для спорта и физической работы: метание копья, стрельба из лука, лазанье по лестнице, рубка дров и т. п. Со временем темп замедляется, и движение в конце концов почти останавливается, но характерное напряжение мышц остается.

Этот тип динамических упражнений учит сознательно управлять напряжением и расслаблением мышц, содействует более полному осознанию своего тела, развитию и закреплению связей типа мышца — мозг. С этой точки зрения Дханда и Бхаски являются подготовительными к асанам, где сознательное регулирование тонуса мышц — важнейшее условие правильного их выполнения.

РИТМИКО-СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Таковыми являются асаны, выполняемые не в обычной статической манере, с длительным удержанием позы, а кратковременно и с неоднократным повторением. Позы или обозначаются на несколько секунд, или выполняются более длительный период, равный вдоху, выдоху либо одному или нескольким дыхательным циклам.

Ритмико-статический вариант служит как бы мостиком между динамическими упражнениями различного характера и статическими позами (асанами). Достоинство этого вида упражнений в том, что они значительно уменьшают риск растяжения сухожилий и повреждения суставов. Благодаря этому ритмический вариант асан широко используется на первых этапах освоения Хатха-йоги для развития гибкости позвоночника, подвижности суставов, силы мышц.

Одна из разновидностей йоги — вьетнамская оздоровительная система Зыонг-шинь* — практически полностью построена на этом типе упражнений. В основу Зыонг-шинь положены ритмические покачивания в различных позах йоги, которые обеспечивают чередование растяжения и сжатия поддерживающих позу мышц и сухожилий, разработку

* Серия статей о системе опубликована в журнале «Вьетнам» за 1986 — 1987 гг.

суставов. Гибкость тела быстро возрастает без риска растяжений и вывихов.

Еще одна особенность вьетнамской системы — задержка дыхания на вдохе. Вдох выполняют в начале упражнения, грудная клетка максимально расширяется, а затем давление поддерживается дополнительными, подпитывающими вдохами, которые синхронны покачиваниям. Известно, что асаны на вдохе дают максимальный эффект, но при такой манере одновременно до максимума увеличивается и риск вызвать нарушения ритма сердца и дыхания (возможно, необратимые). Вьетнамская же система, в отличие от индийской традиции, исключает горловой замок (Джаландхара Бандха), что почти полностью снимает вероятность таких нарушений. Отсюда максимум эффекта при минимуме риска.

В качестве еще одного примера ритмической манеры выполнения асан можно назвать стретчинг. Понятие стретч-рефлекса ввел в 1905 году английский физиолог Шеррингтон. По его мнению, стретч-рефлекс (миотатический рефлекс) заключается в активизации мышц при ее растяжении. В мышце происходят сначала механические, а затем химические изменения: растягиваются сухожилия, прилегающие связки, волокнистые элементы мышечной клетки, увеличивается количество митохондрий. В итоге масса мышцы уменьшается, сила возрастает.

Популярный на Западе стретчинг успешно применяет принцип, открытый еще древними йогами. Его смело можно отнести к ритмической йоге. Используется он как на этапе освоения асан для «растяжки», так и при разучивании следующего ритмико-статического комплекса.

Сурьянамаскар (в переводе приветствие солнцу) — выполняют по утрам 50 миллионов индийцев. Это серия упражнений, которые циклично повторяются, давая хорошую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. По тренирующему воздействию на сосуды Сурьянамаскар сравнивают с бегом и другими динамическими упражнениями.

Комплекс Сурьянамаскар отнюдь не исчерпывается физической нагрузкой. В нем потенциально заложены дополнительные резервы тренировки внимания и дыхания. Сатьянанда Сарасвати в книге «Сурьянамаскар — техника солнечного оживления»

рекомендует выполнять также концентрацию на Чакрах, петь мантры и др.

Комплекс рекомендован для самостоятельного освоения всем, кому вообще показаны физические упражнения, в любом возрасте, начиная с 6 лет. Для делового человека этот комплекс можно несколько видоизменить и расширить, включив дополнительно психоэмоциональные и медитативные техники.

Сурьянамаскар включает 12 упражнений, выполняемых последовательно. Комплекс повторяют неоднократно. Он гармонично развивает все части тела, но в основном предназначен для повышения гибкости позвоночника, что, по мнению йогов, является основным условием хорошего здоровья и активного долголетия. Выполнять комплекс можно в любом месте и в любое время (однако считают, что лучше на восходе солнца, под его лучами на природе или в хорошо проветренной комнате у окна). Единственное обязательное условие — пустой желудок.

Комплекс упражнений Сурьянамаскар осваивается не сразу, а по этапам, когда последовательно добиваются:

- 1 — соответствия положений тела рисунку каждой позы;
- 2 — заданной комбинации напряженных и расслабленных мышц;
- 3 — синхронности дыхания и движения;
- 4 — эмоционального взаимодействия с солнцем и природой;
- 5 — ментальной подпитки энергетикой солнца.

Этап № 1 — достижение заданного рисунка позы. Он предполагает освоение следующих упражнений (рис. 15):

Упражнение 1. Пранамасана (молитвенная поза). Исходное положение — стоя лицом к солнцу, ступни вместе, плечи развернуты, грудь вперед, позвоночник выпрямлен. Руки медленно поднять и сложить перед грудью ладонями друг к другу. Локти свободно опустить вниз (не расставлять). Это индийский жест приветствия «намастэ». Смотреть перед собой.

Упражнение 2. Хаста Уттанасана (поза поднятых рук, или «арка»). Из исходного положения упражнения 1 руки медленно вытянуть перед собой и поднимать вверх, ладонями вперед. Большие пальцы пере-

плетены, указательные касаются друг друга. Корпус прогибать назад, голову откинуть. Со стороны поза напоминает «полуарку».

Упражнение 3. Падахастанасана (поза руки к ногам, или «аист»). Из исходного положения упражнения 2 медленно наклониться вперед. Верхняя часть корпуса и руки составляют во время наклона одну прямую линию. В крайнем нижнем положении при освоенной асане ладони лежат на полу вдоль стоп, кончики пальцев — на уровне середины стопы. На первых этапах допускается удержание лодыжек руками и притягивание грудной клетки к бедрам, головы — к коленям. В идеале грудь свободно лежит на бедрах, ноги в коленях не сгибаются, лицо касается ног ниже коленей, руки выносятся назад за линию стоп и всей поверхностью ладоней опираются на пол.

Упражнение 4. Ашва Санчаланасана (поза «всадника»). Из исходного положения упражнения 3 правую ногу согнуть, а левую рывком отвести назад на такое расстояние, чтобы правое колено было чуть подано вперед и находилось над пальцами ноги. Руки остаются на полу на прежнем месте.

Упражнение 5. Парватасана (поза «горы»). Сохраняя положение ладоней на полу, как в упр. 4, поставить правую стопу рядом с левой. Отталкиваясь руками от пола, поднять таз и прогнуться в пояснице.

Упражнение 6. Аштанга Намаскар (приветствие «всеми членами», или «кошечка»). Сохраняя неизменным положение рук и ног на полу, опуститься до касания пола коленями, грудью и лбом (всего восемь точек касания).

Упражнение 7. Бхуджангасана (поза «змеи»). Из положения, указанного в упражнении 6, поднимаящим движением корпуса выйти в позицию отжимания руками от пола, лобок прижать к полу, прогнуться в пояснице и откинуть голову назад, стараясь раздвинуть и опустить плечи. Руки остаются слегка согнутыми в локтях. Ладони и пальцы ног сохраняют неизменными точки касания с полом в течение всего цикла.

Далее позы повторяют в обратной последовательности, начиная с пятой. В целом получается такая схема: 1—2—3—4—5—6—7—5—4—3—2—1. Позы конца комплекса 5, 3, 2, 1 по технике выполнения не отличаются от начальных. И только позу «всад-

ника» выполняют в зеркальном варианте: изменяется положение ног. Как и в первом случае, движение начинается левая нога, но если в начале комплекса она шла назад, то теперь вперед.

В последней позе можно немного отдохнуть, если ритм сердца и дыхания сбился и требуют восстановления. Затем комплекс повторяют вновь и вновь, но не до чрезмерного утомления. Для начала нужно стремиться к 12 повторам.

Этап № 2 — распределение напряжений. Каждое упражнение сопровождается определенной внутренней работой. При выполнении асан достигается заданная комбинация расслабленных и напряженных мышц. Статичность напряжений обеспечивается намеренным вытягиванием (сжатием) различных частей тела по определенной схеме (см. стрелочки на рис.).

Необходимо контролировать все мышцы и не работающие расслаблять.

1 В позе приветствия внутренняя работа определяется стремлением прижать стопы к полу, распределить массу равномерно по всей стопе, раздвинуть вытянутые пальцы ног, вытянуть и распрямить позвоночник, подать затылок назад и вверх, копчик вниз, раздвинуть лопатки. Когда достигнуто ощущение растягивания тела, сбрасывается лишнее напряжение и отключается внимание от работающих мышц.

2 В позе поднятых рук необходимо прижать стопы с силой к полу, таз подать вперед, руки — назад и вверх, голову и плечи — назад и вниз. Ощутить в пояснице напряжение изгибающего момента.

3 При выполнении позы «аист» стопы, плечи, голова стремятся вниз, бедра, таз — вверх, коленные суставы — назад, грудь — к бедрам, лицо — к коленям.

4 В позе «всадника» пальцы правой ноги и ладони рук с силой прижимаются к полу. Правая нога выпрямлена, растянута, напряжена, пятка стремится назад, корпус — вперед и вверх.

5 Когда выполняется поза «горы», таз стремится назад и вверх, пятки прижимаются к полу, а руки отталкиваются от него. Подбородок подтягивают к груди, чтобы увидеть живот. Одновременно пытаются максимально прогнуться в пояснице.

6 Для позы «кошечка» важно максимально прогнуться в пояснице, подняв таз и касаясь грудью

пола, как можно ближе к коленям. Подбородок прижимают к груди, чтобы не касаться пола носом, а только лбом. Пальцы ног опираются на пол подошвенной частью.

7 В позе «змеи» пять точек касания пола: стопы, руки и низ живота. В отжимании участвуют мышцы рук, живота и спины. Внутренняя работа заключается в максимальном прогибе поясницы путем напряжения поясничных мышц с сохранением расслабленных ягодичных мышц и плечевого пояса. Плечи, локти прижимаются к бокам, голова откинута, взгляд направлен вверх.

Первые два этапа освоения комплекса считаются пройденными, если положение тела и напряжение мышц уже не требуют мысленного контроля. Когда достигнут автоматизм в выполнении упражнений, можно повышать нагрузку за счет более сложных вариантов.

Позу «всадника» заменяют позой «героя», т. е. руки поднимают над головой и делают прогиб назад. Позу «змеи» делают на весу при четырех точках касания, без опоры на живот.

Количество циклов постепенно наращивают.

Вначале не следует повторять комплекс более 12 раз. Если и это сложно, то достаточно ограничиться пятью-шестью. В отдаленной перспективе нагрузку можно увеличить и довести количество циклов в день до числа, соответствующего вашему возрасту. Йоги считают: чем человек старше, тем больше времени он должен уделять психофизической тренировке.

На первых этапах тренировки дыхание произвольное, темп выполнения упражнений индивидуальный. Когда упражнения выполняются автоматически, можно приступать к изучению техники дыхания.

Этап № 3 — дыхание. Правильное выполнение комплекса предполагает синхронное с упражнениями дыхание. Принцип обычный: при прогибе — вдох, при наклоне — выдох. Согласно «технике солнечного оживления» дыхание должно быть глубоким, выдох — полными.

Упражнение 1 — медленный, ровный, без прерываний выдох всего воздуха из легких.

Упражнение 2 — глубокий медленный вдох во

время подъема рук до полного наполнения легких.

Упражнение 3 — полный выдох во время наклона, вытягивание живота.

Упражнение 4 — глубокий вдох после подъема головы и прогиба в спине.

Упражнение 5 — полный выдох и сокращение мышц живота.

Упражнение 6 — задержка на выдохе.

Упражнение 7 — глубокий вдох.

В упражнениях 8—11 дыхание, как и в упражнениях 5—2.

В упражнении 12 дыхание свободное.

Поначалу глубокое дыхание может вызвать некоторые затруднения. При его форсировании наступает гипервентиляция легких и потеря углекислоты, что может привести к головокружению и даже обмороку. Во избежание этого целесообразно сократить объем вдыхаемого воздуха и волевым усилием не увеличивать глубину дыхания. По характеру дыхание должно быть естественным, по рисунку — синхронным с движениями тела. И только со временем, когда дыхательная система будет достаточно тренирована, возможен переход к медленному глубокому дыханию, с очень растянутыми фазами вдоха и выдоха.

Во время полного вдоха необходимо следить, чтобы струя воздуха проходила по задней стенке гортани и ощущался холодок. Дышать только через нос. Чтобы правильно направлять вдыхаемый и выдыхаемый воздух, первое время можно мысленно проговаривать два слога: на вдохе — «СО», на выдохе — «ХАМ».

И вдох, и выдох начинают с нижней части живота. Диафрагма активно работает, но живот специально не надувается, а вытягивается только в позах «аиста» и «горы». Длительность пауз не должна превышать их естественной величины. Частота дыхания регулируется не паузами, а длительностью вдоха и выдоха.

Дыхание — действенный инструмент психофизической саморегуляции, позволяющий успокаивать или тонизировать нервную систему, улучшать концентрацию внимания. Тонизирующее дыхание предполагает относительное удлинение вдоха, успокаивающее — выдоха. Используя данное правило в

комплексе Сурьянамаскар, можно регулировать характер воздействия упражнения. Утром, когда необходим заряд энергии и бодрости, упражнения с прогибом назад выдерживают дольше, а с наклоном вперед — сокращают. Вечером нужен успокаивающий эффект, поэтому удлиняют упражнения на выдохе, а все упражнения с прогибом назад укорачивают.

Этап № 4 — эмоциональное взаимодействие с солнцем и природой. По мнению йогов, эмоциональное состояние, соответствующее всепоглощающей любви, очищает энергетику тела и развивает духовные начала в человеке.

Сурьянамаскар — это пример тренировки эмоциональной сферы. И хотя йоги не относят данный комплекс к религиозному ритуалу, элементы веры и поклонения Солнцу здесь присутствуют. В Сурьянамаскар обращаются к Солнцу как первоисточнику и первопричине жизни на Земле, к явлению, достойному поклонению, любви и благодарности. Солнце служит объектом восхваления и восхищения. Вот примеры некоторых формул для вхождения в соответствующие эмоциональные состояния:

1. Приветствую и поклоняюсь тебе, другу всех и всего на Земле.
2. Спасибо за то, что даришь жизнь мне и всему живому.
3. Спасибо за твою великую функцию, задающую ритм жизни на планете.
4. Спасибо за силу, энергию, которую даешь мне и другим.
5. Я восхищаюсь твоим сиянием.
6. Я наслаждаюсь твоим теплом.
7. Для меня ты — великое творение Космического Разума, и я преклоняюсь перед тобой.
8. Я растворяюсь в любви к тебе.
9. Я восхищен твоим могуществом и силой.
10. Я слуга твой; будь снисходительно ко мне за мои слабости, дай мне силу для их преодоления.
11. Благодарю тебя за просветление, которое даешь разуму.

Эмоциональное состояние, достигаемое при «оживлении» каждой из приведенных формул, можно удерживать в течение всей тренировки, одного цикла или только одной позы. Умение изменять

чувственный настрой в каждой позе — вершина освоения данного этапа.

Можно выбрать и другой достойный поклонения объект. Это может быть природа во всем ее многообразии — от отдельного дерева до целого леса, от облака до неба и всего Космоса; образ человека или всего человечества; идея Всемирного Разума. Каждый должен выбрать, что ему ближе. Чистая неэгоистичная любовь целительна для нашего закомплексованного, эмоционально бедного состояния.

Этап № 5 — ментальная подпитка энергетикой солнца. Воздействуя на тело и добиваясь высокого уровня здоровья, йоги обеспечивают наиболее благоприятные условия для работы мозга. Возрастает концентрация внимания, становятся доступными образные представления: яркие, устойчивые, сложные по структуре и содержанию. На работе с ними основаны ментальные техники.

Одна из них — взаимодействие с энергией солнца, когда мысленно как бы пропускаешь через Чакры или все тело потоки солнечной энергии, представляемые в виде золотистого ветра, дождя, пучка света. Часто рекомендуют сочетать образные представления с дыханием. Например, на медленном выдохе внутренним зрением увидеть поток солнечной энергии, закручивающийся воронкой и идущий через голову, шею, спускающийся к солнечному сплетению. Во время небольшой паузы вообразить накопление этой энергии и образование в средней части живота как бы вращающегося по часовой стрелке (если смотреть спереди) энергетического вихря. На медленном выдохе мысленно направить энергию к ногам и вывести в землю. Во время паузы после выдоха мысленно представить внутренние структуры тела, очищенные и оздоровленные пропущенной порцией солнечной энергии.

В другом варианте после концентрации энергии в солнечном сплетении ее посылают к нездоровому органу. При этом не нужны формулы самовнушения. Задача заключается именно в образном представлении происходящих процессов насыщения энергией и оздоровления. Устойчивость образа, его четкость, легкость возникновения и удержания перед внутренним взором достигаются лишь после регулярных тренировок.

Как заметили йоги, процесс подзарядки солнечной энергией тем эффективнее, чем более возвышенными эмоциями он сопровождается, чем альтруистичнее настрой. Эгоистичные помыслы сводят на нет эффект тренировок. Чем бескорыстнее раздаешь полученную энергию, вкладывая ее в общее дело или помогая кому-то словом и действием, тем быстрее восполняется ее запас, тем выше становится энергетический потенциал личности. Поэтому тренинг образного мышления по методу «подзарядки энергией от внешних источников» целесообразно сочетать с методикой эмоционального взаимодействия этапа № 4.

Для пропускания через Чакры солнечной энергии в Сурьянамаскар используют следующую схему сосредоточения внимания:

- Упражнение 1 — сердечный центр (Анахата).
- Упражнение 2 — шейный центр (Вишудха).
- Упражнение 3 — основание позвоночника (Свадхистхана).
- Упражнение 4 — межбровный центр (Аджна).
- Упражнение 5 — шейный центр (Вишудха).
- Упражнение 6 — пупочный центр (Манипура).
- Упражнение 7 — основание позвоночника (Свадхистхана).

Далее следуют упражнения от 5 до 1. Представляют энергетический вихрь в каждой из приведенных зон сосредоточения. Он как бы накручивает на себя поступившую порцию солнечного потока, которая вначале распределяется по всему телу, а затем стекается к Чакрам.

Каковы механизмы такой тренировки, в чем секрет их эффективности? Это еще предстоит исследовать и осмыслить.

В многочисленных руководствах по йоге данная методика встречается довольно часто. Опыт коллективных тренировок в группах Москвы, Ленинграда, Минска подтвердил результативность психоэмоционального тренинга по «солнечной методике».

Изложенные этапы освоения комплекса строго не регламентированы. С учетом индивидуальных особенностей можно найти приемлемые для себя компромиссные варианты. Переход к каждому следующему этапу определяют достигнутой зрелостью, т. е. уровнем очищения и повышения энергетического потен-

циала. Момент перехода определяется интуитивно — возникает желание освоить следующую ступень и неожиданно это удается.

При регулярной и последовательной практике метод «солнечного очищения» может оказать деловому человеку существенную помощь в развитии таких необходимых качеств, как собранность, контроль за эмоциональной сферой, сосредоточенность, умение слушать и слышать, способность улавливать настроение коллектива и вести его за собой.

Полный комплекс Сурьянамаскар можно использовать направленно для подавления одних качеств (негативных) и развития других (позитивных). Для этого корректируется активность Чакр. Усиливая прогиб вперед или назад, сочетая напряжение и расслабление различных групп мышц, меняя удельный вес таких компонентов, как дыхание, концентрация, эмоциональный тренинг, физическая нагрузка, можно формировать свой энергетический каркас, а значит, менять всю гамму психологических качеств.

Главное — начать. И начать с доступной нагрузки. Уже первый месяц работы над собой даст заметный эффект. В случае передозировки или ошибок возможны временные отступления. Нельзя отчаиваться. Только слабый человек ищет причину в неэффективности и даже вреде йоги. Помехи могут быть либо в сфере нравственных отношений, либо в диете, либо в какой-то другой области.

Чтобы не допускать отклонений в самочувствии, лучше медленнее осваивать весь комплекс средств саморегуляции, чем вырваться вперед по овладению каким-то одним. Если не с кем посоветоваться, получить квалифицированную консультацию, лучше на время прекратить тренировки, а потом возобновить их с несколько меньшей нагрузкой.

Рассмотренный вариант Сурьянамаскар представляет собой эффективное сочетание различных средств йоги. Его основы не предъявляют чрезмерно высоких требований к физическим качествам. В зависимости от индивидуальных особенностей можно выбрать какой-то один этап комплекса и с пользой практиковать его многие годы. Есть простор для самостоятельного варьирования методов. Нужно лишь путем очищения развить чувствительность и интуитивно подобрать оптимальное для себя их сочетание.

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Асаны представляют собой положения тела, какое-то время удерживаемые неподвижно. Поэтому их еще называют статическими упражнениями. При выполнении асан имеет значение период удержания позы, ее геометрия, распределение напряжений, тип дыхания, концентрация внимания.

ЭЛЕМЕНТЫ АСАН

Период удержания позы индивидуален. И хотя в классических трудах говорится о 3 часах 48 минутах, на практике он значительно короче. Считают, что асаны дают подлинный эффект лишь при удержании их более одной минуты. Выдержка сверх минуты, например вдвое, увеличивает эффект вчетверо. Однако жесткие требования здесь неуместны. То, что чрезмерно для новичка, опытному ученику может оказаться недостаточным, и наоборот. Упражнение прекращают, когда оно начинает вызывать боль или неудобство. Если лимит времени исчерпан, а желаемая нагрузка не достигнута, нужно переходить к более трудному варианту позы.

Геометрия позы часто отличается вычурностью, необычностью, неестественностью. И в этом есть свой резон. Такие положения тела обеспечивают наиболее выраженный тренинг соответствующих структур мозга, которые получают дополнительное развитие. А поскольку эти структуры участвуют в процессах концентрации внимания, то успех медитативной практики связывают с успехом предварительной Хатха-йоги.

Очень важна точность исполнения асан. Вначале даже приблизительная поза дает выраженные результаты, в дальнейшем эффект может быть достигнут лишь при полном соответствии тому идеалу, который есть у каждой асаны.

Распределение напряжений — ключевой элемент в технике выполнения асан. Ведущим здесь является принцип расслабления. Не работающие для поддержания позы мышцы не должны напрягаться. Более того, мышцы, которые удерживают фиксированное положение тела, и те по возможности рас-

слабляются. По мере освоения техники асан для усиления тренировочного эффекта добавляют намеренное напряжение. Это значит, что где-то нужно потянуть голову вверх, копчик вниз, отставленную руку в сторону и т. п. Соотношение напряжений меняется. Становится другим и энергетический поток в каналах — Нади. Напряжение мышц, окружающих канал, снижает его проводимость, расслабление — усиливает. По мере выполнения комплекса асан волны напряжения и расслабления следуют одна за другой. Процесс захватывает все органы и ткани, доходит до мельчайших Нади, происходит как бы прокачка энергосистемы. Восстанавливается ход энергии, гармонизируется потенциал Чакр.

Комбинация напряжений в каждой асане — это скрытая, тайная сторона йоги. Знания о ней всегда передавались лишь из уст в уста, от учителя к ученику. Однако обладающий развитой интуицией мог и самостоятельно найти свойственные каждой асане формулы напряжения. Эти формулы всегда тщательно скрывались. И лишь в последние годы стали появляться учебники, где комбинация напряжений обозначена на изображаемых позах стрелочками, показывающими направление, в котором должны быть устремлены (тянуться) части тела.

Тип дыхания при выполнении асан различен на каждом этапе освоения Хатха-йоги. Вначале на него вообще не обращают внимания. Главное разучить позы. И лишь затем учатся сохранять во время тренировки плавное, ровное, замедленное дыхание, с затянутым выдохом (примерно на треть длиннее вдоха), с некоторым преобладанием диафрагмальной фазы дыхательного цикла.

В дальнейшем важно соизмерять дыхание со стадиями асан. Например, по Айенгару, вхождение в позу и выход из нее выполняют, как правило, на выдохе. Удерживается поза при нормальном, не фиксированном, даже слегка приглушенном, поверхностном дыхании. Намеренно амплитуда дыхательных движений не увеличивается.

Со временем достигается автоматизм в выполнении асан и устанавливается естественно уреженное дыхание. Для более эффективного очищения Нади и увеличения общего энергопотенциала в технику асан включают паузу на выдохе. Этот прием предъяв-

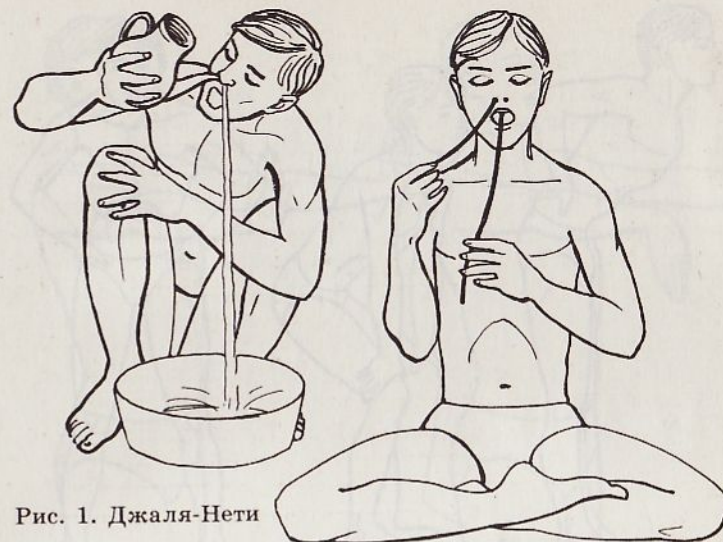


Рис. 1. Джала-Нети

Рис. 2. Сутра-Нети

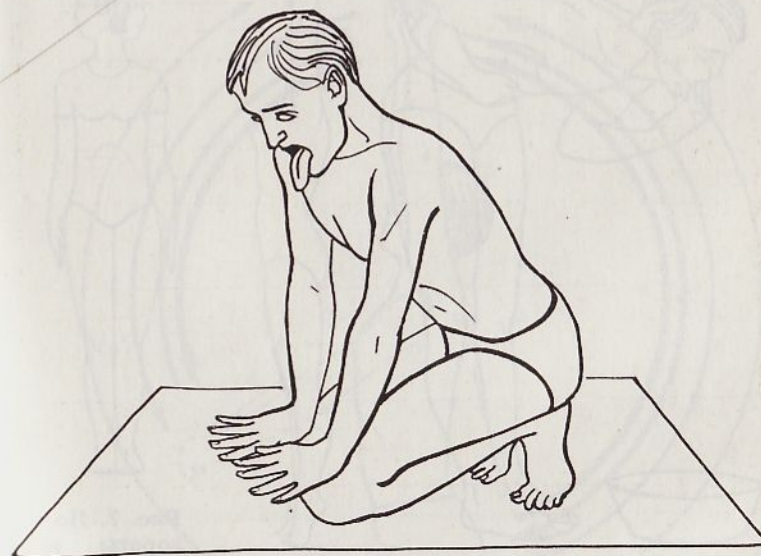


Рис. 3. Симха Мудра

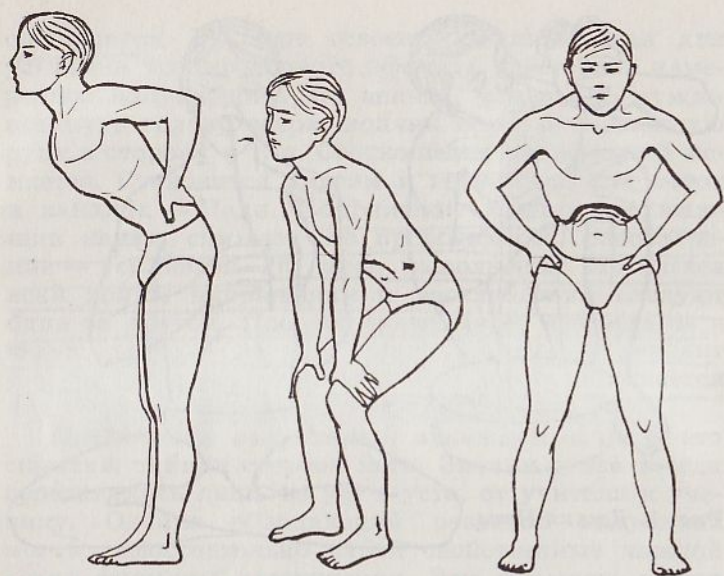


Рис. 4. Агнисара Дхоути

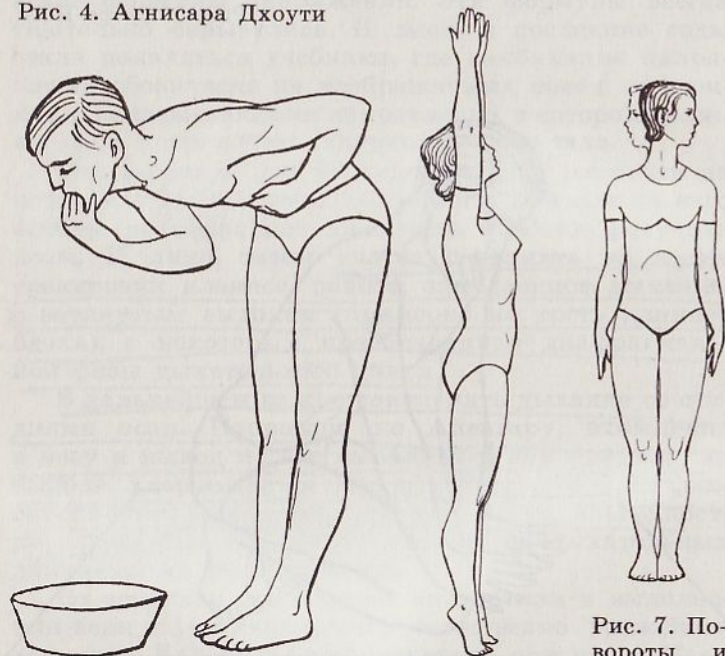


Рис. 5. Вамана Дхоути

Рис. 6. Общее
вытягивание

Рис. 7. По-
вороты и
вращение
головой

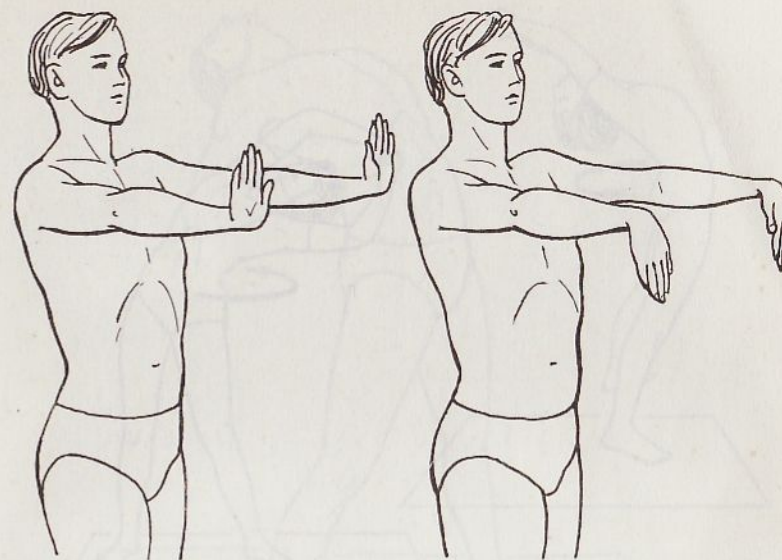


Рис. 8. Развитие кистей рук



Рис. 9. Вращение прямыми руками

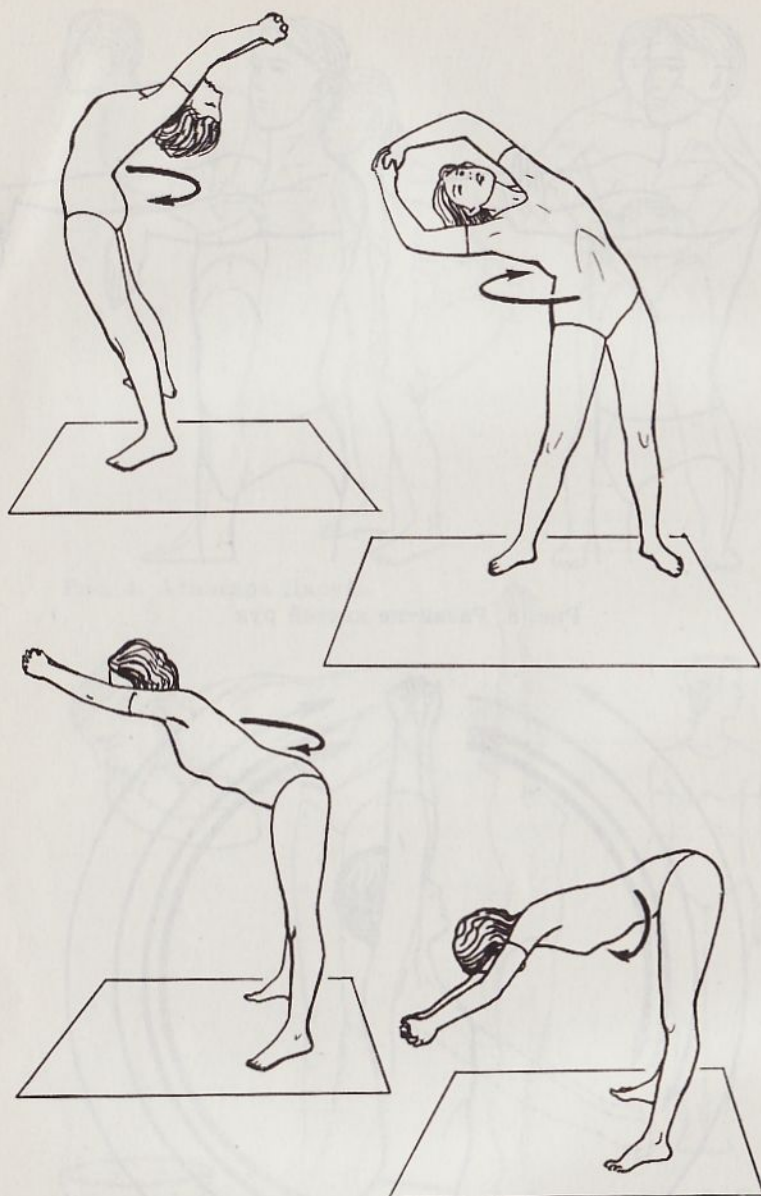


Рис. 10. Вращение корпусом по спирали

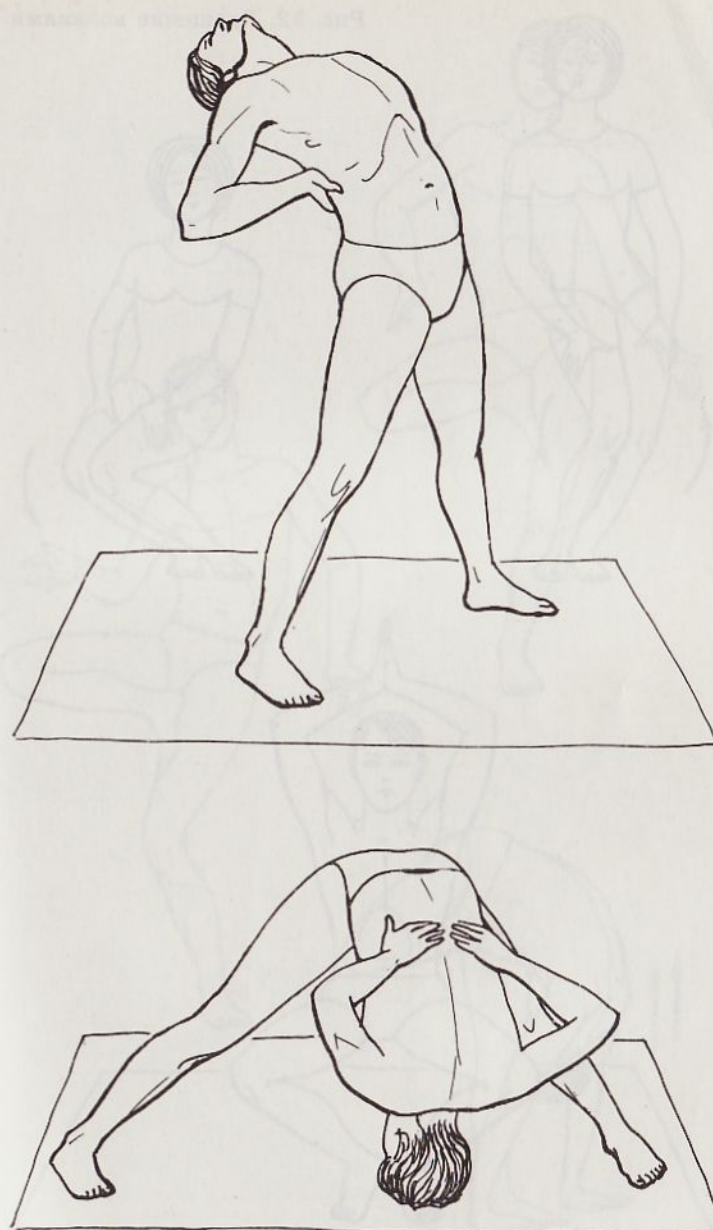


Рис. 11. Прогиб в пояснице

Рис. 12. Вращение коленями

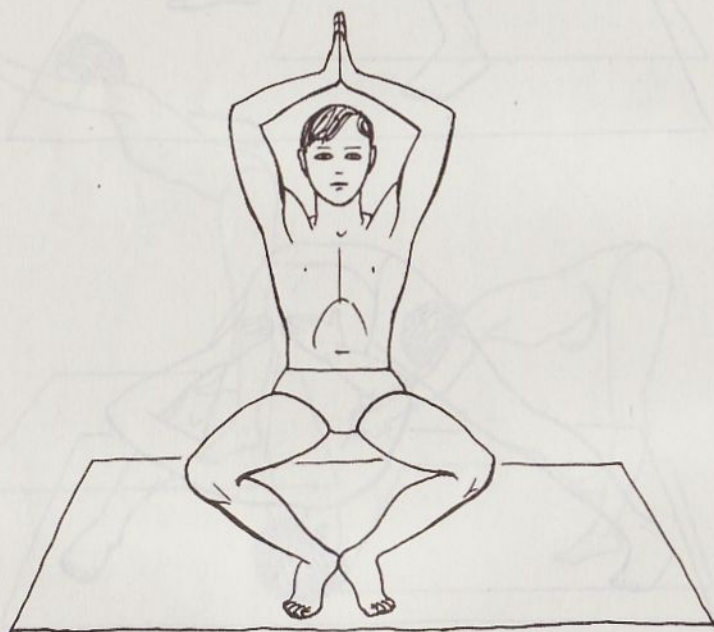


Рис. 13. Восточный сед

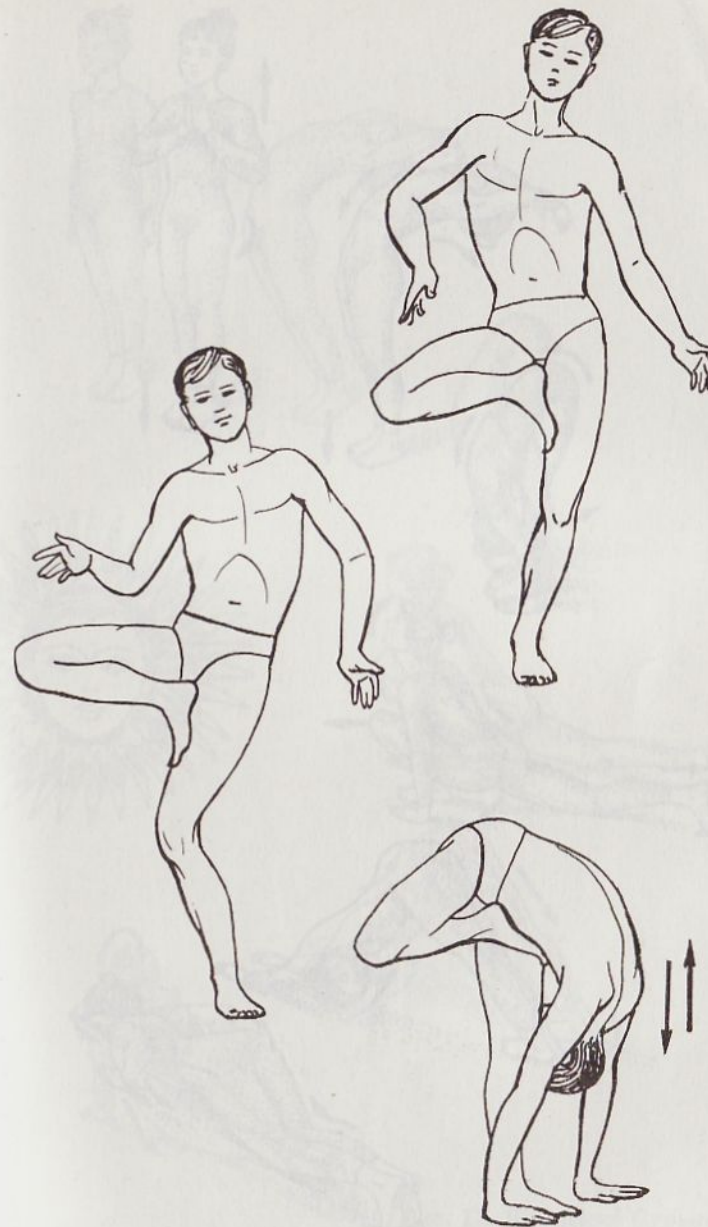


Рис. 14. Твист на одной ноге

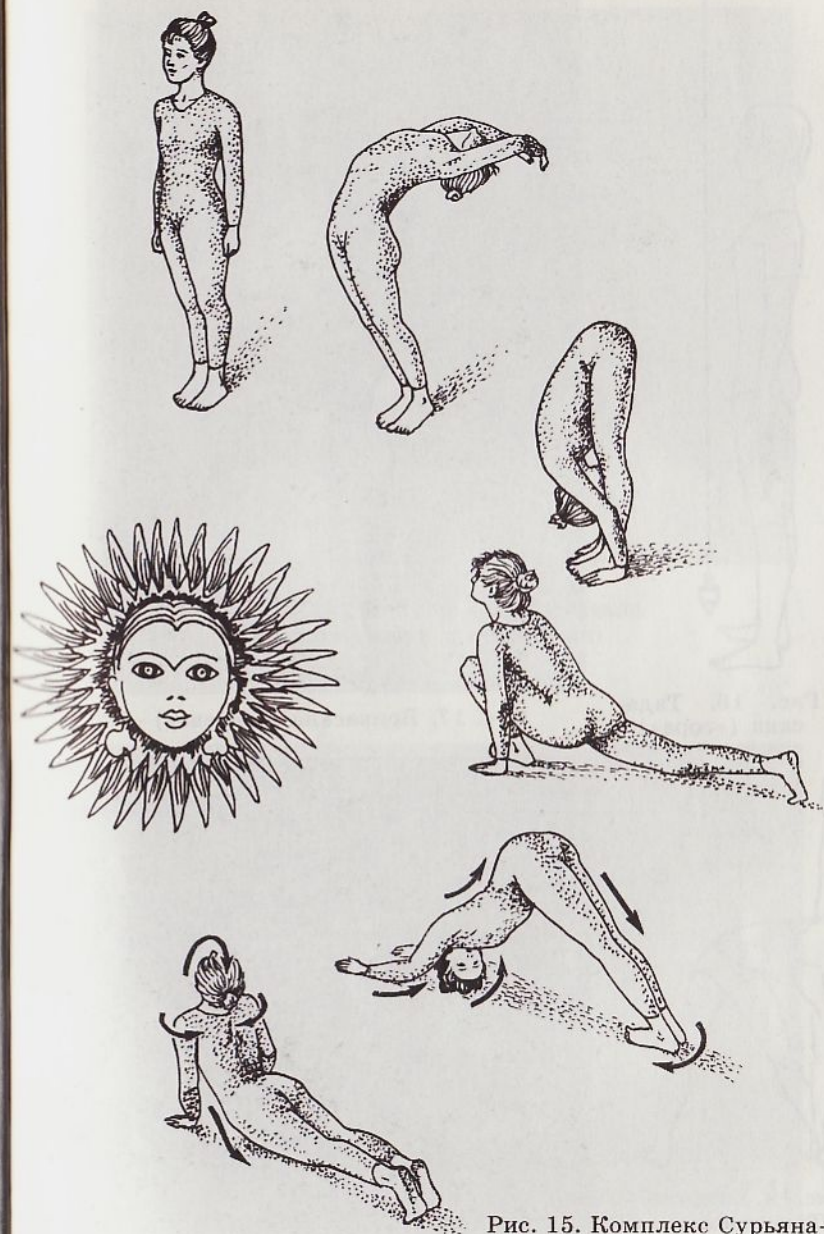
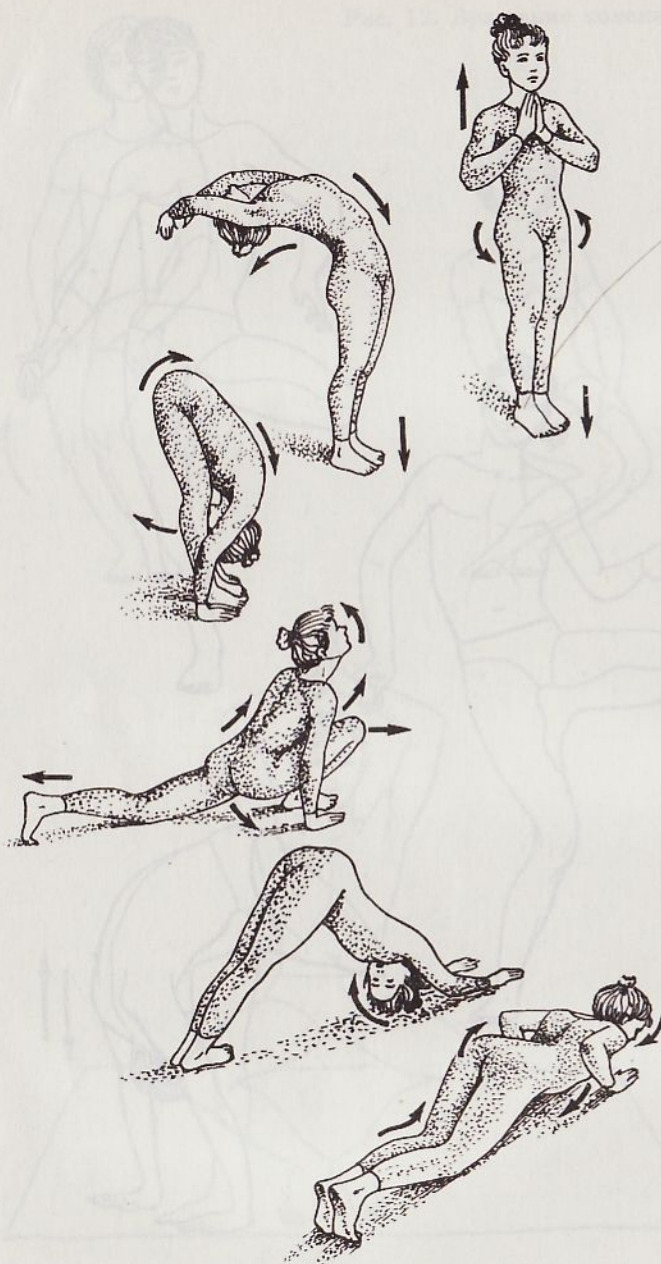


Рис. 15. Комплекс Сурьяна-маскар (приветствие солнцу)



Рис. 16. Тада-
сана («гора»)

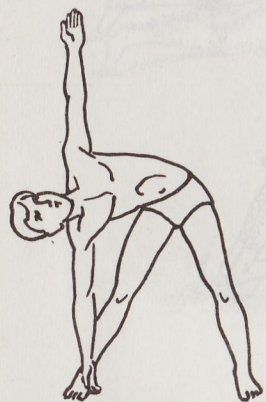


Рис. 18. Уттхита-
Триколасана
(вытянутый тре-
угольник)



Рис. 17. Врикасана («дерево»)

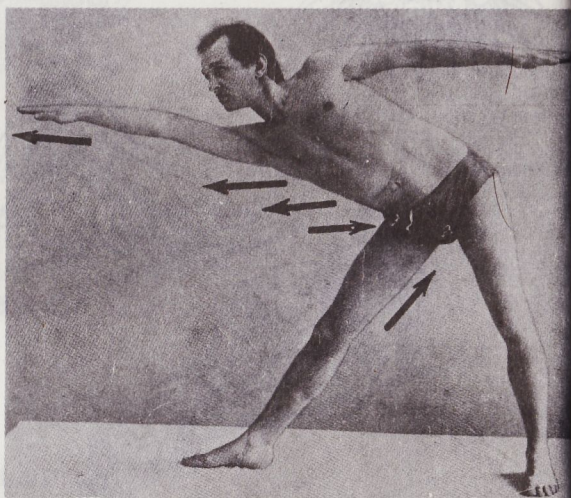


Рис. 19. Уттхита-Триколасана (вариант)

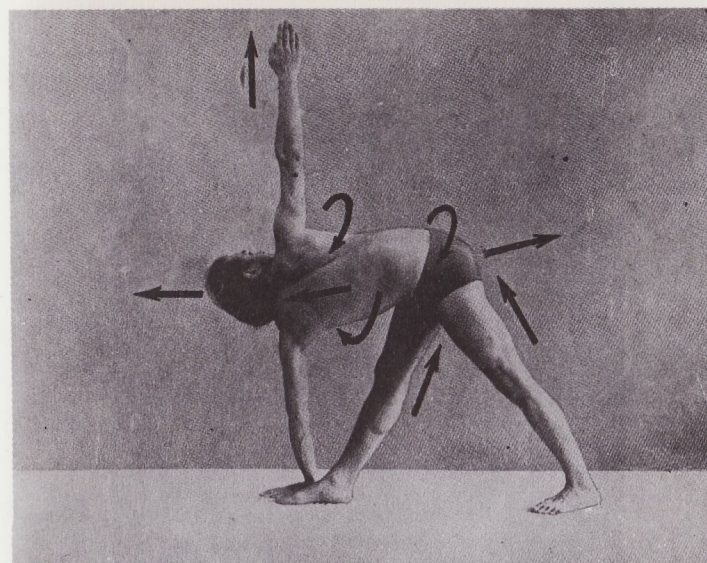


Рис. 20. Париврита-Триколасана
(скрученный треугольник)

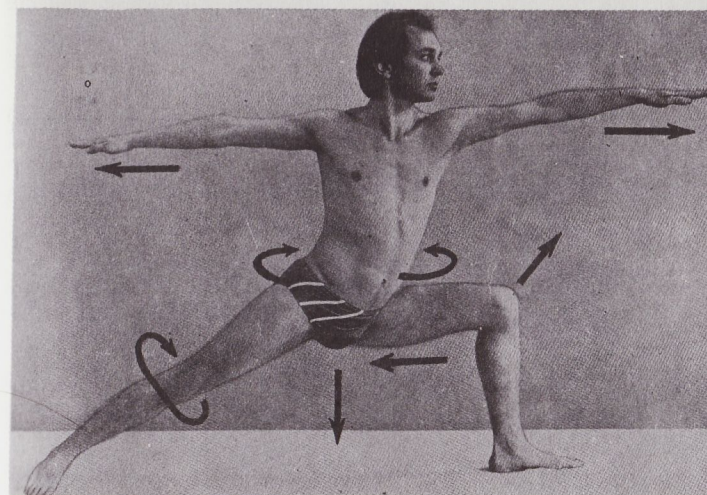


Рис. 21. Вирабхандрасана II (герой II)

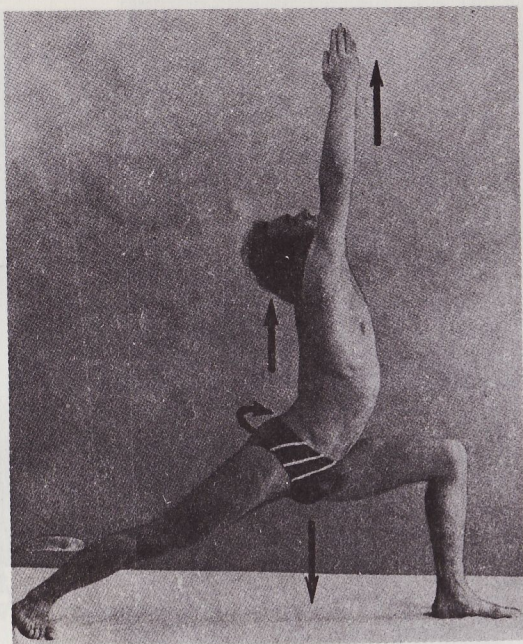


Рис. 22. Вирабхандрасана I (герой I)

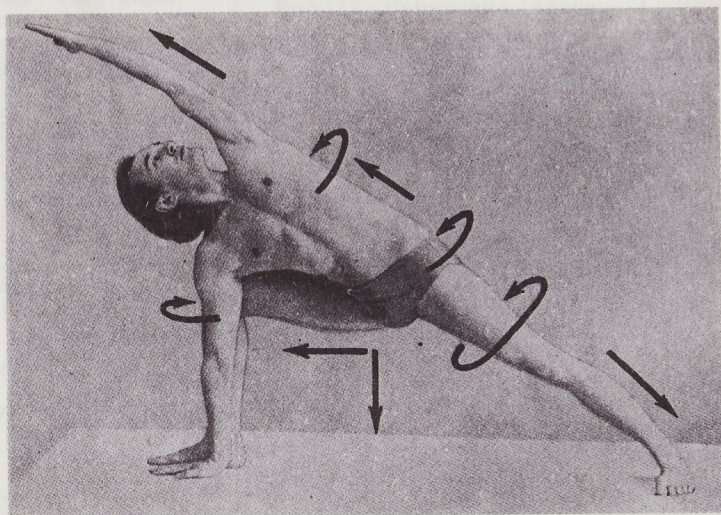


Рис. 23. Уттхита-Парсва-Конасана (вытянутый боковой угол)

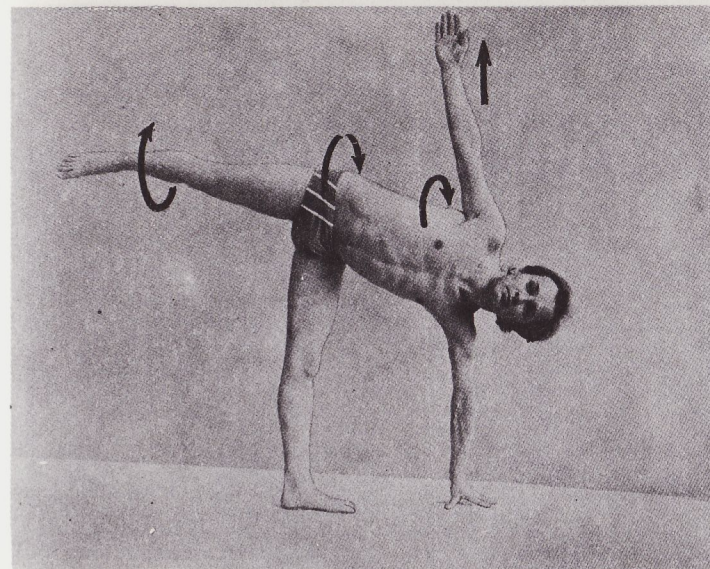


Рис. 24. Ардха-Чандрасана (полумесяц)

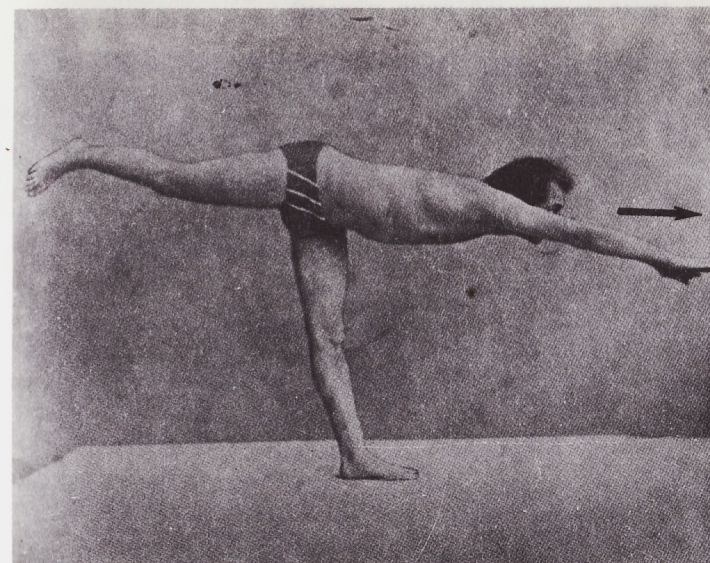


Рис. 25. Вирабхандрасана III (герой III)

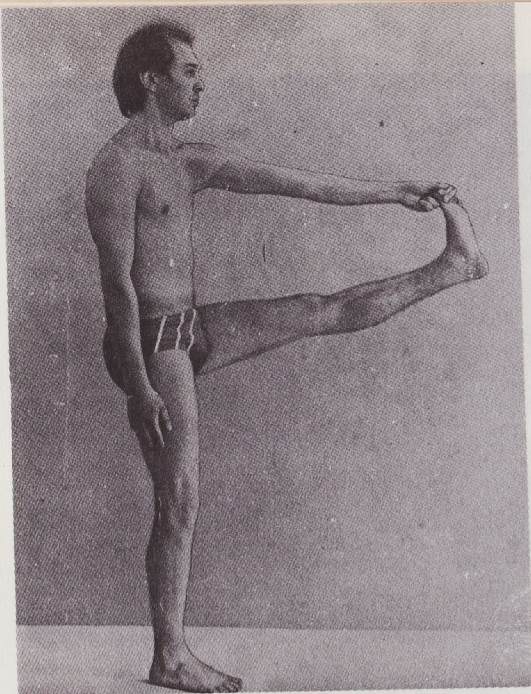


Рис. 26. Уттхита-Хаста-Падангустхасана
(поза вытянутой руки и ноги)

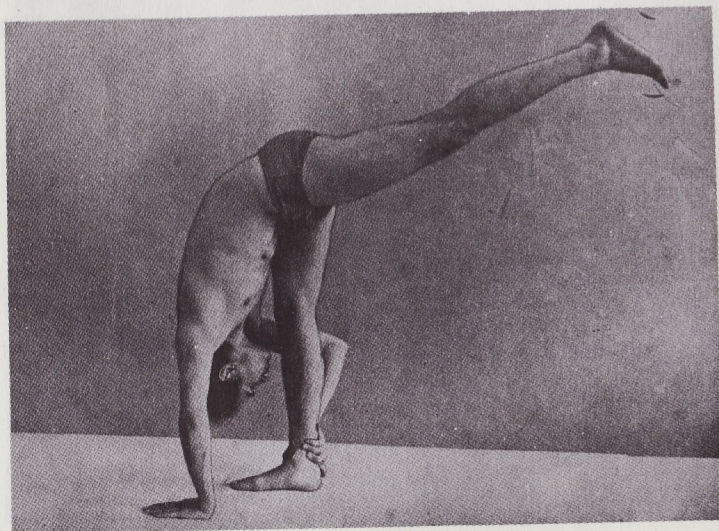


Рис. 27. Урдхва-Прасарита-Экападасана (повернутое вытягивание к стопе)

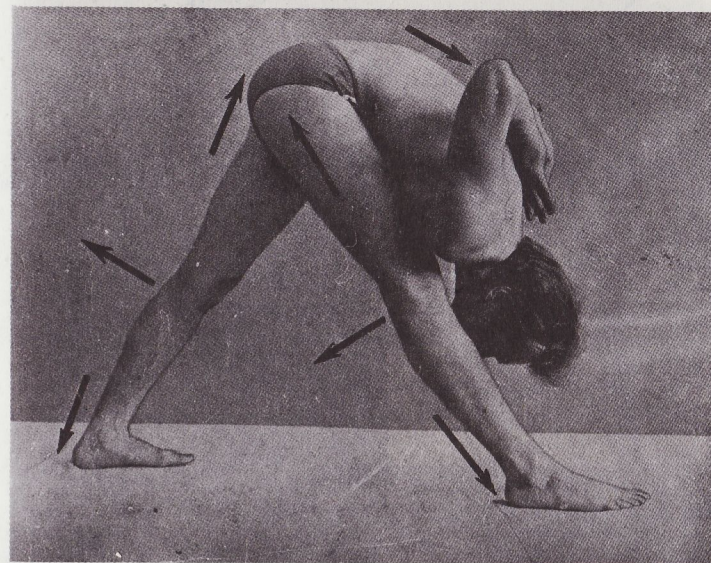


Рис. 28. Парсвоттанасана
(вытягивание к отставленной ноге)

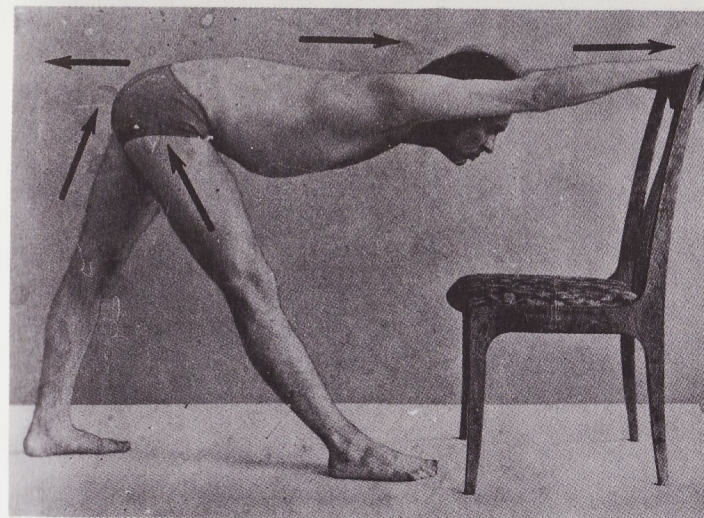


Рис. 29. Тренинг наклона с прямой спиной

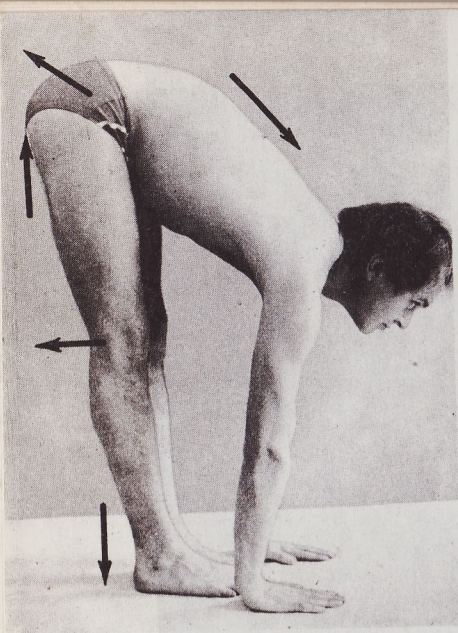


Рис. 30. Уттанасана (растяжение спины в наклоне стоя), стадия 1

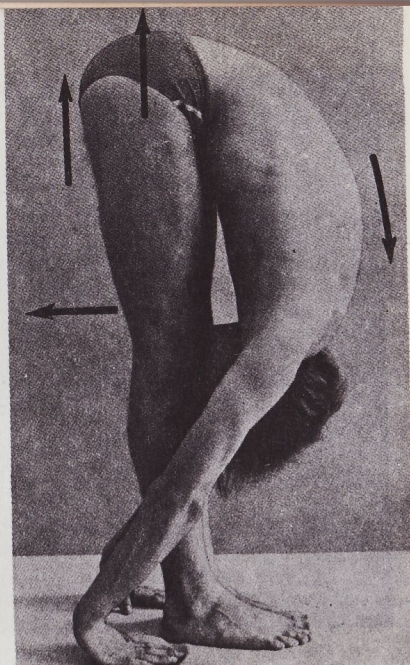


Рис. 31. Уттанасана (стадия 2)

Рис. 32. Вирасана (боец)

Рис. 33. Вирасана (вариант)

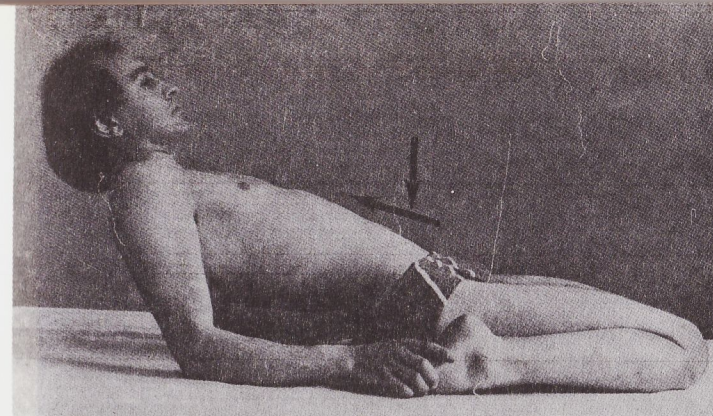
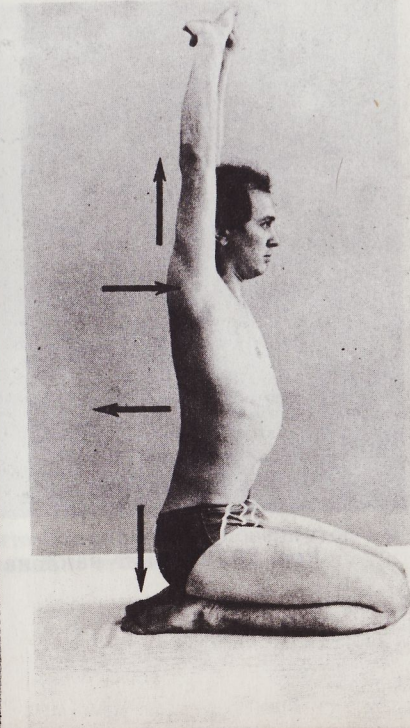
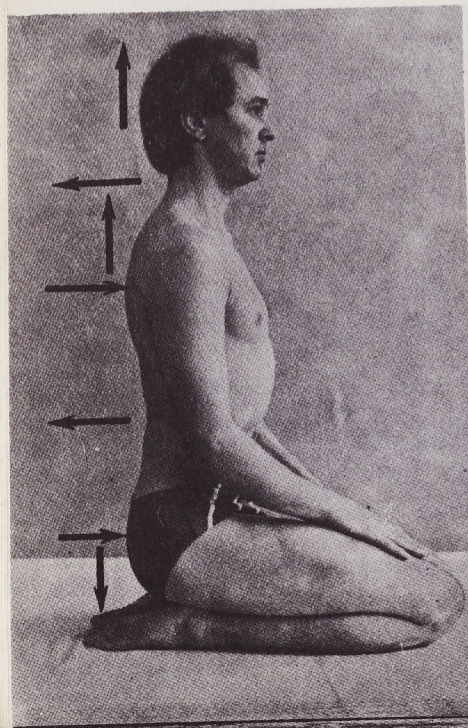


Рис. 34. Суптавирасана (боец лежа, предварительный вариант)

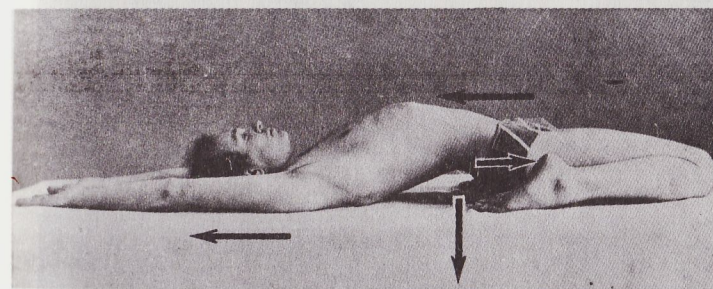
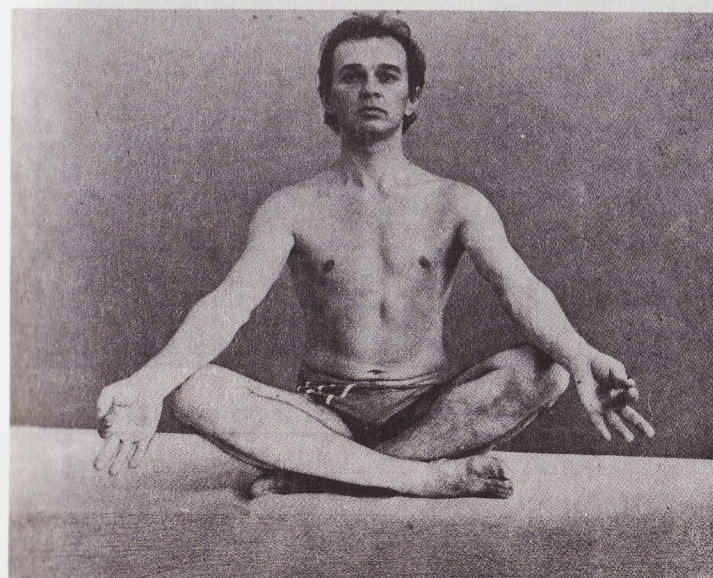


Рис. 35. Суптавирасана (конечная позиция)

Рис. 36. Сукхасана (удобная поза)



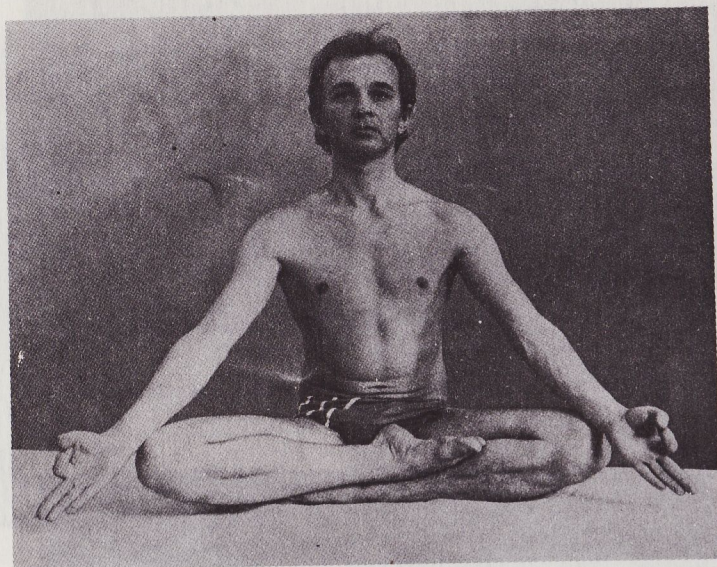


Рис. 37. Сиддхасана (совершенная поза)

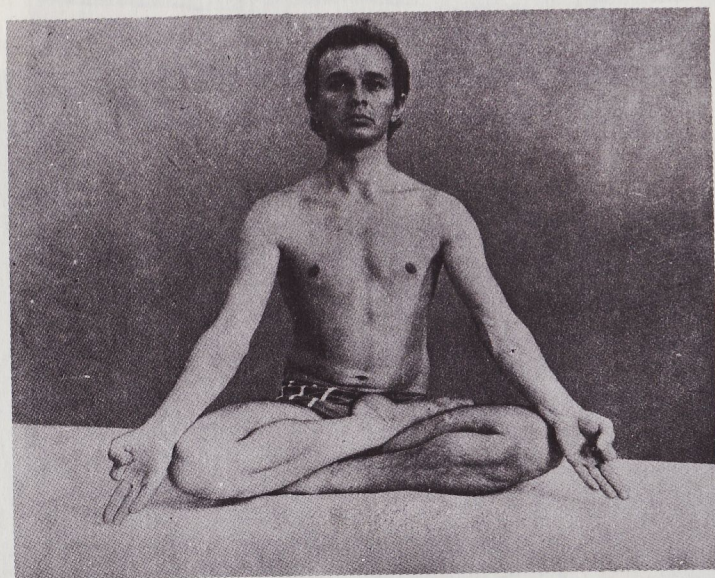


Рис. 38. Ардхападмасана (полулотос)

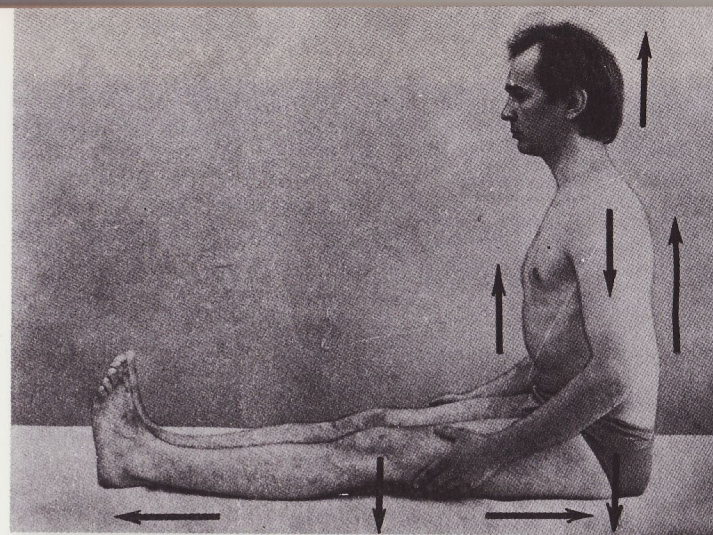


Рис. 39. Пашимоттанасана (наклон к вытянутым ногам, предварительная позиция)

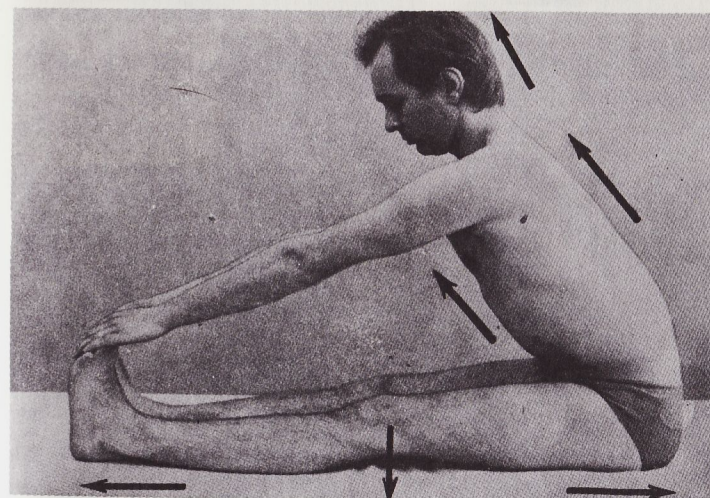


Рис. 40. Пашимоттанасана (промежуточная позиция)

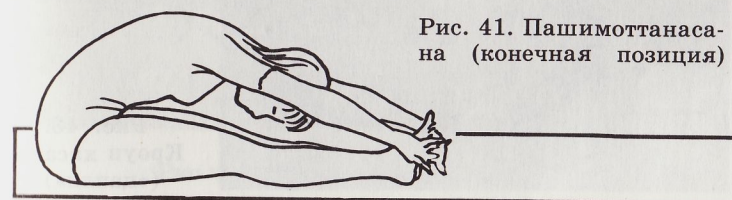


Рис. 41. Пашимоттанасана (конечная позиция)

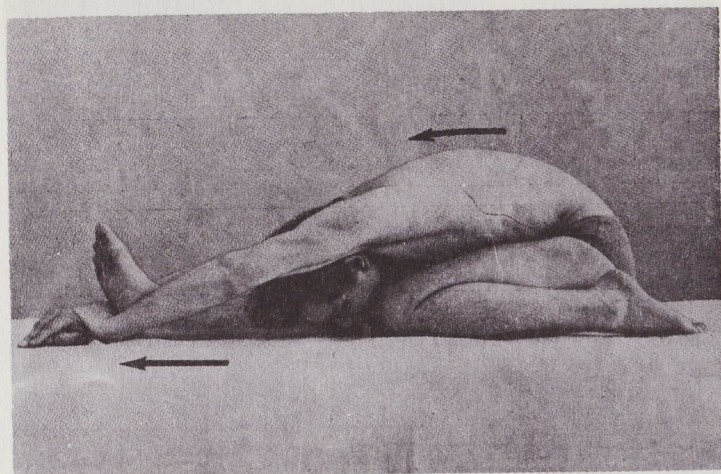


Рис. 42. Трианг-Мукхайкапада-Пашимоттанасана
(наклон сидя к вытянутой ноге)

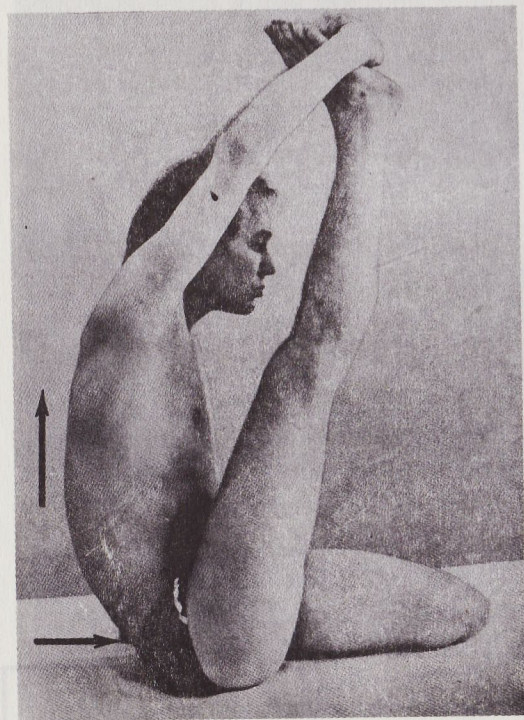


Рис. 43.
Кроун хасана
(«цапля»)

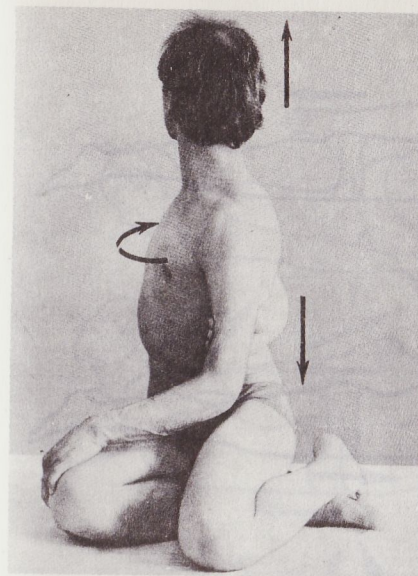


Рис. 44. Бхарадваджасана I
(скрутка I)

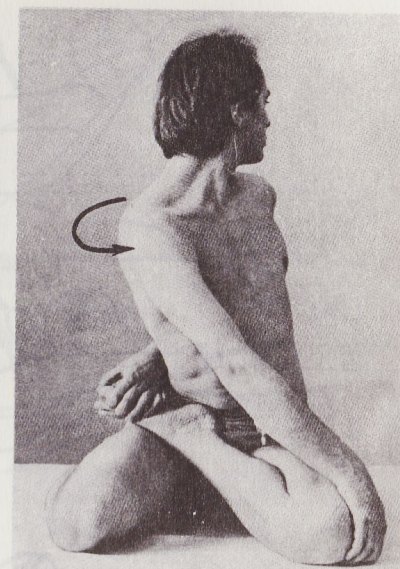


Рис. 45. Бхарадваджасана II
(скрутка II)

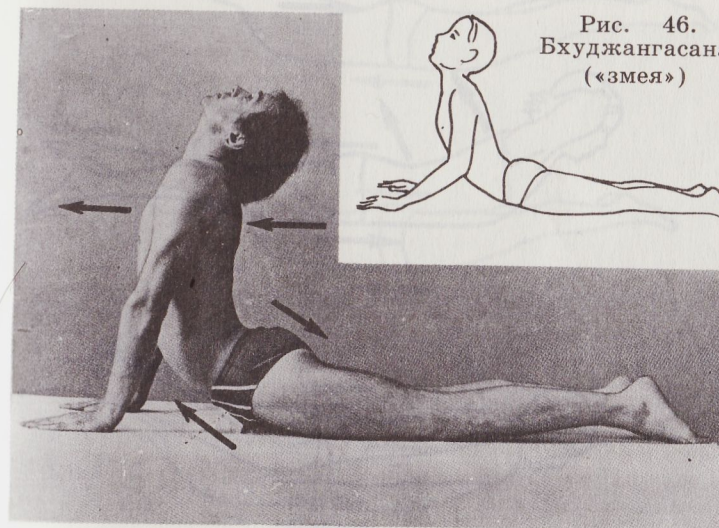


Рис. 46.
Бхуджангасана
(«змея»)

Рис. 47. Бхуджангасана (вариант)

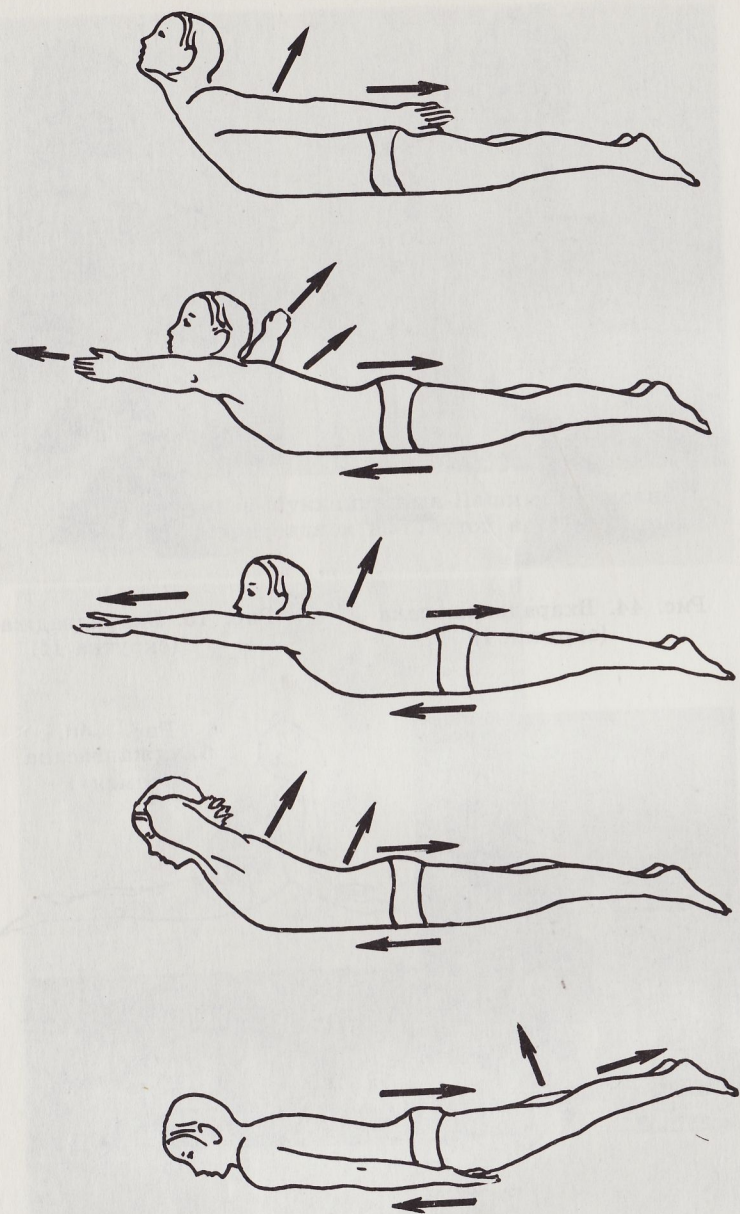
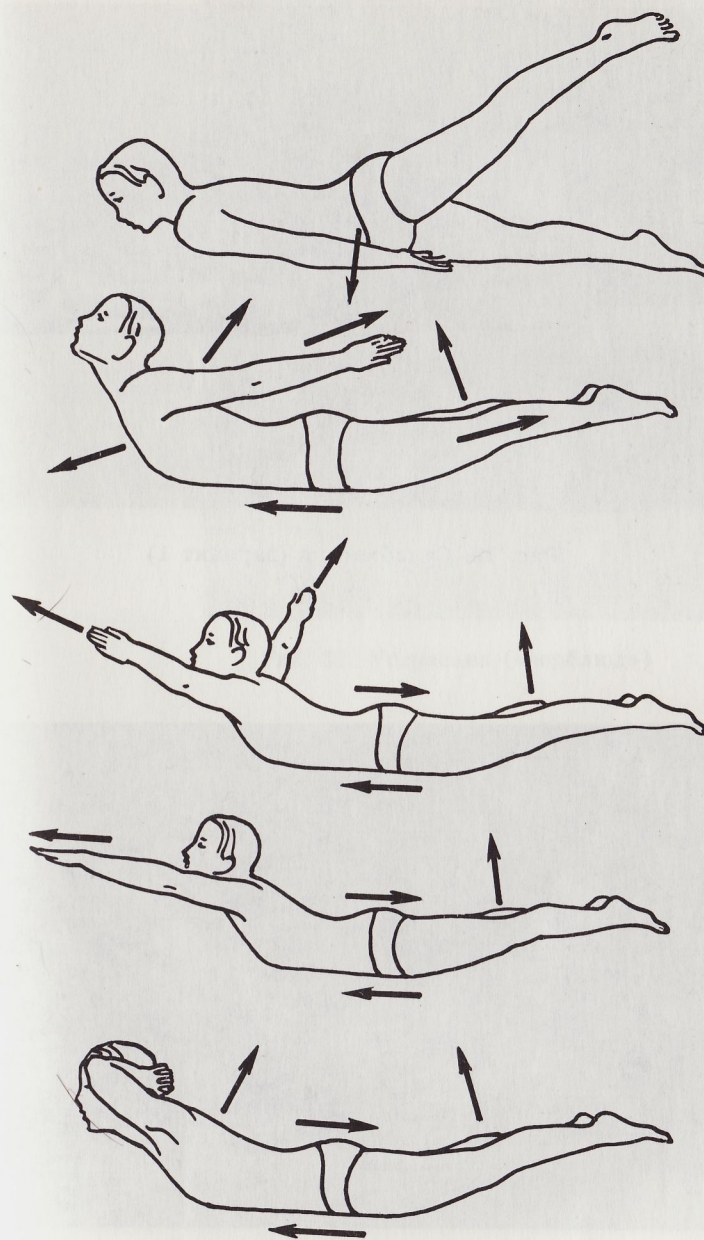


Рис. 48. Салабхасана («кузнечик»), цикл



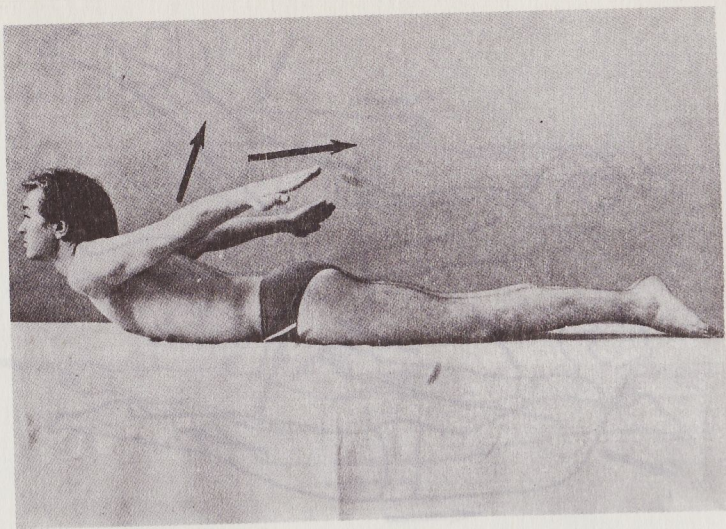


Рис. 49. Салабхасана (вариант 1)

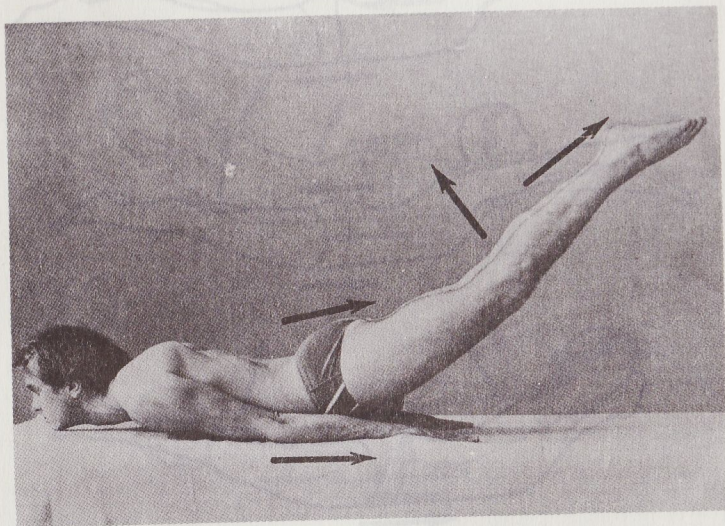


Рис. 50. Салабхасана (вариант 2)

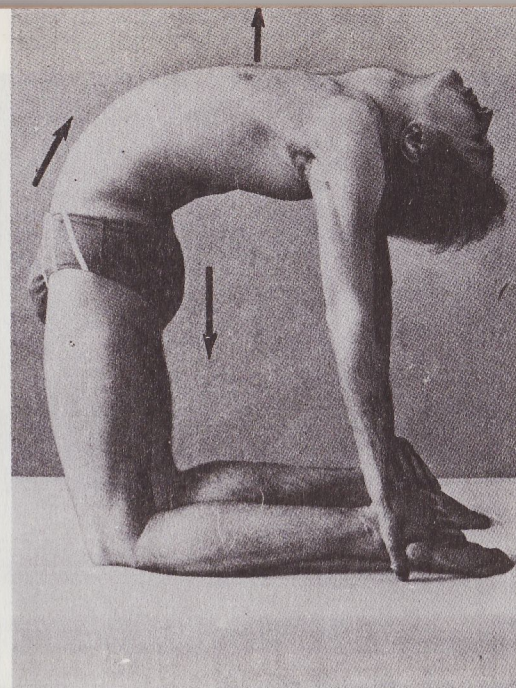


Рис. 51. Устрасана («верблюд»)

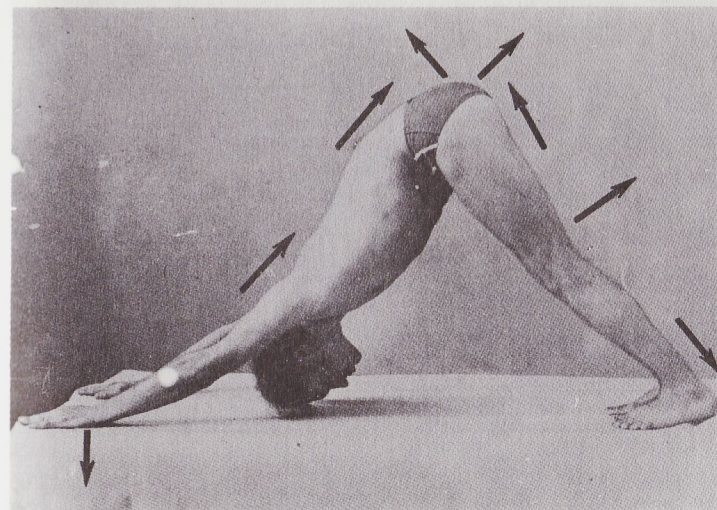


Рис. 52. Адхо-Мукха-Сванасана («собака»)

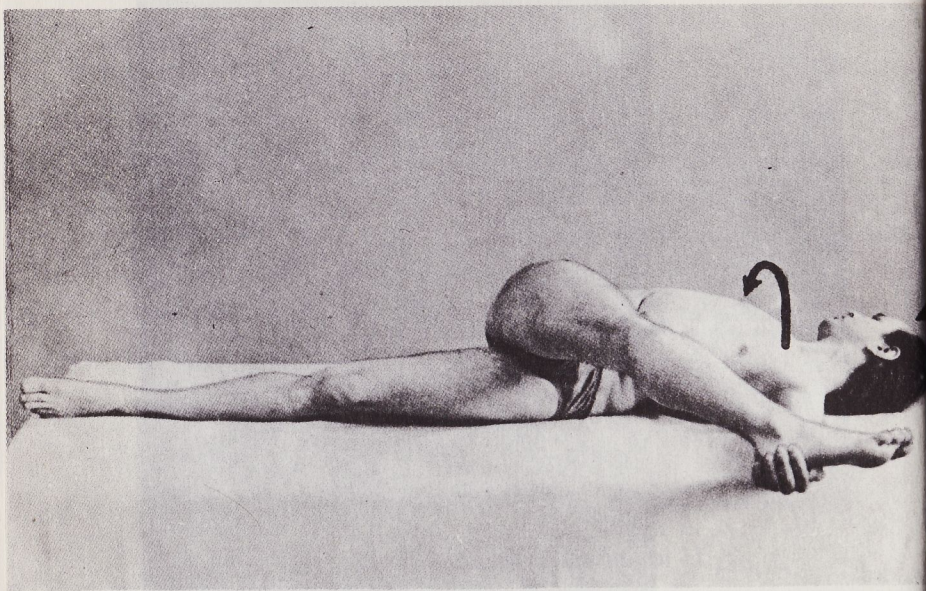


Рис. 53. Иатара-Паривартанасана (захват ноги, вытянутой в сторону)

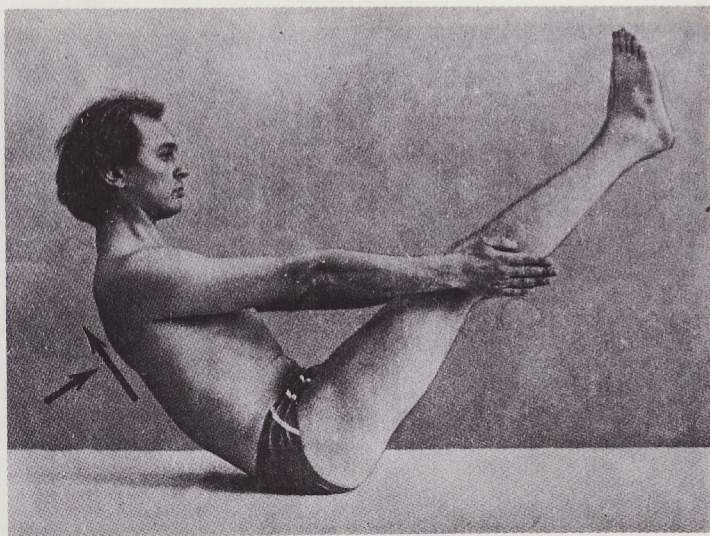


Рис. 54. Парипурна-Навасана («лодка»)

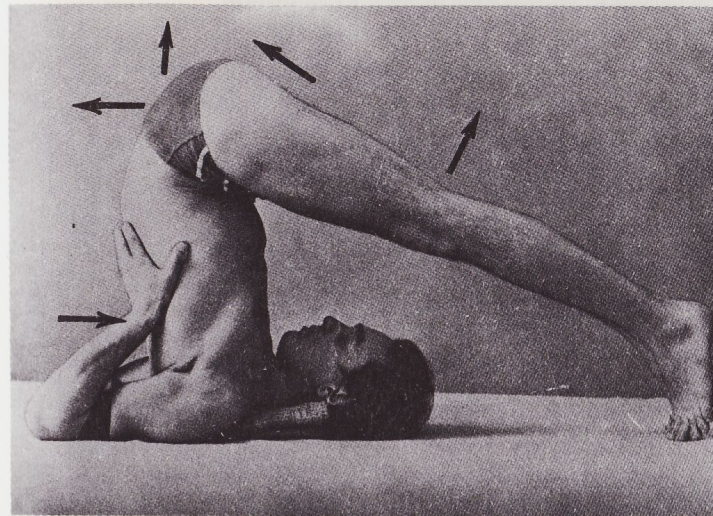


Рис. 55. Халасана («плуг», основной вариант)



Рис. 56. Халасана (вариант 1)

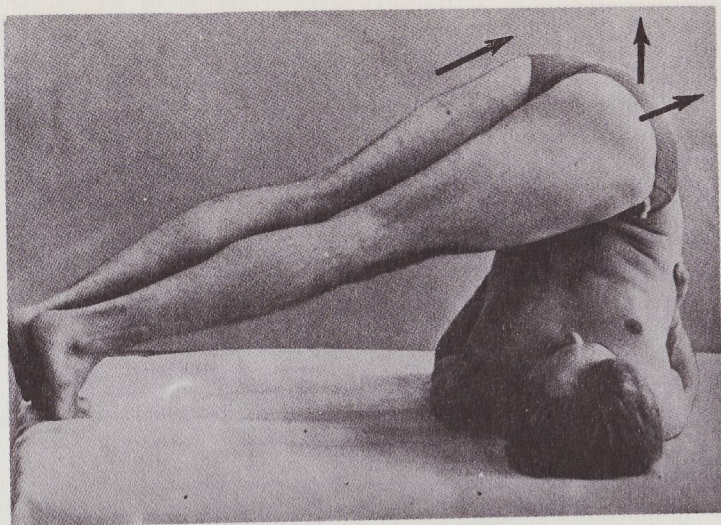


Рис. 57. Халасана (вариант 2)

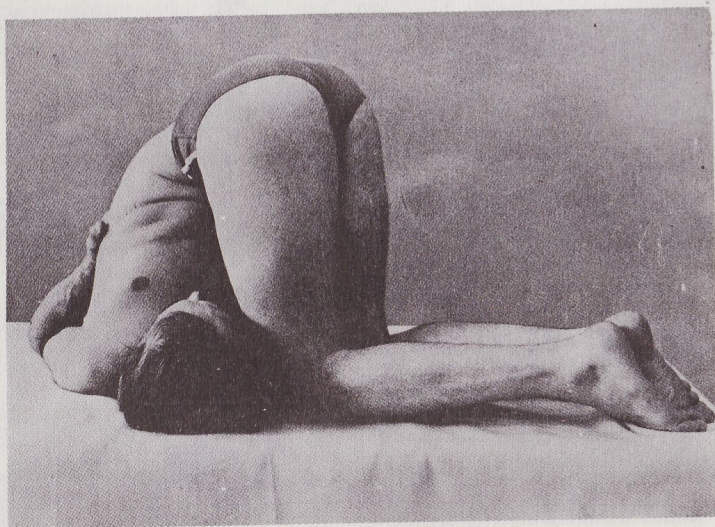


Рис. 58. Халасана (вариант 3)

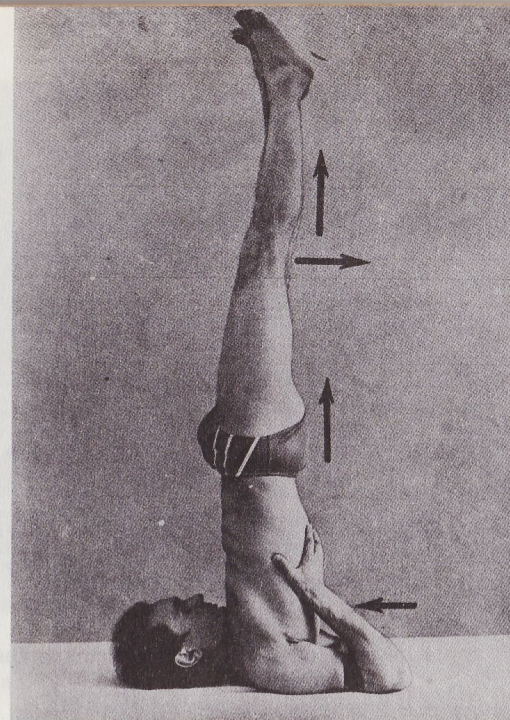


Рис. 59.
Сарвангасана
(свеча)

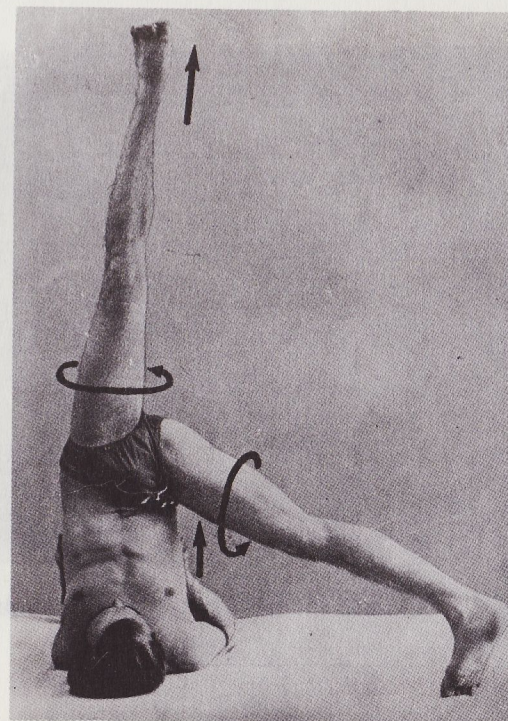


Рис. 60.
Сарвангасана
(вариант)

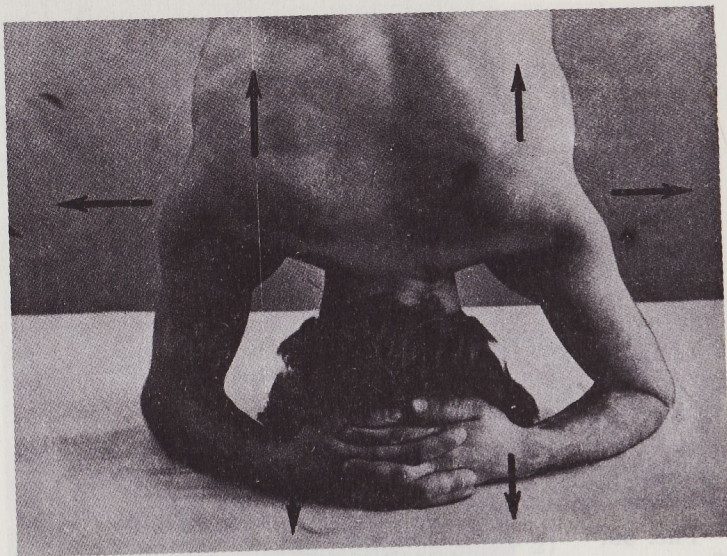


Рис. 61. Сцепление рук в позе Сиршасана

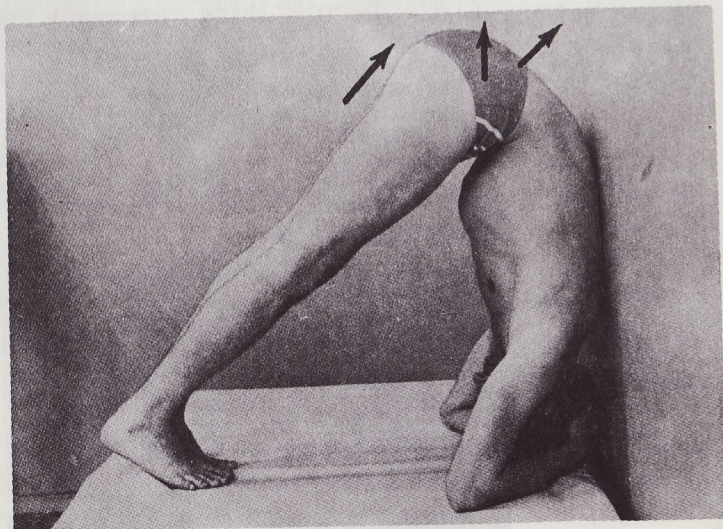


Рис. 62. Начальная стадия Сиршасаны

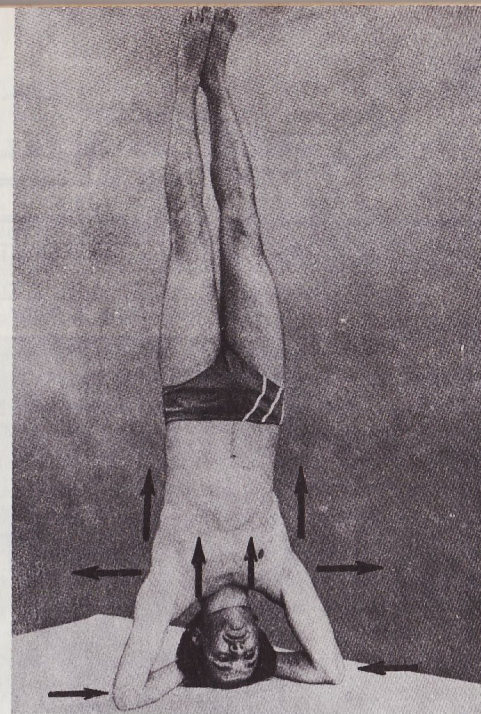


Рис. 63. Сиршасана (стойка на голове)

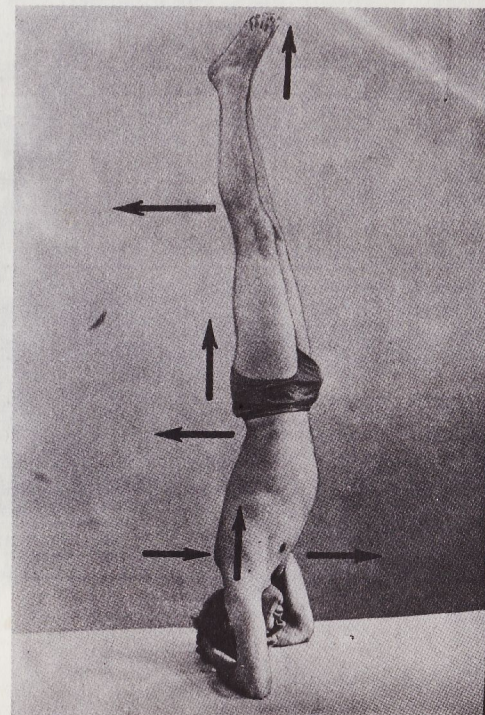


Рис. 64. Сиршасана (вид сбоку)

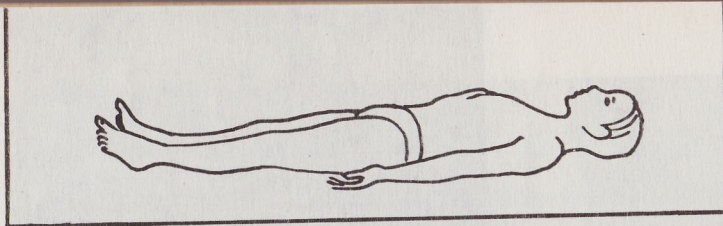
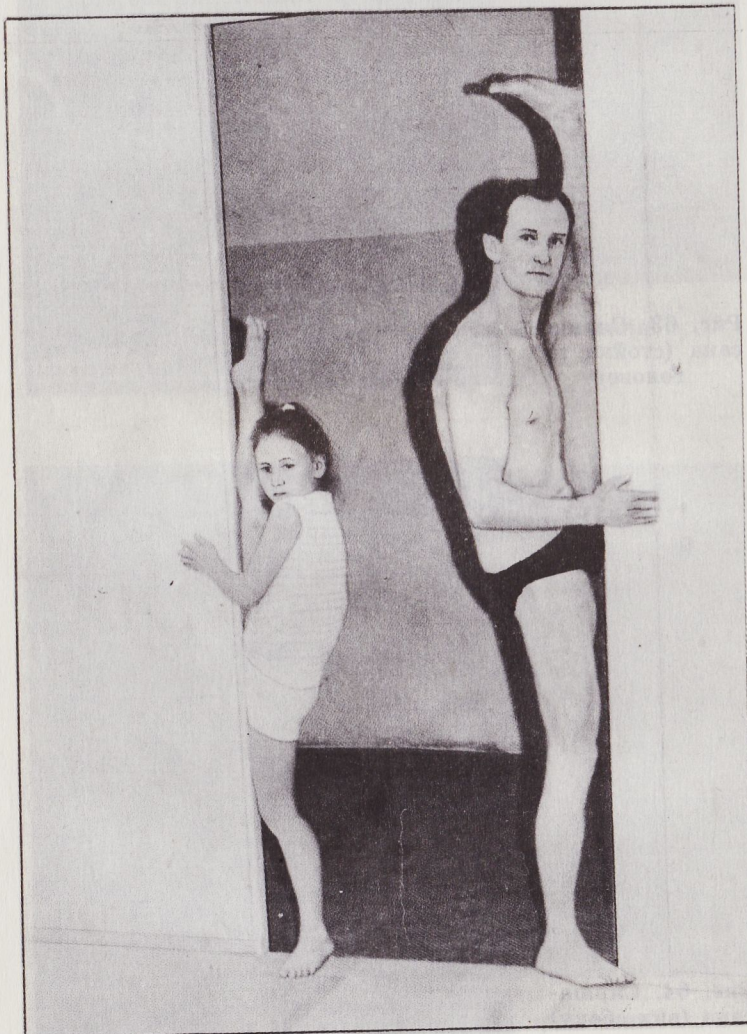


Рис. 65. Савасана (поза релаксации)

Рис. 66. Игра в йогу



дает высокие требования к навыкам йоготренировки, уровню физического и психического здоровья.

Дальнейшее ужесточение техники дыхания — пауза на входе — уже для мастеров высокого класса. Есть вероятность форсированного пробуждения резервных психических возможностей, что совсем небезопасно. Поэтому решение об использовании паузы принимают вместе с опытным специалистом.

Концентрация внимания и управление им хорошо иллюстрируется комплексом Сурьянамаскар. Там главное — вначале добиться правильной геометрии позы. Поэтому внимание сосредоточивается на пространственном расположении тела. Затем нужно обеспечить заданную комбинацию напряженных, частично расслабленных и полностью расслабленных мышц. Внимание концентрируется на распределении напряжений в теле. Может понадобиться год и два, прежде чем положение тела и распределение напряжений в каждой асане будет отработано до автоматизма.

Было бы ошибкой с первых дней концентрироваться на отдельных зонах, соответствующих внутренним органам, или на энергетических центрах. Это не для новичков. Им нужно сосредоточивать внимание на геометрии поз во избежание ошибок в технике асан. Выбирать другие объекты для сосредоточения не стоит. Когда поза отработана, то больным лучше сосредоточиваться на процессе оздоровления, остальным — на фазах дыхания.

На следующей ступени объектом внимания становится бесконечность. Патанджали советует соединиться с «неопределенным» вместо того, чтобы мысленно обратиться к чему-либо конкретному. Фактически речь идет не только о расслаблении незанятых в поддержании асаны мышц, но и об остановке мыслительного процесса. В йоге это носит название «сосредоточение на океане» (Анушандхана Махахрада). Возникает чувство, будто становишься зыбью в огромном океанском просторе. Такое состояние, достигаемое автоматически по мере перехода ко все более высоким стадиям тренированности, считается предельным результатом в управлении умом на ступени Хатха-йога. Лишь овладев способностью перехода в подобное состояние, можно концентрироваться на энергоцентрах.

Эффект асан сложен, многообразен и, по-видимому, однозначно определить его нельзя. Традиционно рассматривают влияние физических упражнений йоги не только на мышцы, внутренние органы, протекающие в них физиологические процессы, но и на мозг, психику и даже тонкие тела человека, не изучаемые современной наукой.

С точки зрения физиологии, практика йоги в первую очередь влияет на сердечно-сосудистую и опорно-двигательную системы (при участии нервной), а опосредованно — на весь организм.

Хатха-йогу иногда называют релаксационной гимнастикой, подчеркивая большую роль расслабления. Асаны облегчают достижение релаксации. Расслабление выполняют не только после упражнений, но и в момент удержания позы. Сброс напряжения с мышц одновременно снимает спазмы и гладкой мускулатуры. Чередование сжатия и расслабления внутренних органов обеспечивает эффективный массаж, ведет к улучшению кровоснабжения мышц.

Свами Шивананда рассматривал упражнения йоги как средство стимулирования деятельности эндокринных желез. Насыщенная их секретом кровь становится важным регулятором всех функций организма. Это более древняя, чем нервная интегральная управляющая система, влияние которой доходит до каждой клеточки организма.

Асаны тренируют не только большие мышечные группы скелетной мускулатуры, но и мелкие мышцы, незаслуженно забытые распространенными видами физической культуры: межпозвонковые, шейные, живота, тазового дна, диафрагмы, пальцев рук и ног. Тренированная мускулатура брюшной полости обеспечивает нормальную работу внутренних органов, а развитие межпозвонковых мышц предупреждает зажимы нервов, управляющих этими органами.

Хатха-йогу называют еще и суставной гимнастикой, поскольку она развивает подвижность позвоночника и суставных сочленений, усиливает в них обмен, улучшает кровоснабжение, избавляет от шлаков и солевых отложений. Гибкий позвоночник — это, по утверждению йогов, молодость и здоровье.

И все же гибкие суставы и развитые мышцы —

не главная цель занятий. Скорее, это средство, необходимое для того, чтобы принимать сложные, часто неестественные, кажущиеся невыносимыми позы.

Может показаться, что статические упражнения являются неполной, незавершенной формой физкультурных, но различие между ними намного глубже: они по-разному представлены в центральной нервной системе. Быстрые двигательные реакции требуют обязательного участия высших центров головного мозга, в то время как познотонические, обеспечивающие поддержание позы, осуществляются и без контроля больших полушарий. Если у животного удалить кору головного мозга, оно теряет способность передвигаться, однако сохраняет возможность удерживать равновесие.

Асаны развивают, тренируют, обеспечивают большую свободу именно низшим центрам регуляции. Они как бы возвращают ее на тот уровень, который был у животных (этим и объясняется странность некоторых поз).

Если оценить роль различных отделов головного мозга, функционально обеспечивающих выполнение асан, то окажется, что максимально вовлеченным является мозжечок. Именно он ответственен и за поддержание статического положения тела, и за распределение мышечного тонуса, и за удержание равновесия.

Мозжечок — самая таинственная и мало изученная область мозга, во многом повторяющая его структуру и функции. Из-за сложнейших связей мозжечок называют нейронным компьютером. Вряд ли его функции ограничиваются лишь ответственностью за двигательные рефлексы. Известно его регуляторное влияние на вегетативные функции организма. А это значит, что посредством асан можно влиять на внутренние органы, блокировать отрицательное влияние на них стрессовых ситуаций, которые через высшие центры мозга способны нарушить автоматизм таких вегетативных реакций, как тонус сосудов, ритм сердца, перистальтика желудочно-кишечного тракта и т. д.

Вполне вероятно, что благодаря стимулирующему влиянию асан восстанавливаются рудиментарные связи центральной нервной системы и человек обретает присущие ему на ранних этапах эволюционного

развития возможности восприятия мира, которыми йоги так поражают современников.

Немаловажен и еще один аспект асан — их энерго-гармонизирующее и в целом активизирующее воздействие. Вывод о преимущественно энергетической направленности упражнений вытекает из рассмотрения самого слова «Хатха»: ХА — положительная энергия (теплая, солнечная, сухая, мужская), ТХА — отрицательная (прохладная, лунная, влажная, женская). Упражнения устраняют дисгармонию в активности меридианов ХА (Ян по китайской символике) и меридианов ТХА (Инь).

Западногерманский популяризатор йоги Борис Сахаров отмечал в книге «Великая тайна, или скрытая сторона упражнений йоги», что асана обеспечивает насыщение организма тремя главными эликсирами жизни: Кровью, Праной и мистической Кундалини. Асаны вместе с дыханием поглощают Прану из Вселенной и накапливают ее в отдельных зонах тела, физкультурные же упражнения, наоборот, расходуют эту энергию.

Очищающий, дешлакирующий эффект упражнений на меридианы обеспечивается чередованием напряжения и расслабления мышц, снятием их устойчивых спастических состояний. Из теории рефлексотерапии известно, что напряжение окружающих меридиан тканей нарушает его проводимость. В результате этого, как перед плотиной, в меридиане накапливается избыток энергии, а ниже ощущается ее недостаток. Асаны нормализуют потенциал меридианов, восстанавливают энергетику. В отличие от локальных методов рефлексотерапии эффект асан охватывает всю энергосистему, включая доступные и недоступные для иглоукалывания внутренние энергетические каналы. Происходит их мягкое, нефорсированное очищение.

Другой энергетический аспект асан — это их влияние на Чакры, которые, по мнению йогов, аккумулируют и распределяют энергию. Прямое воздействие на Чакры проявляется тогда, когда упражнения захватывают мышцы корпуса и позвоночник. Изгибы и скручивания с длительным удержанием позы меняют среду непосредственно вокруг Чакр, создавая комбинации напряженных и расслабленных мышц. Это стимулирует развитие центров, гармонизирует

их работу. Даже непродолжительное выполнение асан оказывает выраженное влияние.

Состояние Чакр можно определить методом биолокации. Проведенные замеры до и после тренировки показали большой разброс активности в начале занятий: в то время как одни Чакры находились в перевозбужденном состоянии, другие были угнетены. После тренировки их тонус в целом выравнивался и приближался к оптимальному. Соответственно менялось и психическое состояние: человек становился более уравновешенным, внимание рассеивалось меньше.

Борис Сахаров писал, что «...самой благородной задачей асан является воздействие через железы внутренней секреции на человеческую психику, а при объединении с дыханием и концентрацией мысли — на тонкоматериальные Чакры, их пробуждение».

Использование таких приемов накопления энергии, как Бандхи, Мудры, Пранаяма усиливает действие упражнений, приводит к пробуждению и подъему мистической Кундалини. С этой же целью применяют специальные комплексы асан, которые последовательно «открывают» и «закрывают» Чакры. Интенсивное их выполнение способно вызвать одномоментный, как прострел, спонтанный подъем Кундалини. Такие подъемы сопровождаются потерей сознания и почти полной остановкой дыхания. Йоги считают, что это самый быстрый и эффективный метод изменения сознания и духовного развития. Однако заниматься такими комплексами можно лишь под руководством и в присутствии опытного специалиста. Только он может оценить возможности ученика и позволить практиковать подобный комплекс.

В большинстве случаев Кундалини поднимается частично. Как пишет Свами Нарайананда в книге «Первоначальная сила в человеке», даже после достижения Сахасрары (самый верхний центр) она может вновь вернуться в нижний центр Муладхару. Важно добиться ее устойчивого подъема, по крайней мере, до пятого центра (Вишудха). Тогда происходят необратимые процессы в психоэмоциональном облике ученика. Он все более начинает отвечать требованиям Ямы и Ниямы (кодексу йоги).

Физиологический смысл подъема Кундалини еще не ясен. Возможно, решение следует искать в теории

рефлексотерапии. Однако понятно, что подъем может пойти не только по центральному каналу, но и по боковым ветвям, даже по задне-срединному меридиану. С. Нарайананда предупреждает, что такое развитие нежелательно и даже опасно.

Энерго-информационная сущность подъема Кундалини очевидна. Он вызывает выраженные изменения в сознании, позволяет полнее использовать возможности контакта и взаимодействия с окружением. Важно добиться стабильного, постепенного подъема Кундалини, тогда перед человеком открываются новые возможности и горизонты.

Механизм действия асан по-разному проявляется на различных этапах йоготренировки. Многие его элементы остаются неясными, другие получают какую-то научную интерпретацию. Однако уже сейчас можно с уверенностью сказать, что статические позы йогов направлены не столько на оздоровительные результаты, сколько на изменение психики и сознания. Вполне возможно, что со временем их станут широко использовать для сознательной коррекции характера, развития творческих способностей, направленного формирования заданных черт и качеств личности.

ОПИСАНИЕ АСАН

Существуют два основных способа описания технических приемов Хатха-йоги. Один из них краток, другой подробно описывает технику упражнений. Эти два способа отражают наличие двух школ йоги.

Первая из них считает, что регулярная практика и так выводит ученика на правильное понимание особенностей статической гимнастики. У него постепенно вырабатывается особое качество — осознание тела. И тогда ему не нужны никакие инструкции. Представителями этой школы являются С. Шивананда, С. Вишнудевананда, Д. Брахмачарьи.

Другая школа ориентирует на тщательную отработку деталей, акцентирует внимание на технической стороне йоготренировки. Представителем этой школы является Айенгар.

В предлагаемой книге нет подробной описательной части. Больше информации содержится в рисунках: направление скручивающих и растягивающих

усилий обозначено стрелками. В этом отличие как от первого, так и от второго подхода. Но метод построения комплекса, способ описания техники упражнений ближе к манере Айенгара, хотя и не копирует ее. Отличает относительная простота упражнений, возвратно-циклический принцип их выполнения. Комплекс рассчитан не на мастеров йоги, как у Айенгара, а на занятого делового человека, который не может позволить себе на тренировки более часа в день.

ПОЗЫ СТОЯ

Тадасана (гора)

В позиции стоя (рис. 16) ноги слегка врозь, стопы параллельны и прижаты к полу, тяжесть тела распределена равномерно по всей ступне, пальцы раздвинуты и вытянуты. Прямые в локтях руки тянутся вниз. Плечи и лопатки опускать, раздвигая их (сделать спину плоской). Позвоночник растягивать, его изгибы спрямлять за счет движения копчика вниз, грудного участка вверх, затылка вверх и назад.

Поза корректирует осанку, снимая привычные напряжения мышц спины, уменьшает утомляемость при работе стоя.

Подготовительное упражнение у стены

В случае привычной сутулости Тадасана может оказаться чрезмерно трудной для быстрого освоения. Тогда рекомендуется следующий тренинг: встать у стены и плотно прижать к ней лопатки, заднюю поверхность ног, ягодицы и затылок. Стоять 10—15 минут.

Врикасана (дерево)

В позе (рис. 17) стопа упирается в бедро как можно выше, колено разворачивается назад, ягодицы на одной линии. Копчик стремится вниз. Ладони плотно прижимаются друг к другу, локти прямые. Руки, плечи, голова тянутся вверх.

Поза тренирует вестибулярный аппарат.

Уттихита-Триконасана (вытянутый треугольник)

Принимая позу (рис. 18), нужно следить, чтобы расстояние между стопами было равно длине ноги.

При наклоне в сторону выдвинутую вперед ногу развернуть под углом 90° , вторую — под углом 45° . Ноги на одной линии. Таз удерживать плоско. Промежуточная позиция (рис. 19) обеспечивает боковой наклон с вершиной угла в тазобедренном суставе (не в пояснице). Корпус не скручивается. Ладонь лежит на полу рядом с одноименной ногой. Для контроля позу иногда выполняют у стены. Точки касания: ухо, висок, руки по всей длине, плечи, грудь, обе стороны таза, передняя нога по всей длине, пальцы задней ноги.

Поза снимает боли спины и шеи, развивает грудь.

Париврита-Триконасана (скрученный треугольник)

Наклон выполняется (рис. 20) с обратным прогибом спины в области поясницы (общее требование для всех поз с наклоном вперед). Тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги. На руку не опираться. Руки — плечи составляют прямую вертикальную линию, пальцы вытянуты. Поворот головы грациозен и горделив. Смотреть на большой палец руки. Ноги прямые, устойчивые в коленях. Стопы прижаты к полу и развернуты под углом соответственно 60° и 90° .

Виравхандрасана II (герой II)

В позе (рис. 21) разворот стоп 45° и 90° . Одна стопа стоит на линии, проходящей через середину внутренней стороны другой. Руки растянуть, лопатки не сдвигать. Сгибая колено, стремиться, чтобы оно было строго над лодыжкой. Бедро и голень образуют угол 90° . Тяжесть тела на пятках. Корпус строго вертикален. Грудь и шея тянутся вверх, копчик вниз.

Поза развивает напористость и силу духа. Снижает мышечную массу бедер.

Виравхандрасана I (герой I)

Начало, как в предыдущей позе. Соединить ладони над головой, руки прямые по вертикальной линии. Поднимая руки, раздвигать плечи и лопатки в стороны. Развернуть корпус в сторону и согнуть выдвинутую вперед ногу под углом 90° (бедро параллельно полу). Отставленная назад нога прямая, стопа прижата к полу. Корпус вертикален. Грудь и шея тянутся вверх, копчик вниз, голова свободно откинута назад (рис. 22).

*Уттхита-Парсва-Конасана
(вытянутый боковой угол)*

Переход в позу (рис. 23) осуществляется прямо из предыдущей асаны. Ладонь легко лежит на полу без опоры на руку. Тяжесть тела на пятках, распределена равномерно. Вытянутая над головой рука и нога составляют прямую линию. Позвоночник растягивается (копчик вниз, шея вверх). Голова поворачивается до касания ухом вытянутой руки. Стараться развернуть корпус так, чтобы над собой видеть потолок.

Поза уменьшает жировые отложения в области поясницы и верхней части бедер, тонизирует работу толстого кишечника, облегчает боли при артритах.

Ардха-Чандрасана (полумесяц)

Для принятия позы (рис. 24) выполняют подготовительное движение: согнуть правую ногу, положить правую ладонь на пол в полуметре от стопы по прямой линии, проходящей через стопы, другую ладонь — на бедро. Затем левую ногу поднять, правую — выпрямить. Движение заканчивается выпрямлением левой ноги и вытягиванием левой руки вверх. Корпус разворачивать назад так, чтобы руки, плечи, бедра находились в одной плоскости. Смотреть на ладонь. Согнуть правую ногу и вернуться в исходное положение.

Поза развивает чувство равновесия.

Виравхандрасана III (герой III)

Исходным положением служит поза «героя I». Нагнуться в сторону разворота корпуса, положить его на бедро. Поднять с пола вытянутую ногу и выпрямить согнутую (рис. 25). Удерживать таз параллельно полу. Сильно тянуть вперед руки. Стремиться к удержанию линии «руки — корпус — нога» параллельно полу. Для выхода из позы согнуть ногу.

*Уттхита-Хаста-Падангустхасана
(поза вытянутой руки и ноги)*

Из положения стоя согнуть левую ногу, взяться указательным и средним пальцами за большой палец ноги, поднять и выпрямить ногу перед собой. Следить, чтобы другая нога не сгибалась в колене, а стопа не разворачивалась в сторону (рис. 26).

*Урдхва-Прасарита-Экападасана
(повернутое вытягивание к стопе)*

Наклониться (рис. 27), поднять прямую ногу, затем коснуться головой другой ноги. Оба колена напряжены, тянуть носок поднятой ноги вверх. Обратить внимание на то, чтобы оба бедра были в одной плоскости.

*Парсвоттанасана
(вытягивание к отставленной ноге)*

Из Тадасаны принять позу (рис. 28).

Стопы под углом 45 и 90° (как в позе «героя II»). Соединить ладони за спиной, развернуться в сторону выдвинутой вперед ноги. Медленно, с прямой спиной согнуться к ноге (ось шарнира в тазобедренных суставах). Когда таз и грудь лягут на бедро, можно согнуть позвоночник и коснуться ноги лицом.

Для освоения наклона с прямой спиной можно использовать стул (рис. 29).

*Прасарита-Падоттанасана
(наклон с широко расставленными ногами)*

Широкая стойка ноги врозь, стопы параллельны. При наклоне не заваливаться вперед, таз — строго над стопами. На первой стадии выполнения смотреть вперед-вверх, стараться прогнуться в пояснице, ладони рук на полу без опоры на них. На второй фазе ладони класть на линии стоп, головой касаться пола между ладонями. Постепенно сокращать расстояние между ногами. Следить за сохранением прогиба спины в пояснице.

Поза считается подготовительной к перевернутым, в частности к стойке на голове.

*Уттанасана
(растяжение спины в наклоне стоя)*

Из Тадасаны с воображаемой осью шарнира в тазобедренных суставах медленно наклониться, вытягивая спину, и положить руки на стул. Если удастся достигнуть положения, когда таз, спина, плечи на прямой линии (без прогиба как вверх, так и вниз), то можно попытаться наклониться, касаясь пола ладонями вначале перед стопой (рис. 30), потом на одной линии с пальцами ног, затем на линии пяток (рис. 31). Стремиться удерживать ноги прямыми

и положить грудь на бедра. Задача не в том, чтобы касаться коленей лбом, а в том, чтобы максимально растягивать заднюю поверхность ног.

Позы сидя

Вирасана (боец)

Позу используют для медитации и Пранаямы. Варианты расположения стоп следующие: развернутые в стороны стопы наложены друг на друга; стопы касаются друг друга большими пальцами (рис. 32); стопы лежат на небольшом расстоянии друг от друга с боку бедер. В последнем случае сед выполняют не на пятках, а между ними. В отличие от предыдущих, промежуточных, позиций — это окончательная.

Наиболее эффективная разновидность позы — вытянутые руки с переплетенными пальцами, ладони повернуты вверх (рис. 33).

Для выхода из позы чуть приподняться и сесть с боку от стоп, вынести ноги вперед, не разгибая их, сделать несколько вращательных движений ногами (велосипед).

Поза полезна при ревматических болях в коленях, плоскостопии; помогает при отложении солей в суставах стоп и пяточных «шпорах». Одна из немногих, которые выполнять после еды не только можно, но и полезно в случае ощущения тяжести после приема пищи.

Супта-вирасана (лежащий боец)

Супта означает лежа. Исходной является предыдущая поза. Если сед между пятками выполняется свободно, можно попытаться лечь на спину (рис. 34). Для этого ухватиться за пятки, положить на пол сначала один, а затем второй локоть (рис. 35). Откинуться назад и опереться в пол затылком. Следующий этап — лечь на плечи, а потом и на лопатки. Стремиться к наиболее полному контакту спины с полом.

Баддха-Конасана (угловая поза с захватом ног)

Выполняется прижатием пяток к промежности, а раздвинутых коленей — к полу. В первой фазе руками тянуть стопы к промежности, во второй — развернутыми ладонями стремиться вверх, в тре-

твей — сохраняя раздвинутое положение согнутых в коленях ног, лежать на спине с раскинутыми руками. Первое время третью фазу можно выполнять в положении, когда пальцы ног упираются в специальную опору или стену.

Поза нормализует мочеполовую систему.

Сукхасана (удобная поза)

Используется для медитации и дыхательных упражнений. Выполняется с прямой спиной и растянутым позвоночником (рис. 36). В быту известна как турецкий сед. Условие правильного выполнения — прямая вертикальная спина. Если это трудно, можно подложить под бедра сложенное вдвое (вчетверо) одеяло.

Сиддхасана (совершенная поза)

Сиддха — означает мудрец (факир). В древних рукописях эта поза называется лучшей из всех 84 тысяч асан. Техника выполнения следующая: сесть на пол, вытянув вперед прямые ноги; согнуть левую ногу в колене и прижать пятку к промежности (на пятку не садиться); ступню прижать к правому бедру; согнуть правую ногу и положить ступню на левую лодыжку, удерживая пятку против лобковой кости. Пальцы правой стопы находятся между бедром и икрой левой ноги (рис. 37).

Обязательное требование при медитации и Пранаяме — удержание прямой вертикальной линии спина — шея — голова.

Поза содействует концентрации внимания, активизирует мышление.

Ардхападмасана (полулотос)

Используется для выполнения дыхательных и медитативных упражнений (рис. 38).

Полезна при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта.

ПОЗЫ С НАКЛОНОМ ВПЕРЕД

Пашимоттанасана

(растяжение спины в наклоне сидя)

Сидя на полу, вытянуть пятки и основание больших пальцев стоп как можно дальше от корпуса. Сидеть на костях таза, для чего при помощи рук

сдвинуть мышечную ткань ягодиц назад-вверх и в стороны.

На первой фазе освоения добиться горизонтального расположения таза и строго вертикальной линии: копчик — первый грудной позвонок — затылок (рис. 39).

Во второй фазе — взяться за боковые края стоп, верхние части бедер чуть потянуть к паху, нижнюю часть живота тянуть внутрь и вверх, копчик прижать к полу. Важно обеспечить прямую линию растянутого позвоночника, не допуская его изгиба в пояснице (рис. 40).

На третьей фазе освоения необходимо научиться подтягивать мышцы бедер так, чтобы они позволяли еще больше наклонить таз вперед. Тогда, максимально растянув позвоночник, можно попытаться наклониться и лечь животом и грудью на бедра, касаясь лицом голени (рис. 41). Ладони рук сцеплены и свободно охватывают стопы. Подтягивание корпуса к ногам с помощью рук эффекта не дает. Необходимо расслаблять и растягивать мышцы бедер, разрабатывать тазобедренные суставы.

Поза улучшает пищеварение, работу селезенки, печени, почек и кишечника; снимает раздражительность; развивает такие черты характера, как миролюбие и терпимость.

Трианг-Мукхайканада-Пашимоттанасана (наклон сидя к вытянутой ноге)

Начинать выполнение позы, как в Пашимоттанасане, но с одной ногой, согнутой, как в Вирасане. Колени держать вместе. Слегка нагнуться, обхватить руками стопу вытянутой ноги и растягивать позвоночник, стремясь добиться прямой линии копчик — первый грудной позвонок — затылок. Если не удастся удерживать равномерное распределение веса на оба бедра и одна ягодица отрывается от пола, можно подложить под нее что-либо, например книгу.

Второй этап освоения — это полный наклон и вытягивание позвоночника (рис. 42).

Кроунхасана (цапля)

Начинать, как в предыдущей позе, но вытягивание проводить к поднятой вертикально ноге. Таз

должен быть ровным, без наклона в ту или иную сторону. Стремиться к отрыву от пола верхних частей ягодич и копчика (рис. 43).

Бхарадваджасана I (поза по имени Бхарадваджи)

Сесть, как на рис. 44, держа правую стопу на лодыжке левой стопы. Взяться правой рукой за левый локоть, а левой — за правое колено. Стремиться выровнять таз и опустить левое бедро для равномерного распределения тяжести. Растягивать позвоночник от копчика до затылка — это условие успешного выполнения скрутки.

Поза развивает гибкость спины, помогает при артритах.

Бхарадваджасана II

Исходной является предыдущая поза. Занести руку за спину и ухватиться за пальцы стопы. Другой рукой взяться за колено. Растягивать позвоночник, выдерживая вертикальную линию (рис. 45).

ПОЗЫ С ПРОГИБОМ НАЗАД

Бхуджангасана (змея)

При выполнении позы (рис. 46) важно положение рук. Ладони расположить так, чтобы только 2—3 фаланги пальцев выступали за линию плеч. Локти прижать к бокам. Первая фаза подъема осуществляется только силой мышц спины. Руки подключаются на второй фазе. Необходимо прижимать лобковые кости к полу и максимально прогибать позвоночник. Следить, чтобы плечи не были приподняты, грудь раздвигать, взгляд в переносицу. Первый год внимательно контролировать состояние ануса и ягодичных мышц, добиваясь их расслабления.

В изложенном варианте руки, как правило, чуть согнуты и испытывают серьезную нагрузку. Чтобы ее уменьшить, иногда используют облегченный вариант, допускающий выпрямление рук и отрыв лобковой кости от пола (рис. 47). Здесь важно полностью расслабить мышцы живота и спины и провиснуть на прямых руках. Позвоночник при этом дополнительно прогибается под действием силы тяжести.

Еще один вариант позы с полусогнутыми руками — в верхнем положении выполняют медленные

повороты головы вначале через левое плечо, чтобы увидеть правую пятку, затем, наоборот. Локти остаются прижатыми к ребрам, лобок — к полу. Позвоночник получает некоторое дополнительное скручивание в верхней части. Вариант имеет четыре равные по продолжительности фазы: прогиб назад и вверх, поворот вправо, поворот влево, вновь прогиб назад и вверх.

Вход и выход из позы делают очень медленно, примерно на 10 ударов сердца. Между повторами выполняют релаксацию.

Поза полезна при небольшом смещении спинных позвонков, сутулости.

Противопоказания: гиперфункция щитовидной железы, серьезные отклонения в состоянии пищеварительного тракта.

Цикл упражнений Салабх (саранча)

Поза имеет несколько вариантов, которые выполняются один за другим с интервалами для отдыха. Поза фиксируется на фазе вдоха и удерживается на время задержки дыхания. Салабх — это одна из наиболее трудных поз. Она требует больших усилий и связана с натуживаниями. Поэтому противопоказана при желудочно-кишечных заболеваниях, грыжах, при слабом сердце. Характерные для позы запрокидывание головы и прогиб в пояснице могут возбуждать психику, повышать раздражительность. Чтобы исключить отрицательные последствия, осваивается Салабх начиная с выполнения небольшого числа вариантов. Пока не изучены все они, не следует сокращать время отдыха между повторами «саранчи». Оно должно быть достаточным для восстановления сил.

Осваивать варианты нужно в такой последовательности, в какой они показаны на рисунках (рис. 48). Цикл Салабх включает упражнения как непосредственно типа «саранчи», так и некоторые другие (Наук, т. е. «челнок», Дол, т. е. «качели», и т. п.).

В вариантах с подъемом груди нужно плечи тянуть вверх и назад, грудь вперед (рис. 49). В вариантах с опорой на руки первое время можно сжимать кулаки и помещать их прямо под пах. В дальнейшем следует опираться на ладони. Вначале допускается сгибание коленей, потом ноги должны быть прямыми и тянуться вверх (рис. 50).

Цикл положительно влияет на позвоночник, исправляет его искривления и окостенения, полезен при смещении позвонков, стимулирует работу пищеварительного тракта, устраняет запоры.

Устрасана (поза верблюда)

Принять позу, как на рис. 51. Подать копчик вниз, переднюю часть таза — вперед-вверх, грудь — вверх. Стопы прижаты к полу.

Поза улучшает кровоснабжение позвоночника, выпрямляет деформации спины и опущенные плечи, тонизирует нервную систему.

Адхо Мукха Сванасана (поза собаки)

Ладони прижимаются к полу на ширине плеч, ноги чуть расставлены. Поднять сначала пятки и потянуться тазом вверх, растянуть позвоночник, опустить пятки. Необходимо не плечи притягивать к полу, а копчик тянуть вверх (рис. 52).

ПОЗЫ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Йатара Паривартанасана (захват ноги, вытянутой в сторону)

Поза выполняется удержанием вытянутой ноги разноименной рукой (рис. 53). Важно не отрывать от пола плечи. Голову развернуть в сторону свободной руки.

Урдхва-Прасарита-Падасана (подъем вытянутых ног)

Из положения лежа на спине поднять и затем опустить ноги. Это обычное упражнение на укрепление брюшного пресса. В отличие от физкультурного варианта тренирующий эффект достигается не многократным подъемом ног, а их удержанием в течение длительного времени на уровне вначале 30, затем 60 и 90°.

Поза укрепляет мышцы живота, уменьшает на нем жировые отложения, подготавливает сосудистую систему к перевернутым позам. Особенно рекомендуется при ослаблении пищеварительной функции.

Парипурна-Навасана (лодка)

Поза удержания равновесия на ягодицах выполняется подъемом прямых напряженных ног под

углом 60—65° к полу (рис. 54). Ступни выше головы, руки на уровне плеч. Стремиться к прогибу в области поясницы и растяжению позвоночника.

Поза приносит ощутимую пользу при метеоризме, уменьшает жировые отложения на талии, стимулирует работу почек.

ПЕРЕВЕРНУТЫЕ ПОЗЫ

Халасана (плуг)

Айенгар ввел различные приспособления для выполнения асан. Для Халасаны (рис. 55) он, например, рекомендует ремень и сложенную в несколько слоев подстилку. Ремнем стягивают руки, чтобы обеспечить расстояние между локтями, равное ширине плеч. Подстилку подкладывают под плечи во избежание травм шейных позвонков или мозолистых образований на них. Одно из условий правильной постановки позы — прямая вертикальная спина. Если это не получается, можно использовать подставку для ног, вплоть до стула.

Опорой служит верхняя поверхность плеч. Лопатки стремятся к сближению, ноги выпрямлены и напряжены, задняя поверхность бедер тянется вверх, подбородок прижимается к груди, лицо обращено строго вверх, наклон в сторону недопустим. Стремиться к максимальному растяжению шейного отдела позвоночника — это основная задача позы.

Практикуют варианты с вытянутыми назад сцепленными руками либо опущенными ногами с коленями, прижатыми к ушам. Айенгар также рекомендует выполнять цикл Халасаны, включающий модификации с широко раздвинутыми ногами (рис. 56), со скрученными позвоночником и ногами не прямо за головой, а сбоку, почти на линии плеч (рис. 57), а также вариант с сомкнутыми коленями на полу также с боку от головы (рис. 58). Эти разновидности асаны расширяют диапазон вовлеченных в упражнение групп мышц, разнообразят тренировочный процесс.

Поза действует оздоравливающе на щитовидную и паращитовидную железы, органы пищеварения, сердечно-сосудистую систему и др. Считается, что асана помогает избавиться от простуд, улучшает состояние при начальных стадиях гипертонии,

полезна при нервных расстройствах, бессоннице, геморрое, анемии, мочеполовых расстройствах, головных болях, вызванных нарушением мозгового кровообращения.

Цикл Сарвангасаны (стойка на плечах)

В нашей стране эту позу называют стойка на плечах, «березка», или «свеча» (рис. 59). Йоги придают этой асане большое значение, рекомендуя ее всем, кто еще не может выполнять стойку на голове. Исходным положением для позы служит Халасана. Медленно поднимают обе ноги: либо прямые, либо согнутые в коленях. Следует стремиться удерживать позвоночник строго вертикально.

Так же, как и в Халасане, используют ремень и подстилку.

После некоторого удержания позы приступают к ее вариантам. Опускание ноги сбоку, по линии плеч, предполагает сохранение прямого позвоночника. Не следует касаться пола стопой, искривляя спину. Лучше не опускать ногу до конца.

Во втором варианте одна нога продолжает вытягиваться вверх, другая опускается за голову, как в Халасане. Нога должна касаться пола перпендикулярно телу, позвоночник вертикален, ягодицы на одной высоте (рис. 60). Допускается лишь небольшой разворот таза в сторону опущенной ноги.

При выходе из позы, как и в Халасане, стараться медленно, позвонок за позвонком, распрямлять спину и растягиваться на полу, не отрывая от него затылка. Эффект позы более выраженный, чем в Халасане. Считают, что она омолаживает организм, разглаживает морщины на лице, действует успокаивающе, повышает резервные возможности мозга.

Сиршасана (стойка на голове)

Позу рекомендуют выполнять, освоив предварительно Сарвангасану. Разучивать ее лучше в углу комнаты, со временем можно у стены, а затем и без подстраховки.

Начинают позу, стоя на коленях в углу. Макушка головы помещается между переплетенными пальцами рук (рис. 61). Чтобы точно определить точку головы, которой нужно опираться о пол, советуют

лечь у стены. Точка головы, касающаяся стены, и является искомой.

Выпрямить ноги, затем спину. Помогая ногами, прижать спину к стене (рис. 62).

Оттолкнуться ногами, поднять их, согнуть в коленях, прижав к животу. Прогиб в пояснице позволяет касаться стены не спиной, а ягодицами. Осторожно вытянуть ноги вверх и выпрямить позвоночник. Тяжесть тела должна приходиться только на голову. Руки выполняют страхующую роль.

После овладения упражнением (рис. 63, 64) добиваться перераспределения напряжений в теле за счет:

— тесного смыкания бедер, коленей, лодыжек, носков ног;

— полного вытягивания ног, в особенности задней стороны бедер и коленей;

— подъема плеч вверх и раздвигания лопаток в стороны;

— вытягивания основания больших пальцев ног вверх и опускания оснований мизинцев вниз (разворот стопы);

— соединения средних частей лодыжек.

Первое время длительность упражнения не должна превышать 10—15 секунд. Затем она постепенно увеличивается. Выход из упражнения плавный, на выдохе. Не отрывая головы от пола, немного посидеть на пятках, а потом лечь, перевернувшись на спину.

Стойка на голове улучшает кровоснабжение мозга, зрение, слух, память, сон, состав крови, сопротивляемость простудным заболеваниям. Положительно действует при неврастении, меланхолии, истерии, депрессии. Однако выполнение позы вне комплекса может вызвать повышенную раздражительность, поэтому после стойки советуют практиковать Сарвангасану.

Противопоказаниями служат отклонения от нормы артериального давления, зрения, состояния шейных позвонков.

Регулярная практика Сиршасаны делает человека уравновешенным, дисциплинированным, волевым, сосредоточенным. Согласно взглядам Йогов, поза стимулирует рост ментального тела и способствует духовному возвышению.

Эта поза лежания на спине, казалось бы, совсем простая, но в йоге она подробно регламентируется. Рекомендации Айенгара касаются даже положения, с которого ее начинают.

Исходная позиция — сид на полу с прижатыми к груди коленями. Затем откинуться назад, опереться на локти, приподнять таз и потянуть копчик в сторону ног, выворачивая таз таким образом, чтобы уменьшить прогиб в пояснице и плоско положить спину на пол. Выпрямить ноги, не отрывая пяток от пола, и дать стопам развернуться в стороны. Первое время всякий раз контролировать соблюдение прямой линии пятки — лобок — пупок — ямка ключиц. Для этого поднимать голову или просить посмотреть помощника.

Затем накрыть ладонями уши и потянуть голову, вытягивая и выравнивая шейные позвонки. Положить руки вдоль туловища ладонями вверх. Поочередно поднять их, скрутить вовнутрь так, чтобы лопатки плоско прижались к полу, и опустить, сбросив напряжение. Закрывать глаза и полностью расслабиться (рис. 65).

Упражнения йоги как будто специально предназначены для того, чтобы после них легко получалось расслабление. Многие ухищрения, облегчающие входение в состояние релаксации, здесь оказываются лишними. Важно удобно лечь и полностью погрузиться в мир телесных ощущений. Появится чувство, что теплая волна истомы постепенно обволакивает тело, оно становится тяжелым, непослушным.

Глубокой релаксацией считается такая, когда между желанием шевельнуться и реальным движением проходит какое-то время. Оно может доходить до нескольких минут. Особенностью расслабления в йоге в отличие от аутотренинга является постепенное развитие и последующее использование образного мышления. Задача состоит не в том, чтобы мысленно или вслух повторить фразы-формулы, а в развитии представлений тепла, тяжести, истомы, постепенно обволакивающих тело. Нужно периодически осматривать себя внутренним взором, выявлять нерасслабленные участки, доводить их до все более

глубокого расслабления. Помогают представления полета, парения в облаках или падения, скольжения в бездонную пропасть с уверенным выходом в конце в горизонтальную фазу полета. Постепенно время наступления релаксации укорачивается, а она углубляется.

Древний афоризм гласит, что нет йоги без расслабления и расслабления без йоги. Смысл его, видимо, в том, что истинная релаксация достижима при комплексном подходе и соблюдении всех этапов йоготренировки.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

После ступени Асана следует Пранаяма. Здесь йоги обучаются искусству управлять потоками жизненной энергии, распределять и накапливать ее. Действующим началом служит уже не одно лишь физическое упражнение, когда торможение либо ускорение тока Праны достигается напряжением или расслаблением мышц. Дополнительным элементом становится дыхание, концентрация внимания, мышечные замки (Бандхи). На этой ступени появляется высокая степень насыщения тела Праной. Тонкие тела получают такое развитие, что становится возможной глубокая и длительная концентрация внимания, создаются предпосылки для освоения следующих ступеней йоги.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ ПРАНАЯМЫ

Пропорции дыхательного цикла включают: вдох (Пурака), задержку дыхания после вдоха (Кумбхака), выдох (Речака), задержку дыхания после выдоха (Шуньяка). Меняя соотношения между продолжительностью стадий дыхательного цикла, йоги эмпирически установили ряд закономерностей саморегуляции и активно используют пропорции дыхания для конструирования упражнений различной целевой направленности.

Влияние пропорций дыхательного цикла на самочувствие подтверждает и современная наука. Например, в пособиях по аутотренингу дыхание с удлинением выдоха и паузы после него определяется как успокаивающее, расслабляющее. Оно снимает нерв-

ное напряжение, нормализует повышенный тонус, снижает артериальное давление, усиливает процессы торможения. Противоположным образом действует дыхание с удлинением вдоха и последующей паузы.

Для условного обозначения пропорции дыхательного ритма в выражение П:К:Р:Ш подставляют соответствующие числовые значения. Например, 1:1:1:1 означает, что продолжительность Пураки, Кумбхаки, Речаки и Шуньяки одинакова; 1:0:1:0 — паузы после вдоха и выдоха отсутствуют. Расшифровка пропорций дается в секундах. Выражение 5—20—10—10 означает пропорцию 1:4:2:2, в которой каждая единица имеет продолжительность 5 секунд.

Глубина дыхания определяется вовлеченными в процесс областями легких. Различают дыхание верхнее (ключичное), среднее (реберное) и нижнее (диафрагмальное). Йоги считают, что в зависимости от того, какая фаза преобладает, возникает определенный психический настрой, доминирует тот или иной энергетический центр. Выполняя Пранаямы, ученики Йоги добиваются более полного использования объема легких, что при переходе от тренировочных к обычным условиям урежает ритм, снижает глубину дыхания, увеличивает паузу между вдохом и выдохом. Дыхание становится экономичным, как у жителей высокогорья (в отличие от горожан с частым, глубоким, ключичным дыханием). Соответственно возрастают иммунно-защитные функции организма — феномен, столь характерный для населения горных областей.

Йоги управляют глубиной дыхания. Струя воздуха может идти в одной последовательности: вдох — верхняя часть легких, средняя, нижняя; выдох — нижняя, средняя, верхняя. Может и в обратной последовательности.

Из четырех допустимых Йоги выбрали наиболее оптимальный вариант — так называемое полное дыхание, когда и вдох и выдох начинаются с нижней части легких. Полное дыхание — краеугольный камень Пранаямы. Большинство медленных дыхательных упражнений выполняют на его основе.

Темп дыхания изменяется в широких пределах — от 2 до 200 дыханий в минуту. От темпа зависит

скорость прохождения воздуха через дыхательные ходы и, соответственно, сила его воздействия на слизистые оболочки, раздражение которых рефлекторно передается на многие другие органы и системы. Например, Бхастрика так разогревает носовые ходы, что может ощущаться даже физическая боль. Это очистительное упражнение. Оно делает энергетические каналы более проводимыми.

Медленный же темп используется для повышения энергопотенциала. Считают, что чем реже дыхание, тем лучше усваивается Прана. Варьирование темпа позволяет овладеть дыхательным циклом, научиться управлять им и сознательно использовать для саморегуляции.

Мощность выдоха — значимая величина для очистительных упражнений. Резкие, толчкообразные, мощные выдохи резонансно активизируют ток Праны в энергоканалах, гармонизируют энергетику Чакр. При этом могут меняться и физиологические характеристики: повышается внутричерепное и артериальное давление. Упражнения с резким мощным выдохом (Капалабхати, дыхание Ха) хорошо развивают диафрагму, регулируют пищеварение, повышают кислотность желудочного сока.

В то же время напряженное шумное дыхание в обычном состоянии, по мнению йогов, растрчивает накопленный потенциал Праны. Мощность повышается при эмоциональном возбуждении психики (страх, гнев, страсть), во время сна. Поэтому Йоги так предубеждены против эмоциональных проявлений и рекомендуют ограничивать сон до естественной нормы.

Для контроля силы выдоха Йоги используют упражнение с перышком. Находясь у носовых ходов, оно не должно колебаться под воздействием выдыхаемого воздуха. Чем больше расстояние, на которое оно реагирует, тем менее тренирован ученик и ему нужно уделить больше внимания успокоению психики диетой и упражнениями Крийя-Йоги. Другой метод — запотевающее от дыхания зеркальце.

Перекрытие воздушных ходов — еще один действенный инструмент Пранаямы. Благодаря связи носовых ходов с полушариями головного мозга достигается воздействие на сознание путем изменения просвета ноздрей или их полного перекрытия.

При периодическом или постоянном перекрытии одного из носовых ходов возможны следующие варианты дыхания:

Правая ноздря	Левая ноздря
1. Вдох — выдох	Вдох — выдох
2. Выдох — вдох	Выдох — вдох
3. Вдох	Выдох
4. Выдох	Вдох
5. Дыхание только через правую ноздрию	Ноздрия перекрыта
6. Ноздрия перекрыта	Дыхание только через левую ноздрию

Каждый из приведенных вариантов по-своему воздействует на сознание, энергообмен и преобладание заряда ХА или ТХА в общем энергопотенциале. Например, согласно йоге дыхание только через правую ноздрию дает солнечную подпитку энергетикой (вариант 5). Это согревает тело, возбуждает психику, приводит эмоции в состояние, соответствующее заряду Ян (по теории рефлексотерапии). Противоположно действует дыхание через левую ноздрию. Чередование же ноздрей гармонизирует психику, повышает способность к сосредоточению внимания, невосприимчивость к стрессам.

Обычно носовые ходы перекрывают так: средний и указательный пальцы правой руки упираются в переносицу, большой — на правом крыле носа, безымянный — на левом. Кончики пальцев должны касаться не края ноздри, а ямки, наиболее тонкого и чувствительного места. Давление мягкое. У левшей и у многих женщин рабочей является левая рука.

Хоть и редко, но для дыхания используют и рот. В основном это очистительные виды Пранаямы, когда резким одноразовым или ступенчатым выдохом производится гидравлический удар в сосудистой системе и энергетический — в системе Нади.

Концентрация внимания выполняет ведущую функцию в практике Пранаямы. Не будет внимания — не будет должного эффекта. Однако так же, как и на ступени Асана, первое время оно сосредоточивается на технике дыхательных упражнений. Добиваются правильного чередования вдоха и выдоха, соответствующего темпа, ритма, мощности, переключения дыхательных ходов, заполнения соответ-

ствующих отделов легких. Эзотерическое содержание проявляется позже, когда техника отработана до автоматизма и внимание переключается на образные представления о движении энергии, золотистых или голубоватых потоков тепла, света.

Вдох (Пурака) — фаза поглощения. Внимание сосредоточивается на вихре активных энергочастиц, устремляющихся к ноздрям из звездного тумана Космоса. Одновременно в ноздрях формируется ощущение приема этих частиц, их впитывания и направления к своду носоглотки.

Пауза (Кумбхака) — фаза накопления. Все внимание — на образном представлении перетекания энергии из сгустка на уровне верхнего неба в область солнечного сплетения.

Выдох (Речака) — фаза распределения. Происходит переброс энергии к органу, требующему особого внимания для подпитки, исцеления и улучшения функций.

Это типичная схема управления энергией в Хатха-йоге. Могут быть и другие. Более сложные, например с подъемом, Кундалини, относятся уже к другим видам йоготренировки (например, Раджа-йога).

Если образное представление развито недостаточно, применяют другие объекты сосредоточения. Наиболее простые — это мантры. Например, мантра ОМ. Вместо счета: раз, два, три, четыре и т. д. мысленно проговаривается ОМ...М, ОМ...М, ОМ...М. Число повторов соответствует заданной продолжительности каждой стадии (вдох, пауза, выдох, пауза). Существует вариант концентрации на мантре СО-ХАМ, когда длинное СО мысленно проговаривают на вдохе, а такое же длинное ХАМ — на выдохе.

При подключении дыхания к медитации на ступени Раджа-йоги объекты сосредоточения задаются выбранной медитативной техникой.

Если пренебрегать концентрацией и выполнять упражнения с отвлеченным вниманием, то результатом может быть не успокоение, а, наоборот, нервное возбуждение. Как пишет Айенгар, Пранаяма станет раджасической, если разум включен в действие, и саттвической, если ум внимателен, чувствителен и бесстрастен.

Мышечные замки, или Бандхи, оказывают влияние, которое можно объяснить и с позиций физио-

логии, и с позиций энергетики. Джаландхара Бандха (горловой замок) — это наклон головы вперед до упора подбородком в грудную кость. Наклон головы и сжатие горла происходят в момент сглаживания слюны, когда кадык находится в верхнем положении. Эффективность Бандхи во многом определяется подвижностью шейных позвонков при наклоне головы вниз. Разработка позвонков входит в задачу асан Хал (плуг) и Сарванг (березка).

Бандха снижает риск повышения внутричерепного давления и возможных неприятных ощущений в ушах и глазах, не допускает ускорения сердечного ритма. С позиций энергетики она предотвращает утечку поглощенной Праны через отверстия черепа и астральный канал в темени, обеспечивает ассимиляцию очередной порции Праны.

Мула Бандха — второй мышечный замок. При его выполнении сжимаются сфинктеры анального отверстия: самый нижний и расположенный на 4—5 см выше. Данное движение рефлекторное. Им владеет каждый. Задача Бандхи — удерживать сжатие некоторое время. Энергетическое воздействие аналогично эффекту Джаландхары, только перекрываются нижние каналы утечки Праны.

Следующий замок — это Уддияна Бандха. Он выполняется путем втягивания живота на выдохе до образования впадины. При полной Уддияне живот втягивается глубоко, а нижние ребра выступают так, что под них можно вложить кулаки. Брюшные мышцы при этом расслаблены, грудь подается вперед-вверх. Бандха выполняется вместе с Джаландхарой, иначе не получится длительное удержание паузы на выдохе.

Йоги считают, что Уддияна направляет Прану к главным Нади в области позвоночника, благодаря чему достигается одна из основных задач Пранаямы — гармонизация и активизация энергоцентров.

Уддияну выполняют только при абсолютно пустом желудке, желательнее после освобождения кишечника. При регулярной практике она улучшает состояние органов пищеварения, успокаивает нервную систему.

Поза имеет важное значение для Пранаямы. Главное — удержание прямого и строго вертикального позвоночника. Классическими являются медитатив-

ные позы. Сидение со скрещенными ногами обеспечивает наибольшую устойчивость, а значит, и безопасность. Выполнение дыхательных упражнений стоя представляет определенный риск. У особо «усердных» учеников, пренебрегающих требованием осторожного и постепенного освоения этой ступени йоги, бывают случаи падения. Вместе с тем поза стоя или сидя в кресле с прямым вертикальным позвоночником не возбраняется для осторожных учеников, уже приобретших определенные навыки Пранаямы.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРАНАЯМЫ

Эффекты Пранаямы можно объяснить как с точки зрения современной физиологии, так и с позиций эзотерических знаний. По мнению автора, наибольшего внимания заслуживают два аспекта саморегуляции методами дыхания. Это прежде всего урежение частоты и снижение мощности дыхания, а также коррекция функциональной асимметрии мозга. Их анализ позволяет в какой-то мере приблизиться к пониманию истинной роли дыхательных упражнений йог.

Частота и мощность дыхания являются значимыми показателями продвижения по пути йоги, по которым можно судить об эффекте тренировки. Йоги считают: чем реже дыхание, тем длиннее жизнь. В пример приводят выявленную у животных зависимость между частотой дыхания и средней видовой продолжительностью жизни. Частота дыхания в минуту у зайца — 55, обезьяны — 30, кошки — 24, собаки — 15—18, лошади — 8—12, черепахи — 3 раза. Соответственно зайцы живут меньше, а черепахи дольше.

Важно не только дышать редко, но и неглубоко, т. е. с небольшой мощностью. Мощность дыхания йоги измеряют расстоянием до подвешенной перед носом пушинки, на котором она еще реагирует на струю выдыхаемого воздуха. Единицей измерения служит толщина среднего пальца руки. Норма — 12 пальцев. Дыхание во время еды, ходьбы, сна и полового акта составляет 20, 24, 30 и 36 пальцев. Активная физическая нагрузка может увеличивать эту величину до 96. Чем меньше мощность дыхания,

тем полнее вскрываются физиологические и психологические резервы. В древних тантрах называются следующие изменения, происходящие при снижении мощности дыхания:

- 11 пальцев — достижение волевого контроля над процессом дыхания;
- 10 пальцев — обретение способности к длительным остановкам мыслительного диалога;
- 9 пальцев — проявление поэтического дара, таланта композитора;
- 8 пальцев — появление ораторских способностей;
- 7 пальцев — улучшение зрения, ясновидение;
- 6 пальцев — свечение ауры, левитация;
- 5 пальцев — достижение в жизни большого успеха;
- 4 пальца — приобретение восьми магических Сидх (сил);
- 3 пальца — постижение истины бытия;
- 2 пальца — способность изменять свою физическую форму по желанию;
- 1 палец — способность стать невидимым и жить в тонком теле тысячелетия.

Когда дыхание сокращено до предела, говорят о достижениях бессмертия.

Приведенные сведения трудно проверить, но они представляют интерес как эмпирические данные о зависимости между глубиной дыхания и измененными состояниями сознания. Деловому человеку нет нужды стремиться к чрезмерному урежению дыхания и снижению его мощности, но перспектива ему должна быть ясна. Для выбора программы тренировок ему необходимо иметь исчерпывающую информацию, пусть даже и не всегда абсолютно доказательную.

Достаточно убедительными являются данные о физиологических изменениях, происходящих при адаптации к кислородному голоданию. Когда для дыхания в нормальных условиях становится характерным урежение ритма и снижение мощности, то, по данным физиолога Косицкого Г. И., повышается количество эритроцитов и содержание гемоглобина в крови, увеличивается плотность кровеносных капилляров в тканях, растет устойчивость клеток, особенно нервных, к гипоксии и др.

Нет нужды доказывать преимущества подобных изменений. Они особенно важны для жителей райо-

нов с радиоактивным загрязнением среды, где активизация иммунозащитной и кроветворной функций жизненно необходима.

Немаловажно, что Пранаяма увеличивает емкость легких, тонизирует сердечно-сосудистую систему, предотвращает опасные последствия гиподинамии. Можно говорить о том, что физкультурные и дыхательные упражнения йогов в своем действии на сердце в какой-то мере взаимозаменяемы.

Выравнивание функциональной асимметрии мозга — важнейший результат Пранаямы. Благодаря воздействию на механизмы мозга, лежащие в основе высших психических функций, дыхательные упражнения способны корректировать разные проявления сознания и психики.

Сегодня можно считать установленной определенную «специализацию» полушарий мозга. Их роль в познании и отражении мира характеризуется следующими противопоставлениями:

Левое полушарие	Правое полушарие
Логическое	Интуитивное
Конвергентное	Дивергентное
Интеллектуальное	Чувственное
Дедуктивное	Образное
Рациональное	Метафорическое
Дискретное	Непрерывное
Абстрактное	Конкретное ?
Реалистическое	Импульсивное
Управляемое	Свободное
Дифференциальное	Экзистенциональное
Историческое	Вневременное
Аналитическое	Холистическое
Явное	Подразумеваемое
Объективное	Субъективное
Последовательное	Одновременное

Для продуктивной деятельности в любой области необходимо сочетание активности левого и правого полушарий. Однако в наш рациональный век левое полушарие получает больше импульсов для своего развития. А поскольку оно ответственно за функции правой половины тела (перекрестная иннервация), то внешне левополушарная асимметрия проявляется в несколько большем развитии правой части нашей сенсорной системы (зрение, тактильная чувст-

вительность и др.). Правшей намного больше, чем левшей. Поголовная левополушарность отражается не только на индивидуальном, но и на общественном сознании. Недаром левополушарное мышление связывают с западным техницизмом, а правополушарное — с восточным мистицизмом.

Функциональная асимметрия мозга неизбежно сказывается на стиле и характере мышления, выборе поведения, подходах к решению злободневных задач и проблем. Если левое полушарие ответственно за рациональное и логическое мышление, кратковременную память, ориентацию на сиюминутные результаты, фрагментарное восприятие мира, то правое — за целостное восприятие мира, образное мышление, долговременную память, фантазию, интуицию, озарение.

Исключение каких-либо характеристик из гаммы перечисленных качеств неизбежно приведет к обеднению личности, ограничению ее творческих и, видимо, деловых возможностей.

Приступая к Йоге, желательно знать, кто вы, лево-, или правополушарный тип, правша или левша? Для этого используют группу тестов. У правши, например, при подмигивании закрывается левый глаз, прицеливается он правым, в «позе Наполеона» кисть его правой руки находится сверху, при переплетении пальцев большой палец правой руки оказывается сверху и т. п.

Чем больше человек правша, тем в большей мере он относится к левополушарному типу. У левополушарных, как правило, активна не только правая рука, но и правая нога, лучше видит правый глаз, но самое интересное, что у правшей носовая перегородка искривлена таким образом, что чаще и выраженнее активизирует дыхание через правую ноздрию, иннервируемую левым полушарием, ответственным за рациональное мышление. По данным физиолога С. Ф. Гаюнова, лишь у детей перегородка прямая, а после 30—40 лет почти у всех искривлена.

Можно предположить несколько причин этого. Во-первых, окружающая действительность, предъявляя к левому полушарию повышенные требования, диктует его активизацию. Перестройка дыхания на правоздrevой тип облегчает и поддерживает вынужденную асимметрию.

Вторая причина — это пища. У рационального человека Запада она преимущественно Инь (мясо, овощи, молоко) и несет холодную пассивную энергию. Организм стремится компенсировать дисбаланс. Дыханию в этом отводится немаловажная роль. Правая ноздрия заряжает активной, теплой, Ян энергией, компенсируя излишек Инь пищи.

У восточного человека пища скорее Ян (зерновые, пряности). Чтобы погасить излишний ее «жар», дыхание перестраивается на левостороннее, создавая предпосылки в основном для активизации мистического, правого полушария. (Хорошо бы проверить это предположение, оценив состояние носовой перегородки у восточных народов. Она должна быть искривлена в другую сторону.)

Третья возможная причина — температурный режим. Холодный климат по логике должен стимулировать опять-таки согревающее правоздrevое дыхание, а теплый и жаркий — левоздrevое.

Такой анализ приводит к неожиданным выводам о том, что различие между рационализмом Запада и мистицизмом Востока запрограммировано. Пища и климат, формируя определенный тип дыхания, влияют на функциональную асимметрию мозга. Йога, которая связана с правополушарным мышлением, возникла там, где могла возникнуть. А подходит ли Йога западному человеку, которому она в силу объективных причин дается неизмеримо труднее, чем, скажем, индийцу?

Если вчера ответить на этот вопрос было просто, то сегодня, в условиях возросших требований к человеку и его мыслительным способностям, ответ напрашивается сам собой. Не просто подходит, а крайне необходима.

Используя целый арсенал средств — от диеты до дыхательной гимнастики и медитации, Йога способна развить у человека необходимые ему в профессиональной деятельности качества, которых часто недостает современному деловому человеку Запада. Достижение соответствия правого полушария с высоко развитым левым приведет к расширению возможностей сознания. При этом возрастет способность к образному мышлению, предвидению вероятного развития событий, принятию оптимальных решений в условиях дефицита достоверной информации, ее

противоречивости. Появится особая проницательность по отношению к людям, когда впечатления будут складываться на основе развитой интуиции. В исследовательской группе такой человек сможет перейти из разряда «критиков» в разряд «генераторов» идей, т. е. людей, способных к нестандартному мышлению, неожиданным решениям.

Влияние ноздревое дыхание на характер психических и мыслительных процессов можно использовать и в повседневной жизни. Зная ритм изменений активности ноздревое дыхание, можно согласовывать с ним ответственные моменты в служебных и личных делах.

Когда установилось левоноздревое дыхание, следует предпринимать действия, направленные на долговременные результаты. Окультистическая мудрость «Свародеия» рекомендует использовать такие моменты для самолечения и целительства других, изучения йоги, исполнения ритуалов и обрядов, связанных с семейными, религиозными и народными традициями. Деловому человеку можно посоветовать эти периоды для ведения тонких дипломатических переговоров, определения стабильных целей, задач и стратегической линии поведения в какой-то ситуации, формирования выводов о проделанной работе и т. п.

Когда установилось правозноздревое дыхание, лучше сконцентрироваться на действиях решительных, напористых, волевых. Это могут быть оперативные заседания, публичные выступления, анализ ситуации и критические высказывания на различных форумах, участие в дискуссиях. У спортсменов в этот период результаты состязаний будут максимальными.

Однако необходимо учитывать еще и такую тонкость. Древние йоги говорили не вообще об активной ноздре, а о первых 36 минутах ее активности, когда по восточным понятиям действуют устойчивые стихии земли и воды в отличие от изменчивых стихий огня и воздуха. Айенгар в учебнике Пранаямы также упоминает о стихиях, которые необходимо иметь в виду при использовании дыхательных техник на высших ступенях йоги.

Отмеченные связи и тонкие взаимоотношения между регуляторными механизмами легли в основу техники Пранаямы. В ней отражена связь психического состояния с такими элементами дыхания,

как фазы, циклы, характер протекания воздуха через носовые ходы.

На основе тысячелетних экспериментов йоги научились использовать Пранаяму для перестройки сознания и психики, приведения их в состояние, отвечающее мистическим целям древнего учения.

Современный уровень знаний позволяет сознательно применять отдельные элементы Пранаямы для психофизической саморегуляции, коррекции функциональной асимметрии мозга с целью более полного использования мыслительных возможностей в условиях деловой, активной жизни.

ТЕХНИКА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Все ограничения по месту, времени, состоянию и т. п., касающиеся асан, в равной степени справедливы и к Пранаямам. Действуют те же золотые правила: постепенность и регулярность. В «Хатха-йога Прадипике» говорится: «Как львы, слоны и тигры приручаются очень медленно и осторожно, так же и Прана приводится под контроль очень медленно и постепенно, в соответствии со способностями и физическими возможностями. Иначе это может убить ученика».

Но есть у дыхательных упражнений и свои, особые законы, в частности, правило равнодействия носовых ходов. В норме проходимость одного носового хода почти всегда больше, чем другого. Каждые полтора-два часа происходит смена активности ноздрей. Равная проходимость длится небольшой отрезок времени, который и является наилучшим для выполнения дыхательных упражнений.

Для удлинения периода равнодействия йоги используют специальные приемы. Простейший — ¹ полежать на том боку, ноздря которого активна. Вскоре будет заметно выравнивание, а если «перележать», то и смена активности. Другой прием — ² зажать под мышкой, например, подушку. Будучи помещенной на пассивной стороне, она активизирует ее. Однако ³ наилучший метод — промывание носа и выполнение серии очистительных упражнений Бхастрика или Капалабхати.

Всю предварительную практику йоги можно рассматривать как подготовительную ступень к Пра-

наеме. Асаны готовят тело к принятию позы «лотоса» и выполнению Бандх, диета урежает дыхание, гигиенические упражнения «подсушивают» слизистые носа, очистительные комплексы Крийя-йоги успокаивают сознание. Когда ученик ежедневно посвящает Пранаяме 15—20 минут без особого самопринуждения, можно сказать, что он созрел для выполнения специализированного комплекса упражнений, рассчитанных на управление энергетикой.

В повседневной жизни к дыхательным упражнениям чаще всего относятся как к средству психофизической саморегуляции для устранения отклонений в самочувствии, регулирования аппетита и теплообмена, коррекции настроения и противодействия стрессу, усиления концентрации внимания в условиях повышения требований к интеллектуальной продуктивности. Поэтому есть смысл вначале рассмотреть именно прикладные аспекты Пранаямы.

ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Применяется для гармонизации энергетики в конце серии Сурьянамаскар и перед каждым промежуточным расслаблением в основном комплексе асан, для сброса нервного напряжения, прекращения навязчивого мыслительного диалога в начале всякой йоготренировки. Упражнение освежает и дает чувство легкости. Утверждают, что оно помогает при бессоннице, отравлениях, простуде, головных болях.

Вариант 1. Прерывистое очистительное дыхание.

1. Принять любую устойчивую позу с прямой вертикальной спиной.

2. Выполнить вдох по схеме полного дыхания (последовательно заполняется нижняя, средняя и верхняя часть легких).

3. Растянуть губы и слегка раздвинуть зубы, как бы произнося звук «ш»; прижать кончик языка к внутренней поверхности нижних резцов. Язык по возможности расслабить.

4. Толчкообразно напрягая и втягивая живот, ритмично проталкивать воздух небольшими порциями через препятствующие этому слегка сжатые губы. С каждой новой порцией мощность выдоха падает по убывающей. Возникает повторяющийся шипяще-свистящий звук.

5. Регулировать мощность выдоха за счет сжатия губ и усиления толчка диафрагмы. Первые недели мощность минимальная, затем постепенно возрастает. Grimасы исключаются. Неработающие мышцы лица расслаблены.

6. В зависимости от поставленной цели концентрировать внимание на следующих представлениях:

— при головной боли — на образе ее ухода вместе с выталкиваемым воздухом;

— для прекращения навязчивого мыслительного диалога — на образе волны голубоватого туманчика, синхронно с выдохами поднимающегося от шеи ко лбу. Это расстояние преодолевается за одну серию выдохов, а затем дважды повторяется с последующими сериями;

— для гармонизации энергетики — после выполнения группы асан концентрируются на волне энергии, которая, как поршень, проходит по корпусу снизу вверх вплоть до макушки. Цвет первой волны — красный, второй — желтый, третьей — голубой.

Количество повторений за тренировку 10—15. Начинать с 2—3.

Вариант 2. Очистительное дыхание «ХА». Стоять прямо, ноги чуть шире плеч. Сосредоточиться на ощущении тела, сбросить напряжения, расслабиться. На медленном вдохе (схема полного дыхания) поднять слегка согнутые в локтях и расслабленные руки над головой, на несколько секунд задержаться и затем как бы сломаться в пояснице. Сделать резкий расслабленный наклон. Мощный короткий выдох широко открытым ртом прозвучит как «ХА», но при этом голосовые связки не включаются в создание звука. Звучание исходит из области бронхов. Находясь в таком положении до появления желания вдохнуть, медленно выпрямиться, на вдохе разводя и поднимая руки над головой. Аналогично выполнить второй и третий выдохи.

Тем, у кого задержка после выдоха небольшая, рекомендуются обычные промежуточные очистительные выдохи либо несколько полных дыханий.

Для концентрации внимания используют несколько схем. Наиболее типичная — представление о сбросе на выдохе отрицательных, шлакующих энергий. Другой вариант, когда на вдохе руки при подъеме из наклоненного положения идут перед корпусом

ладонями вверх. Представляется идущий из земли оранжевый туманчик, заполняющий вслед за движением рук все тело и извлекающий шлакующие элементы. Последние представляются в виде броуновского движения частиц. Резкий выдох сбрасывает энергию земли и увлекаемые с ней частицы шлаков.

ТЕРМОРЕГУЛИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Разогревающими являются такие упражнения, как дыхание «ХА», Капалабхати, Вхастрика, а также ритмичное по схеме 1—0—1—1 либо 1—0—2—0, где фаза выдоха по сравнению с вдохом по крайней мере вдвое дольше. Разогревающий эффект полнее проявляется в случае предельного затягивания ритма, когда количество вдохов в минуту еще не вызывает дискомфорта, но при малейшем его уменьшении ощущается нехватка воздуха.

Разогревающим является также и попеременное дыхание по схеме: вдох через правую ноздрю, выдох — через левую. Это упражнение Сурья-Бхедана (солнечное дыхание). Помимо прочего оно усиливает пищеварение и помогает при низком давлении. Одно из немногих упражнений, которое разрешается после еды для улучшения усвоения пищи. В этом случае в качестве базовой рекомендуется поза «бойца». Дыхание ровное, спокойное, в пропорциональном ритме 1—0—1—0. Со временем допустим ритм 1—1—1—1 с выполнением Бандха Трайи на паузах*.

Аналогичная техника, начинающаяся со вдоха через левую ноздрю, носит название Чандра Бхедана (лунное дыхание). Упражнение дает охлаждающий эффект.

Ту или иную Бхедану можно практиковать в течение 10—15 минут, но не до утомления. Это правило справедливо для всех дыхательных упражнений. Нельзя в один и тот же день выполнять и солнечное, и лунное дыхание, тем более в одной тренировке.

Если вы не можете заснуть, пока не согреетесь, йоги советуют лечь на левый бок. В этом случае активнее становится правая ноздря и в балансе организма по Инь-Ян происходит сдвиг в сторону Ян.

* Бандха Трайя — тройной замок, т. е. верхний, средний и нижний (Джаландхара, Уддияна и Мула Бандха).

Наоборот, в жаркую душную ночь легче засыпать на правом боку, когда преобладает лунный компонент дыхания.

УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Почти все медленные дыхательные упражнения дают седативный эффект. Чемпионом среди них является Уджайи. В нем максимально раздвигается грудь и практикующий становится похож на мощного завоевателя. Отсюда и название «Джайя», что означает завоевание или успех.

Упражнение можно практиковать в любое время, сидя, стоя и лежа. В нем нет каких-либо сложных элементов типа перекрывания ноздрей или мысленного направления энергии в какую-то зону. Это обычное медленное размеренное дыхание. Контроль над ним составляет суть упражнения и заключается в сосредоточивании на дыхании, прохождении воздуха и периодическом изменении глубины и ритма дыхания.

Отличительной особенностью Уджайи является частичная блокировка голосовой щели с целью некоторого торможения воздуха. Для этого слегка напрягают мышцы гортани. Дыхание сопровождается легким шипением. На вдохе слышится свистящий звук «ссс», на выдохе — шипящий — «ххх». Но звук образуется не голосовыми связками, не трением воздуха о небо, как при храпе, а именно благодаря сужению прохода для воздуха. Источник звука не бронхи и не нос, а верхняя часть гортани, расположенная чуть выше кадыка.

В отличие от схемы полного дыхания, когда воздух избирательно посылают в какую-то часть легких, в Уджайи они заполняются равномерно по всему объему. При этом наиболее заметно движение верхней части грудной клетки. При глубоком дыхании грудь вздымается вперед и вверх. Слегка поднимаются ключицы и плечи. Глаза закрыты. Внимание направлено внутрь. Главное — добиться медленного, глубокого и устойчивого вдоха и выдоха.

Распространенные ошибки: на начальной стадии освоения упражнения напрягают мышцы живота на выдохе; не обеспечивают одновременного с расширением и подъемом грудной клетки движения диафрагмы.

Таблица 4

Освоение Уджайи*

Период	Стадия	Вдох	Пауза	Выдох	Пауза
Ознакомительный	Лежа				
	1	Н	—	Н	—
	2	Н	—	Г	—
	3	Г	—	Н	—
Начальный	4	Г	—	Г	—
	Сидя				
	5	Н	—	Н	—
	6	Н	—	Г	—
Продвинутый	7	Г	—	Н	—
	8	Г	—	Г	—
	Сидя				
	9	Н	НС	Н	—
	10	Н	—	Г	ИВ
	11	ОГ	10—15 с, МБ	Н или Г	—
	12	Н	—	ОГ	ИВ, УБ
	13	ОГ	10—15 с, МБ	Н или ОГ	ИВ, УБ

мы вниз; надувают живот на вдохе; насильственно удлиняют какую-либо стадию дыхания сверх естественной нормы; задерживают дыхание после вдоха или выдоха; выполняют мышечные замки (Бандхи); доводят себя до утомления.

Тяжесть в голове, шум в ушах, жар в теле, покраснение лица, вялость, разбитость, подавленное настроение после Пранаямы — все это свидетельства передозировки.

Начинать следует с трех дыханий, еженедельно добавляя по одному и постепенно доводя длительность тренировки до 10 минут.

Первое время упражнение выполняется лежа, затем, когда освоена одна из медитативных поз, — сидя. Не ранее чем через полгода регулярных тренировок в положении сидя переходят к очередной ступени, включающей задержки после вдоха и выдоха с одновременным выполнением Мула Бандхи на вдо-

* В таблице приняты следующие условные обозначения: экскурсия легких нормальная — Н; глубокая — Г; очень глубокая — ОГ. Продолжительность паузы в несколько секунд — НС, увеличенная в пределах индивидуальной возможности, но не доведенная до максимума — ИВ. Мышечные замки Мула Бандха — МБ, Уддияна Бандха — УБ.

хе и Уддияна Бандхи на выдохе. Когда основа техники отработана, внимание концентрируют на производимом слабом шипящем звуке. Можно сосредоточиваться и на прохождении воздуха через ноздри.

Эта апробированная схема тренировок по методике Айенгара предполагает определенную последовательность и очередность изменения ритма и глубины дыхания (табл. 4).

Каждая из 13 стадий может длиться от 2 до 10 недель. Занятия под руководством опытного инструктора значительно ускоряют полное освоение Уджайи.

Более выраженным успокаивающим эффектом отличаются варианты, осваиваемые на 2, 6, 10-й и 12-й стадиях. Упражнение выполняют циклами (всего 4—5) минимум по 10 вдохов-выдохов. После каждого цикла пауза для отдыха и расслабления. По окончании необходима 3—5-минутная релаксация в Савасане.

Опытные йоги практикуют более сложный вариант, называемый Пурна Уджайи, предусматривающий ритмичное перекрывание одной ноздри пальцами руки; вдох — обеими ноздрями; выдох — только через левую.

Используют все три Бандхи. В паузе после вдоха — Джаландхара и Мула Бандха. Технически сложным является увеличение длительности паузы после вдоха и длительности выдоха. Нужно стремиться к максимальному их затягиванию. Продолжительность паузы определяется способностью без натуги выполнить медленный выдох. Он должен быть вдвое, а со временем и вчетверо продолжительнее вдоха.

Дышать без всякого усилия в рамках естественных возможностей, чтобы после 5—10 дыханий не чувствовать себя как рыба, выброшенная на лед и жадно хватающая воздух. Пропорции дыхательного цикла изменяются следующим образом: вначале 1—2—2—0, затем 1—4—2—0 и в перспективе 1—4—4—0.

Задержка (пауза) после выдоха непродолжительна — всего 2—3 секунды. При такой длительности выполнять Уддияну необязательно. Если последующий вдох наступает быстро, значит, естественные возможности превышены. В этом случае необходимо несколько сократить стадии дыхательного цикла.

Советуют начинать с серии в 5—20 Уджайи и выполнять их несколько раз, постепенно доводя продолжительность занятий до 10—15 минут. Между прочим, индийские йоги практикуют серии по 250—300 дыхательных циклов и доводят общее время Пранаямы до нескольких часов. Но это лишь для справки, а не для подражания.

Пурна Уджайи не рекомендуется лицам со слабым сердцем и легочными расстройствами. Им больше подходят облегченные варианты Уджайи (1—4, табл. 4), выполняемые лежа, лучше с приподнятыми и прислоненными к стене ногами.

По усилению энергетического и газового обмена Уджайи превосходит полное дыхание. Упражнение стимулирует развитие трех нижних Чакр, повышает общий тонус организма, успокаивает психику. Благодаря концентрации внимания на производимой струе воздуха звуке происходит аутогенное погружение. Исчезают посторонние мысли. Проблемы, еще только что волновавшие вас, уходят на второй план. Сознание приближается к медитативному состоянию.

На юге Индии Уджайи используют как основное дыхание в практике асан и Сурьянамаскара. Частичное перекрытие тока воздуха проводят на протяжении всей тренировки, но в отличие от изложенной техники паузы полностью отсутствуют, а вдох и выдох уравнивают по продолжительности. Совмещение Асаны и Пранаямы высвобождает время для медитативной и более сложной дыхательной техники.

Некоторые авторы рекомендуют совмещать Уджайи, бег и ходьбу. Сжатие голосовой щели и концентрация внимания на звуке дыхания превращают эти виды физической культуры в разновидность динамической йоги, тренирующей не только тело, но и психику, и сознание.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА

Рассмотрим два упражнения, особенностью которых является концентрация внимания на областях тела, ответственных, по мнению йогов, за различные проявления интеллекта.

Будхи Татха Дхрити-Шахти Викасана, или развитие силы воли и сознания Буддхи (интуитивное мышление). В положении Тадасана откинуть голову

максимально назад. Рот закрыть, глаза широко открыть. Концентрировать внимание на области темени. Выполнить 5—10 дыханий по методу Бхастрика. Со временем их количество можно значительно увеличить.

Медха Шахти Викасана, или развитие интеллекта. Из положения Тадасана опустить голову и упереть подбородок в яремную ямку между ключицами. В отличие от Джаландхара Бандхи горловой клапан не перекрывается. Внимание концентрируется у основания черепа, под затылком. Глаза закрыты. В максимальном темпе выполнить Бхастрику 5—10 раз, со временем увеличив до трех серий по 30 раз. Бхастрика — это очистительное упражнение. Его воздействие на память и интеллект связано, видимо, с очищением соответствующих энергоструктур тела и мозга. Важную функцию выполняют сосредоточение внимания и наклон головы. Они обеспечивают дополнительное кровоснабжение области мозжечка.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ

Попеременное дыхание Нади Содхана выравнивает полушарную асимметрию и усиливает концентрацию внимания. Рассмотрим варианты.

Таблица 5

Освоение Нади Содхана

Стадия дыхательного цикла	Перекрытие ноздри		
	левая	правая	обе
Вдох			
Первый цикл:			×
выдох			
пауза	×		
вдох			×
пауза	×		
выдох			×
пауза		×	
вдох			×
пауза		×	
Второй цикл:			×
выдох			
пауза	×		
и т. д.			×

Вариант основной, т. е. Нади Содхана в чистом виде. Выполняется перекрыванием ноздрей пальцами руки (см. модификацию Капалабхати). Вначале открыта правая ноздря — выдох-вдох, затем левая — выдох-вдох (табл. 5). Дыхание ровное, размеренное, без какого-либо усилия и пауз. Со временем можно вводить небольшие задержки, вначале продолжительностью 0,25 вдоха, затем 0,5, а со временем равные длительности вдоха. Во время пауз перекрывают обе ноздри.

По мере удлинения пауз и полного освоения пропорции 1—1—1—1 переходят к более сложному варианту с использованием Бандх. При задержке на вдохе выполняют Мула Бандху, при задержке на выдохе — Уддияна Бандху.

Вариант с Ашвини Мудрой. Когда Нади Содхана будет полностью освоена, упражнение усложняют, вводя пульсирующее сжатие и расслабление мышц заднего прохода. Это Мула Бандха в динамическом варианте, выполняемая синхронно с ритмом сердца. Называется она Ашвини Мудра. Вначале ее делают только на задержке после вдоха, а затем и после выдоха, одновременно с постоянно удерживаемой Уддияной. По мере урежения ритма дыхания и повышения его мощности появляется необходимость в еще одном замке — верхнем. Джаландхара Бандха с двумя другими образует тройной замок — Бандха Трайю, усложненную Ашвини Мудрой.

Ашвини Мудра значительно активизирует нижний энергоцентр — Муладхару, который по древним тантристским источникам ответственен не только за работу вблизи расположенных органов, но и за интеллект. Этому можно верить, можно не верить, но многочисленные опыты подтвердили положительное влияние Ашвини Мудры на силу памяти и чистоту сознания. Она пробуждает сексуальную мощь, в частности, рекомендована женщинам при бесплодии, мужчинам — при импотенции.

При освоении приведенных модификаций Нади Содханы внимание занято техникой выполнения упражнения: какую ноздрю перекрывать, какой замок выполнить, в какой последовательности снять замки и сделать вдох или выдох. Но со временем эти вопросы перестают привлекать внимание и его необходимо чем-то занять. Тогда в технику упражнения вводят

дополнительные элементы: сначала простые, а потом все более сложные объекты концентрации внимания.

Вариант с мантрой ОМ. Традиционная йога придает этому звукосочетанию большое значение. Считают, что, повторяя мантру вслух или мысленно, ученик создает внутренние энергетические вибрации, вступающие в резонанс со всеобщими космическими. Это усиливает и очищает энергопотенциал ученика, расширяет рациональные, и особенно интуитивные, возможности восприятия. Мантру используют не только для концентрации, но и для счета. Вместо раз, два, три на каждый удар сердца мысленно проговаривается ОМ. Чтобы не сбиться, лучше мантрировать сериями по три-четыре ОМ, например, ОМ, ОМ, ОМ — ОМ, ОМ, ОМ — ... и т. д.

Дыхание в пропорции 1—1—1—1 со всеми отмеченными элементами и мантрой ОМ образует Самаврити, или так называемую квадратную Пранаяму (табл. 6). Андре ван Лисбет в книге «Пранаяма — техника динамического дыхания» пишет, что, с точки зрения энергетики, это упражнение несравнимо ни с каким другим, ибо оно уравнивает и автоматически перераспределяет Прану как в грубом, так и в тонком теле, равномерно подзаряжает все тонкие центры пранической и психической энергией.

Вариант с Уджайи. Предполагает вдох и выдох со слегка суженной голосовой щелью. Выполняемая автоматически Уджайи способствует более активному набору энергии и повышению эффективности предыдущего варианта.

Вариант с визуализацией символа ОМ. На этом этапе мысленно представляется символ голубого цвета на синем фоне. ОМ имеет ровный свет на вдохе и выдохе, а на паузах то вспыхивает, то гаснет синхронно с ритмом сердца и сокращениями ануса.

Таблица 6

Сочетание элементов Самаврити

Стадия дыхательного цикла	Мантра ОМ по пульсу	Ашвини по пульсу	Уддияна Бандха	Джаландхара Бандха
Вдох	×	—	—	—
Пауза	×	×	—	×
Выдох	×	—	—	—
Пауза	×	×	×	×

В дальнейшем череда символов наплывает из пространства, проходит в голову через точку между бровями и закручивается в вихре голубой энергии в центре головы.

КАЛЕНДАРЬ ПРАНАЯМЫ

Часто опасаются практиковать Пранаяму. Слишком специфичен данный вид упражнений. Здесь недостаточно знания техники, владения дыхательной мускулатурой. Необходимо чистое и успокоенное сознание, позволяющее держать под постоянным контролем движение воздуха, тонкие внутренние ощущения. Такие качества достигаются не скоро, но это отнюдь не повод для полного отказа от дыхательных упражнений. Несложные Пранаямы, даже при некоторых погрешностях, не принесут вреда, если тренировки строго дозированы. Поэтому не обязательно дожидаться весомых результатов предварительной йоги, прежде чем приступать к Пранаяме. Дыхательными упражнениями можно заниматься с первого дня. Только какими?

Таблица 7

Календарная схема выполнения пранаям

Этапы	Утро	Вечер
Подготовительный	Бхастрика	Дыхание ХА Уджайи (стадии 1—4)
Начальный	Бхастрика	Дыхание ХА Уджайи (стадии 5—11)
Средний	Бхастрика	Ступенчатое очистительное дыхание Уджайи (стадии 9—13)
	Капалабхати	Нади Содхана (варианты)
Продвинутый	Сурья Бхедана или Чандра Бхедана	Пурна Уджайи
	или Капалабхати (с попеременным дыханием)	Нади Содхана (варианты)
для занятых людей	Капалабхати	Дыхание ХА Пурна Уджайи

Предлагаемая схема дает общее представление о последовательности овладения пранаямами (табл. 7). Деление на периоды условно и не обязательно совпадает по времени с освоением асан.

Нелишнее еще раз напомнить, что в отличие от некоторых волевых систем регуляции дыхания в Пранаяме категорически запрещено продолжать занятия при появлении дискомфорта. Неприятные ощущения, нехватка воздуха — сигналы для облегчения практики и уменьшения пропорций дыхательного цикла.

ПРАКТИКА ХАТХА-ЙОГИ

Ознакомившись с техникой выполнения упражнений, можно было бы приступать к практической части. И все же для уверенного вступления на путь йоги стоит предварительно разобраться с некоторыми организационными вопросами и деталями йоготренировки.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ*

Минимальным для освоения Хатха-йоги считают возраст 6, 10 и 12 лет. Но автор знает немало семей, где опытные в йоге отцы приучали к асанам детей уже с 4 лет, и не без пользы. Вопрос в том, какие элементы Хатха-йоги и в каком возрасте осваивать. Простейшие асаны на развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов допустимы даже до 6 лет. Это позы «лотоса», «змеи», «плуга», различные скрутки. Выполнять их можно в виде игры, устраивая коллективные тренировки всей семьей (рис. 66).

Упражнения на координацию движения и силовые подходят для 8—10 лет. Например, перевернутые позы типа «березки» или стойки на голове лучше начинать с 10 лет. Дыхательные упражнения, Мудры, Бандхи нежелательно осваивать раньше 12 лет из-за сложности и возможности неадекватной реакции ребенка на возможное появление состояний изме-

* Раздел написан совместно с председателем Минского городского общества врачей по лечебной физкультуре и спортивной медицине, канд. мед. наук, доцентом Г. Г. Захаровым.

ненного сознания (различные параспсихологические эффекты, галлюцинации и т. п.).

Существуют ограничения и по верхнему пределу. Например, стойка на голове не рекомендуется людям старше 50 лет. Но, если она освоена до этого возраста, то, по мнению В. Г. Реле, автора книги «Хатха-йога», ее можно смело практиковать до 65 лет, а потом — в зависимости от состояния здоровья. Известны случаи выполнения стойки в 70 и даже 80 лет.

Йога особенно по душе людям вдумчивым, сосредоточенным, серьезным, склонным к самоанализу и нацеленным на самосовершенствование. Убедившись в преимуществах йоги, они становятся ее горячими поклонниками. По темпераменту это в основном флегматики и меланхолики. Труднее сангвиникам и, особенно, холерикам. Им претит самоуглубление, внимание вовнутрь, а не во вне. Но именно им йога особенно показана, ибо позволит стать спокойнее и уравновешеннее. Однако у тех и других подход в выборе направления йоги должен быть различным. Если флегматики могут параллельно осваивать и динамические, и статические упражнения, то у холериков между освоением этих двух групп упражнений должен быть перерыв в год и более.

Иногда утверждают, что препятствием для занятий йогов может быть лишний вес, мешающий выполнению большинства асан. Но это не так. Более того, йога является одним из эффективных методов похудения, но не по скорости, а по стабильности достигаемых результатов. Правильно подобранное сочетание гигиенических, динамических и статических упражнений может за считанные месяцы сбросить буквально десятки килограммов, причем без волевого ограничения питания, разгрузок и голодания. Вес как бы тает сам собой.

Йога показана и желающим избавиться от вредных привычек. Не сразу, постепенно тяга к сигарете или бутылке ослабевает, а потом появляется отвращение к ним.

И, конечно, йога полезна при различных хронических заболеваниях. Главный эффект — в стимуляции защитных сил организма, повышении иммунитета. В отличие от фармакологических препаратов действие йоги заключается в восстановлении пострадавших функций организма. Течение многих хро-

нических заболеваний облегчается. Может наступить и полное выздоровление.

Автор книги по лечебной йоге Р. Кумар пишет, что его отец 40 лет страдал бронхиальной астмой, безуспешно испробовал все методы современной медицины, гомеопатии, знахарства. А придя в центр йоги и позанимавшись 6 месяцев, добился полного прекращения приступов.

В литературе имеются данные и об излечении сахарного диабета. В зависимости от его клинической формы занятия по системе йогов приводили к выздоровлению за время от 2—3 месяцев до 1,5 лет. При средней тяжести инсулин-зависимой формы йоготерапия позволяет отказаться от инсулинотерапии. Определенные упражнения вызывают снижение сахара в крови у здоровых и даже гипогликемию у больных диабетом.

Йоги разработали эффективные комплексы профилактики и лечения заболеваний лор-органов (поза «льва»), органов зрения (гимнастика глаз), брюшной полости (Наули, Уддияна Бандха, очистительные процедуры) и др.

Асаны, затрудняя региональное кровообращение в различных зонах организма, мобилизуют процессы компенсации и, в частности, развивается дополнительная сосудистая сеть. Ряд асан, наоборот, усиливает приток крови к головному и спинному мозгу (перевернутые позы), органам грудной и брюшной полости, что также способствует развитию сосудистой сети в критических зонах. Интересен материал профессора В. Д. Розенберга. Им проведено рентгеноконтрастное исследование коронарной системы сердца у 8 лиц, регулярно занимавшихся йогой, 8 бегунов и 8 человек, ведущих малоподвижный образ жизни. Все они погибли от случайных причин. У занимавшихся йогой сосудистая сеть сердца была хорошо развита, с множеством новообразованных коронарных путей, исключающих возможность ишемии сердца. Индекс кровоснабжения миокарда (отношение чистой мышечной массы к сосудистой площади коронарных артерий) у йогов составил 18,0 г/мм у бегунов — 20,2 г/мм и в третьей группе (гипокинезия) — 21,8 г/мм. До сего времени считали, что циклические упражнения на выносливость, например бег, наиболее выражено повышали коронарное кро-

воснабжение. Приведенные данные свидетельствуют, что статичная йога более эффективна в профилактике и лечении ишемической болезни сердца и других сосудистых заболеваний.

Вместе с тем йога — это обоюдоострое оружие. Отсутствие опытного наставника, самостоятельное форсированное освоение упражнений может стать причиной растяжений, вывихов, разрывов связок. Это лишь небольшая расплата за чрезмерный энтузиазм. Правильно говорится, что прежде чем встать на голову, нужно ее иметь.

При наличии отклонений в состоянии здоровья лучше посоветоваться с опытным специалистом, подобрать с ним конкретные методы йоготренировки, включая гигиенические процедуры, диету, медитации.

Специалист не посоветует гипертоникам перевернутые позы, предостережет от них и больных с выраженной близорукостью, патологией сосудов головного мозга (аневризма, атеросклероз). Отдельные упражнения, вызывающие чрезмерные натуживания («лук», «кузнечик»), опасны при опущении органов брюшной полости, грыжах, выпадении и опущении матки, прямой кишки, желчно- и почечнокаменной болезни, пароксизмальной тахикардии.

Невнимательность к предостережениям йогов и форсированное освоение Пранаямы может спровоцировать приступ судорог, стенокардию, обморок, пароксизмальную тахикардию. Неправильное использование приемов концентрации и медитации может отразиться на психическом состоянии, и если вовремя не провести коррекции, то может возникнуть даже острый психоз.

При освоении йоги необходимо реально оценивать состояние своего здоровья. Неумелое применение средств йоги не только вредно, но и опасно. Противопоказаниями к выполнению асан являются:

1. Все острые заболевания.
2. Обострение и декомпенсация хронических.
3. Психические болезни.
4. Выраженные органические заболевания нервной системы, в том числе эпилепсия.
5. Злокачественные новообразования и другие формы патологии, характеризующиеся прогрессирующим течением (коллагенозы, хроническая пнев-

мония, хронический нефрит, гепатит и цирроз печени).

6. Венерические болезни и СПИД.

7. Анатомические дефекты и функциональные нарушения, способные прогрессировать и давать осложнения под влиянием физической нагрузки (аневризма сердца и сосудов, грыжа, опущение и выпадение органов, выраженное расширение вен, геморрой, пароксизмальная тахикардия, камни в печени и почках, близорукость высокой степени и прогрессирующая).

Есть некоторые ограничения для женщин. Это отдельные дни в течение месяца, когда запрещены почти все асаны, особенно перевернутые позы, а также период после третьего месяца беременности и первые 2—3 месяца после родов.

При простуде, повышенной температуре следует воздержаться от асан, необходимо отлежаться на полуголодном режиме, лучше всего вегетарианском. Помогают очистительные гигиенические упражнения, расслабление, полное дыхание. К асанам можно приступать после выздоровления и восстановления сил.

Если перед тренировкой чувствуется утомление, нужно расслабиться и отдохнуть. Озябшему надо согреться. Ровное, хорошее самочувствие является необходимым условием для выполнения асан.

Все перечисленное ни в коей мере не может служить поводом к дискредитации йоги. Это лишь подтверждение необходимости серьезного отношения к ней, не допускающего дилетантского подхода.

Как и при любых физкультурно-оздоровительных занятиях, требуется предварительный врачебный осмотр, а для занимающихся — последующие наблюдения. Эту работу должны выполнять знающие йогу специалисты по спортивной медицине и врачебному контролю.

УСЛОВИЯ ТРЕНИРОВОК

Время суток выбирают в зависимости от графика работы, желания, биологических ритмов, самочувствия. Но это не означает, что заниматься можно когда и как придется. Если проводить тренировки ежедневно в одно и то же время, то освоение асан ускоряется чуть-ли не в полтора раза.

Лучшим временем суток для занятий является восход солнца или закат. Если с утра гибкость недостаточна, что обычно бывает в довегетарианский период, то после сна можно ограничиться динамическими или ритмико-статическими упражнениями, а вечером провести занятия по циклу основных асан. Утро благоприятнее еще и потому, что желудок пуст. Вечером нужно проследить, чтобы интервал между последней едой и тренировкой составлял 3—4 часа. После легкой закуски перерыв может быть сокращен. Главное — это ощущение пустого желудка.

Еще один аргумент в пользу утренних занятий — освобожденный кишечник. Как правило, это естественный ритм. Для его поддержания с утра выпивают воду и выполняют несколько серий Агнисара-Дхоути. Утреннему пробуждению кишечника содействует и гигиеническое упражнение Брахма-Мудра. Несколько медленных вращений головой — и появляется позыв.

Вечерние тренировки несколько усложняют дело. Хотя у истинных йогов и здесь не возникает проблем. Они считают, что кишечник должен срабатывать столько раз в сутки, сколько было приемов пищи.

Утренняя тренировка дает заряд энергии на весь трудовой день, вечерняя — прекрасно восстанавливает силы после работы. С учетом всего этого и нужно составить суточное расписание занятий. Тренировки должны проходить в спокойной атмосфере. Желателен резерв в 10—15 минут, чтобы неспешно расслабиться после всех асан, в полной мере насладиться покоем, который после напряжения статических поз как бы заполняет каждую клеточку тела и мозга.

Продолжительность тренировки определяют индивидуально. Появление чувства вялости, разбитости, утомления — сигнал о превышении нагрузки. Значит, нужно или сократить число асан, или удлинить паузы для расслабления. В норме йоготренинг должен давать ощущение легкости в теле, радостного восприятия мира, более глубокого постижения своего «Я». Здоровые люди обычно начинают с 15—20 минут, прибавляя каждую неделю по 5 минут, пока длительность занятия не достигнет часа (без учета подготовительных процедур и упражнений). Большая продолжительность сеанса доступна лишь опытным йогом.

После того как приобретены некоторые навыки в выполнении асан, уделяют больше внимания технике, оттачивая ее до совершенства, а не стремясь к наращиванию количества упражнений.

Перерывы в тренировках более одного дня — серьезное отступление от завоеванных позиций. Для компенсации 2-дневного перерыва понадобится неделя напряженной работы. 7-дневного — месяц. Это особенно справедливо в первые годы практики.

Заниматься следует в отдельной тихой комнате, предварительно хорошо проветренной. Сквозняки нежелательны. Вокруг должно быть достаточно свободного пространства, чтобы в случае падения из перевернутой позы (что не исключено в начальный период) не бить стекол в серванте и не ушибиться об острые углы мебели.

Вначале лучше тренироваться перед зеркалом. Это помогает самостоятельно замечать ошибки, корректировать положение тела. Чтобы зеркало не давало искаженного отражения, оно должно быть вертикальным и начинаться от пола. Со временем потребность в нем отпадет.

Пространственная ориентация во время выполнения асан и пранаям — восток (лицом к солнцу) или север. Но это требование существенно на высших ступенях йоги, при овладении концентрацией и медитацией.

Коврик для тренировок шьют из двух слоев ватина и обшивают плотной натуральной тканью. Длина — чуть больше роста, ширина — метр. Метка в одном из углов означает место для головы в позе лежа. Лучше расстилать коврик на деревянном полу. Занятия на диване или матрасе — это не йога! Коврик лучше застилать простыней, если вы тренируетесь в купальном костюме.

Занимаются обычно в хлопчатобумажном трико или шерстяном костюме без тугих резинок. Можно сшить специальный костюм, похожий на кимоно и не стесняющий движений. Ткань желательна натуральная.

В конце тренировки, перед расслаблением, одеться потеплее, чтобы зябкость не мешала достигнуть релаксации. Закаленные занимаются в одних плавках и чувствуют себя комфортно. Собственные ощущения — единственный критерий выбора одежды.

Главное, чтобы не было холодно. Это мешает тренировке. Обычно занимаются либо в носках, либо босиком. Длинные волосы можно перетянуть ленточкой.

Освоение асан никогда не требовало каких-либо приспособлений. Но в последнее время в йогу проникают приемы разработки суставных сочленений, растяжения сухожилий, которые приняты в западных гимнастических школах. Это особенно характерно для начальной йоги по Айенгару. Подпорки, подставки, шведские лестницы, ремни и валики помогают с меньшим, чем обычно, риском растянуть мышцы, повысить подвижность суставов. Рассмотрим одно из приспособлений — валик. Фактически — это второй свернутый коврик. Его подкладывают под плечи в Сарванг- и Халасане при закрепощенных шейных позвонках и под копчик в медитативных позах при недостаточно разработанных тазобедренных суставах. Это позволяет без напряжения удерживать вертикальный позвоночник длительно.

Коллективные тренировки можно проводить в спортивном зале. Но лучшим местом является природа, особенно для Пранаямы.

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ОСНОВНОГО КОМПЛЕКСА АСАН

Не существует строго определенного свода правил, касающихся формирования комплексов асан. Сложлись какие-то традиции, есть несколько принципиальных положений о сочетании упражнений, контрпозах, месте перевернутых поз и т. д. Попробуем на их основе сформулировать несколько правил.

Правило симметрии ориентирует на выполнение асимметричных упражнений в паре. То есть, выполняется вариант асаны и его зеркальное отражение. Чем продиктована такая необходимость? Ведь многие внутренние органы совсем несимметричны. И если рассматривать воздействие асан на внутренние органы как основное, то данное требование не совсем логично. Однако обратимся к системе Нади, где 12 основных энергоканалов имеют строго симметричные ветви. Гармоничное воздействие на них предполагает равную вовлеченность правых и левых ветвей. Такого же подхода требует и скелетно-мышечная система. Поэтому в йоге существует правило: выполнил позу

в одну сторону, повтори в другую. В описании асан это правило не оговаривается, оно имеется в виду.

Правило контрвоздействия обязывает после позы, например, с глубоким прогибом назад, выполнить его с прогибом вперед. Это особенно характерно для комплекса Сурьянамаскар. В других не столь строго подходят к принципу: поза — контрпоза. Правило реализуется через серии асан, когда подряд следует цикл упражнений одного характера воздействия, затем противоположного.

Однако есть несколько упражнений, которые неразлучны и выполняются только вместе. К ним относятся стойка на плечах (Сарванг) и ее контрпоза «рыба» (Матси), стойка на голове (Сирш) и ее контрпоза Савасана (релакс). Но если в первом случае последовательность упражнений не принципиальна, то во втором после Сиршасаны должна следовать Савасана продолжительностью не менее $\frac{1}{3}$ от времени выполнения стойки.

Правило последовательности упражнений стоя, сидя, лежа ясно из самого названия. Упражнения комплекса выполняют именно в такой последовательности. Существуют разногласия о месте перевернутых поз. Традиционно они рекомендуются в конце комплекса. Но Айенгар, например, считает, что ввиду особой сложности и присутствия элементов риска эти позы нецелесообразны, когда появляется усталость и притупляется внимание. Стойку на голове он советует делать в начале тренировки.

Но существуют и контраргументы. На каком-то этапе занятий самочувствие в конце тренировки изменится. Появится приподнятое настроение, ощущение легкости в теле. И стойка на голове в конце тренировки может пройти даже лучше, легче и с меньшим риском. Поэтому при тренировках, не превышающих час, перевернутые позы, сделанные после других, становятся естественным заключительным аккордом в ежедневном цикле упражнений йогов.

Если же вы нацелились на полтора, а то и два часа тренировки, когда неизбежно некоторое утомление, рекомендации Айенгара вполне оправданы и должны неукоснительно соблюдаться.

Правило сменяемости комплексов предполагает суточное, недельное либо месячное циклическое чередование нескольких комплексов. Айенгар разрабо-

тал 40 комплексов в расчете на 300 недель, выделив из них начальный, средний и продвинутый курс. Он же приводит комплексы асан для ежедневной их смены в течение недели.

В известном у нас в стране самиздатовском пособии для начинающих С. Ессудина дается курс 21-недельного комплекса, который предлагают повторять круг за кругом, возвращаясь к началу фактически каждые 5 месяцев.

Бытует и еще один подход. Шивананда, Кува-лаянанда и другие предлагают на выбор 3—4 комплекса в зависимости от уровня тренированности и состояния здоровья ученика. Рекомендуются последовательно освоить их и по мере совершенствования в йоге усложнять последний комплекс увеличением доли дыхательных упражнений и медитации.

Учитывая вечный дефицит времени у делового человека и отсутствие стремления стать мастером Хатха-йоги, ему лучше всего остановиться на последнем подходе. Но взять его не в чистом виде. Предлагается недельный цикл, в рамках которого чередуются серии упражнений на растяжение или сжатие групп мышц и разработку отдельных суставов либо позвонков. Повторяясь в течение недели 2—3 раза, эти серии обеспечивают уверенное продвижение вперед. С другой стороны, отказ от фиксированной недельной схемы в пользу суточного чередования вводит дополнительное количество упражнений, что обеспечивает углубленную проработку суставов и связок.

Правило повторов относится скорее не к особенностям формирования комплексов, а к технике их выполнения. Оно справедливо для начальных этапов освоения йоги. Новичкам для уменьшения риска травм желательно наращивать нагрузки, не удлиняя время выдерживания асан, а многократно повторяя кратковременное исполнение. В дальнейшем смысл правила меняется. Когда ученик уже освоил один комплекс, но еще не готов к овладению следующим, увеличивать нагрузку можно двойкой: либо удлиняя время выдерживания поз, либо увеличивая количество повторов. Автор предлагает второй, более безопасный вариант.

Правило регламентации постадийного исполнения предусматривает дозировку времени пребывания в

различных фазах асан. Если упражнение состоит из 2—3 фаз и предписывается строго определенное время для каждой — это и есть регламентация по

Таблица 8

Предельная продолжительность удержания поз, с
(по Г. Д. Джюбеляро, 1986)

№ упражнения	Асаны	Продолжительность упражнений			
		начальный комплекс	основного комплекса		
			первое полугод	второе полугод	2—3-й год
1	Тад	10	20	30	60
2	Упражнение у стены	—	600	300	—
3	Врикс	—	20	30	60
4	Уттхита-трикон	10	20	30	60
5	Париврита-трикон	—	—	30	60
6	Виравхандр-II	—	20	30	60
7	Виравхандр-I	—	20	30	60
8	Уттхита-Парсва-Кон	—	—	—	60
9	Ардха-Чандр	—	—	20	60
10	Виравхандр-III	—	—	20	30
11	Уттхита-Хаста-Падангустх	—	—	—	30
12	Урдхва-Прасарита-Экапад	—	—	—	30
13	Парсвоттан	10	10	30	60
14	Прасарита-Падоттан	—	20+20	30+10	60+30
15	Уттан	10+5	20+10	30+10	60+30
16	Вир	30	60	180	300
17	Супта-Вир	—	60	180	300
18	Ваддха-Кон	—	60	180	300
19	Сукх	30	60	60	180
20	Сидх	—	60	60	60
21	Пашимоттан	—	60+30	60+30	60+240
22	Трианг-Мукхайкапада-Пашимоттан	—	30+30	60+30	60+60
23	Кроунк	—	—	—	60
24	Бхарадвай-I	10	30	30	60
25	Бхарадвай-II	—	30	30	60
26	Бхуджанг	—	—	—	30
27	Цикл «Салабх»	—	по 5	по 5	по 5
28	Устр	—	—	—	30
29	Урдхва-Мукха-Сван	—	—	30	60
30	Иатара-Париваратан	—	—	—	30
31	Урдхва-Прасарита-Пад	—	—	30	180
32	Парипурна-Нав	—	—	5	10
33	Цикл «Хал»	—	—	180	до 300
34	Цикл «Сарванг»	—	—	180	до 600
35	Сирш	—	—	60	до 600
36	Сав	600	600	600	600

данному правилу. Например, в приводимой ниже таблице упражнение 14 Прасарита-Падоттан состоит из двух фаз. В начальном комплексе время пребывания в каждой из них $20 + 20$ секунд, в последующих соотношение меняется: сначала $30 + 10$, затем $60 + 30$. Данное правило позволяет выделить группу упражнений с постадийным исполнением и задать оптимальные пропорции фазовых положений.

Правило циклов применяется для разработки комплексов уже на продвинутых этапах йоготренировки. Это известные циклы Хал, Сарванг, Сирш, Салабх и др. Последний наиболее полно представлен в предлагаемом ниже комплексе. Схожие упражнения объединяют в цикл, например, по принципу единого базового положения. Базовой является, как правило, какая-то популярная поза. Серия ее модификаций и составляет цикл. Вместо того чтобы длительное время удерживать основную позу или многократно повторять один и тот же вариант, данное правило предлагает большое количество повторов, но уже не стандартной позы, а ее вариантов. В результате расширяется диапазон действия упражнений, облегчается удержание внимания на положении тела, повышается интерес к тренировке.

А теперь, ориентируясь на изложенные правила, составим недельный комплекс. За основу возьмем описанные ранее упражнения (табл. 8).

Для формирования недельного комплекса (табл. 9) все упражнения разбиты на 5 групп:

- 1-я группа — упражнения 1—15 и 36,
- 2-я — 16—20 и 36,
- 3-я — 21—25 и 36,
- 4-я — 26—32 и 36,
- 5-я — 33—36.

Таблица 9

Недельная периодичность выполнения асан

Количество повторов в неделю	Первые полгода	Вторые полгода	2—3-й год
Один раз	2-я группа	5-я+2-я группы	3-я+4-я группы
•	3-я •	5-я+3-я •	5-я+1-я •
•	4-я •	5-я+4-я •	—
	Свободный день	Свободный день	—
Два раза	—	—	5-я+3-я группы
Три раза	1-я группа	5-я+1-я группы	5-я+2-я+3-я •

Из них в течение недели формируются каждый дневные комплексы.

Из таблицы следует, что три дня в неделю будет выполняться 1-я группа упражнений, затем по одному дню 2-я, 3-я и 4-я. Оставшийся день — выходной. Указанная периодичность рассчитана на занятого человека. Когда же времени достаточно, то первые полгода упражнения стоя (1-я группа) можно делать 6 раз в неделю. Осваивают перевернутые позы (5-я группа) лишь начиная со второго полугодия тренировок и лучше вечером, остальные — днем или утром. Допускается выполнять весь комплекс вечером.

Комплексы асан могут сочетаться с динамическими и ритмико-статическими упражнениями, но между ними необходимо провести полное расслабление (табл. 10).

Таблица 10

Комбинирование комплексов упражнений

Этап	Утро	Вечер
Начальный (1—12-й месяцы)	Динамические упражнения + Сурьянамаскар	Начальный комплекс 1-я группа
Первые полгода освоения основного комплекса	Динамические упражнения + Сурьянамаскар или только Сурьянамаскар	Основной комплекс (1—4-я группы)
Дальнейшая практика (варианты)	Сурьянамаскар	Основной комплекс (1—5-я группы)
	Сурьянамаскар + 1—4-я группы или только 1—4-я группы	5-я группа •

Очень занятые люди могут ограничиться одной тренировкой в день, состоящей из упражнений динамических и статических.

Приведенная схема является примерной. На нее можно ориентироваться, но решение всякий раз должен принимать сам ученик. Лучше всего, конечно, проконсультироваться со специалистом и с его помощью составить индивидуальную схему тренировок.

В йоге нет жестких догм, хотя определенные правила необходимы. И самое главное из них: никогда не забывать, что йога — это очень эффективное, но

и очень серьезное направление гармоничного само совершенствования. Оно требует внимания, сил и времени. Важно тщательно анализировать свое состояние, по самочувствию делать перерывы, не забывая, что только постоянство и постепенность дадут долгожданные плоды развития творческих способностей и личностных качеств.

СХЕМА ТРЕНИРОВОК

Тренировка включает разминку и основной комплекс, гигиенические и дыхательные упражнения, асаны, Бандхи и Мудры. Что выполнять вместе, а что отдельно, в какой последовательности? Иногда эти вопросы ставят ученика в затруднительное положение. И не находя на них ответа, он, чтобы не рисковать и не подвергаться мнимым и реальным опасностям, отказывается от каких-то компонентов йоги.

Рассмотрим эти вопросы. Утренняя тренировка — это обычно 30—40 минут, которые деловой человек может себе позволить для приведения в порядок тела и психики. Единого мнения о проведении утренних занятий пока не сложилось. Одни предлагают начинать с медитации, другие с Пранаямы, третьи с проговаривания серии мантр. Автор в результате многолетних экспериментов, обобщения опыта других преподавателей йоги и своих учеников пришел к следующей схеме утренней тренировки:

1. Пробуждение, расслабление в постели (несколько минут) и подъем.
2. Ополаскивание рта, чистка зубов и языка, имитационный вариант Вamana Дхоути.
3. Прием 200—300 г горячей воды с настоем трав.
4. Выполнение Агнисара Дхоути (ритмичное втягивание живота).
5. Вращение головой (Брахма Мудра) и очищение кишечника.
6. Самомассаж, энергичное растирание тела.
7. Холодное обливание из ведра без обсушивания полотенцем.
8. Исполнение комплекса Сурьянамаскар (разогревающий вариант без элементов концентрации, темп быстрый, 6—8 раз).
9. Повторение комплекса Сурьянамаскар, но уже

с элементами эмоционального и волевого тренинга (темп медленный, 3—4 раза).

10. Дыхательные очистительные упражнения (Капалабхати, Бхастрика).

11. Расслабление 10—15 минут.

При обычном режиме сна на большее не хватает времени. Но те, кто давно занимается йогой, переходят на следующий распорядок: отбой — 22 часа, подъем 4 часа. Тогда удастся выполнить еще и статический комплекс. Психологическая подготовка к нему начинается во время расслабления, которое обычно проводится сразу после ритмической части.

Овладев в совершенстве одним комплексом, можно постепенно расширять его, включая дополнительные упражнения. Время работы с каждым комплексом индивидуально. После комплекса асан желательно уделить 15 минут медитации.

В течение рабочего дня бывают паузы. Это время не стоит терять понапрасну. Можно выполнить скрутку, сидя на стуле, другие упражнения, поработать глазами. Не помешают несколько циклов дыхательных очистительных упражнений.

Во время производственной гимнастики полезна Сурьянамаскар. Не следует произвольно сокращать тренировку и пытаться обойтись без стадии релаксации. Расслабление после комплекса обязательно. Если нет возможности сделать это лежа, то можно приспособиться сидя на стуле или на полу в позе «кучера».

Добираясь с работы домой, нужно изловчиться и найти возможность потренироваться в городском транспорте, провести локальную релаксацию с переброской внимания с одной зоны на другую.

Начинать вечернюю тренировку желательно с расслабления. Прийти с работы, выпить стакан теплой воды, выполнить Агнисара Дхоути, промыть нос — и расслабиться 10—15 минут. Не просто полежать, вспоминая перипетии рабочего дня, а именно расслабиться, добиваясь состояния релаксации. Тем, кто привык обливаться холодной водой дважды в день, не вытираясь после обливания, выполнить разминочный комплекс динамических упражнений либо разогревающий вариант Сурьянамаскар, переходящий затем в тренинг статических поз. Завершается тренировка опять же 15-минутным расслаблением.

Еще через 15 минут можно подкрепиться легким ужином.

Непосредственно перед сном выполняют дыхательные упражнения, чередуя дыхание через правую и левую ноздри, и медитативный тренинг.

Рассматриваемая схема не требует точного соблюдения времени йоготренинга. Для первых 2—3 лет занятий такой подход вполне правомерен. При переходе на более высокие уровни тренировки для Пранаямы рекомендуется как наилучшее время с 4.00 до 6.00. Первоисточники йоги предлагают разграничивать во времени дыхательную и физическую тренировку. Но, применяя йогу для саморегуляции в повседневной и деловой жизни, нет необходимости строго следовать столь категоричным требованиям.

Очень полезно один-два раза в неделю, а еще лучше три, посещать коллективные занятия йогой. Успех будет весомее, чем при карабканье в одиночку. Особенности нашей психики таковы, что без толчка извне трудно преодолеть некоторые барьеры саморегуляции. В группе освоение йоготренинга происходит в 3—5 раз быстрее. Еще одно преимущество таких занятий — создание общего поля и мощная энергоподпитка.

Схему ежедневных индивидуальных занятий каждый волен выбирать по своему желанию, согласуя ее с физическими возможностями и психическим складом. Насилие над собой, чрезмерные нагрузки могут обернуться глубоким срывом.

Но и тренировка без достаточного напряжения не даст ожидаемого эффекта. Чтобы обеспечить optimum нагрузки, необходимо вести дневник самоконтроля. Желательно хотя бы раз в месяц снимать показатели работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

1. Пульс. В спокойной обстановке, сидя или стоя, нащупать пульс на руке, сонной или височной артерии. Со временем можно научиться считать удары сердца по секундомеру.

Пульс выше 70 ударов в минуту считается большим. По мере тренированности он будет снижаться до 60, а затем до 55 ударов в минуту и даже меньше.

Постепенное снижение пульса достигается быстрее при соблюдении правила: каждое следующее статическое упражнение начинают лишь после восста-

новления ритма сердца до естественной нормы. Чрезмерно большие паузы, необходимые для отдыха, являются сигналом к снижению интенсивности тренировок и замене сильнодействующих поз на облегченные варианты.

2. Частота дыхания. Во время замера дыхание должно быть естественным. Лучше отвлечься от его ритма и попросить кого-либо подсчитать количество ваших дыхательных циклов за несколько минут. Потом можно вычислить средние данные за минуту. Урежение дыхания — это хороший признак, свидетельствующий об успехе йоготренинга.

3. Максимальная пауза после выдоха. Замер делают с утра, натощак, без предварительной Пранаямы. Выполняют верхний горловой замок (Джаландхара — Бандха). Сглатывают слюну. Нельзя допускать насильственного удлинения паузы. Ее удерживают естественно. Считается, что пауза меньше минуты свидетельствует о болезни, в пределах 1—1,5 минуты — о здоровье и далее — о сверхздоровье.

Регулярный самоконтроль по этим показателям дает надежные ориентиры в дозировании нагрузок, своевременной коррекции комплекса упражнений.

Правило постепенности потому и золотое, что самым коротким путем ведет к успеху. Лишь вдумчивое отношение позволяет определить только ваш и ничей другой способ сочетания разнообразных методов йоги.





РАДЖА-ЙОГА



Йога управления мышлением, психическая, королевская — так часто называют Раджа-йогу. Это методика развития интеллекта, интуиции, сверхчувственного восприятия, методика совершенствования качеств делового человека, причем настолько эффективная, что последние годы наблюдается буквально взрыв ее популярности. В Америке, Японии, странах Западной Европы организованы курсы для бизнесменов, руководителей всех уровней, политических деятелей, действует сеть центров, где обучают искусству медитации. Учителя Востока знакомят с различными ее формами: трансперсональной (созерцание Вселенной), трансперсональной (углубление в свое «Я»), называемой еще ребефингом, и другими. Только в США прошли обучение несколько миллионов человек.

Такое внимание этой форме психической саморегуляции не случайно. В результате занятий снижается уровень тревожности, устраняются стрессы, оздоравливается организм, растет творческий и интеллектуальный потенциал личности. Человек лучше узнает себя, осознает свои потребности, мотивы, учится корректировать черты характера.

Основным действующим элементом Раджа-йоги является управление мышлением, особенно образной его формой. Методы тренировки мышления, основывающиеся на закономерностях функционирования психики человека, были изучены и освоены еще древними йогами.

ТРАДИЦИОННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ЙОГОВ О СОЗНАНИИ

В древних Ведах и Упанишадах изложены размышления над основными вопросами, волновавшими мудрецов: что есть Человек, в чем его сущность, как он постигает Вселенную, поражающую своим многообразием и беспредельностью? Уже тогда были развиты представления о закономерностях процесса познания, о сложности познающего аппарата — разума.

В йоге никогда внутренняя сущность человека, его «Я» не отождествлялась с процессом мышления и сознания. В Ведах говорится, что мышление, разум, как движение и тело, есть инструмент познающего «Я». Человек должен в совершенстве изучить их и тренировать, чтобы уверенно и надежно пользоваться ими, как орудием познания мира и себя. Классические тексты йоги утверждают, что разум человека состоит из нескольких уровней. Каждый представлен в тонком теле человека энергетическими центрами — Чакрами.

Подсознательное мышление (Чита) — самый первый уровень. Он управляет непроизвольными физиологическими процессами в организме (пищеварение, кровообращение и т. д.) и является хранителем привычек и воспоминаний. Центр, связанный с этим видом сознания, — Муладхара.

Следующие три центра представляют эмоциональную сферу — астральное тело. Свадхистана управляет инстинктивными влечениями и желаниями, низшими эмоциями (ревность, зависть, жадность, гнев); Манипура — импульсами власти (желание господствовать, обладать, покорять, возвышаться); Анахата координирует всю эмоциональную жизнь, в ее ведении высшие эмоции (любовь, самопожертвование).

Сознательное или рассуждающее мышление (Манас) — второй уровень разума. Осуществляет сбор информации с помощью органов чувств, ее предварительный анализ, сопоставление, систематизацию,

Чита



Манас

идентификацию. Работа Манаса может проходить в двух формах: логической и образной. Энергоцентр Манаса — Вишудха.

Третий уровень сознания — высшее мышление Будхи. Будхи он управляет волей и динамикой ментальной активности. Здесь происходит синтез информации, работа с абстрактными понятиями, принятие решений. Центр этого сознания — Аджна, одновременно, по сведениям Бхагават-Гиты, является центром тонкого видения, или «третьим глазом». Высшее проявление Будхи — сверхсознательное. Это постигающий ум, который проявляется в состоянии озарения, в появлении интуитивных знаний. Центром, связанным с этими процессами, является Сахасрара, расположенная в области макушки головы (по некоторым источникам даже чуть выше).

Работу разума можно сопоставить с предприятием. Атма («Я» человека) — его владелец, который осознает себя хозяином. Будхи — директор, он принимает решения на основе синтеза информации, поступающей от Манаса — начальника производства, руководящего рабочими — Индриями.

Таким образом, в представлении древних мудрецов ум — Манас — лишь один из уровней сознания, хотя и стремящийся занять первое место в процессе познания мира. Нет ни одного движения, ни одного желания, ни одной эмоции, которые бы не были учтены, отмечены, проконтролированы умом. «Человек все покрывает слоем мысли», — говорится в древних текстах. Но постоянное вмешательство логики почти полностью забывает голос подсознательного, мешая спонтанности чувств, затрудняет проявления сверхсознательного, не давая проявиться интуиции.

Метод Раджа-йоги позволяет поставить мыслительный процесс под контроль личности. Приемы этой системы развивают образное, целостное мышление, повышают эффективность интеллектуальной деятельности, дают возможность даже прекратить ее. Безмолвный Манас не препятствует расширению сознания и полному проявлению познающих возможностей Человека. Разум становится все более послушным при движении по ступеням йоги.

СТУПЕНИ РАДЖА-ЙОГИ

Пратьяхара — это первая ступень Раджа-, или пятая ступень восьмиступенчатой Аштанга-йоги. Основной задачей данного этапа является развитие произвольного, контролируемого сознанием внимания, которое независимо от нашего желания привлекают неожиданные раздражители: громкий стук, резкий запах и т. д. Остросюжетный фильм буквально приковывает к экрану. Чтение же скучной, но нужной книги требует определенных усилий, вынуждает подключать волю, чтобы отвлечься от внешних раздражителей, непрощенных мыслей, устранить все, что мешает концентрации.

Дама Пратьяхара — ступенька, на которой йога, прежде чем обратиться к волевому фактору, предлагает уменьшить степень восприятия отвлекающих моментов. От побуждений тела избавляет практика Хатха-йоги. Остроту реакций на внешние раздражители уменьшают благодаря снижению общего уровня тревожности гигиенические упражнения Крийя-йоги. Эмоциональную уравновешенность обеспечивают саттвической диетой, исключающей мясо, чеснок, кофе, чай и др. Раджастическая пища, хоть и повышает общий тонус центральной нервной системы, но снижает способность к концентрации внимания.

Мощным средством обуздания чувств является Моуна — обет молчания. Великий индийский мыслитель Махатма Ганди практиковал еженедельно однодневную Моуну. День молчания он посвящал чтению, размышлению, письменному изложению мыслей. Принцип Моуны в общении заключается в контроле над речью, устранению пустых разговоров и необдуманных слов. Накапливаемая благодаря этому энергия усиливает внимание, облегчает его концентрацию.

Индрия Пратьяхара — это следующая ступенька овладения вниманием, где речь идет уже не об обуздании, а об отвлечении чувств. При чтении интересной книги или обдумывании значимой проблемы человек может настолько погрузиться во внутренний мир образов или логических рассуждений, что внешние раздражители — телефонный звонок или чей-то голос не сразу оторвут его от занятий. Такая глубокая сосредоточенность, отвлеченность от окружающего

может быть развита при освоении Пратъяхары.

Дхарана, или концентрация — так называется следующая ступень Раджа-йоги. От предыдущей ее отличает не глубина сосредоточения внимания, а способность к длительному его удержанию.

Деловой человек, находясь на совещании, может отключиться от хлопающих дверей, шепота коллег за спиной, чириканья воробья за окном. Чтобы быть в курсе происходящего, ему нужно сосредоточиться на ходе заседания и не витать в облаках, не отвлекаться на спонтанно появляющиеся мысли о завтрашней рыбалке или вчерашнем звонке друга. Конечно, посторонние мысли можно отогнать, но несколько секунд будет потеряно. Фактически, человек это время отсутствовал. Исследования показывают, что 20—30, а у некоторых едва не 50 % времени приходится именно на такое отсутствие. Если же заниматься йогой, то можно добиться 100%-ного присутствия. Но для этого нужно освоить ступень Дхараны. Тогда ученик волен как угодно распоряжаться своим вниманием. Он может направить его на реальный или воображаемый объект, абстрактную идею, на себя, свое тело и состояние и удерживать внимание необходимое время.

Очередным этапом овладения контролем над мышлением является Дхиана — управление потоком мышления, который называют еще медитацией. Слово «медитация» часто толкуют как размышление или как созерцание. Одни отождествляют ее с седьмой ступенью йоги. Другие расширяют понятие медитации, включая в него ступени от Дхараны до Самадхи. Подобная разноголосица имеет под собой реальную основу. Ведь переход сознания из одного состояния в другое бывает столь стремителен, а сами состояния столь неуловимо тонки, что и не отличить, находясь ли в Дхаране или уже перешел в Дхиану.

Йоги выделяют три основные разновидности медитации, три формы Дхианы: грубоматериальная, световая и тонкоматериальная. Первая — это как раз то, что обычно понимают под медитацией: придуманные, нафантазированные образы, связанные единой сюжетной линией. Вживание в них дает искомый успокаивающий, улучшающий общее состояние эффект.

В одном из важнейших первоисточников йоги

«Гхеренда Самхита» приводится пример медитации на дворце, усыпанном драгоценными камнями. Это полностью придуманный образ, который тем не менее привлекает внимание своей необычностью.

В Дхиану можно легко перейти из предыдущей ступени. Грань малоразличима, но она существует. Пока тренирующийся занят контролем за непрерывными мысленными представлениями, сосредоточен на появлении посторонних мыслей, он находится в состоянии Дхараны. Но, почувствовав уверенность в направленном мышлении, отдавшись сюжету и погрузившись в него, он оказывается за той малоразличимой гранью, которая разделяет две ступени.

Дхиана — это погружение в сюжетную канву, жизнь в придуманном мире. И чем реальнее там себя чувствуешь, тем успешнее проходит тренировка. Тогда и проявляются все положительные моменты «отсутствия здесь» и «присутствия там». В соответствии с особенностями восприятия и чертами характера можно подбирать такие картины, которые заметно корректируют состояние психики, устраняют отрицательные доминанты, снимают стрессы. В этом и заключается положительная роль психотренировки.

Истинная медитация должна быть полным погружением в мир образа, в его среду. При работе с Чакрами, когда внимание сосредоточивается на заданном цвете, качествах характера, за которые центр ответственен, может возникнуть ощущение: будто проваливаешься в энергосреду Чакры и видишь там бушующее пламя. Это и есть моменты световой медитации. У кого-то первым открывается нижний центр Муладхара, у кого-то сердечный — Анахата, у некоторых межбровный — Аджна, называемый еще «третьим глазом», глазом Шивы.

По мнению Нараянанды, подъем Кундалини не обязательно осуществляется по центральному каналу позвоночника — Сушумне, начиная с нижнего центра. Если пламя не возникает последовательно снизу вверх, а воспринимается сразу в сердечном центре, то Кундалини могла туда пройти обходным путем по одному из боковых каналов. Далее подъем проходит уже по правилам.

После сеансов погружения меняется психологический облик человека. Новый опыт как бы откры-

вает иные горизонты. Самоценность прежних мелких интересов исчезает. Возникают другие идеалы. В целом человек становится лучше. Он менее ориентирован вовне, чаще задумывается о своем месте в решении общечеловеческих проблем (особенно при пламени в высших центрах, начиная с четвертого).

Световая медитация сопровождается удлинением дыхательной паузы. Естественная задержка, затаивание дыхания (Кевали Кумбхака) продлевает состояние погружения. В зоне Чакры ощущается почти болезненное давление, которое продолжается столько, сколько удерживается Кумбхака. «Посредством овладения Кевали исчезает стена, скрывающая свет (познание). И мыслительное начало (Манас) способно к упражнениям в концентрации (Дхарана)», — писал Патанджали в знаменитой «Йога-сутре». Признаком достижения световой медитации является ощущение тепла в позвоночнике или во всем теле.

Затем происходит переход от придуманных картин к спонтанно, независимо от нас возникающим видениям. Это целый класс медитативных состояний. На этой стадии, как пишет В. Сахаров в книге «Великая тайна», образы окружены слабым мерцающим светом, как на выцветшей фотографии. Возможно видение знакомых объектов, но в совершенно неожиданном ракурсе, например, вид сверху на крышу вашего дома. Могут быть и части различных конструкций, загадочных форм, куски пейзажей, религиозные сюжеты и др. Это первая ступень Даршаны, когда, как считают, появляются образы ясновидения.

Йоги выделяют еще одну ступень Даршаны — обретение поразительной способности видеть, как на рентгеновском снимке, внутреннее содержание объектов концентрации (сумка, сейф и даже человек). Еще более высокая ступень — появление картин, ярких, подробных, лучистых, для которых характерно вспыхивание и тление после потухания (остаточное свечение).

Достижение отмеченных ступеней свидетельствует о наступлении этапа тонкоматериальной медитации. Но это уже предмет специальных исследований не из области популярных рекомендаций деловому человеку.



Самадхи — цель и последняя ступень классической йоги. Это слияние индивидуальной Души (Атмана) со Всеобщим Духом (Брахманом). Но в более узком смысле слова под Самадхи понимают особое состояние сознания, характеризующееся способностью постигать сущность (внутреннюю природу) объекта концентрации.

Устанавливается канал общения, не связанный ни со слухом, ни со зрением. Если это человек, то ощущаешь любые движения его души, если предмет, то понимаешь его скрытую природу. Так можно почувствовать и постигнуть любой объект, когда позади ступени от Пратяхары до Самадхи и пройден путь, называемый Самьямой. С. Шивананда в книге «Концентрация и медитация» пишет, что с овладением Самьямой появляется истинное Знание. По мере того как Самьяма будет все устойчивее, знание, получаемое в Самадхи, становится все более обширным.

В Самадхи возникает ощущение созвучия, слияния со Вселенной. По описанию йогов, открываются необычные, незнакомые реальности. Видения, образы, ощущения трудно передать словами. Из первого опыта Самадхи выходят потрясенными, переполненными необычной Радостью, Любовью, Светом, который охватывает душу и тело. Не имея возможности охарактеризовать подобное состояние, буддисты, например, называли его Великое Ничто.

После Самадхи появляется ощущение, что в природе нет звука, цвета, твердого и мягкого. Все это вибрирующая энергия. А наши органы чувств способны охватить только узкую полосу материального мира, оставляя многое за ее пределами.

Пройдя через Самадхи и обретя опыт новых возможностей познания, йог приходит к выводу об ограниченности нашей привычной картины мира. Она представляется ему теперь лишь как один из возможных ракурсов видения, как скромная часть всей гаммы возможной интерпретации мира. Отсюда и мнение о Всемирной иллюзии — Майя, в которой пребывает человечество.

Выход в Самадхи означает достижение высочайшей концентрации внимания. Человек становится иным. Его сознание расширяется, эволюционирует. Как животное свободно использует возможности

подсознания, как человек пользуется сознанием, так и йог, поднявшись на ступень Самадхи, свободно черпает из источника сверхсознательного.

ТЕХНИКА РАДЖА-ЙОГИ

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ И КОНЦЕНТРАЦИЯ

Сосредоточению внимания, отключению от окружения и своих ощущений помогает предварительная тренировка по контролю над двигательной активностью тела, над спонтанными и сознательными движениями. Это особенно полезно тем, кто и минуты не может посидеть спокойно.

Контроль над двигательной активностью тела. Упражнение выполняется сидя или лежа (лишь бы не заснуть). Суть его в самопогружении. Нужно проследить последовательность появления неудобства, желания пошевелиться, изменить позу, потерять какой-то участок тела. Сначала появится незначительный дискомфорт. Он будет нарастать, возникнет чувство зуда, напряжения, возможно, станут слышными перистальтические движения кишечника. Нужно пройти эту стадию, расслабляясь все больше и больше.

Контроль над мышцами рук и ног. В положении сидя протянуть руку в сторону на уровне плеча, ладонью вниз и пристально следить за средним пальцем, не допуская ни малейшего движения. Выполнять по минуте на каждую руку и ногу.

Контроль над мышцами всего тела. Выполнять сидя, взгляд устремить в одну точку. Мышцы лица, глаза расслабить. Дышать ритмично, медленно, спокойно. Расслабить мышцы всего тела. Упражняться ежедневно по 5—10 минут.

Вариант — стоя с вытянутыми вперед руками.

Контроль над произвольными движениями. Медленно вращать большие пальцы рук один вокруг другого от 50 до 100 раз, сосредоточив на этом все внимание.

Модификация упражнения — очень медленно, по очереди, разгибать пальцы сжатой в кулак руки, затем сгибать. Внимание должно быть полностью сосредоточено на движении. Желательно, чтобы

рука вначале была в поле зрения, на столе, например. Позже можно держать ее и в кармане. Правшам больше внимания уделять левой руке.

Это кажущееся простым упражнение дает удивительный эффект. Укрепляется воля, возрастает ее роль в управлении вниманием. На некоторых это упражнение влияет даже сильнее, чем система физических тренировок. Объяснение, возможно, следует искать в том большом представительстве, которое кисть руки имеет в коре головного мозга.

Для развития способности отключаться от окружающего в йоге используется система упражнений, основанных на принципе доминанты, когда все внимание сосредоточивается только на одном чувстве.

Сосредоточение на зрительном образе. Поместить какой-либо предмет перед глазами на расстоянии вытянутой руки и сосредоточить на нем внимание. Рассматривать его 5—10 минут, выделяя такие качества, как цвет, форма, структура материала и т. п. Стараться настолько глубоко уйти в процесс рассматривания, чтобы отключить остальные органы восприятия. Можно усложнить упражнение, постепенно переходя от ярких ко все более тусклым цветам, от четкой, необычной конфигурации ко все более невыразительным формам.

Сосредоточение на звуке. Для тренировки используют тиканье часов. Сначала их кладут рядом, потом переносят все дальше и дальше. Нужно прислушаться к тиканью, считать вначале до ста, затем довести продолжительность упражнения до 10 минут. Ежедневный тренинг, по мнению йогов, развивает яснослышание.

Сосредоточение на тактильном ощущении. На обнаженный участок тела кладут монету или другой легкий предмет и сосредоточивают внимание на ощущении контакта. Если появилось чувство тепла и даже жжения, монету перемещают. Иногда в качестве мест для контакта выбирают зоны энергоцентров. Дополнительные точки — центр ладоней. Со временем нужно научиться от одного лишь прикосновения определять сторону монеты.

Сосредоточение на вкусе. Для этого вначале используют продукты с контрастным вкусом (соль, сахар, пряности и т. п.), затем переходят к менее контрастным. Нужно закрыть глаза (можно и уши)

и постараться полностью уйти во вкусовые ощущения, слиться с ними, ощутить их каждой клеточкой тела. Тренироваться по 5—10 минут.

Сосредоточение на запахе. По 10 минут в день работают с различными ароматическими веществами. Источник запаха постепенно отдаляют. Резкость запаха снижают.

После освоения приведенных упражнений ставят прямо противоположные задачи. Нужно не видеть, не слышать, не осязать. Не видеть часов перед глазами, не слышать их тиканья, отвлечься от давления предмета при контакте с телом. Достигнув успеха, уже не трудно отключиться от окружения, произвольно направлять сфокусированное внимание на любой объект или его отдельную характеристику.

К дополнительным приемам отключения относятся: многократное монотонное повторение мантры АУМ (мысленно или вслух), концентрация на дыхании с мысленным сопровождением вдоха звуком СО, а выдоха звуком ХАМ; выполнение нескольких серий разнообразных Пранаям с затаиванием дыхания между каждой серией (Кевали — Кумбхака); мысленное обертывание себя в кокон, непроницаемый для света, звука, запаха.

Концентрация на объекте с визуализацией — это следующий шаг. Используется метод Тратака, подробно рассмотренный ранее. Его суть — в чередовании периодов всматривания в объект с периодами мысленного воссоздания его образа. Постепенно периоды визуализации увеличиваются от нескольких до десятков минут. В качестве объектов для этого упражнения могут выступать любые предметы. Тренирующее усложнение заключается в уменьшении их привлекательности.

Концентрация на объектах природы является дальнейшим усложнением практики. В качестве объектов используют облака, голубое небо, водную гладь, звезды, луну, виды природы. Метод концентрации, как в предыдущем упражнении, — Тратак.

Концентрация на процессах еды, ходьбы, физического труда, разговора и т. д. расширяет диапазон самоконтроля, тренирует внимание, способствует осознанию себя и своих привычек, помогает совершенствованию.

Концентрация на медитативной музыке, как и все

предыдущие упражнения, выполняется в расслабленном состоянии. Нужно представить, что музыка заполняет все ваше существо и вы постепенно «сливаетесь» с ней.

Концентрация на мыслительном процессе заключается в отстраненном наблюдении за возникающими мыслями. Проследите начало и конец каждой мысли. Внимание, пытающееся соскользнуть на другие объекты, мягко возвращайте.

Тренинг концентрации должен быть регулярным. Его успех определяется не столько волевыми усилиями, сколько предварительным очищением тела и сознания. Попытка начать с Раджа-йоги, не пройдя предварительно этапы Крийя- и Хатха-йоги, редко заканчивается успехом. Йоги считают, что несоблюдение требований Ямы и Ниямы засоряет ум и делает невозможной ментальную тренировку. Самомнение, высокомерие, тщеславие, лицемерие, фальшь — все эти качества постоянно создают проблемы: то конфликт с начальством, то кривой взгляд сослуживца — все волнует, создает неблагоприятный эмоциональный фон, уводит в сторону от задач самосовершенствования. Несоблюдение требований Ниямы рано или поздно приводит к болезни, и тогда уже не до тренировки взгляда и внимания. Только комплексный и последовательный подход приведет к победе над собой.

МЕДИТАЦИЯ

Истинная медитация — это особое состояние погружения во что-либо наблюдаемое или выполняемое. Образы и мысли, неожиданные и поражающие, приходят сами. Истинная медитация, как считают йоги, случается спонтанно. Однако ее необходимо подготовить, создать предпосылки ее возникновения, тщательно отрабатывая простые контролируемые формы. Освоенные по отдельности, они впоследствии могут быть объединены в цепь мысленных путешествий. Конкретный выбор тем медитации, их сочетание — проблема, которую решают самостоятельно.

Маятник. Ощутить себя подвешенным на веревочке в космосе. Кругом пронзительная темнота. На каждый вдох-выдох происходит как бы качание из стороны в сторону. Амплитуда все больше и больше.

Тело расслаблено. Внимание на окружающие звезды, туманности, чувство невесомости. Нить держит за макушку и уходит в бесконечность. Движение меняется на круговое. Несколько кругов и обрыв нити.

Падение спиной вниз. Мимо проносятся хлопья тумана, статичные конструкции. Полет ускоряется в вертикальном тоннеле. Страх нет, ничего плохого случиться не может. Тяжесть в теле, невероятная тяжесть. Плавное соскальзывание в горизонтальный полет. Уменьшение скорости.

Полет. Представить вокруг синее бездонное небо. Внизу цветущая земля. Ощутить себя птицей. Наблюдать за проплывающими внизу пейзажами. Опуститься ниже. Увидеть озера, реки, лужайки. Найти свою поляну.

Природа. Увидеть себя лежащим на траве, песке, сеновале, под деревом. Почувствовать аромат свежескошенной травы. Услышать стрекот кузнечиков, жужжание пчелы. Ощутить луч солнца на плече, груди, лбу и дуновение ветерка, почувствовать приятную истому, расслабление.

Ручей. Представить себя лежащим в русле лесного ручья. Струи приятно прохладной, прозрачной воды омывают все тело. Вода пропитывает его, проникает насквозь, течет через голову, туловище, ноги сначала небольшими струями, затем потоком, унося с собой болезни, шлаки, усталость, плохое настроение, наполняя искрящейся чистотой, радостью, энергией.

Луч. Он будто падает на лицо сверху. Источники: луна, солнце, ваша звезда, весь космос. Проникает через межбровье в голову, течет по позвоночнику, пропитывая все тело оранжевой (желтой) энергией. Выплескивается наружу через все тело. Дает ощущение тепла (прохлады).

Вариант 1. Вначале заполняется энергией все тело, ее ступенька скапливается в копчике, синхронно дыханию ступенчато поднимается вверх. Когда заряд достигнет макушки, увидеть тонкую сверкающую нить в середине позвоночника.

Вариант 2. По ходу луча с каждым вдохом наплывает сверкающий знак, символ ОМ и проникает в середину головы.

Пульсация. Почувствовать пульсацию в отдель-

ных участках, а потом во всем теле. Соединить ее с лучом, ручьем.

Растворение. Увидеть проходящий сквозь тело поток (ручей, луч), который уносит болезни, напряжение. Представить таяние мягких тканей. Ощутить себя скелетом. Растворить и его. Ощутить себя комплексом эмоций и желаний. Избавиться и от них. Затем освободиться от мышления. Омыть оставшуюся Душу чистой прохладой потока. В обратной последовательности воссоздать себя.

Розарий. Представить себя среди цветущих кустов роз. Почувствовать их запах. Остановить внимание на самом красивом бутоне. Внимательно наблюдать, как под действием вашего взгляда он начинает медленно раскрываться. Представить картину полного распускания, а затем осыпания цветка. Следить за падением каждого лепестка.

Время и антивремя. Мысленно увидеть себя в процессе какой-либо деятельности. Проследить процесс во времени. Попытаться повернуть впечатления в обратной последовательности, не упуская ни одной ранее увиденной детали.

Я — предмет. Ощутить себя любым предметом, почувствовать его состояние, внутреннюю структуру, взаимосвязи с окружением. Например, вообразить себя пузырем, приподнимающимся и опускающимся в ритме дыхания. Почувствовать напряженность его стенок, пустоту внутри, веревочку, не отпускающую в полет, испытать чувство невесомости.

Партнер. Вообразить своего партнера по деловым переговорам. Представить себя им. Проанализировать ситуацию, в которой он находится. Воссоздать его взгляды, потребности и мотивы. Почувствовать его реакцию на ваше возможное предложение.

Совещание. Представить ход совещания, всех присутствующих, их характеры, привычки, взгляды, отношение к вам и обсуждаемой проблеме. Почувствовать возможные варианты развития ситуации и принятые решения.

Мои качества. Увидеть себя со стороны. Оценить достоинства и недостатки. Устойчиво визуализировать образ или ситуацию, когда отрицательное качество замещается положительным (настойчивость, доброжелательность, терпение). Регулярно выполнять перед засыпанием по 5 минут.

Моя звезда. Представить себя лежащим под ночным небом, выбрать свою звезду. Созерцать ее, представляя себя маленьким озером, в глубине которого звезда отражается. Ощутить родство с ней, единые вибрации, почувствовать ее в глубине себя. Выполнять несколько дней подряд.

Все нереально. В людном месте почувствовать нереальность происходящего. Смотреть как посторонний наблюдатель. Повторить в течение дня несколько раз по 2—3 минуты.

Погружение в свою пустоту. Выполняется перед сном с закрытыми глазами. Ощутить себя темной глубокой пустотой, входом в огромный потусторонний мир. Заглянуть в него. Выполнять по 20 минут 2—3 недели.

Шива-Нетра (тантрическая медитация «третий глаз»). Сидеть неподвижно с расфокусированным взглядом, сосредоточиваться на голубом свете (10 минут), закрыть глаза и мягко раскачиваться из стороны в сторону (10 минут). Повторить трижды.

Нада Брами-медитация является классической тибетской техникой. Сидя, протяжно петь мантру ОМ (гудеть). Прислушиваться к шелесту вибраций. Представить себя пустым сосудом, наполненным вибрациями гудения. Раствориться в них. Эта стадия длится до 30 минут. Затем медленно вырисовывать ладонями круг, разводя руки в стороны от уровня Манипуры до Аджны и опуская их. Первые 7—8 минут ладони обращены вверх (отдача энергии), следующие — вниз (прием). Ощущать энергообмен со Вселенной. На третьей стадии — выход после полного расслабления в течение 15 минут.

Обмен энергиями. Находясь перед объектами природы (река, деревья, солнце, море, звезды и т. д.), на медленном вдохе представить, будто наполняющая их тонкая энергия Праны переходит к вам в виде вдыхаемого туманчика. На выдохе мысленно медленно отдавайте свою энергию. Необходимо вызвать в себе восхищение природой, преклонение перед ней. Подбор цветов Праны интуитивный (голубой, зеленый, оранжевый, белый и т. д.). Помогать руками, как в предыдущей медитации. Упражнение успокаивает, придает силы.

Последние три медитации являются динамическими. По мнению Гуру Бхагават Шри Раджниша, они

эффективнее статических. Эти упражнения ближе к истинной медитации, которая в отличие от подготовительных ступеней не сопровождается волевым усилием. Это — состояние отключения, транса, в котором отсутствуют какие-либо мыслительные манипуляции. Считается, что оно гармонизирует структуру энергетики, избавляет от стрессов, открывает новые горизонты сознания.

ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК

1. Тренировку проводить в спокойном месте. Резкий стук, шум, появление посторонних лиц являются неблагоприятными факторами. Со временем медитация становится возможной в любых условиях.

2. Медитацию целесообразнее проводить утром, между 4—8 часами, вечером между 19 и 20 и непосредственно перед засыпанием.

3. Тренироваться натощак или не ранее чем через час после еды. При сильной физической усталости, эмоциональном перевозбуждении или болезни лучше воздержаться от медитации.

4. Создать ритуал занятий (интерьер, освещение, музыка, аромат, одежда).

5. Заниматься 3—5 раз в неделю от 15 до 40 минут.

6. Чрезмерное разнообразие тем для медитаций не всегда идет на пользу. Лучше ограничиваться небольшим их числом, но периодически обновлять.

7. Оценивать действие медитаций, подбирая наиболее соответствующие своему психологическому складу и темпераменту. Критерий — свежесть, радость, успокоение.

ЭВОЛЮЦИЯ СОЗНАНИЯ

В Ведах, Упанишадах и других священных книгах Индии философы древности крупными мазками показали путь человека в постижении мира и себя, пролегающий от материального через Манас (рассуждающий ум), Будхи (Высшее мышление) до самого Брахмана (Космического Разума). Ступени этого движения подробно описал Патанджали, давший технику перевода сознания на более высокие уровни, технику Раджа-йоги. Потребовалось еще

два тысячелетия, чтобы появился Учитель, интеллект которого посредством этой техники проник в сферу высшего мышления (Сверхсознательного), подробно исследовал и систематизировал его.

Ауробиндо Гхош в учении об интегральной йоге рассмотрел пять состояний сознания, из которых два относятся к уровню сознания и три к Высшему мышлению (Сверхсознанию). Он считал, что человек, обретший глубокую концентрацию внимания, позволяющую входить в состояние Самадхи, вступает в зону Сверхсознательного. Перед ним открываются двери в неведомое, туда, где лежат еще нетронутые резервы тела и психики. Ауробиндо Гхош разграничил пространство Высшего мышления и выделил три состояния: разум Озаренный, Интуитивный и Глобальный.

Озаренный разум. В ходе йоготренировки с обретением покоя в ментальной деятельности и появлением способности к остановке рассуждающего мышления становится возможным проявление Озаренного разума. В этом состоянии информация идет в виде лавины образов, слов откровения, переполняющих человека. Словосочетания, ритмы, краски — все рвется наружу и при достаточной вооруженности техническими навыками может быть воплощено в музыку, стихи, живопись.

Энтузиазм, бьющая ключом энергия, постоянная готовность к действию — характерные черты Озаренного разума. До этого уровня поднимаются талантливые поэты, музыканты, художники, писатели, а также влюбленные. Но это состояние не стабильно. При недостаточной готовности сознания и тела возможен возврат на более низкие уровни.

Интуитивный разум. Об интуиции говорят, что это воспоминание Истины. Истина, знание, информация будто бы находятся рядом, ожидая, когда мы станем чище и просветленнее, чтобы увидеть их. В таком состоянии смысл понятий, явлений, объектов концентрируется в сжатых формулировках, без единого лишнего слова. Просветление длится дольше. На этот уровень поднимаются крупные ученые, создатели новых наук и направлений искусства, философы и религиозные деятели.

Глобальный разум является вершиной, которой человек достигает очень редко. Это Космическое

Сознание, слившееся с индивидуальностью и поэтому осознанное. Если идущий терпеливо покорял каждую ступень восхождения так, что низшие уровни оставались связанными с вершиной, то он может поведать постигнутое им.

Глобальный разум — это мир богов и основателей великих религий. На этом уровне познаются Всеобщая Красота, Вселенская Любовь. Здесь нет противопоставлений. Добро и Зло, Любовь и Ненависть воспринимаются не как отрицания, а как элементы Космической Гармонии.

Все три этапа эволюции сознания представляют собой Сверхсознательное. Однако порог Сверхсознательного, граница разума, до которой поднялся каждый человек, не одинаковы. Для одних Озаренный разум вряд ли можно назвать Сверхсознательным — это часть их нормального состояния, для других — простой рассуждающий разум остается пока отдаленной возможностью внутреннего развития.

Современный человек, развив аналитические и логические возможности мышления, часто теряет способность к непосредственному, непредубежденному восприятию окружающего. Ему недостает интуитивного постижения сути вещей, способности к нестандартным решениям.

Йога позволяет подняться на уровень, когда человек становится хозяином не только тела и психики, но и мышления. Он обретает чистоту мысли, ясность ее выражения, умение в любой момент сосредоточиться и реально оценить ситуацию. Развиваются потенциальные возможности и таланты.

Йога — это путь к себе, путь постижения своего «Я», путь служения Человечеству. Успеха Вам на этом пути. Ведь «каждый человек есть Шива и способен достигнуть Его силы, развивая себя методами Йоги» (Гаруда Пурана).



СОДЕРЖАНИЕ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	3
ВВЕДЕНИЕ	11
Глава I. ЧТО ТАКОЕ ЙОГА	14
Йога — универсальный метод самосовершенствования	15
Мировоззренческие постулаты йоги	19
Виды йоги	25
Глава II. КРИЯ-ЙОГА	32
Гигиена нравственности	35
Гигиенические очистительные процедуры	42
Глава III. ЙОГА ПИТАНИЯ	82
Диета Крия-йоги	83
Диета Хатха-йоги	96
Диета Раджа-йоги	104
Глава IV. ХАТХА-ЙОГА	108
Динамические упражнения	111
Ритмико-статические упражнения	116
Статические упражнения	127
Дыхательные упражнения	149
Практика Хатха-йоги	173
Глава V. РАДЖА-ЙОГА	190
Традиционные представления йогов о сознании	191
Ступени Раджа-йоги	193
Техника Раджа-йоги	198
Эволюция сознания	205

*Цена на эту книгу несколько завышена.
Разница будет переведена на счет Фонда милосердия
и здоровья Республики Беларусь № 704901 в Гордирекции
Минскбизнесбанка*

Издание для досуга

Полтавцев Игорь Николаевич

ЙОГА ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Редактор А. А. Ботвинник. Художественный редактор В. А. Ермоленко. Технические редакторы В. В. Кузьмина, С. И. Староверова. Корректор Л. И. Жилинская.

ИБ № 888

Сдано в набор 13.01.91. Подписано в печать 14.10.91. Формат 84 × 108¹/₃₂. Бумага офсетная. Гарнитура школьная. Высокая печать с ФПФ. Усл. печ. л. 10,92 + 1,68 вкл. Усл. кр.-отт. 13,02. Уч.-изд. л. 12,51. Тираж 100 000 экз. Изд. № 8236. Зак. 995.
Цена 2 р. (в т. ч. надбавка 10 к.).

Издательство «Полымя» Государственного комитета Республики Беларусь по печати. 220600, пр. Машерова, 11. Минский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МППО им. Я. Коласа. 220005, Минск, Красная, 23.