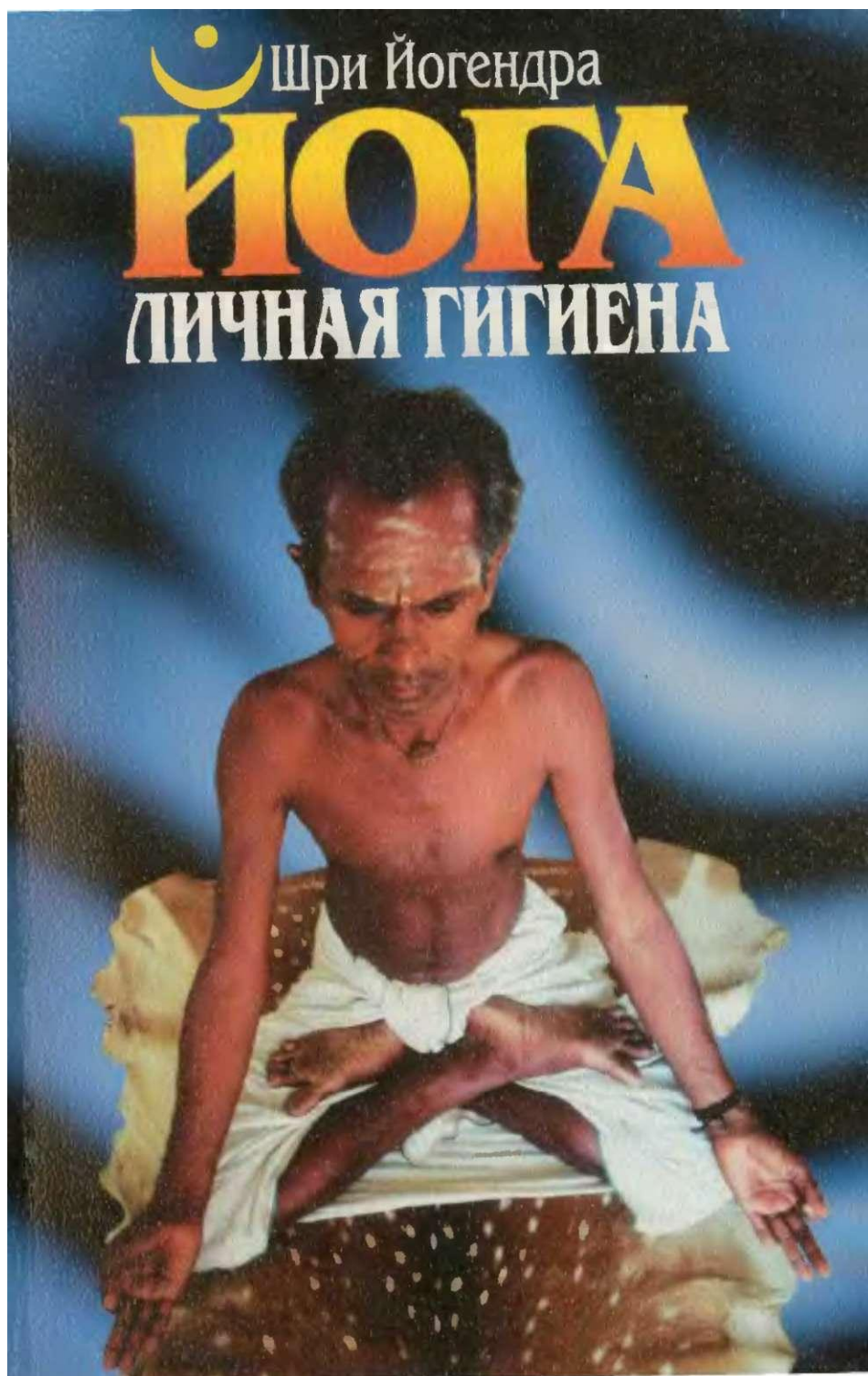


Шри Йогендра
ЙОГА
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Y O G A PERSONAL HYGIENE

SHRI YOGENDRA
FOUNDER-PRESIDENT OF THE YOGA INSTITUTES IN
INDIA AND AMERICA, EDITOR OF THE SCIENTIFIC
YOGA SERIES, YOGA TRACTS AND ILLUSTRATED
JOURNAL YOGA, ETC., ETC.

WITH A PREFACE
BY
JOHN W. FOX, A. B., bi.D.
LATE OF THE S. B. COUNTY HOSPITAL OF CALIFORNIA,
U. S. A. AND THE SCIENTIFIC CORROBORATOR TO
THE YOGA INSTITUTE.

THE YOGA INSTITUTE

SANTA CRUZ. BOMBAY, 05

1933

ШРИ ЙОГЕНДРА

аичнвя ГИГИЕНА

йогe



«СОФИЯ»

1997

Перевод:

Н. Рубан

Редактор:

Н. Лысюк

Суперобложка:

О. Бадьо

Шри Йогендра. Личная гигиена Йога.

Перев. с англ. — К.: «София», Ltd. 1997. — 224 с.

ШРИ ЙОГЕНДРА, — основатель и президент Институтов Йоги в Индии и Америке, редактор серии книг о теоретической Йоге и иллюстрированного журнала «Йога» и т. д.

Вот, что пишут об этой книге западные издания.

Книга представляет Йогу в правильной перспективе, йогические упражнения рассматриваются в свете современной науки и гигиены. — *Journal of the Royal Asiatic Society*

Она предлагает строгую рациональную систему разумного образа жизни, которая позволит увеличить не только продолжительность, но и широту и глубину человеческой жизни. — *Journal of the Mythic Society*

Она заслуживает особого внимания и восхищения, т. к. представляет собой изложение уникальной индийской системы оздоровления человека, тайно изучаемой на протяжении последних пяти тысяч лет. — *The Times*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

ГЛАВА 1. ИДЕАЛЫ ГИГИЕНЫ ЙОГИ

- 1. Гигиена с точки зрения религии**
- 2. Культурное влияние идеалов здоровья Йоги**
- 3. Болезнь: физиологический грех**
- 4. Шесть целей гигиены Йоги**
 - (а) Избавление от болезней
 - (б) Очищение тела
 - (в) Сохранение наивысших физических способностей
 - (г) Аутоиммунизация
 - (д) Долголетие
 - (е) Нравственное и духовное просветление
- 5. Йогины: стремление к чистоте**

ГЛАВА 2. ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ...

- 1. Причины старения**
- 2. Несколько примеров внутреннего контроля**
- 3. Искусство омоложения**
- 4. Научное подтверждение**
- 5. Взгляд Йоги на смерть**

ГЛАВА 3. УХОД ЗА ЗУБАМИ, РОТОВОЙ ПОЛОСТЬЮ, ЯЗЫКОМ, ГЛАЗАМИ И ВОЗДУШНЫМИ ПАЗУХАМИ

- 1. Зубы и рот**
 - (а) Зубная щётка
 - (б) Зубная паста (порошок)
 - (в) Полоскание рта
- 2. Язык**
- 3. Уши**
- 4. Лобные пазухи**
- 5. Терапевтическая ценность капалабхати**
- 6. Уход за лицом по Йоге**

ГЛАВА 4. УХОД ЗА НОСОВОЙ ПОЛОСТЬЮ.

- 1. Значение очищения носовой полости**
- 2. Методы очищения носовой полости**
- 3. Джала-нети**
 - (а) Втягивание воды
 - (б) «Обратное» промывание носовой полости
 - (в) Сиддха джала-нети
- 4. Другие лечебные процедуры**
- 5. Гигиенический уход за носовой полостью по Йоге**

ГЛАВА 5. УХОД ЗА ГЛАЗАМИ.

- 1. Настоящий глаз**
- 2. Перенапряжение глаз**
- 3. Солнечные и лунные ванны**
- 4. Упражнения для глаз**
 - (а) Фокусирование взгляда на носу
 - (б) Фокусирование взгляда на точке между бровями
 - (в) Фокусирование взгляда на правом плече
 - (г) Фокусирование взгляда на левом плече
- 5. Массаж глаз**
- 6. Ванна для глаз**
- 7. Гигиена зрения по Йоге**

ГЛАВА 6. УХОД ЗА ОРГАНАМИ ПИЩЕВАРЕНИЯ

- 1. Четыре камеры**
- 2. Пять лабораторий пищи**
 - (а) Рот, или дробилка
 - (б) Желудок, или смесительный цех
 - (в) Тонкая кишка, или камера всасывания
 - (г) Печень, или чистильщик
 - (д) Толстая кишка, или система удаления отработанных веществ
- 3. Общая природа причин разных болезней**
- 4. Функции желудка**
- 5. Вамана-дхаути, или автопромывание**
- 6. Физиологическое воздействие автопромывания**
- 7. Клиническое применение вамана-дхаути**
- 8. Несколько полезных советов**
- 9. Другие процедуры Йоги**
- 10. Гигиена желудка по Йоге**

ГЛАВА 7. УХОД ЗА КИШЕЧНИКОМ.

- 1. Автоинтоксикация**

2. Способы выведения ядов
3. Кишечные газы
4. Позы, предотвращающие метеоризм
5. Позы, лечащие запор
 - (а) Сарвангасана
 - (б) Ширасана
6. Растягивание мышц живота
 - (в) Дханурвакрасана
7. Внутренний массаж
 - (а) Шактичалана мудра
 - (б) Уддияна бандха
8. Клинические исследования
9. Клизма по Йоге
 - (а) Лучшие позы для клизмы
 - (б) Выполнение уддияны при клизме
10. Рентгенологические исследования басты
11. Первые демонстрации
12. Несостоятельность гипотезы о нарушении перистальтики
13. Противопоказания
14. Гигиена толстой кишки по Йоге

ГЛАВА 8. УХОД ЗА ДЫХАТЕЛЬНЫМ АППАРАТОМ 113

1. Органы дыхания
2. Четыре фазы дыхательного акта
3. Глубокое дыхание
 - (а) Воздушное голодание
 - (б) Неправильное дыхание
4. Омоложение посредством дыхания
5. Предварительные замечания
6. Способы дыхания Йоги
 - (а) Шуньяка
 - (б) Пурака
 - (в) Кумбхака
 - (г) Речака
 - (д) Дыхание анулома-вилома
7. Дыхание Йоги и традиционное глубокое дыхание
 - (а) Поглощение кислорода
 - (б) Удаление двуокиси углерода
 - (в) Динамическое равновесие
 - (г) Объём артериализированной крови
 - (д) Успокаивающее воздействие на нервную систему
 - (е) Максимальное укрепление жизнеспособности организма с целью увеличения продолжительности жизни

8. Терапевтическое воздействие дыхания Йоги
9. Современные научные исследования
10. Уход за органами дыхания по Йоге

ГЛАВА 9. УХОД ЗА ПОЛОВЫМИ ОРГАНАМИ 143

1. Половой инстинкт
2. Психоаналитический подход к вопросу о половых сношениях
3. Влияние полового влечения на жизнь человека
 - (а) Духовное совершенствование
 - (б) Сфера нравственности
 - (в) Психическое состояние
 - (г) Физическое развитие
4. Отрицательные последствия отсутствия знаний о половой сфере
 - (а) До и после полового созревания
 - (б) В период супружеской жизни
5. Половое воспитание
 - (а) В школе
 - (б) Дома
 - (в) Посредством литературы
6. Современная половая гигиена
7. Методы сублимации в Йоге
8. Толкования понятия «брахмачарья»
9. Половое воспитание по Йоге
 - (а) Полезные действия
 - (б) Прохладные ванны
 - (в) Промывание каналов половых органов
 - (г) Активное воздержание
10. Половая гигиена по Йоге

ГЛАВА 10. УХОД ЗА МОЗГОМ И НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ 167

1. Мозг как орган мышления
2. Неврология Йоги
3. Огромный телеграф
4. Важнейшая роль нервной системы
5. Нервные расстройства
6. Психическая гигиена Йоги
 - (а) Воспитание
 - (б) Свобода от эмоций
 - (в) Концентрация
7. Восстановление
8. Искусство расслабления
9. Позы для расслабления

(а) Драдхасана

(б) Шавасана

(в) Макарасана

10. Упражнения для позвоночника

(а) Пашчимоттанасана

(б) Матсиендрасана

11. Гигиена мозга и нервной системы по Йоге

ГЛАВА 11. УХОД ЗА КОЖЕЙ, ВОЛОСАМИ И НОГТЯМИ 191

1. Кожа: орган чувств

2. Функции кожи

(а) Защитная функция

(б) Терморегулирующая функция

(в) Дыхательная функция

(г) Выделительная функция

3. Болезни, возникающие из-за плохого ухода за кожей

4. Значение ухода за кожей

5. Влияние солнца, воздуха, воды и лечебной грязи на кожу

6. Волосы и ногти

7. Уход за кожей по Йоге

ГЛАВА 12. ОБЩАЯ ГИГИЕНА 197

1. Воздух

(а) Климат

(б) Жилище

(в) Одежда

(г) Деятельность на открытом воздухе

(д) Дыхание

2. Питание

(а) Качество пищи

(б) Количество пищи

3. Вода

(а) Внутреннее применение воды

(б) Наружное применение воды

4. Деятельность

(а) Труд

(б) Отдых

5. Время

6. Заключение

ГЛОССАРИЙ САНСКРИТСКИХ ТЕРМИНОВ

ШРИ ЙОГЕНДРА



Рис. 1. Рентгеновский снимок, иллюстрирующий очищение носовой полости при помощи зонда во время выполнения нижней *нетти*.

Предисловие

Я с удовольствием прочитал всю книгу вместе с автором и могу откровенно сказать, что она вызвала у меня живой интерес. Мы на Западе гордимся тем, чего мы достигли, но люди Востока могут гордиться культурным наследием, которым они владеют. Только несколько веков назад мы открыли кровообращение, а Йога говорила о нём уже тысячи лет назад.

Цель автора, как я понимаю, заключается в том, чтобы представить широкой общественности эту древнюю систему гигиены и профилактики в научном и популярном изложении, а также предложить читателям современные концепции личной гигиены. Автор не оставил без внимания ни одного авторитетного источника, насколько это под силу одному человеку. Он прекрасно знает санскрит и другие древние языки и способен успешно выполнить задачу, которую перед собой поставил.

Так как эта работа частично является экскурсом в далёкое прошлое — около трех тысячелетий назад — и одновременно суммирует развитие современной мысли в данной области медицины, она привлечёт внимание всех, кто интересуется этой отраслью науки. Хотя я житель западной страны и изучал науки Запада, я считаю эту работу чрезвычайно полезной для себя и с нетерпением жду выхода в свет следующих книг этой серии.

К наиболее для меня интересным моментам относятся: (1) пристальное внимание к *внутренней* и внешней чистоте, (2) пропаганда внутреннего покоя и контроля над телом и умом, (3) физические упражнения и процедуры, не содержащие в себе элементов насилия над собой и не вызывающие усталости, (4) выводы о преимуществах попеременного дыхания¹, (5) использование диафрагмы, (6) исключительная скрупулёзность автора при ссылках на древнюю и современную

1 Через разные позы. — Прим. пер.

ШРИ ЙОГЕНДРА

литературу, к которой при желании можно обратиться и (7) постоянное стремление автора не впасть в догматизм.

Как раз авторская манера изложения предмета и исторический аспект представленного материала привлекли меня больше всего. Как хирург и врач, я не могу полностью согласиться с некоторыми приемами древних исследователей, но мой академический интерес к их теориям, мнениям и методам из-за этого не уменьшился. Поэтому я считаю, что *эта работа занимает особое место в литературе по истории личной гигиены*.

Так как я лично знаком с автором и убеждён, что этот человек лучше других способен справиться с такой исследовательской работой (не только благодаря превосходному знанию древних текстов, но также потому, что он учился в Англии и Европе и четыре года работал в Америке в 1919—1922 гг., где познакомился со многими медиками), я, не колеблясь, рекомендую эту работу тем, кто интересуется подобными разработками.

1930

Джон В. Фокс, доктор медицины

*Йогишваре Парамахамсе Мадхавас
посвящается*

ГЛАВА 1

ИДЕАЛЫ ГИГИЕНЫ ЙОГИ

Как может тот, кто не знает собственного тела,
надеяться добиться успеха в Йоге²?

Горакиша-Самхита, I,14

Как ни странно, предмет, которому, по общему мнению, нужно учить человека в первую очередь, — а именно, *как быть всегда здоровым* — и раньше, и сейчас остается вне поля зрения людей. Многие знают, когда жил Наполеон или какое расстояние между Землей и Венерой, но мало кто получил хотя бы самое примитивное представление о правильном образе жизни с учетом физиологического строения человека. Наши головы с детства забиты совершенно ненужными сведениями, и это за счет тех знаний, которые необходимы каждому из нас прежде всего. Пользуясь терминологией Бэкона, скажем, что «нам нужно понимать относительную ценность знаний» и в соответствии со здравым смыслом отдавать предпочтение полезным, реальным и аффективным, отменяя ненужные, традиционные и декоративные.

Тем более не стоит напоминать, что знание своего организма и уход за телом — основой, от которой зависит вся деятельность существа, — следует рассматривать как предмет жизненной важности, и любая информация, способствующая укреплению тела, должна считаться чрезвычайно значимой. Поэтому дарование знаний, помогающих сохранить крепкое здоровье, великие индийские целители прошлого считали прежде всего актом милосердия. Также было общепризнано, что для оздоровления тела, ума и души нет лучше теории, чем Йога³, и что ее преподавание и распространение — это высшая форма служения человечеству.

2 Svadeham ye na jananti katham siddhayanti yoginah.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

В последнее время в школах и колледжах предпринимаются слабые попытки ввести изучение гигиены. К сожалению, являясь факультативным предметом, гигиена не получила должного внимания и не приобрела должного значения; но, что еще хуже, при отсутствии средств для практических занятий преподавание теории не приносит желаемого результата. Более того, чрезмерное внимание уделяется комарам, мухам, крысам и бактериям как возбудителям и переносчикам болезней, вместо того чтобы уделять его способам достижения и сохранения крепкого здоровья как единственного естественного иммунитета против них. Это смещает акценты с практических и положительных идей о крепком здоровье на панические мысли о разнообразных возбудителях болезней. В результате практическое и целенаправленное изучение личной гигиены все еще остается неосуществимым, и прекрасное искусство и наука о здоровье — йога — все еще ждет полного признания и должного применения.

Лишь в традициях древней Йоги — особенно в Хатха-йоге — можно найти здоровый научный подход к этому вопросу и идеальное его разрешение⁴, так как соблюдение личной гигиены является прямым долгом йогина.

1. Гигиена с точки зрения религии

Йогин по вере своей — духовное существо; однако это не мешает ему уделять необходимое внимание такому материальному аспекту своей жизни, как уход за телом. Более того, его стремление — «достичь недостижимого» не только на физическом плане, но и в умственном, моральном и духовном смысле. Практическая Йога (Крийя-йога), таким образом, есть средство воспитания идеально гармоничной личности, уравновешенной в физическом, умственном, моральном и духовном отношениях.

Каждый, кто по-настоящему занимается йогой, с самого начала обязан четко и недвусмысленно понять, что хорошее физическое состояние человека — это *единственное* надежное средство достижения желаемого⁵. Его первейшая обязанность — сохранение идеального здоровья через религиозную традицию *здорового образа жизни*, что мы сегодня и называем гигиеной.

3 Yoga sastram param matam.

4 См. «Хатха-Йога-Прадипика», II, 65 и далее.

5 Dharmarthakamanioksanamarogyam mulamuttamam.

ШРИЙОГЕНДРА

Действительно поразительно, что на определенном этапе истории человечества, когда абсолютно ничего не было известно о систематической личной гигиене, йогинам-практикам удалось сформулировать принципы здорового образа жизни именно на основе биологии человека. Это произошло более трехтысячелетий назад; и, что чрезвычайно важно, знания Йоги о сохранении здоровья в свете самых последних научных открытий и достижений удивляют нас своей целостностью, рациональностью и точностью. Можно даже утверждать, что *личная гигиена по Йоге во многих принципиальных вопросах и особенно в теории даже превосходит современные понятия о гигиене — например, уделяя особое внимание, как станет ясно из сравнительного исследования этого важнейшего предмета, психофизиологическому воздействию внутреннего очищения и удаления ядов и путям достижения этого*. Кроме того, техника применения методов Йоги понятна и доступна, а результаты стойки, и при этом они более очевидны и практичны, чем те указания по сохранению здоровья, которые мы находим в современной науке о гигиене. Так, например, тщательного удаления ядов (*мала-шуддхи*) можно — если это вообще возможно — в редких случаях добиться естественным и здоровым путем — при помощи прямых методов очищения, предлагаемых системой гигиены Йоги. Тщательное очищение (*шауча*) — не только внешнее, но, что более важно, и *внутреннее* — это для йогина строго соблюдаемый ритуал⁶, причем тут используются всевозможные способы ухода за телом, для того чтобы каждая часть тела получала ежедневно должное внимание и каждый орган поддерживался в отличном состоянии. *Рис. 1* иллюстрирует, как при помощи прямых методов очищения, расширения и трения при *нетти* поддерживается здоровое состояние носовых ходов.

Соблюдение правил личной гигиены, по сути, необходимейшее предварительное условие для высших достижений в Йоге, и это по той простой причине, что даже малейшее недомогание организма нарушает процесс восхождения и, следовательно, не позволяет ученику добиться дальнейших успехов в своем следовании по пути Йоги. Гигиене уделяется пристальное внимание потому, что без идеально здорового организма, особенно нервной системы, что возможно только при полном удалении токсических веществ, внутренняя гармония недостижима.

6 См. «Йога-Сутры», 11,32 и 40; «Гхераанда-Самхита», 1,8.

2. Культурное влияние идеалов здоровья Йоги

Особо важная черта гигиены Йоги заключается в ее непреходящем культурном значении, так как идея здоровья, проповедуемая древними мастерами Йоги, заключалась не только в предотвращении болезненных состояний, но и предполагала отличное постоянное здоровое состояние ума и тела. Но важнее всего увидеть не то, какую нагрузку могут выдержать наши внутренние силы, но насколько эти силы могут возрасти⁷.

Ни один человек не относится так сознательно и внимательно к своему здоровью, как настоящий йогин, пребывающий в неразрывной связи с тончайшими физиологическими законами, служащий образцом совершенного, абсолютного и равновесного здоровья, сохраняемого благодаря антиоксическим очистительным процедурам, или *деха-шуддхи*.

Древние и тщательно оберегаемые секреты Йоги, которой тайно и ревностно занимались избранные группы людей с самобытной культурой, передавались из рук в руки от поколения к поколению — и Йога постепенно, но окончательно получила признание в Индии как единственная предпосылка для идеального синтеза физического (*деха*), психического (*читта*) и духовного (*атма*) очищения (*шуддхи*) и обретения сверхъестественных способностей (*сиддхи*).

Фактически это общественное мнение оказалось настолько сильным, что все известные философские системы в Индии, в том числе такие нетеистические школы, как джайнизм и буддизм, ассимилировали принципы древней Йоги и сформировали собственные разновидности ее, называемые по-разному, согласно тому философскому течению,

⁷ Йога запрещает демонстрацию каких-либо сверхъестественных способностей, но тем не менее при помощи разнообразных тайных йогических приемов, тренирующих управление внутренними процессами, многие псевдойогины даже сегодня продолжают показывать разнообразные «номера», проявляя огромную силу, выносливость и невосприимчивость к болевым воздействиям. Это такие трюки, как возложение на грудь груза весом более тонны, демонстрация нечувствительности к боли, невосприимчивости к жару или холоду, нарушения причинно-следственных связей, а также психологические трюки с демонстрацией сверхъестественной памяти и т. д. Подобные факты доказывают наличие у человека огромного биологического потенциала, который может выявлять йогическая практика, но демонстрацию которого Йога категорически запрещает. В равной степени запрещается грубая и отвратительная показуха, поощряемая современными гимнастами, которые занимаются псевдойогой в Индии и за ее рубежами. Это делается потому, что при неглубоком понимании и коммерческой эксплуатации Йога и подобные ей системы теряют свои высокие идеалы. И в конце концов выходит, что при подобном примитивном использовании искусство Йоги из возвышенного превращается в смешное. Поэтому вполне естественно, что люди несведущие не могут оценить истинного значения Йоги.

ШРИЙОГЕНДРА

нию, из которого они вышли: Джайна-йога, буддийская Йога, Веданта-йога или, точнее, Джняна-йога и так далее.

Основной целью личной гигиены, как учит Йога, является использование самых эффективных средств и способов достижения и сохранения физического, психического, морального и духовного здоровья. Таким образом, она включает, кроме самодисциплины и самовоспитания, множество знаний, необходимых человеку для сохранения хорошего здоровья — того здоровья, которое не купишь за деньги в пухляке и которое все же является первым и необходимым залогом счастья, основой для успеха в жизни. Йога простыми словами рассказывает о том, чему нынче учат и передовые медики всех стран, — о таких общеизвестных проблемах, как питание, дыхание, купание и тому подобное. Она рассказывает лаконично, как нужно разумно жить, соблюдая правила очищения носа, глаз, ушей, дыхательных, пищеварительных и половых органов, а также нервной системы.

Только увеличение продолжительности человеческой жизни при помощи средств и методов личной гигиены для Йоги не является конечной целью. Но использование наиболее быстродействующих и эффективных способов продления человеческой жизни делает ее более полнокровной, радостной и придает человеку огромные силы, повышая его созидательные способности. По этой причине первой и *святой обязанностью* ученика в Йоге является уход за своим телом, поскольку таким образом он обеспечивает чистоту своего ума и души.

Йога утверждает, что быть здоровым так же легко, как им не быть, — нужно только изменить, модифицировать или исправить с учетом ее требований некоторые приобретенные в течение жизни привычки. То, что некоторые из этих привычек являются в корне опасными во многих отношениях и поэтому причиняют огромный вред, являются причиной несчастий и множества преждевременных смертей, уже доказано современными медицинскими исследованиями. Присущий Йоге акцент на профилактическом лечении теснейшим образом связан с сохранением крепкого здоровья и долгожительством. Фактически в словах, что отличное здоровье — это врожденное право и долг человека, нет никакого преувеличения; быть здоровым так же естественно, как и родиться в этом мире. И большинство заболеваний или развитие предрасположенности к ним возникает только из-за беспечности, невежества и нарушения правил гигиены.

Истинная Йога большое внимание уделяет очищению тела при помощи разного рода антитоксических мер. Уход за телом рассматривается как одна из самых священных обязанностей человека.

3. Болезнь: физиологический грех

С точки зрения Йоги болезнь — это физиологический грех. Больной считается точно так же ответственным за свое плохое здоровье, как и за свои плохие поступки. По прошествии тысячелетий некоторые современные медики, специалисты в области гигиены, высказывают сходные мысли. Например, Пайл замечает: «Люди, которые относятся в своему телу так, как им заблагорассудится, и нарушают правила личной гигиены, о которых им следовало бы иметь точное представление, являются грешниками в физиологическом смысле»⁸.

Но подобная пуританская строгость не должна создать неправильное впечатление, что правила йогической гигиены сложны и ограничивают человека. Напротив, их не так уж много, они просты и освобождают нас от огромного числа ограничений, которые мы сознательно или бессознательно создали для себя, не оставив места для проявления собственной силы, для полезной деятельности и тем более для наслаждения жизнью. *Йогические методы и принципы, изложенные в последующих главах, абсолютно рациональны, научно обоснованы и просты; и бояться можно только того, чтобы их чрезвычайная простота и легкость в выполнении не привели к пренебрежению ими, что возможно, покуда не ощущаешь чудесных результатов, которые возникают при их педантичном и постоянном выполнении.*

4. Шесть целей гигиены Йоги

Говоря кратко, основные цели личной гигиены в Йоге можно сформулировать следующим образом: а) избавление от болезней, б) очищение всех внешних и внутренних органов тела, в) сохранение наивысших физических способностей посредством сохранения отличного здоровья, г) аутоиммунизация, д) долголетие в смысле выхода за пределы старости и смерти, е) умственное, моральное и духовное просветление, кульминацией которого является слияние с Абсолютом.

а) *Избавление от болезней.* Кроме важности с точки зрения соблюдения правил гигиены, практика Йоги и йогический образ жизни имеют еще и большое терапевтическое значение. Они не только помогают человеку сохранить крепкое здоровье, но и излечивают его от тех болезней, которые препятствовали ему идти своим путем или мешали поискам Высшего.

ШРИЙОГЕНДРА

б) *Очищение тела.* Ни один человек, прошедший весь курс йогических очистительных процедур, ни на миг не усомнится в их ценности. При этом следует указать: все санскритские источники по Хатха-Йоге выражают общее мнение, что не только очищение организма, но и лечение всех недугов, которыми может страдать человеческая плоть, лучше всего осуществляется через практику гигиены Йоги и йогические терапевтические методы. Положительный эффект достигается благодаря разнообразным антитоксическим мерам и очистительным процедурам, которые предпринимаются прежде всего с целью сохранения полной внутренней чистоты в результате удаления всех патогенных элементов из жизненно важных органов тела.

в) *Сохранение наивысших физических способностей.* Физические способности организма в большой мере зависят от сбалансированного и скоординированного нервно-мышечного взаимодействия, что влияет на здоровое состояние организма, образ жизни и гибкость ума. Накопление запаса жизненной силы, которая — конечно, если избегать ее чрезмерного расходования, — является еще одним важным вспомогательным способом, требующим, однако, тщательного регулирования. В отношении этих методов оздоровления гигиена Йоги дает много практических и целесообразных советов. Именно это и обеспечивает устойчивое здоровое состояние организма, его высокую продуктивность, выносливость и долгую жизнь.

г) *Автоиммунизация.* В гигиене Йоги роль иммунитета в противодействии заболеваниям и токсинам так же велика, как и роль личной гигиены. В далекие времена древним йогинам, как и современным ученым, было совершенно очевидно, что здоровое тело, избавленное от всех патогенных веществ (*малакулатвам*), — лучшая защита от всякой болезни; ведь общеизвестно, что ни одна бактерия не может внедриться в идеально здоровый организм. Келлогг и другие ученые замечательно продемонстрировали, что даже прямое введение возбудителей холеры не могло *само по себе* вызвать какие-либо злокачественные изменения в здоровой толстой кишке. Точно так же здоровому горлу не страшна дифтерия или ангина, а здоровым легким — туберкулез. Поэтому в соответствии с Йогой человечеству важнее обращать внимание не на борьбу с бактериями, а на сохранение крепкого здоровья, которое делает возможной автоиммунизацию. Это означает, что если бы человеку удалось сохранить нормальное здоровье, проблема иммунитета автоматически была бы решена. Поэтому, вместо того чтобы тратить время и энергию на борьбу с переносчиками болезней — комарами, мухами, крысами, вшами, жуками, бактериями и т. д., — йогины предпочли серьезно заняться позитивной стороной этой проб-

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

лемы и выработали способы и средства сохранения постоянного максимально крепкого здоровья.

Системой, при практиковании которой этого можно добиться, и является личная гигиена Йоги — основной смысл ее заключается в удалении всех веществ, загрязняющих организм, при помощи ежедневного внешнего и внутреннего очищения (*мала-шуддхи*) организма. Такое постоянное очищение и иммунизация организма в конечном итоге воспитывают у йогина активный клеточный иммунитет даже против смертоносных ядов.

Таким образом, вооруженный автоиммунизацией, он [йогин] приобретает способность увеличить продолжительность жизни по собственной воле.

д) *Долголетие*. Проблемы старости и смерти всегда владели умами ведущих философов и ученых мира; и поэтому вполне уместно сообщить, что же может предложить Йога в этом отношении, так как йогини-практики не могли оставить без внимания этот важнейший вопрос. Опираясь на свой опыт, они утверждают, что когда ученик достигает совершенного состояния *кхечари* — состояния нечувствительности, то он выходит за пределы старости и смерти.

е) *Нравственное и духовное просветление*. Как было указано выше, цель гигиены Йоги заключается не только в достижении крепкого здоровья и долголетия, при помощи достигнутой физической чистоты и здоровья Йога ведет человека к умственному, моральному и духовному просветлению. Не только физические процедуры, но и этические нормы и психическая дисциплина, которые составляют существенную часть гигиены Йоги в более широком смысле, значительно влияют на создание здоровой моральной и психологической обстановки, в которой высшая цель Йоги — ощущение Абсолюта и вхождение в состояние абсолютного сознания (*кайвалы*) — полностью реализуется⁹.

5. Йогин: стремление к чистоте

Требования йогининов, которые нужно выполнять для достижения указанных целей, могут быть или, скажем, давая простор для дискуссии, могут не быть истинными в отдельных деталях, но это не та причина, по которой их следует с первого же взгляда оценивать как несостоятельные. Критику или ученому, который сомневается в целесообразности этих требований, следовало бы либо лично испро-

⁹ Можно отметить, что среди многих других авторитетов даже великие медики древности признавали факт психической эволюции в Йоге.

ШРИЙОГЕНДРА

вать эти методы, либо попросить кого-то сделать это, а только потом критически анализировать эти приемы — не столько с сомнением, предубеждением и подозрением, сколько с сочувствием. Сватмарама абсолютно ясно показал, что посредством простого изучения текстов или приобретения теоретических знаний о практической Йоге нельзя достичь ее высшей цели. Все знания о Йоге должны применяться на практике, в ином случае как может тот, кто не занимался практической йогой, постичь, что такое истинная Йога¹⁰. Как бы вы ни относились к отдельным техническим моментам, вряд ли можно отрицать, что жизнь хатха-йоги является в целом единым гигиенически сбалансированным физиологическим процессом и поэтому — образцом физической культуры, не имеющим аналогов (учитывая древность системы) в истории профилактической медицины и гигиены. Целостная система личной гигиены Йоги, изучаемая в свете последних достижений медицины, представляет собой самый лучший способ сохранения устойчивого крепкого здоровья и достижения долголетия. Ни одна из других существующих систем пока не превзошла по эффективности основные йогические принципы и приемы, используемые в ходе тщательного удаления из организма токсических веществ при помощи природных средств — процесса, который считается основным условием для сохранения крепкого здоровья и, соответственно, достижения долголетия.

Индивидуальная профилактика, которой учит Йога, основывается на главных принципах разумного образа жизни, соответствующих физиологическим потребностям человеческого организма, так как она включает фактически все те процедуры, которые непосредственно необходимы для тщательного ухода за всем организмом. Хотя эту систему личной гигиены, которая представлена здесь в своей первобытной оригинальности, тайно практикует только одна группа духовной направленности в Индии, это не должно отталкивать нынешних учеников с научным складом мышления, потому что наука в первую очередь призвана оценить то, что действительно ценно в материале исследования, а не изучать наживку древности или расового сектантства.

Людам, ведущим современный неестественный и нервный образ жизни, несомненно, может показаться, что йогин чрезмерно заботится о своем здоровье, что эта забота граничит у него с гигиеноманией и что слишком многие постулаты гигиены Йоги в настоящее время абсолютно невыполнимы. Во-первых, потому что требуется время на приобретение здоровых привычек и на применение полученных знаний и уме-

10 См. «Хатха-Йога-Прадипика», II, 65.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

ний на практике; и во-вторых, потому что занятия по системе Йоги нелегко втиснуть в рамки наших ежедневных обязанностей, ведь условия, необходимые для изучения йогических приемов, резко расходятся с нашими представлениями о современной жизни. Поэтому для обывателя йогин может быть больше предметом академического или медицинского интереса, чем образцом для подражания. Но если подумать о том, сколько времени и денег можно сэкономить, сколько страданий избежать и насколько продуктивнее, полезнее и счастливее мы можем сделать нашу жизнь только благодаря тому, что *будем здоровы*, какие-либо возражения против выполнения правил гигиены Йоги — например, нехватка времени, трудности и прочие жалкие оправдания — становятся просто смешными.

ГЛАВА 2

ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Благодаря продолжительной практике Йоги старый
годами йогин молодеет снова.
Хатха-Йога-Прадипика, II, 47/Ш, 65

Избавленный от всех болезней, йогин развивает тело
гибкое и мягкое, как внутренняя часть стебля лотоса,
и так наслаждается молодостью и долголетием.
Горакиша-Паддхати, I, 14

Такой йогин преодолевает смерть.
Шива-Самхита, III, 91/IV, 70

Старость и смерть были на протяжении жизни многих поколений неразрешимым вопросом для ученых и философов. И, естественно, за много веков были предложены — и продолжают возникать и сейчас — разные толкования этих явлений, но ни одно из них не выдержало испытания временем или здравым смыслом. В древней Индии искусные индусские врачеватели считали, что омоложение (*кайякальпа*) возможно, если добиться восстановления биохимического баланса в организме. На Западе Воронов, опираясь на известную теорию об обезьяньих железах, заверял научные крути, что омоложение организма — вполне осуществимая задача. Другие настаивают, что если бы было возможно создать подходящие условия для сохранения отдельных органов человеческого тела, жизнь можно было бы продлить на неопределенный срок. Керрел предложил устраивать истощенным органам периоды отдыха при помощи особого процесса охлаждения.

Многие другие ученые на Востоке и на Западе также уверены, что при использовании их собственных методов и эликсиров (к ним относится и появившаяся в 40-х годах нашего века сыворотка Богомольца) омоложение возможно.

1. Причины старения

Хатчинсон предлагает такое объяснение причин старения, нарушающего естественную гармонию и функционирование здорового организма. Во-первых, костная система: по мере роста хрящи, которые у нас были в детстве, постепенно замещаются твердыми минеральными веществами. Чем больше увеличивается процентное содержание этих веществ — известковых солей, в основном фосфата кальция, — тем больше окостеневают и становятся все более ломким хрящ. В пожилом возрасте эти минеральные отложения в костях, достигая аномальных пропорций, вызывают физиологическую дисфункцию и являются причиной старения организма. Во-вторых, накопление минеральных солей в сердечно-сосудистой системе уменьшает в целом эластичность тканей и, в частности, вызывает артериосклероз, ускоряя процесс старения интоксикацией. И в-третьих, при отсутствии необходимых ежедневных упражнений мышечной системы, повышающих эластичность и мягкость мышечных тканей, они становятся неэластичными, что вызывает одеревенение мышц со значительной потерей их тонуса и гибкости. Все эти факторы в конечном счете нарушают естественную гармонию различных внутренних органов, что ускоряет износ организма, который и называется старостью".

По Фрайденбергу, основными причинами старения являются: (1) деформация позвоночника, которая, достигая предельно допустимых размеров, нарушает нормальное прохождение нервных импульсов, (2) дегенерация легочных альвеол, в результате чего они теряют способность должным образом выполнять оксигенацию (насыщение кислородом), (3) атрофия эндокринной системы, в результате которой снижается сопротивляемость болезням и прекращается их самопрофилактика, а также ослабевает процесс самосохранения организма, что влияет на функционирование других органов и вызывает (4) ослабление сердечной мышцы, вследствие чего кровь, не получая толчков необходимой силы, не может свободно проходить по всей системе кровообращения¹².

11 См. Dr. Woods Hutchinson, «Old Age, Its Causes and Prevention».

12 См. статью доктора Перси Фрайденберга в «Нью-Йорк Геральд».

ШРИ ЙОГЕНДРА

К этим научным теориям можно добавить открытия Петровой и Усуринова, которые называют причинами старения перенапряжение коры головного мозга и пигменты старения; оба эти явления полностью отсутствуют в детском организме. В Московском медицинском институте проводились эксперименты по исследованию старения и долголетия, которые, как предполагали, могли бы увеличить продолжительность жизни человека до 175 лет при замечательном состоянии здоровья.

2. Несколько примеров внутреннего контроля

Нет надобности говорить, что, создавая систему личной гигиены для сохранения здоровья, древние йогины самое пристальное внимание обращали на предотвращение старения и обеспечение долголетия. Фактически они настолько далеко продвинулись в изучении живого организма, что даже те органы, которые функционируют обычно автоматически или непроизвольно, в результате постепенных и кропотливых тренировок смогли взять под контроль и научились управлять ими по собственному желанию. Даже сегодня есть возможность для научного исследования большого числа примеров такого рода. Сюда относятся, например: (1) наполнение воздухом только одного легкого и увеличение объема другого в три раза, что и показал автор в 1920 году в присутствии нескольких ученых, в том числе доктора Мельтзера из Института медицинских исследований в Нью-Йорке¹³, (2) остановка сердца, продемонстрированная Десабандху под наблюдением медицинских экспертов в 1926 году в Бомбее¹⁴, и (3) эксперимент, проведенный в Берлине под контролем врачей, в ходе которого уроженца Востока на восемь дней закопали в землю на глубину нескольких футов¹⁵. Эти примеры умения контролировать многие непроизвольно действующие органы и даже весь организм в целом ярко показывают, что практическая Йога открыла определенные, дотоле неизвестные, возможности человеческого организма, зная которые, даже современные

13 См. Vincent Anderson, «India, The Land of Mirades», с. 8. Сообщения об этом опыте появились в американских периодических изданиях в сентябре 1920 года. Другие подобные эксперименты, проводившиеся автором, описаны в его книгах «Йога», т. 3, 64; «Наука Йоги», с. 91, 92 и далее.

14 См. V. G. Rele, «The Mysterious Kundalimb», с. 7, 8 и далее.

15 Известно и закапывание в землю на четыре месяца Садху Харидаса [См. «Гхераяда-Самхиту», «Приложение», написанное С. К. Васу, с. XII], есть много других подобных случаев, описанных индийскими медиками, которые были их свидетелями. Вышеупомянутый берлинский эксперимент был описан и проиллюстрирован в издании «Попьюлар Механикс», 1920, с. 840.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

ученики, идущие по пути Йоги, могут демонстрировать такую силу и умение управлять своим организмом, которые превосходят наше современное понимание¹⁶.

3. Искусство омоложения

Йогины утверждают, что вполне возможно избежать старения и, более того, что старики могут снова стать молодыми в результате продолжительного и тщательного удаления токсических веществ (*мала*) из организма¹⁷. Процесс очищения (*мула-шуддхи*), целью которого является сохранение здорового организма, дополняется такими важными средствами поддержания организма — конечно, не атлетической направленности, — как целесообразное питание и очищение организма и, кроме того, восстановление функциональной гармонии в организме, навык которой приобретается постепенно в ходе тренировок. То, чего современный ученый-медик пытается добиться, пересаживая железы, воскрешая отдельные органы путем их охлаждения, удаляя пигменты старения и применяя тому подобные методы, йогин достигает посредством самоисцеления, или автотерапии. Он добивается этого, во-первых, тщательно удаляя из тела все токсические вещества; во-вторых, давая отдых всему организму в периоды сознательного торможения его деятельности, которые могут длиться от недель до месяцев¹⁸, и в-третьих, концентрируя биоэнергию (*прану*) в том органе тела, где начались или могут начаться изменения, перемещая ее из других органов и таким образом непосредственно восстанавливая этот орган, обеспечивая его нормальное функционирование. Существует множество процедур в Йоге, которые отдалают старение и способствуют омоложению, их описание и детали применения представлены в последующих книгах этой серии. В этой же книге достаточно сказать, что практическая Йога, Хатха-йога, может вернуть молодость старикам и что личная гигиена по Йоге — это шаг по пути к здоровью и юности.

16 «Отграничиваясь полностью от привычного нам мира с его законами и от сферы естественных причинно-следственных связей, йогин как сверхъестественное существо приобретает разнообразнейшие силы и способности, которые, по причине того что они не укладываются в наше понимание отношений причины и следствия, мы называем магическими». С. F. Moore, "History of Religions", т. 1, с. 323.

17 См. «Горакша-Самхита», 1,59.

18 Сообщая об этой общепринятой у йогин практике, которую он лично наблюдал 400 лет тому назад, автор «Дабистана» говорит: «Среди йогин установилась такая традиция, что, когда их одолевает болезнь, они хоронят себя живьем».

4. Научное подтверждение

Такие выдающиеся физиологи, как Халлибертон, Брубекер и другие, признают, что смерть от старости сравнительно редка, основной причиной смерти является несчастный случай, куда мы включаем и болезнь¹⁹. В молодости, когда жизненные силы организма еще не исчерпаны, многие болезни преодолеваются легко, но когда с годами сопротивляемость организма падает, всякая болезнь, вызванная самим человеком бессознательно (чаще всего его вредными привычками), может поразить любой важный орган, так как в этом случае организм не может отразить ее атаку. Если естественная сопротивляемость организма снизилась до нуля, то заместить ее нечем. Так заканчивается жизненный путь человека, и это мы называем смертью.

То, что человек может жить не только больше ста лет, но и неопределенное время сверх того, сегодня признают даже наиболее консервативные и критично настроенные медики. Имеются достоверные сведения о людях, проживших более двухсот лет, и даже в настоящее время из различных частей света поступает информация о тех, кто перешагнул рубеж нескольких столетий и кто все еще твердо шагает по земле. Древние йогины оставили нам список многих выдающихся мастеров Йоги, которые прожили более трех столетий²⁰. Шоу, который в своей замечательной книге²¹ говорит о человеческой жизни, длящейся триста лет, может показаться не таким уж выдумщиком, как это кажется на первый взгляд. Конечно, при современном неестественном образе жизни предсказание Шоу может казаться преувеличением; и все же существует возможность увеличить продолжительность человеческой жизни на много лет по сравнению с настоящим положением вещей. Когда именно в будущем триста лет станут средней продолжительностью жизни человека, мы не будем загадывать, но в наш век прогресса не стоит смеяться над предсказаниями.

Что омоложение возможно, по крайней мере в случае с червем, описал доктор Кру (наряду с методикой, которую он применял)²². «Если плоский червь голодает, — говорит он, — то он уменьшается в размерах от 25 до 6 мм, а потом начинает показывать такую же скорость метаболизма, как молодая особь того же размера. Омоложенная

19 См. W. D. Halliburton, «Handbook of Physiology», с. 937.

20 См. «Хатха-Йога-Прадиписка» с «Джйотсна», I, 5, 6 и далее; имена йогингов шестнадцатого столетия см. в книге «Дабистан», т. II.

21 Бернард Шоу, «Назад к Мафусаилу».

22 См. статью доктора Ф. А. Э. Кру в журнале «Найтинг Сенчури».

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

особь не только выглядит молодой, но таковой *является*, снова растет и превращается во взрослый организм, если ее кормить; более того, этот процесс можно повторять неограниченное число раз, и есть сведения, что плоский червь в ходе эксперимента прожил в двадцать раз дольше, чем обычная особь того же вида». «Утверждают, — добавляет Кру, — что систематическое голодание делало чудеса также и с людьми». И весьма вероятно, что через какое-то время мы сможем увеличить и продолжительность человеческой жизни.

Йогины-практики, шедшие по пути Хатха-йоги и за несколько тысяч лет до рождения Христа утверждавшие, что владеют знанием о процессе омоложения, оставили нам драгоценное наследство — тайные методики; и, опираясь на свой личный опыт, автор может заявить читателям, что эти методики абсолютно соответствуют известным нам законам природы и современным открытиям в области медицины и других наук. Поэтому нет ничего нелепого в утверждении возможности вечной жизни (*чирам дживати*), которую обещает Йога, так как даже такие выдающиеся медики, как Фиск и Фишер, говорят нам: «Насколько может судить наука, нет такого принципиального фактора, который бы ограничивал продолжительность жизни. Существует много позитивных и негативных факторов, объясняющих, *почему* люди умирают, но нет единственной и обоснованной причины, по которой они *должны* умирать»²³.

Керрел, который своими исследованиями во время войны внес большой вклад в прогресс хирургии, на протяжении семи лет сохранял живыми клетки тканей животных вне организма. Эти клетки размножаются и растут, на них не влияет время, они кажутся с любой точки зрения *бессмертными*, пока из них периодически вымывают накопленные токсические вещества и питают, придерживаясь разумной умеренности. «Если бы мы могли время от времени тщательно очищать человеческий организм от ядов и правильно питать его, то, по-видимому, не существовало бы причины, по которой он не мог бы *жить бесконечно*»^{1*}.

Недавние эксперименты Кракова, Кулябко и Осиноваского показали, что оживление изолированных органов — это научный факт и что если довести этот процесс до его логического завершения, то можно поспорить со смертью. Валентин Черепанов — живой пример возвращения к жизни после смерти (от ран) благодаря использованию методов оживления. Для йогов, которые владеют знанием о *прана-*

23 См. «How to Live» (пятнадцатое издание), с. 161.

24 См. «The Conquest of Chronic Disease».

ШРИЙОГЕНДРА

винимайя, или круговороте биоэнергии, такие открытия не являются чем-то удивительным. Фактически важное различие между этими двумя типами знаний и практического опыта заключается в том, что у йогина знания точные, подробные и субъективные, а у других ученых они по очевидным причинам носят эмпирический, приблизительный и объективный характер.

5. Взгляд Йоги на смерть

Йогин относится к смерти достаточно безразлично, так как чувствует, когда приходит его час, что его работа в жизни закончена, «как змея, он счастлив, сбрасывая старую оболочку»²⁵. Несмотря на такое спокойное отношение к старости и смерти, йогин может, по достоверным сведениям, довольно легко избежать и первого, и второго, если пожелает. Ни одного примера, который подтверждал бы истинность этого существующего и доныне утверждения, мы не можем сейчас привести, но оптимистический взгляд на теорию сохраняется и возможность вечной молодости остается реальной возможностью.

Даже если мы отбросим разные спорные заявления и преувеличения, какими они могут показаться многим, один факт все же поражает нас, а именно — что проникновение в тайну определенных паранормальных и сверхъестественных физиологических явлений, благодаря знанию которых йогин может демонстрировать чудеса (в особенности полный контроль над организмом и психикой), *должно* стать для ученика, идущего по пути практической Йоги, ключом к увеличению продолжительности жизни.

Из того, что мы можем почерпнуть из других традиционных методов и текстов Йоги, можно извлечь достаточно подробное описание принципиальных моментов как теории, так и практики системы, которая гарантирует сохранение вечной молодости в результате поддержания здорового состояния организма. Эти методы состоят в самовоспитании и самоисцелении, которое заключается в очищении тела и наполнении его новыми жизненными силами и которое как постоянно повторяемый процесс скрупулезно и систематически оздоравливает организм. Эти йогические приемы не часто раскрываются перед посторонними и поэтому сохраняются в тайне и передаются только учителем своим ученикам из поколения в поколение — по нерушимой традиции, согласно которой эти приемы обычно выполняют под строгим надзором учителя-практика (*гуру*).

25

См. «Самкья-Пранасанам-Сутрам», IV, 6 и далее; также «Рамаяна», III, IX, 32, 6.

ГЛАВА 3

УХОД ЗА ЗУБАМИ, РОТОВОЙ ПОЛОСТЬЮ, ЯЗЫКОМ, УШАМИ И ВОЗДУШНЫМИ ПАЗУХАМИ

Очищение зубов, рта, языка, ушей и воздушных пазух, что является первейшей обязанностью йогина, нужно тщательно выполнять каждое утро.

Хатха-Йога-Прадипика, II, 16 и далее

1. Зубы и рот

Рот является единственным источником инфекции и самоотравления, доступным для всех видов инфекций и особенно для гноеродных бактерий. Инфекция проникает в организм прежде всего через рот по той простой причине, что выделяемые здесь секреты и слизистая оболочка ротовой полости не обладают теми защитными функциями, которые имеют другие органы тела. Медики указывают, что инфекционные заболевания, возникающие у корней зубов или в самих зубах, часто отрицательно влияют на общее состояние здоровья.

Существует две основные опасности для здоровья ротовой полости: (1) кариес, разрушение эмали зубов, в основном обусловленный химическими процессами, и (2) периодонтит, также известный как болезнь Риггса, вызываемый гноеродными бактериями, а иногда — паразитами. Обе эти болезни в основном поражают зубы, но их можно легко предотвратить, если тщательно очищать зубы и ротовую полость. Такие серьезные заболевания отдельных органов, как артрит, эндокардит и гастрит, а также многие другие болезни важных внутренних органов — чаще всего глаз, ушей и носоглотки, — могут быть вызваны нездоровым состоянием зубов и ротовой полости²⁶. Даже повышение и понижение кровяного давления, наличие токсинов в

ШРИЙОГЕНДРА

крови и секретах, а также серьезные нарушения работы сердца, почек, желудка, кишечника и суставов часто можно объяснить инфекционными заболеваниями ротовой полости. Стоктон говорит: «Значение роли зубов в пищеварении нередко недооценивается. Во многих случаях хроническое несварение желудка возникает из-за неполноценного пережевывания пищи, обусловленного плохим состоянием зубов»²⁷.

И хотя дантист может частично восстановить зубы чисто механическим способом, он, конечно, не может изменить изъянов организма, из-за которых разрушаются зубы. Для этой цели йогическая методика очистки зубов (*данта-дхаути*) может оказаться более эффективной, чем обычные современные методы ухода за зубами. Эта методика основана на следовании нескольким простым принципам, а именно: на тщательном удалении инородных веществ, общем очищении рта и чистке зубов, выполняемой как минимум дважды в день — утром и вечером перед сном — с использованием (а) импровизированной зубной щетки, (б) какого-либо вида зубной пасты или порошка и (в) жидкости для полоскания рта. Современная наука об уходе за зубами теоретически признает эти факторы важными; но, сравнивая современные средства по уходу за зубами и ротовой полостью с йогическими приемами, можно выявить, отвечают ли они теоретическим требованиям.

(а) *Зубная щетка*. «Некоторые авторитетные ученые отвергают зубную щетку, во-первых, потому что ее щетинки нарушают целостность десен и заталкивают частички разлагающейся пищи в узкие щели между зубами. А во-вторых, сама зубная щетка после того, как ее используют несколько раз, становится настолько инфицированной, что, похоже, простого и эффективного способа ее дезинфицировать не существует»²⁸. Хед, Миллер, Хатчинсон и многие другие ученые и исследователи, занимающиеся проблемой ухода за зубами, после кропотливых экспериментов и лабораторных испытаний в один голос утверждают, что современная зубная щетка — не просто опасный и неприемлемый инструмент, но и что пользоваться такой щеткой — еще хуже, чем вообще не пользоваться никакой.

Хотя можно дезинфицировать зубную щетку антисептиками, большинство людей почти никогда этого не делает. Именно по этой причине Эгберт, Келлогг, Макфадден, Билз и другие говорили, что

26 См. «Сушрута-Самхита», ниданастана, XV], 1, 2 и далее; Dr. W.A. Price, «Nutrition and Physical Degenerations».

27 СМ. C. G. Stockton, M.D., «Hygiene of the Digestive Apparatus», с. 26.

28 СМ. J. H. Kellogg, «The Health Question Box», с. 170.

лучшим инструментом для тщательного очищения зубов является палочка из древесины апельсина или стебель сельдерея, которым нужно пользоваться только один раз. Открытия в области ухода за зубами предлагают средства, аналогичные средствам Йоги, а именно: (1) бумагу, приготовленную из древесной массы и (2) палочку из древесины апельсина. Такие методы приветствуются энтузиастами науки о гигиене как *новый* способ ухода за зубами.

Подобные научные достижения ведут нас назад к так называемым устаревшим и вышедшим из употребления приемам древних йогингов. Ведь Йога рекомендует использовать вместо современной профилактической зубной щетки мягкие побеги баньяна или тонкие свежие веточки некоторых других деревьев²⁹ — древесина большинства из них имеет в своем составе щелочи и обладает вяжущими свойствами, согласно Сушруте³⁰. Чистка зубов включает в себя процесс жевания одного конца палочки для чистки³¹ до расслоения ее на мягкие волокна. Кроме полировки эмали зубов, процесс жевания палочки обеспечивает необходимое их укрепление, так как, для того чтобы разжевать палочку, жевать ее нужно достаточно энергично, прилагая усилия³². Такую зарядку для зубов нужно выполнять на протяжении пяти минут или дольше, в зависимости от вида дерева, из которого сделана палочка, а также от состояния зубов человека. Используя один раз палочку, ее выбрасывают, что устраняет возможность последующего инфицирования ротовой полости. Нужно отметить, что палочки для чистки зубов не должны быть сухими, но напротив, насколько это возможно, нужно стараться срывать свежие зеленые побеги растений непосредственно перед чисткой. Однако если нет возможности пользоваться свежими палочками, можно применять и старые, высохшие, предварительно замочив их на некоторое время в воде. Обычно такие палочки имеют длину от шести до семи дюймов (15—18 см) и диаметр — четверть дюйма (0,6 см) (Сушрута).

29 Полный список деревьев, обладающих очищающими свойствами, можно найти в «Чарака-Самхите», сутрастам, V, 70.

30 Говоря о зубах у индусов, подавляющее большинство которых ежедневно выполняли йогические процедуры *данта-дхаути*, Эгберт в своей интересной статье в «Бритиш Журнал оф Дентал Сайенс» отмечает, что, осмотрев тысячи людей, он не нашел ни одного случая кариеса или патологического развития зубов. Он приписывает наличие такого замечательного иммунитета против болезней тому, что использовались примитивные, однако эффективные зубные щетки, точнее, палочки из свежесрезанного дерева.

31 На санскрите ее название звучит как *данта-каста* или *данта-пагана*, на хинди — как *Батауна*.

32 Подобные взгляды по поводу разнообразных преимуществ *данта-касты* и свойств деревьев, рекомендуемых для ее изготовления, высказывали и древние индийские врачи. См. «Чарака-Самхита», сутрастам, V, 69 и далее.

ШРИ ЙОГЕНДРА

(б) *Зубная паста (порошок)*. Не менее важно правильно выбрать зубную пасту или порошок. Крупные производители зубной пасты, которую можно купить в магазинах, рекламируя свою продукцию, вынуждены вести борьбу с конкурентами, и обычному покупателю сложно определить, какая же именно паста наиболее эффективна. Хорошая зубная паста (или порошок) должна быть, во-первых, достаточно жесткой, чтобы хорошо полировать и очищать зубы. Она также должна давать хороший моющий эффект, чтобы очищать зубы, а также обладать бактерицидными свойствами, чтобы уничтожать бактерии в ротовой полости. Слишком мягкий или мелкий порошок принесет мало пользы, потому что он не может удалять твердый налет, образующийся на зубах, а слишком твердый и крупный порошок при чистке может повредить зубную эмаль. Хотя Келлогг утверждает, что древесина является одним из наиболее подходящих для этой цели материалов, не стоит напоминать, что такое вещество или древесная масса в любом ином виде обычно не входит в состав зубных порошков и паст, имеющихся в продаже.

Йогины готовят зубной порошок сами, при этом используют в определенной пропорции катеху (10 %), миробаланы (80 %) и куркуму или квасцы (10 %), тщательно перемешивая смесь и размалывая ее в порошок. При возможности также сжигают скорлупу кокосового или миндального ореха³³ и полученный уголь, размолот в порошок, добавляют (в соотношении 1:3) в описанную выше смесь. Небольшое количество этой смеси (около 20 г) кладут на мягкий конец палочки для чистки зубов (*данта-касты*) и затем тщательно чистят ею зубы, пока полностью не удалят все инородные частицы и налет с обеих сторон зубов.

Очень полезное сочетание зубной щетки и зубной пасты дает использование манговых листьев. Опыты, проведенные в лаборатории Бхата и Шетти, доказывают, что более эффективный прием для ухода за ротовой полостью, особенно для очистки зубов, чем использование традиционного для Индии порошка из угля кокосовой скорлупы и веточек деревьев, — пожевать манговые листья и потом потереть зубы полученной массой. Возможно, этим объясняется тот факт, что у южных индийцев состояние зубов лучше.

(в) *Полоскание рта*. В настоящее время свежая слюна, формирующаяся на основе здоровой крови, считается лучшим антисептическим средством для дезинфекции ротовой полости. Поэтому широко раз-

33 В наших условиях наилучшим средством для чистки зубов является уголь от сожженного синего баклажана — его солевой состав идеально подходит для зубов. — *Прим. ред.*

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

рекламированная антисептическая жидкость для полоскания рта не является настолько необходимой здоровому человеку, как обычно считают; во-первых, потому что слюна содержит вещества, которые могут усваивать крахмал и растворять крахмальный осадок на зубах — в противном случае из этого налета в результате химической реакции может образоваться кислота; и во-вторых, потому что в слюне достаточно щелочи, чтобы нейтрализовать кислоты, образующиеся в ротовой полости и вызывающие разрушение зубов. Йогины для полоскания рта и горла используют только чистую воду, повторяя процедуру три-четыре раза, обычно после того, как очистят язык.

2. Язык

«Не все знают, что разлагающиеся остатки пищи собираются на корне языка и именно они чаще, чем желудочные заболевания, являются причиной неприятного запаха изо рта»³⁴. Немногие знают, что корень языка — это именно то место, откуда исходит неприятный запах. Ингельс из Чикаго отмечает: «Задняя спинка языка часто покрыта массой уплотненного разлагающегося эпителия, которая может покрывать и самый кончик языка, в таком случае люди говорят о *налете на языке*»³⁵. Есть и многие другие заболевания, также вызванные нездоровым состоянием языка, и поэтому очищать язык так же необходимо, как и чистить зубы и рот.

В диагностике уже давно признано, что язык среди всех других наружных органов является наиболее точным показателем состояния пищеварительного тракта. Йогины утверждают, что если за языком отсутствует уход, он становится нездоровым и отрицательно влияет на состояние органов пищеварения. Йогический прием *джихва-мулашодханам*, или очищение корня языка, заключается в удалении кончиками пальцев с языка (начиная с его корня) всех отложений слизи, которые там накопились.

Очищение спинки языка и его корня обычной зубной щеткой не так безопасно, как кажется на первый взгляд, потому что, если зубную щетку засунуть слишком далеко, жесткие щетинки могут повредить ротовую полость, вызвать сильные рвотные позывы или даже повредить небо. Метод, применяемый йогинами, более безопасен, прост и эффективен. Вот его описание.

34 См. Fisher, Fisk, «How to Live» (пятнадцатое издание), с. 100.

35 См. E. F. Ingals, «Voca) and Respiratory Apparatus», с. 14.

ШРИЙОГЕНДРА

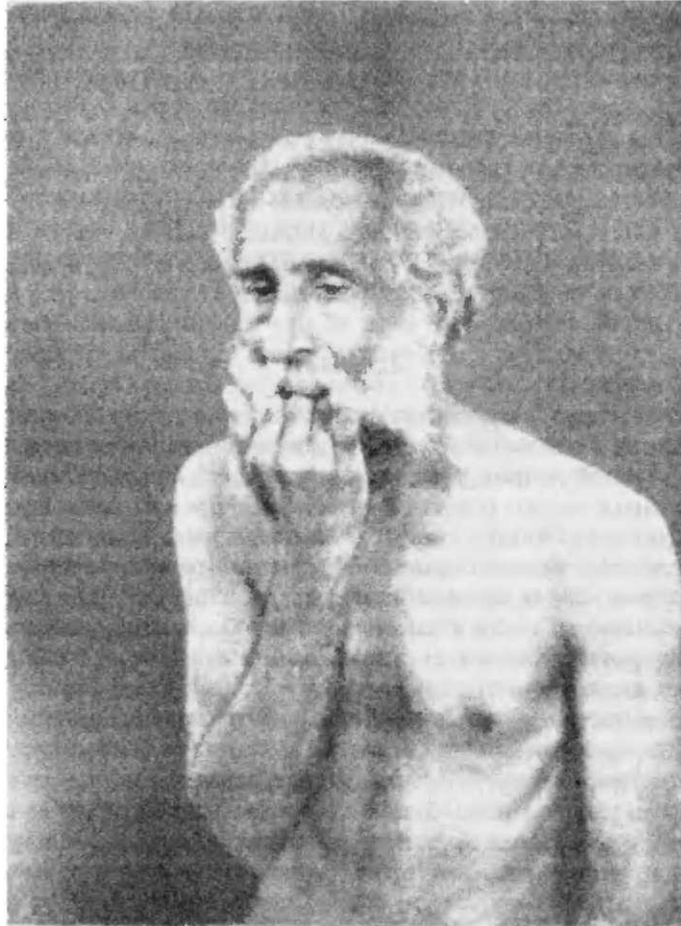


Рис. 2. Очищение корня языка. Обратите внимание на положение пальцев и приемы их использования.

Сложите вместе три пальца: указательный (*тарджани*), средний (*мадхьяма*) и безымянный (*анамика*); введите их достаточно глубоко в рот и хорошо поскребите корень языка, пока не очистите его (см. рис. 2). При этом также старайтесь удалить все отложения и слизь (*кафа*), накопившиеся в ротовой полости. Почистив одну-две минуты таким образом корень языка, слегка протрите язык маслом, чтобы дальнейшие манипуляции не вызвали раздражения его поверхности.

Потом продолжайте соскребать слизь с верхней и нижней поверхности языка, медленно продвигаясь сверху вниз и высовывая язык³⁶.

3. Уши

На первый взгляд, нет необходимости в гигиеническом уходе за ушами, в основном потому что природа в достаточной мере позаботилась о периодическом удалении из ушей ушной серы и чешуек сухого эпителия, и поэтому этим органам обычно не уделяют особого внимания. Но нужно заметить, что загрязнение ушей оказывает определенное воздействие на общее состояние здоровья и ответственно за возникновение некоторых болезненных состояний, например головокружений, которые часто возникают из-за давления серы на барабанную перепонку.

Для ухода за наружным ухом кроме тщательного промывания во время общей ванны Хатха-Йога рекомендует протирать его вращательными движениями большого пальца руки со всех сторон, оттянув ухо вниз, — особенно его переднюю поверхность, — чтобы сера или чешуйки сухой кожи отстали. Особого внимания требуют слуховой проход и среднее ухо. Обычно сера не накапливается в здоровом ухе, но все же важно проследить, чтобы наружный слуховой проход был чистым. Боль в ушах, слабый зуд и раздражение или воспаление слухового прохода можно не только легко предотвратить, но и вылечить ежедневным элементарным уходом за этим органом. Запомните, что нужно избегать периодического применения ушных капель для смягчения серы, так как на самом деле эти капли способствуют разбуханию серы и таким образом усиливают ее давление на барабанную перепонку, не принося при этом никакой пользы. Антисептическое очищение считается Рэнделлом, специалистом по ушным заболеваниям, первейшим и иногда единственным средством для облегчения, а в некоторых случаях и лечения болезненных состояний уха, и поэтому его нужно тщательно выполнять. Для удаления ушной серы врачи обычно рекомендуют осторожное, но энергичное спринцевание чистой горячей водой или 2-процентным раствором перманганата калия (40—46 градусов по Цельсию).

По общему мнению, уши не нуждаются в уходе, поэтому очищение этих органов не стало составной частью утреннего туалета, а совре-

36

Воистину поразительно, что в то время, когда не было принято хоть иногда очищать язык, йогины поняли важность и необходимость тщательного очищения не только верхней, но и нижней его поверхности и корня дважды в день, а именно рано утром и перед отходом ко сну. См. «Гхераанда-Самхита», 1,29,30 и далее; «Хатха-Йога-Самхита», V, 22.

ШРИЙОГЕНДРА

менные авторы книг по гигиене не указывают на необходимость таких процедур и не сообщают читателям сведений по этому вопросу. Однако йогины-практики, которые очень внимательно относятся к уходу за каждой частью тела, включают очищение этого органа — особенно наружного слухового прохода, так как среднее ухо можно прочистить только при выполнении процедуры *нетти*, — в утренний гигиенический ритуал.

Очищение ушей по Йоге, называемое *карна* или *карнарандхра дхати*, состоит из периодического — один раз в неделю — орошения слухового прохода и ежедневного промывания наружного уха чистой водой; не требуется никакого другого моющего средства, кроме горячей воды. Обычно в слуховой проход медленно вводят указательный палец и вращают, легонько надавливая на его стенки, чтобы удалить ушную серу, чешуйки омертвевшей кожи и пыль, которая может там накопиться за день.

4. Лобные пазухи

Мало кто знает, насколько важно содержать в чистоте и здоровом состоянии лобные пазухи. Это две полости, расположенные в лобной кости над переносицей и заполненные воздухом, которые через канал, называемый лобно-носовым соустьем, сообщаются с носовой полостью. Такие серьезные заболевания, как полипы, нагноение воздушных пазух около носовой полости, синусит, который может возникнуть после обыкновенного насморка, и т. п., развиваются в основном из-за нездорового состояния воздушных пазух. Этого легко можно избежать, если следить за чистотой пазух и отсутствием в них микробов, для чего нужно часто промывать их солевым раствором, втягивая его в нос, и выполнять процедуру *нетти*, а также закалять эти полости оксигенизацией и энергичными упражнениями, выполняемыми при *капалабхати*, за которыми обычно следует умеренно глубокий массаж лба.

Из всех этих приемов ухода за лобными пазухами *капалабхати*, или внутреннее очищение, является наиболее эффективным³⁷. Станьте прямо, подайте грудь вперед и свободно опустите руки, или сядьте

37 См. «Хатха-Йога-Прадипика», II, 35. Согласно «Гхеранда-Самхите» (I, 55) и «Хатха-Йога-Самхите» (V, 45), существует три типа капалабхати; процедура, упомянутая выше, называется *вапюкрама* капалабхати, или способ очищения воздушных пазух путем оксигенизации. Существует два варианта этой процедуры: (1) в первом варианте ее можно выполнять как обычное дыхание, через обе ноздри, а (2) во втором — вдыхать воздух нужно через одну ноздрю, а выдыхать — через другую, и так повторять, чередуя ноздри.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

удобно на стул, или же примите любую медитативную позу, полностью расслабившись, но распрямив грудь, — словом, примите любую удобную для вас позу³⁸. Затем выдохните воздух из легких и, почувствовав, что они совершенно пусты, начинайте вдох. После этого, не задерживая воздух в легких (целью этого упражнения является наполнение воздухом только лобных пазух, то есть как бы принятие внутренней воздушной ванны), быстро выдохните. Вдох (*пурака*) и выдох (*речака*) должны следовать один за другим непрерывно и быстро.

Важно запомнить, что неестественное напряжение или судорожные движения не должны нарушать процесс дыхания, и поэтому следует все время избегать судорожных рывков и напряженных вдохов и выдохов. Продолжайте вдыхать и выдыхать, не задерживая воздух в легких. Как только закончился вдох, за ним следует быстрый выдох. Как при вдохе, так и при выдохе движения должны быть глубокими и ритмичными. Дышите глубоко и быстро, подобно тому как дышится при беге: выдыхайте воздух сразу же после вдоха, повторяйте так снова и снова, с той же легкостью и быстротой, с какой «дышат» кузнечные мехи. Почувствовав усталость или сбившись с ритма, отдохните несколько секунд, сделайте полный глубокий вдох и выдох и продолжайте. Начинайте с 15 вдохов-выдохов за полминуты и постепенно увеличивайте частоту дыхания до 30 и позже даже до 60 дыхательных циклов. Однако увеличение частоты дыхания никоим образом не должно повлиять на его легкость, ритмичность и энергичность. Этому упражнению не следует посвящать более трех минут. Те, кто не привык к глубокому или частому дыханию, могут на начальном этапе чувствовать головокружение или нехватку воздуха, но после нескольких дней занятий такие явления прекратятся.

Кроме внутреннего очищения лобных пазух (1) методом оксигенизации *ватакрама капалабхати* и (2) очищения носовой полости, как указано в главе «Уход за носовой полостью», советуют с силой растирать и массировать большим пальцем правой руки углубление на лбу около переносицы. Это упражнение очень полезно. Оно называется *капала-рандхра-дхаути*; считают, что оно способствует лечению некоторых болезней глаз, ушей, носовой полости и воздушных пазух, возникающих из-за расстройств циркуляции жидкостей в организме³⁹.

38 Очистительные процедуры обычно выполняют, сидя на корточках. Однако в йогических текстах нет упоминания о какой-либо особой позе для выполнения капалабхати. Некоторые приемы действительно требуют определенных поз для гармонизации физических процессов и реакций, и для капалабхати наиболее удобной является *сукхасани*. См. Shri Yogendra, «Yoga Physical Education», четвертое издание.

39 См. «Гхеранда-Самхита», I, 34, 35; «Хатха-Йога-Самхита», V, 24, 25.

5. Терапевтическая ценность капалабхати

Эксперименты, проведенные в нашем институте, и данные клинических исследований, собранные за тридцать лет, свидетельствуют о замечательной терапевтической ценности капалабхати в лечении острого и хронического насморка, синусита и заболеваний бронхов⁴⁰. Если выполнять это упражнение в сочетании с перевернутыми позами и глубокими и ритмичными движениями диафрагмы, его целительный эффект значительно усиливается. При заболеваниях носоглотки перед переходом к этому упражнению следует провести антисептическое очищение джала-нети, чтобы уменьшить риск распространения инфекции. Очищение корня языка и промывание и массаж носовой полости являются сами по себе наилучшим способом профилактики и ликвидации неприятного запаха изо рта и предотвращения появления гноеродных бактерий в лобных пазухах⁴¹.

Очищение зубов, рта, языка, ушей и воздушных пазух рассматривается многими великими йогинами как единый процесс утреннего туалета, называемый пятиступенчатой данта-дхаути⁴². Если же возникнут возражения, что выполнение этих процедур требует больших потерь времени, которое нелегко найти при современной нервной и интенсивной жизни, можно заметить, что польза, приносимая организму этими занятиями в итоге, стоит времени, затраченного на гигиенические процедуры.

6. Уход за лицом по Йоге

Таблица, приведенная ниже, поможет рассчитать время, необходимое для утреннего туалета по Йоге. Время указано в среднем и пред-

40 Можно привести типичный пример: 36-летний американец, живший в Нью-Йорке на Фултон-стрит, несколько лет страдал от неприятного запаха изо рта. Со временем у него возникло нагноение в воздушных пазухах и начались нездоровые выделения. Местное лечение не дало удовлетворительных результатов, и ему предложили в качестве единственного выхода сделать небольшую операцию, на которую пациент не согласился. Через некоторое время он стал применять йогические терапевтические процедуры; кроме соблюдения обычной диеты, выполнения поз и принятия солнечных ванн он под наблюдением инструкторов делал упомянутую выше процедуру. Пациент реагировал на лечение очень хорошо и после восьми недель пребывания в нашем институте полностью вылечился. Подобные примеры можно найти в книге «Йога», тт. IV—V.

41 Также см. взгляд на эту проблему доктора Ингельса в его книге «Hygiene of the Vocal and Respiratory Apparatus», с. 107.

42 В Индии первыми важность такого ухода за лицом, состоящего из пяти ступеней, осознали древние индусские врачеватели. См. «Чарака-Самхита», сутрастам, V, 68 и далее; «Сушрута-Самхита», сутрастам, XLVI, 482 и далее.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

ставляет собой минимальный отрезок. Его, конечно, можно свободно варьировать с учетом собственных потребностей и возможностей.

Орган	Техника Йоги	Периодичность	Продолжительность
Зубы и рот	<i>Данта-дхаути</i>	Утром и вечером	5 мин.
Язык	<i>Джихеа-мулашодхам</i>	То же	1 мин.
Уши (наружные)	<i>Карна-дхаути</i>	Утром	1 мин.
Слуховой проход	<i>Карнарандхра-дхаути</i>	Раз в неделю	2 мин.
Воздушные пазухи	<i>Ватакрама капалабхати</i>	Утром и вечером	2 мин.
Лобные пазухи	<i>Капапарандхра-дхаути</i>	То же	1 мин.

ГЛАВА 4

УХОД ЗА НОСОВОЙ ПОЛОСТЬЮ

Приемы ухода за носовой полостью очищают воздушные пазухи, стимулируют мозг, тонизируют зрительные нервы и таким образом улучшают зрение.

«Хатха-Йога-Прадипика», II, 30

А о сих пор не обращали достаточного внимания на уход за носоглоткой, которая в книгах по физиологии ошибочно считается органом не первостепенной важности, в то время как, напротив, она является главным наружным органом, продолжающим функционировать до последнего мгновения нашего земного существования. По указанной причине очищение носовой полости не стало такой привычной процедурой, как ежедневная чистка зубов, рта и языка.

1. Значение очищения носовой полости

Сегодня практикующие врачи открыто признают тот факт, что многих заболеваний (например, тонзиллит, паротит (свинка), синусит и даже дифтерия, полиомиелит, корь, скарлатина, грипп, туберкулез, ревматизм и т. д.) можно легко избежать, если тщательно ухаживать за носовой полостью, конечно выполняя и общие гигиенические процедуры для других органов⁴³. Более того, обычные заболевания носоглотки (такие, как полипы, аденоиды, деформация носовой перегородки и самая частая из всех болезней — хронический насморк) также в основном можно предотвратить при несложном регулярном уходе за этим органом. Даже если не принимать в расчет особое внимание, которое Йога уделяет носовым ходам — ноздрям, *пингале* (правой) и *иде* (ле-

43 См. Dr. Pyle «A Manual of Personal Hygiene», с. 102.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

вой), — тесно связанным с нервной системой⁴⁴, с медицинской и гигиенической точки зрения очищение носовой полости имеет огромное значение. «Глухой, немой и сумасшедший, даже тот, кто потерял чувство вкуса, живет, пока функционирует нос; и фактически очищение носовой полости *является* методом лечения сумасшествия и может снизить степень безумия на девяносто процентов; и в то же время книги по физиологии учат, что это наименее важный орган»⁴⁵.

Обычно вся пыль, которую вдыхает человек, оседает на слизистой оболочке носовой полости и выталкивается наружу крохотными ресничками, которые постоянно движутся. Таким образом они удаляют микробов, попадающих в носовую полость; и сверх того слизь в носовой полости имеет бактерицидные свойства и уничтожает большое количество бактерий. Но все же, учитывая количество пыли, которое мы вдыхаем, ту некачественную пищу и ядовитые напитки, которые мы ежедневно поглощаем, нарушение деятельности биофизического механизма нашего тела неизбежно. К тому же в носовых ходах скапливается пыль. Носовые платки не могут удалить всю пыль и слизь, которая собирается в носу, особенно если человек спит на одном боку, и эта грязь начинает засыхать в нижней части носового хода и временно блокирует его. Малейшее уменьшение объема вдыхаемого воздуха, возникшее при наличии вредных скоплений в носовых ходах, нарушает естественную легкость дыхания, а это, в свою очередь, оказывает разрушительное воздействие на состав и количество клеток крови, а также на сам процесс кровообращения, и, кроме того, вызывает функциональные расстройства сосудистой, пищеварительной, нервной и других систем. В результате всего этого снижается общая жизнеспособность организма.

Чтобы на этом этапе начать антитоксическое лечение (*мала-шуддхи*), необходимо прежде всего устранить первопричину нарушения нормальной деятельности организма. Поэтому носовую полость нужно начинать чистить раньше других органов. Ведь блокирование одной ноздри, которое теперь становится таким распространенным у взрослых людей, ведет к преждевременному старению из-за того, что возникает хронический недостаток воздуха и вследствие этого — переполнение сосудов кровью. Йога утверждает, что блокирование одной ноздри неблагоприятно воздействует на циркуляцию энергии по телу человека, так как нарушается гармония между солнечным (*питала*) и лунным

44 См. «Шива-Самхита», III, 22 и далее; цитаты из «Йога-Бхаскары» п «Йога-Чинтамани», II, I; «Гхераида-Самхита», V, 52; также йогические *Упанишад*ы.

45 См. Dr. Mayer, "Prolongation of Life", с. 16.

ШРИЙОГЕНДРА

(ида) электромагнитными потоками. Оно оказывает также воздействие на температуру тела, на пульс и, следовательно, на общее состояние организма, ухудшает процесс мышления и снижает способность к концентрации. Но таких проблем можно наверняка и легко избежать при ежедневном уходе за носовой полостью.

2. Методы очищения носовой полости

Из вышесказанного становится более чем ясно, насколько важна здоровая носоглотка для хорошего физического самочувствия человека. По этим же причинам йогины подчеркивали чрезвычайную важность очищения носоглотки. Для того чтобы этот орган был здоровым, абсолютно необходимо, чтобы ноздри были полностью открыты и воздух свободно проходил через них. Метод, предлагаемый для этой цели гигиеной Йоги, очень прост и известен как процедура *нетти*, или очищение носовой полости. Для того чтобы полностью выполнять поставленную перед ним задачу, он подразделяется на три отдельных вида: (1) *джала-нетти*, или метод втягивания воды, аналогичный обычному промыванию ноздрей; (2) *сутра-нетти*, иначе называемый *саманья-нетти*, или прочищение носовых ходов при помощи не очень жесткой нитки или веревки, и (3) *гхаршана-нетти*, или расширение и массаж носовых ходов при помощи гибкого зонда⁴⁶.

3. Джала-нетти

Процедура очищения носовой полости, известная под названием *джала-нетти*, имеет три варианта, которые отличаются техникой выполнения, а также гигиенической ценностью и терапевтическим эффектом. Первый — это простое промывание носовых ходов, которое еще называется *в्यूткара* капалабхати⁴⁷; это упражнение состоит в том, что воду втягивают через правую и левую ноздри попеременно или через обе одновременно, а потом выпускают ее через рот; при этом некоторое количество воды может выйти и через нос. Второй вариант представляет собой *в्यूткара* капалабхати наоборот и называется

46 Еще один прием, которому учат йоги, но который не описан в этой книге, называется *югала-непт* и заключается в очищении обеих ноздрей и сообщающихся с ними пазух в ходе одной процедуры. См. «Йога-Каустубха»; «Йога-Кальпа-Друмах».

47 Отход от традиционной классификации нетти (джала-нетти упоминалась как *в्यूткара* капалабхати в «Гхеранда-Самхите», I, 58 и далее) может быть объяснен тем, что эта процедура также оказывает воздействие на воздушные пазухи. Шиткрама капалабхати обычно не применяется.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

шиткрама капалабхати; при его выполнении воду набирают в рот и выпускают через обе ноздри. Третий прием адепты Йоги довели до совершенства, он называется *сиддха джала-нети*. Для выполнения этой процедуры нужно втянуть воду в одну ноздрю и, не давая ей вытечь в рот, выпустить через другую, после чего все действия повторить опять, но уже начиная с другой ноздри⁴⁸.

(а) *Втягивание воды*. Обычное упражнение джала-нети, а именно вьюткарама, не повреждает носовых ходов, не вызывает раздражения и чрезвычайно просто в выполнении. Новички в Йоге и даже люди, не занимающиеся ею, могут выполнять такое промывание носовой полости не только без каких-либо негативных последствий, но и с большой пользой для себя. Так что не забудьте, чистя зубы и прополаскивая рот утром и вечером, промыть нос холодной или теплой водой — как вам будет удобно. Возьмите стакан воды (приблизительно четверть литра) и положите в него половину чайной ложки поваренной соли. Хорошо размешайте, налейте немного полученного раствора (около 30 мл) в ладонь и втяните его в одну ноздрю (см. *рис. 3*). Если наклона головы в сторону будет недостаточно для того, чтобы погрузить в воду одну ноздрю, другую можно закрыть большим пальцем другой руки. Втягивайте воду правой ноздрей из правой ладони и наоборот. Втянутая вода может вылиться либо через ту же ноздрю, либо через другую, либо через обе одновременно; или, что более вероятно, она выльется через рот. Повторите упражнение дважды поочередно с каждой ноздрей. При простуде или других заболеваниях носоглотки его можно повторять два-три раза в день. После джала-нети не забудьте хорошо высморкаться, по очереди закрывая ноздри, чтобы удалить из носовой полости всю воду.

Как указывалось выше, носовые ходы часто заполняются секреторными выделениями, которые, смешавшись с грязью и чужеродными частицами, блокируют и отравляют организм, а также причиняют вред тканям, на которые налипают. Поэтому важно удалять их. Джала-нети растворяет отвердевшие слизь и грязь, скопленные в носовых ходах и часто препятствующие свободному и полноценному дыханию, что в конечном итоге ведет к возникновению заболеваний⁴⁹.

48 Эта традиционная методика передается от учителя к ученику; упоминание о ней можно найти только в «Хатха-Ратнакаре» (рукопись), с. 19.

49 Мы уверены; «Намного более серьезным является возникновение преград в носовых и фарингальных ходах, особенно увеличение аденоидов и миндалин. Они, сами по себе являясь благодатной почвой для возбудителей туберкулеза, препятствуют свободному дыханию и функционированию легких, что благоприятствует частым простудам и хроническому катару». Dr. C. L. Greene, «Medical Diagnosis», с. 128.

ШРИ ЙОГЕНДРА

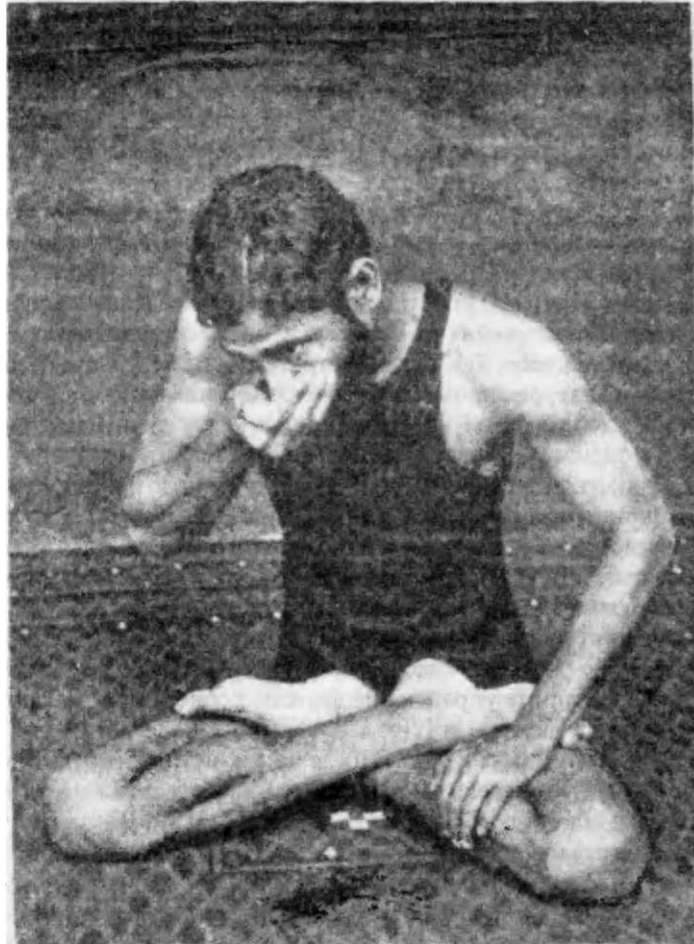


Рис. 3. Втягивание воды во время выполнения джала-нетти. Обратите внимание на положение ладони, в которой находится жидкость.

Отрадно заметить, что в последнее время даже страховые компании начинают понимать необходимость и ценность промывания носоглотки, особенно во время эпидемий таких болезней, как грипп, дифтерия, менингит, полиомиелит и другие инфекционные заболевания, возбудители которых попадают в организм через рот и нос⁵⁰. В

⁵⁰ Эти болезни, возбудители которых развиваются в носоглотке и в ротовой полости, перечислил Сушрута. См. «Сушрута-Самхита», нидастана, XVI, 40 и далее.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

статьях в брошюрах и проспектах, выпускаемых для клиентов страховых компаний, подчеркивается, что во время указанных эпидемий очищение носовой полости при помощи промывания антисептическим раствором, которое автоматически выполняет и функцию полоскания горла, — лучший и эффективнейший способ профилактики заболеваний.

Промывание носовой полости по Йоге стимулирует крохотные нервные волокна и нежную слизистую оболочку носовой полости, а также складочки и узкие извилины в этой оболочке, благодаря которым воздушная струя, проходя через носовые ходы, согревается. Кроме того, оно непосредственно насыщает слизистую оболочку двумя третями влаги, которая ей необходима, особенно в тропическом климате, что очень важно и для задержания пыли. Таким образом, фильтрование воздуха несомненно намного улучшается, дыхание становится легким, ритмичным и целительным; воздух, в избытке поступающий через чистые носовые ходы, охлаждает мозг и успокаивает нервную систему. Йогины утверждают, что благодаря очищению носовой полости⁵¹ улучшается зрение и излечиваются болезни, которые были вызваны возникновением преград на пути воздушной струи в носовых ходах, и эти их взгляды находят поддержку и широкое признание у современных исследователей, занимающихся проблемами медицины.

Линдлар, эксперт в области натуропатии, считал промывание носоглотки важнейшей гигиенической процедурой и поэтому включил его в свой режим дня. Он отмечает: «Промывание носоглотки — замечательный способ очищения носовых ходов от любых преград. Это лучший метод лечения насморка и отличная естественная стимуляция оболочки и нервных окончаний в носовых ходах. Благодаря стимуляции нервных окончаний он оказывает тонизирующее воздействие на мозг и всю нервную систему»⁵².

Однако некоторые врачи возражают против промывания носоглотки на том основании, что слизистая оболочка носовой полости плохо переносит водные растворы и поэтому регулярные обливания и промывания могут стать причиной хронического болезненного состояния или даже инфекционных заболеваний лобных воздушных пазух. Конечно, это возможно, но только в том случае, если носовые ходы не привыкли к холодной воде; после того как слизистая оболочка носовой

51 Это относится к нижней, средней и верхней процедуре нети, очищающих разные части носовых ходов, а именно (1) нижнюю носовую раковину, (2) среднюю носовую раковину и (3) верхнюю носовую раковину. Научное обоснование см. в двадцать третьем ежегоднике, издаваемом нашим институтом (1942).

52 См. Henry Lindlahr, «Natural Therapeutics», т. 2, с. 18.

ШРИ ЙОГЕНДРА

полости постепенно закалится при помощи регулярных промываний, подобные опасения можно позабыть. Напротив, многие другие медицинские источники сообщают нам, что для того, чтобы избежать простуды, нужно закалять не только тело, но и носовые ходы. Эффективное достижение такой закалки возможно при применении холодных (температура воды от 0 до 21 градуса по Цельсию) или чуть теплых (30—32 градуса) ванн и прохладных (15,5—24 градуса) промываний носоглотки. Начинать, конечно, лучше с теплой воды.

Говоря о варианте джала-нети вьюткарама, можно указать, что больные и люди с повышенной чувствительностью могут применять некоторые инструменты, процедура с использованием которых мало чем отличается от первоначальной. К таким инструментам относятся, например, сифон, распылители, воронка с трубкой и другие приспособления, которые можно успешно использовать.

(б) *«Обратное» промывание носоглотки.* Метод очищения носоглотки *шиткрама* сложен для тех, кто не привык к обычным упражнениям джала-нети. Для его выполнения необходимо набрать полный рот воды, плотно сомкнуть губы, чтобы вода не вытекала, и выпустить ее через нос⁵³. Лучше всего, держа воду во рту, сделать глубокий вдох. Потом наклонить голову вперед, чтобы вода собралась в передней части ротовой полости, затем немного поднять голову и после этого, словно делая выдох, вытолкнуть воду через нос, как будто при чихании. Или же можно, держа воду во рту, прикоснуться к чувствительной слизистой оболочке носовой полости мягким пером, предварительно вымытым с мылом и тщательно продезинфицированным, или муслином, свернутым в тоненькую заостренную трубочку, и таким образом вызвать чихание. Такое щекотание «сигнальной поверхности», как еще называют слизистую оболочку носовой полости, обычно вызывает необходимое сильное рефлекторное выталкивание; это раздражение слизистой носовой полости со временем становится легким и произвольным.

Особенностью этого метода является то, что в результате энергичного рефлекторного движения накопившаяся пыль, грязь и засохшая слизь удаляются из носовой полости более эффективно, чем при обычном промывании носоглотки (т. е. втягивании воды в нос). Особенно это касается веществ, которые ранее были размягчены и для удаления которых нужно сильное усилие. Процедура *шиткрама капалабхати* яв-

53 Процедуры, подобные вьюткарама и шиткрама капалабхати, отличающиеся лишь тем, что их нужно выполнять, стоя по шею в воде, были описаны как единая процедура, называемая *матангии-мудра* (купание слона) в другом месте «Гхеранда-Самхиты», III, 88, 89 и далее.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

ляется единственным действенным *естественным* средством для достижения этой цели.

(3) *Сиддха джала-нети*. После нормального выдоха погрузите обе ноздри в стакан солевого раствора. Потом закройте горло посредством *джаландхара бандхи* и втяните воду в нос. После того как носовые ходы полностью наполнятся водой, наклоните голову вправо и осторожно вытащите левую ноздрю из воды, не вдыхая воздух. Если упражнение выполнено правильно, вода автоматически вытечет через другую ноздрю, как в сосуде. Повторите с другой ноздрей. При этом, т. е. чередуя ноздри, закройте нос пальцами и открывайте ноздрю только после погружения другой ноздри в воду. Мы рекомендуем выполнять этот вариант очищения носовой полости под практическим руководством опытного учителя.

4. Другие лечебные процедуры

Следующие два приема очищения носовой полости, известные как саманья-нети и гхаршана-нети и упомянутые выше, нужно выполнять только под личным руководством йогина-практика, так как они включают в себя сложные операции, которые невозможно правильно выполнить, просто прочитав книгу или прослушав устные инструкции. Более того, если нет достаточно компетентного руководителя, при их выполнении можно повредить носовые ходы. Однако из-за этого не следует считать, что эти процедуры в какой-либо степени опасны или менее важны. Напротив, они являются лучшим и наиболее подходящим способом очищения носовой полости, известным на настоящий момент медицинской науке. Эти приемы очищения сложны в выполнении, и, хотя они и входят в ежедневный ритуал очищения опытного йогина, в данной книге мы пропустим их по той причине, что их нельзя включить в состав регулярных гигиенических процедур для обычного современного человека⁵⁴.

Рентгенологические исследования и клинические данные, собранные Институтом Йоги за последние три десятилетия, полностью оправдывают применение нети, или гигиенического ухода за носовой полостью по Йоге, в случае возникновения преград в носовых ходах, при заболеваниях воздушных пазух и болезнях глаз, вызванных закупоркой слезных путей. Легздинс сообщает, что в Риге около пятидесяти членов Института Йоги несколько лет подряд благополучно избегали

54 Согласно адептам Хатха-йоги, терапевтическая ценность этих приемов намного превосходит их значение как чисто гигиенических мероприятий, поэтому их описание будет приводиться в дальнейших книгах этой серии.

ШРИ ЙОГЕНДРА

самого распространенного в условиях туманных и мокрых зим Северной Европы заболевания — острого или хронического насморка — только лишь благодаря выполнению джала-нети с солевым раствором дважды в день.

Нелишним будет здесь упомянуть подобные исследования, проведенные французским ученым, которые только подтверждают реальную ценность и научную важность разнообразных видов нети, известных йогам уже тысячи лет назад. Расширение носовых ходов посредством постепенного введения через нос в горло зондов возрастающего диаметра приветствуется Французской медицинской академией как эффективное средство для лечения глухоты, головных болей, астмы и храпа. Автор новой методики (который фактически имитировал методику Хатха-йоги) предполагает, что около семидесяти процентов людей на Земле нуждаются в таком лечении⁵⁵.

Можно с уверенностью утверждать, что головная боль как в хронической, так и в острой форме, мигрень, бронхиальные заболевания, астма и другие болезни, возникающие из-за появления преград в носовых ходах, очень быстро поддаются лечению приведенными выше приемами Йоги. Известны даже несколько случаев, когда благодаря выполнению нети было восстановлено нормальное зрение и окончательно прекращено увеличение миндалин.

6. Гигиенический уход за носовой полостью по Йоге

Следующая таблица показывает среднее время, необходимое для выполнения джала-нети, и периодичность повторения этой процедуры. Чтобы добиться высоких результатов, за один раз нужно выполнять по три цикла промывания носоглотки *тщательнейшим образом*. Однако «обратное» промывание, шиткраму, нужно всегда выполнять после вьюткарамы и не чаще, чем раз в неделю, обычно утром.

Орган	Техника Йоги	Периодичность	Длительность
Нос	<i>Вьюткарама джала-нети</i>	Утром и вечером	2 мин.
То же	<i>Шиткрама джала-нети</i>	Только утром	2 мин.

55 См. газету «Мадрас Мейл» от 17 марта 1928 года, с. 3.

ГЛАВА 5

УХОД ЗА ГЛАЗАМИ

Выполнение *тратаки*, или центральной фиксации, укрепляет зрительные нервы, излечивает заболевания глаз и прогоняет лень.

Хатха-Йога-Прадирика сДжйотсна, II, 32

Глаз — это очень чувствительный и нежный орган. Его состояние тесно связано с общим состоянием организма. Например, при малокровии или нервном истощении, при нарушении работы желез, фактически при любом функциональном или органическом расстройстве глаза страдают от отрицательных последствий. Так, потемнение кожи под веками — так называемые круги под глазами — это верный показатель плохой циркуляции крови или изменений в самом составе крови. Подобным же образом опухание или отёки век, которые называют мешками под глазами, часто оказываются первыми симптомами начинающихся заболеваний сердца или почек, анемии или нарушения обмена веществ.

Точно так же, как глаза страдают из-за нарушений в организме, так и общее состояние организма ухудшается из-за болезней глаз. Выдающиеся медики сообщают: «...отрицательные последствия переутомления глаз сильны и многочисленны, их часто ошибочно приписывают совершенно другим причинам. Головные боли, головокружение, тошнота являются наиболее распространёнными последствиями перенапряжения глаз»⁵⁶. Нарушение рефракции и функциональные расстройства зрения чаще всего бывают вызваны перенапряжением глазной мышцы. Бейтс даже считает, что такое перенапряжение может быть не только физическим, поскольку психические перегрузки, возникающие

56 См. Drs. Fisk, Fisher, «HowtoLive», с. III.

ШРИ ЙОГЕНДРА

в результате расстройства зрения или гипноза, также могут стать причиной таких глазных заболеваний, как близорукость, дальнозоркость и т. д.

Заметив тесную связь между психикой и зрением, йогины-практики большое внимание уделяют уходу за глазами с целью обеспечения профилактики организма и психики; первого они достигают посредством выполнения упражнений для глаз, а второго — при помощи релаксации и концентрации. К счастью, сегодня необходимость таких упражнений признают ведущие офтальмологи и психоаналитики Запада⁵⁷.

Немногие сегодня знают — хотя научные опыты уже доказали это, — что в состоянии покоя около 50 % биоэнергии (*праны*) человека, необходимой для его физиологической деятельности, такой, как пищеварение, дыхание, выделение и т. п., расходуется на функционирование глаз, т. е. на зрение. Не зря Йога подчёркивает, что целям сохранения биоэнергии служат молчание, закрытые глаза и концентрация.

1. Настоящий глаз

Макфадден придерживается мнения, что настоящий глаз — это система зрительных нервов, а не глазное яблоко, которое является простым элементом схемы, подчинённым более важному нервному аппарату. Он отмечает, подчёркивая истинность своего заявления: «Что глазное яблоко имеет более механический, чем органический характер, доказывает тот факт, что при его повреждении или даже при разрушении отдельных частей его можно восстановить при помощи искусственных элементов из стекла. В то же время если поражён зрительный нерв, единственным возможным лечением является восстановление его деятельности, а если он полностью разрушен, его ничем нельзя заменить»⁵⁸.

Таким образом, здоровье глаз в большой степени зависит от правильного питания, выделения отработанных веществ, нормального мышечного тонуса и состояния нервной системы. Если какой-либо из перечисленных факторов отсутствует, очень маловероятно, что простое соблюдение правил гигиены глаз принесёт настоящую пользу, так как гигиена зрения заключается в основном в уходе за всем организмом. Пайл замечает: «Средства и образ жизни, способствующие сохра-

57 См. «Нью-Йорк Медикал Журнал» за июль 1911, август 1913 и май 1915 г. Также W. H. Bates, M. D., «Perfect Sight Without Glasses»; Frederick Marion, «My Mind's Eye».

58 СМ. Bernarr Macfadden, «Encyclopedia of Physical Culture», с. 2811.

нению здоровья и сил всего организма, будут самыми действенными и для сохранения здоровья и нормального функционирования глаз. Люди, которые стремятся сохранить хорошее зрение на протяжении всей жизни, должны соблюдать не только правила ухода за зрением, но и законы общей физической и психической гигиены»⁵⁹.

Хотя уход за глазами должен начинаться в первую очередь с общего восстановления и укрепления организма, древние йогины разработали специальный курс ухода за глазами с целью сохранения абсолютного зрения, столь важного для изучения высших техник. Фактически то, что было предложено йогинами-практиками тысячи лет тому назад, сегодня в той или иной форме входит в современный уход за глазами, состоящий в основном из упражнений, солнечных ванн, массажа, промываний и других методов, таких, как релаксация и т. д.

2. Перенапряжение глаз

Глаз является одним из органов, которые чаще всего испытывают ненужное напряжение или неправильно используются в современной жизни. В основном это происходит из-за того, что взгляд фокусируется на предмете, находящемся на малой дистанции, либо длительное время, либо неправильным образом. Средство, предотвращающее отрицательные последствия такого перенапряжения глаз или нарушения рефракции, очень простое и состоит в частом закрывании глаз или в фокусировании взгляда на отдалённой точке, например на горизонте. Эти упражнения можно выполнять несколько минут, скажем от пяти до десяти, и повторять через каждые несколько часов. Они помогают снять напряжение и обеспечивают периоды расслабления напряжённым глазным мышцам⁶⁰. Однако йогины утверждают, что для развития совершенного зрения, а также для оздоровления глаз гораздо полезнее смотреть на солнце, луну и звёзды, чем на горизонт. Сегодня это подтверждают эксперименты, проведённые Бейтсом, Гельмгольцем и другими медиками, которые считают, что яркий свет или светящиеся объекты повышают тонус глаз. Точно так же как воздух полезен для оздоровления лёгких, так и свет полезен для оздоровления глаз. В Йоге свету придается большее значение, чем обычной профилактике зрения, а само зрение в полной мере используется для концентрации.

59 См. Dr. W. L. Pyle, «A Manual of Personal Hygiene», с. 258.

60 «Conservation of Vision and Ocular Hygiene», с. 21.

3. Солнечные и лунные ванны

Древнеиндийские традиции поклонения солнцу, которые корнями уходят в религиозный культ, были оценены и использованы Йогой как элемент гигиенической и медитативной техники. Известно, что солнечные лучи обладают стимулирующим и целительным эффектом и благоприятно воздействуют на глаза — в первую очередь потому, что, улучшая кровообращение, обостряют зрение и нейтрализуют инфекции, уничтожая микробы.

Большинство упражнений Йоги выполняются под открытым небом, это касается и мероприятий по уходу за зрением, которые йогин, сидя лицом к солнцу, выполняет ежедневно в течение часа ранним утром и вечером. Приемом прямого контакта глаз и солнечного света является фиксация взгляда на солнце. В Йоге упражнение по фиксации взгляда на солнце называется *сурья-дхьяна*, а на луне — *чандра-дхьяна*; оба этих упражнения определяются как *стула*, или примитивные формы концентрации⁶¹. Среди них фиксация взгляда на солнце, или солнечная ванна, считается сравнительно более важной. При выполнении этого упражнения необходимо смотреть на солнце, не закрытое тучами, широко открытыми, но расслабленными глазами (не напряжённо) как можно дольше или то открывая, то закрывая глаза, пока не потекут слёзы⁶².

Очевидно, эффективность этого упражнения объясняется тем фактом, что лучи солнца оказывают на глаза не только гигиеническое, но и целительное воздействие⁶³. По интенсивности никакой другой источник света не может сравниться с лучами солнца; солнечный свет — это самый здоровый свет для глаз. Лучшее время для упомянутых выше солнечных ванн — утро (с 7 до 8 часов) или вторая половина дня (с 5 до 6 часов), и особенно время восхода и заката. Люди с больными или слабыми глазами должны начинать смотреть в направлении солнца, а не *на* солнце непосредственно, пока не смогут глядеть на него без дискомфорта или боли. Однако не следует пытаться фиксировать взгляд на полуденном солнце, так как слишком яркий свет может вызвать раздражение, и такая «тренировка» принесёт больше вреда,

61 Автор «Йога-Каустубхи» классифицирует их как *пиндаста-дхьяна* (с. 316); этот термин принадлежит Джайна-йоге. См. «Йога-Шастра» Гемакандры, VII, 8.

62 См. «Йога-Кальпадрумах», с. 201.

63 Это утверждение древних йогинов было полностью подтверждено научными опытами, проведёнными ведущими офтальмологами. См. Bernarr Macfadden, «Strengthening the Eyes»; W. H. Bates, «Perfect Sight Without Glasses» и R. S. Agarwall, «Psycho-solar Treatment for the Eye».

чем пользы⁶⁴. И безусловно, длительность солнечных ванн нужно увеличивать постепенно от приблизительно одной минуты вначале до десяти минут максимально. Конечно, в результате длительной тренировки можно смотреть на солнце даже полчаса или больше, но для гигиенических целей пяти-десяти минут вполне достаточно.

Йогины утверждают, что при педантичном и регулярном приеме солнечных ванн значительно улучшается зрение и человек начинает отчётливо видеть даже мельчайшие частицы. Их лечебный эффект тоже огромен и заслуживает особого внимания. Как на Востоке, так и на Западе солнечные ванны успешно применяются при лечении воспалений глаз, трахомы, ячменя (на веке), астигматизма, близорукости, дальновзоркости и пресбиопии (старческой дальновзоркости).

Приемы фиксации взгляда на луне и звёздах просты и не заключают в себе никакого риска. Их можно выполнять ночью, когда на небе нет туч, фокусируя взгляд на луне или звезде, при этом нужно следить, чтобы тело было защищено от ночного холода. Чтобы избежать перенапряжения глаз и шеи, смотреть нужно на объект, который находится под углом 45 или даже меньше градусов к горизонту.

4. Упражнения для глаз

Обычно в жизни глазные мышцы получают неодинаковую нагрузку. Это вызывает переутомление глаз, так как некоторые группы мышц перенапрягаются, в то время как другие расслабляются. Утомление глаз вследствие перенапряжения или неправильной фокусировки нарушает их нормальную аккомодацию, а редко используемые мышцы страдают из-за отсутствия необходимых упражнений. Такое положение приходится исправлять регулярными и систематическими упражнениями для глаз, способствующими равномерному развитию глазных мышц.

Тратака, или центральная фиксация, в йогической терминологии правильно описываемая как очищение глаз, заключается в фиксации взгляда на предмете, находящемся далеко или близко; желательно, чтобы этот предмет был очень маленьким, при этом глаза нужно нормально открыть, но не моргать, и так смотреть, пока не потекут слёзы⁶⁵.

⁶⁴ То ли любопытство, то ли излишний энтузиазм заставляли многих делать некоторые йоги четкие упражнения, не принимая во внимание рекомендованные меры предосторожности, и в результате эти люди страдали от физических или психических травм. Такие неудачные эксперименты вызвали отрицательное отношение к практической Йоге, особенно среди современных учёных и исследователей. Это не вина Йоги; но иногда люди настолько боятся её, что даже простейшие йогические процедуры считают опасными. Поэтому предупреждения помещены здесь небезосновательно, и автор надеется, что все меры предосторожности, описываемые в этой книге, будут строго соблюдаться.

ШРИЙОГЕНДРА

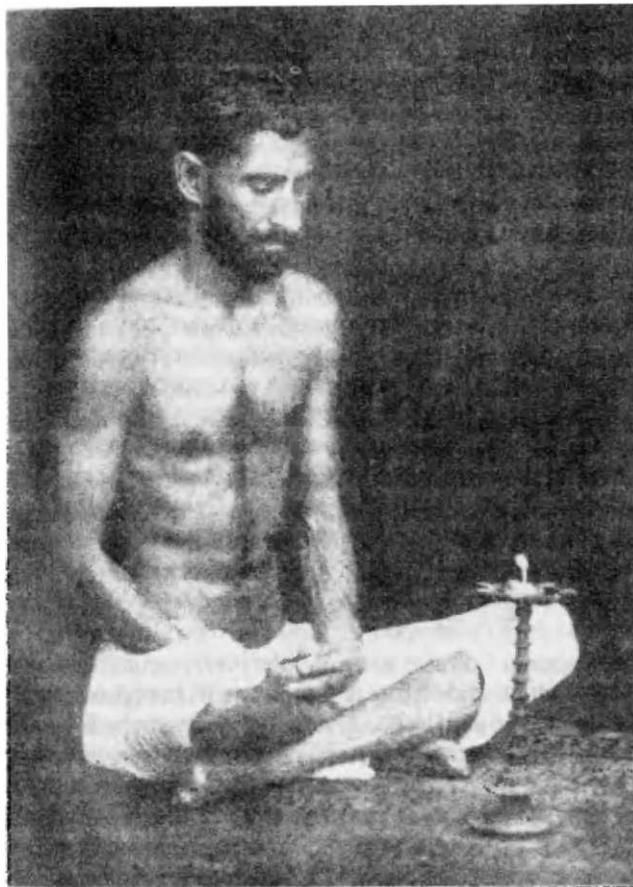


Рис. 4. Йогическое упражнение фокусирования взгляда на кончике пламени, которое можно выполнять в сукхасане, или удобной позе.

Хотя в текстах по практической Йоге это упражнение не описано подробно, учитель Йоги, давая указания новичку, обычно указывает, что для тратаки нужно использовать либо лампу, в которую наливают очищенное (перетопленное жидкое) масло, либо при отсутствии такой лампы — свечу. Расстояние от объекта до глаз нужно выбирать в зависимости от возможностей человека, выполняющего упражнение,

65 См. «Йога-Сандхья», с. 73, Бомбей, 1834; «Гхеранда-Самхита», 1, 53; «Хатха-Йога-Самхита», V, 42 и далее; «Йога-Марга-Пракашика», III, 26.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

но ни в коем случае оно не должно быть меньше 40 и больше 50 см. Выполнять тратаку рекомендуют в медитативной позе⁶⁶, особенно в *сиддхасане*, или совершенной позе. Но те, кто не имеет опыта сидения в позах, может спокойно начинать с *сукхасаны*, как показано на *рис. 4*. Однако люди, для которых какие-либо медитативные позы неприемлемы, могут сидеть на стуле, а свечку ставить на стол. Важно, чтобы туловище и позвоночник были выпрямлены. Потом нужно сфокусировать взгляд на кончике пламени, чтобы уменьшить пространство центральной фиксации, так как чем меньше это пространство, тем лучше фокусировка.

После нескольких месяцев тренировок центральной фиксации можно переходить к процедурам с водой. Водное пространство может быть как маленьким водоемом, так и огромным, как, например, море. Смотрите в центр отражения в воде естественного светила или — при занятиях в закрытом помещении — источника искусственного света. В последнем случае можно легко импровизировать, наполнив широкую емкость водой и расположив её на таком расстоянии и под таким углом, чтобы отражение находилось в центре емкости. Взгляд нужно зафиксировать на этой светящейся поверхности воды. Посмотрите также на *рис. 5*, иллюстрирующий упражнение.

Центральная фиксация на отражении света в воде с преобладанием стихий воды (*апа*) и огня (*огни*) оказывает на глаза успокаивающее воздействие, — конечно, в том случае, если отражённый свет не слишком ярок, — и считается, что такой же эффект она оказывает и на нервную систему. Несмотря на это, основной целью тратаки является предоставление глазам возможности смотреть на различные элементы Природы, такие, как вода, свет, небо и т. д., и таким образом тренировать их и приучать зрительные нервы к воздействию различных стихий. Упражнение с отражением света в воде лучше всего выполнять в углу комнаты, чтобы создать равномерное и почти совершенное отражение, столь важное для хорошей фиксации.

Определённые разновидности *дхьяны*, например та же концентрация в ходе тратаки, по словам Джайгишавьи в его «Дхарана-Шастре», также очень полезно использовать в упражнениях для глаз, влияющих как на зрение, так и на психику⁶⁷. Техники высшего уровня, такие, как *шамбхави-мудра* и *антардришти*, которые, возможно, были взяты из более древних традиций или текстов и детально разработаны в трактатах по Хатха-йоге, хоть и представляют наиболее точные и максималь-

66 См. книгу автора «Simple Meditative Postures»; «Йога», тт. 1, 2, 3 и 4.

67 Для изучения концентрации через тратаку см. «Йога», т. V, 1,2 и далее.

ШРИЙОГЕНДРА

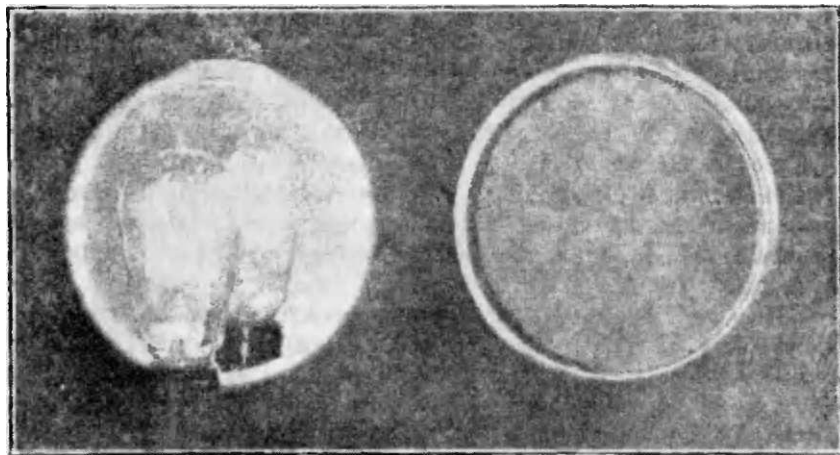


Рис. 5. Регулирование отражения света в воде для центральной фиксации.

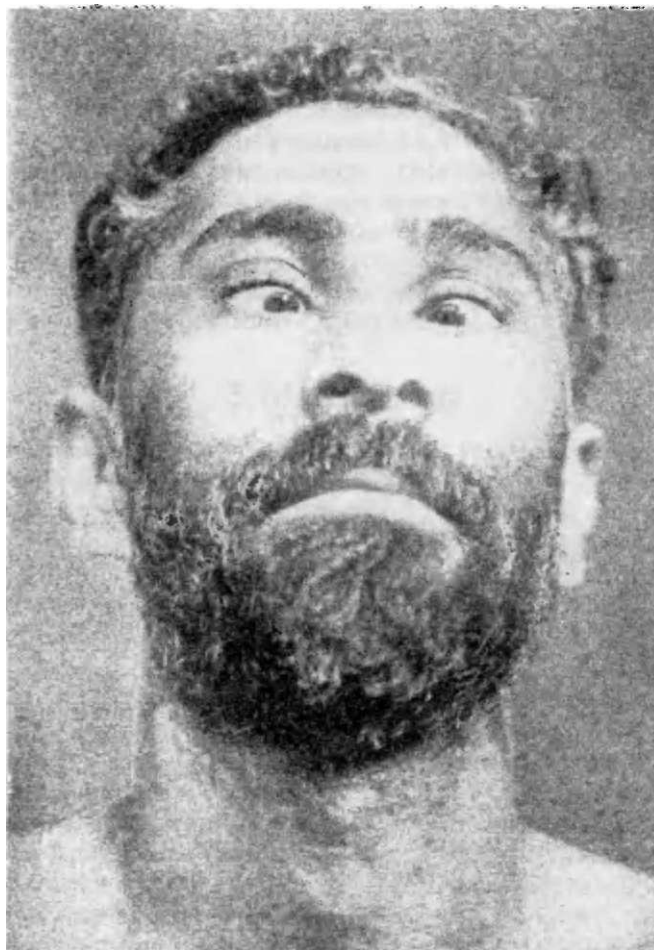
но эффективные способы тренировки глаз, все же не подходят новичкам, не владеющим методами специального органического контроля. Для общего укрепления глаз будет достаточно выполнять четыре следующих упражнения:

(а) *Фокусирование взгляда на носу*. Примите любую удобную и расслабленную позу, в которой туловище и шея выпрямлены, и сфокусируйте взгляд на кончике носа. Продолжайте смотреть на нос одну-две минуты, потом закройте глаза. Повторите несколько раз, затем закройте глаза и так отдохните. Это упражнение называется *насикагра* тратака, или фокусирование взгляда на кончике носа⁶⁸. См. рис. 6.

(б) *Фокусирование взгляда на точке между бровями*. Отдохнув с минутку, сфокусируйте взгляд на точке между бровями. Выполняйте упражнение одну-две минуты. Снова закройте глаза и отдохните. Это упражнение называется *бхрумадхья* тратака, или фокусирование взгляда на точке между бровями. См. рис. 7.

(в) *Фокусирование взгляда на правом плече*. Выпрямив туловище и шею и не поворачивая головы, сфокусируйте взгляд на оконечности правого плеча. Смотрите на него одну-две минуты, потом закройте

68 Эти названия были введены автором, чтобы отличить один вид упражнений для глаз от другого. Первые два из них входят в состав других йогических приемов, но для их обозначения никаких специфических терминов не употреблялось; например, прием фокусирования взгляда на носу описан в «Бхагавад-Гите», VI, 13. См. «Йога», т. 3.



**Рис. 6. Фокусирование взгляда на кончике носа.
Шею и голову держите прямо.**

глаза и отдохните. Это упражнение можно назвать *дакшинаджатру* тратака, или фокусирование взгляда на оконечности правой ключицы.

(г) *Фокусирование взгляда на левом плече.* В конце, сохраняя то же положение тела, что и в предыдущем упражнении, зафиксируйте взгляд на оконечности левого плеча. Смотрите на него одну-две минуты, а потом закройте глаза и отдохните. Это упражнение можно наз-

ШРИЙОГЕНДРА



Рис. 7. Фокусирование взгляда на точке между бровями.

вать *вамаджатру* тратака, или фокусирование взгляда на оконечности левой ключицы.

Все перечисленные выше упражнения можно выполнять либо отдельно, либо в различных комбинациях. Например, первые два можно объединить в единое динамическое упражнение, поочередно фокусируя взгляд сначала на кончике носа, потом на точке между бровями. Подобным же образом можно фокусировать взгляд сначала на правом,

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

а потом на левом плече. Также полезно объединять все четыре упражнения в единое целое, но при этом следует не забывать чередовать отдельные положения и изменять их последовательность.

Особая ценность этих упражнений для глаз заключается в том, что они тренируют и укрепляют мышцы, которые управляют движением глазного яблока, особенно те четыре группы мышц, которые ответственны за перемещения глазного яблока вниз, вверх, вправо и влево. Таким образом, они способствуют сохранению правильной фокусировки и аккомодации, нарушение которых приводит к дефектам зрения и болезням, которые лечат с применением очков⁶⁹.

5. Массаж глаз

Кроме вышеупомянутых упражнений, можно также применять такие процедуры, как массаж глаз или ванна для глаз. Поглаживание, вибрация, надавливание, прижимание ладонями и лёгкое растирание глаз оказывают тонизирующее воздействие на кровообращение, а также на глазные нервы и нервные окончания. Такой массаж может быть применён при уходе за глазами, хотя он не входит в систему йогических упражнений.

6. Ванна для глаз

Холодная вода, применяемая для промывания глаз, придаёт им необходимый тонус и стимулирует их. Через несколько минут после выполнения упражнений тратака можно либо опустить глаза в холодную воду три-четыре раза, либо, набрав воды в ладонь, несколько минут плескать водой в открытые глаза. Этот взбадривающий контакт открытых глаз с водой оказывает на циркуляцию крови, лимфы и на нервные окончания тот же эффект, что и массаж, который сегодня так широко рекомендуют для лечения глаз. В ходе этой процедуры патологические отложения в тканях выталкиваются в лимфатические и венозные сосуды, и таким образом освобождается место для притока чистой крови.

⁶⁹ Кроме тех, кто посещал клинику при нашем Институте Йоги, многие люди, просто прочитав инструкцию и занявшись этими упражнениями, тоже улучшили зрение. Вот сообщение от господина Хьюго С. Д. Ирвина из Великобритании: «Я особенно заинтересовался главой «Уход за глазами». Всего лишь через несколько недель в результате выполнения рекомендаций я смог снять очки, которые носил более десяти лет, и с тех пор они мне больше не понадобились. Если я когда-либо буду писать воспоминания «Моя Индия», я с удовольствием отмечу в ней ту огромную пользу, которую я получил, прочитав вашу книгу». Подобные сообщения см. также в журнале «Йога», 2, с. 61.

ШРИЙОГЕНДРА

7. Гигиена зрения по Йоге

Следующая таблица показывает приблизительный — конечно, с учётом потребностей гигиены зрения — порядок процедур, которому нужно следовать, чтобы сохранить здоровье глаз. Солнечные и лунные ванны необязательно включать в ежедневный распорядок дня, так как их можно приспособить к возможностям и потребностям каждого отдельного человека. Если предлагаемая продолжительность слишком велика для вас, на начальной стадии её можно пропорционально уменьшить, а потом постепенно увеличивать.

Орган	Упражнение Йога	Периодичность	Продолжительность
Глаза	<i>Тратака</i> (с водой)	Только вечером	3 мин.
«»	<i>Тратака</i> (со светом)	То же	2 мин.
щ,	<i>Насикагра</i> тратака	Только утром	1 мин.
«»	<i>Вхрумадхья</i> тратака	То же	1 мин.
т	<i>Дакшинаджатру</i> тратака	То же	1 мин.
«»	<i>Вамаджатру</i> тратака	То же	1 мин.
«»	<i>Чандра-дхьяна</i> тратака	Раз в неделю	5 мин.
1	«» <i>Сурья-дхьяни</i> тратака	То же	5 мин.

ГЛАВА 6

УХОД ЗА ОРГАНАМИ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Тот, кто выполняет *дхаути*, или внутреннее промывание, обретает здоровье, силу и бодрость духа.

Гхеранда-Самхита, 1,41

Сравнительно немногие знают, что пища, которая поступает через рот и остатки которой выходят через анус, проходит через мышечную трубу, называемую пищеварительным трактом, путь длиной около девяти метров. Это путешествие не такое лёгкое, как может показаться, так как пищеварительный тракт не похож ни на обычную водопроводную трубу, ни на резиновый шланг; он весь состоит из мышечной ткани, плотно захватывает проходящие через него объекты и автоматически мышечными движениями проталкивает их вперёд.

1. Четыре камеры

Пищеварительный тракт можно условно разделить на четыре взаимосвязанных камеры, в каждой из которых пища на некоторое время задерживается и подвергается определённым биохимическим изменениям, важным не только для процесса пищеварения, но также абсолютно необходимым для того, чтобы приготовить пищу к последующим изменениям, которые произойдут с ней перед тем, как из неё будут извлечены питательные вещества.

В первой камере, т. е. во рту, пища превращается в мягкую однородную массу и смешивается со слюной.

Во второй камере, т. е. в желудке, мягкая пищевая масса смешивается с желудочным соком, в результате чего образуется полужидкая каша.

ШРИ ЙОГЕНДРА

В третьей камере, т. е. в тонком кишечнике, пищевая кашка, поступившая из желудка, собственно переваривается и всасывается.

В четвёртой камере, т. е. в толстой кишке, или кишечнике, вещество, поступившее из тонкого кишечника, проводится к заднему проходу и выводится из тела.

Во время прохождения по пищеварительному тракту каждая частица пищи, будь она в твёрдом или жидком состоянии, время от времени задерживается, и в этот период над ней производится определённая работа, например разжижение, пищеварение, усвоение, отбор и эвакуация. Эти паузы обеспечиваются специальными элементами пищеварительного тракта, которые можно назвать «воротами». Келлогг, описывая эти ворота — в целом их около десятка, — обращает внимание на их особенности, а также на множество важных функций, которые они выполняют. Он отмечает: «Многие из наиболее серьёзных расстройств пищеварения, как показали недавние физиологические исследования, являются следствием нарушений, возникающих в работе пищевых ворот, так что изучение связи этих ворот со здоровым пищеварением представляет собой большой практический интерес, как и выявление, какие из упомянутых ворот связаны с различными процессами, возникающими в ходе заболеваний»⁷⁰.

2. Пять лабораторий пищи

Из двадцати одного пищеварительного органа человека наиболее важными являются пять больших лабораторий пищи, а именно (а) рот, или дробилка, (б) желудок, или смесительный цех, (в) тонкая кишка, или камера всасывания, (г) печень, или чистильщик, и (д) толстая кишка, или склад использованного вещества и система его эвакуации.

(а) *Рот, или дробилка.* Уходу за ротовой полостью было уделено достаточно внимания ранее, поэтому нет необходимости повторяться. Работа «дробилки», как и следует ожидать, состоит в тщательном пережёвывании пищи — по той простой причине, что благодаря этому процесс пищеварения проходит значительно легче. Кроме того, тут осуществляется и не прямой контроль объёма потребляемой пищи — чем дольше вы жуёте и чем больше наслаждаетесь пищей, тем меньше у вас шансов переест. Запомните, что произвольно человек может контролировать только ту часть процесса пищеварения, которая происходит во рту (кроме регуляции слюноотделения). От деятельности

70

Подробнее см. Dr. J. H. Kellogg, «The Itinerary of a Breakfast», с. 39.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

этой дробилки в большой степени зависит здоровое состояние пищеварительного тракта при условии, что пища, которую вы потребляете, качественна. Фактически если пища плохо разжёвана и не смешана с необходимым количеством слюны и запального (аппетитного) сока, то работа других пищеварительных органов осложняется⁷¹.

(б) *Желудок, или смесительный цех.* Действие слюны продолжается в желудке, вырабатывающем жидкость высокой кислотности, называемую желудочным соком, которая практически полностью расщепляет и разжижает пищу. Смесительный цех посредством движений мышечных стенок желудка — ритмических и медленных волнообразных сокращений, происходящих со скоростью от трёх до пяти раз в минуту, — тщательно перемешивает желудочный сок с размягчённой пищей и направляет полученную кашицу через привратник в тонкую кишку для всасывания.

Хотя всасывание, происходящее в желудке, не столь значительно, как считалось раньше, тем не менее важно содержать этот орган в порядке⁷². Во-первых, потому что, как следует особо отметить, «питательная ценность различных видов пищи» зависит *единственно и только от пищеварительной способности желудка* и от способности всей системы усваивать питательные вещества; это нечто иное, чем процент питательных веществ, который содержится в пище⁷³. И во-вторых, «обычно количество потребляемой пищи *превышает* потребности организма», и этот излишек, задерживаясь в пищеварительном тракте, становится причиной не только функциональных расстройств работы желудка, но и болезней его оболочек⁷⁴.

(в) *Тонкая кишка, или камера всасывания.* В этой камере, собственно, и выполняется работа по трансформации и всасыванию всех питательных элементов, имеющих в пище, и перенесению их в кровь при помощи специальных всасывающих приспособлений, которые называются ворсинками. Таким образом, эта лаборатория пищи длиной

71 Сильный акцент на тщательном пережевывании пищи и на неизмеримой пользе от такого пережевывания был сделан в книге господина Хораса Флетчера «A-B-Z of Our Own Nutritions»

72 Не соглашаясь с этим мнением, Келлогг пишет: «Хоть работа, выполняемая желудком, и важна, но без неё можно обойтись. Многие люди живут без желудка, который был удалён, у них хорошее пищеварение и хорошее здоровье». См. «The Itinerary of a Breakfasts», с. 28. Несмотря на такой феномен, вряд ли следует напоминать, что этот короткий путь к здоровью не только неестествен, дорог, а иногда и опасен, но что при этом значительно понижается жизнестойкость всего организма.

73 См. Louis Kuhne, «Neo-Naturopathy» (перевод с немецкого), с. 87.

74 Эта аксиома относится к замечаниям по поводу пищеварения доктора Бомонта в книге «The Health Question Box», с. 885.

ШРИЙОГЕНДРА

около 5 м выполняет основную задачу процесса пищеварения и выталкивает отработанный материал в толстую кишку для окончательного удаления из организма.

(г) *Печень, или чистильщик*. Не все знают, что питательные вещества, в процессе пищеварения извлеченные из пищи и попавшие в кровеносные сосуды, по которым происходит отток крови из пищеварительного тракта, должны быть очищены и трансформированы в приемлемую органическую форму перед тем, как общее кровообращение разнесёт их по телу и распределит между тканями. Печень, которая с анатомической точки зрения имеет довольно простую структуру, является поистине наиболее загруженной лабораторией, где выполняется огромный объём работы. Хотя очищение происходит вне самого пищеварительного тракта, оно непосредственно с ним связано. Анализируя основную работу, выполняемую этим органом, можно отметить, что, как это ни странно, практически вся кровь, насыщенная питательными веществами, направляется в эту чудесную лабораторию перед тем, как стать частью общего кровообращения.

(д) *Толстая кишка, или система удаления отработанных веществ*. Оставшееся от пищи вещество, которое не представляет больше ценности для организма, принимается толстой кишкой и выводится из организма через задний проход.

3. Общая природа причин разных болезней

Из пяти главных органов пищеварения, упомянутых выше, наиболее важными и нуждающимися в ежедневной заботе являются желудок и кишечник. Кюн, Хаззард и другие, рассматривая общую природу причин заболеваний, особенное внимание обращают на тот факт, что пищеварительные органы часто ответственны за возникновение конституциональных заболеваний и развитие патологических процессов⁷⁵. Основные выводы из их исследований состоят в следующем.

«Причиной возникновения всех симптомов болезни является *загрязнённая кровь*».

«Загрязнение крови возникает из-за *плохого пищеварения*».

«Пищеварение становится плохим из-за того, что

(а) употребляется пища, неверно выбранная в смысле вида или количества, неправильно приготовленная или недостаточно тщательно пережёванная;

⁷⁵ «Нужно всегда помнить, что состояние пищеварительных органов определяет всю ситуацию. Здесь сокрыты здоровье или болезнь». См. Dr. L. B. Hazzard, «Fasting for the Cure of Disease», с. 184.

(6) употребляется пища, правильно выбранная, приготовленная и пережёванная, но в количестве большем, чем требуется для восстановления и роста клеток тканей»⁷⁶.

Из этого Карлсон, Аллен, Айнхорн, Люкхардт и некоторые другие сторонники рациональной терапии делают простейший вывод: восстановив здоровое состояние желудка посредством голодания или контроля над чувством голода, можно улучшить общий тонус организма и эффективно вылечить многие болезни, такие, как диабет, ревматизм, гастрит и т. п. Каррингтон, Макфадден и другие приверженцы идеи голодания как средства борьбы с болезнями считают, что излечение желудка само по себе может стать причиной радикальных перемен в организме, вызывая изменения в других органах.

Истинность высказанных выше утверждений подтверждается многими клиническими тестами; сегодня общепризнанным стал тот факт, что лечение желудка, а именно голодание и контроль над чувством голода, является важным способом нейтрализации определённых патологических изменений. Более того, то, что систематическое голодание как способ лечения желудка может обеспечить омоложение в буквальном смысле слова, было доказано замечательными опытами Кру — по крайней мере, в случае с плоскими червями.

Доктрина болезни как расстройства всей личности — тела, ума и духа, принадлежащая древним йогинам⁷⁷, была частично изучена и обогащена современными научными исследованиями Николя Пенда, основателя школы медицины, называемой неогиппократической. Согласно этой доктрине, гормональные и гуморальные нарушения вызывают конституциональные и другие расстройства — химические, нервные или психические. Тогда возникает болезнь — фактически расстройство всего организма — вследствие разлада системы реагирования самого тела. «При нормальном состоянии здоровья эта система реагирования регулирует деятельность всех разнообразных органов и приводится в действие гуморальной системой. С этой точки зрения человек всегда — нераздельное целое и личность (*sui generis*), а болезнь — всегда болезнь (*totius substantiae*)»⁷⁸ независимо от того, где оказываются её воздействия — на теле, уме или духе.

76 Там же, с. 20 и далее.

77 См. «Йога», т. V, с. 38 и далее.

78 См. «East and West», т. II, 1, с. 46 и далее.

4. Функции желудка

Может существовать много взглядов на эту проблему, но в любом случае здоровый желудок — неотъемлемое условие хорошего физического самочувствия. Что с точки зрения Йоги полезно знать, так это наиболее эффективные средства очищения и сохранения естественного здорового состояния этого органа. Пищеварительный тракт, включая важнейшие пищеварительные органы — желудок и кишечник, покрыт изнутри слизистой, а снаружи — хрупкой серозной оболочкой. Функция желудка, кроме выделения желудочного сока, заключается в подготовке пережёванной пищи к финальному процессу пищеварения в кишечнике. Йога считает, что очищение желудка и кишечника, которое обеспечит здоровое состояние этих органов, необходимо точно так же, как чистка зубов или очищение носа.

Проходя через пищеварительный тракт, пища каждый раз оставляет после себя, кроме других ненужных образований, тонкую оболочку непереваренных остатков пищи. Эти отложения возникают, если пища плохо переварена или не полностью удалена из организма. Со временем из нее образуется болезнетворная оболочка по всей длине пищеварительного тракта. Если время от времени не удалять эту оболочку, она начинает препятствовать ферментам и сокам пищеварительных органов свободно перемешиваться с пищей и таким образом нарушает нормальное функционирование органов. Самым естественным и частым результатом возникновения такой нездоровой оболочки внутри пищеварительного тракта является несварение желудка, запор, нарушение нормального всасывания питательных веществ и самоотравление, ещё называемое автоинтоксикацией. Перечисленные явления, в свою очередь, снижают жизненные силы организма и уменьшают сопротивляемость заболеваниям, что обычно и является причиной большинства болезней. Джемисон утверждает: «Девять десятых болезней, которые поражают человечество, происходят от нездорового состояния пищеварительного аппарата и, соответственно, отравленного тела»⁷⁹. Далее он отмечает: «Пищевая лаборатория готовит пищу к усвоению в процессе нормальной ферментации. И разве не чрезвычайно важно очистить каналы связи и резервуары от сферментированных остатков, которые могут в них остаться, перед тем как принять следующую порцию пищи? Главный вопрос таков: как скоро и насколько хорошо остатки пищи (потому что некоторая часть пищи всегда остаётся непереваренной и неусвоенной), а также отмершие клетки обо-

79 См. А. В. Jamison, «Intestinal Ills», с. 274.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

лочек разных органов будут удалены из организма»⁸⁰. Эта масса не выходит из организма в виде кала, и нужно что-то делать, чтобы ее удалить до того, как отработанные вещества повторно будут всосаны или пристанут к тонкой слизистой оболочке пищеварительного тракта. Кроме небезопасных и легко вступающих в химические реакции лекарств единственно безопасными способами очищения, известными современной науке, являются инструментальное промывание желудка и клизма. Оба эти способа, однако, имеют тот недостаток, что сами органы не участвуют естественно в процессе очищения. Такое очищение очень часто является лишь частичным, оно не имеет большой терапевтической ценности и приносит только временное облегчение.

Чтобы до конца понять гигиеническую ценность очищения пищеварительных органов, ещё раз подчеркнём, что самые разные учёные, занимающиеся проблемами науки о лечении человека, — включая сторонников натуропатии и т. п. — приходят к общему мнению, что болезнь всегда возникает при нездоровом состоянии пищеварительного тракта. Хотя некоторые крупные медики считают очищение желудка, а также толстой кишки не столь важным, выполняемое регулярно, оно, несомненно, является важной составной частью гигиены человека, столь необходимой для сохранения крепкого здоровья.

Йогини-практики открыли такие приемы профилактической медицины за тысячи лет до того, как стали возможными лабораторные опыты. Они разработали множество разнообразных способов для тщательного очищения пищеварительного тракта⁸¹, внутренняя поверхность которого от желудка до толстой кишки состоит приблизительно из 20 000 000 образований, которые называются железами, млечными сосудами, фолликулами, ворсинками и т. д.; они вбирают соки тонкого кишечника, как корни растения впитывают соки земли. Если понять и оценить функции желудка и других близлежащих органов, от которых зависит питание и поэтому — общее состояние здоровья человека, легко можно оценить реальное значение разнообразных процедур Йоги, направленных в полном смысле слова на тщательное удаление ядов из этих органов.

80 Там же, с. 13.

81 Подобные процедуры, называемые *вамана*, *виречана*, *басти* и другие, рекомендовали также великие древние целители Индии. Разница в том, что, во-первых, йогини выполняют их ежедневно в целях гигиены и профилактики, а древние медики считали их только терапевтическими средствами, применяемыми по необходимости. Во-вторых, йогини для промывания используют только чистую воду, а древние врачеватели предписывали применение в процедуре лечебных растворов. См. «Чарака-Самхита», сиддхистанам, III, 19 и далее; VI, 17 и далее; «Сушрута-Самхита», сутрастанам, XLIV, 5 и далее; ниданастанам, III, 18 и далее.

5. Вамана-дхаути, или автопромывание

Йогическая процедура очищения пищеварительного тракта, а в данном конкретном случае — желудка, называется *вамана-дхаути*, или автопромывание желудка. Сама эта процедура включает множество отдельных подвидов, от простых до очень сложных, каждый из которых имеет своё предназначение. Эти способы очищения пищеварительного тракта (*антара-дхаути*) так переплетены между собой, что их сложно классифицировать. Если рассматривать их в том традиционном порядке, который предписан авторами текстов по Йоге, они покажутся непосвящённому достаточно запутанными⁸².

Например, процедура, которая называется *ватасара*, или воздушное промывание пищеварительного тракта, состоит в том, что нужно определённым образом наполнить желудок воздухом и выпустить его через задний проход. Природа периодически очищает этот важный канал, но Йога делает очищение тщательным и произвольным. Ведь если обычное природное очищение производится недостаточно тщательно, а именно так оно и есть, тогда остатки пищи в желудке и кишечнике начинают разлагаться и выделять вредные ядовитые газы, из-за которых возникает болезнь. Но при ватасаре воздушная струя проходит через канал, и таким образом происходит оксигенация остатков пищи, в результате чего улучшается пищеварение и усиливается деятельность пищеварительных органов. Подобная процедура *варисара*, или промывание пищеварительного тракта, заключается в следующем: для того чтобы очистить весь тракт, нужно выпить большое количество воды, прополоскав ею желудок посредством выполнения *уддияны*, потом направить ее в тонкую и толстую кишку посредством выполнения *наули* и других процедур и наконец удалить через прямую кишку⁸³.

82 По этой причине автор решил классифицировать их так, чтобы показать их ценность в качестве гигиенических процедур. Нет необходимости говорить, что большую половину приемов очищения пищеварительного тракта пришлось опустить, так как объём данной работы ограничен, и к тому же их методика сложна для понимания и выполнения, даже более того, при применении этих приемов без прямого личного руководства йогины возможны травмы. Однако это ни в коей мере не означает, что такие процедуры не обладают большой профилактической и гигиенической ценностью. Напротив, процедуры, описанные здесь, в этой главе, и в других главах книги, являются наиболее важными, технологически точно разработанными и ценными способами очищения из всех изученных на сегодня специалистами по гигиене, профилактической медицине и натуропатии.

83 Самым сложным способом очищения пищеварительного тракта является *бахшикрита-дхаути*, его практикуют только адепты: при его выполнении через задний проход частично извлекается тазовая часть толстой кишки. Хотя в подобных процедурах есть большая доля риска, они наиболее ярко показывают, какой объём знаний по физиологии человека, касающихся ухода за телом и самых результативных и целесообразных способов удаления ядов из многих важных органов, имели древние

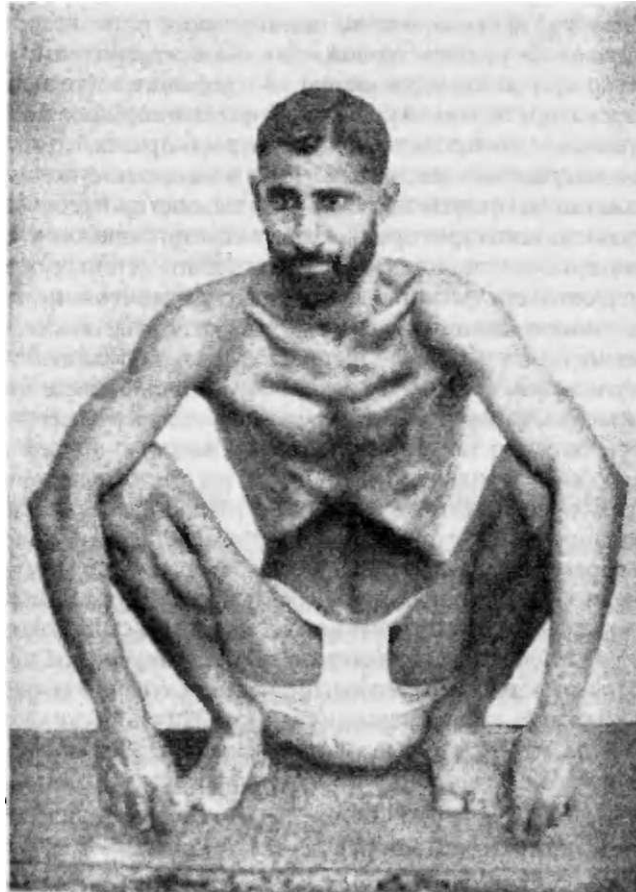


Рис. 8. Уддияна, или процесс втягивания живота после полного выдоха в положении сидя на корточках.

Из всех этих способов внутреннего очищения самым лёгким, который можно без опаски рекомендовать для начинающих, является *вамана-дхаути*, или внутреннее промывание, называемое древними мудрецами также *кунджала*, *гаджа-карани* или *гаджа-карма* и т. д.

Йогины; эти знания дали им возможность создать наиболее эффективную систему гигиенического ухода за телом, состоящую из лёгких, постепенно усложняющихся способов оздоровления, применимых как в случае болезни, так и тогда, когда человек здоров. См. «Гхерада-Самхита», 1,10 и далее; «Хатха-Йога-Самхита», с. 4, 5 и далее.

ШРИЙОГЕНДРА

Промывание желудка можно делать после утреннего туалета. Возьмите около литра чуть тёплой воды — предварительно прокипячённой и процеженной через марлю, — и добавьте полную столовую ложку смеси соли и питьевой соды в равных пропорциях. Тщательно размешайте, пока соль и сода полностью не растворятся, а потом начинайте пить полученный раствор. Пейте, пока не почувствуете, что больше в желудок не вмещается. Если можете, постарайтесь задержать воду в желудке на некоторое время. Сядьте на корточки, как указано на *рис. 8*. Если в таком положении вам неудобно, встаньте, наклонив вперёд верхнюю часть туловища. Выдохните и втяните живот поглубже, к позвоночнику, как показано на упомянутом рисунке. Через двадцать секунд медленно вдохните и снова глубоко выдохните⁸⁴. Повторяйте эти движения, которые называются *уддияна*, от пяти до десяти раз — как вам будет удобно. К этому моменту вы наверняка почувствуете тошноту; если это так, то, слегка нажав ладонью правой руки на подложечную ямку и сильно втянув живот, вы сможете легко вырвать содержимое желудка. Если же вам это не удалось, заведите пальцы в горло — йогины используют для этого *брахма-датауну* (хинди), что буквально переводится как «зубная щётка богов», — и коснитесь нёба или надгортанника, как показано на *рис. 2*, стимулируя таким образом выход воды. Конечно, вода выйдет не чистая, а с большим количеством слизи, которая на самом деле является неиспользованными, ненужными и ядовитыми остатками ферментированных соков и секретов желудка. После каждого извержения нужно отдохнуть по крайней мере двадцать секунд, чтобы избежать перенапряжения, усталости или нарушения ритма. Такую процедуру нужно мужественно продолжать, пока вся вода из желудка не выйдет.

6. Физиологическое воздействие автопромывания

Эта простая процедура приносит больше пользы, чем промывание желудка при помощи резинового катетера, так как при *вамана-дхаути* вода интенсивно промывает свод и кардиальную часть желудка, а при обычном инструментальном промывании эта область не затрагивается из-за резиновой трубки. Гигиенический и терапевтический эффект *вамана-дхаути* исследовали в ходе лабораторных и клинических тестов. Кроме того, что эта процедура может иметь и другое назначение (нап-

84 Обычно при этом советуют выполнять *цифрагмальное* дыхание. См. Shri Yogendra, «Yoga Breathing Methods», третье издание.

пример, при лечении ожирения она является самым лучшим способом удаления ядов из организма и предотвращения накопления чужеродных веществ в организме). Большое количество выпиваемой воды обеспечивает эффективное очищение через мочеиспускание. Процедура оказывает также благоприятное рефлекторное воздействие на печень, почки и кишечник, и после её выполнения наблюдаются значительные изменения в составе мочи и кала. Лаудер-Брюнтон, Бушард и другие рекомендуют лечение рвотой для тех, у кого густая жёлчь или обнаружен уробилин. Они подчёркивают, что рвота приносит большую пользу даже при болезнях почек, так как при этом усиливается мочеиспускание и выводятся твёрдые патологические отложения. Кроме перечисленных воздействий вamana-дхаути, нужно упомянуть, что движения диафрагмы во время энергичной рвоты непосредственно выполняют чрезвычайно нужный массаж внутренних органов.

7. Клиническое применение вamana-дхаути

Как терапевтическое средство вamana-дхаути можно применять всем пациентам, кроме тех, кто не в состоянии делать эту процедуру из-за какого-либо органического или функционального расстройства организма. Результаты, полученные при лечении диспепсии, запора, ожирения, метеоризма, нарушений работы желудка, печени, почек, кишечника и т. д., не принимая в расчет некоторые заболевания таких важных органов, как сердце и лёгкие, хотя и не превзошли ожиданий, но были вполне удовлетворительными⁸³.

Преподобный отец, доктор Д. Б. У. из Нью-Йорка, 68 лет, страдал от диспепсии, хронического запора, общего и нервного истощения и сердечной недостаточности. Он был привезён в клинику при Институте Йоги в Америке 12 сентября 1920 года и после выхода из клиники сообщил следующее:

«Возвратившись домой после трёхнедельного пребывания в Институте Йоги, почётным главой которого вы являетесь, я с удовольствием расскажу вам, какую большую пользу принес мне курс лечения, который я прошёл.

85 Доктор Томас Оливер, советуя практикующим врачам использовать промывание желудка в качестве общего мероприятия при разных заболеваниях, отмечает: «Повышенная кислотность желудка должна быть сначала приведена в норму. Поскольку количество выделенных и невыделенных ферментов в этом органе слишком велико, чтобы на него можно было легко воздействовать антисептиками, возникает необходимость промывать желудок, возможно, неоднократно». См. Thomas Oliver, «Autointoxication of Intestinal Origin», с. 327.

ШРИЙОГЕНДРА

На протяжении пятнадцати лет меня мучил запор в самой жесточайшей форме; но после трёхдневного пребывания в Институте у меня произошла естественная дефекация, с тех пор запоры у меня не возобновлялись. Я также понял, что лечение улучшило деятельность моего сердца и что несварение желудка, которое несколько лет серьёзно беспокоило меня, постепенно проходит. Я уверен, что, продолжая выполнять дома упражнения по глубокому дыханию и соблюдая рекомендации, которые вы мне дали в отношении питания, я, несмотря на свои шестьдесят восемь лет, восстановлю здоровье и обрету хорошее самочувствие, которое начало было ускользать от меня».

Господин Х. М. Д. из Бомбея в возрасте 52 лет страдал от геморроя, диспепсии, ревматизма, ожирения и гипертрофии предстательной железы. Он был первым пациентом клиники, в которую его поместили 22 января 1919 года вскоре после основания Института. Даже после непродолжительного лечения он заметил следующее:

«С самой первой недели я начал чувствовать постоянное улучшение моего состояния благодаря выполнению процедур нети и брахматана (*вамана-дхаути*), дыхательным упражнениям и диете. Просматривая записи, которые я делал ежедневно, я увидел, что мой вес снизился со 174 фунтов (около 79 кг) до 134 (около 61 кг), и при этом я не чувствовал никакой слабости. В результате обхват талии уменьшился у меня с 44 дюймов (около 112 см) до 37 (около 94 см); у меня больше нет некоторого ощущения тяжести в желудке. В целом я чувствую себя вполне сильным и бодрым»⁸⁶.

8. Несколько полезных советов

Хотя в работах по Йоге нет подробных указаний по выполнению той или иной процедуры, поскольку детализация приемов ложится на конкретного учителя, автор хочет использовать имеющуюся возможность и дать несколько советов из своего собственного опыта. В частности, *вамана-дхаути* следует выполнять каждое утро на протяжении двух недель, а потом ещё месяц через день. Однако нужно указать, что после нескольких недель занятий в воде, извергнутой из желудка, могут появиться — в зависимости от состояния желудка — коричневые

86 Впервые за всю историю Йоги этот Институт стал собирать подлинные клинические записи и статистические данные о терапевтической ценности различных йогических приемов. Кроме того, в Институт приходят письма от читателей, у которых значительно улучшилось здоровье благодаря выполнению йогических процедур, рекомендованных нами. Полученные нами сведения и данные будут опубликованы в последующих книгах из серии о Йоге.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

хлопья. Это объясняется тем, что после того, как стенки желудка хорошо очистятся от болезнетворной оболочки, некоторые крошечные капилляры отпадают. Если на этом этапе вы не испытываете какого-либо излишнего беспокойства, это состояние скоро пройдет. Нет никаких оснований волноваться по этому поводу, так как коричневатая окраска выходящей воды только подтверждает, что стенки желудка хорошо очищены, болезнетворное покрытие удалено, а тонкая слизистая оболочка чиста и находится в нормальном состоянии.

Этот этап нужно рассматривать как первое предупреждение Природы, и некоторое время от выполнения вамана-дхаути следует воздержаться. Можно, конечно, при необходимости выполнять очищение время от времени, например через неделю или две. Йогины делают эту процедуру ежедневно, но это необязательно для рядового современного человека, которому стоит обращаться к ней только тогда, когда он почувствует ухудшение работы желудка.

9. Другие процедуры Йоги

Среди других процедур, которые способствуют оздоровлению желудка и стимулируют его деятельность, можно указать некоторые позы Йоги и дыхательные упражнения. Благодаря воздействию на симпатическую нервную систему и нервные системы дыхательного и сосудодвигательного аппарата, а также непосредственную активизацию деятельности мускулатуры, эти процедуры улучшают аппетит, способствуют отходу газов, стимулируют перистальтику и оказывают общее оздоравливающее воздействие на желудок. Ежедневно можно уделять несколько минут выполнению поз — *пашчимоттанасаны*, *халасаны*, *чакрасаны* и др.⁸⁷ Для внутреннего массажа и оксигенации внутренней оболочки желудка также очень полезно диафрагмальное дыхание и дыхание типа *плавите*. Дыхательные упражнения можно делать два раза в день.

10. Гигиена желудка по Йоге

Следующая таблица может послужить руководством по выполнению перечисленных выше процедур. Промывание желудка по Йоге нужно делать только на пустой желудок⁸⁹ — предпочтительно утром,

87 См. Shri Yogendra, «Yoga Physical Education», четвёртое издание.

88 См. «Yoga Breathing Methods», третье издание.

89 Слово *бхо* *Бжтинте*, которое находим в текстах, обозначает «сразу после еды». Однако

ШРИЙОГЕНДРА

— и перед тем, как приступить к обычной деятельности, нужно полежать и отдохнуть по крайней мере десять минут.

Орган	Техника Йоги	Периодичность	Продолжительность
Желудок	<i>Вамана-дхаути</i>	Только утром	10 мин.
«»	<i>Асаны Йоги</i>	Утром или вечером	15 мин.
«»	<i>Плавил</i>	Только утром	2 мин.
«»	<i>Уддияна</i>	Утром и вечером	3 мин.

тут имеется в виду время, когда пища уже прошла через желудок, то есть через три-четыре часа после её приёма.

ГЛАВА 7

УХОД ЗА КИШЕЧНИКОМ

Тот, кто выполняет *баст*, или клизму Йоги, никогда не страдает от запора и других болезней живота. Она улучшает аппетит и является средством от излишнего накопления газов⁹⁰.

Гхеранда-Самхита, 1,49

Человек живёт в некотором смысле под постоянной угрозой отравления не кем иным, как самим собой. Ведь из-за деятельности своей собственной лаборатории ядов — кишечника — он постоянно продвигается к саморазрушению, если только старательно не избегает автоинтоксикации. Более того, ткани тела постоянно претерпевают структурные изменения. Конгломерат клеток, образующих эти ткани, почти каждое мгновение меняет объем и состав по той простой причине, что клетки постоянно умирают, отмирают и их место занимают новые образования. Так в результате отмирания тканей возникают продукты жизнедеятельности организма, представляющие собой мёртвые и вредоносные вещества, от которых следует немедленно избавляться.

Кроме носа, почек, кожи и других выделительных органов, основную часть работы по удалению вредных веществ из тела выполняет кишечник, точнее, толстая кишка. Если этот орган функционирует плохо, непереваренные остатки пищи и промежуточные продукты

⁹⁰ По мнению других авторов (и это проверено на практике), самым действенным и простым оздоравливающим способом очищения кишечника является *шанк пракшалана*, описание которой приводится нами в конце главы. — *Прим. ред.*

ШРИЙОГЕНДРА

вместе с ядовитыми веществами, выделенными другими органами, накапливаются в ней и подвергаются самому опасному для здоровья человека процессу повторного всасывания. В результате яды — как биохимической, так и бактериологической природы, — которые должны быстро выводиться из организма, возвращаются в кровь, которая их несёт к тканям, нервам и мозгу; так портится здоровье человека.

1. Автоинтоксикация

Сегодня представители фактически всех медицинских школ и направлений признают, что человек почти во всех случаях умирает от ядов. Яды — это главная причина не только старения, но и смерти, кроме тех случаев, когда человек погибает в результате травмы. Практическая Йога заметила эту физиологическую закономерность ещё 5 тысяч лет тому назад и разработала огромное количество разнообразных очистительных процедур (*мала-шуддхи*) для тщательного и быстрого удаления всех ядов из тела.

Кишечная токсемия — наиболее частая из всех болезней, и главным источником такой автоинтоксикации является толстая кишка с её бурлящей массой гниющих остатков пищи. Согласно Вигналу и Сакдорфу, взрослый мужчина ежедневно выделяет с калом от 30 000 000 000 до 50 000 000 000 бактерий. Продукты жизнедеятельности этих микроорганизмов, которые, будучи поглощёнными, оказывают токсическое воздействие, причиняют вред человеку. Такие специалисты, как Оливер, сообщают нам: «Какими бы многочисленными ни были причины автоинтоксикации, нет ни малейшего сомнения в том, что яды всасываются главным образом в желудочно-кишечном тракте»⁹¹. Келлогг отмечает: «...почти все известные хронические заболевания прямо или косвенно вызываются воздействием ядов бактериального происхождения из кишечника»⁹².

Таким образом, орган тела, который обычно больше всего презирают и которым больше всего пренебрегают — толстая кишка, — в последнее время стал предметом глубоких научных исследований, в результате которых разразилась бурная дискуссия по этой важной проблеме. Анатомы заявляют, что толстая кишка — это бесполезный придаток, бактериологи называют её рассадником болезней, а хирурги советуют удалять её ради безопасности остальных органов тела. Конечно, существуют как сторонники, так сказать, толстой кишки, так и её

91 См. Dr. Thomas Oliver, «Auto-intoxication of Intestinal Origin», с. 325.

92 См. Dr. J. H. Kellogg, «Colon Hygiene», с. 184.

противники. Однако одно утверждение не вызывает разногласий: от состояния толстой кишки зависит здоровье человека. До сравнительно недавнего времени об этом органе почти ничего не было известно, и, таким образом, он оставался как бы *terra incognita*. Такие исследователи, как Бушард, Гемметер, Мюллер, Альбу и другие сумели понять его значение и доказали многочисленными опытами, что чистая толстая кишка — это единственное средство, предупреждающее возникновение болезней. «Если желудочно-кишечный тракт, как было показано, является источником большинства ядов, вызывающих автоинтоксикацию, то ясно, что именно эта часть организма требует особого внимания и ухода»⁹³.

2. Способы выведения ядов

Хорошо осознавая необходимость и важность содержания толстой кишки в чистоте, остаётся решить один вопрос: каков же лучший способ сохранения здорового состояния толстой кишки? У нас есть Линдлар с отрубями, Келлогг с минеральным маслом и агаром, а также многие другие практики, как известные, так и не очень, с различными советами относительно того, что нужно регулировать питание и употреблять в пищу больше овощей и витаминов. Йогины уделяли этому предмету самое пристальное внимание и, кроме режима питания, выделили в первую очередь внутреннее растирание и массаж кишечника посредством выполнения *уддияны*, *шактичаланы*, *наули* и др., различные воздействия на область живота и упражнения-позы, о которых речь пойдёт далее, а также процедуры, которые можно назвать промыванием воздухом (*стула*, *шушка* или *ваю басты*) и промыванием водой (*джала басты*). Йогическая процедура басты, или естественная клизма, хоть и похожа на современную клизму, фундаментально отличается от неё и техникой выполнения, и воздействием, поскольку воздух или вода, проходящие не только по толстой, но и по тонкой кишке, не движутся ни силой тяжести, ни силой давления. В обычной системе промывания ясно заметно использование силы тяжести, а давление используется в другом приспособлении, которое человек применяет сам. В Йоге же клизма — совершенно естественный процесс, в котором всасывание происходит при помощи особого типа внутреннего вакуума; интересно, что такой вид клизмы почти с самого начала своего существования применяют некоторые морские животные⁹⁴.

93 См. Dr. Ch. Bouchard, «Auto-intoxication in Disease», с. 326.

94 Описание применения такой процедуры животными помещено в издании «Ланцет» за

ШРИЙОГЕНДРА



Рис. 9. Паванамуктасана, или поза, снижающая метеоризм, в положении сидя.

На этом этапе нет необходимости углубляться в детали *бастии*, так как существует много предварительных упражнениями следует овладеть, прежде чем приступать к *бастии* и давать непосвящённому упомянутую выше процедуру. **МОЙ** рассмотреть те вспомогательные и подготовительные приёмы являются мерами по уходу за толстой кишкой. Без специального руководства легко можно выполнять только некоторые подготовительные упражнения⁹⁵. В методике выполнения поз Йоги ее

1833—1834 гг., т. II, с. 960.

тво движений, способствующих улучшению деятельности кишечника⁹⁶.

3. Кишечные газы

Обсуждая проблемы ухода за толстой кишкой, нельзя не обратить внимания на такое явление, как газы в кишечнике. Когда ферментация гнилостного характера преобладает, выделяется слишком большое количество сероводорода, аммиака и других ядовитых газов, которые нужно вывести из организма как можно быстрее, пока они не причинили вреда. Йога предлагает некоторые позы, предотвращающие метеоризм, то есть способствующие выделению газов.

4. Позы, предотвращающие метеоризм

Поза, особенно полезная для выведения внутренних газов, называется *паванамуктасана*. Она выполняется следующим образом:

Сядьте на ягодицы, прижав согнутые в коленях ноги к груди и животу. Потом обхватите колени руками, как показано на *рис. 9*. Очень полезно при этом немного отклониться назад, чтобы оторвать стопы от земли. В этом положении не выполняйте никаких движений, оно должно быть статичным. Позы Йоги — это не гимнастика, и наибольшую пользу они принесут, если выполнять их в течение определённого времени. В данной позе находитесь от трёх до пяти минут. Если делать её в положении лёжа на наклонной доске, она принесет большее облегчение за более короткий срок, чем её вариант, описанный выше⁹⁷. Хотя в данном случае можно также предложить большое количество динамичных упражнений для живота, цель автора в этой работе — представить только статичные асаны Йоги в их традиционной форме без каких-либо модификаций.

95 Чтобы научиться специальным позам и динамичным и статичным дыхательным упражнениям, которые соответствуют вашим индивидуальным возможностям, обратитесь к книгам: Shri and Smt. Yogendra, «Yoga Physical Education», «Yoga Breathing Methods».

96 Общеизвестно, что движения, которые приводят в активное действие обычно слабые и расслабленные мышцы живота и таким образом поднимают внутрибрюшное давление, являются первой помощью тем, кто страдает запором, печеночной недостаточностью и т. д. См. J. H. Kellogg, M. D., «Colon Hygiene», с. 272 и далее.

97 Для выполнения подобных поз можно применять различные механические приспособления, такие, как складной стол, кровать с изменяющимся углом наклона, гладильная или обычная доска, которую одним концом можно положить на кровать, диван или подоконник, и др. В клинике при Институте Йоги был создан специальный стол (см. *рис. 10*), используемый для пациентов, которые не могут из-за какого-либо физического недостатка выполнять перевернутые и некоторые другие позы.

ШРИЙОГЕНДРА

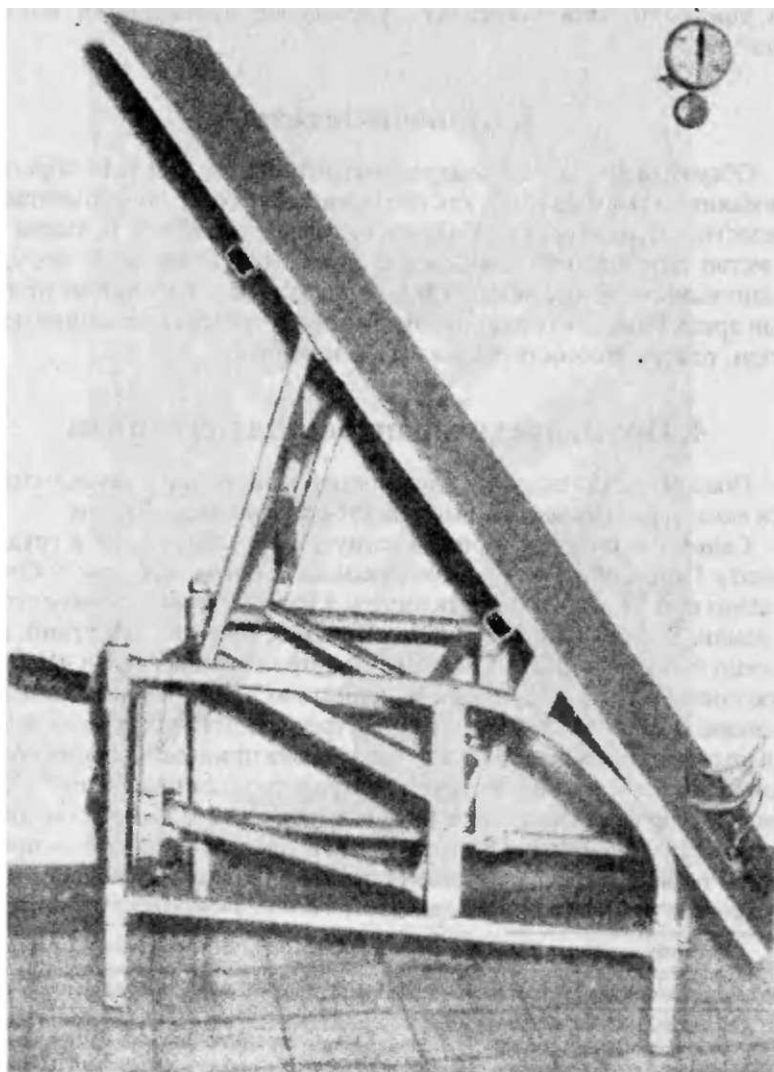


Рис. 10. Стол, который используют в клинике Института Йоги, специально предназначен для выполнения перевёрнутых поз.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

Тем, кому нужен более лёгкий вариант этой позы, можно предложить следующее:

Лягте на спину и, подтянув колени к груди, плотно прижмите бедра к животу, при этом усильте давление на колени, сжав их руками. Такая колено-грудная поза — замечательный способ усиления внутреннего давления на содержимое органов живота. Находясь в таком положении, не забудьте, расслабься, глубоко *вдохнуть* и затем энергично *выдохнуть*, втягивая живот и одновременно прижимая ноги ещё больше к туловищу (см. *рис. 11*). Такие упражнения, если их выполнять поочередно с левой и правой ногой, называются соответственно *вамапада* и *дакшинапада*. Среди других поз, предотвращающих метеоризм и классифицируемых таким образом благодаря их прямому или рефлекторному воздействию, можно назвать *ардхакурмасану*, *уткатасану*, *хастападасану*, *уштрасану* и *упадханасану*, все они достаточно сложны и поэтому не включены в эту работу⁹⁸.

5. Позы, лечащие запор

Из всех поз, рекомендуемых для лечения запора, наиболее важными являются компенсирующие, которые своим воздействием уравнивают внутреннее напряжение. Для этой цели йогины, в противовес обычному положению тела человека, предлагают перевёрнутые позы, когда сверху находится не голова, а ноги. Эти позы имеют особые преимущества. Во-первых, они во многом способствуют нормализации положения опущенных внутренних органов, таких, как желудок и кишечник; опущение же внутренних органов почти всегда наблюдается при хроническом запоре. Во-вторых, при выполнении перевёрнутых поз из области живота вытекает венозная кровь, и таким образом застой крови в брюшных органах уменьшается. В-третьих, постоянное давление, оказываемое силой тяжести на органы живота — особенно у людей со слабой, постоянно расслабленной или дряблой мускулатурой, — должно компенсироваться противодействующим давлением. Другие методы начнут приносить пользу только тогда, когда внутренние органы вернутся в нормальное положение.

98 Некоторые из этих поз вошли в третье издание следующей книги о Йоге для женщин: Smt. Sitadevi Yogendra, «Yoga Physical Education». Нужно подчеркнуть, что в своей динамичной форме эти позы значительно отличаются по методике выполнения и обычно превосходят в смысле физиологического и терапевтического эффекта упражнения, рекомендуемые различными системами физического воспитания. Научные статьи по этой проблеме публикуются в различных изданиях Института Йоги.

ШРИЙОГЕНДРА



Рис. 11. Паванамуктасана, или поза, предотвращающая метеоризм, выполняемая в положении лёжа.

(а) *Сарвангасана*. Сарвангасана, или полуперевёрнутая поза для всего туловища, выполняется следующим образом:

Лягте на спину, руки положите по бокам, расслабьте все мышцы тела. Потом медленно поднимайте сведённые вместе ноги, пока они не образуют прямой угол с туловищем; всё это время ноги должны быть прямыми, а тело расслабленным. После этого руки положите на поясницу и толчком поднимите нижнюю половину туловища как можно выше. Весь вес тела перенесите на руки, упираясь локтями в пол, как

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

показано на *рис. 12*, и поднимите ноги вверх. Привыкнув к этому положению, постарайтесь медленно передвинуть руки поближе к лопаткам, упираясь подбородком в ярёмную вырезку, как показано на *рис. 13*.

Если не получается выполнить эту позу полностью за один раз даже после многодневных занятий, ее с большой пользой можно делать и поэтапно. Если выполнять её полный вариант, как показано на рисунке, она увеличивает кровоснабжение мозга, щитовидной железы и грудной клетки, кроме того, она оказывает благотворное воздействие на органы живота. Таким образом стимулируется деятельность этих



Рис. 12. Ардха-сарвангасана, или частичная полуперевёрнутая поза; последний этап перед завершением позы.

ШРИЙОГЕНДРА

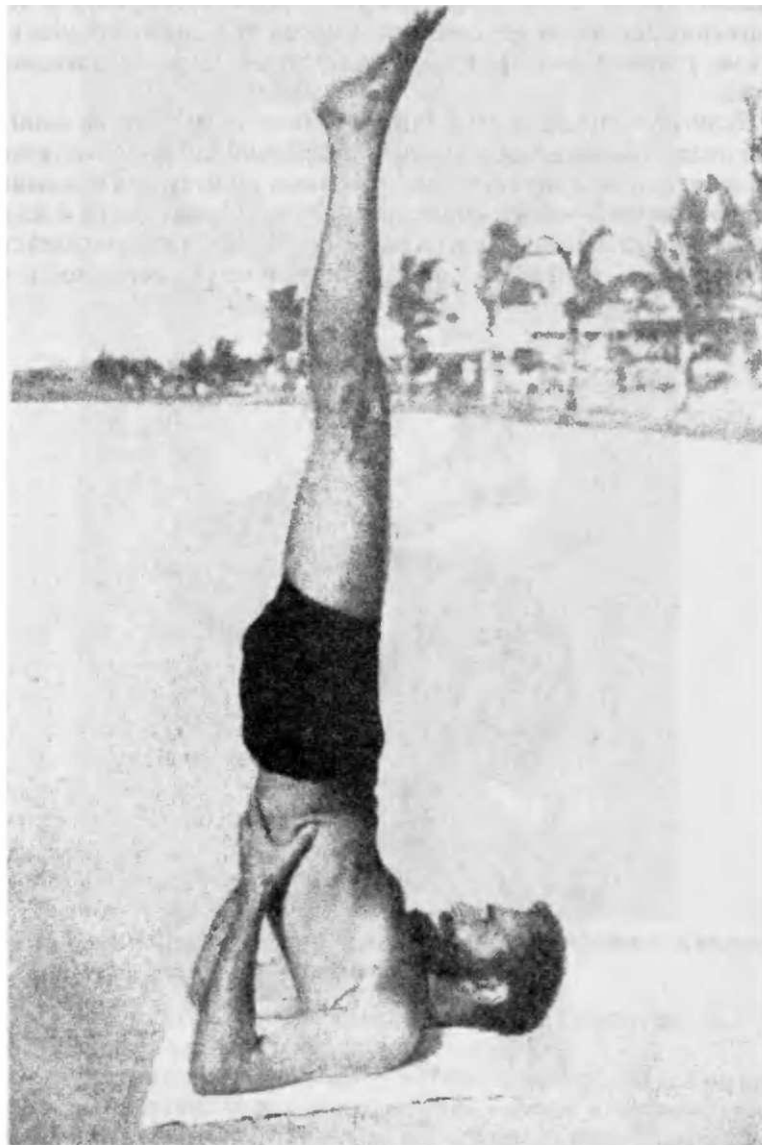


Рис. 13. Сарвангасана, или полуперевёрнутая поза с упором подбородком в яремную вырезку, конечная стадия. Туловище должно быть расположено перпендикулярно поверхности земли и расслаблено.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

органов, в результате увеличивается их секреция, что, как доказали физиологи, способствует сохранению здоровья и предотвращению многих болезней".

Различные традиции Хатха-йоги предлагают много вариантов сарвангасаны, например, с выпрямленными руками, с руками, сложенными за спиной, и даже с прогибом спины в пояснице, когда пальцы ног касаются пола за спиной, а также другие её модификации. Однако на начальной стадии достаточно полезен и предложенный выше более-менее универсальный вариант. Следует указать, что при выполнении перевёрнутых поз нужно старательно избегать перенапряжения или рывков, а длительность упражнения должна быть минимальной на каждом этапе, т. е. от 20 секунд в начале до пяти минут максимально. Лабораторные исследования показали, что действие этой позы наступает через полминуты после начала её выполнения, а её полезное влияние длится до пяти минут, после чего возникают первые признаки перенапряжения и нарушения физиологической гармонии. Ни в коем случае нельзя выполнять перевёрнутые позы после каких-либо энергичных упражнений, так как слишком сильный прилив крови к голове может принести больше вреда, чем пользы.

(б) *Ширасана*^{III}. Ширасана, или, вернее сказать, стойка на голове, — ещё одна разновидность перевёрнутой позы, которая хоть и достаточно сложна, но чрезвычайно полезна тем, кто страдает от хронического несварения желудка или запора. Это упражнение выполняется так:

Сидя на корточках, сложите пальцы рук в замок и положите руки перед собой на пол так, чтобы предплечья образовали угол. Теперь, опустившись на колени и наклонив туловище, как при молитве, упритесь головой в пол перед пальцами (см. *рис. 14*). Затем, поддерживая сзади голову замком рук (старайтесь делать упор на макушку, а не на лоб), попробуйте медленно поднять туловище так, чтобы оно было перпендикулярно земле. Вес тела перенесите на локти и голову. Так завершается первый этап.

После этого этапа позу можно выполнять по частям. Например, (1) приняв описанное выше положение, постарайтесь оторвать ноги от земли, подтянув колени к груди. Такую позу (показана на *рис. 15*), которая является одним из начальных этапов ширасаны, можно выполнять по пять минут ежедневно в течение месяца, пока вы не начнете

99 То, что многие болезни можно радикально лечить такими позами, было продемонстрировано в клинике Института Йоги; научные данные по этому вопросу опубликованы во многих медицинских изданиях, включая журнал «Йога».

100 В оригинале—*sirasana*.—Прим. пер.

ШРИЙОГЕНДРА

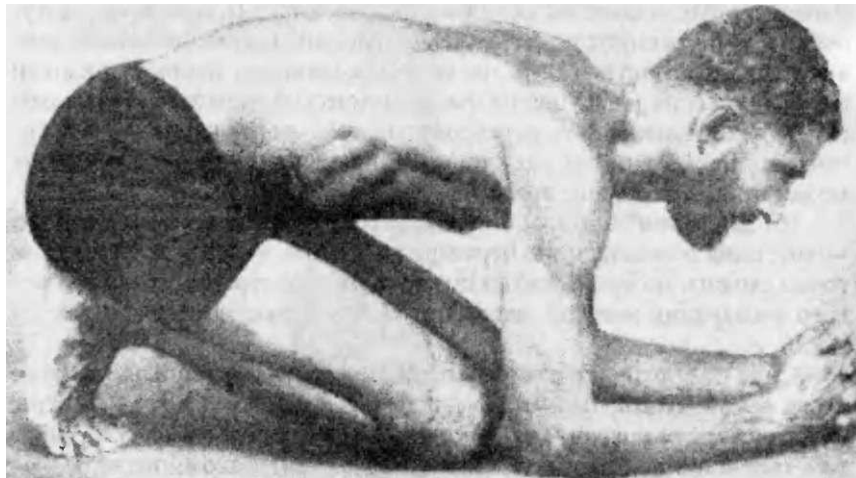


Рис. 14. Ширасана; начальный этап, подготовка к выполнению перевёрнутой позы.

чувствовать себя в ней уверенно. Хорошо освоив предыдущее положение, (2) согните колени сильнее, прижмите их к бёдрам и выпрямите поясницу, как проиллюстрировано на *рис. 16*. На этом этапе нужно соблюдать осторожность и любым способом избегать *падения назад*, сконцентрировав внимание на макушке и локтях. Продолжайте выполнять такую позу по пять минут каждый день много месяцев подряд, прежде чем приступить к последнему этапу упражнения. (3) Овладев последним положением, легко можно будет выпрямить ноги и вытя-



Рис. 15. Первый этап подъёма тела в ширасане, или перевёрнутой позе.

нуть их вверх параллельно туловищу. Так завершается выполнение ширасаны. Технику выполнения см. на *рис. 14, 15, 16 и 17*.

На начальном этапе овладения ширасаной может понадобиться опора для тела: это может быть человек, который будет держать вас за ноги, или стена, на которую можно спокойно опереться. Однако при первой же возможности надо отказываться от опоры и стараться выполнять перевёрнутую позу без поддержки. Нет необходимости напоминать, что при выполнении этой асаны нужно стараться избегать

ШРИЙОГЕНДРА



Рис. 16. Второй этап ширасаны, следующий перед вытягиванием ног вверх.

рывков и судорожных движений, а сразу же после её выполнения тело должно отдохнуть, как предложено в главе «Уход за мозгом и нервной системой», и лишь после этого можно приступать к обычной деятельности. Другие позы, которые оказывают аналогичное воздействие, — это *врикшасана*, *урдхва падмасана* и разные варианты *мукта врикшасаны*.

Как свидетельствуют лабораторные и клинические исследования, проведённые в Институте Йоги, гигиеническая и терапевтическая цен-

ность ширасаны огромна; кроме того, о том же говорят многочисленные записи, собранные и опубликованные многими сторонниками Йоги. Благодаря пропаганде Йоги и исследованиям, выполняемым Институтом Йоги, а также заявлениям заинтересованных учеников, идущих по пути Йоги как в Индии, так и за её пределами, выполнение этой позы стало почти повальным увлечением. Действительно, если её практиковать умеренно, она улучшает общее кровообращение — особенно в области головы — и снимает чрезмерное напряжение в раздутых или сжатых брюшных органах. В двадцатых годах нашего века автор рекомендовал ширасану как средство лечения функциональных заболеваний носа, горла, ушей и глаз, причиной которых является плохое кровообращение, а также как способ облегчения болезненных состояний органов живота, обусловленных опущением или застоем крови — и чаще всего в тазовой области. У нас также имеется достаточно данных о результатах клинических исследований, чтобы рекомендовать применение перевёрнутых поз для повышения тонуса и улучшения деятельности пищеварительных и половых органов¹⁰¹.

101 Примечательно, что многочисленные трудоемкие опыты, проводимые на Западе, доказали только то, что достижения современных медиков только подтверждают правильность исследований и выводов древних йогов. Типичным примером служит заявление, сделанное доктором Маттартом, который содержал клинику при Филадельфийском остеопатическом колледже. По утверждению Маттарта, которое он высказал 27 января 1922 года, стойка на голове является окончательным способом лечения несварения желудка. Можно отметить, что впервые на Западе в рамках деятельности Института Йоги в Америке в 1920 году представил ширасану, или перевернутую позу, автор, и с тех пор она привлекает внимание как широкого круга общественности, так и ученых-медиков.

Маттарт говорил, что, если вы страдаете несварением желудка или запором, вам нужно стоять на голове. Позже он объяснял, что несварение желудка часто происходит из-за его неправильного положения. Вернуть его в нормальное положение можно, зачастую сняв напряжение поддерживающих его мышц. Этого можно добиться, если лежать, положив ноги выше головы.

У доктора Маттарта в клинике был пациент, желудок которого был опущен на 10 сантиметров ниже нормы. Он жестоко страдал от расстройства деятельности желудка и кишечника. «Случай, который мы имеем, — сказал Маттарт, — конечно, крайне тяжелый. Желудок этого молодого человека расположен так низко, что это нарушает функционирование кишечника. Перед тем как применять какие-либо методы лечения, необходимо попытаться поднять его желудок ближе к нормальному положению. Есть много людей, страдающих от несварения, причиной которого является опущение желудка. Простейшим средством для лечения таких людей является такое положение тела, при котором ноги находятся выше головы, так как в этом случае напряженные мышцы живота отдыхают. Со временем они полностью выздоравливают, желудок возвращается в нормальное положение, что приносит огромное облегчение тем, кто страдает гастритом и несварением желудка». См. газету «Нью-Йорк Таймс» от 28 января 1922 года, с. 6.

ШРИЙОГЕНДРА

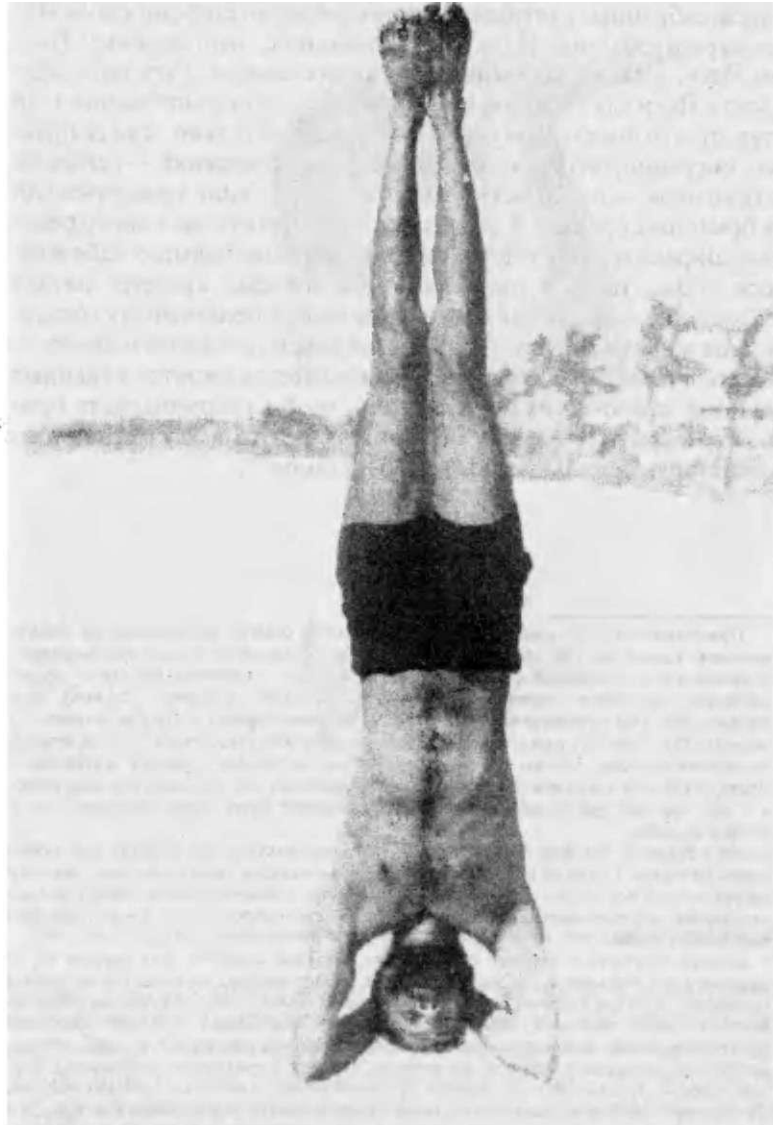


Рис. 17. Полная ширасана, завершающий этап. Тело должно быть расположено перпендикулярно земле.

6. Растягивание мышц живота

Растягивание брюшных мышц — ещё один вид упражнений, способствующих нормализации деятельности кишечника. Такие позы, стимулируя перистальтику кишечника, предотвращают запор, ухудшение деятельности печени и уменьшают склонность к ожирению и ревматизму. Они укрепляют мышцы и связки брюшной стенки и поэтому очень полезны при лечении грыжи, энтероптоза и подобных болезней.

(в) *Дханурвакрасана*. Поза лука, или дханурвакрасана, — замечательное упражнение для растяжения брюшных мышц. Различные авторы описывали её по-разному¹⁰². С целью очищения толстой кишки эту позу нужно выполнять в положении лёжа на животе. Согните ноги в коленях и положите пятки на бёдра. Теперь, вытянув руки назад, крепко возьмитесь за лодыжки, как показано на *рис. 18*, и, плавно подняв голову и одновременно потянув лодыжки вверх, примите позу, изображённую на *рис. 19*. Для того чтобы это упражнение принесло максимальный эффект, колени нужно свести вместе.

Воздействие этой позы таково: (1) огромное внутрибрюшное давление, создаваемое при переносе веса всего тела на живот; (2) постоянное натяжение позвоночника с поочередным сокращением и расслаблением всех важных мышц спины, особенно в области крестца. Другими позами, тщательно растягивающими все брюшные мышцы, являются *бхуджангасана*, *шалабхасана*, *вричикасана*, *уштпраасана*, *маюрасана* и *чакрасана*¹⁰³.

7. Внутренний массаж

Среди дыхательных упражнений Йоги, стимулирующих деятельность кишечника, наиболее важны те, которые посредством внутреннего массажа способствуют очищению толстой кишки. Некоторые варианты (а) *шактичалана мудры*^{III}, стимулирующей ритмичные движе-

102 Поза, описываемая под названием *дханурасана* в «Хатха-Йога-Прадиписке» (I, 25) и «Йога-Саре» (с. 36), фундаментально отличается от позы, называемой *дханурасаной* или *дханушасаной* в «Гхеранда-Самхите» (II, 18) и «Хатха-Йога-Самхите» (с. 21). Чтобы различать их, автор предпочитает использовать термины *карнадханурасана* для первой и *дханурвакрасана* для второй.

103 Информацию о динамичных позах йоги, специально разработанных и систематизированных автором для использования широкими массами, таких, как скручивание туловища, вращение всего тела, «поршень», «ветряная мельница», «гребец», и о некоторых других упражнениях, укрепляющих мышцы живота, можно найти в четвертом издании книги «Yoga Physical Education».

ШРИЙОГБНДРА

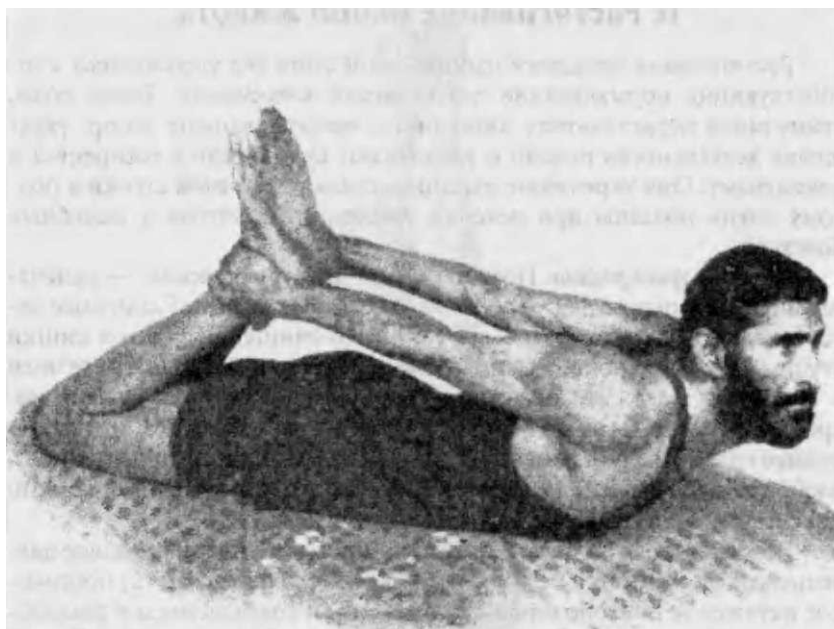


Рис. 18. Дханурвакрасана, или поза лука, на начальном этапе.

ния диафрагмы с большой амплитудой при дыхании, и (б) *уддияна бандхи*, при выполнении которой диафрагма подтягивается в направлении к позвоночнику, являются наиболее важными видами внутреннего массажа и, следовательно, поддержания здорового состояния кишечника.

(а) *Шактичалана мудра*. Разденьтесь, оставшись лишь в нетугих плавках, и лягте на спину. Теперь сфокусируйте взгляд и сконцентрируйте внимание на области живота. После полного выдоха или вдоха — как вам удобно, хотя первое предпочтительнее, — начинайте «играть» мышцами живота, т. е. быстро втягивайте и выпячивайте живот, выполняя движения вверх-вниз или волнообразные движения. Каж-

104 См. «Горакша-Падхати», 1,5, 6, 11 и далее.

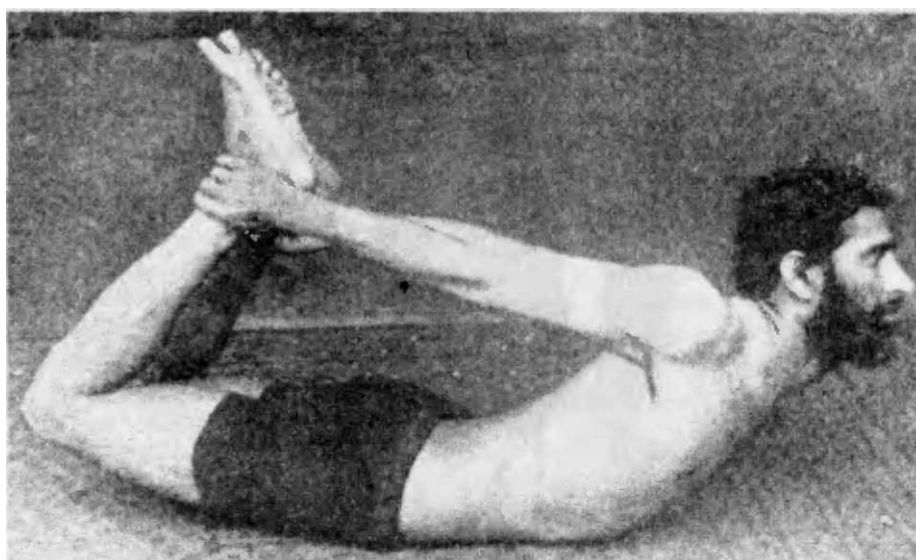


Рис 19. Полная дханурвакрасана.

дые двадцать секунд меняйте ритм дыхания и повторяйте комплекс от десяти до пятнадцати раз¹⁰⁵.

(6) *Уддияна бандха*. Упражнение, дополняющее предыдущее, которое можно условно назвать подготовкой к уддияна бандхе, состоит из быстрых вдохов и выдохов с одновременным выпячиванием и втягиванием живота¹⁰⁶. Лягте на спину, расслабленные руки лежат по бокам, в теле нет никакого напряжения. Медленно, но глубоко втяните живот по направлению к позвоночнику — конечно, после полного

105 См. «Yoga Breathing Methods», третье издание.

106 См. «Шива-Самхита», с. IV, 73.

ШРИЙОГЕНДРА



Рис. 20. Положение грудной клетки и живота во время вдоха в шактичалане и уддияне, рекомендуемых для массажа внутренних органов.

выдоха — так, чтобы казалось, что все брюшные органы переместились в грудную клетку. Потом выпячивайте живот как можно больше, пока вам не станет неловко смотреть на свой огромный живот. Теперь быстро поднимите живот вверх, втяните книзу, двигайте им в разные стороны, крутите, вертите, делайте всевозможные движения, чтобы хорошенько размассировать внутренние органы; по крайней мере, у вас должно возникнуть такое чувство¹⁰⁷.

Упомянутые выше мышечно-дыхательные упражнения можно с большой пользой выполнять даже в положении стоя. *Рис. 20 и 21*

¹⁰⁷ См. «Yoga Breathing Methods», третье издание.

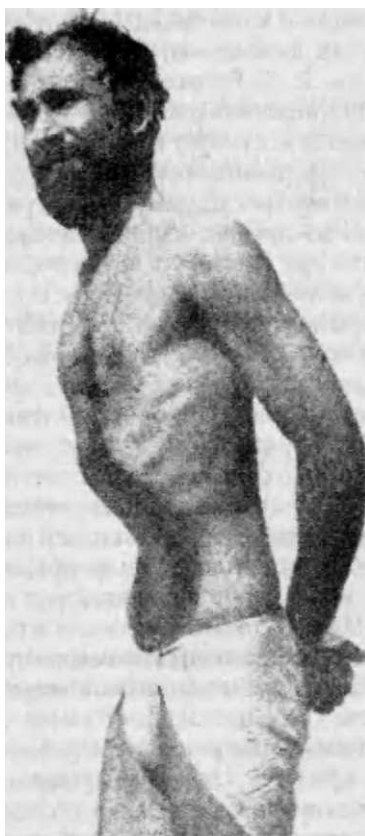


Рис. 21. Положение живота во время сильного выдоха в шактичалане и уддияне для массажа внутренних органов.

показывают положение живота при полном вдохе и выдохе в последнем из предложенных упражнений. Лучше всего выполнять их на пустой желудок.

8. Клинические исследования

Эффективность этих простых упражнений для лечения и гигиенического ухода за толстой кишкой была хорошо продемонстрирована в клинике при Институте Йоги. Мероприятия по гигиеническому уходу за толстой кишкой по системе Йоги оказали значительную пользу в

ШРИЙОГЕНДРА

лечении язвы желудка и кишечника, гастрита, неврастении, артериосклероза, артрита, мигрени, астмы, токсемии и подобных заболеваний.

Господин Р. Дж. Л. из Брентон Харбора, штат Мичиган, США, 26 лет, страдал язвой кишечника, которой сопутствовали расстройство деятельности пищеварительного тракта, истощение и невроз. Свыше двадцати ведущих американских врачей рекомендовали ему хирургическое вмешательство. На следующий день уже даже была назначена операция в одной из лучших клиник Чикаго. Но одна из бывших пациенток клиники при Институте Йоги, родственница больного, посоветовала отцу увезти сына в Нью-Йорк и попробовать лечение по системе Йоги. Долгое путешествие от Чикаго до Нью-Йорка было ужасным, потому что у больного были острые боли и он часто кричал. Единственная надежда, которая помогала семье держаться, заключалась в том, что, возможно, его смогут вылечить без хирургического вмешательства. Когда 24 января 1922 года больной поступил в клинику при Институте Йоги, выяснилось, что надежда на выздоровление очень слаба, так как состояние его значительно ухудшилось. Практически все его силы были исчерпаны двумя бессонными ночами, толчками и скрежетом поезда, и ему приходилось сильно прижимать кулаки к животу, чтобы не закричать от боли. Достаточно будет сказать, что через шесть недель лечения в Институте Йоги, хотя ему и предлагали остаться ещё на пару недель для укрепления организма, по просьбе самого пациента и его отца он был выписан из клиники. 10 марта он написал письмо, в котором говорится:

«Я приехал в ваш Институт шесть недель назад после того, как мне сказали, что мне придётся сделать операцию, чтобы вылечить язву желудка. Теперь, после вашего лечения и диеты, мои боли почти исчезли, и я твёрдо уверен, что выздоровею без операции. Если бы я не услышал о вас от друга, мне бы пришлось пройти через операцию; теперь вы знаете, как я рад, что я буду здоровым и меня не будут оперировать».

Доктор К. Н. С., ведущий хирург-офтальмолог Бомбея, 49 лет, страдал слизистым колитом и язвенным стоматитом, чему сопутствовали метеоризм, анемия, упадок жизненных сил, низкое кровяное давление, пониженная масса тела и общее истощение. Он был зарегистрирован амбулаторным больным 9 июля 1937 года. Когда его выписали через шесть месяцев, в его состоянии, если учитывать его возраст, произошли замечательные изменения. Он поправился на 20 фунтов (9 кг), у него на 10 % поднялось кровяное давление и на 32 % увеличился объём лёгких. Он полностью восстановил здоровье и обрел бодрость и мог употреблять калорийные продукты. У него нормализовались аппе-

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

тит, пищеварение и эвакуация, лечение было настолько действенным, что и через пятнадцать лет он пребывал в добром здравии и наслаждался бодростью духа¹⁰⁸.

Проведённые за эти годы опыты, исследования и клинические показатели подтвердили наши предыдущие открытия в области применения упражнений Йоги для лечения расстройств деятельности кишечника. Хронический запор — одно из тех заболеваний, которыми чаще всего страдают цивилизованные люди. В 1934 году в Берлине проводились научные исследования по теме, предложенной Институтом Йоги, и результаты этого исследования доказали, что йогическая система гигиены и лечения толстой кишки является самым лучшим методом лечения хронического запора и других заболеваний того же характера.

9. Клизма по Йоге

Многие практикующие медики довольно часто используют клизму для удаления отходов из толстой кишки, когда естественная дефекация полностью не очищает её. Более того, многие люди, следящие за чистотой своего тела, её применяют раз в две недели. Конечно, некоторые врачи по разным причинам возражают против регулярного применения клизмы. Но необходимость в клизме отпала бы, если бы остатки пищи и отработанные вещества тщательно удалялись из организма естественным путем. Поэтому пока последнее не достигнуто, клизма — гораздо более приемлемое средство, чем медикаменты и другие сильные слабительные вещества.

Однако лучшим методом является басти, или естественная клизма; для овладения ее техникой понадобится по полчаса в день самое большое всего лишь несколько месяцев. После этого её можно использовать как средство против расстройства работы кишечника. Тем, кто не умеет делать басти, можно дать много полезных советов, которые сделают обычную клизму более эффективной.

(а) *Лучшие позы для клизмы.* Если посмотреть на расположение толстой кишки в теле человека, можно заметить, что есть три положения, в которых толстая кишка может быть полностью наполнена водой: (1) лёжа на правом боку, (2) колено-грудная поза и (3) лёжа на спине. Когда человек сидит или лежит, клизму не удастся сделать хорошо, если только не применяется какое-либо особое приспособление,

108 Сотни подобных случаев можно найти в записях, которые ведутся в клинике при Институте Йоги. См. «Йога», тт. I, II, III, IV, V и VI.

ШРИЙОГЕНДРА

например кружка Эсмарха, чтобы ввести воду глубоко, так как сила тяжести помогает вводить воду только до поперечной ободочной кишки. Обычно при клизме промывают только треть всей толстой кишки¹⁰⁹. Однако положение на правом боку позволяет воде легко перетекать через нисходящую ободочную кишку в поперечную, а при высокой клизме — и через восходящую кишку к слепой. Колено-грудное положение и положение лёжа на спине способствуют также более лёгкому полному промыванию толстой кишки.

(б) *Выполнение уддияны при клизме.* Обычную клизму можно значительно улучшить при помощи некоторых дыхательных упражнений Йоги, например энергичной *речаки*, или выдоха, за которой следуют полная задержка дыхания (*шуньяка*) и втягивание живота, как в *уддияне* (см. рис. 8). Как задержку дыхания, так и уддияну можно выполнять одновременно, находясь в колено-грудной позе или сидя на корточках.

10. Рентгенологические исследования басты

Скрупулёзные опыты, неоднократно проводимые в Институте Йоги, доказали, что попытки некоторых амбициозных новичков, таких, как Кувалаянанда, изучить влияние басты посредством рентгенологических исследований оказались неудачными из-за недостатка знаний о настоящей технике Йоги, а также научной точности и некоторых важных тонкостей проведения опытов.

Эксперименты и рентгенологические исследования, проведённые при изучении уддияны и басты в Институте Йоги, продемонстрировали во всей полноте, что даже пол-литра воды достаточно для того, чтобы равномерно заполнить не только всю толстую кишку, включая и слепую, как показано на рис. 22, но даже часть *тонкой кишки*, что иллюстрирует рис. 23. Эти два рентгеновских снимка подтверждают, что при помощи уддияны во время басты возможно промыть всю толстую кишку и, что более важно, даже тонкий кишечник.

На рисунке видно, что при втягивании живота жидкость из слепой кишки и половины ободочной кишки переместилась вверх, в тонкую кишку, а нормальное положение восходящей ободочной кишки значи-

¹⁰⁹ Во время лабораторных исследований было отмечено, что при выполнении клизмы в обычных условиях, когда кружка наполняется литром жидкости и располагается на высоте около полутора метра над пациентом, вода поднимается только до левого изгиба ободочной кишки, а остальные две трети толстой кишки абсолютно не затрагиваются. Такая клизма называется низкой, большинство врачей широко используют ее и в домашних условиях. Таким образом, становится ясно, что в обычных условиях *невозможно* использовать высокую клизму, которая является *единственным* полноценным гигиеническим и терапевтическим промыванием.

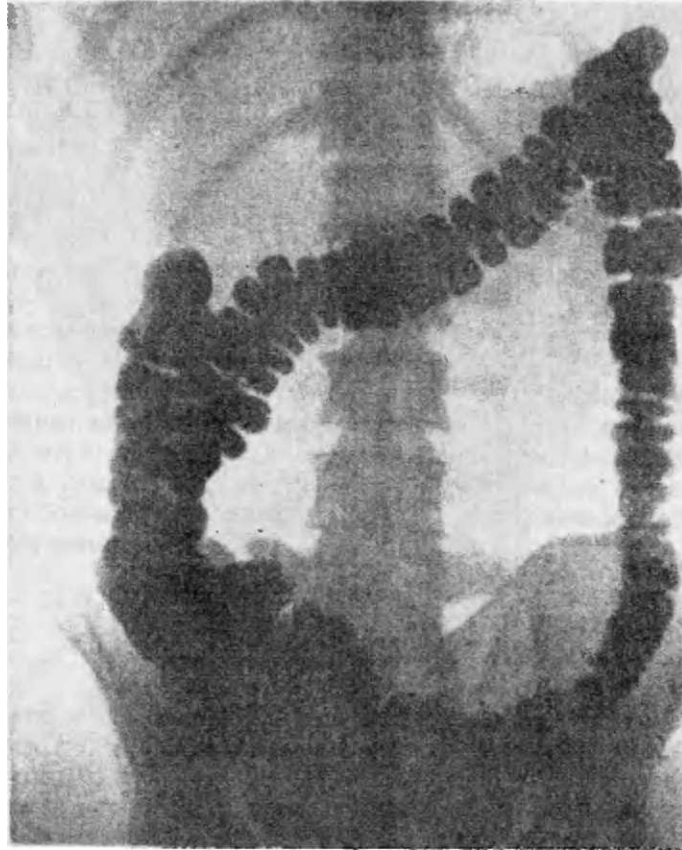


Рис.22.

тельно изменилось. Правый изгиб ободочной кишки из-за увеличения количества ее содержимого и небольшого увеличения в объёме под действием силы тяжести образовал маленькую петлю, на снимке дающую очень тёмную тень. Содержимое поперечной ободочной кишки — непрозрачная жидкость, рекомендованная Хенишем для рентгенологических исследований, — даёт нормальную тень. Далее, угол левого изгиба ободочной кишки почти исчез совсем, а поперечная ободочная кишка представляет собой почти дугу. Нисходящая ободочная кишка тоже изменила привычные очертания и вместо того, чтобы опускаться перпендикулярно вниз почти под прямым углом к горизонтали, она плавно изгибается и притягивается к позвоночнику. Такое расположе-

ШРИЙОГЕНДРА



Рис. 23.

ние толстой кишки при уддияне способствует тщательному промыванию всех её частей, так как жидкость равномерно распределяется по всему каналу кишки, т. е. по нисходящей, поперечной и восходящей кишке. Это именно те части кишечника, которые нуждаются в промывании в первую очередь, и уддияна — единственное средство, которое можно сочетать с привычной клизмой, чтобы сделать промывание толстой кишки более эффективным и отвечающим требованиям гигиены, чем частое применение обычной клизмы.

Техника уддияны расшифровывается уже в самом названии,¹⁰ этой процедуры, потому что при её выполнении из нормального положения диафрагма поднимается вверх (*уддияна*) и располагается очень

высоко в полости грудной клетки. Такой подъем диафрагмы — основной секрет уддияны, который обеспечивает тщательное промывание кишечника более лёгким способом, чем при высокой клизме с использованием наилучших механических приспособлений, известных современным медикам¹¹¹.

11. Первые демонстрации

Когда автор впервые (1920 г.) продемонстрировал в Нью-Йорке процедуры такого характера — басты с уддияной¹¹² в присутствии ведущих врачей, включая доктора Мельцера из Рокфеллеровского института медицинских исследований и доктора Белла, эксперта в области гигиены, доктор Хоффман, специалист по заболеваниям желудка и кишечника, заметил, что подобные процедуры могут привести к нарушению перистальтики. Такая гипотеза свидетельствует не в пользу басты и других сходных с нею процедур, таких, как *наули*, *шактичалана* и др., о большой пользе которых говорят и ежедневное выполнение которых рекомендуют тексты по Йоге.

12. Несостоятельность гипотезы о нарушении перистальтики

Автор тогда ответил, что подъём воды в кишечнике осуществляется, вероятнее всего, вакуумом, как это происходит в обычном насосе. Более того, после выполнения упомянутой выше процедуры не только не было отмечено никаких отрицательных явлений, свидетельствующих о нарушении перистальтики, но, напротив, её освежающий, тонизирующий и гигиенический эффект ощущался приблизительно с неделю после её выполнения.

Хотя в то время и не было проведено научного изучения и рентгенологических исследований этой процедуры, сегодня истина установ-

ив Что касается происхождения этого слова, есть предположение, что название *уддияна* относится к той стране, где возникла традиция Хатха-тантры. См. P. K. Gode, «The Uddiyanabandha of Hathayoga».

111 При научном изучении таких йогических процедур с помощью рентгеновского излучения раскрывается их большая терапевтическая ценность. Технические подробности таких исследований будут помещены в дальнейших книгах данной серии.

112 Еще раз по просьбе доктора С. Н. Дасгупты из Калькуттского университета (тогда он работал в Читтагонге) подобная демонстрация была выполнена с целью тщательного изучения в Читтагонгском колледже (1923) в присутствии профессоров и нескольких студентов-медиков. См. «Science of Yoga», второе издание, с. 94 и далее.

ШРИЙОГЕНДРА

лена полностью нашими успешными опытами, выполненными в ходе научного исследования с использованием рентгеноскопии. Опираясь на полученные данные, можно с уверенностью говорить, что ученику, идущему по пути Йоги, не нужно опасаться нарушения перистальтики при выполнении уддияны, наули, басты, ваджроли или других подобных процедур. То, что подъем и распределение воды в толстой кишке осуществляется вакуумом, образующимся в брюшной полости¹¹³, и что гипотеза о нарушении перистальтики совершенно несостоятельна и не может вызывать сколько-нибудь серьёзного беспокойства, было ещё раз подтверждено нашими позднейшими исследованиями.

Втягивание воды в *тонкий кишечник*, заметное по присутствию на рентгеновском снимке (рис. 23) светлой тени, обозначающей петли конечной части подвздошной кишки, производится обратными, но произвольными движениями илеоцекального сфинктера и клапана, — такое упражнение могут осуществить только адепты Йоги, — и является убедительным доказательством необычайного контроля над функционированием внутренних органов, который может приобрести йогин. Это лишь одно из множества чудес, за которыми стоит создаваемый практикой Йоги контроль над всем биологическим механизмом человека, включая даже лёгкие, сердце и нервную систему.

О том, что это может быть достигнуто только великими мастерами Йоги, можно и не говорить, поскольку такие йогини могут демонстрировать внутренний контроль без какого-либо вреда для себя. Вопрос, на который нам нужно ответить, заключается в том, являются ли проявления контроля над естественными биологическими функциями вредными для здоровья или же наоборот. По крайней мере, при выполнении басты, если толстую кишку очистить от вредных накоплений перед тем, как начинать промывание тонкого кишечника, не может быть причинен какой-либо ущерб здоровью, даже если предположить, что в редких случаях может произойти временное нарушение перистальтики. Тем не менее можно сказать наверняка, что обычный практикующий упомянутые йогические процедуры человек не может втянуть воду дальше слепой кишки, то есть эффект такой басты аналогичен воздействию традиционной высокой клизмы, но различие в том, что при басте очищение производится произвольно. По этой причине гигиенический эффект последнего не только равен такому же эффекту обычной клизмы, но и превосходит его. Опираясь на имеющиеся данные лабораторных и клинических исследований, автор с уверенностью

113 Этот частичный вакуум называется *вакуум Мадхавадасы* в честь великого мастера Йоги, Его Святости Парамахамсы Мадхавадасаджи, под чьим руководством автор приобрёл тайные знания и умения практической Йоги.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

утверждает, что Логический метод промывания кишечника не причиняет вреда, а напротив, способствует очищению не только толстой, но и тонкой кишки, что невозможно выполнить даже с применением известных современной медицине приспособлений.

Кроме уддияны, эффект от обычной клизмы значительно повысят упражнения для брюшных мышц, предложенные вашему вниманию ранее, которые нужно выполнять в течение пяти-десяти минут, задерживая воду в толстой кишке. Такие упражнения размягчат затвердевшие остатки каловых масс и помогут освободить каловые камни, укрытые в складках кишечника. Это снимет напряжение с почек и кровеносных сосудов.

13. Противопоказания

Люди со слабым сердцем, проблемными лёгкими, высоким кровяным давлением, аппендицитом, инфекционными заболеваниями кишечника и другими подобными заболеваниями должны выполнять шактичалану и уддияну очень осторожно и в присутствии компетентного учителя практической Йоги. Такие занятия ни на каком этапе не должны длиться более одной минуты, выполнять их следует дважды в день, так как внутренние реакции таких людей очень сильны, и им необходимо много времени на физиологическую перестройку организма. Более того, уддияну нужно делать только на пустой желудок, и это условие должно неукоснительно соблюдаться.

14. Гигиена толстой кишки по Йоге

Следующая таблица может помочь вам составить расписание выполнения гигиенических процедур для кишечника. Продолжительность и периодичность их можно изменять в зависимости от индивидуальных потребностей.

	Орган	Техника Йоги	Периодичность	Продолжительность	
1 1 J ! ! ,	Кишечник	<i>Паванамуктасана</i>	Только вечером	2 мин.	] I i ! !
		<i>Сарвангасана</i>	Утром и вечером	« »	
		<i>Ширасаи</i> (любой этап)	« »	« »	
		<i>Дханурвакрасаи</i>	« »	« »	
		<i>Шактичалан мудра</i>	<>	1 мин.	
		<i>Уддияна бандха</i>	« »	2 мин.	
	« »	Клизма с уддияной	Раз в две недели	20 мин.	I

ШРИ ЙОГЕНДРА

Шанк пракшалана — идеальный по своей простоте прием, обладающий очень высокой эффективностью. Очищая полностью толстую кишку, *шанк пракшалана* удаляет остатки пищи из всего пищеварительного тракта, от желудка до заднего прохода.

Вода через рот попадает в желудок, а затем, направляемая простыми упражнениями, проходит через весь кишечник вплоть до выхода из него. Процедура продолжается до тех пор, пока вода не будет выходить такой же прозрачной, какой она вошла. Эта процедура не представляет никакой опасности и рекомендуется всем — при условии, что все ее приемы выполняются точно.

Подготовка

Подогреть воду, в которой растворена морская (или нерафинированная поваренная) соль из расчета 5—6 г. на 1 литр воды (1 чайная ложка с верхом), что даст концентрацию несколько ниже, чем в физиологическом растворе. Вода должна быть соленой потому, что в противном случае она будет поглощаться посредством осмоса через слизистую оболочку и удалиться из организма нормальным путем (в виде мочи). Если вода покажется вам слишком соленой, то можно снизить концентрацию соли до приемлемой на вкус.

Благоприятный момент

Наиболее благоприятным моментом для проведения процедуры является утро (до приема пищи). Учтите, что вся процедура вначале занимает больше часа, поэтому наиболее подходящим временем для нее является утро выходного дня. В этот день нельзя выполнять асаны или резкие упражнения — и даже на следующий день они противопоказаны.

Вот схема выполнения очищения (кроме упражнений, необходимых для обеспечения полного прохождения соленой воды через пищеварительный тракт, — они будут описаны ниже).

1. Выпить стакан теплой соленой воды (ее температура должна быть равна температуре супа, который вы едите с удовольствием).
2. Незамедлительно выполнить предписанные *крийи* (движения, упражнения).
3. Выпить еще стакан и опять проделать всю серию упражнений.
4. Продолжить выполнение предписаний пункта 3 до тех пор, пока не выпьете 6 стаканов соленой воды и не проделаете шесть серий упражнений.
5. После завершения шестой процедуры необходимо сходить в туалет.

Обычно первая эвакуация производится практически немедленно. При этом за нормальными испражнениями, имеющими форму, последуют другие, более мягкие, а затем и жидкие (возможно, желтоватые).

Если этого не происходит немедленно или не позднее чем через 5 минут, то надо повторить серию упражнений, а затем возвратиться в туалет.

Если результат по-прежнему отрицательный — что маловероятно, но возможно, — то следует вызвать эвакуацию посредством промывания желудка полулитром теплой несоленой воды при помощи клизмы (сделав небольшую клизму, желательно лечь и расслабиться на несколько минут). Как только механизм эвакуации будет приведен в действие, т. е. как только выделятся первые испражнения, последующие будут вызываться автоматически.

Один полезный совет: после каждого посещения туалета желательно пользоваться не туалетной бумагой, а водой, затем тщательно вытирать задний проход и смазывать его растительным (оливковым, касторовым и т. д.) маслом, чтобы избежать раздражения, вызываемого солью.

После первого опорожнения кишечника необходимо:

- снова выпить стакан соленой воды;
- выполнить указанные упражнения;
- вернуться в туалет, где должно произойти опорожнение кишечника.

Продолжать циклы (питье соленой воды — серия упражнений — освобождение кишечника) до тех пор, пока вода не станет выходить такой же чистой, какой она попала в организм. В зависимости от степени загрязнения кишечника это произойдет после приема 10—14 стаканов соленой воды (больше — в крайне редких случаях).

Когда вы решите, что вы удовлетворены результатами проведенной процедуры, т. е. выходящая вода, по вашему мнению, достаточно чиста, то процедуру можно прекратить. После прекращения процедуры вы еще несколько раз можете сходить в туалет в течение следующего часа — это единственное оставшееся неудобство.

Кроме того, теперь желательно выпить один-три стакана теплой несоленой воды и сделать *еамана дхаути*, пошекотав тремя пальцами правой руки заднюю поверхность верхнего нёба и язычок. Это выключит механизм эвакуации и полностью опорожнит желудок.

В случае неудачи

Если после того, как вы выпили, например, четыре стакана соленой воды, вы чувствуете, что содержимое желудка не проходит нормальным образом в кишечник (вы ощущаете переполнение желудка, вызывающее тошноту), то это означает, что первый сфинктер как следует не открылся. Это не так уж непоправимо. Не принимая больше жидкости, сделайте две или три серии упражнений. Прекращение тошноты будет показателем, что проход в желудок открыт. Как только механизм

ШРИЙОГЕНДРА

эвакуации будет запущен, затруднений более не будет, и вы сможете продолжать процедуру.

Однако в некоторых случаях может случиться и так, что в кишечнике образуется газовая пробка, которая препятствует приведению в действие механизма эвакуации. В этом случае достаточно надавить на живот руками или проделать *сарвангасану* или «плуг» (стойку на лопатках или «плуг» можно делать в «ленивом» варианте, не слишком выпрямляясь и не касаясь ногами пола, в течение приблизительно одной минуты) вместе с четырьмя другими упражнениями.

В самом неблагоприятном случае, т. е. если жидкость не выходит, вам остается принять решение: сделать *вамана дхаути*, т. е. опорожнить желудок, щекоча основание языка тремя пальцами правой руки, чтобы вызвать рвоту (облегчение наступает немедленно), или ничего не предпринимать — тогда вода выйдет естественным путем в виде мочи.

После процедуры следует отдохнуть и избегать чувства голода.

Первая еда

После *шанк пракшаланы* необходимо выполнить следующие рекомендации. Есть не ранее чем через полчаса и не позже чем через час после завершения процедуры. Категорически запрещается оставлять пищеварительный тракт пустым на время более часа!

Первая еда должна состоять из очищенного риса, сваренного на воде, но не разваренного (рисовые зерна должны таять во рту). Рис можно приправить слегка подсоленным томатным соком, но нельзя использовать перец или какие-либо острые приправы. К рису можно добавить хорошо проваренную чечевицу или морковь. Необходимо также съесть вместе с рисом 40 граммов сливочного масла. Масло можно распустить в рисе (его лучше растапливать отдельно на водяной бане) или съесть нерастопленным с ложки. Рис можно заменить вареной пшеницей, овсом или мучными изделиями (макароны, лапша, спагетти и т. п.), приправленными тертым сыром.

*Внимание**. Рис нельзя варить на молоке. В течение последующих 24 часов запрещается пить молоко или кефир. Кроме того, в течение последующих суток запрещена кислая пища и питье, фрукты и сырые овощи. Хлеб разрешается есть во время второго приема пищи. Можно есть любые твердые и полутвердые сыры. Белый сыр и ферментированные сыры (бри, камамбер) не рекомендуются. Через сутки вы можете вернуться к вашему обычному режиму, избегая, однако, каких-либо излишеств в мясе.

Питье

Поглощение соленой воды в процессе обмена направит часть жидкости вашего организма к пищеварительному тракту. Это будет составной частью очищения. Поэтому после выполнения процедуры естественно ощущение заметной жажды. Не пейте никаких жидкостей, даже чистой воды, до первого приема пищи, потому что вы будете поддержи-

вать механизм эвакуации, т. е. ходить в туалет. Напротив, во время первого приема пищи и после него вы можете пить воду или слабые настои: липово-мятный настой, минеральную воду (слегка газированную или без газа). В течение суток категорически запрещено употребление алкоголя!

То, что испражнения появятся только через 24 или 36 часов после выполнения процедуры, не должно вас удивлять. Они будут золотисто-желтого цвета и без запаха, как у грудного младенца.

Эта процедура должна проводиться по меньшей мере два раза в год. Средняя периодичность ее выполнения — четырежды в год (при смене времен года). Те, кто хочет заняться очищением основательно, могут выполнять процедуру ежемесячно. Дхирендра Брахмачари советует выполнять шанк пракшалану один раз в 15 дней.

На самом деле эта процедура не является неприятной, хотя существуют и более приятные развлечения. Самый неприятный этап ее заключается в питье теплой соленой воды, остальное не имеет значения. Однако для лиц с утонченным вкусом мы предлагаем готовить питье из слабого отвара лука-порей или других овощей.

Лица, страдающие запорами, могут делать *шанк пракшалану* каждую неделю, но ограничиваясь 6 стаканами воды. В этом случае весь цикл осуществляется приблизительно за полчаса. Это наилучшая «зачалка» для кишечника: при этом не растягиваются стенки толстой кишки.

Благотворные воздействия

Первым результатом является удаление нечистот, т. е. отложений, которые въелись в слизистую оболочку толстой кишки. От того, что может всасывать в себя кишечник, можно прийти в ужас. Люди, которым регулярное опорожнение кишечника дает иллюзию, что они якобы не страдают запорами, с удивлением обнаруживают среди удаленных «вещей» вишневую косточку, проглоченную несколько месяцев тому назад. В йогическом госпитале часто поражаются, констатируя, сколько всяких отходов может собираться в кишечнике, накапливаясь там месяцами и даже годами. Невероятно, что человек может носить в себе столько нечистот, и стоит ли удивляться после этого возникновению множества заболеваний, если весь организм, в буквальном смысле этого слова, отравлен накапливающимися в нем токсинами.

По меньшей мере неразумно мириться с этим. Поэтому выполняйте *шанк пракшалану* и освобождайтесь от всех отложений, которые накопились в вашем пищеварительном тракте.

Благотворное воздействие процедуры не проявится на следующий день и не будет бросаться в глаза, но оно не замедлит сказаться через свежее дыхание, исчезновение сыпи на лице, на теле. При условии выбора малотоксичного пищевого режима (без избытка мяса) исчезают телесные запахи, которые бывают достаточно сильными, освежается и улучшается цвет лица. Кроме того, эта процедура является еще и тони-

ШРИЙОГЕНДРА

пирующей, а также стимулирует печень (что заметно по цвету экскрементов).

Врачи Лоновалы успешно лечили больных диабетом в начальной степени посредством выполнения процедуры *шанк пракшала* один раз в два дня в течение двух месяцев (правда, лечение сопровождалось надлежащим пищевым режимом, пранаямой и другими Логическими процедурами). Возможно, поджелудочная железа под воздействием общей стимуляции выделяет больше инсулина.

Очень легко и быстро исцеляются простудные заболевания и множество других болезней, как связанных с обменом веществ, так и не имеющих к нему, казалось бы, никакого отношения.

Одним из главных последствий выполнения *шанк пракшала* является избавление от аллергических заболеваний.

Следствием очищения пищеварительного тракта является нормальное усвоение пищи, что заставляет худых поправиться, а тех, кому следует без сожаления расстаться с лишними килограммами, — похудеть.

Противопоказания

Противопоказаний немного. Люди, страдающие язвой желудка, должны воздержаться от выполнения процедуры и сначала залечить язву, а потом избавиться от язвенной болезни при помощи *шанк пракшала*. То же самое относится к тем, кто имеет заболевания пищеварительного тракта в острой форме: дизентерию, понос, острый колит (хронический колит благодаря применению этой процедуры может быть значительно облегчен, если ее выполнять не в период обострения), острый аппендицит и, сверх того, рак.

Эти противопоказания не являются, по-видимому, окончательными. Известен по крайней мере один случай дизентерии, излеченный *шанк пракшала*, причем до этого больной прошел курс лечения классическими методами, не получив облегчения.

Эта процедура очень эффективна и на завершающем этапе лечения оксидуры. Действительно, когда эвакуируется содержимое кишечника, то глисты вместе со своими яйцами выводятся наружу. Однако их так много, что то или иное яйцо может избежать уничтожения.

Чтобы провести воду через пищеварительный тракт до самого выхода, достаточно выполнить приведенные здесь упражнения. Каждое движение следует повторять четыре раза в каждую сторону поочередно в достаточно быстром темпе: вся серия должна занимать приблизительно одну минуту (можно и немного быстрее).

Упражнения

Первое упражнение. Исходное положение: стоя, расстояние между ступнями примерно 30 см, пальцы рук переплетены, ладони раскрыты кверху. Спина прямая, дыхание свободное. Не поворачивая верхнюю часть туловища, наклониться сначала влево, не останавливаясь выпря-

миться и сразу же наклониться вправо. Повторить этот наклон в обе стороны четыре раза, т. е. сделать поочередно 8 наклонов влево и вправо.

Это займет в общей сложности около 10 секунд.

Первое упражнение открывает привратник желудка, и при каждом наклоне часть воды уходит из него, перемещаясь в двенадцатиперстную кишку и тонкий кишечник.

Второе упражнение. Это упражнение заставляет течь воду по тонкому кишечнику. Исходное положение: стоя, ноги раздвинуть, правую руку вытянуть горизонтально вперед, а левую согнуть так, чтобы указательный и большой пальцы касались правой ключицы. Выполнять повороты туловища, отводя вытянутую руку как можно дальше назад (при этом смотреть на кончики пальцев). При этом следить, чтобы нижняя часть туловища оставалась неподвижной, повороты осуществлять не всем телом, а вокруг талии. Не останавливаясь в конце поворота, вернуться в исходное положение и сразу же выполнить поворот в обратную (противоположную) сторону. Это двойное упражнение необходимо повторить четыре раза. Общая продолжительность серии около 10 секунд.

Третье упражнение. Вода продолжает продвигаться по тонкому кишечнику благодаря такому движению: необходимо выполнить вариант кобры, но при этом большие пальцы ног должны касаться пола, следовательно, бедра должны быть приподняты над полом. Ступни раздвинуты примерно на 30 см (это важно). Когда вы примете такое положение, поворачивать голову, плечи и туловище, пока не удастся увидеть противоположную пятку (если вы поворачиваетесь вправо, то надо смотреть на левую пятку). Не прекращая движения, вернуться в исходное положение и выполнить поворот в другую сторону. Повороты также осуществлять относительно талии, нижняя часть туловища должна оставаться параллельной полу. Возможны лишь прогибы вниз. Это двойное упражнение повторить 4 раза. Общая продолжительность — 10—15 сек.

Четвертое упражнение. Воду, которая дошла до конца тонких кишок, следует провести через толстую кишку при помощи четвертого и последнего упражнения. Оно является наиболее сложным из всей серии, хотя доступно любому, кроме тех, кто страдает заболеваниями голени и мениском.

Исходное положение: сесть на корточки, ступни развести в стороны примерно на 30 см, причем пятки располагают у внешней части бедер, а не под сидением, кисти положить на колени, которые разведены тоже приблизительно на 30 см. Затем повернуть туловище и опустить левое колено на пол перед противоположной ступней. Ладони поочередно направляют правое бедро к левому боку и левое бедро к правому боку так, чтобы прижимать одну сторону живота и надавливать на толстые кишки. Смотреть назад, чтобы усилить скручивание туловища и оказать давление на живот.

ШРИЙОГЕНДРА

Тогда как для предыдущих упражнений было неважно, в какую сторону (вправо или влево) начинать движение, для данного упражнения предпочтительно оказать давление сначала на правую сторону живота, чтобы надавить на восходящую толстую кишку.

Как все предыдущие движения, это движение должно выполняться 4 раза. Общая продолжительность — 15 сек.

В случае, если это упражнение по какой-то причине покажется трудным, вместо него можно выполнять «ленивый» *плуг* в течение одной минуты, после чего лечь и расслабиться тоже на одну минуту.

Резюме общего процесса

1. Выпить стакан теплой воды, подсоленной из расчета чайная ложка соли на литр воды.
2. Выполнить полный комплекс упражнений.
3. Выпить второй стакан воды и выполнить комплекс упражнений.
4. Продолжать так, пока вы не выпьете шесть стаканов.
5. Пойти в туалет и подождать, пока произойдет первая эвакуация. Если она не произойдет в течение 5 мин., то повторите комплекс упражнений, не употребляя больше воду. Если результата нет, то сделайте небольшую клизму, чтобы усилить перистальтику.
6. Снова выпить стакан воды, выполнить упражнения и сходить в туалет.
7. Продолжайте чередование *вода — упражнения — туалет* до тех пор, пока не добьетесь удовлетворительного результата. Йоги продолжают процедуру до того времени, пока вода не будет выходить такой же чистой, какой она вошла в организм.
8. Чтобы закончить процедуру и вывести воду из желудочно-кишечного тракта, необходимо проделать *вамана дхаути*: выпить два стакана теплой несоленой воды и опорожнить желудок. При этом очищается печень, селезенка, желчный пузырь и выключается механизм эвакуации. Если вы не проделаете *вамана дхаути*, то будете бегать в туалет еще несколько раз в течение часа.
9. Необходимо отдохнуть по крайней мере полчаса до приема пищи, но ни в коем случае нельзя оставлять желудок пустым более чем на час.
10. Необходимо сопротивляться жажде по крайней мере до завершения первого приема пищи.

ГЛАВА 8

УХОД ЗА ДЫХАТЕЛЬНЫМ АППАРАТОМ

Не существует в теле ничего более великого, чем био-
энергия (*прана*).
Амана-Скакхандам, 1,3

Наука о биоэнергии, включающая в себя регуляцию
дыхательных движений, — вот сущность практиче-
ской Йоги. Тот, кто знает её секреты, тот знает Йогу.
Горакиша-Самхита, 1,46

ЁШЛ ога учит, что дыхательные движения — это лишь одна сторона
деятельности жизненной силы (*праны*)¹¹⁴. *Прана-мая*, являющая-
ся важной стороной системы Йоги, означает «контроль над биоэнерги-
ей»¹¹⁵, а регуляция дыхательных движений является лишь средством
достижения конечной цели¹¹⁶.

1. Органы дыхания

Гигиена органов дыхания состоит в уходе за грудной клеткой,
дыхательными мышцами и лёгкими, а также воздушными ходами,

114 В силу нескольких замечаний Патанджали и некоторых из его комментаторов, слово «прана» иногда интерпретировалось как «дыхание» (*кауштасья ваю*). Это совершенно неправильно и не соответствует более точным толкованиям древних и современных авторов, не говоря уже о практической Йоге, которая определяет прану как биоэнергию.

115 *Pranah svadehajivayurayamastannirodhana*, Горакиша, цитируемый в «Джйотсне», II, 71.

116 Предвидя такую путаницу значений слов *прана* и *ваю*, Раматиртха, комментатор «Майтраяни Упанишад» (VI, 33), предупреждает, что дыхание никогда не следует смешивать с биоэнергией (*sthulavayusankam varayati*).

ШРИ ЙОГЕНДРА

ведущими к ним. Грудная клетка, или грудная полость, — это подвижный каркас, внутри которого находятся самые важные органы дыхания (лёгкие) и кровообращения (сердце). Мышцы, образующие стенки грудной клетки, называются межрёберными, так как они заполняют межрёберное пространство; кроме того, снизу грудную клетку отделяет от брюшной полости диафрагма. Другие вспомогательные мышцы, такие, как лестничные, не используются при нормальном спокойном дыхании. При напряжённом дыхании кроме межрёберных мышц и диафрагмы приводятся в действие и другие мышцы туловища, гортани, глотки и лица.

В последнее время возникла широкая дискуссия по поводу степени участия рёбер и диафрагмы в дыхательном акте. (1) Большинство физиологов считает, что диафрагма непосредственно осуществляет подъем рёбер¹¹⁷. (2) Опираясь на результаты своих исследований, Холлз Дэлли утверждает, что диафрагма поднимает ребра при участии наружных межрёберных мышц¹¹⁸. (3) А выдающийся специалист в области физической культуры придерживается мнения, что на самом деле рёбра поднимают диафрагму¹¹⁹. (4) То, что все перечисленные гипотезы в корне неверны, доказывается тем фактом, что дыхание можно выполнять и без участия диафрагмы. Это особенно верно в случае некоторых йогических приемов дыхания, а именно при выполнении уддияны¹²⁰.

Лёгкие, размещённые в грудной клетке, не имеют другой прямой связи с внешней средой, кроме как через дыхательные каналы. В ходе нормального дыхательного акта воздух проникает в эти каналы через нос или через рот — при некоторых аномальных условиях, — откуда поступает через гортань в трахею, разделяющуюся на две ветви (бронхи), каждая из которых ведёт к одному лёгкому. Лёгкие состоят из эластичной губчатой ткани, образованной огромным множеством крохотных мешочков, или альвеол, к которым воздух поступает извне по бронхиолам. Эти воздушные мешочки могут принимать разную форму в зависимости от взаимного давления, которому они подверга-

117 См. J. M. V. Kitchen, M. D., «The Diaphragm and Its Functions*».

118 См. Dr. Halls Dally, "Lectures on Respiration in Health and Disease*».

119 СМ. J. P. Muller, «My Breathing System*».

120 Так как последняя гипотеза принимается условно, пока что нельзя сделать каких-либо обобщений. Однако нужно отметить, что такой тип йогического дыхания — в отличие от многих других — имеет очень большую терапевтическую ценность, превосходящую ценность так называемых упражнений по глубокому дыханию. Всестороннее рассмотрение этой проблемы будет предложено в дальнейших публикациях, так как она в большей степени, нежели проблемы гигиены, затрагивает вопросы анатомии и физиологии, а также сложных биологических взаимодействий.

ются. Функция альвеол заключается в том, чтобы дать возможность красным кровяным тельцам вобрать кислород и выделить двуокись углерода.

Чаще всего правильному развитию и функционированию лёгких мешает деформация грудной клетки и позвоночника. Эти деформации, если только органы не в слишком запущенном состоянии, можно вылечить при помощи определённых корригирующих поз. Но наиболее распространённой опасностью, которая угрожает жизни каждого человека практически каждый миг его существования, является вторжение в один или многие органы дыхания бесчисленного количества опасных микробов, возбудителей гриппа, пневмонии, дифтерии, туберкулёза и др. Оказалось, что даже обычный насморк разрушительно воздействует на воздухоносные пути и часто ведёт к таким воспалительным процессам, как тонзиллит, ларингит, бронхит, астма и к более серьёзным заболеваниям. Вряд ли нужно говорить, что этого риска легко можно было бы избежать при правильном и регулярном уходе за воздухоносными путями и дыхательным аппаратом в целом.

Кроме того, деятельность сердца и лёгких тесно взаимосвязана, и пара хорошо развитых дыхательных органов в значительной мере способствует хорошему кровообращению. Красные кровяные тельца, которых больше всего в крови — приблизительно семьдесят пять миллиардов в одном кубическом дюйме¹²¹ крови, — являются переносчиками кислорода: они транспортируют его к различным тканям тела. На обратном пути эти клетки, как торговые суда, собирают в организме отработанные газы и «выгружают» в лёгких двуокись углерода, которая затем выводится из организма. Это сотрудничество лёгких и сердца длится с момента, когда человек начинает подавать первые признаки жизни, и до конца его существования.

2. Четыре фазы дыхательного акта

Процесс дыхания состоит в поочередном расширении и сжатии грудной клетки, при помощи чего воздух втягивается или выталкивается из лёгких. Эти два движения называются соответственно вдохом и выдохом. Йога заявляет, что дыхательный акт в действительности состоит из четырёх фаз, каждая из которых немедленно следует за предыдущей, а именно (1) задержки дыхания после выдоха, (2) вдоха, (3) задержки дыхания после вдоха и (4) выдоха¹²². По Йоге, здоровое

¹²¹ 4 — 5 миллионов в 1 мкл. — *Прим. пер.*

¹²² Виджняна Бхикшу называет их соответственно (1) *шуньяка*, (2) *пурака*, (3) *кумбхака* и (4) *речака*. См. «Йога-Сара-Санграха», II, с. 39. Хотя Патанджали не даёт столь чёткого

ШРИЙОГЕНДРА

состояние дыхательного аппарата в большой мере зависит от количества и качества вдыхаемого воздуха¹²³, а также от ритмичности и полноты выполнения четырёх основных фаз дыхательного акта.

3. Глубокое дыхание

В последнее время медики уделяют большое внимание просвещению широкой общественности на предмет огромного значения глубокого и правильного дыхания как необходимого условия сохранения здоровья. В результате различные специалисты предложили множество так называемых дыхательных упражнений, причем некоторые из них были заявлены как составная часть ежедневного гигиенического ухода за телом. Вряд ли можно отрицать, что дыхание является наиболее важным процессом жизнедеятельности организма. Оно длится до самой смерти. Благодаря дыханию кровь в лёгких очищается и насыщается кислородом. Все органы тела работают ритмично, пока сердце снабжает их чистой кровью; но когда этот процесс прекращается или ухудшается, прекращается или нарушается и их деятельность. Поэтому очевидно, что физиологическая и психическая деятельность человека зависит большей частью от поступления кислорода¹²⁴.

Кроме того, что глубокое дыхание укрепляет здоровое состояние всего организма, оно замечательно предупреждает некоторые болезни¹²⁵. Фишер, Фиск и другие ведущие медики отмечают: «Сто глубоких дыханий в день — вот рецепт врача от туберкулёза. Русский автор, страдавший нервным расстройством, после того, как безуспешно испробовал множество средств, обнаружил, что за несколько месяцев, проведённых в уединённом месте в горах, при обязательном условии

размежевания, он упоминает о паузах перед (задержка дыхания после выдоха) и после (задержка дыхания после вдоха) двух основных этапов дыхательного акта, т. е. вдоха и выдоха. Его комментаторы, особенно Вьяса и Вачаспати, Нагеша, Анандапандита, Бходжа и другие, хотя и отличаются друг от друга в технических деталях, интерпретируют его афоризмы как свидетельствующие о четырёхфазной пранаяме. См. «Йога-Сутра», 49 и далее. Авторы текстов по Хатха-йоге говорят как о трёхфазном дыхательном акте, состоящем из пураки, кумбхаки и речаки, так и о четырёхфазном. См. «Йога-Яджнавалкьям», VI, 2 и далее, а также «Йога-Чинтамани», II и далее. Также «Хатха-Йога-Прадирика» с «Джйотсна», II, 71.

123 Подробно см. главу 12 «Общая гигиена» (о воздухе).

124 См. «Хатха-Йога-Прадирика», II, 2; IV, 15; IV, 23.

125 См. «Хатха-Йога-Прадирика», II, 16 и далее. Любопытно, что у нас (людей) потенциальные возможности развития дыхательного аппарата выше, чем у животных, и если эти возможности правильно использовать, можно поддерживать нужную температуру крови и насыщение её клетками, активно борющимися с микробами-возбудителями болезней. См. W. L. Howard, M. D., «Breathe and Be Well», с. 26.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

ежедневного систематического выполнения простых упражнений по глубокому дыханию он смог полностью вылечиться»¹²⁶.

Кроме постоянного пребывания на открытом воздухе как днём, так и ночью древние йогины настоятельно рекомендовали также глубокое дыхание, правильную технику которого демонстрирует дыхание Йоги¹²⁷. Сегодня то же рекомендуют медики не только в гигиенических, но и в лечебных целях. То, что пранаяма лечит многие заболевания дыхательных органов, в особенности туберкулёз, древние йогины открыли очень давно¹²⁸. Доктор Миллет, врач из Броктона, в середине нашего века начал предписывать своим пациентам, страдающим туберкулёзом, жизнь на открытом воздухе, отдых и глубокое дыхание. Полученные результаты, как и следовало ожидать, оказались весьма обнадеживающими. Глубокое дыхание как сознательное чередование глубокого вдоха и выдоха получило признание многих ведущих специалистов в различных областях медицины.

(а) *Воздушное голодание*. Конечно, здоровое состояние лёгких зависит в большей степени, чем состояние остальных органов, от общего состояния организма. Правильное и симметричное развитие организма означает также и наличие хорошо развитого дыхательного аппарата. В одной из своих лекций Неймейер подчеркнул, что вопреки распространённому мнению, будто питание является главным условием жизни, наука о гигиене утверждает, что воздух, или «воздух жизни», как назвал его человек, открывший кислород, является настоящим *жизненным питанием* (Гиппократ). Далее он отметил: «В то время как для первобытных людей в естественных условиях *поглощение* этого питательного газа является автоматическим действием, цивилизованный человек, ежедневно выполняя однообразную работу в ограниченном пространстве, подвергается риску забыть дышать, у него начинается хроническое *кислородное голодание*, его тело начинает увядать».

«Гигиена рассматривает технику искусства дыхания, т. е. дыхания размеренного, имеющего перед собой цель, как шаг первоочередной важности, так как он усиливает аппетит к воздуху. Точно так же, как мы в первую очередь обеспечиваем едой желудок несколько раз в день, мы должны обеспечить лёгкие пищей, в которой они нуждаются, — воздухом, для чего нужно выполнять полное дыхание, искусству которого мы должны поучиться у новорожденного ребёнка»¹²⁹.

126 См. «How to Live», с. 25.

127 См. «Йога-Яджнавалкьям» VI, 38, 39 и далее.

128 Там же, VI, 43.

129 См. F. E. Bilz, «The Natural Method of Healing», т. I, с. 154.

ШРИЙОГЕНДРА

(б) *Неправильное дыхание.* В одном из древних санскритских текстов есть вопрос: «Что такое Жизнь?» и такой ответ: «Жизнь — это промежуток между одним дыханием и другим, *тот, кто вполсилы дышит, тот вполсилы живёт*; но тот, кто овладел искусством дыхания, получил контроль над всей деятельностью своего существа». Древние йогины знали, что *вся жизнь заключается в чередовании вдоха и выдоха* и что прекращение дыхания означает смерть. И они рекомендовали выполнять дыхание Йоги потому, что тот, кто дышит неправильно, сокращает продолжительность своей жизни¹³⁰.

К несчастью, цивилизованный человек почти полностью отказался от верхнего дыхания, так что верхняя часть лёгких у него почти не функционирует. Фактически обычный человек использует лишь две трети объёма лёгких. В остальную треть — это либо верхняя, либо нижняя часть лёгких — кислород никогда не поступает. Многие люди время от времени делают глубокие вдохи, но они забывают или пренебрегают абсолютно необходимыми *полными* выдохами, в этом и заключается их ошибка. Гангрена — которая есть не что иное, как разложение тканей конечностей, — в основном возникает из-за неправильного дыхания. То же самое можно сказать о причинах атрофии конечностей и даже внутренних органов, а также о нарушении чувствительности нервных рецепторов, особенно у пожилых людей, из-за того, что с годами кровь приносит всё меньше кислорода к этим частям тела. Нервозность, онемение кончиков пальцев, тяга к стимуляторам и наркотикам, головные боли, бессонница и тому подобные болезненные состояния часто возникают из-за неправильного дыхания¹³¹.

Другими причинами, ухудшающими качество дыхания, является вредная привычка храпеть и дышать ртом. Кроме того, что она пагубно влияет на нормальное функционирование дыхательных органов, она очень опасна сама по себе. Из-за небрежного отношения к дыханию мир ежегодно платит — по самым скромным подсчётам — дань в четверть миллиона человеческих жизней; и все они обрываются из-за болезни, *которую возможно предотвратить*. Несомненно, человек может жить дольше и жить лучше, если научится правильно дышать; а правильное дыхание является само по себе наукой и искусством жизни. В Йоге эта наука и искусство — это пранаяма.

Однако большинство людей не могут полностью использовать объём лёгких даже при помощи систематических тренировок из-за слабого развития мощной толкательной мышцы. Эта мышца — диаф-

130 См. «Хатха-Йога-Прадирика» с «Джйотсна», II, 3; «Йога-Сандхья», с. 76.

131 См. «Йога», т. V, 3.

рагма. Подавляющее большинство представителей человеческой расы живёт и умирает, даже не подозревая о том, что есть такой орган — диафрагма. Возможно, только очень небольшая часть образованных людей знает о существовании такой мышцы, но этим и ограничивается их информация об одном из наиболее важных дыхательных органов человеческого организма.

4. Омоложение посредством дыхания

Йогины-практики всегда подчёркивали значение глубокого дыхания не только как одного из средств повышения духовной самокультуры, но и как важного условия сохранения крепкого здоровья, молодости и поэтому — увеличения продолжительности жизни¹³². В сущности, утверждение, что правильное дыхание может омолодить деградирующие органы и всё тело, не является ни загадочным, ни преувеличенным. Современные исследователи проблем медицины убедительно доказывают, что такое обновление может быть осуществлено посредством развития дыхательного аппарата. В Индии это мнение йогини твёрдо отстаивали уже несколько тысяч лет назад.

Говоря о процессе омоложения, осуществляемом посредством правильного дыхания, Говард в своей популярной работе замечает: «Увеличение количества красных кровяных телец в организме происходит благодаря механическому процессу. Состав крови меняется всегда в зависимости от разнообразных внутренних факторов и влияния внешней среды. Определённое понижение атмосферного давления на поверхность тела освобождает кровяные тельца, которые были зажаты, спрессованы где-то в тканях или в крохотных сосудах, и они присоединяются к общей циркуляции. У людей среднего возраста и старше красные кровяные тельца распределены неодинаково из-за давления жировых отложений, неэластичности сосудов и ослабления диафрагмы. Движение последней может быть (и обычно так оно и есть) ограничено чрезмерно увеличенным желудком или кишечником.

Такое положение вещей означает, что красные кровяные тельца зажаты или оттеснены в какие-либо складки или тупики. Они концентрируются в таких местах и, так как не могут получить кислорода, отмирают, превращаясь в ненужные вещества, которые всасываются и становятся причиной образования отложений и тугоподвижности суставов. Эти пленники — красные кровяные тельца — могут вырваться из подобных концентрационных лагерей только ценой огромных уси-

132

См. «Хатха-Йога-Прадирика», II, 47, 54, 74 и далее.

ШРИЙОГЕНДРА

лий, и нередко, получив свободу, они всё же теряют большую часть накопленного кислорода. В таком состоянии они столь же бесполезны для человеческого организма, как, например, бесполезны для завода умелые механики, собранные в одной комнате и неспособные добратся до своих рабочих мест.

Любое механическое движение или сила, выталкивая красные кровяные тельца из мест их скопления, возвращает их в общую систему кровообращения и дает им возможность начать свою работу по омоложению тела и его органов. Некоторые виды упражнений помогут превратить старость в молодость, но только в том случае, если будут приобретены навыки правильного дыхания и оно будет строго соблюдаться»¹³³.

5. Предварительные замечания

Для того чтобы получить максимальный положительный эффект, перед тем как приступить к выполнению разнообразных видов дыхания Йоги, чрезвычайно важно запомнить и начать выполнять следующие правила:

1) Воспитайте в себе привычку тщательно прочищать воздухоносные пути. Избавьтесь от всей скопившейся и засохшей там пыли и микробов. За ртом, зубами, ноздрями, носовыми ходами и другими каналами поступления воздуха нужно ежедневно ухаживать. Для очищения можно использовать чистую воду или укрепляющий раствор, которые не должны быть ни горячими, ни слишком холодными.

2) Перед выполнением дыхательных упражнений откройте все окна в комнате и впустите в дом свежий воздух. Если можно, найдите открытое место, где бы не было сквозняка, т. е. воздуха, двигающегося со скоростью 90 см в секунду (Шоу).

3) Во время дыхания, если нет особых указаний, *рот должен быть закрыт*. Не позволяйте дыханию через рот стать вашей привычкой. Когда, однако, вы почувствуете, что не можете продолжать дышать, не сделав вдоха через рот — из-за каких-либо органических или функциональных дефектов, которые нужно в первую очередь вылечить, — остановитесь, вдохните, но выдох сделайте только через нос. Дыхание через рот — вредная привычка, она ведёт к раздражению слизистой оболочки горла. Носовые проходы, не имея нормальной стимуляции, теряют тонус, слизистая носовой полости постепенно расслабляется, так развивается хронический насморк.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

4) Во время выполнения дыхательных упражнений не надевайте стесняющую движения или облегающую одежду. Вполне подойдёт набедренная повязка или обыкновенный купальный костюм. При возможности полностью разденьтесь, оставив лишь плавки или повязку, и подставьте тело свежему воздуху, так как кожа тоже дышит, и этому процессу тоже нужно способствовать.

5) Перед тем как начинать дыхательные упражнения, лучше всего хорошо растянуть всё тело ритмичными потягивающими движениями.

6) Никогда не выполняйте сильное растяжение какой-либо части тела, не набрав предварительно в лёгкие воздуха. Упражнения на растяжку должны сопровождаться глубоким, продолжительным и ритмичным дыханием. Лучше всего задержать дыхание после вдоха и выполнять полагающееся растягивающее движение на задержке.

7) Перед тем как начинать вдох, энергично, медленно и ритмично выдохните, выпуская весь воздух из лёгких.

8) Если у вас болит голова, вы чувствуете сухость во рту, ваш нос заложен, если желудок сжат или перегружен, выйдите на открытый воздух и глубоко подышите. Подышите так минут пять перед тем, как приступить к выполнению дыхательных упражнений Йоги. Потом отдохните, восстановите нормальное состояние и начинайте занятия.

9) Больше внимания уделяйте выдоху, а не вдоху, поскольку если первый прошёл успешно, второй сам пройдёт хорошо. За выдохом следует следить особо, так как многие люди склонны оставлять в лёгких большое количество застоявшегося воздуха — следствие неполного выдоха. Именно по этой причине многие атлеты страдают острой эмфиземой или дилатацией (расширением) лёгких.

10) У людей пожилого возраста быстрое и прерывистое дыхание может понизить эластичность тканей лёгких, поэтому такого дыхания нужно всячески избегать.

11) Люди со слабым сердцем и заболеваниями лёгких должны выполнять дыхание Йоги *очень мягко* и ни в коем случае не перенапрягаться. Кроме того, высшие приемы дыхания Йоги *нежелательно* выполнять детям моложе 10—12 лет, так как такое дыхание повышает нагрузку на сердце.

12) При выполнении всех видов дыхания Йоги живот должен быть в нормальном втянутом положении, если только нет особых указаний. Естественное положение живота способствует наиболее глубокому вдоху и выдоху. Хотя выполнение этого условия может вначале потребовать особых усилий и причинить некоторые неудобства, оно должно

ШРИЙОГЕНДРА

быть обязательно соблюдено, чтобы кислород был полностью использован.

13) То, каким образом выполняется глубокое дыхание, тоже очень важно. Многие люди, пытаясь дышать глубоко, напрягают ноздри и мышцы лица до такой степени, что носовые ходы, которые должны быть открыты, сужаются или закрываются. Это не только мешает свободному току воздуха, но и отрицательно влияет на состояние носовых ходов, которым приходится приспосабливаться к увеличению напряжения при дыхании. Выражение лица, показанное на *рис. 24*, является типичным примером неправильного способа дыхания, появляющегося у тех, у кого в носовых ходах есть преграды. При глубоком дыхании ноздри должны быть раскрыты и пассивны, как на *рис. 25*. При этом тренируются обычно бездействующие мышцы и связки носа, открываются и расширяются носовые ходы, и таким образом для воздуха создаётся свободный проход, что способствует лёгкому и глубокому вдоху.



Рис. 24. Неправильное положение носа при дыхании, свидетельствующее о напряжении мышц лица.



Рис. 25. Правильное положение носа при дыхании, при котором мышцы лица расслаблены, а ноздри раскрыты.

14) И последнее: не нужно довольствоваться несколькими минутами дыхательных упражнений, надо выработать *привычку* сознательного глубокого дыхания, выполняя его несколько раз в день. Сознательное глубокое дыхание очень ценно по двум причинам: во-первых, оно

развивает дыхательные органы и, во-вторых, улучшает кровообращение. Этому способствуют движения грудной клетки и диафрагмы во время вдоха, благодаря которым в грудной полости создаётся частичный вакуум, втягивающий воздух в лёгкие и притягивающий кровь к сердцу¹³⁴.

6. Способы дыхания Йоги

Упражнения, рекомендуемые ниже, представляют только начальные этапы¹³⁵ воспроизведения йогического дыхания; они были выбраны из-за простоты их выполнения. Но они соответствуют потребностям обычного современного человека и вполне отвечают требованиям дыхательной гигиены. Высшие техники дыхания Йоги более или менее сложны, принципы их выполнения трудно понять без руководства учителя-практика. Такие упражнения были специально исключены из этой книги.

(а) *Шуньяка*. Это задержка дыхания¹³⁶, которая производится после глубокого выдоха¹³⁷ и которую можно назвать вакуумным дыханием. Она выполняется следующим образом:

Примите одну из поз, показанных на *рис. 3* и *4*, так как дыхание Йоги удобнее всего выполнять в положении сидя. Следите за тем, чтобы верхняя половина туловища была выпрямлена и позвоночник был прямым. Теперь сделайте нормальный глубокий *вдох*, а потом, после завершения его, медленно и легко выдохните. Постарайтесь полностью освободить лёгкие от воздуха. Помните, что выдыхать нужно одним долгим, непрерывным и сильным движением. Продолжайте выдыхать, пока не выйдет весь воздух и вы не почувствуете, что больше выдыхать не можете. Дойдя до этого этапа, втяните живот¹³⁸. Прекра-

134 В текстах по Йоге нет прямого упоминания об уходе за сердечно-сосудистой системой; возможно, так произошло потому, что другие аспекты личной гигиены Йоги делают специальные указания ненужными.

135 Эти приемы, которые были разработаны и систематизированы автором в 1918 году и по некоторым моментам которых можно проследить влияние «Амрита-Надопанишад», 12 и далее, «Брханнярадя-Пураны», цитированной в «Йога-Сара-Санграхе», II, с. 39 и далее, и «Сканда-Пураны», цитируемой в «Йога-Чинтамани», II, с. 186, широко известны как Йогендра-пранаяма.

136 См. «Калика-Пурана», цитированная в «Йога-Чинтамани», II, с. 186.

137 В текстах по Йоге существует путаница в толковании понятия *кевам кумбхака*, которое на самом деле означает задержку дыхания после выдоха. Однако согласно нашим исследованиям главное различие между шуньякой и кевала кумбхакой состоит в том, что первая означает задержку дыхания после сознательного глубокого выдоха, а последняя — просто отсутствие каких-либо дыхательных движений после нормального выдоха.

138 Нечто похожее на частичную уддияну. Это движение помогает поддерживать

ШРИЙОГЕНДРА

тите дыхание, т. е. не делайте ни вдоха, ни выдоха. Остановитесь так на пять-десять секунд, потом начинайте медленно вдыхать, пока не восстановите нормальное дыхание. Выполняйте вакуумное дыхание пять-десять раз в день, предпочтительнее утром.

Это упражнение считается чрезвычайно полезным для слабого желудка и вялой толстой кишки, и, кроме того, оно корректирует раздутые лёгкие и тахикардию. Люди с серьёзными заболеваниями сердца и беременные женщины не должны применять такое дыхание. Это упражнение нельзя выполнять также детям до двенадцати лет.

(б) *Пурака*. Это полный и непрерывный вдох (*пурака*), его ещё можно называть наполняющим дыханием¹³⁹. Сядьте в то же положение, что и в предыдущем упражнении. После нормального выдоха начинайте медленно и равномерно вдыхать одним длительным, медленным и непрерывным движением. Продолжайте, пока не почувствуете, что грудная клетка наполнена. Не забывайте следить за животом на протяжении всего вдоха. Теперь, не задерживая дыхания, плавно выдохните, избегая рывков и судорожных движений; повторите.

Сосредоточьте внимание на времени вдоха. Он должен быть как можно длиннее, т. е. от пяти до десяти секунд. Ваша цель —увеличить длительность вдоха, чтобы легко вобрать максимальный объём воздуха, не причиняя при этом вреда лёгким. Для достижения этого лучше всего вдох начинать *медленно и равномерно*, оставляя достаточно времени на завершение этого процесса, вместо того чтобы вдохнуть весь воздух одним резким движением за короткое время¹⁴⁰. Такой полный вдох выполняйте от пяти до десяти раз один раз в день.

Это дыхание очень полезно тем, у кого малая жизненная емкость лёгких или плохо функционирует сердце. Оно заставляет открываться каждый бездействующий воздушный мешочек в лёгких и стимулирует активную деятельность тех, которые функционируют недостаточно. Если при дыхательных упражнениях расширение лёгких координировать со скоростью усвоения кислорода посредством удлинённого вдоха, гигиенический эффект занятий равняется эффекту плавания.

(в) *Кумбхака*. Цель этого упражнения — простое удержание (*кумбхака*) воздуха в лёгких после вдоха, оно обычно называется *сахита*

эластичность и тонус диафрагмы; в результате сильного сокращения последней следующий вдох будет более глубоким.

139 *Paripumastathatisthet puranat purakah smrtah*; см. «Сканда-Пурана», цитируемая в «Йога-Чинтамани», II, с. 174.

140 Если у вас есть привычка быстро и резко наполнять лёгкие воздухом, лучше сначала выработать навык долгого вдоха посредством применения наполняющего дыхания. См. «Yoga Breathing Methods», третье издание.

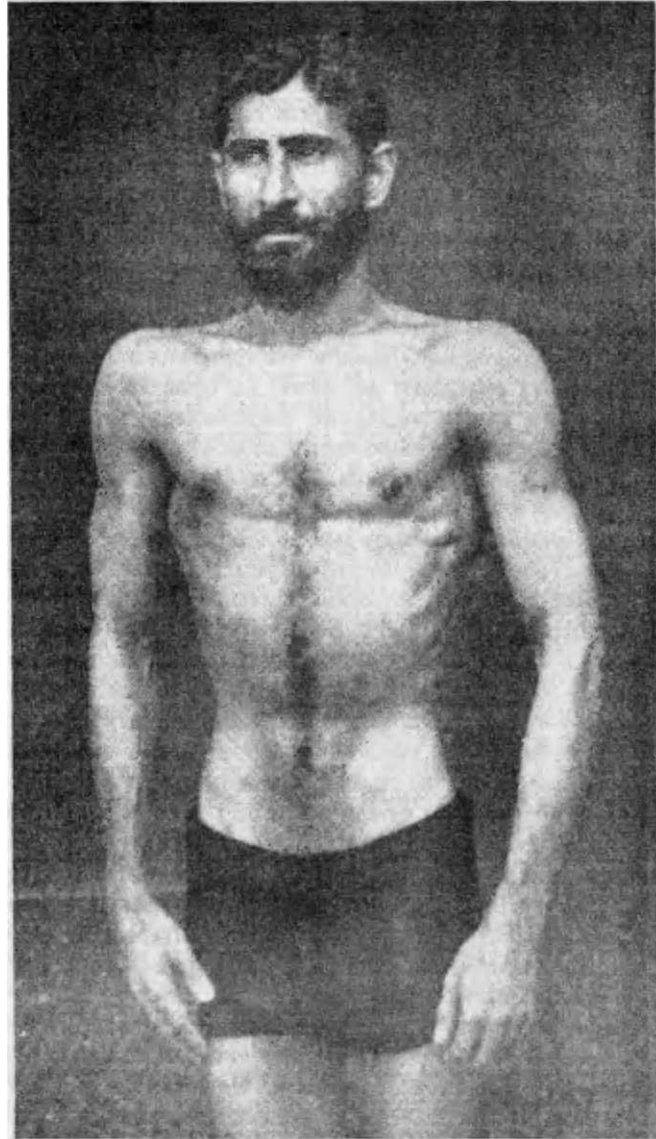


Рис. 26. Втянутый живот и полностью расширенная грудная клетка при задержке дыхания. Обратите внимание на то, как развернуты плечи, ставшие в два раза шире талии.

ШРИЙОГЕНДРА

кумбхака¹⁴¹, или задержка дыхания после вдоха. Таким образом, сделав глубокий вдох, как в предыдущем упражнении, постарайтесь задержать воздух в лёгких пять-двадцать секунд — предпочтительно в два раза дольше, чем вы потратили на вдох. То есть если вдох длился пять секунд, задержка дыхания после него должна длиться не меньше десяти секунд и так далее.

Первое: не позволяйте мышцам живота расслабиться, контролируйте их, т. е. следите за тем, чтобы живот находился в среднем положении на протяжении всего акта дыхания. На рис. 26 показано положение живота при абсолютной задержке дыхания. Второе: при задержке дыхания пресекайте малейшее желание сделать вдох или выдох, сохраняйте пассивное состояние «пузыря, наполненного воздухом». Через положенное время задержки дыхания, которое вы высчитаете, как было предложено выше, медленно выдохните. Потом повторите. Начинаям желательно выполнять такие упражнения только пять раз в день и постепенно увеличивать их количество до десяти.

Сознательная задержка дыхания после глубокого вдоха с контролем брюшных мышц оказывает мощное очищающее воздействие на так называемый воздух мёртвого пространства, а также на альвеолярный воздух. Благодаря благоприятным изменениям внутригрудного и внутрилёгочного давления она способствует вентиляции легких. Бернард и Мэнтукс показали, что возможность увеличения глубины дыхания составляет от 400 до 500 процентов (коэффициент запаса) и что после очень глубокого вдоха задержка дыхания, влекущая необходимое увеличение количества двуокиси углерода, заставляет дыхательные центры производить значительный взаимный обмен кислородом во время *внутреннего дыхания* в отличие от обратного процесса, который происходит в лёгких. Это, согласно Розено, также регулирует дыхание, способствуя установлению непрерывности и плавности дыхательных движений. Это именно то, чего предлагает добиваться йогин через приобретение навыка сознательной и продолжительной задержки дыхания¹⁴² с целью укрепления здоровья, увеличения продолжительности жизни и повышения концентрации.

(г) *Речака*. Это полный выдох (*речака*). После задержки дыхания, как в предыдущем упражнении, постарайтесь *медленно* выдохнуть *одним непрерывным плавным движением*. Цель этого упражнения — продлить выдох, чтобы удалить из лёгких максимальное количество

141 Говорят о двух фазах кумбхаки: (1) *салите* и *кевале*. См. «Хатха-Йога-Прадипика», 11,71.

142 Халдей и Пристли продемонстрировали это. См. Dr. M. I. Rosenau, «Preventive Medicine and Hygiene», с. 794.

воздуха, обычно остающегося в лёгких после выдоха. Этого можно легко добиться, если выдыхать воздух *очень медленно и небольшой струёй*, правильно рассчитав время, т. е. так, чтобы не возникла необходимость в сильном и быстром выдохе. Постарайтесь так рассчитать длительность вдоха и задержки дыхания, чтобы осталось достаточно времени на полный длительный выдох. Для человека средней комплекции время, необходимое на такой вдох или выдох, должно составлять *не меньше* пяти-десяти секунд.

Различные опыты, проводимые с целью изучения сознательного глубокого выдоха с контролем над мышцами живота, показывают, что кроме соответствующих изменений давления при длительном глубоком выдохе из лёгких выдыхается на 108 кубических дюймов, т. е. около 1728 кубических сантиметров (Йогендра и Хэк), воздуха больше, чем при обычном выдохе. Физиологи подтверждают, что воздух, вышедший при таком сознательном выдохе, является воздухом из альвеол. Это значит, что во время речаки, выполняемой, как описано выше, из лёгких удаляется большее количество двуокиси углерода, чем это возможно при обычном выдохе.

(д) *Дыхание анулома-вилома*¹⁴³. Давно было замечено, что в течение определённого периода (приблизительно полутора часов) каждый человек вдыхает и выдыхает через правую ноздрю, а потом на то же время автоматически и бессознательно переключается на дыхание левой. Йога считает, что так природа пытается уравновесить положительное и отрицательное влияние дыхания на тело и психику. Легко заметить то, что такая гармония, созданная переменным дыханием через разные ноздри, способствует повышению тонуса дыхательных органов. Поэтому отличительной чертой некоторых видов дыхания Йоги является поочерёдное использование правой и левой ноздри с целью регулирования разных воздействий дыхания на тело и психику.

Сядьте в одну из трёх поз, показанных на *рис. 3,4* или *27*, и, закрыв левую ноздрю, глубоко вдохните, как при выполнении пураки, через правую. Для того чтобы закрыть правую или левую ноздрю, пользуйтесь соответственно большим пальцем или мизинцем, как показано на *рис. 27*. Потом выполните кумбхаку той продолжительности, которую вы рассчитаете по принципу, упомянутому ниже, и медленно выдохните через левую ноздрю, закрыв правую. Затем, медленно набрав воздух в лёгкие через левую ноздрю, задержите дыхание на то же время и выполните речаку через правую ноздрю. Таким образом, вам нужно будет вдохнуть воздух через ноздрю, через которую вы перед этим

¹⁴³ Этот вид дыхания известен как *сурья-бхедана* — или *анулома-вилома* — *пранаяма*. См. «Хатха-Йога-Прадипика», II, 48 и далее.

ШРИ ЙОГЕНДРА



Рис. 27. Положение тела при выполнении переменного дыхания Йоги. Обратите внимание на положение пальцев, которыми нужно закрывать ноздри поочерёдно или обе вместе.

делали выдох, задержать его там как можно дольше и плавно и глубоко выдохнуть через другую ноздрю.

Полный цикл переменного дыхания Йоги состоит из: (1) задержки дыхания перед глубоким вдохом, (2) вдоха через правую ноздрю, (3) задержки дыхания после вдоха, продолжительность которой рассчитывается согласно соотношению, (4) выдоха через левую ноздрю, (5) вдоха опять через левую ноздрю сразу же после глубокого выдоха через неё, (6) задержки после вдоха, продолжительность которой рассчитывается согласно соотношению, (7) выдоха через правую ноздрю и (8) задержки после выдоха перед следующим циклом пранаямы.

Ученикам практической Йоги нужно напомнить о распределении времени при дыхании Йоги: продолжительность трёх важных процессов дыхания, а именно пураки, двухфазной кумбхаки и речаки должна соотноситься как 6 : 8 : 5 (Горакша). Длительность задержки после выдоха может равняться длительности вдоха¹⁴⁴. Это соотношение легко соблюдать, считая в уме или повторяя «Ом», можно также петь *гаятри ИЛИ* священные формулы, а для большей точности использовать часы. Продолжительность каждой фазы дыхания у разных людей разная, но ее нужно регулировать, опираясь, по приблизительным подсчётам, на следующие цифры: (1) задержка после выдоха — 2 секунды, (2) вдох через правую ноздрю — 2 секунды, (3) задержка дыхания после вдоха — 3 секунды, (4) выдох через левую ноздрю — 2 секунды, (5) вдох через левую ноздрю — 2 секунды, (6) задержка дыхания после вдоха — 3 секунды, (7) выдох через правую ноздрю — 2 секунды и (8) задержка дыхания после выдоха — 2 секунды. Таким образом, время, необходимое для выполнения одного полного цикла дыхания Йоги, составляет около 20 секунд, или три цикла в минуту.

7. Дыхание Йоги и традиционное глубокое дыхание

Глубокое дыхание, как его преподносят различные направления медицины и оздоровительной гимнастики на Востоке и Западе, сильно отличается приемами, воздействием и преследуемой целью от дыхания, которому учит Йога. Из нескольких приведённых выше примеров следует, что дыхание Йоги создает более благоприятные физиологические условия для глубокого вдоха и выдоха, чем рекомендуемое обычно глубокое дыхание. Среди многих важных моментов, связанных с дыхательной деятельностью человека, наибольшее влияние на жизнеспособность организма оказывают следующие: (а) поглощение кислорода, (б) удаление двуокиси углерода, (в) восстановление динамического равновесия, (г) повышение объёма артериализованной крови, (д) успокоительное воздействие на нервную систему и (е) максимальное укрепление жизненных сил организма с целью увеличения продолжительности жизни¹⁴⁵.

144 См. «Горакша-Самхита», II, 3 и далее. Автор «Гхеранда-Самхиты», V, 40, 41, однако, поддерживает соотношение Матсиендры 1 : 4 : 2, а не 6 : 8 : 5. Последнее безопасно и удобно для начинающих.

145 В этой книге приводится только краткое упоминание об этих важнейших проблемах, так как подробное научное изложение значительно увеличило бы объём этой работы, и, кроме того, оно выходит за рамки данного практического руководства. Полная

ШРИЙОГЕНДРА

(а) *Поглощение кислорода.* С точки зрения гигиены цель всех дыхательных упражнений должна заключаться в усвоении максимального количества кислорода при минимальных затратах энергии. Контролируемое нормальное положение брюшной стенки, которое является обязательным условием дыхания Йоги¹⁴⁶, в отличие от обычного глубокого дыхания, выполняемого с расслабленным или выпяченным животом, способствует вдыханию большего объема воздуха. Вебер убеждает нас, что глубокие вдохи замечательно улучшают питание и деятельность сердца, не говоря уже о питании и эффективности работы самих лёгких, которые в пожилом возрасте претерпевают своего рода атрофию. Далее он отмечает, что глубина вдоха значительно увеличивается, если на вдохе контролировать положение брюшной стенки¹⁴⁷. Это заявление может быть окончательно подтверждено скрупулезными опытами по измерению внутригрудного, внутрилёгочного и внутрибрюшного давления во время выполнения дыхания Йоги¹⁴⁸.

Более того, при традиционном глубоком дыхании, обычно рекомендуемом или выполняемом с энергичными упражнениями того или иного типа, потребление кислорода тканями превышает возможности органов дыхания и кровообращения. Эта *кислородная недостаточность* перевешивает ту пользу, которую может принести глубокое дыхание, и, если его выполнять в умеренном объёме, оно не обязательно укрепляет органы дыхания. При дыхании Йоги неподвижная поза и

информация об упомянутых аспектах помещена в других изданиях Института Йоги.

146 По мнению автора, опирающегося на клинические и лабораторные данные, собранные за более чем 30 лет, втягивание живота (как при уддияне), которое в некоторых текстах рекомендуют выполнять при дыхании, на самом деле не так уж обязательно. Если говорить об обычном современном человеке, в чисто гигиенических целях достаточно — учитывая всеобщую вредную привычку дышать с расслабленным или выпяченным животом — следить за средним положением брюшной стенки, что само по себе уже предполагает подтягивание живота к позвоночнику (*приитхатакаршана*). См. «Хатха-Йога-Прадирика» с «Джйотсна», II, 45, 46 и далее.

147 «Я уже обращался к дополнительной пользе сокращения мышц живота при вдохе и могу далее подчеркнуть, что глубокие дыхательные движения благотворно влияют на функционирование серозной оболочки, плевры, перикарда и брюшины; они выполняют своеобразный массаж легких, стенок грудной клетки, перикарда и сердца» (Лаудер Брайтон). См. «Бритиш Медикал Джорнэл», 1903.

148 Считается, что чем глубже вдох, тем больше понижается внутригрудное давление. Физиологи зарегистрировали это понижение — около 30 мм рт. ст. Обычно при дыхании Йоги падение внутригрудного давления *намного больше*, чем при обычном дыхании. Таким образом, вдох при дыхании Йоги глубже, чем обычный глубокий вдох при глубоком дыхании, экспериментально изученном физиологами.

Благотворные метаболические и химические изменения подтверждаются опытами с применением оксигемоглобинометра и метода Ван Слайка и Куплена, в ходе которых изучались йогические дыхательные упражнения начального этапа, предложенные для ухода за дыхательным аппаратом.

психическое состояние, в которых отсутствует динамический элемент, не вызывают недостатка кислорода, но напротив, вдыхание большого количества воздуха, богатого кислородом, способствует тому, что воздух в альвеолах постоянно содержит 22 процента его, что приблизительно на 6 процентов больше обычных 16, автоматически сохраняемых в альвеолярном воздухе (Розено). Эти и другие данные о химическом составе воздуха и газообмене убедительно доказывают, что виды дыхания Йоги физиологически вполне приемлемы и даже лучше других упражнений по глубокому дыханию в смысле насыщения крови кислородом и ухода за органами дыхания.

(б) *Удаление двуокиси углерода.* Халдейн, Вьерордт, Спек и другие физиологи считают, что измерение количества воздуха, обмениваемого обычно при каждом дыхательном акте, или дыхательного объёма, подтверждает, что лёгкие не освобождаются от него полностью. Определённое количество воздуха всегда остаётся в альвеолах, этот остаточный воздух *не* выходит из них даже при самых глубоких выдохах. Но при задержке дыхания, например при кумбхаке, в лёгочных альвеолах увеличивается концентрация двуокиси углерода, а это условие крайне необходимо для достаточной вентиляции альвеол. После такой задержки в процессе речаки, сознательного выдоха, из лёгких выходит вместе с воздухом очень большое количество накопленной двуокиси углерода; а следующий сразу же за выдохом глубокий вдох доставляет достаточно свежего воздуха, и таким образом меняется объём и состав остаточного воздуха.

К тому же при отсутствии условий для накопления большого количества двуокиси углерода, а именно физического и умственного труда и т. п., во время выполнения дыхания Йоги выделение двуокиси углерода за единицу времени уменьшается, это способствует увеличению длительности вдохов и выдохов, что в свою очередь уменьшает количество отработанных материалов в теле и повышает тонус органов дыхания и кровообращения (Пол). Таким образом, становится ясно, что при дыхании Йоги выделение двуокиси углерода уменьшается, вдохи и выдохи становятся более длительными, а концентрация и количество двуокиси углерода приобретает размеры, которые способствуют ее более эффективному удалению, чем это возможно при обычных упражнениях по глубокому дыханию¹⁴⁹.

149 Тем не менее изучение этой проблемы в свете изменения давления, происходящего во время выполнения дыхательных упражнений Йоги высших ступеней с *джаландхара* и *уддихна бандхами* и подобными элементами, имеет для науки огромное значение. По понятным причинам изложение этого вопроса выходит за рамки данной работы.

ШРИЙОГЕНДРА

(в) *Динамическое равновесие*. Одной из целей дыхания Йоги является создание внутренней, органической и естественной гармонии — условия обычного равновесия — и регуляция дыхательных движений посредством переменного дыхания. Этого динамического равновесия вряд ли можно добиться обычными приемами глубокого дыхания, которое не стимулирует максимальную внутреннюю координацию. По философии Йоги, существует два вида нервнобиологических (*пранана-ваю*) воздействий, которые вызывают и контролируют дыхательный акт¹⁵⁰. Первое, которое называют положительным, возникает в результате солнечного (*сурья*) влияния и дыхания через правую ноздрию, а второе, называемое отрицательным, порождается лунным влиянием (*чандра*) и дыханием через левую ноздрию¹⁵¹.

Считается также, что координация этих двух биодинамических потоков поддерживает всю жизнедеятельность организма и что непрерывным условием хорошего здоровья является их равновесие¹⁵². В отличие от обычного глубокого дыхания переменное дыхание Йоги создаёт гармонию в воздухоносных путях, лёгких и нервной системе и таким образом регулирует и координирует дыхательные движения и соответственно влияние биоэнергии (*праны*), что является, по сути, одной из целей Хатха-йоги¹⁵³.

150 Не следует смешивать это с воздействием положительной и отрицательной вентиляции, которое интерпретировал Хед и которое, как предполагают, объясняется существованием двух видов волокон в блуждающем нерве. См. W. D. Halliburton, M. D., «Handbook on Physiology», сс. 369, 370 и далее.

151 «Будет небезынтересно отметить, что в начале 1905 года газеты описывали успешные эксперименты доктора Аткинса из Калифорнийского медицинского колледжа, который открыл и сумел зарегистрировать при помощи *механических приборов* положительный и отрицательный электрические потоки в лёгких живого человека». См. E. A. Fletcher, «The Law of Rhythmic Breath», с. 13.

Линдлар отмечает: «Воздух, проходящий через правую ноздрию, создаёт *положительный* электромагнитный поток, который опускается по правой стороне позвоночника, а воздух, вдыхаемый через левую ноздрию, посылает *отрицательный* электромагнитный поток по левой стороне позвоночника. Эти потоки передаются нервными центрами, симпатической нервной системы, или ганглиями, расположенными вдоль позвоночного столба, ко всем частям тела». См. Henry Lindlahr, M. D., «Namral Therapeutics», т. 2, с. 189.

152 См. «Горакша-Паддхати, I, 38, 39 и далее; «Йога-Яджнавалкьям», VI, 2 и далее.

153 См. «Йога-Сандхья», с. 50; «Йога-Чинтамани», I, сс. 12, 13.

Доктора Ирвинг Фишер и Юджин Фиск из Института продления жизни в Нью-Йорке очень положительно говорят о таком типе дыхания Йоги. Они отмечают: «Одно из восточных упражнений по глубокому дыханию особенно ценно в смысле замедления и выравнивания дыхания. Оно состоит в том, что нужно прижать палец к одной стороне носа, чтобы закрыть одну ноздрию, вдохнуть через вторую ноздрию, выдохнуть через первую таким же образом, а потом повторить всё в обратном порядке.

Внимание, направленное на тихий шум проходящего через открытую ноздрию воздуха, позволяет распознавать, ровное ли дыхание или несколько сбивчивое. Такое дыхательное упражнение выполняется со скоростью трёх циклов в минуту, при этом частота дыхания постепенно уменьшается, пока не будет составлять два цикла в минуту или даже меньше».

(г) *Объём артериализованной (насыщенной кислородом) крови.* Благодаря изменению давления во время дыхания Йоги, которое более ярко выражено, чем при обычном глубоком дыхании, при каждом дыхательном цикле происходит артериализация очень большого количества крови. Говард отмечает: «Простое глубокое дыхание, нацеленное на увеличение объёма лёгких, *бесполезно*, если воздух при вдохе не проникает повсюду — в каждую клеточку тела»¹⁵⁴. Физиологически невозможно максимально повысить качество артериализации, если глубокое дыхание не сопровождается улучшением кровообращения в лёгких. То, что это возможно, признают современные физиологи. Таким образом: «Падение внутригрудного давления способствует притоку крови из вен за пределами грудной клетки в вены грудной клетки, к правой стороне сердца и в лёгочную артерию. Также усиливается приток лимфы из нижней части грудного лимфатического протока в верхнюю»¹⁵⁵.

Общеизвестно, что здоровье, тонус и сила организма зависят в основном от количества и качества крови, циркулирующей в нем. При дыхании Йоги благодаря благотворной скоординированности положительного и отрицательного давления в грудной полости общее и лёгочное кровообращение улучшается как в смысле количества, так и в смысле качества даже без физических упражнений, которые обычно требуют значительных затрат тканей тела и биоэнергии.

(д) *Успокаивающее воздействие на нервную систему.* Глубокое дыхание, которое первоначально — в период ранних Упанишад, около 700 лет до н. э., — связывалось с процессом концентрации, позже было рекомендовано древними учителями практической Йоги, такими, как Яджнавалькья, Матсиендра, Горакша и другими, и как гигиеническое и профилактическое средство, предупреждающее некоторые болезни.

Йога видит ценность глубокого дыхания прежде всего в его воздействии на нервную систему¹⁵⁶ и содействии развитию умственной и психической культуры, чем в его оздоравливающем влиянии на физиологический механизм человека и в увеличении продолжительности

См. «How to Live», с. 26.

154 См. W. L. Howard, «Breathe and Be Well», cc. 92, 93.

155 СМ. A. P. Brubaker, M. D., «Human Physiology», с. 127.

156 То, что между мозгом и лёгкими существует непосредственная связь, как видно из одновременной и скоординированной деятельности дыхательных мышц и нервных центров, воздействующих друг на друга, — это неоспоримый факт. В равной мере верно и то, что посредством регулирования дыхательной деятельности можно установить соответствующий ритм функционирования нервной системы. См. Halliburton, «Handbook of Physiology», cc. 368, 369 и далее.

ШРИЙОГЕНДРА

жизни. Таким образом, кроме того, что глубокое переменное ритмичное дыхание Йоги полезно для тела, оно ещё и положительно воздействует на психику. То, что между психической деятельностью и дыханием должна быть какая-то связь, кажется вполне естественным, если принять во внимание, что с каждым вдохом и выдохом мозговая деятельность продолжается бессознательно и непроизвольно. Мало кто знает и ещё меньше интересуется тем, что любое изменение в психическом состоянии сопровождается соответствующим изменением объёма, силы ритма дыхания, и что такое непрерывное взаимодействие мозга и лёгких можно свободно использовать для развития паранормальных физических и психических способностей. Йогины утверждают, что увеличение и уменьшение глубины дыхания вызывает соответствующие изменения в деятельности мозга¹⁵⁷. Например, при глубоком и частом дыхании кровообращение в мозгу усиливается. Это означает быстрое и обильное кровоснабжение мозга, что, в свою очередь, не может не вызвать немедленных изменений ментальных процессов (*читта-вритти*). Существует такое мнение: «Тот, кто контролирует течение праны, управляя дыхательной системой, автоматически приобретает контроль над деятельностью ума (*читта*). Подобным образом тот, кто владеет контролем над деятельностью ума, автоматически получает контроль над праной и, следовательно, над дыханием»¹⁵⁸.

Эта симпатическая взаимосвязь между дыханием и психикой настолько тесна, что при некоторых условиях она порождает удивительные явления. Стеббинс говорит: «Вполне возможно, что мозг может быть вовлечён в интенсивную молекулярную деятельность, а ум занят решением проблем созидания, и при этом лёгкие не *будут* реагировать на такие эмоции и мысли, но добиться этого можно только в результате продолжительных тренировок. Другими словами, в абсолютно естественном состоянии дыхание будет меняться в соответствии с глубиной мысли или силой эмоций, доминирующих в мозгу. Когда мысленные вибрации пробуждают к действию высшие интеллектуальные силы ума, дыхание все больше замедляется и замедляется, пока в экстатическом состоянии отрешённости мы почти не перестанем дышать»¹⁵⁹.

Сведенборг также очень хорошо объяснил воздействие умственной деятельности на дыхание. Он замечает: «Течение мысли соответствует дыханию. Сначала *научитесь чувствовать свои мысли*. Таким

157 См. «Хатха-Йога-Прадирика», II, 2; «Йога-Сандхья», с. 75; «Сканда-Пурана», цитированную в «Йога-Чингамани», I, с. 31.

158 См. «Хатха-Йога-Прадирика» с «Джйотсна», IV, 21 и далее.

159 См. «Harmonic Gymnastics», с. 14.

образом, когда человек занят нескончаемой мыслью, его вдохи и выдохи длинны; когда он думает быстро, его дыхание становится частым; когда ум его сотрясает буря гнева, его дыхание тоже бурное; когда состояние его души глубокое и спокойное, таково же и его дыхание. Но пусть он попробует сделать всё наоборот; пусть он попытается думать нескончаемые мысли и одновременно дышать порывисто, и он обнаружит, что это невозможно»¹⁶⁰.

Древние йогины во всей полноте понимали возможности воздействия праны на психику посредством управления дыханием¹⁶¹. В текстах по практической Йоге говорится, что дыхание замедляется, когда мысли замедляют свой бег, и что движение мысли приостанавливается, если дыхание сдерживается¹⁶². Если приостановить одно, приостанавливается и другое. Когда и ум и дыхание остаются под контролем, достигается благословенный Абсолют¹⁶³. Лучшим способом достижения внутренней гармонии и концентрации является создание гармонии дыхания в первую очередь, а последнего эффективно можно добиться только выполняя различные приемы дыхания, некоторые из которых уже были описаны. Йога использует дыхание в основном для установления контроля над течением биоэнергии и посредством этого контроля — управления умом. Современные исследователи полностью разделяют такую точку зрения, как и другие мнения о возможностях взаимодействия психики и дыхания. Например, в некоторых эмоциональных состояниях — отчаянии, надежде, гнев, страхе, ненависти и др. — дыхательные движения выполняются в ритме, компенсирующем силу эмоции силой дыхания. Опытному психологу определить ваше эмоциональное состояние по ритму вашего дыхания так же легко, как хорошему терапевту — выявить природу заболевания тела по частоте пульса. Знание о взаимосвязи мозга и дыхания существовало уже много веков назад. Опираясь на него, древние адепты самокультуры, йогины, создали много специальных приемов дыхания в надежде достичь покоя ума посредством регуляции дыхательных движений¹⁶⁴.

Какими бы ни были мнения и взгляды на эту проблему, одно несомненно: выполнение глубокого удлиненного дыхания со временем приносит устойчивое психическое равновесие¹⁶⁵. А это экономит боль-

160 Поэтому Йога правильно подчёркивает значение дыхательных упражнений как обязательной предпосылки концентрации; из них в первую очередь йогина учат упражнениям, сдерживающим эмоции.

161 Йога без пранаямы эмпирична и бессистемна. См. «Хатха-Йога-Прадипика», II, 4.

162 Там же, IV, 23.

163 Там же, IV, 24 и 25, также 30.

164 Там же, IV, 30.

ШРИЙОГЕНДРА

шое количество динамической энергии нервной системы, которая расходуется при физическом или психическом разладе, возбуждении и волнении. Удлиненное глубокое дыхание действует как сильное тонизирующее средство для нервов и обеспечивает здоровое состояние ума и тела. Но, поскольку успокоительное воздействие на нервную систему больше свойственно удлиненным и спокойным дыхательным актам, чем просто глубокому дыханию, нетрудно увидеть разницу между относительным химическим, метаболическим и психическим воздействием обычного активного глубокого дыхания (приблизительно шесть дыхательных циклов в минуту) и ритмичным дыханием Йоги (приблизительно один дыхательный цикл в минуту). Недаром на Востоке йогины, чтобы достичь состояния психического покоя и умственного равновесия, использовали специальные приемы дыхания, сильно отличающиеся от известных сегодня на Западе упражнений по глубокому дыханию.

(е) *Максимальное укрепление жизнеспособности организма для увеличения продолжительности жизни.* Очень жаль, что значение слова *прана*, которое так часто, уместно и настойчиво употребляется во всех работах на санскрите, особенно в текстах по Йоге, не было достаточно глубоко понято и истолковано восточными учёными и приверженцами практической Йоги. Даже так называемые надёжные и ревностные истолкователи Йоги — по сути, имитаторы этой великой системы — вполне закономерно переврали значение слова *прана*, интерпретировали его как просто «дыхание» и, более того, в некоторых случаях предпочли использовать слово «кислород».

Правильное толкование этого слова в его широком значении таково¹⁶⁶.

Поэтому необоснованная дерзость таких амбициозных писак, как Кувалааянанда (Дж. Г. Гун) и ему подобные, которые, даже не осознавая разницы между значением слов *прана* и *ваю*, осмеливаются сочинять книги о *пранаяме*, вполне очевидна. Такое чудовищное истолкование этого самого важного слова в Йоге вызвано отсутствием достаточных практических навыков, субъективного опыта, внимательного озна-

165 См. «Йога-Сутра», I, 34; «Йога-Сара-Санграха», II, с. 27.

166 В 1923 году автор имел удовольствие обсуждать значение корня слова *прана* со своим уважаемым другом доктором Сурендранатом Дасгуптой, одним из ведущих специалистов по санскриту в Калькуттском университете. Чтобы добиться наибольшей точности при переводе этого слова, мы изучили почти все важнейшие тексты на санскрите и кропотливо делали выписки по этому вопросу. Мы убеждены, что значение слова *прана* лучше всего выражается физиологическим понятием «биомоторная сила». Такое толкование основано на важнейших результатах проделанной нами работы. Подробно см. «A History of Indian Philosophy», т. 2, сс. 256 и далее.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

комления с результатами академических изысканий и преемственной тайной техники, традиционно передаваемой учителем ученику.

Использование слова *прана* в отдельных местах некоторых работ по практической Йоге в значении «дыхание» носит символический характер; здесь это слово означает форму использования праны, а именно одну из форм её применения для регуляции дыхания. Согласно методике и терминологии практической Йоги, прана — это не дыхание, но, *несомненно*, — «биомоторная сила», заполняющая собой всё тело; наиболее подходящим научным термином на сегодняшний день является «биоэнергия». Она (*прана*) пропитывает всё существо человека¹⁶⁷, и только она питает жизнь (*пранити*)¹⁶⁸. Она поддерживает тело, своей многообразной деятельностью сохраняя гармонию и единство субстанций психики и тела¹⁶⁹. То, что ортодоксальные физиологи называют жизненной силой или жизненной энергией (Скотт), биологи — биомоторной силой (Хэкель) или, ещё лучше, биоэнергией (Дорланд), а современные учёные — «летучей энергией в теле» (Стайлз), что совпадает с определением древних йогов *капаласпада*, и есть по сути та самая *прана*, о которой говорит практическая Йога.

Специфическая особенность праны — движение, поэтому она и названа праной (*prayanam kurute etipranah*)¹⁷⁰. Именно прана действует в семени, или *шукра*, и в яйцеклетке, или *рета*, потому что, если бы прана бездействовала во время зачатия, не возник бы зародыш и из него не развился бы ребёнок¹⁷¹. Кроме того, Йога говорит, что прана выполняет свои функции в человеческом теле только тогда, когда его питает пища, вода, воздух, свет и т. п.¹⁷² Таким образом, когда мы едим пищу, пьём воду или вдыхаем воздух, их тонкая сущность трансформируется в прану, так что она и причина и следствие их существования¹⁷³.

Вряд ли возможно отрицать, что знание праны, понимание её деятельности и овладение контролем над ней послужили древним йогонам огромным подспорьем в изучении и развитии сил человека,

167 См. «Прашнопанишад», III, 3. Это мнение разделяли и древние врачеватели Индии.

168 См. «Каушитаки Брахмана», II, 5 и далее; «Кенопанишад», I, 8; «Йога-Яджнавалкьям», IV, 20 и «Чарака-Самхита», сутрастам, XII, 7.

169 Там же; *Dehendriavidharanakaranant pranah*; «Брахма-Сутра» с «Бхамати», Ц, IV, V, 11.

170 См. «Шатачакравивритти», с. 12; «Капила-Гита», II, 31 и «Кенопанишад», I, 1 и далее.

171 См. «Брахма-Сутра» с «Санкарабхашья», II, IV, V, 10, 11 и далее.

172 См. «Майтрайни Упанишад», VI, 11, ! 2 и далее; «Тайттирия», I, V, 3.

173 См. «Чандогья Упанишад», I, VIII, 4/VI, V, 2; «Тайттирийопанишад», I, V, 3 и далее; «Маханараяна Упанишад», I, 29; также «Чарака-Самхита», сутрастам, XXVII.

ШРИЙОГЕНДРА

особенно если учесть, что современная наука признается в своей неспособности постичь её тайны. Бертран Рассел может сказать о ней лишь, что «...этот "химический империализм" — *любопытное* химическое свойство, которое при наличии подходящих внешних условий превращает массу мёртвого вещества в живое. Именно *это свойство* сделало возможной *органическую эволюцию*»⁷⁴. Стеббинс честно признаёт, что «...есть *нечто такое*, существующее в атмосфере *помимо кислорода*»¹⁷⁵ что, вероятно, является настоящей основой жизни, нечто, о чём *наука настоящего ничего не знает* и, соответственно, чего *она не может объяснить*»¹⁷⁶.

Йогины доказывают, что при помощи определённых приемов глубокого и ритмичного дыхания можно значительно повысить общий тонус организма и его жизнеспособность — то есть посредством сохранения праны, контроля и управления ею, и более того, что максимальное повышение жизнеспособности организма является хорошей профилактической мерой для предупреждения заболеваний и, следовательно, помогает продлить жизнь¹⁷⁶.

8. Терапевтическое воздействие дыхания Йоги

Среди большого количества пациентов как в Индии, так и в Америке, страдающих заболеваниями дыхательной системы, которые прошли у автора лечение, состоявшее из дыхательных упражнений (комбинируемых с такими терапевтическими процедурами, как сол-

174 См. «Limits of Human Power».

175 «Все наиболее удачные эксперименты, проводимые до настоящего времени, смогли только подтвердить, что какое-то *непонятное, неопределимое* изменение происходит в воздухе, который мы вдыхаем. Истинность этого явления была окончательно проиллюстрирована кропотливыми опытами доктора Б. У. Ричардсона, доказавшими, что *воздух, который вдохнули и выдохнули, теряет свои жизнеобеспечивающие свойства независимо от уменьшения количества кислорода или увеличения доли двуокиси углерода в нем*». То, что существует *нечто*, необходимое для поддержания жизни кроме условий внешней среды, известных химии, — это научный факт. По этому поводу доктор Джозеф Роудз Бучанан в своей книге «Therapeutic Sarcognomy» очень верно замечает: «Несомненно, что жизнеобеспечивающие свойства атмосферы постоянно меняются, так как *в ней есть какой-то элемент, который химики еще не обнаружили*. Это *нечто особенное*, отсутствие которого в выдыхаемом воздухе было подтверждено скрупулёзными экспериментами, есть *свойство жизнеспособности* и это является *ещё одной важной проблемой*, ожидающей научного решения. Что же это такое?» См. Genevieve Stebbins, «Dynamic Breathing», с. 49 и далее.

176 Интересно отметить, что, согласно Йоге, что бы ни удлиняло интервалы между вдохами и выдохами и наоборот — сахита кумбхака или задержка дыхания после вдоха, это увеличивает продолжительность жизни. Пол отмечает: «Результаты исследования упомянутых выше долгожителей показывают, что они делали меньше чем шесть дыхательных циклов в минуту»; обычный показатель — шестнадцать циклов в минуту. См. N. C. Paul, «A Treatise on the Yoga Philosophy», с. 7.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

нечные, воздушные и паровые ванны, массаж, гидротерапия, диета и т. д.), история одного из них может оказаться интересной с точки зрения оценки лечебного воздействия дыхания Йоги¹⁷⁷.

Господин Льюис Б. Максорели, главный химик правительственной лаборатории в Филадельфии, 35 лет, страдал от астмы несколько лет. Когда он был помещён в клинику при Институте Йоги, надежда на выздоровление была очень слабой, так как его болезнь зашла слишком далеко; он был так истощён, что от него остался практически один скелет. Спазматические приступы, особенно после захода солнца, были чрезвычайно жестокими: он практически не мог дышать; эти приступы сопровождались конвульсиями мышечных волокон бронхиол. Спать на спине и вообще в положении лёжа было невозможно, и пациенту приходилось остаток ночи проводить сидя на стуле. Такой его сон был очень коротким, т. е. около двух часов, между часом и тремя ночи, после чего его обычно будил новый приступ, который мог иногда длиться около часа. Ночью он спасался только тем, что делал себе одну за другой подкожные инъекции, в общей сложности от двух до четырёх инъекций за восемь часов каждую ночь. В таком состоянии, не получив облегчения от традиционных способов лечения и медикаментов, известных современной науке, он решил испытать лечение по системе Йоги.

Нет необходимости вникать в детали лечения, которое, конечно, включало корректирующие и лечебные дыхательные упражнения Йоги; достаточно сказать, что через неделю пациент два-три часа мог спокойно спать на кровати, а не на стуле, что было впервые за последние три года. Соблюдая режим Йоги, он стал очень быстро поправляться и смог вернуться домой через три недели. Он с почти религиозным рвением выполнял лечебные процедуры, которым его обучили, и через полгода восстановил нормальное здоровье. Через три года постоянного улучшения самочувствия в письме автору, датированном 8 сентября 1925 года, он написал:

«Как хорошо, что я могу вам сообщить, что в последнее время у меня нет проблем с астмой. В моём случае важно восстановить общее здоровье и силу. Интересно, что, если я много отдыхаю и не беспокоюсь, у меня не возникает никаких проблем. Я всё ещё вы-

177 Из приблизительно 4 000 пациентов, посещавших Институт Йоги, около 80 процентов нуждались в коррекции дыхания или обучении правильному способу дыхания. Из них около десяти процентов страдали заболеваниями дыхательных органов с кардиотоническими симптомами и столько же были больны различными формами астмы. Подробно см. «Йога», тт. I, II, III, IV, V и VI, а также ежегодное издание «Arasha! Reports of the Yoga Institute».

ШРИЙОГЕНДРА

полняю упражнения Йоги по утрам и считаю, что они чрезвычайно полезны; кроме того, я очень редко ем мясо; мне больше его не хочется».

Господин М. А. И. Р. из Бомбея, 8 лет, за два года до того, как его родные обратились в Институт Йоги, перенёс операцию по удалению аденоидов и миндалин. После операции у него развилась септическая лихорадка, длившаяся три месяца. Вскоре после выздоровления он заболел коклюшем, которым страдал больше года. Поскольку он был внуком богатого князя, были испробованы самые дорогостоящие методы лечения, но ничего не помогло. В конце концов ему порекомендовали пройти лечение в Институте Йоги; когда 10 февраля 1941 года его привели в клинику, он страдал коклюшем с перемежающимися приступами чихания и судорогами. В лёгких прослушивались сильные хрипы. Во время ночных приступов, длящихся часами, он ужасно страдал от обычного в таких случаях удушья, от которого у него синело лицо. Из-за этой болезни сон его был нарушен, и поскольку она была хронической, пациент был истощён и раздражителен. Он был зарегистрирован как амбулаторный больной. Через два месяца лечения сильное частое чихание прекратилось. Хрипы в лёгких совершенно исчезли. Сон стал спокойным и глубоким. Судороги прекратились. Жизненная ёмкость лёгких увеличилась приблизительно на 83,5 процента (600 куб. см/1100 куб. см).

9. Современные научные исследования

Говоря о лечении астмы в издании «Практишенер» за май 1935 года, доктор Дж. Л. Ливингстон высказывает много важных замечаний относительно пользы правильных дыхательных упражнений для астматиков. Он сообщает: «Полезность дыхательных упражнений в лечении астмы недостаточно оценена. Это *чрезвычайно эффективный способ лечения, который можно применять в большинстве случаев.* Это то, что пациенты могут сделать для себя сами, и если у них найдётся достаточно настойчивости и энергии, чтобы установить контроль над дыхательными мышцами, не будет преувеличением сказать, что пятьдесят процентов больных полностью избавятся от симптомов болезни, а ещё тридцать пять значительно улучшат своё состояние.

Цели лечебных дыхательных упражнений таковы: (а) приобрести навык автоматического диафрагмального дыхания вместо привычного грудного; (б) научиться сосредоточиваться больше на выдохе, чем на вдохе, особенно в начале приступа; (в) увеличить подвижность стенок грудной клетки и расслабить вспомогательные дыхательные мышцы и

(г) исправить кифозное искривление позвоночника и другие деформации, которые обычно возникают у хронических астматиков».

Можно упомянуть, что Совет по исследованию астмы Великобритании решил рекомендовать некоторые дыхательные упражнения, отвечающие вышеуказанным требованиям. Советом также подсчитано, что, если пациент не может расширить грудную клетку по меньшей мере на 6,3 см в области четвёртого ребра и на 5 см в области надчревя, это нужно рассматривать как свидетельство того, что он не овладел приемами и поэтому у него не будет значительного улучшения. Интересный результат их исследований — сообщения некоторых пациентов о том, что они могут остановить приступ, выполняя простые дыхательные упражнения в его начале.

За прошедшие годы в клинике при Институте благодаря применению методов лечения Йоги было успешно вылечено огромное количество людей, больных астмой¹⁷⁸. Наиболее примечательные истории болезни пациентов, страдавших астмой с миокардозом, пневмофиброзом и другими осложнениями, были уже опубликованы нами вместе с рентгеновскими снимками. Мы тщательно изучили уже не менее сотни случаев этой болезни и можем сообщить, что результаты нашего лечения независимо от возраста, пола и продолжительности болезни пациента, всегда были отличными¹⁷⁹.

То, что приемы дыхания Йоги несомненно превосходят все известные дыхательные упражнения во многих отношениях, — это факт, который автор установил и доказал при помощи научных исследований и опытов уже давно. Для непосвящённых дыхательные упражнения Йоги были описаны в полном объеме в других изданиях, выпущенных Институтом, и как здоровые люди, так и те, кто страдает заболеваниями дыхательных и других органов, могут без риска для своего здоровья выполнять эти тщательно разработанные процедуры¹⁸⁰.

178 Уже древние йогины использовали дыхательные упражнения в качестве терапевтического средства для лечения астмы и других заболеваний дыхательных органов. Современные научные находки в данной области — это просто открытие открытого ранее. См. «Йога-Яджнавалкьям», IX, 37; «Хатха-Йога-Самхита», IX, 38.

179 Одна пациентка, мисс С. С, 16 лет, страдала анемией, она имела пониженную массу тела и низкий уровень жизненной силы. Жизненная емкость ее легких при поступлении в клинику была только 500 куб. см (неестественно низкая). Постепенное увеличение жизненной ёмкости лёгких возвратило её к жизни. По окончании лечения её вес увеличился на 6 фунтов (2,7 кг), а жизненная ёмкость лёгких, как это ни странно, возросла на 400 процентов (500 куб. см/2100 куб. см), что соответствовало её возрасту, весу и росту.

180 Научная ценность исследований приемов Йоги и публикаций Института Йоги может быть легко подтверждена следующим фактом. После многолетних научных исследований — точнее, пятнадцатилет их, начиная с первого случая излечения астматика дыхательными упражнениями, — Совет по исследованию астмы Великобритании не просто был вынужден признать эффективность применения при лечении астмы приемов дыхания, сходных с

10. Уход за органами дыхания по Йоге

Внимательно следите за тем, чтобы не испытывать никакого перенапряжения или чувства удушья при слишком усердном выполнении какого-либо дыхательного упражнения, потому что дыхательные органы легко подвергаются местным повреждениям. Более того, для достижения высоких результатов во время выполнения упражнения необходимо сохранять спокойное психическое состояние, для чего можно сосредоточить внимание на любой части тела или на каком-либо другом объекте. Таблица, приведённая ниже, только подскажет вам последовательность, продолжительность и периодичность упражнений, наиболее приемлемых на начальном этапе изучения дыхательных приемов Йоги.

Орган	Техника Йоги	Периодичность	Продолжительность
Легкие	<i>Шуньяка</i>	Утром и вечером	1 мин.
«»	<i>Пурака</i>	«»	1 мин.
«»	<i>Кумбхака</i>	Только утром	2 мин.
	<i>Речака</i>	Утром и вечером	1 мин.
«»	<i>Анулома-вилома</i>	«»	5 мин.

дыханием Йоги, но в значительной мере скопировал без нашего ведома различные приемы дыхания, рекомендуемые нами и известные сегодня как Йогендра-пранаяма, по нашим публикациям в одном из официальных изданий Института. Небольшое сравнение книги «Breathing Methods», изданной в 1932 году нами — третье издание получило название «Yoga Breathing Methods», и книги «Physical Exercises for Asthma», впервые изданной ими в 1935, убедит любого беспристрастного читателя, что все динамические приемы Йоги, разработанные автором в 1918 году, были полностью использованы этим органом терапевтов и хирургов. См. «Science of Yoga», сс. 37, 38 и далее.

ГЛАВА 9

УХОД ЗА ПОЛОВЫМИ ОРГАНАМИ

Посредством воздержания приобретается сила.

Йога-Сутра, II, 38

Жизнь действительно продлевается, если ограничить
внутренние выделения половых желёз (*бинду*).

Шива-Самхита, IV, 88

Вызывает больше сожаления, чем удивления тот факт, что предмет такой сложности и важности, как половая гигиена, который на самом деле выходит за рамки одной только физиологии, а именно ухода за половыми органами, и от которого в огромной мере зависит психическое, моральное и физическое здоровье человека, был либо скромно обойдён, либо недостаточно освещён, чтобы привлечь серьёзное внимание широких масс. Однако нет *никакого другого* инстинкта, который бы в любое время оказывал такое большое влияние на человека любых способностей и любого возраста, как половой (ватсаяна). С точки зрения Йоги, важно в первую очередь до конца понять многочисленные аспекты полового влечения, чтобы правильно оценить значение половой гигиены.

1. Половой инстинкт

Кроме двух основных потребностей в движении и питании каждая живая жгетка или соединение клеток имеет также потребность размножаться: половое влечение при наличии половых органов, от которых зависит весь процесс воспроизведения, непосредственно оказывает влияние на сами основы биологической, моральной и психической

ШРИЙОГЕНДРА

жизни человека. Инстинкт самосохранения признан самым сильным инстинктом человеческого существа, его часто называют «первым законом природы». Но вряд ли можно отрицать, что существует в равной мере важный, а в некотором отношении даже более важный инстинкт, где-то переплетающийся с инстинктом самосохранения и составляющий основу существования человеческого рода, — инстинкт воспроизведения. Он заключается в стремлении повторить и приумножить себя в подобных себе, его проявлением является половое влечение, а реализуется он биологически через функционирование половых органов.

Может быть, это противоречит нашим моральным и эстетическим принципам и звучит неприятно, но люди уже давно поняли истинность утверждения, что может быть страсть без любви, но не может быть любви без страсти. Половое влечение — главный биологический рычаг жизни, этот стимул, который человек стремится превратить из простого физиологического инстинкта в нечто более возвышенное, существует всегда¹⁸¹. Это и *есть* импульс, который управляет всей органической жизнью и лежит в основе борьбы за существование и поисков счастья в животном мире. Поэтому легко понять, почему, рассматривая три великие цели жизни, древнеиндийские мудрецы, авторы трактатов об искусстве любви, не только не упоминали о высшей духовной цели человека, но спокойно называли регулярные половые сношения «сущностью всего и вершиной всего» человеческого счастья¹⁸². Подобный взгляд на половой инстинкт существует и на Западе, где Мэлчю откровенно заявляет: «Можно сказать, что если человечество живёт ради одной цели в большей мере, чем ради других, то эта цель — *половые сношения*»¹⁸³.

2. Психоаналитический подход к вопросу о половых сношениях

В первой половине двадцатого века, особенно после того, как Фрейд опубликовал свою работу¹⁸⁴ о месте полового влечения в жизни человека, концепции половых сношений претерпели радикальные изменения. Слова «сексуальный» или «секс» (*либидо*)¹⁸⁵ используются

181 См. «Чандогья Упанишад», III, XVII, 1, 2, 3.

182 См. «Кама-Сутра», I, И.

183 См. C. W. Malchow, M. D., «The Sexual Life», с. 196.

184 Sigmund Freud, «Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie»

185 Такие учёные, как Бергсон, Юнг и Путьзм предложили другие термины, однако здесь употребляется слово «либидо», чтобы сохранить терминологию Фрейда.

последователями Фрейда в самом широком смысле с более общим значением, чем их обычно употребляли ранее, когда выражали понятия, касавшиеся лишь способности воспроизведения себе подобных.

Согласно теории Фрейда о половом инстинкте, кроме сознательного ума существует и бессознательный, точнее сказать, подсознательный ум, где происходят все те психические процессы, о которых мы не знаем. Психоанализ изучает это подсознание, устанавливая его связь с самосознанием человека¹⁸⁶. Фрейд утверждает, что половое влечение — неотъемлемое наше свойство, так как оно перекрывает всю сферу главного биологического принципа удовольствия и проявляется на всех этапах жизни и во все времена¹⁸⁷. В Индии понятие о влиянии полового влечения на людей любого возраста и на все области жизни настолько же древнее, как и работы о *половом влечении (кама)*, написанные около тысячи лет назад, в которых описывается искусство любви¹⁸⁸.

Согласно этим новым взглядам, резко отличающимся от ортодоксальных точек зрения, которые порождали страх и поверхностные объяснения, сегодня можно и нужно осознать, опираясь на разумное и научное толкование этого предмета, чрезвычайную важность половой гигиены, включающей в себя не только биологический аспект ухода за половыми органами, но и заботу о здоровом сознании и подсознании.

3. Влияние полового влечения на жизнь человека

Таким образом, у людей половой инстинкт и его реализация оказывают неоспоримое и значительное влияние на (а) духовное совершенствование, (б) сферу нравственности, (в) психическое состояние и (г) физическое развитие человека. Это влияние распространяется загра-

186 «Задача психоанализа заключается в том, чтобы перевести в сферу сознания те процессы, которые обычно *сознанию не доступны*» См. W. J. Fielding, «Psycho-analysis», с. 13.

187 Однако доктор Альфред Адлер из Вены рассматривает три основных принципа теории Фрейда о половом влечении *как ошибочные* и предлагает свою теорию, согласно которой руководящим принципом человеческой жизни является мужской протест (*mannlichen*). См. Dr. Alfred Adler, «The Neurotic Constitution», с. IX.

188 Становится всё более очевидным, что в Индии существовал психоанализ в различных его формах и что древние йогины распознали влияние полового влечения на жизнь человека. См. «Кама-Сутра», глава II; «Йога», т. 5, 2.
«На протяжении столетий Восток специализировался на изучении именно этой проблемы и накопил огромный объём знаний. И как откровенно признал Юнг и другие психологи, «в серьёзных вопросах мы по сравнению с ними просто дети». Это также и мой личный опыт». См. M. S. Desmond, «Sane Psychology for Sane People», с. 18 и далее.

ШРИ ЙОГЕНДРА

дочными путями, которые мы до сих пор не понимаем¹⁸. Хартли, подчёркивая этот факт, говорит: «О половой сфере мы узнали на сегодняшний день очень мало, и иногда я сомневаюсь, что мы вообще можем узнать об этом предмете больше, разве только что каждый из нас для себя из своего собственного опыта. Половые эмоции — одни из глубочайших, если не самые глубокие наши переживания; они оказывают влияние на каждый этап развития и в той или иной форме управляют всем существом человека»¹⁹⁰.

(а) *Духовное совершенствование*. Во все времена и во всех странах люди, стремящиеся к духовному совершенству, утверждали, что психическая эволюция невозможна без чистоты в вопросе отношения полов. Все системы духовной культуры — и индийские, и неиндийские (Флэгг) — считают контроль над сексуальными желаниями важнейшим условием, которое люди, стремящиеся идти по пути духовного совершенствования, должны строго соблюдать. Получаемые результаты, т. е. духовное развитие и различные достижения тех, кто практикует воздержание, можно в основном приписать ощущению приподнятости и безопасности, которому способствует концентрация, сохранение сексуальной энергии и отсутствие постоянного потока эмоций, в конечном счете оказывающего отвлекающее или отрицательное влияние на психическое состояние человека.

(б) *Сфера нравственности*. Влияние полового инстинкта на область нравственного воспитания человека подтверждается созданием классических социальных институтов и брачной церемонии, а также возникновением определённых правил поведения в сфере отношений между полами. Даже в примитивных племенах малейшее нарушение естественного права на реализацию этой особенной функции человеческого существа — и на получение сексуального удовлетворения, — кроме случаев наличия оговоренных заранее условий, включающих определённые права, которые гарантируются сообществом, вызывает сильные волнения и обычно не остаётся безнаказанным.

Также нельзя отрицать, что идеи «зла» и «неполноценности», так тесно связанные с сексуальным желанием и насилием и впитанные за столетия невнятной, но постоянной пропаганды религиозных и нравственных учителей, обычно оказывают очень значительное влияние на нравственные устои и социальное поведение человека.

189 «В конце концов нужно отдавать себе отчет, что наши знания о половой сфере лишь неполны. Наше невежество (в вопросах половой сферы) ужасно». См. М.) . Rosenau, M. D., «Preventive Medicine and Hygiene», с. 88.

190 См. C. G. Hartley, «Motherhood and Relationships of the Sexes», сс. 326 и далее.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

(в) *Психическое состояние.* «Половое влечение и его реализация являются гораздо более существенным фактором возникновения тех или иных психических состояний, чем обычно предполагают»¹⁹¹. Не приходится сомневаться, хотя вряд ли это можно выявить или во всей полноте осознать и оценить, что сексуальные проблемы во многих случаях преобразуются в проблемы психические¹⁹². Этот фактор — связь половой сферы с психикой — был досконально изучен древними учёными Индии, занимавшимися вопросами психологии, и движение за чистоту в половых сношениях, и воздержание (*брахмачарья*) в ведический период опирались в основном на эту гипотезу. Фрейд, Дженет, Киш, Фаулер, Хейвлок, Эллис и другие исследователи, изучавшие проблемы половых сношений, попытались доказать истинность этого древнего эмпирического убеждения, собирая научно обоснованные факты. Хотя результаты их изысканий отличаются в некоторых деталях, все они указывают на то, что причины психических расстройств, а именно неврозов и психозов, в очень большой степени отдалённо или тесно связаны с сексуальными проблемами, а также что психическое здоровье человека в некоторой мере зависит от здоровых половых органов, побуждений и других факторов, входящих в половую сферу жизни.

(г) *Физическое развитие.* Физиологическое значение полового инстинкта и половой гигиены при превращении мальчика в мужчину и девочки в женщину очевидно, что подтверждают и наши ежедневные наблюдения. Физиологи такого уровня, как Липшуц, Халлибертон и другие, небезосновательно подчёркивали, что удаление половых желез у представителя любого пола оказывает разрушающее воздействие на психическое и физическое развитие человека¹⁹³. Уайт, Кемпф и другие предлагают нам подробный список большого количества болезней, кроме половых, которые возникают вследствие нарушения функционирования только одного или нескольких половых органов¹⁹⁴.

191 См. Dr. C. W. Malchow, «The Sexual Life», с. 34.

192 См. Abraham Myerson, M. D., «Mental Hygiene», с. 447.

193 Кастрация в раннем возрасте, которая имела место у евнухов, приводила к прекращению внутренней секреции (и яички у мужчин, и яичники у женщин выделяют важные гормоны) и стиранию вторичных половых признаков, которые отличают мужчину от женщины как физически, так и психически. См. Dr. M. J. Rosenau, «Preventive Medicine and Hygiene», с. 85.

194 См. W. A. White, M. D., «Principles of Mental Hygiene»; также Dr. E. J. Kempf, «The Autonomic Functions and Personality».

4. Отрицательные последствия отсутствия знаний о половой сфере

Опасность невежества и неожиданно или слишком поздно полученного знания о половых сношениях очень велика и, возможно, имеет место гораздо чаще, чем обычно считают. Отрицательные последствия неосведомлённости в этом вопросе можно условно классифицировать как оказывающие своё воздействие (а) до и после полового созревания и (б) в период супружеской жизни.

(а) *До и после полового созревания.* Сегодня достоверно установлено, что большая часть травмирующих воздействий на физическое и психическое состояние ребёнка обусловлена отсутствием знаний о половых сношениях и неосознанным половым влечением. Две наибольших опасности, подстерегающих каждого мальчика и каждую девочку в основном из-за отсутствия информации или получения искажённых сведений о половой жизни, — это (1) искусственная стимуляция половых органов; (2) создание искажённых представлений о половых сношениях.

(1) Самоуслаждение, довольно распространённое как среди мужчин, так и среди женщин¹⁹⁵, становится причиной многих сложностей и серьёзных проблем, которые, несомненно, можно было бы предотвратить своевременным советом и необходимой информацией по данному предмету.

(2) Но искажённые представления, приобретённые из-за отсутствия достоверной информации по вопросам, связанным со сферой половой жизни, более опасны, чем физические проблемы, которые вызываются самоуслаждением и во многих случаях в некоторой степени преодолеваются с годами. Неправильные же идеи на протяжении всей жизни оказывают влияние на личность, характер и поведение человека и подсознательно развиваются в извращения различного рода: гомосексуализм, садизм, мазохизм и др., а иногда могут даже стать причиной нравственного и физического падения своей жертвы.

(б) *В период супружеской жизни.* Извращённые психосексуальные склонности и невежество в вопросах нормальной работы и функций половых органов приумножают несчастья супружеской жизни. Негиgienичные половые сношения в супружеской жизни имеют те же отрицательные физиологические и психологические последствия, что и

¹⁹⁵ «Среди тех, кто придерживается мнения, что женщины занимаются мастурбацией чаще, чем мужчины, можно упомянуть Морриса, Пуйе, Нэка, Могаглия и других». См. С. W. Machlow, «The Sexual Life», с. 77.

мастурбация. Венерические заболевания, которыми страдает приблизительно одна пятая взрослого населения (Биггс), возникают из-за неестественных и нечистоплотных половых сношений. Такие сношения, являются ли они узаконенными узами брака или нет, не могут не причинять неприятностей и страданий, так как брак — это не панацея от болезней или невежества. Половое бессилие и психические нарушения — это крайние, но обычные последствия невежества в вопросах половой жизни, не говоря уже о многих болезнях, как физических, так и психических, которые тоже можно приписать негигиеничным в широком смысле этого слова половым сношениям.

Обычно половые сношения вне брака усиливают отрицательное влияние невежества вследствие самого факта, что они неестественны, антисоциальны и диктуются неконтролируемым течением обстоятельств, и, кроме того, такие сношения порождают слабость, безответственность, тревогу и другие подобные следствия. Не только половые партнёры, но также семья и общество испытывают страдания и повинны в огромнейшем количестве несчастий и даже преждевременных смертей, все из которых возникают по причине, которую легко можно было бы устранить, — по причине невежества в вопросах полового воспитания. Вредное воздействие невежества в этой области гораздо опаснее для женщины, чем для мужчины, на всех этапах половых сношений, но особенно во время беременности, так как период материнства — физиологически чрезвычайно трудный период.

5. Половое воспитание

Основной среди причин, препятствующих свободному распространению знаний о половой жизни человека, можно считать религиозное и этическое лицемерие¹⁹⁶. В результате к вопросам половой жизни обычно относятся либо с фальшивой сентиментальностью, либо вульгарно. Но такое стыдливое утаивание уж никак не ведёт к чистоте половых сношений. Напротив, знания, считающиеся запретными и поэтому получаемые чаще всего в искажённом виде, оказывают более болезненное и сильное влияние, чем они оказали бы, если бы половое воспитание было доступно всем, кто в нём больше всего нуждается. Что касается полового воспитания, то понятия старомодной невинности, ложной скромности и всяческих уловок должны быть из него иск-

196 «Мы сами себя стыдимся, потому что мы всё ещё варвары в вопросах секса. Если это не так, то зачем этот трепет и страх, эти табу и тайны, вся эта хитрость, при помощи которой мы прячем от молодых то, что все мы знаем, но притворяемся, что не знаем?» См. С. G. Harley, «Motherhood and the Relationships of the Sexes», с. 327.

ШРИ ЙОГЕНДРА

лучены при первой же возможности, а предмет половых сношений нужно рассматривать более откровенно и правдиво.

Существует только два способа решения этой проблемы: либо (1) предоставить молодых своей судьбе и позволить им получать сведения из вульгарных и нечистоплотных источников, либо (2) предоставить эти сведения самым таким образом, чтобы они совпадали со здоровыми мыслями и действиями. Ясно одно — и в этом сходятся мнения всех людей, проповедующих гигиеничный образ жизни, — половое воспитание необходимо для здоровой жизни. Подчёркивая важность половой гигиены, Розено отмечает: «Каждый мальчик и каждая девочка до достижения возраста полового созревания должны получить знания о половой жизни, а каждый мужчина и каждая женщина до достижения возраста вступления в брак должны быть проинформированы на предмет воспроизведения и венерических заболеваний. Поверхностные сведения — это не есть настоящее образование»¹⁹⁷. Сведения о половой гигиене могут быть получены из трёх основных источников: (а) в школе, (б) дома, (в) из литературы.

(а) *В школе.* Бугру говорит так: «Образование в его настоящем и полном значении — это не приобретение каких-либо умений или знаний, но скорее возвращение человека и всех его физических, интеллектуальных и моральных способностей»¹⁹⁸. Эта цель образования (и воспитания) не может быть достигнута, если игнорировать само существование и влияние такого мощного инстинкта и такой доминирующей сферы человеческой жизни, как половая. Воистину прискорбно, что и девочки и мальчики в наших школах учатся быть скрытными и расценивать свои половые особенности как нечто тайное, чего надо стыдиться. И, несомненно, самый большой недостаток современной системы образования заключается в том, что мы всегда воспитываем мальчиков и девочек так, как будто они существа бесполое, в то время как человеческая природа заявляет, что *они таковыми не являются*.

Кто же должен давать детям знания о половой жизни? Поскольку успех обучения в большой мере зависит от компетентности и уверенности преподавателя, то необходимо, чтобы человек, сообщающий такую информацию, был незаурядной личностью с глубоким знанием предмета и пользовался полным доверием у своих учеников.

В каком возрасте следует начинать половое воспитание детей? Естественно, всё зависит от того, мальчик это или девочка, кроме того, такие знания нужно преподносить поэтапно, в соответствии с потреб-

197 См. «Preventive Medecine and Hygiene», с. 85.

198 См. E. Bouteux (Member of the Academy), «Education and Ethics», с. IX.

ностями самого ребёнка. Практически нельзя с достаточной точностью установить возраст, в котором лучше всего начинать половое воспитание, поскольку это полностью зависит от пробуждения полового сознания ребёнка, а у каждого человека этот возраст свой¹⁹⁹.

Каким должно быть само изучение этого предмета? С одной стороны, оно должно быть скорее индивидуальным, чем коллективным. С другой стороны, нельзя вывести общий принцип, касающийся деталей и манеры изложения этого предмета. Всё зависит от индивидуальных потребностей и условий. Однако следующие предложения могут оказаться полезными в качестве базиса для дальнейших модификаций:

У детей дошкольного возраста, от четырёх до семи лет, проявляется очень активный интерес к тому, как и почему рождается ребёнок и т. п., и желательно отвечать на их вопросы как можно откровеннее и в таком объёме, чтобы удовлетворить их любопытство. На этом этапе не следует давать никакой специфической информации о половых сношениях.

Однако ребёнок, достигающий возраста полового созревания, должен быть точно информирован о неестественных привычках, это необходимо сочетать с изучением физиологии, биологии и гигиены. При этом следует подчёркивать важность нравственной силы и чистоты — это особенно касается половой гигиены, — а не опасности слабостей и пороков. Юных учеников в возрасте от восьми до четырнадцати лет стоит серьёзно предупредить, что им не следует играть со своими наружными половыми органами, и напомнить им о последствиях, которые могут замедлить его или её интеллектуальное и физическое развитие и перечеркнуть яркое и многообещающее будущее.

Приблизительно в возрасте от четырнадцати до шестнадцати лет мальчики, как и девочки, должны быть достаточно хорошо ознакомлены с физиологическими функциями половых органов и их основным предназначением²⁰⁰. Их также необходимо просветить и предупредить

199 Фаулер, опираясь на достоверные источники, сообщал, что бывали случаи, когда девочки и мальчики младшего школьного и даже дошкольного возраста (шесть-восемь лет) знали *все* о мастурбации и понимали язык, используемый для описания этого явления. Доктор Вудворд из психиатрической больницы в Вустере отмечает, что те, кто думает, будто такая информация (о половых сношениях) ненужна, вряд ли понимают, *как много об этом предмете известно детям и как рано иногда эти знания используются на практике*. См. Prof. O. S. Fowler, «Creative and Sexual Science», с. 805.

200 Некоторые факты, которые должны знать юные мужчины и женщины, таковы: настоящее предназначение половых сношений — это воспроизведение, а не получение чувственного наслаждения; яички и яичники имеют двойную функцию: (а) воспроизведение и (б) снабжение силой и энергией других органов тела; происходящие иногда ночные поллюции свидетельствуют о нормальном физиологическом развитии; целомудрие *совместимо* со здоровьем; половое влечение человека можно контролировать. Более подробно см. «Preventive Medicine and Hygiene», с. 85.

ШРИ ЙОГЕНДРА

о венерических заболеваниях, подчеркнув их отрицательное воздействие на будущего партнёра и детей. При изложении такого материала юному поколению нужна действительно большая осторожность. Никогда не следует без веских причин говорить то, что может вызвать нездоровое любопытство детей, так как это принесёт больше вреда, чем пользы.

Если осознать, какой большой процент студентов и даже учеников старших классов страдает венерическими заболеваниями, становится ясно, что необходимо принимать какие-то профилактические меры — помимо самого полового воспитания, — чтобы вылечить тех, кто болен, и спасти тех, кто может стать жертвой этой современной эпидемии. Что касается профилактики венерических заболеваний, то нужно помнить, что такие болезни нелегко вылечить, и поэтому ученикам (студентам) следует рекомендовать не прекращать продолжительного и активного медицинского лечения даже после кажущегося выздоровления.

(б) *Дома*. Половое воспитание не следует возлагать только на школу, так как именно семья может предложить гораздо более полное и действенное воспитание. Наиболее эффективной профилактикой всякого рода половых извращений является развитие сильного характера, а этого вряд ли можно добиться где-либо лучше, чем в семье.

Именно мать должна сообщить дочери о возможных нарушениях и опасностях половых сношений и ежедневно следить за выполнением своих указаний и строгим соблюдением всех гигиенических мероприятий, предотвращающих возникновение этих проблем. Мальчиков подобным образом должны воспитывать отцы, которым в интересах своих собственных детей следует ежедневно следить за их нравственным, умственным и физическим ростом. Кроме чистоты наружных половых органов и нравственного образа жизни следует также пропагандировать общегигиенические мероприятия, так как половое здоровье в основном конституциональное, оно быстро реагирует на изменение общего физического самочувствия человека.

(в) *Из литературы*. Важную роль в половом воспитании могут играть периодические издания, брошюры, лекции и т. п., то есть литература о половой жизни человека, которую бесплатно распространяют в оздоровительных центрах и клиниках. Не только юноши и девушки нежного возраста невежественны в вопросах половой гигиены, но даже взрослые и семейные люди часто мало что знают о правильном уходе за половыми органами и об их функциях. Конечно, личные беседы — лучшее средство полового воспитания, но при отсутствии такой воз-

возможности литература — второй лучший источник достоверной информации.

6. Современная половая гигиена

Сегодня широко известно, что праздность, дурные компании, грязные мысли, возбуждающие напитки или пища, переедание и запоры и т. д. являются главными причинами возникновения страсти. Нечистоплотные привычки так же способствуют раздражению половых органов, как эмоциональное или умственное возбуждение и любопытство стимулирует половое влечение. Эротические фильмы и одежда, повышающая сексуальную привлекательность, в равной степени ответственны за похотливые манеры и поведение. Половая гигиена требует не пуританства, но разумного и научного взгляда на половые сношения.

Личная гигиена, целью которой является чистота половых сношений, рекомендуемая современными учёными, заключается в основном в оздоровлении души и тела. Таким образом, праздности следует противопоставить физические упражнения и работу на открытом воздухе. Дурной компании и грязных мыслей можно избежать, если занять ум каким-либо другим предметом или более полезным жизненным стремлением, например к искусству, литературе и т. д., что может послужить предохранительным средством, снижающим чрезмерную сексуальность молодости. Тягу к возбуждающим напиткам или пище, а также привычку к перееданию можно вылечить самодисциплиной и умеренностью. От запора и других болезненных состояний следует избавиться при помощи различных способов, предложенных в этой работе. А чтобы предотвратить раздражение кожи и слизистой оболочки, возникающее из-за разложения выделений половых желез, нужно ежедневно внимательно следить за чистотой половых органов.

Надо стараться умерить или вообще избегать частых поцелуев, сексуального возбуждения или других подобных привычек. Также чрезвычайно важна гигиеничность половых сношений в семье или вне её, и поэтому перед тем, как вступать в них, необходимо позаботиться о том, чтобы не причинить вреда партнёру. Литература, с научной точки зрения рассматривающая физиологию половой жизни и её психическое воздействие, может оказаться лучшим средством распространения знаний о половой сфере. Она вполне удовлетворит потребности множества людей, введённых в заблуждение поверхностными знаниями и вульгарными и искажёнными представлениями о половых сношениях.

7. Методы сублимации в Йоге

Психоаналитики говорят, что взрослый человек может направить половое влечение и сексуальную энергию на осуществление более полезных и не связанных с половыми сношениями целей при помощи процесса, называемого *сублимацией*. Если же половое влечение и сексуальная энергия не будут сублимированы или рассеяны, они непременно проявятся в виде каких-либо психосексуальных нарушений и извращений²⁰¹. Обычно несублимированное либидо становится причиной какого-либо расстройства нервной системы и структуры психики человека — невроза в одной из его форм²⁰².

Тысячи лет назад Йога полностью поняла значение всех этих процессов, а именно необходимость и полезность процесса сублимации²⁰³, и рекомендовала замещение, отвлечение или очищение энергии не только полового влечения, но также не имеющей отношения к половой сфере умственной деятельности (*читта-вритти*)²⁰⁴. Лучше всего это осуществляется через концентрацию и ведение нравственного и духовного образа жизни²⁰⁵, наполненной гуманизмом, глубокими стремлениями, служением идеалу, чистотой и др., которые так нужны, чтобы отвлечь ум от сексуального желания²⁰⁶. Надежда на приобретение сверхъестественных способностей, или *ашта-сиддхи*, и достижение физического, психического и духовного совершенства, которую питает будущий йогин, даёт ему необходимую силу и желание пожертвовать удовлетворением главных потребностей, сексуальных и других, ради высшей цели. Моральный кодекс самоконтроля и соблюдения религиозных предписаний (*яма* и *нияма*) серьёзно препятствует реализации биологических инстинктов и эмоциональных импульсов и, следовательно, проявлению слабых сторон природы человека. Тщательное очищение способствует воспитанию дисциплины тела и прекращению половых контактов²⁰⁷, что в свою очередь порождает бесстрастное отношение (*вайрагья*) ко всяким половым сношениям. И наконец,

201 См. Dr. Hitchmann, «Freud's Theory of the Neurosis», с. 112.

202 Там же, с. 115.

203 *Avadatarupakaranam*. См. «Вьяса-Бхашья», II, 30.

204 См. «Йога-Сутра», 1,33 и далее.

205 См. «Йога-Сутра», 1,2 и сутры, упомянутые выше.

206 Мэлчю отмечает: «Только глубокое и тонкое знание психологии человека может требовать уничтожить половое влечение ради того, чтобы обеспечить большую целеустремлённость, более глубокое посвящение и умственную концентрацию для достижения духовной цели». См. Dr. Malchow, «The Sexual Life», с. 34.

207 См. «Йога-Сутра», II, 40.

любовь к высшему знанию — *брахма-джняне* или *вишишта-джняне* — и поиски его тоже играют свою роль «путеводной нити» (Адлер). Эти и другие замещения различного рода захватывают всё существо человека, не оставляя ни времени, ни места для проявления сексуальных желаний во время изучения Йоги.

Физическая сексуальная энергия юноши находит выход в физическом воспитании и контроле Йоги, которые сочетаются со стремлением ко все большему достижению в увеличении продолжительности жизни при помощи разнообразных очистительных процедур. Кроме того, строго соблюдаемая личная гигиена (*деха-шуддхи*) снижает опасность и шансы возникновения физической страсти, которую неизменно порождает болезненный организм.

Таким образом, понятно, что йогические методы сублимации, несомненно, вызывают больший интерес, чем обычные, такие, как увлечение искусством или литературой и стремление к определённым общественно полезным целям. Более того, Йога изменяет самое личное человека и его взгляды на жизнь, и половой инстинкт фактически снижается почти до нуля. К тому же процессы культивирования психики (например, *пратипакша* и *виapakша бхавана*) очищают ум от грязных мыслей и вдохновляют человека на достижение высшего блага через невозмутимость, беспристрастность и равнодушие к парам противоположностей (*двандва*). И наконец, идея *брахмачарьи*, или цело-²⁰⁸ мудрия, значительно усиливает эффективность сублимации в Йоге²⁰⁸.

8. Толкование понятия «брахмачарья»

В период Вед и ранних Упанишад воздержание в смысле отказа от полового акта с каким бы то ни было живым существом, будь он осуществлён действием, словом или мыслью²⁰⁹, считалось высшей и единственной добродетелью, ведущей по пути Йоги²¹⁰. В более поздний период это представление несколько изменилось, оно было дополнено столь же важной практикой концентрации²¹¹. Однако идея воздержания, расцениваемая как важнейшая предпосылка достижений в Йоге, породила самые разнообразные заблуждения. Так, неверно считают,

208 Практические детали разнообразных способов сублимации, перечисленных выше, в будущем можно найти в книге автора «Yoga Mental Hygienex».

209 См. «Йога-Яджнавалкьям», I, 55; «Ишвара-Гита», XI, 18.

210 См. «Ригведа», X, 129; «Чандогья Упанишад», VIII, IV, 3/VIII, V, 1 и далее; «Катха Упанишад», I, II, 15; «Брихадараньяка Упанишад», I, II, 6 и «Мундака Упанишад», II, 1, 5.

211 *Tam yogamiti manyate sthiramindriyadharanam*. См. «Катха Упанишад», VI, 11 с комментарием Мадхвы.

ШРИЙОГЕНДРА

что супружество не особенно совместимо с практикой Йоги; что супружеские сношения являются препятствием на пути к высшему; что даже если и идти по этому пути, находясь в браке, то невозможно достичь конечной цели. Эта ложь заходит еще далее и подразумевает, что женщина не может заниматься Йогой.

Вразрез с мнениями, приведенными выше, подлинная Йога истолковывает воздержание чрезвычайно широко и гибко: воздержание предполагает в основном бесстрастное отношение к половой сфере и чистоту половых сношений. Оно *не мешает* женатому мужчине — или, скажем, замужней женщине — заниматься изучением Йоги. Напротив, Виджняна Бхикшу говорит: «В основном именно для домохозяина (*грихастха*) открываются восемь ступеней Йоги»²¹². Далее, в «Йога-Бидже» нам сообщают, что Йогу могут практиковать как мужчина, так и женщина любой касты или верования²¹³. Практическая Йога, рассматривая брахмачарью как необходимое условие — это одна из ям, — всё же говорит, что при гигиеничных и разумных сношениях семейной пары²¹⁴ вполне возможно пользоваться всеми преимуществами Йоги.

Научная Йога признаёт это с одним условием — если человек уже сумел в значительной степени овладеть контролем над биоэнергией (*джита-прана*)²¹⁵.

Сватмарама, великий авторитет практической Йоги, указывая на подлинную ценность Йоги даже при неблагоприятных условиях жизни и проповедуя её широкое использование, утверждает, что «...любой может стать настоящим йогиним, даже тот, кто живёт беспорядочной жизнью (*svecchaya vartamano api*), если только он или она выполняет *ваджроли* — в широком смысле, соблюдает половую гигиену, включающую очищение и сохранение половых органов и потенции соответственно»²¹⁶.

212 См. «Йога-Сара-Санграха», с. 35; «Шива-Самхита», V, 268.

213 См. «Йога-Яджнявалкьям», VI, 65; «Хатха-Йога-Самхита», VII, 67, 68 и далее; «Хатха-Йога-Прадипика» с «Джйотсна», IV, 15. Также смотрите в разделе «Тексты, разрешающие женщинам изучать Йогу, и их хронология» в издании «Йога», т. III, сс. 53, 54 и 67, 68 и далее.

214 Согласно Ману, женатый мужчина может считаться *брахмачари* (целомудренным), если он соблюдает гигиену половых сношений в браке. Правила и предписания такого поведения для супругов рассматриваются в «Ману-Смрити», II, 49; также в «Йога-Яджнявалкьям», I, 5&

215 См. «Хатха-Йога-Прадипика» с «Джйотсна» III, 86.

216 См. «Хатха-Йога-Прадипика», III, 82, 94; также «Шива-Самхита», IV, 79. Подобное высказывание мы находим в «Махабхарате», его цитирует автор «Джйотсны» (IV, 15): «...даже проститутка (*vargavakrstastu nari*) может осуществить высшую цель жизни, следуя по пути практической Йоги». В отличие от всеобщих заблуждений это утверждение доказывает, что изучением Йоги может с успехом заниматься каждый, т. е. не существует никаких ограничений в отношении девушек, замужних женщин и даже, как сказано выше,

9. Половое воспитание по Йоге

Практические советы современных специалистов в области половой гигиены довольно точно соответствуют тем способам и средствам, которые рекомендуют и применяют практические йогины. Точки соприкосновения древней и современной науки таковы: необходимость нравственной и умственной гигиены, ежедневное очищение наружных половых органов, умеренность в еде, отказ от возбуждающих напитков и пищи, максимально возможное длительное пребывание на открытом воздухе, ношение лёгкой нестесняющей одежды и многие другие условия, которые будут оговорены в главе «Общая гигиена» (глава 12).

Кроме этих общих рекомендаций Йога советует (а) ежедневно выполнять определённые процедуры и позы, которые влияют на физиологическую деятельность половых органов, (б) принимать прохладные ванны, (в) промывать каналы половых органов и (г) практиковать активное воздержание.

(а) *Полезные действия.* Сюда относятся *бандхи* и *мудры* — психофизические упражнения высшего уровня, так называемые замки и позы контроля. Кроме *ваджроли*, *кхечари* и *ашвини*²¹⁷ есть две другие мудры, предназначение которых сохранять потенцию и поддерживать нормальное функционирование половых органов.

Из вышеупомянутых упражнений *ваджроли* рассматривается в двух последних подпунктах этого раздела. *Кхечари* — чрезвычайно сложная мудра, она не подходит в качестве ежедневной процедуры, особенно не йогину. Примерная техника её заключается в заворачивании языка (после предварительного надреза уздечки языка и отделения её от спинки языка) и заталкивании его глубоко в зев; таким образом полностью закрывается горловая щель — конечно, при этом нужно, чтобы надгортанник соприкасался с завёрнутым языком. Такое закрытие главного воздушного прохода вызывает изменения внутригрудного давления, что в свою очередь оказывает воздействие на

представителей древнейшей профессии. Учитель автора тоже сообщил ему, что его великим мастером была женщина, Йогини Анасуя, адент теоретической Йоги. Туччи, авторитет в области тибетской Йоги, утверждает, что в древние времена женщины успешно занимались Логическими упражнениями и их уважали как великих учителей Йоги.

217 Яджнавалькья, Горакша, Сватмарама и другие не говорят об этом упражнении, возможно, потому, что *мула-бандха* очень похожа на *ашвини-мудру* по технике (если не считать некоторых движений), а также по сфере воздействия и по самой позе, которая в случае *мула-бандхи* напоминает *муктасану*. Однако Гхерада и другие более поздние авторитеты Хатха-йоги, такие, как Югаладаса, Бува, Шарма и Брахмананда, считали *ашвини-мудру* отдельным упражнением. Различия в технике выполнения двух упражнений и их физиологическом эффекте см. в издании «Йога», т. 5, IV, сс 37,38 и далее.

ПРИ ЙОГЕНДРА

кровообращение в гениталиях — такое воздействие становится заметным во время полового возбуждения²¹⁸.

Ашвини-мудра — это попытка имитации движения кобылы (*ашвини*), которое она совершает после опорожнения. Лучше всего выполнять эту мудру в положении сидя на корточках (см. *рис. 8*) или в любой удобной позе, которая не мешает движениям в области промежности. Теперь с каждым выдохом сжимайте анус, особенно поднимающую мышцу ануса, анальные сфинктеры и широкие связки промежности (поддерживающие мышечные волокна простаты и мышцы пениса у мужчин; мышцы области мочеполовых органов у женщин). Затем после глубокого и длительного сокращения медленно вдохните и полностью расслабьте эти мышцы. Такое поочередное напряжение и расслабление этих мышц называется ашвини-мудра²¹⁹.

Если повторять эти чередующиеся движения быстро, ускоряется кровообращение в области промежности, а если выполнять волнообразные втягивания и выпячивания этой области через полное расслабление, происходит внутренний массаж глубоко лежащих половых органов. Более того, так повышается общий тонус мышц половых органов, потому что происходит рефлекторное воздействие на тонкие симпатические нервные окончания, которых особенно много в этой области. Хатха-йога утверждает, что при помощи этой мудры со временем преодолевается половое бессилие (*гухьярога*)²²⁰.

Среди поз, благотворно влияющих на деятельность половых органов, можно назвать ширасану, сарвангасану, урдхва-врикшасану, бхадрасану, горакшасану и некоторые другие²²¹. Из них ширасана и сарвангасана уже были рассмотрены — в главе 7. Урдхва-врикшасана и её варианты сложны для обычного человека, и поэтому она не вошла в эту работу. Хотя традиционная бхадрасана очень полезна как терапевтическая мера, прекращающая слишком частые ночные поллюции (Мадхавадаса), она может вызвать изменения положения лодыжек и коленей, если её не выполнять осторожно и поэтапно или под пристальным вниманием учителя. Горакшасана, хотя её и считают идентичной бхад-

218 Использование кхечари имеет много целей, если сочетать это упражнение с другими. В данном случае её нужно выполнять с ваджроли-мудрой. См. «Хатха-Йога-Прадиписка» с «Джйотсна», III, 42.

219 См. «Гхеранда-Самхита», III, 82. Технические детали и результаты лабораторных и клинических наблюдений приводятся в статьях об *ашвини-мудре*, или анально-мочеполовом движении, в издании «Йога», 4, с 24 и далее; 5, IV, с. 37 и далее.

220 Там же, III, 83. Лечебное воздействие этого процесса было в достаточной мере продемонстрировано в клинике при Институте Йоги.

221 См. «Yoga Physical Education*», четвертое издание.

расане²²², в определённой степени отличается от неё, и техника выполнения ее гораздо проще. Выполняется эта асана следующим образом:

Сначала положите стопы подошвами друг к другу перед гениталиями так, чтобы пальцы ног были направлены наружу. Если на начальном этапе вы не можете подтянуть стопы близко к туловищу, их можно класть подальше и каждый день подтягивать всё ближе, пока они не коснутся области промежности. Теперь немного приподнитесь над полом, помогая себе руками, и сядьте ягодицами на пятки, следя за тем, чтобы подошвы были сложены вместе. Стопы должны находиться прямо под промежностью, а бедра — накрывать часть соответствующей ноги от колена до стопы. Ладонями прижмите колени к земле, чтобы создать постоянное растяжение, варьируя силу по желанию, усиливая или ослабляя давление рук (см. *рис. 28*).

Эта поза, воздействуя на соединительную ткань паховой области и внутренней поверхности бедра, косвенным образом растягивает поверхностные и более глубокие мышцы промежности и поэтому способствует повышению (1) эластичности соответствующих мышечных волокон и (2) обмена артериальной и венозной крови во время усиления или ослабления давления на колени. С помощью поз, подобных горакшасане, можно вылечить такое распространённое заболевание, как импотенция, возникающее в основном из-за слабости организма или неправильного обращения с половыми органами.

Каждый третий запрос по поводу заболеваний, получаемый Институтом Йоги, неизменно касается ночных поллюций или полового бессилия, ставших следствием привычки к самоудовлетворению. Рост частотности этого заболевания, особенно среди студентов, ужасает. Личные просьбы об оказании соответствующей помощи этим студентам исходят от лиц, руководящих большими учебными заведениями, а во многих случаях — от самих студентов, которые чаще всего очень молоды. Невозможно ответить на вопросы и дать подробные указания индивидуально каждому, и, чтобы помочь всем, мы снова обращаемся к этой проблеме, хотя уже достаточно говорили о ней в других наших публикациях.

Ночные поллюции иногда бывают у людей с нормальным состоянием здоровья, и этот симптом сам по себе не является тревожным. Семязвержения, происходящие раз в два месяца, можно считать нормальным явлением, но когда частота их увеличивается, это уже признак какого-либо нарушения, требующего радикального лечения. Обычно все случаи ночных поллюций ведут к половому бессилию и

См. «Хатха-Йога-Прадирика», 1,55 и далее.

ШРИЙОГЕНДРА

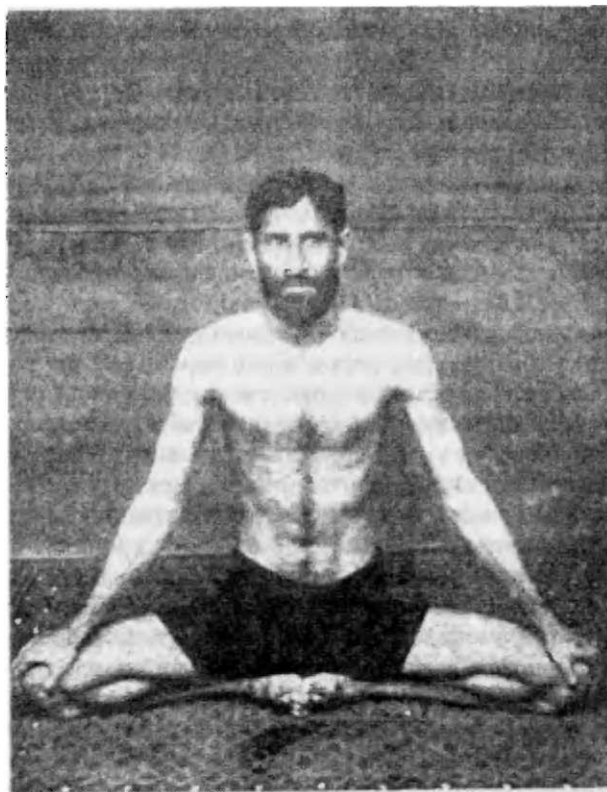


Рис. 28. Горакшасана благодаря своему воздействию на мышцы области промежности лучше всего подходит для остановки извержения семени.

происходят из-за слабости организма. Самое разумное в таком случае — это избегать всех стимуляторов и лекарств и развивать сильное тело. Обычные мероприятия по укреплению организма значительно улучшают состояние. Их можно благотворно сочетать с курсом занятий по Йоге, тренирующих эмоциональный контроль через соблюдение нравственной и умственной гигиены, чистоты половых органов, умеренности в питании — особенно вечером, — отказа от возбуждающих напитков и пищи, проведение возможно большего времени на открытом воздухе, использование лёгкой нестесняющей одежды и ежедневную практику асан и пранаямы в зависимости от индивидуальных потребностей.

Те дыхательные упражнения, что были упомянуты ранее, можно спокойно выполнять. Можно также выполнять мула-бандху, випари-

такарани и ашвини-мудру². Из поз в первую очередь выполняйте перевёрнутые — для улучшения состояния тазовых органов при помощи оттока крови из сосудов. Затем можно выполнять тонизирующие упражнения для мышц области промежности. Кроме горакшасаны и бхадрасаны существует ещё восемь поз, которые также можно с уверенностью рекомендовать как упражнения, предотвращающие семяизвержение, хотя выполнять их все за один раз необязательно. Поэтому мы предлагаем на этом этапе делать горакшасану и простую бхадрасану²²⁴, пока не изучите другие позы.

Незавершённые половые акты, то есть те, при которых человек не получает удовлетворения или самоудовлетворения, а также часто возникающее половое возбуждение без естественного разрешения и ощущений, получаемых только во время успешного коитуса и оргазма, являются, наверное, наибольшим злом, потому что вызывают застой внутренних половых органов из-за слишком длительного напряжения и расширения многочисленных капилляров. В подобных ненормальных условиях органы, в которых происходит застой, слабеют из-за отсутствия должного кровообращения, и их функционирование в конечном итоге настолько ухудшается, что семяизвержение происходит при малейшем половом возбуждении или даже без него. Соответственно ослабевает и мышечная реакция, что проявляется в виде слабой эрекции у мужчин и бездействию клитора и неспособности влагалищных тканей создать необходимый захват у женщин.

Другие обычно преобладающие причины, которые можно легко устранить, — последствия воспалений внутренних половых органов. Мышечная пассивность может быть вылечена мышечными движениями, что, вероятно, является единственным действенным способом подъема мышечной силы, тонуса и бодрости тела. При застое, как и при воспалении, возникает большое напряжение, ограничение движений, ухудшение кровообращения и др., всё это вызывает значительные нервные — через симпатическую нервную систему или систему вазомоторной иннервации — и функциональные изменения, которые часто и в более серьезной форме протекают у женщин, чем у мужчин.

Это состояние можно облегчить, удалив излишнюю кровь и нормализовав кровообращение. Ашвини-мудра не только обеспечивает необходимое мышечное напряжение, но в сочетании с сарвангасаной способствует полному оттоку крови из этой области благодаря тому, что половые органы оказываются выше сердца, причём этот процесс

223 См. «Йога», т. 2, 12; т. 5, IV, 37 и далее.

224 См. «Yoga Physical Educations, четвертое издание.

ШРИЙОГЕНДРА

усиливается силой тяжести. Нормализовав таким образом состояние, дальше следует переходить к процедурам, тонизирующим дополнительные мышцы, — упражнениям на растяжение с чередованием напряжения и расслабления. Горакшасана чрезвычайно подходит для этой цели, и её можно выполнять столько, сколько сочтете для себя удобным. Авторитеты Йоги утверждают, что, прилежно выполняя перечисленные выше процедуры, можно излечить болезни, порождённые воспалением и застоем половых органов²²⁵.

(б) *Прохладные ванны*. Как людям, не состоящим в браке, так и семейным некоторые авторитетные источники рекомендуют принимать перед сном прохладные ванны (16—19 градусов по Цельсию), чтобы предотвратить половое возбуждение и ночные поллюции²²⁶. Сторонники водолечения утверждают, что такие ванны тонизируют нервную и мышечную системы и поэтому на их физиологическое воздействие можно полагаться²²⁷.

(в) *Промывание каналов половых органов*. Соблюдение чистоты наружных половых органов способствует укреплению здоровья всего организма, но и внутреннее очищение, если его выполнять правильно и через определённые промежутки времени, тоже приносит огромную пользу. Йогины-практики, всегда строго соблюдающие чистоту внутренних органов, нашли лёгкий способ промывания каналов половых органов, высшая техника которого называется ваджроли-мудрой.

Ваджроли подразделяется на несколько вариантов, или этапов, а именно: на начальный, средний и заключительный. Начальный этап состоит из следующих действий: в канал полового органа очень аккуратно вводится катетер, а потом через него втягивается воздух посредством выполнения создающей вакуум процедуры наули. Подержав воздух внутри некоторое время, его нужно медленно удалить через этот же канал. Эта своеобразная вентиляция, воздушная ванна или оксигенация, как её можно назвать, должна в некоторой мере снять опасность гниения и разложения внутренних выделений, оставшихся в каналах после семяизвержения.

На среднем этапе вместо воздуха йогины применяют чистую воду, желательно кипячённую и охлаждённую, и так осуществляют промыва-

225 Истории болезней, напечатанные в издании «Йога», служат доказательством этому утверждению.

226 См. «Линга-Пурана», глава XIII; «Бхагавата», XI, XVII, 25.

227 В этом отношении автор хотел бы предложить холодные ванны для бёдер (10—16 градусов) в сочетании с теплыми ваннами для стоп (37—40 градусов). При этом конечности остаются тёплыми, и у людей со слабым здоровьем в них поддерживается хорошее кровообращение.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

ние каналов половых органов. Он или она — так как ваджроли-мудру выполняют как мужчины, так и женщины²²⁸ — далее для промывания используют жидкости с большим удельным весом, например молоко, мёд, а иногда даже ртуть²²⁹. Это делается для того, чтобы тренировать прилегающие мышцы и способность втягивать и удерживать выделения внутренних половых желёз даже при условии полового возбуждения; известно, что и мёд, и ртуть обладают большим удельным весом, чем семенная жидкость.

Очищение канала полового органа водой с добавлением какого-либо слабого антисептика — вероятно, лучший способ предотвратить разложение внутренних выделений и инфекционные заболевания. Те, кто не может втянуть воду посредством выполнения наули, могут также использовать определенные инструменты — катетеры²³⁰, спринцовки и др. Хотя очищение каналов половых органов, как и другие гигиенические процедуры Йоги, йогин должен выполнять каждый день, обычному человеку достаточно выполнять такое очищение раз в неделю.

Высшая техника ваджроли заключается в остановке извержения семенной жидкости до или во время оргазма, благодаря чему эта жидкость всасывается внутрь лимфатическими сосудами²³¹. Особенность ваджроли состоит в том, что эта процедура обеспечивает получение навыка задержки или всасывания, а также регуляцию деятельности половых органов и нервной системы и развитие точных и благотворных реакций и рефлексов, которые способствуют гармоничной половой жизни обоих партнёров.

В смысле обычной профилактики заболеваний и расстройств половых органов высшие техники ваджроли слишком сложны и даже не нужны. Фактически среднего этапа, т. е. водного промывания каналов половых органов, вполне достаточно для гигиенического ухода, и лучше всего при этом использовать обычный катетер или спринцовку с традиционными приспособлениями для промывания²³².

228 См. *Strinam vajroli*; «Хатха-Йога-Прадирика», III, 85; «Хатха-Йога-Самхита», VII, 72.

229 См. «Йога-Сара», с. 19. Поскольку при выполнении этой процедуры существует риск заражения крови, ртуть используют только мастера Йоги, которые уже достаточно знакомы со всеми йогическими техниками и в случае необходимости сумеют о себе позаботиться.

230 Чтобы избежать риска, существующего при выполнении ваджроли, учиться выполнять эту процедуру следует только под личным руководством йогина. См. «Йога», 5, II, с. 3.

231 Если же семя уже извержено, т. е. если испытан оргазм, йогину советуют извлечь его из влагалища, где оно может быть, при помощи вакуума Мадхавадасы и кхечари-мудры. Сама техника всасывания семенной жидкости очень детально разработана и состоит из многих других приемов. Подробное описание вы можете найти в дальнейших книгах этой серии.

232 Не говоря уже о ваджроли, перед тем как выполнять даже обычное промывание,

ШРИЙОГЕНДРА

(г) *Активное воздержание*. Хотя такие выдающиеся медики, как Мунд, Франклин и другие, утверждают, что функционирование половых желез ухудшается, если не вступать в половые сношения-²³⁴, многие другие авторитеты, такие, как Розено, Липшуц и т. д., активно поддерживают ту точку зрения, согласно которой пассивное²³⁴ воздержание вполне сочетается со здоровым организмом, и половые железы, как слёзные или потовые, не атрофируются при неиспользовании²³⁵.

Какими бы противоречивыми ни были заключения современных медиков на предмет полового воздержания, древние йогины полностью осознали несколько вещей, а именно: (1) что задержка внутренних выделений половых желёз внутри тела имеет большую физиологическую ценность²³⁶, так как способствует увеличению продолжительности жизни²³⁷; также (2) что такая задержка в огромной мере способствует развитию сильного тела и психики благодаря биохимической экономии, так как секрет половых желёз содержит достаточно большое количество железа, фосфора и кальция, взятых из крови²³⁸; далее, (3) что гораздо большее, чем обычно, количество семенной жидкости вырабатывается и выделяется только под влиянием возбуждения; и наконец, (4) что при всасывании эти излишки семени — благодаря улучшению деятельности лимфатической системы — трансформируются в жизненную энергию²³⁹. Более того, необходимым условием дос-

желательно получить подробные указания от врача или опытной медсестры.

233 Поэтому Фаулер, Мэлчоу, Бертилон и другие считают, что для того, чтобы сохранять хорошее здоровье, необходимо периодически совершать половые акты.

234 Автор рассматривает вынужденное воздержание при отсутствии полового возбуждения или оргазма, когда не осуществляется нормальная деятельность половых органов, как пассивное.

235 См. «Preventive Medicine and Hygiene», с. 86.

236 • «Жидкость, выделяющаяся вовремя оргазма, не является отработанным веществом, и её задержка сама по себе не была бы вредной». См. «Preventive Medicine and Hygiene», с. 86.

237 См. «Йога-Рахасья», III, 136. Великий древнеиндийский врачеватель Чарака утверждал, что задержка семенной жидкости полезна для здоровья. См. «Чарака-Самхита», чикитастханам, XXX, 185.

238 См. «The Internal Secretions of the Sex Glands», Кембридж, 1924.

239 «Мы должны помнить, что семенная жидкость — это источник жизненной силы. При воздержании от полового акта жидкости, выделяемые половыми железами, вместе с их созидательной энергией всасываются паховыми железами и повышают физическую, психическую, нравственную и духовную способность и энергию». См. «Natural Therapeutics», т. 2, с. 318.

Эксперименты Поула (РоеИ) с семенной жидкостью и лечение активными гормонами для омоложения как мужчин, так и женщин являются фактическим подтверждением этих взглядов. Некоторые авторитетные ученые считают, что малое количество семени равно по ценности большому количеству чистой крови и что при всасывании этой жидкости в организм она превращается в *нервную энергию*. См. «Encyclopedia of Physical Сикиге», т. 5,

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

тижения упомянутых выше целей сохранения энергии — в данном случае посредством задержки или всасывания в организм выделений половых желез — является нормальный физиологический контакт полов и достаточное питание, чтобы возросла секреция половых желез без каких-либо компенсирующих этот рост потерь.

Эта научная теория может быть проще изложена таким образом: вместо обыкновенной пассивности предпочтительнее и гигиеничнее вступать при необходимости в нормальные половые сношения, так как при этом возникает меньшее напряжение и теряется меньше энергии, чем при подавлении влечения и самоограничении, но при этом нужно помнить, что потеря энергии быть не должно. Эти потери неизбежны, если секреции половых желез выделяются из организма. Поэтому йогины очень осторожны в этом отношении: они позволяют железам свободно выделять секрет, чтобы не препятствовать нормальной физиологической деятельности, но не позволяют семенной жидкости вылиться из тела и таким образом не страдают от её потери. Напротив, они получают огромную пользу благодаря реализации здоровых реакций и всасыванию свежей семенной жидкости, чего в противном случае не произошло бы. Питание же осуществляется посредством щадящей молочной диеты.

Эти два главнейших момента половой жизни, способствующей сохранению крепкого здоровья, долгой жизни и свободной психики, полностью признавались древними йогинами как основа здорового отношения к половым сношениям²⁴⁰. Если правильно истолковать понятие брахмачарьи по отношению к йогину, то оказывается, что это очень разумная и важная практика. Она предписывает: (1) естественный коитус и всасывание секрета половых желез и (2) достаточное питание. Это подтверждает, что мастера Йоги осознавали (1) огромное влияние всех аспектов половой сферы как на мужчину, так и на женщину, (2) потребность и важность гигиеничных половых сношений, (3) необходимость нормальной реализации и регуляции полового инстинкта и сохранения потенции, (4) значение секрета половых желез и (5) огромнейшую пользу в физическом и психическом смысле сохранения и всасывания этого секрета.

сс. 2450 и 2468.

240 Согласно традиции и авторитетам Хатха-йоги, двумя главными условиями успеха половой гигиены по Йоге — особенно для правильного выполнения сложной, но чрезвычайно полезной процедуры ваджроли — являются (1) женщина, ведущая себя соответствующим образом или наоборот, и (2) молочная диета. Однако они признавали, что в обычных условиях оба эти условия не так легко выполнить. См. «Хатха-Йога-Прадирика» с «Джитсна», 111,84.

ШРИЙОГЕНДРА

Теперь можно сказать, что свод правил половой гигиены хатха-йоги, способствующий полноценным и здоровым супружеским сношениям с отдельными вышеупомянутыми ограничениями, не только не приносит потерь и разочарований, но, напротив, оказывает полезнейшее воздействие на физическое и психическое состояние человека, он является лучшим видом такой гигиены и — *если бы* процедуру ваджроли можно было сделать частью практических навыков всех и каждого — решает одновременно один из наиболее спорных вопросов в современной евгенике, а именно: планирование семьи и контроль над рождаемостью²⁴¹, исключая возможность риска, который в незначительной степени присутствует даже во время безопасных периодов, и превосходя по эффективности ритмический метод (Стоун), пропагандируемый официально.

10. Половая гигиена по Йоге

Следующая таблица может оказаться полезной при определении продолжительности и последовательности выполнения предложенных ранее процедур. Эти упражнения следует делать в данной последовательности, при необходимости их продолжительность можно увеличить. Ашвини-мудру лучше всего практиковать вечером, непосредственно перед сном, но можно делать также и утром. Промывание каналов половых органов водой и антисептическими растворами, которое чаще нужно выполнять женщинам, способствует лечению воспалений или застоя половых органов. Если применять вместо воды пастеризованное или стерилизованное молоко, оно нейтрализует кислотность.

Орган	Техника Йоги	Периодичность	Продолжительность
Половые органы	<i>Ашвини-мудра</i>	Только вечером	2 мин.
«	<i>Гораکشасана</i>	Утром и вечером	1 мин.
	<i>Ваджроли</i> (промывание)	Раз в неделю	10 мин.

²⁴¹ Маргарет Сангер, одна из первых участниц американского движения за контроль над рождаемостью, пребывая в 1921 году в Институте Йоги в Америке, обговаривала с автором (ему помогал доктор Максаттон, тогдашний врач-резидент Института) вышеупомянутые аспекты половой гигиены, вероятно, с целью изучить средства рационального контроля над рождаемостью, известные практической Йоге, и тогда же собеседники пришли к выводу, что йогическое *активное* воздержание было бы идеальным решением данной проблемы.

ГЛАВА 10

УХОД ЗА МОЗГОМ И НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ

Когда нервная система очищена от всех загрязнений, появляются заметные признаки успеха: стройное грациозное тело, излучающее отменное здоровье.

Хатха-Йога-Прадипика, II, 19

Главная физиологическая деятельность, отличающая человека от животного, — это функционирование мозга и нервной системы. Зависимость развития интеллекта от развития мозга живых существ, в особенности от развития коры головного мозга была в своем истинном значении полностью осознана древними йогинами тысячи лет назад и использована для создания йогических упражнений и для ума, и для тела — Хатха- и Раджа-йоги, и лишь сравнительно недавно, немногим более ста лет назад, это было признано и наукой. Старлинг говорит, что по мере развития мозга животное всё меньше становится похожим на автомат. У человека это развитие достигает наиболее высокого уровня.

1. Мозг как орган мышления

Рассматривая мозг как орган ума в его общем значении (*читта*), следует объяснить, что автор использует термин «орган» для указания на то, что мозг — это часть аппарата, молекулярные изменения и биологическая деятельность которого играет существенную роль на различных этапах самосознания (*читти-шакти*). Взаимодействие *праны* и *читты* — биоэнергии и самосознания и наоборот, — которое современные учёные неправильно определили как психобиологический параллелизм, нельзя недооценивать или не принимать во внима-

ШРИ ЙОГЕНДРА

ние, так как это единственно верная и самая лучшая рабочая гипотеза для физиологов²⁴².

Хотя эта проблема изучалась уже в VII—II веках до н. э., йогины-практики не разделяли точки зрения древнеиндийской медицины относительно источника возникновения и местонахождения сознания. По мнению Чараки и Сушруты (как и Аристотеля), сердце является главным органом, где и находится сознание; но в [йогических и более поздних²⁴³] тантрических текстах (как у Галена) место нахождения сознания переносится в мозг или, точнее, в спинномозговую систему²⁴⁴. Даже некоторые из ранних Упанишад, такие, как «Чандогья» или «Прашна», не избежали заблуждений древнеиндийских учёных-медиков. Таким образом, Аристотель²⁴⁵ в отличие от Платона утверждал, что сердце, а не мозг является главным органом и местом пребывания души. Возможно, так случилось по двум причинам: (1) поскольку полушария мозга нечувствительны к раздражителям и (2) поскольку кровообращение и влияние эмоций более явно чувствуется в области сердца, чем где бы то ни было.

В отличие от такой точки зрения, теоретическая Йога с самого начала утверждала, что мозг²⁴⁶ вместе с разветвлённой нервной системой ответствен за передачу всех импульсов, реакций и влияний как субъективной, так и объективной психической деятельности и таким образом представляет собой реальный физический аппарат, или базис, или аспект всей психической деятельности²⁴⁷. Йогины также считали, что вся деятельность живого организма происходит благодаря присутствию в нём биоэнергии {праны} и что процесс мышления является способностью сознания (*читти-шакти*)²⁴⁸. Соответственно взаимосвязь между сознанием, восприятием и вышеупомянутым процессом имеет приблизительно следующий вид.

Пять внешних чувств через соответствующие физические органы, такие, как глаза, уши, нос, кожа и т. д., вступают в контакт с объектами

242 См. Halliburton, «Handbook of Physiology», с. 798.

243 Эти слова введены автором, чтобы яснее указать отношение Йоги к этому вопросу.

244 См. Dr. B. N. Seal, «Positive Sciences of the Ancient Hindus», с. 218 и далее.

245 См. «О душе», III, V.

246 То, что мозг является главным органом мышления, и что умственные способности можно измерить, определив размер мозга, и что специальные ментальные функции привязаны к его отдельным частям, — это неоспоримый факт, полностью признанный Виллисом, Прохазкой, Голлом, Спуржеймом и другими.

247 Подробное сравнительное исследование анатомии и физиологии нервной системы будет представлено в книге из этой серии «Психофизиология Йоги».

248 См. «Капила-Гита», II, 31.

познания, и полученные таким образом комплексные ощущения передаются в виде нервных импульсов (*прана-ваю*) в мозг при помощи пяти внутренних чувств. «В первый момент такого соприкосновения появляется неопределённое осознание, в котором особенности предмета не выделяются. Это называется неопределённым восприятием (*нир-викальпа пратьякша*). В следующий момент благодаря синтезу (*сам-кальпа*) и анализу (*вжальпа*) органа мышления (*манас*) предмет воспринимается во всей его определённости; манас дифференцирует, интегрирует и соотносит данные, полученные через органы чувств, и таким образом происходит определённое восприятие, которое благодаря деятельности [способности сознания, которая ассоциируется с «я»²⁴⁹] *пуруши* интерпретируется как жизненный опыт человека²⁵⁰.

2. Неврология Йоги

Научная Йога, различая функции спинномозговой и вегетативной нервных систем, рассматривает их как одно целое, деятельность обеих частей которого тесно взаимосвязана (*отанпрота*)²⁵¹. Из них спинномозговая система состоит главным образом из *сахасрадалы* (головного мозга) и *сушумны* (спинного мозга), которые заключены в полость черепа и позвоночника (*меруданда*) соответственно²⁵². Вегетативная (автономная) нервная система включает в себя две параллельные цепочки ганглиев (*иду* и *пингалу*), расположенные с обеих сторон *сушумны* — *ида* слева, а *питала* справа — и тянущиеся от основания черепа до кончика копчика (*муладхары*)²⁵³. Кроме того, очевидно, что древние йогины были знакомыми с разнообразными скрещиваниями нервных волокон²⁵⁴.

Сеть всей нервной системы тонко сплетена из семидесяти двух тысяч *нади* (нервов)²⁵⁵, не считая бесконечного множества мельчайших нервных волокон и окончаний²⁵⁶. Из них только шестьдесят две пары рассматриваются как имеющие специфическое значение. Однако

249	Это замечание представляет точку зрения Йоги и сделано автором.
250	См. Dr. S. N. Dasgupta, «A History of Indian Philosophy», т. I, с. 261 и далее.
251	См. «Шива-Самхита», II, 32.
252	См. «Йога-Расаяна», сс. 78,79.
253	См. «Горакша-Падхати», I, 24,26.
254	См. «Шатчакравиврити», I, I и далее; «Шива-Самхита», II, 25 и далее.
255	См. «Шива-Самхита», II, 13.
256	Там же.

ШРИЙОГЕНДРА

из них йогины избрали для дальнейшего изучения только четырнадцать²⁵⁷. Огромную важность, с точки зрения Йоги, имеет деятельность трёх главных нервов²⁵⁸, а именно сушумны, по которой движется биоэнергия, — как проводника праны, — а также иды и пингалы, координирующих и контролирующих всю произвольную и непроизвольную деятельность человеческого тела, управлять которой и стремится научиться йогин-практик²⁵⁹.

3. Огромный телеграф²⁶⁰

Как ни странно, уже в древние времена — около 200 лет до н. э. — йогины-практики точно знали, как функционирует нервная система. Сведения, которые имеют об этом предмете современные учёные, почти совсем не отличаются от основополагающих принципов знаний древних йогин. Как им удалось получить эти знания, мы рассмотрим в какой-либо другой работе. Достаточно сказать, что точность понятий Йоги, используемых для научного обозначения аспектов деятельности нервной системы, поистине замечательна.

Деятельность нервной системы, как её представляет себе Йога, популярно можно объяснить, сравнив её с линиями электропередач, телефонными коммуникациями или, точнее, с огромным телеграфом²⁶¹. Так, комментатор Каличарана говорит нам, что нервные волокна (*нади-танту*) являются чрезвычайно тонкими, как нити паутины, и что они соединяют между собой все нервные центры тела, пронизывая и опутывая его, как паутина²⁶². Движение биоэнергии по этим нервам и даёт жизнь всем организмам²⁶³. Смерть означает отсутствие праны.

Примечательно, что Йога не соглашалась с ранними заключениями известных древнеиндийских врачей, считавших, что нервы функционируют как обыкновенные полые трубы²⁶⁴, и утверждала, что тонкие нервные волокна действуют как *электрические кабели* и переда-

257 См. «Йога-Яджнявалкьям», IV, 26.

258 См. «Шива-Самхита», II, 15.

259 См. «Горакша-Паддхати», I, 32.

260 Этот раздел является дословно процитированной частью главы о неврологии из уже упомянутой книги автора «Психофизиология Йоги».

261 Аналогичное описание можно найти в книгах: Dr. J. W. Courtney, «Hygiene of the Brain and Nervous System»; Dr. Percy Stiles, «The Nervous System and Its Conservation».

262 См. «Шатачакра-Нирупана», I, 2.

263 См. «Горакша-Самхита», I, 37.

264 См. «Атхарваведа», VI, 138, 4.

ют биоэнергию (*прану*), порождающую нервные импульсы (*прана-ваю*), которые движутся по нервам как серии электрических разрядов (*видьянмалавиласаУ*)²⁶⁵. Сегодня такие ведущие физиологи, как Таширо, Бейлис и другие, считают это наиболее точным описанием нервной деятельности.

В свое время огромное внимание привлекло заявление двух исследователей из Нью-Йорка — Крехора и Вильямса: все нервные импульсы в действительности являются *электрическими* по своей природе²⁶⁶. В 1921 году в Нью-Джерси, США, автор данной работы продемонстрировал опыты, частично подтверждавшие это мнение. Кроме того, согласно Йоге, движение электрических разрядов, порождающих нервные импульсы, управляется положительным и отрицательным жизненными магнитными потоками, на которые влияет деятельность правой и левой ноздри соответственно²⁶⁷.

4. Важнейшая роль нервной системы

«Если вспомнить, — говорит Кортни, — что именно от гармоничного взаимодействия всех тончайших элементов этой сложнейшей хрупкой организации — нервной системы — зависит нормальное функционирование каждой ткани тела — до мельчайших желез, мы сможем оценить, до какой степени наше физическое и психическое самочувствие находится под её контролем»²⁶⁸. По мнению Петровой, Усуринова и других известных учёных, старость и смерть являются результатом ухудшения деятельности нервной системы, на которую воздействуют пигменты старения²⁶⁹.

Более того, главной целью научной Йоги является либо установление контроля над ментальными процессами (*читта-вритти*), либо недопущение их трансформации в разнообразные формы, и поскольку мозг и нервная система являются единственным физиологическим органом, управление которым делает возможным установление такого контроля, легко представить, какое количество детальных приёмов скрупулезно разработали йогины-практики, чтобы полностью овладеть искусством управления всей нервной системой и мозгом в том числе. Фактически вся практика Хатха-йоги направлена непосред-

- 265 См. «Шатачакра-Нирупана» с «Шатчакравиврити», 1,2 и далее; также «Йога-Рахасья».
- 266 См. Dr. P. G. Stiles, «The Nervous System and Its Conservations», с. 40.
- 267 См. главу 8 «Уход за дыхательным аппаратом».
- 268 См. «Hygiene of the Brain and Nervous System», с. 278.
- 269 См. в главе 2 «Возможность вечной молодости».

ШРИЙОГЕНДРА

твенно на достижение хорошего здоровья и контроля над нервной системой²⁷⁰, поэтому во многих источниках подчёркивается, что достичь состояния трансцендентального сознания (*самадхи*) можно только при полном очищении нервной системы (*нади-шуддхи*), когда пять видов нервных импульсов движутся по сушумне в абсолютной гармонии.

5. Нервные расстройства

Из-за неправильного понимания принципов деятельности симпатической нервной системы сегодня довольно часто приписывают многие болезни, которые на самом деле не принадлежат к категории нервных заболеваний, *исключительно нервам*. Такое примитивное объяснение иногда влечет неверное представление о причинах и серьёзности болезни. Конечно, вследствие непосредственной и теснейшей связи нервной системы с каждой частью тела даже малейшее местное нарушение вызывает её ответную реакцию. И, естественно, все нервные расстройства не могут не вызывать специфических физиологических отклонений, и иногда, рекомендуя лечение, просто невозможно определить, где причина, а где следствие.

Нервные заболевания часто можно сопоставить с отношением человека к жизни; например, пессимизм порождает неврастению (Фиск и Фишер), смутный страх и тревоги вызывают общее и нервное истощение (Фринк), гнев способствует развитию печеночной недостаточности и несварению желудка и т. д. Исходя из того, что мы знаем о нашем мире, можно утверждать, что нервные стрессы являются проклятием современной цивилизации, и современная жизнь намного расширила список нервных заболеваний²⁷¹. Есть огромное множество случаев «невроза военного времени» (Салмон), к этому можно прибавить экономические, политические, социальные, религиозные и другие неврозы, которыми люди страдают по одной-единственной причине — потому, что им приходится жить и работать с огромным нервным напряжением, создаваемым влиянием упомянутых факторов. Сложите вместе этих людей и эти факты, о которых, к сожалению, так мало известно больным и ещё меньше — врачам, лечащим их нервы, и вы получите целостную картину мира, который можно назвать миром неврозов. Подобные страдания могут быть излечены только радикаль-

270 См. «Горакша-Шатака», II, 8; «Хатха-Йога-Прадипика», II, 5 и далее.

271 «В то время как распространение обычных заразных болезней контролируется, количество инфекционных заболеваний головного и спинного мозга и нервов растёт». См. «Preventive Medicine and Hygiene», с. 393.

ным изменением обстановки, вызывающей такие нервные расстройства, а не усилиями миллионов врачей, которые пытаются их вылечить.

Кроме страданий, причиняемых бешеным темпом современной беспокойной жизни, бедностью и зависимостью, существует большой процент нервных расстройств, причина которых коренится в воображении²⁷², так называемые *malades imaginaires* (Ласег). Это не *воображаемые* болезни, но болезни *из-за воображения* — однако они сопровождаются настоящими функциональными и психическими нарушениями²⁷³. Как верно говорит «Махабхарата»²⁷⁴, наилучший и единственный способ лечения таких болезней — это вообще о них не думать²⁷⁵.

Кроме этих психических—умственных и эмоциональных — факторов, существует множество других причин, вызывающих нервные расстройства, например: (1) химические (автоинтоксикация, вещества, вызывающие зависимость, переутомление и др.), (2) механические (местные травмы и повреждения), (3) наследственные и (4) факторы окружающей среды²⁷⁶. Психические отклонения часто возникают по одной или многим перечисленным причинам — конечно, в их крайнем проявлении — и ведут к неврозу и психозу; состояние больного постепенно всё больше ухудшается, пока наконец заболевание не превращается в хроническую болезнь, которую уже нельзя вылечить. Или же все внезапно обрывается самоубийством.

Эксперименты Эйбелуса, Ходжа и других наталкивают на мысль, что все нервные расстройства означают патологическую усталость всей нервной системы и также подразумевают наличие болезненной нервной возбудимости. Неправильное и недостаточное питание тоже вызывает многие случаи нервного расстройства — согласно статистике клиники при Институте Йоги от этого страдает каждый четвёртый. Поэтому слабые нервы — это не что иное, как свидетельство насилия над нервной системой. Раздражительность — это крик нервов, которым нужно лучшее питание и уход. А осуществить это можно только

272 См. Ch. Fere, «La Medicine d'imagination» («Progres Medicab, 1884, с. 309).

273 С.М. Binet, Fere, «Animal Magnetism», с. 353.

274 *Nanucintayet*; см. «Шантипарва», XII, 205, 1 и далее.

275 Деслон (в 1780 году) во Франции пришел, по-видимому, к тому же выводу, судя по его здравым рассуждениям: «Если медицина воображения наиболее эффективна, то почему бы не воспользоваться ею?» Месмеризм, гипноз, христианское учение и др. — всё это разные проявления одного и того же — лечения воображения или через воображение, что действительно иногда даёт хорошие результаты, особенно при лечении нервных расстройств.

276 Пока ещё современная наука не разделяет точки зрения Йоги о существовании ещё одной причины — самонаследственных факторов (комплексов *самскаравасаны*, новых элементов в наследственности, которые требуют изучения и объяснения).

при здоровом отношении к миру, необходимом отдыхе, восстановлении сил, сбалансированном питании, улучшениях конституционального характера, специальном лечении позвоночника и т. п.

277

6. Психическая гигиена Йоги

Теперь, осознав в целом первостепенную роль мозга и нервной системы в реализации жизненных функций как тела, так и психики и, что наиболее важно, в достижении конечной цели Йоги, легко понять ту дотошность, с которой древние йогины разрабатывали способы и средства сохранения здоровья этих органов. Первыми по важности являются нравственная дисциплина и психическая гигиена. На физическое состояние человека сильно влияют (а) воспитание, (б) независимость от эмоций и (в) концентрация.

(а) *Воспитание*. Оно должно начинаться ещё в дородовой период, потому что, как верно полагают, воздействия, которые испытывает ребёнок до своего рождения, находясь в материнском лоне, довольно значительны и в большой мере формируют особенности его тела и психики²⁷⁸. Уход за младенцем, воспитание ребёнка дошкольного и школьного возраста (во время полового созревания и взросления), взрослого и даже пожилого человека должны иметь целью формирование личности, характера, соблюдение психической гигиены и создание навыков, которые бы соответствовали основному идеалу Йоги — безукоризненной психической чистоте.

(б) *Свобода от эмоций*. «Как знает каждый физиолог, — говорит У орд, — наверняка существует очень тесная связь между ощущениями и такими разными функциями организма, как кровообращение, дыхание и внутренняя секреция. Но сильные эмоции чётко выявляют эту связь, и это выявление является частью "выражения эмоций"»²⁷⁹. Когда же эмоции становятся причиной предельного напряжения нервной системы, за этим часто следует нервный шок или болезнь²⁸⁰. А в некоторых случаях итогом может быть даже смерть.

277 Программу нравственной дисциплины и психической гигиены невозможно изложить с научной точностью и последовательностью, так как индивидуальное развитие человека, зависящее от религии, правовой сферы, общества и т. п., все ещё управляется догмами. В этом разделе рассмотрены только некоторые аспекты психической гигиены, которые касаются непосредственно здоровья мозга и нервной системы. Детальное обсуждение этого предмета будет помещено в одной из книг этой серии — в «Психической гигиене Йоги».

278 См. Dr. I. J. Putnam, «Not the Disease only, but also the Man».

279 См. Prof. James Ward, «Psychological Principles», сс. 53, 54.

280 Авторитетные медики продемонстрировали, что диабет (эмоциональная гликозурия) возникает под влиянием страхов и тревог (Нонин и Бингер). Волнения вызывают атрофию

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

Таким образом, эмоции — это большая сила, работающая либо на, либо против блага всего организма. Эмоциональные реакции человека в значительной мере влияют на так называемую *кривую здоровья* (Холмс), которая показывает отливы и приливы в жизнедеятельности живого организма в нормальных условиях. Для того чтобы сохранить хорошее здоровье, чрезвычайно важно, как указывает Майерсон, пристально следить за всеми изменениями настроения и чувств, которые требуют такого же внимания, как одышка и несварение желудка²⁸¹.

Значит, абсолютная свобода от эмоций, которую йогины называют беспристрастием (*саматва*)²⁸², считается залогом здоровья мозга и нервов, потому что понятно, что даже не слишком бурные эмоции обязательно оставляют после себя след. Сегодня повсюду признают, что психическое состояние удовлетворения — один из самых влиятельных факторов, улучшающих здоровье и увеличивающих продолжительность жизни²⁸³. То, что без строгого соблюдения психической гигиены — учитывая воздействие психики на организм и наоборот — невозможно сохранить здоровое состояние тела и ума, было давно признано йогинами-практиками²⁸⁴. Поэтому они сформулировали кодекс нравственной дисциплины плюс психической гигиены, который, по терминологии Уильяма Джеймса, лучше всего определить выражением «религия здравого смысла»²⁸⁵.

эндокринных желез (Лоран). Артериосклероз, к примеру, часто возникает в результате воздействия эмоций на надпочечники (Холл и Скотт); акромегалия обусловливается влиянием эмоций на гипофиз (Шел); микседема — действием эмоций на щитовидную железу (Сейджус); интерстициальный нефрит — воздействием нервного шока на почки (Билз) и т. д.

281 См. Myerson, «Mental Hygiene», с. 450.

282 И поэтому поэт восхваляет Йогу и йогов;
*Не будет ум его терзать тоска, грехи
Его не запятнают, и радости земные, скорби бот
Не потревожат никогда его покой. («Свет Азии»)
Того, кто там пребудет, не встревожат, не потрясут
Печали из печалей; зовите это состояние покоем,
То избавление счастливое зовите Йогой; такого человека —
Совершенным Йогой! («Песнь небесная»)*
См. «Бхагавад-Гита», VI, 20, 21 и далее.

283 Это одно из девяти правил долгой жизни, разработанных ведущими врачами семи наций на Конгрессе по долгожительству, состоявшемся в Виттеле во Франции.

284 «Мы подчёркивали уже значение спокойствия и уравновешенности. Эти качества являются фундаментальными для ухода за мозгом и нервной системой. Их нельзя обрести, если психическая жизнь не организована во всех отношениях в соответствии с требованиями психической гигиены». См. Fisher, Fisk, «How to Live», с. 288.

285 См. «Variety of Religious Experiences», 1902.

ШРИЙОГЕНДРА

Каждый ученик, вступивший на путь Йоги, должен *прежде всего* обязательно соблюдать кодекс психической гигиены и нравственной дисциплины, и начинать выполнять эти правила нужно даже раньше, чем приступать собственно к освоению разнообразных йогических упражнений. «Религия здравого смысла» Йоги состоит из десяти положительных и десяти отрицательных качеств, известных как *яма* и *нияма*, — запретов и религиозных предписаний — соответственно. Это (1) ненасилие, (2) правдивость, (3) запрет красть и копить, (4) целомудрие, (5) нестяжательство и неприятие подарков, (6) всепрощение, (7) сострадание, (8) прямота, (9) умеренность в пище и (10) чистота; и (1) невозмутимость, (2) удовлетворённость, (3) требовательность к себе, (4) милосердие, (5) преданность высшему Идеалу, (6) стремление к знаниям, (7) разборчивость; (8) скромность, (9) самопознание и (10) настойчивость в достижении цели²⁸⁶. Для йогина эти правила нравственной и психической жизни обязательны, так как при успешном и искреннем соблюдении их ум становится чище и спокойнее. Для Йоги знания самого по себе недостаточно, это знание должно быть применено на практике и воплощено в жизнь лично. Поэтому никто не может назвать себя йогиним, если не обладает прежде всего перечисленными качествами.

(в) *Концентрация*. Концентрация энергии ума на данном объекте называется *дхараной*, или однонаправленностью. Это попытка ума сосредоточиться на определённом объекте или мысли вместо того, чтобы рассеивать свою энергию в разных направлениях. Концентрация и отрешённость — её йогины называют отвлечением, или *пратьяхарой*, — тесно взаимосвязаны, и перед первым всегда стоит второе. Это нарушает тяжёлую монотонность будничной деятельности, таким образом помогает избежать умственной усталости и соответственно уменьшает нервное напряжение. Физиологи соглашаются, что такая концентрация²⁸⁷ оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, так же как выполнение упражнений на глубокое дыхание способствует исцелению мозга и нервов. Более того, «...всякий успех в жизни — будь то успех в смысле физическом, психическом, нравственном или духовном — целиком зависит от способности к концентрации, которую можно легко развить систематическими тренировками с дет-

286 Сюда вошли пять правил ямы и пять правил ниямы, впервые сформулированные Патанджали, с прибавлениями позднейших мастеров Хатха-йоги.

287 Мнение западных учёных совпадает с мнением йогиним, когда они говорят: «Стоит обратить внимание на образ жизни и мышления некоторых восточных народов. Их идеалы — поиски путей к долгожительству и счастью через созерцание природы в одиночестве и стремление к спокойствию ума — заслуживают изучения западными народами». Конгресс по долгожительству.

ства. По этой причине важно наличие концентрации во всей деятельности, если она не механическая»²⁸⁸. Концентрация в действии — это часть Йоги.

7. Восстановление

Трудовая терапия признаёт влияние труда на здоровье. Уже доказано, что любая однообразная работа ведёт к нервным расстройствам, и во многих случаях их радикальное лечение заключается в нарушении монотонности работы (Уошберн). Успешность такого лечения можно объяснить благоприятным влиянием изменений обстановки на психику. Во всяком случае, ясно, что какое-либо нарушение однообразия умственного или физического труда — даже на несколько нецель или на несколько часов в день — в значительной мере способствует оздоровлению нервной системы.

Людам, ведущим малоподвижный образ жизни, большое облегчение принесут занятия спортом на открытом воздухе, например гольфом, теннисом, крокетом и др. Кроме систематических физических упражнений, предложенных в этой книге, старайтесь проводить как можно больше времени на открытом воздухе, занимаясь плаванием, работая в саду и т. п.

Лучшее восстановление и отдых для йогина — это любовное отношение к природе и тяга к изучению всех ее созданий — ведь в природе каждое существо стремится к радостному действию с наименьшим усилием воли; это напоминает спонтанность детства. Выявлено, что при такой деятельности снижается чрезмерная переполненность мозга кровью, отдыхает нервная система и всё существо человека освежается и обновляется²⁸⁹.

8. Искусство расслабления

Наверное, ни одно положение не вызвало столько неправильных интерпретаций, как искусство расслабления. С одной стороны, расслабление не должно быть принято за инертность, с другой — оно не означает праздного лежания и бездействия. Расслабление означает отдых после усилия, точнее, сознательный отдых после сознательного

288 См. Шри Йогендра, «Yoga Physical Education», с. 120.

289 Физиологическая польза от изучения природы и любовного отношения к ней многообразна, этот вопрос освещен в следующей книге: Dr. Holbrook, «Hygiene of the Brain and Nerves», с. 198.

ШРИЙОГЕНДРА

усилия. Из этого следует, что чем настойчивее усилие, тем лучше и отдых.

Так называемые релаксационные, или расслабляющие, упражнения, предложенные некоторыми французскими и американскими приверженцами физической культуры, фактически являются артистическим позированием и представляют собой скорее просто отдых, чем релаксацию. Стеббинс замечает, что расслабление означает полное подчинение тела силе тяжести, а ума — природе, когда вся энергия переходит в глубокое динамичное дыхание. Полное расслабление произвольных мышц сразу же передаёт энергию непроизвольным, так что расслабление, по сути, существует только для произвольных мышц и мозга. Но и это очень полезно. Такая передача энергии при произвольном действии и непроизвольной реакции создает равновесие, необходимое для восстановления сил²⁹⁰.

Энгель воспроизводит очень ценный метод расслабления из одной очень старой немецкой книги²⁹¹: ученика, лежащего на полу, учат оттягивать всю произвольную нервную силу от конечностей и сознательной части мозга и таким образом имитировать смерть. Это упражнение очень рекомендуют как начальный навык приобретения контроля над всем телом.

Здесь уместно будет упомянуть такой факт: у кочевых арабов и купцов, путешествующих с караванами между Сиккимом, Берберой и Хартумом, существует обычай: как только они добираются до оазиса или какого-либо другого места привала, они сразу же ложатся в тени на землю, а потом сознательно полностью расслабляются. Обычно они лежат так от пятнадцати минут до часа — в зависимости от степени усталости. В некоторых частях Кашмира — автор видел это собственными глазами — у носильщиков, переносящих на спине тяжёлые грузы на большие расстояния или поднимающих их на большую высоту, принято, если они устали, останавливаться на берегу какого-нибудь водного источника, ложиться на землю и неподвижно лежать некоторое время, почти не подавая признаков жизни. Эти горцы, бродяги пустыни, цыгане и другие племена благодаря навыкам произвольного расслабления могут иногда совершать на удивление длительные путешествия, отдыхая в пути очень мало.

Древние йогины, известные своим мастерством контроля над всеми произвольными и непроизвольными органами, полностью осознавали огромные преимущества расслабления. Они считали, что расслаб-

290 См. G. Stebbins, ((Harmonic Gymnastics*, 1892, с. 77 и далее.

291 См. ((Practical Illustrations of Rhetorical Gesture and Action*.

ление обеспечивает максимальное восстановление сил за минимальный промежуток времени. Даже в большей мере, чем сон, правильное расслабление является главным способом отдыха, при котором быстро восстанавливаются и подзаряжаются нервные центры, собираются рассеянные силы и таким образом всё тело наполняется энергией. Расслабление освежает так же, как турецкая или русская баня, и кроме того дает терапевтический эффект лечебного массажа.

9. Позы для расслабления

Мастера Йоги рекомендуют каждый раз, когда вы чувствуете умственную усталость, напряжение или возбуждение, принимать определённые позы, которые в большой мере способствуют расслаблению мышц²⁹². Это (а) *драдхасана*, (б) *шавасана* и (в) *макарасана*²⁹³.

(а) *Драдхасана*. Драдхасана, или устойчивая поза, считается лучшим положением для сна, в котором человеческое тело чувствует себя наиболее комфортно. Как показано на *рис. 29*, для выполнения ее нужно лечь на правый бок, положить под голову правую руку вместо подушки и расслабиться. Было доказано, что положение лёжа на правом боку кроме того, что облегчает дыхательные движения, способствует освобождению желудка от его содержимого во время отдыха, когда перистальтическая деятельность минимальна (Келлогг). Йогины утверждают, что во время сна в этом положении обычно не бывает снов и ночных поллюций, улучшается пищеварение и человек даже за короткое время прекрасно отдыхает.

(б) *Шавасана*. Шавасана, или поза трупа, ещё называется *мритасаной*, или мёртвой позой. По Горакше и другим источникам, эта поза снимает усталость и успокаивает возбуждённый ум²⁹⁴. Техника её такая: лягте на спину; лицо обращено к небу, руки вытянуты по бокам, ноги пассивно выпрямлены, как на *рис. 30*. С ощущением «уплыwania», которое человек испытывает на начальной стадии обморока или общей анестезии, лежите неподвижно, постепенно расслабляя все мышцы тела. Это можно сделать двумя способами: (1) либо частично, либо (2) полностью расслабляясь, как вам удобнее. Закройте глаза, как будто спо-

292 См. «Хатха-Йога-Прадирика» с «Джйотсна», II, 48.

293 См. Ситадеви Йогендра, «Yoga Physical Education* (для женщин), издание третье, с. 123. Другие позы — это *адхисат*, *яштिकासана* и аналогичные позы для расслабления мышц скелета.

294 См. «Гхеранда-Самхита», II, 19.

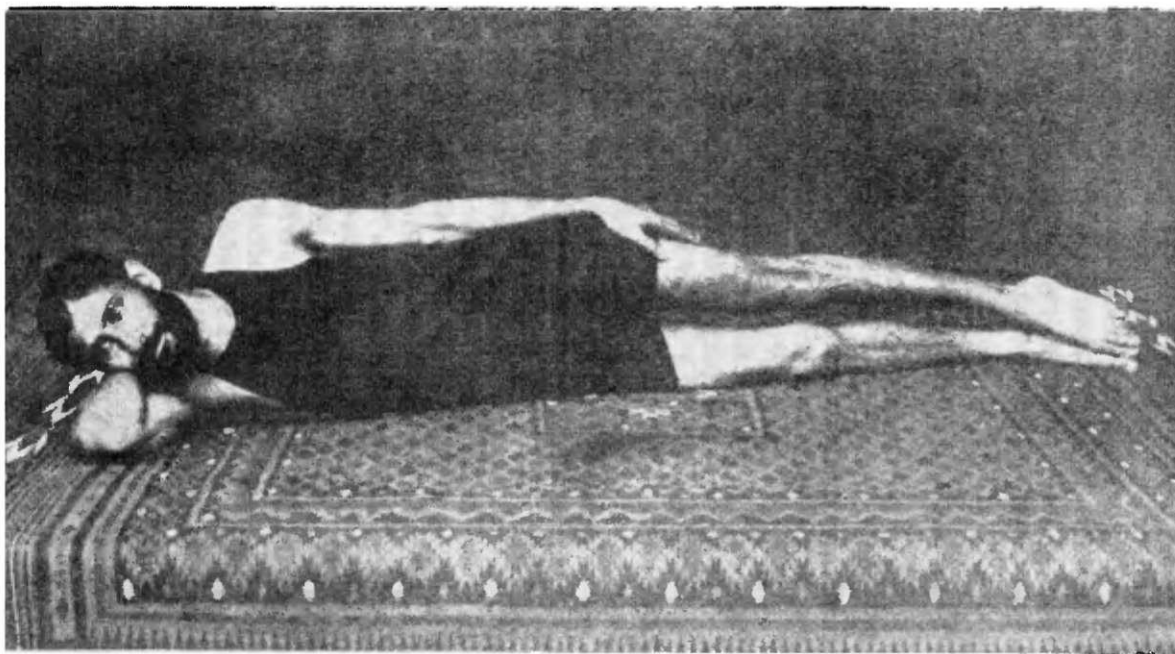


Рис. 29. Драдхасана, положение лёжа на правом боку, наиболее подходящее для сна. Рука служит подушкой.



Рис. 30. Шавасана, или поза трупа, для полного расслабления во время выполнения Йоги.

ШРИЙОГЕНДРА

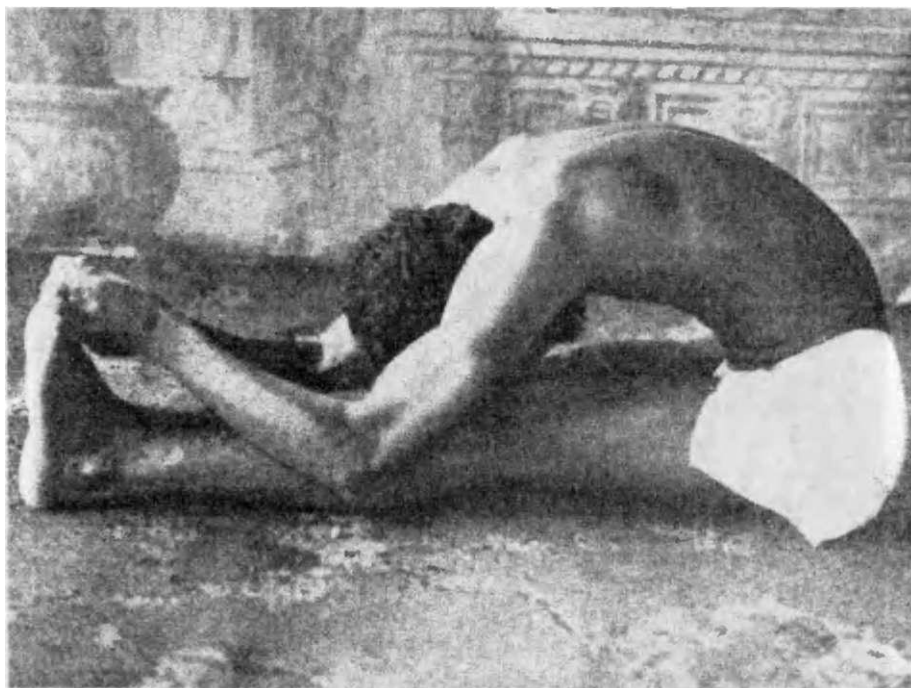


Рис. 31. Пашчимоттанасана, или поза для растягивания задней поверхности тела, — лучший способ максимального растяжения позвоночника.

койно дремлете, и позвольте самому организму установить оптимальный ритм дыхания.

(1) При частичном расслаблении сознательное внимание поэтапно отвлекается от шестнадцати главных зон тела. В упражнениях на расслабление, движение биоэнергии и концентрацию эти зоны называются *мармастханани*, или чувствительными зонами. При частичном рас-

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

слаблении внимание — фактически стимуляция нервов — рассеивается посредством полного отказа от волевого усилия и отвлечения всякой сознательной деятельности от упомянутых зон в такой последовательности: сначала от кончиков пальцев ног, потом, медленно поднимаясь выше, от лодыжек, коленей, бёдер (одновременно и от рук), от ануса, половых органов, пупка, от области желудка, от сердца, шеи, губ, кончика носа, глаз, точки между бровями, от лба и наконец от мозга, или *брахмануры*.

(2) При общем мышечном и нервном расслаблении осуществляется концентрация на вдохе и выдохе, и поток нервных стимулов отключается от всех частей тела одновременно, а не поэтапно. Следите за дыхательными движениями, пока наконец сознание не сольётся с глубинной сутью вашего существа. Важно целиком и полностью забыть о сознании физического тела. При успешной координации сознания с глубоким диафрагмальным дыханием на начальных стадиях усиливается успокоительное воздействие на нервную систему — а посему и на мышечную²⁹⁵. Оставайтесь в этой позе столько, сколько сочтете удобным, но не менее пяти минут²⁹⁶.

Среди различных физиологических воздействий упражнения на расслабление можно указать улучшение деятельности сердца, а также нервной и мышечной систем. Правильное расслабление вызывает быстрое падение кровяного давления и частоты пульса. Оно также делает дыхание ровным и уменьшает напряжение сердечной мышцы. Если это упражнение выполнять более десяти минут, дыхание становится намного более глубоким, а замедление кровообращения в мозгу вызывает сонливость. На *рис. 32* показаны данные, полученные через пятнадцать минут после расслабления в шавасане, которая следовала за пашчимоттанасаной.

(в) *Макарасана*. Макарасана, или поза крокодила, — это положение лёжа на животе, при этом передняя поверхность тела касается пола, прямые ноги раскинуты, руки сложены перед грудью, на них лежит голова²⁹⁷.

295 Мексик, Роланд и их последователи большое внимание уделяют абсолютному расслаблению как средству для усиления мышечного контроля.

296 Посмотрите, как спит младенец, и вы запомните, как выглядит на мягкой кровати его беспомощное тельце. Он просто полностью отдаётся во власть силы тяжести. При выполнении шавасаны ребёнок должен быть для вас примером, так как он не испытывает напряжения даже самой незначительной мышцы тела, как это обычно бывает у взрослых.

297 См. «Yoga Physical Education* (для женщин), с. 123.

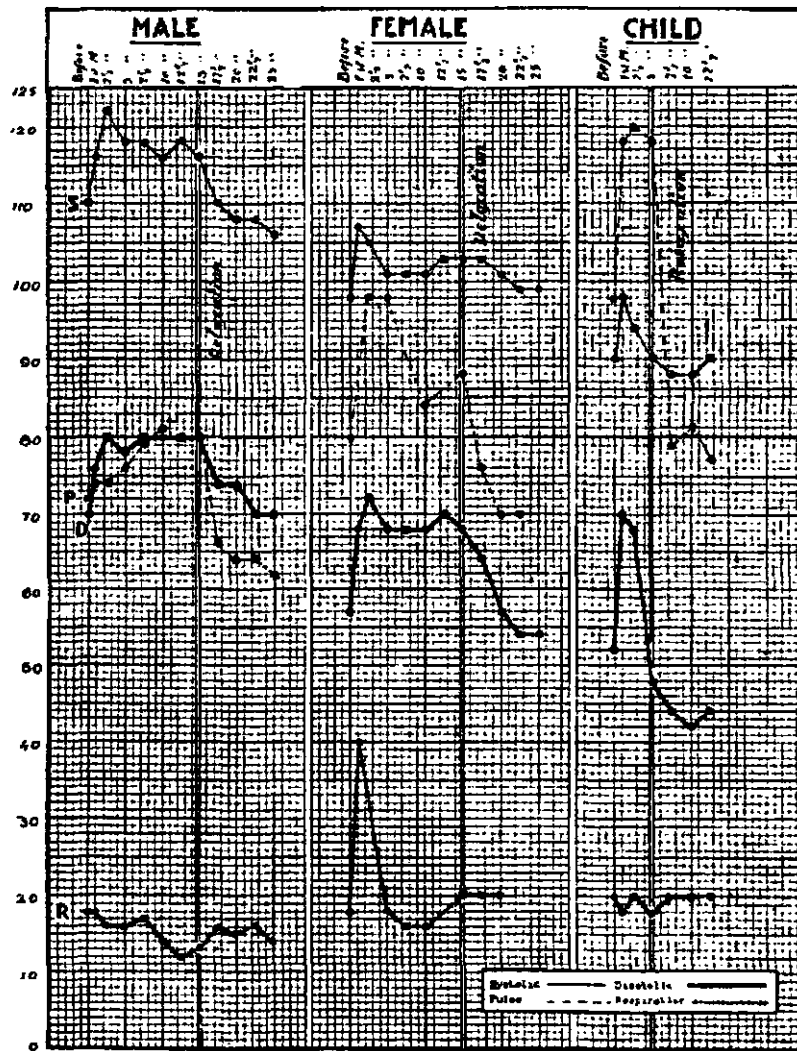


Рис. 32. Лабораторные данные, полученные при изучении пашчимоттанасаны.

10. Упражнения для позвоночника

Дегенерация нервных тканей, если на неё не обращать внимания, ведёт к возникновению многих функциональных расстройств и ухудшению деятельности всей нервной системы; обычно она является результатом плохого кровоснабжения спинного мозга. «Кровоснабжение позвоночного столба, — говорит Голдсвейт, — в большой мере зависит от тонуса мышц позвоночника, и понятно, что если мышцы позвоночника слабые, то и кровоснабжение позвоночника тоже необходимо будет недостаточным»²⁹⁸.

Йогини-практики понимали, что — если не принимать во внимание некоторого косвенного мышечного воздействия — позвоночник никогда не получает достаточной нагрузки при обычной физической деятельности. Поэтому они разработали специальные упражнения для позвоночника. Особое внимание уделялось растяжению и скручиванию позвоночника. Из множества таких поз на данном этапе возможно рассмотреть только две наиболее важные: (а) *пашчимоттанасану* и (б) *матсиендрасану*²⁹⁹.

(а) *Пашчимоттанасана*. Поскольку эта поза растягивает (*уттана*) мышцы задней поверхности (*пашчима*) практически всего тела, её называют пашчимоттанасаной, или позой растяжения задней поверхности тела. Название её производят от слова *тан*. Выполняется пашчимоттанасана следующим образом.

Сядьте на пол, вытянув сведенные вместе ноги перед собой. Прижмите их к земле, прямые и напряженные, не поднимая и не сгибая — конечно, по мере возможности — коленей. Теперь начинайте медленно наклонять туловище вперёд, пока не сможете коснуться пальцев ног руками; крепко возьмитесь за них. Если в таком положении вы чувствуете себя нормально, наклоняйтесь дальше вперёд, пока лбом не коснётся коленей. Эту позу легче принять, если расслабить мышцы поясницы и немного потянуть на себя пальцы ног руками. Положите лицо между коленями и сохраняйте положение, показанное на *рис. 31*, так долго, как для вас это удобно.

Не считая очень редких случаев, первые попытки выполнить эту позу оказываются неудачными — в основном из-за нерастянутости мышц задней поверхности тела обычного человека, особенно если ему за тридцать. Но невозможность выполнить это упражнение на началь-

298 См. I. E. Goldrwait, M. D., «The Body-Posture», с. 358.

299 Упражнения для позвоночника рассматриваются в книгах о физической культуре для мужчин и женщин, изданных Институтом Йоги.

ШРИЙОГЕНДРА

ном этапе так, как показано на иллюстрации, не должна останавливать вас, потому что при ежедневных занятиях у вас постепенно появится всё больший прогресс³⁰⁰. Если одновременно с наклоном вперёд делать выдох, это значительно облегчит тщательное растяжение мышц задней поверхности. Нужно избегать рывков и быстрого или напряжённого растяжения, что может вызвать боль или даже травмировать мышцы и нарушить их эластичность.

На иллюстрации видно, что эта поза максимально растягивает позвоночник, при этом он становится приблизительно на 20 процентов длиннее, чем при сидении, если мерять от кончика копчика до основания черепа. Это возможно благодаря строению позвоночника, который может напоминать полукруглую арку, — и это единственное положение, способствующее максимальному его растяжению и большей эластичности мышц позвоночника. Задействовав эти мышцы, вы повышаете их тонус и гибкость. Благодаря синергетическому мускульному воздействию позвоночник растягивается и значительно улучшается кровообращение, влияющее на нервы. Также благодаря растяжению и увеличению расстояния между пояснично-крестцовыми позвонками значительно повышается тонус и улучшается функционирование выходящих из них спинномозговых нервов, что влияет и на внутренние органы. В ходе изучения этой позы мы обнаружили много удивительных фактов о её терапевтическом воздействии, которые подтверждают эксперименты Хенфлига из Бостона, сторонника идеи применения безопасных механических приспособлений для самостоятельного растягивания позвоночника и расширения позвоночного канала³⁰¹.

Среди полезных воздействий этой позы можно назвать давление, оказываемое на брюшные органы, растягивание мышц бедра, ягодиц, поясничных мышц, а также более-менее полное растяжение всех мышц задней поверхности тела. Хотя эта поза кажется простой, она даёт результаты, достойные научного исследования.

Некоторые псевдонаучные разработки так называемых последователей Йоги, таких, как Кувалаянанда и другие, высшим достижением которых стала публикация таблиц изменения кровяного давления во время выполнения различных асан, не только неудачны, но и ошибоч-

300 Тем, кто не привык к растяжению мышц спины и бедер, возможно, будет удобнее выполнять эту позу поэтапно или делать похожие, но более лёгкие динамические упражнения перед тем, как приступать к выполнению этой позы. Также можно попробовать упражнение «гребец», или йога-мудру, которые рекомендуются в книге «Yoga Physical Education».

301 См. «Йога», 4, с. 18 и далее.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

ны. Кровяное давление меняется, даже когда человек садится, встаёт или ложится; то же самое, естественно, происходит и во время выполнения асан Йоги, как и при любом другом физическом упражнении. Действительную же ценность для человека и науки представляет соотношение и взаимодействие других не менее важных функций организма, таких, как дыхание, частота и сила пульса и т. п. Поэтому обратите внимание на *рис. 32*, где представлены усреднённые данные, полученные при научном изучении пашчимоттанасаны. Посмотрите, как отличаются реакции внутренних органов у мужчины, женщины и восьмилетнего ребёнка. Только сравнив такие таблицы по различным асанам, можно судить о показаниях и противопоказаниях при использовании отдельных асан для того или иного человека. Тогда можно предписывать с окончательной точностью и регулировать продолжительность и частоту выполнения тех или иных поз, чтобы полностью удовлетворить потребности как учеников Йоги, так и больных.

(б) *Матсиендрасана*. При матсиендрасане, позе, названной так в честь великого йогина-практика Матсиендры, поочередное скручивание позвоночника вправо и влево осуществляется с использованием соответственно правой или левой ноги. Техника выполнения этой позы, как показано на *рис. 33*, довольно сложна. Поэтому начинать следует с первого её этапа, *ардха-матсиендрасаны*. Её можно выполнять двумя способами.

(1) Сидя на полу, прижмите правую пятку к пупку, при этом сама нога согнута, бедро лежит на полу. Следите, чтобы колено, насколько это возможно, не отрывалось от пола. Теперь подтяните левую ногу и прижмите левую лодыжку к правому колену, при этом пятка должна касаться земли. Заведите правую руку за левое колено и возьмитесь пальцами правой руки за пальцы левой ноги. Сохраняйте равновесие туловища, опираясь на левую руку. Оставайтесь в таком положении столько времени, сколько вам удобно.

(2) Прижмите левую пятку к промежности, при этом согнутая левая нога лежит на полу, бедро полностью касается пола. Теперь подтяните правую ногу и заведите её пятку за колено левой. Правое колено заведите под левую подмышку, поверните туловище вправо и возьмитесь левой рукой за пальцы правой ноги. Затем, стараясь повернуться вправо как можно дальше, коснитесь правой рукой левого бедра в паховой области, заведя руку за спину. Шею держите прямо, голову слегка поверните к правому плечу. Такая частичная матсиендрасана не столь сложна, как может показаться с первого взгляда на *рис. 34*, и первые попытки скорее всего завершатся вполне успешно. Повторяйте

ШРИЙОГЕНДРА



Рис. 33. Частичная матсиендрасана, вид спереди; на иллюстрации видно, что колено используется в качестве рычага для скручивания позвоночника, а стопа—для увеличения внутрибрюшного давления.

оба варианта с поворотом в разные стороны, используя для этого поочередно правую и левую ногу.

Положительное физиологическое воздействие этой позы очевидно. Она дополняет эффект предыдущей позы максимальным скручиванием позвоночника. Такая тренировка позвоночника оказывает многообразное положительное воздействие: она исправляет сколиоз, кифоз и другие искривления позвоночника, способствует нормали-

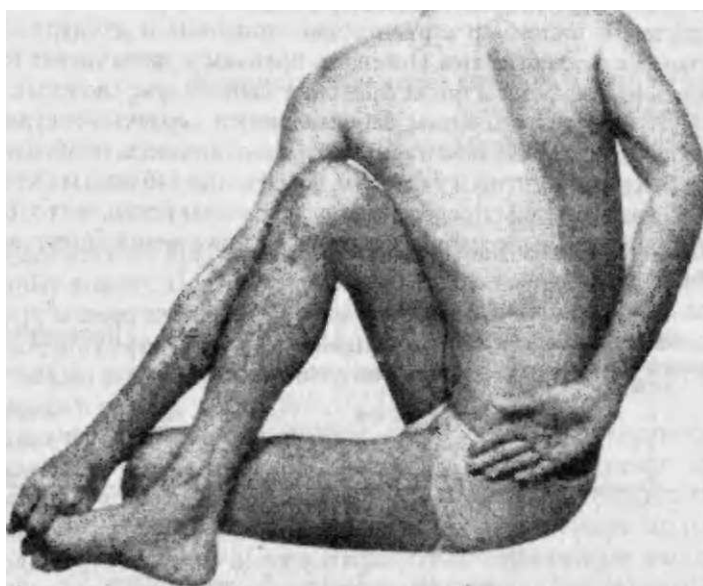


Рис. 34. Ардха-матсиендрасана, вид сзади; показано скручивание позвоночника. Обратите внимание, что позвоночник образует букву S.

зации положения опущенных и смещённых внутренних органов и т. д. Если сочетать эту позу с сознательным полным выдохом, высокое давление, усиленное ещё и сокращением мышц живота, улучшает венозное кровообращение в брюшной и тазовой области. Кроме того, поочередное растягивание массирует и тренирует все важные глуболежащие и поверхностные мышцы спины и таким образом улучшает кровообращение и функционирование позвоночника. Если выполнять

ШРИЙОГЕНДРА

это упражнение без напряжения, то растягиваются суставы позвоночника, вправляются частичные вывихи и таким образом снимается давление на спинномозговые нервы, возникающее из-за неправильных³⁰² навыков ношения предметов и выполнения повседневных нагрузок³⁰².

11. Гигиена мозга и нервной системы по Йоге³⁰³

Среди поз, ранее рассмотренных в этой работе, есть такие, которые также оказывают положительное влияние на состояние мозга и нервной системы, например сарвангасана, ширасана и дханурвакрасана. Сочетание с этими позами Йогендра-пранаямы увеличивает их оздоровительный эффект, а также облегчает выполнение сложных упражнений. Людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной системы, печени, почек и позвоночника, необходимо обратиться к компетентным учителям. Следующая таблица может послужить подсказкой при определении последовательности, частоты и продолжительности выполнения различных упражнений Йоги, рекомендуемых в этой главе.

Орган	Процедура Йоги	Периодичность	Продолжительность
Мозг и нервная система	<i>Пашчимоттанасана</i>	Утром или вечером	2 мин.
«	<i>Ардхва-дханурасана</i>	»	2 мин.
«	<i>Шавасана</i>	»	5 мин.
«	<i>Дхарана</i>	»	10 мин.

302 Специалисты в области остеопатии, хиропрактики и трудовой терапии могут считать эту позу чрезвычайно полезным упражнением для коррекции позвоночника.

303 В издании «Йога» были рассмотрены начальные и более сложные упражнения для концентрации; любое из них можно выполнять с целью гигиенического ухода за нервной системой.

ГЛАВА 11

УХОД ЗА КОЖЕЙ, ВОЛОСАМИ И НОГТЯМИ

Купание ранним утром вызывает холод, и поэтому

йогин должен избегать его.

Хатха-Йога-Прадипика Джйотсна, 1,61

В трактатах по практической Йоге нет специальных указаний по этому поводу. Поэтому правила общей гигиены можно сформулировать, только наблюдая за тем, как йогины ухаживают за кожей, волосами, ногтями и т. д. Современная гигиена достаточно много внимания уделяет этому предмету, поэтому нам нет необходимости сильно углубляться в детали.

Кожа человека состоит из двух слоев: тонкого поверхностного (*эпидермиса*) и нижнего (*дермы*), который и есть собственно кожей. Верхний слой легко отделяется — например, он быстро вздувается при образовании волдырей. Главная его функция — защищать находящуюся под ним собственно кожу и сохранять её нормальную мягкость и эластичность. В эпидермисе постоянно появляются новые клетки; они занимают место старых, которые выталкиваются на поверхность и затем отторгаются. Этот процесс шелушения поверхностного слоя кожи происходит непрерывно, и уход за кожей заключается частично в том, чтобы способствовать ему.

1. Кожа: орган чувств

Собственно кожа *является* органом чувств; в ней находятся нервные окончания и рецепторы, воспринимающие внешние раздражители. Для йогов кожа — это один из внешних органов чувств, а именно

ШРИЙОГЕНДРА

орган осязания (*спаршендрийя*), с преобладанием стихии земли³⁰⁴. Рёхринг наглядно продемонстрировал значение кожи как органа чувств, указав, что осязание — второе по важности чувство после зрения. Патологические состояния кожи, возникающие при потере её чувствительности, также подтверждают значение кожи как органа чувств. По мнению Гольдшайдера, различные участки кожи имеют разную чувствительность.

2. Функции кожи

Кроме того, что кожа является одним из органов чувств, она выполняет и множество других функций: (а) защитную, (2) терморегулирующую, (3) дыхательную и (4) выделительную. Как всем хорошо известно, эстетическое восприятие кожи как элемента красоты человека зависит от тонкости её структуры и свежести цвета.

(а) *Защитная функция.* Покрывая всю поверхность тела и таким образом предохраняя внутренние ткани и органы от непосредственного воздействия внешних раздражителей и инфекций, кожа является внешним защитным слоем. Фактически кожа и слизистая оболочка являются первой линией обороны, потому что причиной заболевания является не грязь, а микробы, которые проникают через кожу или слизистую оболочку. Важно знать, что пока кожа и слизистая оболочка здоровы и не травмированы, никакие микробы не вызовут заболевания. Кроме того, поскольку кожа является органом чувств, она реагирует на всяческие изменения и местные поражения и таким образом готовит весь организм к сопротивлению.

(б) *Терморегулирующая функция.* Именно кожа приспосабливается к различным внезапным изменениям в атмосфере и выполняет важнейшую роль в регуляции температуры тела³⁰⁵. Например, если температура воздуха намного выше температуры тела, поры кожи расширяются, начинается потоотделение, и благодаря испарению пота тело охлаждается. Если же воздух холоднее тела, кровеносные сосуды сужаются, и сохраняется та же температура тела, поскольку уменьшается приток крови, которая могла бы охладиться в коже.

304 Биохимическую классификацию стихий (элементов) см. в приписываемой Горакшанатхе «Амараугхашасанам», с. 5.

305 Рассматривая кожу как «терморегулятор», Беруч отмечает, что «...это самая важная функция кожи. Для человеческого организма сохранение нормальной температуры имеет первостепенную важность, и роль кожи в этом процессе неоспорима». См. Simon Baruch, M. D., «Hydrotherapp», с. 27.

(в) *Дыхательная функция.* В отличие от общепринятого мнения, что дышат только лёгкие, газообмен осуществляется также через кожу. Вудс Хатчинсон идёт ещё дальше и говорит даже о «*кожном сердце*» как об одном из факторов кровообращения. Бишофф показал, что, хотя общий объём газообмена, осуществляемого кожей, невелик, эта функция кожи чрезвычайно важна для состояния организма.

(г) *Выделительная функция.* Кожа также является органом всасывания и выделения. Конечно, процесс всасывания не так важен, как процесс выделения. Это было признано в древности ещё во времена Галена. Но сравнительно не так давно физиологи доказали, что кожа является *вторым по важности* органом выделения после почек (Пикард). Поэтому она очень помогает почкам в выведении токсинов из организма³⁰⁶. Если яды, выделенные из организма через кожу, быстро не удалить с неё с помощью вентиляции, купания и т. п., они снова всасываются — точно так же, как воздух, выдыхаемый из лёгких, снова вдыхается в тёмной непроветренной комнате. Множество клинических исследований подтверждают, что если выделение через кожу снижается, развиваются определённые болезни.

3. Болезни, возникающие из-за плохого ухода за кожей

Наиболее распространены такие заболевания: трещины, сухость, шелушение кожи, чесотка, дерматомикоз и др. Их легко можно вылечить солнечными, воздушными и водяными ваннами. В случае хронической болезни, возможно, придётся использовать лечебные присыпки и мази. Заболевания с кожными симптомами, например корь, ветряная оспа и другие, при которых необходимо радикальное лечение всего организма, возникают не только из-за плохого ухода за кожей, но и из-за нарушений правил гигиены во многих других отношениях. Сыпь, например, сигнализирует о неправильном питании, хотя врачи Нью-Йоркской больницы полагают, что она вызвана психологическими причинами, а именно чувством обиды (Миллер).

Лёрч утверждает, что «...перед тем как начинать [любое лечение]³⁰⁷, необходимо тщательно очистить слизистую оболочку и кожу, «собственно оболочку тела». И то, и другое — важные органы, которые

306 Беруч, Унна и другие утверждают, что самые опасные химические вещества действительно выделяются через кожу, особенно при болезненных состояниях, когда ухудшается функционирование почек. См. Baruch, «Hydrotherapy», с. 26.

307 Эти слова введены для пояснения контекста.

ШРИЙОГЕНДРА

могут стать причиной болезни или задержать выздоровление, если их не содержать в чистоте. Слизистая [или кожа]³⁰⁸ в плохом состоянии — открытая дверь для любой инфекции»³⁰⁹.

4. Значение ухода за кожей

Особенности и значение кожи были наиболее поэтично описаны Хатчинсоном так: «Ткань, шелковистая на ощупь, самая прекрасная во всей вселенной поверхность для глаза и при этом — несокрушимая стена, противостоящая натиску врага. Непроницаемая для влаги и ветра, холода и жара, электрических зарядов, вредоносных бактерий, самых смертельных ядов и самых опасных газов благодаря своей удивительной чувствительности и жизнестойкости, она — одно из настоящих чудес света»³¹⁰.

При многих заболеваниях возможно установить природу болезни по цвету кожи, как, например, при желтухе, и это убедительнее всего доказывает существование тесной связи между кожей и внутренними органами³¹¹. Как следует из перечисленных ранее функций кожи, она сильно влияет на наше физическое самочувствие, и поэтому соблюдение правил ухода за кожей столь же важно, как и за другими органами, о которых говорилось в предыдущих главах. Однако нужно подчеркнуть, что в систему гигиенического ухода за кожей входит много аспектов, наиболее важными из которых являются питание, физкультура, купание и другие, которые мы рассмотрим отдельно в следующей главе.

5. Влияние солнца, воздуха, воды и лечебной грязи на кожу

Некоторые самые крупные курортные города мира — Дрезден, Карлсбад, Экс-ли-бэн, Салэн-дю-жюра, Херрогейт, Нантвич, Батл-Крик и другие — приобрели известность прежде всего благодаря оздоровительному воздействию солнца, воздуха и воды, а некоторые из них — и лечебной грязи. Все эти факторы весьма способствуют улучшению

308 Эти слова дополняют смысл цитаты.

309 См. Otto Lerch, A.M., Ph.D., M.D., «Rational Therapy», с. 2.

310 См. Dr. Woods Hutchinson, «Studies in Human and Comparative Pathology».

311 Возможно, интересно будет тут упомянуть, что отец Кнейп из Баварии отдавал предпочтение диагнозу по коже. См. «Meine Wasserkur».

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

гигиенического состояния кожи. Знали ли древние йогины те тончайшие детали системы гигиенического ухода за кожей, какие мы знаем сегодня, или нет — это вопрос спорный. Однако несомненно, что они в полной мере понимали чрезвычайную полезность для кожи солнца, воздуха и воды, а также периодического применения грязевых ванн. Только сравнительно недавно врачи, которые верят в целительные силы природы, и многие целители, не применяющие лекарственных препараты, начали использовать эти процедуры как способ лечения и широко практиковать их в разных уголках света.

Об уходе за кожей по Йоге можно сказать, что жизнь в горах предоставляет йогинам наиболее благоприятные условия для приема солнечных и воздушных ванн. Йогин — полностью раздевшись и оставшись лишь в набедренной повязке — подставляет тело солнцу на два часа рано утром — от 6:30 до 8:30³¹² — и прячется в тень, когда солнце начинает припекать. Такие же солнечные ванны повторяются вечером во время работы в саду или на огороде и иных подобных работ.

Воздушные ванны и проветривание кожи для йогина привычны, потому что большая часть поверхности его тела, кроме Т-образной набедренной повязки, почти всё время открыта, и кожа постоянно непосредственно контактирует с атмосферным воздухом. Со временем благодаря повторяющимся контактам с воздухом разной температуры и процессу акклиматизации кожа приспособляется ко всяким погодным условиям. Суринг и Лоуд представляют нам результаты лабораторных исследований, доказывающие, что привыкание кожи к изменениям температуры притупляет её чувствительность к жаре или холоду и улучшает терморегуляцию организма, как это показывает анализ химического вещества, возникающего в результате изменений в кожной ткани³¹³. Другой интересный момент ухода за кожей по Йоге — это периодическое применение торфяных ванн, грязевых обёртываний и купаний. Было обнаружено, что *чёрная грязь*, которую используют йогины, имеет сильный успокаивающий и стимулирующий эффект, она является настоящим тонирующим средством для кожи³¹⁴.

312 Леонард Хилл доказал, что это самое безопасное время для воздействия на кожу солнечных лучей. См. «Sunshine and Open Air», с. 92.

313 См. «Archiv für Hygiene», 39, 1901.

314 Было обнаружено, что по химическому составу эта грязь сильно отличается от других видов лечебных грязей и содержит *радиоактивные вещества*, поэтому она целебнее всех остальных видов грязей, применяемых с лечебной целью.

6. Волосы и ногти

Очищение волосистого участка кожи головы, возможно, является самым важным способом профилактики заболеваний волос, потому что раздражение, вызываемое перхотью и другими факторами, часто становится причиной жестоких головных болей и расстройства нервной системы. Автор на собственном опыте убедился, что мытьё головы чёрной грязью (о которой говорилось выше) гораздо эффективнее, чем мытьё волос мылом или шампунями. При смывании грязи с волос пальцы и кисти рук делают столь необходимый массаж и таким образом стимулируют кровообращение в коже головы.

Ортодоксальные йогины до сих пор точат ногти о гладкие камни. Чистоту ногтей соблюдают строго, поэтому тщательно моют руки и ноги после всякой работы, при которой они пачкаются.

7. Гигиена кожи по Йоге

Следующая таблица показывает примерное время и периодичность приема солнечных и воздушных ванн, грязевых обёртываний и купаний, о которых говорилось в этой главе. Эти цифры можно варьировать в зависимости от индивидуальных потребностей. При купании нужно следить за тем, чтобы вы не замёрзли и чтобы вас не просквозило, если только вы не купаетесь на солнце. Людям со слабым здоровьем следует сократить продолжительность грязевых обёртываний и купаний.

Орган	Процедура Йоги	Периодичность	Продолжительность
Кожа	Солнечные ванны	Только утром	30 мин.
Кожа	Воздушные ванны	Утром и вечером	5 мин.
Кожа и волосы	Грязевые обёртывания	Раз в неделю	20 мин.

ГЛАВА 12

ОБЩАЯ ГИГИЕНА

Для того, кто победил своё тело и, пройдя сквозь гор-
нило Йоги, овладел контролем над пятью стихиями
Природ^а нет болезни, нет старости, нет смерти.
Шветашватаропанишад, II, 12

Как необожжённый глиняный горшок, опущенный в
воду, в ней Немедленно растворяется, так и тело; что-
бы укр^апихь его> нужно закалить и очистить его
огнём (гигиены) Йоги.
Гхеранда-Самхита, 1,8

Как считают йогины, неукоснительного соблюдения правил ухода за различными органами >ела, предложенных выше, все же недостаточно, если не следовать некоторым строгим предписаниям в отношении воздуха, пищи, воды и Х- П-. Эти факторы оказывают столь значительное влияние на здор^овье человека, что даже малейшие изменения в их составе могут стать причиной нарушений в организме здорового человека. Поэтому хоро^шее самочувствие человека обеспечивается суммой слагаемых — уход^ом за каждым органом в отдельности и за всеми вместе плюс соблю^дением необходимых правил общей гигиены.

Существуют болезни, которые поражают человека (1) из воздуха — из-за пыли, влажности, пло^хой вентиляции и т. п.; (2) из пищи — если она несбалансирована, её мало, она неправильно приготовлена или загрязнена, (3) из воды — ^аесли она грязная, зараженная, застойная и т. п. и (4) вызываются мно^гими другими подобными факторами, возникающими из-за пренебр^ежения правилами личной гигиены в

ШРИЙОГЕНДРА

отношении различных органов и их очищением. Поэтому рассмотрение этих факторов выделено в отдельную главу под названием «Общая гигиена», хотя некоторые из них составляют предмет общественной или домашней гигиены.

В вопросах общей гигиены йогин, конечно, больше внимания уделяет себе, чем окружающей среде, и советы Йоги по этому поводу в основном соотносятся с правилами личной гигиены. Но интересно отметить, что йогини-практики не упустили из виду и основные принципы общей гигиены. Напротив, они обратили на это пристальнейшее внимание и сформулировали пробный свод правил гигиеничной жизни, которые, если их интерпретировать при помощи современных терминов, являются как здоровыми, так и научно обоснованными.

1. Воздух

Воздух является для нас первой биологической потребностью, потому что мы можем жить без еды недели, без воды — дни, но не сможем прожить без воздуха даже несколько минут. Поэтому вопрос о потреблении воздуха даже более важен, чем вопрос о потреблении воды или пищи, и хорошая вентиляция становится первым правилом гигиены. «Наиважнейшие требования вентиляции — приток воздуха, прохлада, нормальная влажность и свежесть»³¹⁵. Для поэтапного рассмотрения этой проблемы можно выделить следующие аспекты: (а) климат, (б) жилище, (в) одежда, (г) деятельность на открытом воздухе и (д) дыхание.

(а) *Климат*. Йогини предпочитают умеренный климат, т. е. не слишком холодный, но и не жаркий, так как крайние температуры вызывают физиологические расстройства, от которых следует оберегать себя³¹⁶. Для занятий Йогой считается также непригодной местность, расположенная слишком высоко, как горы, или слишком низко, как долины, находящиеся ниже уровня моря. Баркрофт указывает, что парциальное давление, или концентрация кислорода, а также двуокиси углерода в альвеолярном воздухе, на слишком большой высоте над уровнем моря значительно меняется и вызывает учащение пульса, что, соответственно, ведет к повышению активности внутренних органов, а этого йогини должны избегать, поскольку они хотят овладеть физическим контролем и психической концентрацией. Углубление дыха-

315 См. «How to Live», с. 7.

316 См. «Хатха-Йога-Прадипика» с «Джйотсна», 1,12; «Маркандея-Пурана», цитированная в «Йога-Чинтамани», II, с. 96.

ния, к которому стремятся йогины, лучше всего воспроизводится на высоте большей, чем уровень моря. Йогины предлагают в качестве наилучшего варианта местность, которая находится ни слишком высоко, ни слишком низко, т. е. приблизительно от 500 до 610 метров над уровнем моря³¹⁷.

Кроме того, главное достоинство хорошего климата — это возможность проводить как можно больше времени на открытом воздухе. Умеренный уровень лучше всего соответствует этому требованию, потому что в нем преобладают средние температуры (Келлас).

(б) *Жилище*. Второй по важности после климата является проблема жилища. Она имеет непосредственное отношение к состоянию здоровья, потому что заболеваемость и смертность также зависят от жилищных условий. Говоря о здоровом доме, прежде всего стоит обратить внимание на место, где его следует строить³¹⁸. Гхеранда и другие мастера Йоги говорят: «Йогой следует заниматься не в далёкой стране (вдали от дома), не в лесу и не в столичном городе, где много людей. Нельзя добиться успеха, занимаясь в этих местах. В далёкой стране можно потерять веру, так как там не знают о Йоге; в лесу нет защиты; в людском столпотворении возникает опасность нарушить уединение, потому что любопытные обязательно будут мешать. Поэтому нужно избегать этих трёх мест»³¹⁹.

Предписанием для йогина является и то, что его дом должен находиться вдали от чаш, воды и огня³²⁰. Эти предписания должны соблюдать и те, кто хочет добиться успеха в Йоге. Под «водой» подразумевается сырость, под «огнём» — землетрясения и вулканы, под «чащей» — джунгли, населённые насекомыми, рептилиями, тиграми и т. п. Само жилище должно быть расположено достаточно высоко, чтобы в него проникало достаточно свежего воздуха и солнечного света. Согласно Яджнавалькье, Сватмараме и другим, размеры комнаты йогина должны составлять 3х3,7х3,7 метра; это пространство, необходимое для взрослого человека. Крыша дома йогина делается из тростника или пальмовых листьев, что обеспечивает необходимую сухость воздуха

317 Это можно назвать умеренным уровнем. Пайл считает, что такая высота над уровнем моря *прекрасно* подходит людям с хрупким здоровьем и тем, кто ведет малоподвижный образ жизни. Воздух в этих районах сравнительно чист. См. W. L. Pyle, «Personal Hygiene», с. 136.

318 См. многочисленные цитаты из «Линга-Пураны», «Сканда-Пураны», «Макандя-Пураны», «Ади-Пураны», «Йога-Татвапракаши» и многих других в «Йога-Чинтамани», II, с. 89 и далее.

319 См. «Хатха-Йога-Прадипика» с «Джйотсна», I, 12 и далее; «Гхеранда-Самхита», V, 2 и далее.

320 Там же.

ШРИЙОГЕНДРА

внутри, поскольку такая крыша впитывает влагу в сырую погоду (её высушивают проходящие беспрепятственно воздух и солнечный свет) и способствует проникновению инфракрасного теплового излучения, полезного для здоровья человека"".

Следует отметить, что, хотя йогины относятся к жизни бесстрастно, богатство природных ландшафтов и особенно сады обладают для них большой притягательностью. Яджнавалькья, Сватмарама и авторы «Нандикешвара-Пураны» и «Йога-Татвапракаши» подчёркивают, что жилище йогина должно находиться в саду с чудесными цветами и большими тенистыми фруктовыми деревьями, окаймляющими этот сад, а недалеко должен протекать ручей с чистой водой. Важно, чтобы в таких местах сама природа была прекрасна, чтобы йогин, глядя на местность, обретал покой и концентрацию благодаря одному только ее виду³²².

В таком жилище обязательна постоянная и естественная дезинфекция для предотвращения появления насекомых и загрязнения воздуха; с этой целью следует ежедневно тщательно убирать в доме, вытирать пыль и мазать все стены, пол и потолок коровьим навозом, который, как полагают, является сильнодействующим дезинфицирующим средством и используется для обычной побелки³²³. Чтобы поддерживалась постоянная температура и не было сквозняков, проветривание нужно производить не через обычные окна, которые не рекомендуется делать, а через входную дверь, выходящую на восток, которая по возможности должна быть всё время открыта.

Для соблюдения домашней гигиены таких санитарных мероприятий по системе Йоги вполне достаточно для предотвращения появления в доме насекомых и болезнетворных микробов, если помнить тот факт, что йогину желательно жить одному (*эканте*) и иметь отдельную хижину. Розено считает, что отдельное помещение для одного человека с достаточно большим свободным внутренним пространством — это *идеальное жилище*, потому что здесь нет угрозы скопления в одном месте большого количества людей и, кроме того, это лучшая профилактическая мера против распространения инфекционных заболеваний.

321 Леонард Хилл считает инфракрасные и видимые лучи первым условием сохранения здоровья человека. См. «Sunshine and Open Air», с. 24 и далее.

322 См. «Йога-Яджнавалькьям», V, 5, 6 и далее; «Хатха-Йога-Прадипика» с «Джйотсна», I, 13; и «Йога-Чинтамани», II, с. 98 и далее.

323 Воздух внутри нужно ароматизировать курениями, чтобы отпугивать комаров, блох, мух и других насекомых. См. там же.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

(в) *Одежда*. Современные исследования в области гигиены доказывают нам необходимость проветривания не только лёгких, но и кожи. Поэтому чистота одежды приобретает новое и неожиданно большое значение. Требования к одежде включают в себя возможность вентиляции, отсутствие давления, умеренную теплоту и чистоту³²⁴. Йогини, чью одежду составляет чаще всего лишь набедренная повязка — идеал современного направления естественной жизни, — предпочитают свободную одежду вроде тоги или робы, сшитую в основном из хлопка или шёлка, причем надевают ее только в сырую или холодную погоду³²⁵. Такая одежда не стесняет движений, она тонка, не плотна, легка по весу, её нетрудно стирать³²⁶. Ежедневно после ношения её тщательно стирают и сушат на солнце. Ткань для этой одежды выбирают светлую, например белую, жёлтую, шафрановую, то есть такую, которая не задерживает тепловых лучей и служит преградой для ультрафиолетовых³²⁷.

(г) *Деятельность на открытом воздухе*. Всё время йогин проводит на открытом воздухе, изучая природу и работая (кроме тех случаев, когда он занимается медитацией или тайными йогическими упражнениями), — копается в саду, выращивает овощи, собирает фрукты и цветы, прогуливается (длительные походы нежелательны, так как они вызывают утомление, дискомфорт и отвлекают). Наука доказала, что воздух даже хорошо проветриваемых жилищ *не столь полезен*, как воздух вне дома, вот почему йогини, проводящие большую часть своего времени под открытым небом, на солнце, имеют крепкое здоровье и наслаждаются долгой жизнью.

(д) *Дыхание*. Обмен воздуха, происходящий при нормальном дыхании, очень мал, его можно намного усилить, если выполнять специальные упражнения, такие, как сознательное глубокое дыхание, которому учит практическая Йога. Кроме того, что при этом увеличивается количество поглощённого кислорода, такое дыхание помогает отрегулировать циркуляцию крови в теле, включая обычно бездействующие мышцы живота. Дыхательные упражнения Йоги оказывают также

324 Уже самые древние врачеватели Индии в полной мере оценили большое гигиеническое значение чистой одежды. См. «Чарака-Самхита», сутрастам, V, 92.

325 Келлогг подчёркивает, что хлопок — это, несомненно, самая лучшая ткань для контактирования с кожей. Шёлк занимает второе место, так как он меньше раздражает кожу, чем другие ткани. См. «The Health Question Box», с. 470.

326 См. «Шива-Самхита», III, 40.

327 Цвета, которые одобряли йогини, сегодня считают наиболее пригодными для тропических стран.

ШРИЙОГЕНДРА

сильное успокоительное воздействие на нервную систему, что способствует сохранению спокойствия ума и концентрации³²⁸.

2. Питание

Значение правильного питания для сохранения хорошего здоровья, увеличения продолжительности жизни и для лечения болезней было известно в Индии не только сторонникам гигиены Йоги, но и древним врачевателям³²⁹. А современные учёные только совсем недавно выявили необходимость обратить пристальное внимание на важнейший вопрос — сохранение здоровья посредством правильного питания. Крайл, Фрайденберг, Карлсон и другие своими лабораторными тестами безоговорочно доказали, что правильное питание не только предупреждает и излечивает некоторые болезни, но и помогает продлить человеческую жизнь; и более того, изменив питание человека, можно изменить и его характер.

То, что древнеиндийские учёные называли топливной энергией питания (*annapanendhanai scagnih*)³³⁰, сегодня признают Бенедикт, Хиндхед и другие; на этом дополнении к уже имеющимся знаниям о ценности пищи основывается современная диетология. То, что называется калорией, — это на самом деле *матра*³³¹, единица, которой измеряется пищевая ценность твёрдых и жидких пищевых продуктов, поддерживающих уровень тепла и энергетического потенциала тела. Ежедневная потребность в калориях у каждого человека индивидуальна, она зависит от пола, возраста, веса, рода занятий и многих других менее важных факторов. Зависит она также и от качества и количества потребляемой пищи и питья. Любая пища (или питьё), в которой слишком много или слишком мало калорий и которая либо превышает средний уровень потребностей человека, либо не достигает его, вызывает физиологические нарушения³³².

Таким образом, очевидно, что и (а) качество, и (б) количество пищи играют важную роль в сохранении хорошего самочувствия и

328 Все важнейшие аспекты этой проблемы были рассмотрены в главе «Уход за дыхательным аппаратом».

329 См. «Чарака-Самхита», сутрастам, XXVII, 337 и далее, 343; и «Сушрута-Самхита», сутрастам, 1,25 и далее.

330 Это обозначает «тепло, которое производит топливо пищи и питья». См. там же.

331 Слово «матра» очень важно, так как оно подразумевает топливную единицу, или калорию, в значении количества питательных элементов, которые участвуют в обмене веществ (*annapana*). См. там же, 340 и далее; XXVIII, 1 и далее.

332 Там же; виманастана, 1,2 и далее.

поэтому требуют изучения. Йогини обратили внимание на оба эти момента и, хотя они не сумели выразить результаты своих исследований количеством белков и углеводов, жиров и минеральных веществ, калорий и витаминов, всё же передали нам бесценный опыт столетий, который в свете наших современных разработок оказывается безошибочным, что совершенно поразительно, если учесть его древность, тогдашнюю обстановку и явно ненаучные и метафизические настроения того времени.

По сути (если отложить в сторону диетологию и научные советы по повседневному питанию, — питанию, зависящему от естественного импульса и предпочтений в качестве, количестве, вкусе и питательности пищи), не имеет значения, что ест здоровый человек. Большинству людей совершенно не нужно знать о содержании витаминов в молоке, жира в масле, о калорийности риса или пшеницы или о процентном соотношении углеводов, белков и минеральных веществ в овощах и фруктах. Йогини считают, что при выборе пищи наибольшую пользу принесут человеку подсказки инстинкта и опыта.

(а) *Качество пищи.* Йогини вопреки своему этическому принципу ненасилия считают, что человек — всеядное создание. То, что мясная пища *не подходит* для пищеварения человека и что она вызывает больше болезней, чем смешанное или чисто растительное питание, было в наше время доказано экспериментально. Лабораторные тесты и опыты Ласка, Рубнера, Макколлума и их коллег показали, что люди, употребляющие растительную пищу с низким содержанием белков, безусловно, *обладают гораздо большей выносливостью*, чем те, кто привык к традиционному белковому и мясному или смешанному рациону. Подобные результаты были получены в Германии, Англии, Пуэрто-Рико и в других странах. Вот почему современные диетологи считают *идеальной пищей* для человека *исключительно* молочные продукты, овощи, фрукты и орехи³³³.

Среди овощей и фруктов йогини отдают предпочтение только таким, которые они считают чрезвычайно соответствующими спокойному образу жизни йогина. По этой причине они обычно рекомендуют чистые, приятные, сладкие, питательные продукты, которые легко перевариваются³³⁴. Таким образом, в питание йогина входят следующие продукты: (1) молочное и сласти — свежие молочные продукты, мёд и сахар; (2) зерновые — пшеница, ячмень и рис³³⁵, из бобовых он может выбирать различные сорта фасоли³³⁶, (3) овощи и травы — баклажаны,

333 См. J. H. Kellogg, «The New Dietetics».

334 См. «Хатха-Йога-Прадирика», I, 63; «Гхераанда-Самхита», V, 21, 29.

335 См. «Гхераанда-Самхита», V, 17 и далее. Горакша говорит, что иногда можно употребить

ШРИЙОГЕНДРА

огурцы — все съедобные сорта, окру (*Hibiscus esculentus*) и люфу (*Luffa acutangula*), также можно употреблять в неограниченном количестве свежие зелёные листья шпината, капусту и пять сортов съедобной зелени³³⁷, наподобие салата-латука, сельдерея и др., которые считаются самой лучшей пищей для йогина; (4) корни — из них йогин употребляет только лекарственные и съедобные (некоторые виды, наподобие моркови, свеклы и др.) — и (5) фрукты — это манго, джекфрут, ананас, некоторые ягоды, ююба, инжир, финики, сизигиум и др.

Йогину запрещается употреблять в пищу пряности³³⁸, так как они оказывают возбуждающее воздействие и вредны³³⁹. Даже обычная соль считается вредной для здоровья³⁴⁰, возможно, потому, что зелёные овощи и их листья, а также другая рекомендуемая пища, достаточно богаты — в некоторых случаях исключительно богаты — минеральными солями³⁴¹. Можно отметить, что исследования, проведённые выдающимися американскими врачами, привели к такому выводу: «Потребляя соль в больших количествах, вы можете сократить свой век быстрее, чем предполагала сама природа. Хроническая сердечная недостаточность отчасти развивается из-за *неправильного питания с употреблением большого количества соли*. Обычный человек в день употребляет приблизительно в 200 раз больше соли, чем нужно горил-

и кукурузу. Его мнение изложено в «Самхите» (рукопись), с. 18.

336 Сватмарама и Гхеранда предлагали употреблять в пищу нут и белую фасоль — возможно, для того, чтобы покрыть белковый дефицит, если это необходимо.

337 Это (1) *Menespermum glabrum*, или *дживанти*, (2) *Chinopodium album*, или *вастумулякиши*, (3) *Boerhaavia diffusa alata*, или *пушпава*, (4) *Amaranthus polygamus*, или *мегханада*, и (5) *Amaranthus spinosus*, или *кантхаутия*. Кроме того, йогину также можно, согласно некоторым источникам, употреблять *Hingatsha repens*, или *хиламочичу*, *Cassia sorghera*, или *калакасунду*, и *Trichosanthes dioeca*, или *патолу*.

338 Только в начале приема пищи можно кардамон, гвоздику и даже имбирь и куркуму. См. «Хатха-Йога-Прадирика» с «Джйотсна», 1,62 и далее, также «Гхеранда-Самхита», VI, 16,17 и далее.

339 Лабораторные и клинические пробы окончательно доказали, что пряности и приправы не только сильно засоряют пищеварительные органы, но и способствуют выделению кислоты, которая отравляет кровь.

340 Соль считается веществом, употребление которого наносит здоровью урон и которое на самом деле излишне. См. «Хатха-Йога-Прадирика», I, 58 и далее. Известно, что для животных, впадающих в зимнюю спячку — тут можно напомнить, что йогин-практик сознательно приостанавливает деятельность организма, — солёная вода и соль ядовиты и даже могут привести к смерти. Научное обоснование причин, по которым не следует употреблять соль, дано в издании «Йога», т. 3, с. 96.

341 «Вегетарианец, ежедневное питание которого состоит из достаточного количества сырых фруктов и овощей и строго ограниченного объёма белков и крахмалов, *не нуждается* в неорганической столовой соли и не хочет ее». Детальное рассмотрение вопроса «Солить или не солить?» вы найдёте в книге: Dr. Henry and Mrs. Anna Lindlahr, «Natural Dietetics», с. 449 и далее.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

ле его веса». Йогины считают также нездоровыми острые блюда и горячительные напитки. Йогину нельзя есть острое, кислое, пряное, горькое и горячее³⁴². Кроме свежих овощей и фруктов — последние только спелые — можно употреблять и пищу, приготовленную на огне, но если она остыла и её снова разогреть, она становится нездоровой. Нельзя также есть жареное и печёное, так как при таком приготовлении ухудшаются питательные свойства³⁴³.

Из перечисленных выше правил питания йогина и других гигиенических правил очевидно, что сбалансированное *чисто вегетарианское* питание полезнее и смешанного, и мясного питания. Его преимущества состоят в том, что такая пища (1) обычно *легко усваивается*, (2) при правильном подборе и сочетании продуктов потребность человека в питательных веществах удовлетворяется полностью и (3) она является *идеальным питанием* — особенно для тех, кто занимается психическим и духовным совершенствованием, что ведёт к несколько малоподвижному образу жизни³⁴⁴.

Более того, разнообразие рекомендуемых продуктов предоставляет широкий выбор молочных продуктов, зерновых, овощей, фруктов и т. п. и возможность по-разному их сочетать, причем все эти продукты имеют высокую питательную ценность, легко усваиваются, приятны на вкус и обладают целительными свойствами. Современные медики могут поражаться, что важность сбалансированного рациона — жиров, белков, углеводов, целлюлозы, органических минеральных солей и др. — в смысле содержания калорий или витаминов была давно оценена наблюдательными йогинами и что современные исследования в области диетологии просто подтверждают, что их выводы научно обоснованы и точны.

(б) *Количество пищи*. Нельзя точно определить объём пищи, которая требуется человеку, потому что, к примеру, если вычислять его по количеству калорий, он может оказаться неподходящим в каком-либо другом отношении. Поэтому йогины считают, что желательно предоставить решение этого вопроса нормальному здоровому желудку³⁴⁵. Однако умеренность в еде (*митахара*)³⁴⁶ считается обязательной,

342 См. «Бхагавад-Гита», XVII, 9; «Хатха-Йога-Прадирика», 1,59; «Гхеранда-Самхита», V, 23.

343 Как и древние йогины, современные специалисты в области диетологии считают, что возбуждающая или подобным образом приготовленная пища непитательна, т. е., в ней отсутствуют необходимые питательные качества.

344 См. «Бхагавад-Гита», XVII, 8. Диетологи пришли к выводу, что чисто вегетарианское питание снижает затраты жизненной энергии, а это является главной целью личной гигиены йогина. См. Dr. N. C. Paul, «A Treatise on the Yoga Philosophy», с. 18.

345 В силу этого в текстах говорится, что йогин может употреблять пищу в *соответствии со своим вкусом*. Сравните точные изречения в «Хатха-Йога-Прадирике», I, 63 и

ШРИЙОГЕНДРА

т. е. кушать нужно *не больше и не меньше*, чем это необходимо для удовлетворения аппетита³⁴⁷.

Считается, что йогину достаточно трёхразового питания. Он может съесть лёгкий завтрак в 8:30 утра, пообедать в час дня и поужинать в 6:30 вечера. Между этими трапезами йогину желательно ничего не есть. Голодание или питание раз в день (*нактабходжана*) считается таким же вредным для здоровья, как и переедание (*ативабходжаном*)³⁴⁸ или употребление новой порции пищи до того, как предыдущая вышла из желудка³⁴⁹. Кроме того, йогин должен воздерживаться от религиозных постов и подобных обрядов.

3. Вода

Вторая по значению после воздуха, вода может быть названа первостепенной жизненной потребностью. Кроме того, что она является важным элементом питания — хотя таковой не считается, — её используют для различных очистительных процедур, так что достаточно большое количество чистой воды является важнейшим условием гигиеничного образа жизни³⁵⁰. Йогины не оставили без внимания этот важнейший вопрос. Для его решения они предлагают два способа: первый — выбрать место жительства недалеко от ручья или реки и второй — выкопать колодец вблизи монастыря йогин³⁵¹. Оба способа обеспечивают надёжный и большой запас чистой³⁵¹ (*нирдоша*) воды.

«Гхеранда-Самхите», V, 29.

346 Авторами почти всех трактатов о практической Йоге это истолковывается так, что половина желудка должна быть наполнена пищей (около 142 граммов за каждый прием), четверть желудка остается для воды и ещё четверть — для воздуха. Изложение этого вопроса в «Маркандейя-Пуране» (39 и далее) достаточно подробное. Такое соотношение было одобрено также знаменитыми древнеиндийскими врачами. См. «Чарака-Самхита», виманастана, II, 2 и далее; «Вагбхата-Сутра», X.

347 См. «Амританадопанишад», 28.

348 См. «Йога-Сандхья», с. 115.

349 *Ekaharam niraharamyamanteca nakarayet.* См. «Гхеранда-Самхита», V, 31. Обычно пище нужно около трёх часов (*яма*), чтобы пройти через желудок, и в ходе исследований было продемонстрировано, что какая-либо другая порция пищи, съеденная за это время, нарушает нормальное течение пищеварения.

350 Нет необходимости напоминать, что слабое здоровье и многие заболевания, такие, как брюшной тиф, энтерит, холера, дизентерия и другие, очень часто могут быть вызваны употреблением грязной воды. Использование чистой воды не только уменьшает опасность заражения желудочно-кишечными инфекциями, но и *наверняка* помогает предупредить и преодолеть множество других заболеваний (Райнк).

351 Местность, в которой нет достаточных запасов воды или пищи, считается непригодной для жизни йогина; в таком случае он должен покинуть это место и найти более соответствующее его требованиям, где и построить своё жилище. См. там же, V, 5, 6 и далее.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

По поводу чистоты воды — это очень важное гигиеническое условие — Розено замечает: «Чистая вода — это химическое чудо; её не существует в природе»³⁵². Однако общеизвестно, что вода в ручьях или реках, текущих по ненаселённой каменистой территории, как правило, очень чистая, т. е. в ней нет загрязнений органического происхождения (Хейзен). А достаточно глубокий колодец, вода в котором обычно чиста и отвечает всем санитарным нормам, является самым безопасным и подходящим источником воды³⁵³.

Применение воды может быть (а) внутренним и (б) наружным.

(а) *Внутреннее применение воды.* Сюда относится питьё воды — использование её при приготовлении пищи имеет второстепенное значение — и гигиенические процедуры. Не существует каких-либо особых указаний относительно количества воды, которое нужно выпивать за день, это решает сам человек в зависимости от его естественной потребности в жидкости. Было только отмечено, что при трапезе одну четвертую часть объема желудка нужно оставить для воды.

Относительно того, когда нужно пить, то йогины считают, что пить воду во время еды вредно для здоровья³⁵⁴. Автор вспоминает об одной привычке йогинов, которая может оказаться полезной очень многим: перед дефекацией, в основном ранним утром, около 4 часов, они обычно выпивают примерно пол-литра воды и только после этого приступают к обычной повседневной деятельности. Возможно, это делается для того, чтобы смыть остатки пищи со стенок пищеварительного тракта при помощи усиления перистальтики, снижающейся до минимума во время сна, и также чтобы облегчить дефекацию. *Внутреннее очищение*, которое для йогины является обязательным ежедневным ритуалом, требует более двух литров воды, используемой для очищения ротовой и носовой полости, желудка, кишечника и мочевого пузыря.

(б) *Наружное применение воды.* В этом отношении больше всего воды используется для поддержания чистоты тела, одежды и вещей. Если не принимать во внимание применяемые для избавления от болезней методы водолечения, которые требуют очень большого количества воды, обычно воду ежедневно используют для ванны, которую принимают на открытом воздухе. То, что такая ванна чрезвычайно полезна для здоровья, вряд ли можно отрицать. Было бы очень странно

352 См. «Preventive Medicine and Hygiene», с. 929.

353 См. «The Health Question Box», с. 537.

354 Современные исследования показали, что вода, выпитая во время еды или немедленно после неё, разбавляет желудочный сок и замедляет процесс пищеварения.

ШРИЙОГЕНДРА

и даже неприлично для йогина не принять ванну хотя бы один день, на самом деле он редко садится есть, перед тем не помывшись. Период от 7 до 8 часов утра, сразу же после восхода солнца, считается самым лучшим временем для купания. Частые купания считаются вредными, как и слишком ранние — между 4 и 5 часами утра, которые устраивают многие религиозные секты в Индии. Кроме того, рекомендуется принимать не холодные ванны, а прохладные (26 градусов) или тепловатые (31 градус), то есть ни слишком горячие, ни слишком холодные (*ати-шитошнам*). Лерч считает, что такие ванны больше всего подходят людям, ведущим малоподвижный образ жизни. Кроме использования для ванн, воду также применяют при энергичном мытье, чтобы смыть грязь, накопившуюся на теле. Эта процедура улучшает кожное кровообращение и является столь необходимой тонизирующей процедурой для тела.

4. Деятельность

Гигиена учит нас, что невозможно вести здоровый образ жизни, не занимая ум и тело каким-либо видом деятельности. Праздное тело и бездейственный ум атрофируются и становятся извращёнными, и со временем отличие их от неживых предметов может стать совершенно незначительным или вообще исчезнуть. Хотя на первый взгляд, особенно для сторонних наблюдателей, жизнь йогина бездеятельна, на самом деле он живёт очень активно. Его повседневные занятия можно разделить на (а) труд и (б) отдых.

(а) *Труд*. Умственный труд йогина включает в себя изучение религиозных источников (рукописей и т. д.), метафизики (различных философских систем и других интеллектуальных изысканий), психологии и физиологии (к ним относятся исследования по психологии, анатомии и физиологии человека и т. д.³⁵⁵). Йогин также активно занимается упражнениями на концентрацию и физкультурой (сюда входят различные виды терапии, методы физического воспитания и гигиены, упомянутые в этой работе, а также развивающие упражнения, о которых говорится в других книгах этой серии).

Труд на открытом воздухе включает в себя огородничество, короткие прогулки и иногда — работу по дому, например приготовление

355 В древней Индии вскрытие тела (мёртвого) было более или менее обычным для людей двух категорий — *йогинов* и врачей. Так, великий древнеиндийский целитель Сушрута говорил, что «...йогин должен рассекать [мёртвые тела — прим. пер.1, чтобы изучить различные части человеческого тела». См. комментарии Вайза к книге «The Hindu Medicine», с. 48; также V. R. Gandhi, «The Anatomy of the Tantras», с. 233.

пищи, уборку, стирку и мытьё посуды и др.³⁵⁶ Тяжёлый умственный или физический труд, который может привести к нервному или мышечному истощению, запрещён на любом этапе обучения. Йогину строго предписывается ограничивать свою деятельность лёгкими работами и избегать действий, которые могут вызвать физическое утомление или боль (*каяклеша*). Предотвращение перенапряжения — к сожалению, слишком распространённого современного заболевания — и однообразие осуществляется благодаря периодам отдыха между различными занятиями.

(б) *Отдых*. Две основные формы пассивного времяпровождения, а именно отдых и сон, одинаково важны и полезны для здоровья. С 7 до 11 часов утра йогин занят учёбой и выполнением требований личной гигиены. Следующие два-три часа, то есть до двух часов дня, он использует для отдыха, расслабления и восстановления сил. С двух часов дня до заката — приблизительно до 6:30 вечера — он снова занят обычной деятельностью. Он редко пользуется искусственным освещением и проводит вечера в глубоком созерцании, пении и игре на музыкальных инструментах. Обычно ложится спать около 10 часов вечера и погружается в спокойный сон без сновидений в среднем часов на восемь. Жёсткое ложе из соломы, мат из травы *куша*, шерстяной ковёр или шкура оленя на полу обычно заменяют мягкий хлопок или перины, возможно, чтобы сохранять постоянную температуру тела без потерь тепла.

5. Время

Древние йогины не обошли вниманием и климатические особенности, которые могли бы способствовать изучению Йоги; они выявили, что, если начинать осваивать все йогические упражнения и процедуры в определённое время года, результаты будут лучше, чем если делать это в любое другое время³⁵⁷. Для того чтобы получить пользу от занятий Йогой в полной мере, йогины обращаются за помощью к

356 Йогину, у которого много учеников, последние щедро помогают выполнять необходимую для обеспечения жизни работу. Женатый йогин, понятно, выполняет меньше работы по дому. Но начинающему приходится много заниматься физическим трудом, чтобы сделать всю домашнюю работу.

357 Не следует начинать осваивать Йогу зимой, летом или в сезон дождей, да и любое другое начинание в эти периоды может отрицательно сказаться на здоровье. Людям, которые начали заниматься Йогой в правильно выбранный период и ежедневно выполняют процедуры по уходу за телом, не нужно опасаться отрицательных последствий. Поэтому они могут продолжать свои занятия независимо от изменений климата. Данное предупреждение обращено к начинающим, для того чтобы облегчить их переход к новому образу жизни.

ШРИЙОГЕНДРА

природе и выбирают время и сезон, наиболее подходящие для своих начинаний. Зима (ноябрь, декабрь, январь и февраль), лето (май и июнь) и сезон дождей (июль и август) считаются совершенно неподходящими для *начала* занятий Йогой скорее всего потому, что в это время самая высокая или самая низкая температура, влажность и т. п. или слишком резки атмосферные изменения. Поэтому начинающему (*пратхамабхьясина*) желательно приступать к освоению Йоги только весной (в марте или апреле) или осенью (в сентябре или октябре), когда климатические условия обычно мягкие³⁵⁸.

6. Заключение

Оставив в стороне ненужные изыски — терминологию языка точной науки, можно с уверенностью сказать, что ознакомления с гигиеной Йоги, с её истоками, эволюцией и действенностью, с её исключительно естественными самостоятельно применяемыми методами гигиены, профилактики болезней и их лечения, с её неоценимым вкладом в сферу сохранения и укрепления умственного, нравственного и психического здоровья человека более чем достаточно для того, чтобы убедить всякого непредубеждённого человека в её уникальной всеохватное™, универсальной ценности как системы, обеспечивающей здоровье тела, ума и души, для всех и каждого. Небольшое сравнительное исследование в свете достижений современной науки показывает, что весь свод правил личной гигиены, созданных тысячи лет назад адептами Йоги, стоит на научно обоснованном фундаменте и является удивительно целостным. Нет причин опасаться, что выполнение йогических упражнений и процедур может причинить какой-либо вред, если заниматься этим разумно и аккуратно, строго следуя указаниям, данным в этой работе.

В наш век тяжёлой работы, нервных стрессов, неестественного образа жизни и мышления, в век, когда люди живут как автоматы, жизнь истинного йогина, выполняющего все упражнения и процедуры Йоги как их следует выполнять, возможно, остаётся больше загадочным и редкостным феноменом, чем реальным примером, оставляющим далеко позади все стандарты современного существования. И тем не менее такой йогин является высочайшим идеалом, так как он — образец человека, который знает и принимает конкретные меры для укрепления своего здоровья и продления жизни. Если Йога принесёт столько же пользы современным йогинам, как это было в прошлом,

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

вряд ли придётся удивляться, *почему тот*, кто ведёт йогический образ контролируемой биологической жизни, *сможет жить больше ста лет*.

Несмотря на то, что гигиена Йоги имеет строго индивидуальный характер — исключая элементы общественной и домашней гигиены, что регулярно и в полном объёме её практикует только избранная группа йогоинов, она является *первейшим* образцом строго гигиеничного образа жизни. Если — насколько это практически возможно — ввести в ежедневный режим современного человека оздоровительные упражнения и процедуры древних йогоинов, они, несомненно, окажутся замечательным средством для укрепления здоровья и продления жизни, что, по сути, является главной целью всех наук и итоговым устремлением всех человеческих начинаний.

ГЛОССАРИЙ

САНСКРИТСКИХ ТЕРМИНОВ

А

Адхвасаши — любое положение лёжа на животе; [Й.] поза лёжа на животе, при которой руки и ноги вышрямлены и расслаблены.

Амрита — нектар; амброзия; [Й.] выделение определённой важной части мозга.

Антар-дришти — [Й.] взгляд, направленный внутрь.

Антар-дхаути — [Й.] внутреннее очищение; очищение пищеварительного тракта.

Анулома-вилома — переменный; [Й.] вид дыхания, каждый дыхательный цикл которого состоит из восьми этапов; то же самое, что *Сурья-бхедана*.

Ардха-курмасана — [Й.] половинная поза черепахи.

Ардха-матсиендрасана — [Й.] частичная поза Матсиендры.

Асана — поза; [Й.] любое неподвижное положение тела; система физического воспитания в Хатха-йоге; третья ступень Йоги.

Атишитошнам — либо слишком горячий, либо слишком холодный.

Ашвини — кобыла; [Й.] упражнение высшей ступени, при выполнении которого имитируют движение лошади после опорожнения кишечника; одна из двадцати четырёх мудр.

Ашта-сиддхи — восемь сверхъестественных способностей, которые приобретает йогин благодаря Йоге.

Б

Басти — клизма; [Й.] процесс самоочищения кишечника при помощи воды или воздуха.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

Бахикшрита-дхаути — [Й.] процедура очищения толстой кишки после её извлечения через анус

Бинду—точка; капля; [Й.] — сперма; исчезающая точка света перед вхождением в «лишённое семени» самадхи (самадхи, не имеющее объекта сосредоточения).

Брахма-джняна — божественное знание; [Й.] знание о реальности Брахмана.

Брахмачарья — воздержание; целомудрие; отказ от каких бы то ни было половых сношений; [Й.] чистота половых отношений.

Буддийская Йога — система Йоги, или самокультуры, в буддизме.

Бхадрасана — спокойная поза; [Й.] поза, при которой пятки и руки скрещены, тело выпрямлено и расположено перпендикулярно земле.

БхрумаЪхья-траака — [Й.] фокусирование взгляда на точке между бровями.

Бхуджангасана — [Й.] поза, имитирующая кобру с поднятой головой и раздутым капюшоном.

В

Ваджроли — [Й.] половая гигиена в целом; контроль за выделением семенной жидкости; процесс промывания каналов половых органов.

Вамаджару-траака — [Й.] фиксация взгляда на оконечности левой ключицы.

Вамана-дхаути — [Й.] процесс промывания желудка водой; то же, что *Гаджа-карани*.

Вамапада — относящийся к левой ноге.

Варисара — [Й.] метод промывания водой пищеварительного тракта.

Вартуласана — поза круга; [Й.] поза, в которой тело образует круг.

Ватакрама капалабхати — [Й.] процесс очищения воздушных пазух посредством оксигенации.

Ватасара — метод воздушного очищения пищеварительного тракта.

Ваю —воздух; [Й.] нервный импульс.

Ваю-басти — воздушное очищение кишечника; [Й.] процесс прохождения воздуха по кишечнику с целью его оксигенации.

Веданта-йога — система Йоги, связанная с Шанкара Ведантой; то же, что *Джняна-йога*.

ШРИЙОГЕНДРА

Видьонмалавиласа — любое проявление серии электрических разрядов; [Й.] активизация биоэнергии; то же, что *Прана*.

Вишишта-джняна — то же, что *Брахма-джняна*.

Врикшасана — поза дерева; [Й.] перевёрнутая поза с опорой на вытянутые руки.

Врищикасана — поза скорпиона.

Вьюткрама — в обратном порядке; [Й.] простой способ капалабхати, при котором воду втягивают через обе ноздри.

Г

Гаджа-карани — действие слона; [Й.] процесс удаления воды через рот после того, как было выпито большое количество воды; то же, что *Вамана-дхаути*.

Гаджа-карма — то же, что *Гаджакарани*.

Гаятри — ведический стихотворный размер в 24 слога; священная индуистская формула для ежедневного пения.

Горакишасана — [Й.] поза, названная в честь великого йогина Горакши; поза для прекращения ночных поллюций.

Грихастха — хозяин дома; женатый мужчина.

Гхаршана-нетти — [Й.] процесс расширения и массажа внутренней части носовых проходов зондами постепенно увеличивающейся толщины.

Гхатасья — земной; [Й.] физический; физиологический.

А

Дакшинаджатру-траака — [Й.] фиксация взгляда на оконечности правой ключицы.

Дакшина-пада — относящийся к правой ноге.

Данта-дхаути — [Й.] метод очищения зубов и рта; уход за зубами, ротовой полостью, языком, ушами и воздушными пазухами.

Данта-каста — деревянная палочка для чистки зубов; зубная щётка.

Двандва — пары противоположностей; двойственность; противоположный.

Деха-шуддхи — очищение тела.

Джайна-йога — система Йоги, или самокультуры, в джайнизме.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

Джала-басти — промывание толстой кишки; [Й.] водное промывание толстого кишечника.

Джаландхара-бандха — [Й.] замок подбородка.

Джала-нетти — промывание носа; [Й.] процесс промывания водой носовых ходов.

Джихва-мула-иудханам — [Й.] процесс очищения корня языка.

Джняна-йога — система Йоги, которая учит, что освобождение происходит посредством обретения истинного знания; то же, что *Веданта-йога*.

Драдхасана — устойчивая поза; [Й.] положение лёжа на боку, которое считается самой лучшей позой для сна.

Дханурасана — [Й.] поза, имитирующая лучника, натягивающего тетиву лука; то же, что *Дханушасана*.

Дханурвакрасана — изгиб лука; [Й.] поза, имитирующая изгиб лука.

Дхарана — умственное действие по выбору одного предмета из многих для концентрации; [Й.] шестая ступень Йоги.

Дхаути — внутреннее очищение; промывание; самоочищение; [Й.] — полоса ткани особых размеров, используемая для очищения пищевода и желудка; процедура, в которой используется эта ткань.

Дхьяна — взгляд; созерцание; [Й.] седьмая ступень Йоги.

И

Ида — [Й.] то же, что *Чандра-нади*.

Й

Йога — одна из шести главных систем индийской философской мысли; искусство и наука самореализации; конечная цель жизни; система оздоровления тела, ума и души.

Йогин — тот, кто занимается Йогой.

К

Кайвалья — [Й.] высшее сознание; абсолютное сознание; абсолют.

Кама — купидон; либидо, половое влечение.

Капалабхати — [Й.] процесс воздушного очищения лобных пазух; метод оксигенации.

ШРИЙОГЕНДРА

Капаларандхра-дхаути — [Й.] стимуляция кровообращения в лобных воздушных пазухах при помощи наружного массажа.

Карна—ухо.

Карна-рандхра — слуховой проход; ушная полость.

Карнарандхра-дхаути — [Й.] процесс промывания наружного слухового прохода.

Кафа — флегма; слизь; [Й.] одна из трёх основных биохимических жидкостей тела.

Каякальпа — омоложение; искусство омоложения.

Кевала — абсолютный; полный; непрерывный.

Крийя-йога — [Й.] выполнение Йоги; практическая Йога.

Куккутасана — поза петуха; [Й.] поза, напоминающая стоящего петуха.

Кумбхака — [Й.] задержка дыхания.

Кунджала — [Й.] промывание желудка.

Куша — вид травы, используемой в религиозных обрядах и ритуалах.

Кхечари — [Й.] акт или процесс приостановки жизнедеятельности; одна из двадцати четырёх мудр.

М

Макарасана — поза крокодила; [Й.] поза, похожая на адхвасану.

Малакулатеам — [Й.] патогенность, способность вызывать заболевание.

Мала-шуддхи — удаление ядов; [Й.] система мероприятий для полного удаления ядов из тела.

Матсиендрасана'— [Й.] поза для скручивания позвоночника, названная так в честь великого йогина Матсиендры.

Матха — монастырь; уединённое жилище.

Махабхарата — легендарная индийская эпическая поэма (по Хопкинсу, написана около 300 года до н. э.).

Маха-самадхи — [Й.] состояние абсолютного транса.

Маюрасана — [Й.] поза павлина.

Меруданда — позвоночный столб.

Митахара — умеренность в еде; лёгкая пища и питьё.

Мритасана — [Й.] поза, имитирующая расслабленное состояние мёртвого тела; то же, что *Шавасана*.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

Мудра — [Й.] высшая техника Йоги; психофизиологическая тренировка.
Муктасана — свободная поза; [Й.] вариант позы рыбы.
Мукти — спасение; избавление; освобождение.
Мула-бандха — втягивание ануса; [Й.] процесс контроля за мышцами ануса; упражнение, аналогичное ашвини-мудре; одна из трёх главных бандх.
Муладхара — пупок; основа; [Й.] кончик копчика; основное сплетение

Н

Нади — нерв.
Нади-танту — нервное волокно.
Нади-шуддхи — [Й.] полное очищение всей нервной системы.
Нактабхождана — традиция, по которой человек ест ночью, один раз в двадцать четыре часа.
Насикагра-трака — фиксация взгляда на носу; [Й.] процесс фокусирования взгляда на кончике носа.
Паули — [Й.] упражнение, в ходе которого разминается и массируется кишечник.
Неи — [Й.] процесс очищения носа; крученая верёвка, используемая для гигиенического ухода за носом.
Ниша — соблюдение правил; [Й.] свод правил, регулирующих умственную деятельность и нравственное поведение; вторая ступень Йоги.

П

Паванамуктасана — [Й.] поза, предотвращающая метеоризм.
Пашчиматанасана — [Й.] поза для растягивания мышц задней поверхности тела.
Пашчимоттанасана — то же, что *Пашчиматанасана*.
Питала — [Й.] всё, что проводит положительный электромагнитный поток в человеческом теле; правая ноздря; правая цепочка ганглиев симпатической нервной системы; то же, что *Сурья-нади*.
Пиндастха-дхьяна — физическая концентрация; [Й.] любой процесс созерцания или концентрации на данной форме или объекте.
359 *Нервное сплетение, расположенное в тазу над анусом у основания позвоночника. — Прим. пер.*

ШРИЙОГЕНДРА

Плавини пранаяма — [Й.] вид дыхания, наполняющий тело воздухом.

Прана — жизнь; жизненная сила; дыхание; [Й.] биомоторная сила; биоэнергия.

Прана-ваю — нервный импульс

Прана-винимая — [Й.] передача биоэнергии.

Пранаяма — регуляция дыхательных движений; [Й.] контроль над биоэнергией; система дыхательных упражнений; четвёртая ступень Йоги.

Прани́ти — только живёт или существует.

Прати́пакша-бхавана — отрицательное созерцание; [Й.] способ мысленных этических и метафизических размышлений о противоположностях.

Пратъя́хара — приостановка; [Й.] отрешённость; отвлечение чувств от их объектов; пятая ступень Йоги.

Пурака — вдох.

Р

Раджас — яйцо.

Речака — выдох.

Ригведа — самая древняя из четырёх Вед; самый ранний священный текст индусов (по мнению Тилака, написана около 10 000 лет до н. э.).

С

Самадхи — состояние транса; [Й.] состояние трансцендентального сознания; произвольная приостановка жизнедеятельности; восьмая ступень Йоги.

Саманья-нетти — [Й.] процесс очищения воздушных каналов, особенно носовых ходов, при помощи крученой верёвки.

Саматва — бесстрастие.

Сарвангасана — поза для всего туловища; [Й.] поза тела, при которой спина лежит на полу, а ноги подняты вверх.

Сахасрадала — головной мозг; [Й.] буквально — тысячелестковый лотос.

Сиддха — мастер Йоги; совершенный; полный.

Сиддха джала-нетти — [Й.] процесс втягивания воды через одну ноздрю и выпускания её через другую.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

Сиддхасана — совершенная поза; [Й.] основная поза для медитаций и молитв.

Стринам ваджроли — ваджроли для женщин.

Стула — жёсткий; грубый; физический; [Й.] относящийся к телу или использованию воздуха.

Сукхасана — [Й.] удобная поза.

Сурья — солнце; [Й.] правая ноздря; правый; положительный; солнечный.

Сурья-бхедана — [Й.] процесс переменного дыхания; солнечный; то же, что *Анулома-вилома*.

Сурья-дхьяна — [Й.] процесс концентрации или фиксации взгляда на солнце.

Сурья-нади — [Й.] то же, что *Питала*.

Сутра-нети — [Й.] зонд из крученой верёвки для очищения носовой полости; то же, что *Саманья-нети*.

Сушумна — [Й.] позвоночный столб.

Т

Тантра — вторичная система индийской философской мысли.

Тратака — любая процедура для очищения глаз; непрерывный взгляд без моргания; [Й.] центральная фиксация, или упражнение для глаз.

У

Уддияна-бандха — [Й.] процесс, во время которого диафрагма поднимается очень высоко благодаря специфической координации движений дыхательных и брюшных мышц; одна из трёх основных бандх.

Упадханасана — [Й.] поза подушки.

Уткатасана — [Й.] неуравновешенная поза.

Уштрасана — [Й.] поза верблюда.

Х

Ха — [Й.] солнце; солнечный; правый; положительный.

Халасана — поза плуга; [Й.] поза, имитирующая обычное положение плуга, для её выполнения нужно из положения лёжа медленно поднять ноги и коснуться ими пола за головой, при этом руки и ноги должны быть полностью выпрямлены.

ШРИЙОГЕНДРА

Хастападасана — [Й.] поза, в которой человек касается руками пальцев ног.

Хатха — сила; решимость; [Й.] солнце и луна.

Хатха-йога — система Йоги по уходу за телом; [Й.] физиологическая Йога; единство противоположностей; система Йоги, предназначенная для оздоровления и достижения контроля над телом с целью обеспечения здоровья ума и души.

Ч

Чакрасана — поза колеса; [Й.] дугообразная поза для тренировки спины и живота.

Чандра — луна; [Й.] левая ноздря; левый; отрицательный; лунный.

Чандра-дхьяна — [Й.] сосредоточение на луне; созерцание луны.

Чандра-нади — [Й.] левая ноздря; левая цепочка ганглиев симпатической нервной системы; нерв, проводящий отрицательный электромагнитный поток; то же, что *Ида*.

Чапаласпада — быстрый, как молния; [Й.] энергия, текущая в теле; то же, что *Прана*.

Чити-шакти — сознание; ум; сила сознания.

Читта — ум в его самом широком значении.

Читта-еритти — мыслительные модификации, колебания ума.

Ш

Шавасана — поза трупа; [Й.] поза, имитирующая неподвижное и расслабленное состояние мёртвого тела.

Шактичалана мудра — [Й.] движения диафрагмы и ануса для повышения энергетического потенциала.

Шалабхасана — [Й.] поза саранчи.

Шамбхави мудра — [Й.] психофизиологический процесс, при котором органы чувств закрываются и чувства направляются внутрь; одна из мудр, при которой взгляд направлен внутрь.

Шауча — чистота; очищение.

Ширасана — стойка на голове; [Й.] перевёрнутая поза с опорой на голову.

Шитакрама — относящийся к холоду или указывающий на холод.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЙОГА

Шитакрама капалабхати — [Й.] процесс втягивания воды через рот и выпускания её через ноздри.

Шукра — сперма; семя.

Шуньяка — [Й.] задержка дыхания; задержка дыхания после выдоха.

Шушка — сухой; несмазанный; [Й.] то же, что *Стула*.

Э

Эканте — одинокий; один.

Я

Яма — ограничение; [Й.] свод правил психической и этической дисциплины; первая ступень Йоги.

Яштикасана — поза палки; [Й.] расслабленная лежащая поза, напоминающая положение палки, лежащей на земле.

КНИГИ «СОФИИ»

Д. В. Керни. Современная магия водолечения. Джин Келлер. Целительные силы воды 84x108/32,320 стр., 7Г, суперобл., 0331

'^ Целебный' СИЛЫ ВОДЫ



как руководство, которое поможет им в домашних условиях сохранить превосходное здоровье. Книга написана легко, она понятна широкому кругу читателей; методика водных процедур подробно изложена и тщательно проиллюстрирована.

**Эрнест Вуд Словарь Йоги
84x108/32,224 стр., 7Г, суперобл., 0770**

Эта книга — первый последовательный словарь на русском языке, объясняющий основные понятия всех крупных школ раджа-йоги и хатха-йоги. Есть здесь и статьи о буддизме и йоге суфиев.

Автор, в прошлом профессор физики в

Две книги под одной обложкой, т.к. оба автора — доктор медицины и мать большого семейства — десятилетиями лечили самым лучшим и надежным в мире способом — водой.

Д. В. Керни расскажет вам, как жить дольше и чувствовать себя лучше. Вы узнаете, как бороться с болями при артритах, болью в спине и с недомоганиями, с которыми вы раньше не справлялись. Самыми простыми средствами (озеро, ручей, ванна, тазик, простыни и полотенца) вы сможете мобилизовать свои внутренние ресурсы и достичь магического результата исцеления. Деньги не нужны, нужен только здравый смысл.

Джин Келлер рассказывает о множестве побед над болезнями членов своей семьи и многочисленных знакомых, и мы рекомендуем читателям эту книгу



Синдском Национальном Колледже Индии и лектор Мадрасского Университета, является одним из выдающихся исследователей древней философии и психологии Индии. Многие годы он был также преподавателем санскрита и тесно сотрудничал со многими индийскими учеными и йогами. Он был принят в Орден Ведантистов монастыря Шрингери и посвящен в сан именем великого учителя Шри Шанкарачарьи из Шрингери.

Питер Келдер Око возрождения. Древняя практика тибетских лам. (Секреты омоложения) 60х90/16,96 стр., мягк., 0311



Книга, пользующаяся на протяжении последних двух лет все возрастающим спросом. Широко рекламируется в газетных статьях авторами (без финансирования издательством), на себе испытавшими действенность описанных техник. Увлекательное тибетское приключение полковника Брэдфорда заканчивается открытием миру шести простых (!) упражнений, которые ламы тысячелетиями использовали для обращения вспять внутреннего потока времени. Книга рекомендуется многими эзотерическими школами и... практикующими врачами ведущих клиник.

Свами Шивананда Новый взгляд на традиционную Йога-терапию 60х90/16,224 стр., мягк., 0312

Описанные автором методики основаны на психоэнергетической теории классической Йоги и посвящены лечебной практике. Книга представляет собой подробный указатель терапевтической практики при конкретных заболеваниях. Описана биоэнергетическая сущность простых и эффективных упражнений, принципов питания, а также несложных способов тренировки дыхания как радикального средства увеличения продолжительности жизни. Сегодня эта книга считается классической; отрывочные сведения из неё используются практически во всех работах по целительству, выходящих на русском языке.



Издательство "СОФИЯ" заинтересовано в творческом сотрудничестве с авторами, переводчиками, центрами: астрологическими, оккультными, эзотерическими; с частными лицами, а также с реализаторами книг.

Телефон в Киеве: (044) 265-09-40

Пункт розничной продажи: Инженерный переулок, 4Б, магазин «ОбрШ»
тел. 290-04-12

Представительство в Москве:

ООО "СОФИЯ—Москва", 109172, Москва, а/я 55, Саратовская 8/1,
телефон (095) 912-02-71,

e-mail: SophyaInfo@sophya.kiev.ua

Корректурa

Е. Введенская

Е. Ладикова-Роева

Т. Зенова

Оригинал-макет

И. Петушков

Шдписанокпечати19Л1.97г.Формат60х90/16.

Бумага офсетная №1. Гарнитура "Миньон". Усл.печ. лист. 14,00

Усл.краск.-отг. 14,00 Уч.-изд.лис 14,60. Зак.779, Доп.

Цена договорная. Тираж 5 000.

"София", Ltd. 252055, Киев-55, ул. Полковника Потехина, 2
при участии ООО "София-Москва"

Типография № 9 Комитета РФ по печати
Москва, 109033, Волочаенская ул., 40

**Шри Йогендра, основатель и президент
Институтов Йоги в Индии и Америке, редактор
серии книг о теоретической йоге и
иллюстрированного журнала «Йога» и т. д.**

**Книга представляет Йогу в правильной
перспективе, йогические упражнения
рассматриваются в свете современной науки и
гигиены — *Journal of the Royal Asiatic Society*.**

**Она предлагает строгую рациональную систему
разумного образа жизни, которая позволит
увеличить не только продолжительность, но и
широту и глубину человеческой жизни —
Journal of the Mythic Society.**

**Она заслуживает особого внимания
восхищения, т. к. представляет собой изложение
уникальной индийской системы оздоровления
человека, тайно изучаемой на протяжении
последних пяти тысяч лет — *The Times*.**

Этот файл был взят с сайта

<http://all-ebooks.com>

Данный файл представлен исключительно в ознакомительных целях. После ознакомления с содержанием данного файла Вам следует его незамедлительно удалить. Сохраняя данный файл вы несете ответственность в соответствии с законодательством.

Любое коммерческое и иное использование кроме предварительного ознакомления запрещено.

Публикация данного документа не преследует за собой никакой коммерческой выгоды.

Эта книга способствует профессиональному росту читателей и является рекламой бумажных изданий.

Все авторские права принадлежат их уважаемым владельцам.

Если Вы являетесь автором данной книги и её распространение ущемляет Ваши авторские права или если Вы хотите внести изменения в данный документ или опубликовать новую книгу свяжитесь с нами по email.