

Авторизованный перевод,  
примечания и дополнения  
Андрея Сидерского

**СВАМИ ШИВАНАНДА**

**ЙОГА-ТЕРАПИЯ**

**(Новый взгляд на традиционную йога-терапию)**



Перевод  
А. Сидерский  
Редакция И. Старых  
Рисунки О. Бадьо  
Обложка О. Бадьо

Технику выполнения упражнений для создания иллюстраций продемонстрировал и объяснил А. Сидерский.

Свами Шивананда. Йога-терапия.  
Пер. с англ. — К.: «София», 2000. — 256 с.

Книга Свами Шивананды «Йога-терапия» — подробный указатель терапевтической практики при конкретных заболеваниях. Описаны биоэнергетическая сущность простых и эффективных упражнений, принципы питания, а также несложные способы тренировки дыхания как радикального средства увеличения продолжительности жизни. Приведены методы лечения большинства заболеваний методами Йога-терапии.

15ВК 5-220-00361-5  
© «София», 2000

## ОГЛАВЛЕНИЕ

От издателя  
От переводчика  
Введение

### Глава 1. Физиология и патология в «Йога-Шастре» и «Аюрведе»

Основы философии и физиологические концепции в Йоге  
Йогическая концепция психоэнергетических узлов  
Физиология и патология в «Аюрведе»  
Питта — органический огонь  
Капха, или Шлешма, — вода в микрокосме  
Общая классификация патологий  
Микробиологические концепции в «Аюрведе»  
Диагностика в «Аюрведе»

### Глава 2. Йогические техники работы с телом в практике Йога-терапии

Понятие праны в практике Йоги  
Асаны и мудры  
Общие методические рекомендации  
Описание упражнений

Искусство переменного дыхания  
Категории упражнений по характеру их тренировочного и психоэнергетического воздействия.  
Принцип прогрессивной тренировки

### Глава 3. Сахаджа-дхаути-крийя —упрощенная практика очистительных процедур. Очищение водой, внутренним огнем, воздухом и солнечным светом, купание и очищение голодом

Наули-крийя, или Лаулика-крийя, —волна  
Методы очищения кишечника

### Глава 4. Лекарства и научная медицина с точки зрения Йога-терапии

### Глава 5. Диетические концепции в Йоге и Йога-терапии

Общие метафизические аспекты  
Понятие о категориях пищи

Метафизика пищевых цепочек  
Общие понятия о химическом составе пищи  
Основные химические элементы и продукты питания  
Белковые продукты  
Кровь и сбалансированная диета

Глава 6. Сексуальная жизнь с точки зрения Йога-терапии

Глава 7. Терапевтический указатель

*Неизменно разрушается потоком времени тело человека, подобно тому, как распадается необожженный кувшин в потоке воды. Йога — вот огонь, которым тело закаляется, делаясь неподвластным времени. Обожги же тело свое в этом огне, так свершив его очищение.*

*«Гхеранда- Самхита»*

*Тот же, кто власть обрел над потоком Изначальной Силы и подчинил его движение воле своей, с легкостью побеждает в битве бо смертью.  
Ибо истинно сказано, что совершенства достигает каждый, кто неустанно практикует Йогу, будь он болен, либо слаб, молод, стар, или даже дряхл.*

*«Хатха-Йога-Прадипика»*

## **Внимание!**

**Не следует относиться к описанной в данной работе системе лечения как к панацее, ибо таковой она становится лишь в результате некоторой практики. Поэтому начиная ее осваивать, вряд ли целесообразно сразу же полностью и наотрез отказываться от помощи обычной медицины, по крайней мере на начальном этапе, даже если результаты применения Йога-терапии превзойдут все самые смелые ожидания, что случается нередко. Впрочем, в самом выгодном положении оказываются те, кто обладает непоколебимой верой в себя, а также те, кому нечего больше терять. Они могут позволить себе такую роскошь, как риск, который во многих случаях оказывается более чем оправданным.**

**Кроме того, необходимо учитывать, что Шри Свами Шивананда писал свою книгу в Индии, рассчитывая на интеллектуальный тип и образ жизни индийского читателя, индийский климат и традиционный для Индии набор продуктов питания. Поэтому, несмотря на точность и ясность изложения, простоту, доступность и эффективность предложенных практик и их всесторонний характер, настоятельно рекомендуется подходить к применению предлагаемых методов разумно, по возможности консультируясь со специалистами в области практической Йоги и Йога-терапии, имеющими опыт работы в наших условиях, а также с профессиональными медиками, хорошо знакомыми с практикой Йоги.**

## **От издателя**

Йога — самый древний и наиболее основательно разработанный в философско-космогоническом и практическом отношениях метод осознанного гармоничного самосовершенствования человека. Она начинается с того, что возвращает нам полноту самоконтроля — столь редкую в наше время способность сознательно управлять своей собственной волей и личной силой. Тем самым восстанавливается естественное состояние внутреннего равновесия и покоя, не зависящее от внешних обстоятельств.

Йога-терапия — еще не Йога, но ее преддверие — надежная проверенная практикой нескольких тысячелетий система лечения, основанная на методах осознанного пробуждения сил самого организма. С помощью Йога-терапии исцеляются практически любые функциональные расстройства и многие органические нарушения: заболевания органов дыхания и кровообращения, системы пищеварения, крови, эндокринной системы и опорно-двигательного аппарата, нервно-психические расстройства, болезни мочеполовой сферы, хронические воспалительные процессы, последствия травм, операций, отравлений, радиоактивного облучения, инфекционные заболевания, нарушения иммунной системы, аллергические реакции, ослабление адаптивных способностей организма и др.

Йога-терапия — это также естественные, гармоничные и надежные способы реабилитации, восстановления сил и здоровья, утраченных вследствие пребывания организма под давлением жестких психологических, экологических и прочих стрессовых ситуаций.

Медикаментозные методы и способы лечения с применением внешнего влияния

(экстрасенсорное воздействие, мануальная терапия и проч.), не подкрепленные усилиями самого пациента, направленными на победу над причинами недугов, делают человека рабом, ибо не исцеляют его, а лишь устраняют некоторые последствия нарушений, корнящихся глубоко в самой личности человека, в его сознании.

При таком лечении причины болезней не искореняются и через некоторое время дают ростки тех же, а иногда и еще более замысловатые патологий. И снова требуется внешняя сила. Так страдалец попадает в прочную зависимость от некоего внешнего благодетеля — врача или целителя.

Йога-терапия предлагает человеку средства, с помощью которых он может устранить не только симптоматические проявления, но также личностные и кармические корни болезней — осознанно, творчески изменить свою личность, задействовать резервы собственного организма и его взаимодействия с миром, своими силами, своей волей добиться полного исцеления, не попадая ни в какие зависимости.

Книги Шри Свами Шивананды на протяжении нескольких десятилетий остаются классикой как по уровню философского осмысления и исчерпывающего изложения самых разнообразных аспектов искусства практической Йоги, так и по немислимой концентрации в них глубинной мощи осознания великого Мастера, неукротимой творческой силы его свободного Духа.

Все творения Мастера — неоценимый дар любви человечеству, ведущему трудную битву за новое качества осознания.

«Йога-терапия» Шри Свами Шивананды — одна из наиболее интересных работ по методике лечебного применения практической Йоги.

### **От переводчика**

Поистине огромная радость — иметь возможность представить вниманию широкой публики «Йога-терапию» Шри Свами Шивананды — замечательную практическую работу известнейшего мастера Йоги, до настоящего времени имевшуюся на русском языке только в весьма несовершенном «самиздатовском» переводе и без единой иллюстрации.

Следует, однако, учитывать, что книга эта была написана полвека назад — во времена, когда значительная часть внутренних аспектов практики Йоги разглашению на Западе не подлежала и могла быть передана только учителем ученику из уст в уста.

С тех пор ситуация несколько изменилась. Наиболее разительные перемены произошли в течение последних двенадцати лет. В течение же трех-четырёх лет, непосредственно предшествующих

году нынешнему, в свет вышел целый ряд книг, посвященных собственно психоэнергетической практике в различных направлениях Йоги.

Среди них — такие работы, как второе издание «искусства Пранаямы» Б. К. С. Айенгара, «Мулабандха — ключ к мастерству» Буддхананды — одного из нынешних представителей линии Шри Свами Шивананды Сарасвати, замечательная серия книг по даосской Йоге китайского Мастера Мантэка Чиа, «Йога-Сутра» Патанджали в переводе и редакции г-на Десикачара — сына и одного из ближайших учеников Шри Кришнамачарья (Шри Кришнамачарья — учитель таких всемирно признанных мастеров, как Б. К. С. Айенгар и Поттабхи Джойс), а также многие другие книги.

Из не изданных пока еще, но ставших достаточно известными благодаря учителям, использующим изложенную в них информацию в своей практике, весьма интересными являются два манускрипта, обнаруженные совсем недавно. Один был найден около двадцати лет назад в книгохранилище одного из индийских раджей Шри Кришнамачарьей и Поттабхи Джойсом.

Имя автора манускрипта неизвестно, поскольку в рукописи отсутствовал титульный лист и страница с посвящением, однако текст в основном сохранился. Судя по языку рукописи, точности проработки и изощренности техники, а также философско-теоретическим трактовкам, отчасти характерным для шиваистской Йоги, отчасти — совершенно оригинальным, возраст манускрипта вряд ли превышает полторы тысячи лет. Работал с манускриптом в основном Поттабхи Джонс.

Восстановив порядок страниц и переведя текста классический санскрит, он обнаружил, что манускрипт является подробнейшим руководством по практике несколько необычной, но тем не менее исключительно эффективной динамической тренировочной системы — Аштанга-виньяса-йоги. Шри Кришнамачарья и Поттабхи Джойс дали рукописи название «Йога-Корунта» — «Самообучение Йоге».

Описанный в «Йога-Корунте» совмещенный с дыхательной практикой мощный динамический метод выполнения йогических упражнений (асан) и циклическая практика собственно дыхательных упражнений (пранаям), будучи классической, тем не менее в значительной мере изменила еще не так давно общепринятое на Западе отношение к йогической практике как к методике в основном статической.

Второй манускрипт был найден совсем недавно в небольшом монастыре на границе юго-западной части Тибетского нагорья и Гималаев. Он относится ко времени несколько более позднему — возраст его, вероятнее всего, составляет около тысячи лет. Как и в «Йога-Корунте», в рукописи отсутствуют несколько первых и последних страниц, поэтому ни имя автора, ни точная дата написания, ни место, где манускрипт был составлен, не известны.

Практика, в нем описанная, названа неизвестным автором «Дхара-садханой», что можно перевести как «Путь потока», «Путь по лезвию» или «Обучение битвой» (дхара санскр. - поток, ливень, лезвие, битва).

Подобно «Йога-Корунте», рукопись примечательна тем, что философию, на которой основан описанный в ней метод психофизической тренировки, нельзя однозначно отнести ни к какой из известных религиозно-философских школ, но скорее к разряду синтетических (если рассматривать ее как следствие) либо изначальных (если относиться к ней как к озарению) учений, вобравших в себя непосредственное знание сути пещей.

Несмотря на то что практика Дхара-садханы в наибольшей степени напоминает сложные техники классической, шиваистской и тибетской Йоги, как статические, так и динамические, философия ее и психоэнергетическая подоплека упражнений в значительной степени сохраняют в себе следы восточного влияния и кое в чем сродни даосским концепциям, поэтому техника чем-то похожа также и на технику, используемую в некоторых школах даосской Йоги, в частности вьетнамской йогической практики Зыонг-шинь ( В ссылках и примечаниях названия вышеупомянутых манускриптов «Йога-Корунта» и «Дхара-Даршана»).

Вероятно, Аштанга-виньяса-йога и Йога-дхара-садхана сформировались как практические методы во времена вторичного переосмысления и нового синтеза, когда мастера отбирали лучшее из практик различных школ, синтезируя новые высокоэффективные комплексные подходы.

---

[Это было свойственно не только Йоге, но и другим типам психофизической тренировки, например Цигун. В те времена возник целый ряд относительно молодых школ. К таковым относится, например, разработанная около тысячелетия тому назад на основе жестких буддистских и мягких даосских техник тянчжунская практика Йин-цигун, хранителями которой в настоящее время являются шестнадцатилетний Патриарх Линь Гу и его преемник — тридцатилетний Старший Мастер Чэк Ван Пэн.]

---

Учитывая сложившуюся ситуацию, в процессе перевода «Йога-терапии» был сделан ряд необходимых дополнений, касающихся тех внутренних аспектов практики, относительно которых Шри Шивананда умолчал либо ограничился намеками и которые могут теперь быть раскрыты, поскольку не только представители других школ, но также ученики и последователи самого Шри Свами Шивананды сегодня открыто говорят и пишут о них (См. "Мула-бандха — ключ к мастерству" Буддахананды, "Мудра и пранаяма» Дхирендры Браимачари, "Искусство пранаямы" Б.К.С.Айенгара, "Трансформация стресса в жизненную энергию" М. Чиа и др. книги).

В данной книге информация о внутренних аспектах практики излагается не в полном объеме, но в том, который достаточен для практикующих упражнения Йоги в сугубо терапевтических целях.

Необходимо также иметь в виду, что «Йога-терапия» Шри Свами Шивананды, как и все остальные его работы, является практической книгой. Что же касается теоретических концепций, в ней изложенных, особенно той их части, которая касается научной медицины, физиологии и физиологической теории чакр, то здесь обнаруживается множество не совсем однозначных моментов.

Безусловно, Шри Свами Шивананда — великий практик и выдающийся мастер во всем, что касается тысячелетней традиции классической Йоги. Попытки же его увязать концептуальный базис классического философского и психоэнергетического обоснования с современной физиологической наукой, химией и физикой иногда производят, скажем так, несколько странное впечатление. В процессе редактирования текста книги были сделаны попытки несколько сгладить наиболее явные противоречия и отчасти прояснить запутанные места, снабдив их комментариями и примечаниями, хотя, конечно, в полной мере сделать это было попросту невозможно, и некоторое количество достаточно спорных трактовок в книге все же присутствует.

В частности, физиологическая теория чакр, которой пользуется Шри Свами Шивананда, содержит в себе весьма существенные разногласия с той из современных теорий чакр, которую

специалисты относят к наиболее корректным. Некоторые неувязки можно найти также и в других разделах, например в той части главы о диете, которая посвящена химическому составу пищи.

Вполне корректными, безусловно, являются практические разделы, посвященные упражнениям, поэтому методы, предлагаемые Шри Свами Шиванандой в «Йога-терапии», несомненно действенны. И именно в них — главная ценность этой книги, поскольку они многократно проверены, доказали свою эффективность и вполне могут быть взяты на вооружение.

В основе этих методов лежит доскональное знание йогической практики, философии и психоэнергетической теории, принятой в классической Йоге. Излагаемые Шри Свами Шиванандой теоретические выкладки и философские концепции из Йоги и Аюрведы также исключительно интересны и могут дать обильную пищу для ума живого и любознательного.

А. С., Киев, 1994.

## Введение

Все начиналось очень-очень давно, во времена незапамятные и первобытные. Мы почти ничего не знаем о них, ибо само по себе слово «незапамятные» говорит о том, что они остались за пределами памяти нынешней человеческой цивилизации. Ничего, кроме, пожалуй, одного: в те далекие времена людям тоже было свойственно болеть, и это вынуждало их искать средства избавления от проблем, связанных с нарушениями здоровья.

Тысячелетия эволюции человеческого общества не прошли впустую. Сведения о природе болезней и средствах борьбы с ними, а также основанные на целенаправленном расширении и углублении осознания методы общего развития человеческого существа, доставшиеся нам в наследство от забытых предков нынешнего человечества, своей точностью и совершенством, полнотой и радикальностью поражают порой. Даже самое развитое воображение.

Обозримый отрезок земной истории ничтожно мал в сравнении с тем, сколько времени прошло с тех пор, как на Земле появился человек. И, разумеется, с самого начала первобытных времен человек вынужден был сражаться за выживание — с природой, с врагами, с самим собой. И с болезнями, что заставляло его искать лекарства, обращаясь к четырем основным источникам: к миру растений, к миру животных, к миру минералов и к самим токсинам болезней. Однако чем сложнее и изощреннее становились формулы лекарственных препаратов, тем с более тяжелыми побочными эффектами их применения сталкивались лекари.

Отсюда — бытующее на Востоке высказывание:

«Сотню пациентов должен убить новичок, прописывая лекарства лишь для того, чтобы не прослыть невеждой в медицинской науке, прежде чем начнет постигать сущность болезней и секреты лечения. Тот же, кого величают истинным целителем, должен убить тысячу, дабы воистину овладеть тайнами силы лекарств».



Ничто, по сути, не изменилось с тех древних времен. Так же как и тогда, тот, кто уповает на врачей и не способен позаботиться о себе сам, рискует попасть в руки не слишком опытного специалиста.

Ужасные последствия медицинских ошибок и наплевательского отношения к себе тех, кто все надежды возлагает на кого-то другого — врача, знахаря, целителя, — всегда побуждали людей к поиску альтернативных методов. И начали они с того, что попытались заимствовать способы самоисцеления у животных.

Возьмем, к примеру, домашнего пса. Заболев, он перестает есть и часами лежит на солнцепеке. Даже самая любимая пища оставляет его равнодушным. Одно-двухдневный пост и солнечные ванны оказывают на животное настолько благотворное действие, что очень скоро к нему возвращаются здоровье и аппетит.

Домашняя кошка также владеет секретом самоисцеления. Заболев, она не прикасается к пище и жует какую-то травку, от которой ее тошнит и рвет. Проходит немного времени — и вот уже наша милая кошечка снова в полном порядке.

Больная корова перестает щипать траву, находит большую лужу, ложится рядом с ней на землю и время от времени пьет воду. День-два воздержания от пищи и обильное питье возвращают корове здоровье.

Изучение методов самолечения, применяемых животными, привело к созданию натуропатии — естественной терапии. В результате уже во времена «Вед» и «Веданты» ( Веда (санскр.) — знание, священное знание. «Веды» — сборник самых древних священных текстов, не так давно — порядка двух с лишним тысяч лет назад — разделенный Вьясой на четыре части — «Ригведу», «Яджурведу», «Самаведу» и «Атхарваведу». Веданта (санскр.) — завершение «Вед». «Веданта» — сборник священных текстов, примыкающих к «Ведам», являющихся их продолжением и развивающих идеи и философию «Вед») целители владели изощренными приемами водолечения, применения солнечных ванн, очистительных процедур и прочих натуропатических практик.

Наиболее совершенными во всех отношениях являются натуропати-ческие методики, практикуемые в Йоге ( Йога (санскр.) — единение, осознание единства. Древняя философско-практическая система целенаправленного совершенствования и расширения человеческого осознания вплоть до практического постижения им сущности мира, его устройства и абсолютного единства мирового бытия. В основе совершенствования высших аспектов осознания согласно йогическим концепциям обязательно должно лежать гармоничное развитие всех низших — «инструментальных» — составляющих человеческого существа — «плотного» (органического) и «тонкого» (энергетического) тел, низшего — логического — разума, или интеллекта, эмоциональной сферы, интуитивного разума и т. д.), поскольку они не только избавляют человека от болезней и устраняют всякую возможность рецидивов, но также открывают перед ним поистине неограниченные перспективы развития и самосовершенствования.

Данная книга посвящена лечебной практике Йоги — Йога-терапии. В изложении философских основ и физиологической подоплеку терапевтических методов использованы традиционные концепции, принятые в Йоге. Исключение составляют лишь те случаи, в которых необходимость ссылок на современную западную медицину и натуропатию диктуется краткостью или неясностью отдельных трактовок, даваемых «Йога-Шастрой» и «Аюрведой» («Шастра» — сборник классических трактатов по философии и практике Йоги. «Аюрведа» — сборник древних медицинских трактатов). Подобные пробелы в основном обусловлены тем, что целый ряд текстов был утрачен еще в древности и во времена средневековых войн.

## Глава 1

### Физиология и патология в «Йога-Шастре» и «Аюрведе»

### Основы философии и физиологические концепции в Йоге

#### *Элементы метафизики*

Учение Йоги — истинная жемчужина в океане ведического знания. Традиционно Йогу практикуют для достижения просветления и обретения абсолютного знания, однако в являющегося абсолютным интегральным осознанием, суть Пустота, в кого сознания, согласно учению Йоги, не может не лежать гармоничное совершенствование всех низших аспектов человеческого существа и компенсация их возрастной деградации, именуемая «реставрацией».

Невозможно построить корректную систему лечения, не обладая точным знанием принципов устройства организма. Для постижения же последних требуется знание устройства мира в целом.

Принятые в Йоге космогонические концепции изложены в основных йогических трактатах, в частности в «Йога-Дар-шане» Патанджали, в «Гхеранда-Самхите» и в «Шива-Самхите», а также в работах многочисленных комментаторов этих трактатов.

Изначальная праматерия именуется Пракрити — то, из чего непроявленное Единое творит внутри себя Бытие. Исходная природа Единого, являющегося абсолютным интегральным осознанием, суть Пустота, в которой отсутствует даже пространство, ибо все взаимно уравновешено, целостно и полноценно. Побуждение к дифференциальному самоосознанию в проявленных творениях есть тот первоначальный импульс, которым Единое заставляет себя создать в себе Изначальную Силу и нарушить собственное внутреннее равновесие Пустоты, разделив Ее на абсолютно подвижное и абсолютно инертное — два первичных потока Бытия.

За счет этого возникает пространство мира — Пракрити, вихреобразные неоднородности которого становятся материей, сотканной вибрационными полями. Таким образом побуждение Единого к самоосознанию образует два принципа состояния Изначальной Силы — две Гуны — абсолютную активность, именуемую Раджо-гуной, или Раджасом, и абсолютную инертность — Тамо-гуну, или Тамас.

Будучи слитыми в непроявленном Едином, они взаимно уничтожаются изначальной целостностью и полнотой. Когда же они проявлены, их равновесие в сотворенном Бытии есть некое новое, более высокое по сравнению с ними качество упорядоченности (в отличие от изначального Хаоса), именуемое Саттво-гуной или просто Саттвой.

Таким образом, три гуны создают из Пракрити мир творения, упорядочивая абсолютный Хаос изначальной Пустоты в структуру Бытия сообразно Воле Единого.

Саттво-гуна в проявленном самодостаточна, поскольку является принципом уравнивания, не уничтожающего, но гармонично организующего побудительную силу Раджо-гуны и обездвиживающую инертность Тамо-гуны. Тамас, или Тамо-гуна, есть принцип или качество инерции (или инертности), обеспечивающий возможность создания и сохранения формы — результирующего состояния побудительной силы в действии. Тамас также является тем аспектом Изначальной Силы, которым обусловлено образование пяти стихий, или пяти элементов, — пяти качественных субстанциональных проявлений: земли, воды, огня, воздуха и эфира.

---

[В отличие от гуны — потенциальной тенденции динамического осуществления бытия, великий элемент — маха-бхута, или стихия, — таттва (буквально «суть, сущность») есть исходное качество субстанции мира, соответствующее определенному первичному состоянию пространства как изначальной пра-материи Универсума. Маха-бхут, или таттв, — пять: наиболее грубая сущность материи как твердого вещества — Притхви — стихия земли; сущность жидкого состояния — Апас — стихия воды; сущность состояния, переходного между объемно ограниченным состоянием вещества и газообразной фазой — Теджас или Агни — стихия огня; сущность газообразного состояния — Вайю или Вата — стихия воздуха; сущность тонкого — невещественного состояния материи — Акаша — стихия эфира, соответствующая как собственно пространственно-временному континууму, так и различным полям, существующим в нем в виде обусловленных наличием Праны — качества энергии или эфирного дыхания — Акаша-вайю — первичных вихре-образных неоднородностей, уплотнение и дифференциация которых собственно и есть источник образующих первичные элементы трансформаций качественных состояний материи друг в друга.]

---

Главнейшей из пяти стихий считается эфир вселенной — пространство-время — Акаша. Дыхание эфира — Акаша-вайю — создает из эфира стихию воздуха. Элементы эфира, воздуха и огня в сочетании образуют стихию воды. И если стихия воздуха суть первооснова дыхания жизни, то вода содержит в себе в зародышевом состоянии все объекты мира проявленных творений. За счет комбинации стихий эфира, воздуха, огня и воды формируется стихия земли — первооснова вещественности материальных объектов. Таким образом, предметный мир во всем его непостижимом многообразии есть результат естественного взаимодействия пяти стихий — Панча-танматра.

На некотором этапе развития своего взаимодействия пять изначальных стихий формируют материальный мир пяти физических элементов — Панча-бхута, из которых состоят все необозримые мириады туманностей, каждая из которых содержит в себе несчетное количество звезд и звездных систем ( Стихии или тонкие составляющие первоэлементов есть их организующие принципы — сообразные им качественные аспекты Праны — энергии. Грубые составляющие первоэлементов — физические элементы — есть реализация организующих принципов в соответствующим образом сформированном ими пространстве).

Магическая сила управляемого тремя гунами взаимодействия пяти стихий проявляется как в образовании мельчайших вихрей сверхслабых вибрационных полей, так и в создании гигантских конгломератов грубой материи.

Люди, обладавшие при жизни светлым умом и блестящим интеллектом, зачастую минуют переходный план Бхува-локи и после смерти попадают прямо в Сва-локу. Там они наслаждаются ощущением счастья, которое порождается их устремлением к осмыслению сложных абстрактных идей и склонностью к пребыванию в устойчивом состоянии глубокого размышления либо реализованными в процессе жизни добродетелями, а затем входят в состояние глубокого покоя — сна без сновидений. Большинство обычных людей также имеет шанс войти в Сва-локу и оставаться там некоторое время, в зависимости от большей или меньшей степени осознания божественности своей собственной природы — свойства, которым человеческие существа обладают от рождения. Однако затем душе придется возвращаться в мир смертных — Бху-локу, воплотившись в рожденном существе для достижения более высокого уровня развития интеллекта и сферы эмоций.

---

[В пределе уровень организации человеческого существа вследствие его развития становится достаточным для обретения им собственно человеческого свойства сознания — начальной мудрости. Дальнейшее развитие человека и трансформация его в тот или иной тип сверхчеловеческого существа происходит посредством постепенного «функционального замещения» инструмента животного уровня — интеллекта — инструментом чисто человеческим — мудростью, не ограниченной громоздкими и негибкими интеллектуальными конструкциями, предназначенными для логической обработки информации трехмерного континуума.]

---

Мы можем отчасти проникнуть в тайну души — инструмента ума. Но для досконального ее изучения человеку необходимо добиться осознанного пробуждения высшей разумности — или интуиции — Буддхи — того уровня ума, который управляет процессами трансформации и совершенствования интеллекта. Мир Буддхи начинается с уровня обители великих — полубогов (Маха-лока) — сферы ощущений. В Маха-локе выделенный и рафинированный интеллект совмещен с интуицией — Буддхи, формируя качественно новое образование — мудрость. Три наивысших мира объединяются под одним названием Урдхва-трилока — три высочайших плана, которые также относятся к сфере интуиции — Буддхи. Они находятся вне пределов досягаемости интеллекта и прочих низших функциональных инструментов ума.

Для того чтобы проникнуть в Урдхва-трилоку, человеку необходимо прежде всего преодолеть в своем сознании пять пороков: похоть, алчность, неведение — незнание принципов устройства мира и истинного смысла жизни, гордыню эгоцентризма и злобность.

---

[В случае подавляющего большинства человеческих существ под наличием пяти пороков (или некоторых из них) вовсе не следует понимать ярко выраженные доминирующие состояния сознания, безусловно и активно определяющие проявления человека в его действиях, поступках, отношениях. Столь однозначные воплощения пороков достаточно редки и свойственны либо неким особым личностям, либо проявлениям обычных людей в пограничных ситуациях, когда потаенное и скрытое в глубинах сознания всплывает на поверхность, делаясь явным. В обычных

же условиях пороки выражаются скорее как эмоциональные тенденции реакции сознания. Это делает их трудноуловимыми и практически недоступными интеллектуальному инструментарию само осознания. «Соринка» в чужом глазу потому и заметнее «бревна» в своем собственном, что находится во внешней сфере, восприятие и интерпретации которой осуществляются в значительной степени с помощью интеллекта. Собственное же «бревно» принадлежит собственной эмоциональной сфере — более глубокой, чем сфера интеллекта, и потому контролю интеллекта фактически недоступной. Явления, локализующиеся в сфере эмоций, подлежат адекватному осознанию лишь при углублении самоосознания в сферы, являющиеся по отношению к эмоциональной более внутренними и потому способными ею управлять. Таковой, например, оказывается сфера личной воли. Тогда интеллект может быть осознанно использован в качестве инструмента оценки и обработки информации о наличии в эмоциональной сфере скрытых проявлений каких-либо из пяти пороков. Таким образом, легкое, едва заметное сожаление, которое человек испытывает где-то глубоко-глубоко внутри, расставаясь с чем-то, что, как он считает, ему принадлежит, есть алчность, хотя никаких явных проявлений данного порока при этом не отметил бы даже самый пристальный наблюдатель. Точно так же оттенок бесконтрольного раздражения, ощущаемый нами при общении с некоторыми людьми, есть проявление злобности. Тем не менее мы совершенно искренне можем вести себя при этом предельно корректно и благожелательно. Самые серьезные и труднопреодолимые препятствия всегда находятся внутри нас, и чем они тоньше и тщательнее замаскированы, чем неохотнее мы их замечаем и признаемся самим себе в их наличии, тем нашему осознанию труднее их преодолеть. Поэтому в битве за высшее знание так важна честность, прежде всего — честность в отношениях с самим собой.]

---

Вслед за этим победой над желаниями и страстями обретается свобода от привязанностей к объектам и явлениям материального мира — мира формальных проявлений, которая дает право войти в Урдхва-трилоку. Самоосознание существа, пребывающего в сфере Урдхва-трилоки характеризуется отсутствием каких бы то ни было негативных моментов. Высшее наслаждение и высшее знание становятся основными свойствами состояния ума, необходимость возвращаться к страданиям и °ли новых воплощений исчезает.

---

[Необходимость воплощения диктуется Кармой — совокупностью «открытых вопросов» — незавершенных вибрационных структур осознания, обусловленных незнанием отдельных аспектов мира формальных проявлений. Существо, достигшее высшего знания, соответствующего Урдхва-трилоке, автоматически «закрывает» для себя все подобного рода вопросы, так как знает сущность стоящих за ними проявлений. Тем самым Карма оказывается исчерпанной, а структура осознания — гармонично завершенной.]

---

Итак, человеческая эволюция не ограничивается планом земного существования — миром смертных, а продолжается в более высоких мирах — сферах истинного бессмертия, которые не могут быть постигнуты разумом в его ограниченной форме обычного человеческого интеллекта.

Человек остается вовлеченным в эволюционный процесс до тех пор, пока не осознает истинную сущность своей божественной природы. Прохождение человеческим существом эволюционной

последовательности воплощений именуется линией эволюции личной, или индивидуальной души. Состояние ума подавляющего большинства воплощенных человеческих существ нынешней эпохи суть неведение — Авидья. Это значит, что превеликое множество людей в современном мире не осознает своей истинной природы. Потому для достижения полноты самоосознания человек должен развить в себе качества Бога до того уровня, когда они могут быть осознаны. За счет этого человеческое существо превратит себя в реальное воплощение истинного знания. И тогда ограниченность личной воли, скованной законами безрадостного бытия земной сферы, сменится свободой универсальной воли мира Божественного Вдохновения.

---

[Осознав идентичность высшего личного «Я» и «Я» Единого, существо обретает также осознание тождественности личной воли воле универсальной.]

---

Животные в человеческом облике, вовлеченные ныне в демоническую драму ненависти, пороков и войн, могут тем самым преобразовать себя в высшие существа и играть надлежащую роль в небесной драме. Единое — Божественный Творец объектного мира — имеет бесконечно могущественное намерение отрешенно узреть себя в наилучшем из своих творений. Намерению этому суждено исполниться в земном мире лишь тогда, когда величие Творца полноценно проявится в человеке — Его собственном концентрированном воплощении.

---

[Животные не являются таким же концентрированным воплощением — высшее самоосознание у каждого вида животных — одно на всех. Люди принципиально отличаются от всех животных — даже самых разумных и обладающих мощнейшим интеллектом — тем, что самоосознание человека обладает индивидуализированным проявлением на тех планах бытия, где индивидуальность животных уже отсутствует.]

---

К настоящему времени в деле решения грандиозной задачи реализации в человеке Бога сделан лишь первый шаг, растянувшийся на последние десять тысяч лет развития человеческой цивилизации.

Изложенные выше построения, касающиеся устройства мира и множественности планов бытия, не являются ни абстрактными теориями, ни умозрительными заключениями, основанными на отдельных догадках авторов древних Священных Писаний. Это — трактовки практических результатов, достигнутых йогинами (Йогин (санскр.) — тот, кто полноценно практикует Йогу) в ходе экспериментальных исследований других миров с целью постижения Высшей Истины. Будучи воплощенным в физическом теле — смертном человеческом теле, образованном самой грубой формой плотной материи, — йогин, тем не менее, обладает способностью посещать высшие планы или другие миры в тонких телах. За счет этого он обретает непосредственный опыт постижения Высшей Истины — тайны, скрытой за внешней видимостью творения.

Согласно мировоззрению Йоги, элементы, которые обнаруживаются в составе макрокосма — обширной вселенной Адхо-трилоки, не могут не присутствовать и в теле человека, ибо оно являет собой микрокосм, отображая устройство вселенной в миниатюре. Главным из пяти элементов является Акаша-бхута — пространственно-временной континуум. Существование

вселенной обусловлено взаимодействием Акаша-бхуты и Саттва-гуны. Подобным же образом Акаша-бхута обеспечивает существование миниатюрной вселенной нашего тела. Специфической характеристикой Акаши является звук. Потому считается, что проявления Акаша-бхуты человек воспринимает посредством органа слуха. Все пустоты или отверстия в теле, например поры кожи, внутренние полости сосудов, костей и органов, суть образования Акаша-таттвы.

Взаимодействие Саттва-гуны и Раджо-гуны с Акаша-бхутой порождает Вайю-таттву и Вайю-бхуту — стихию и элемент воздуха. Прямое восприятие Вайю-таттвы осуществляется посредством осязания, опосредованное — посредством слуха. Проявляясь в теле человека, Вайю-бхута генерирует в органах осязания стремление к приятным ощущениям. Этот же элемент суть жизненная сила — созидающий принцип тела, ответственный за управление процессом постоянного обновления органов и систем на клеточном уровне, а также за поддержание в должном состоянии их функциональной активности.

Сила собственно Раджаса воплощается в Теджо-бхуте или Агни-таттве, которая суть основной огонь. Его особое свойство — цвет. Прямое восприятие Теджо-бхуты осуществляется с помощью зрения — способности визуального определения пространственных форм, опосредованное — с помощью слуха и осязания. Агни-таттва — стихия огня — отвечает за наличие в человеческом теле функциональной энергии. В виде пищеварительного огня Агни осуществляет переработку питательных веществ, тем самым обеспечивая организм энергией более грубого уровня, необходимой для реализации функций всех систем и органов.

Джала-бхута или Апо-таттва — стихия воды — есть результат взаимодействия Акаши с сочетанием Рад-жо- и Тамо-гун. Главное свойство элемента воды есть вкус. Опосредованное восприятие ее осуществляется органами слуха, осязания и зрения. Основной зоной функционального проявления стихии воды в физическом теле человека является ротовая полость, поскольку именно здесь сосредоточены вкусовые рецепторы. Все жидкие субстанции тела — кровь, лимфа, выделения желез внутренней секреции и прочие — в основе своей имеют элемент воды — Джала-бхуту.

Притхви-бхута — элемент земли, или Притхви-таттва—стихия земли, порождается взаимодействием Акаши с Тамо-гуной. Особое свойство стихии земли есть запах. Опосредованное ее восприятие осуществляется органами слуха, осязания, зрения и вкуса. Основная зона функционального проявления Притхви-таттвы в физическом теле человека — орган обоняния. Элемент земли лежит в основе построения всех плотных тканей тела — костей, мышц, мозга, плоти внутренних органов, желез и т. д.

Согласно «Йога-шастре» правящий Бог сферы проявленного бытия есть Индра. Именно он своим намерением инициирует пять грубых элементов, сообщая им активность действия. В пространстве мира имеются неисчислимые мириады глаз, принадлежащих телу Индры. Они призваны наблюдать за всем многообразием явлений мира, что позволяет Индре поддерживать в трансформациях творения строгий порядок и дисциплину проявлений. Именно поэтому Индру изображают в виде тысячеглазого бога.

---

[Отрешенный внутренний наблюдатель — точка, вокруг которой формируется осознание каждого воплощенного существа, — и есть глаз Индры — действующего аспекта Единого, — отрешенно созерцающего самое себя в процессе эволюции творения — процессе Его самоосознания. Потому там — в этой центральной точке — абсолютность покоя отрешенности, и там же — постижение великой тождественности — осознание Единства — состояние Йоги.]

---

Проявления Акаши в мире плотных форм органами чувств физического тела человека непосредственно не воспринимаются (Слышание «внутренним» слухом и различные варианты видения «энергетических полей» осуществляются органами не плотного, а энергетического тела). Вайю не столь тонок. Поэтому прикосновения его ощутимы органами осязания. Агни — огонь — состоит из раскаленных частиц вещества. Он грубее эфира и воздуха, но все же не столь плотен, как вода или земля. Мы способны воспринять зрительно все формы проявления Агни — собственно огонь, молния и т. д. Таким образом, по своей конституции Агни занимает промежуточное положение между грубым (стхула) и тонким (сукшма).

Вода — Джала- или Апо-бхута — менее плотна, чем земля, потому ее следует рассматривать как своего рода «полуплотную» субстанцию. Самым плотным из элементов, в природе которого преобладает тенденция твердости или оформленности — Тамо-гуна, — является земля — Притхви-бхута. Притхви-таттва ответственна за фиксацию любых энергий и пространственных формаций в жесткой структуре твердого вещества.

Именно стихия земли лишает пространство текучести, придавая ему инертность формы. Благодаря этому твердое вещество является таковым в наших ощущениях. Формы, однако, обладают тенденцией изменяться и преобразовываться друг в друга под действием стихий более тонких. Бытие этого мира подобно буре, в которой пыль, капли дождя, тучи и вспышки молний сплетаются в единую ткань потоками ветра. И в макрокосме нашего тела все твердые вещественные формы находятся в состоянии перманентной трансформации под действием Вайю-, Агни- и Джала-таттв.

### **Йогическая концепция психоэнергетических узлов**

Как уже было сказано, вселенная макрокосма состоит из семи сфер. Являясь отображением макрокосма, макрокосмическая вселенная человеческого тела также образована сознанием семи планов бытия. Каждый отдельный план имеет свой центр воплощения, являющийся также центром проявления соответствующей этому плану стихии. Такие центры воплощения называются чакрами.

Их семь — Муладхара-чакра, Свadhистхана-чакра, Манипура-чакра, Анахата-чакра, Вишуддха-чакра, Аджня-чакра и Сахасрара-чакра. Каждой чакре соответствует свое основное сплетение энергетических потоков тонкого тела, или энергетический узел — грантхи.



---

[ В целом узлов — грантхи — значительно больше, чем чакр (либо чакр значительно больше, чем семь), поскольку под грантхи понимаются узловые зоны, в которых сходится некоторое количество функциональных потоков первого тонкого — именуемого также эфирным — уровня тела. Каждому из узлов соответствует вихрь еще более тонкой природы, который и является тем, что часто понимается, как чакрой. Однако существует целый ряд других концепций чакр. Наиболее корректными из них представляются те, согласно которым собственно чакры — семь основных вихрей — суть результат интерференции вибрационных сред формируемых пятью стихиями и двумя управляющими силами. Таким образом, чакра оказывается образованием гораздо более фундаментальным, чем просто полевой вихрь, генерируемый узлом потоков. Потому собственно чакрами целесообразно называть только те семь главных вихрей, которые соответствуют центрам проявления сил и стихий и являются образованиями универсального характера. Тогда грантхи — энергетические узлы — суть энергетические узлы самого грубого уровня, размещающиеся в зонах локализации центров вихрей чакр, отвечающих за управление физиологическими функциями на тонких планах. Подобно тому как в каждой стихии опосредованно представлены аспекты всех прочих стихий и сил, в комплексе каждой чакры содержатся проявления всех семи чакр, хотя в энергетическом теле — в отличие от физического — ядра (но только ядра) вихревых образований самих чакр локализованы достаточно явно: Муладхара-чакра — область промежности; Свадхистхана-чакра — верхняя часть полового органа у женщин и верхняя часть основания полового органа у мужчин; Манипура-чакра — живот чуть ниже пупка (этот вихрь — довольно большой и вытянут вверх до солнечного сплетения); Анахата-чакра — за серединой грудины; Вишуддха-чакра — шея в области подъязычной впадины; Аджня-чакра — в середине головы на пересечении линий, одна из которых соединяет верхушки ушных раковин, а вторая — мозжечок и среднюю вершину лобно-глазного треугольника — Трикуты; Сахасрара-чакра образует конический вихрь, вершиной упирающийся в Аджня-чакру и раскрывающийся к своему основанию вверх, пересекая контур тела примерно по периметру горизонтальной окружности черепа, в области лба проходящей по границе волосистой части головы. Остальные же вихри суть сопряженные с чакрами тонкие аспекты грантхи. И если чакры в физическом теле распределены и представлены семью основными функциональными системами, то грантхи — локализованы и представлены комплексом из нервного сплетения (нервных сплетений, железы (желез) внутренней секреции, органа (группы органов) и соответствующих мышц и сустава (суставов).]

---

Взаимное соответствие между силами, стихиями, планами бытия, семью чакрами и семью основными грантхи таково:

Маха-таттва — Великая Сущность — мир высочайших — Сахасрара-чакра — Махат-грантхи.  
Ахамкара — волевая сила вселенной — мир просветленных — Адж-ня-чакра — Ахам-грантхи.  
Акаша-таттва — эфир — мир достигших осознания единства со своими творениями — Вишуддха-чакра — Висма-грантхи, известный также как Набхи-грантхи (Набхи (санскр.) — небо,  
Висма-пана (санскр.) — название небесного города гандхарвов — положительных божеств — в древнем индийском эпосе).  
Вайю-таттва — воздух — мир великих — Анахата-чакра — Вайю-грантхи. Агни-таттва — огонь — мир ограниченных — Манипура-чакра — Агни-грантхи.  
Апо-таттва — вода — мир мертвых — Свадхистхана-чакра — Вари-грантхи (Вари, джала, апас (санскр.)). Притхви-таттва — земля — мир смертных — Муладхара-чакра — Притхви-грантхи.

Поскольку теперь мы рассматриваем не столько метафизику Йоги, сколько принятые в Йоге физиологические трактовки, представляется целесообразным использовать терминологию из тех древних трактатов, которые находятся на стыке Йоги и Аюрведы, таких, как, скажем, «Праджапатья-Сутра».

В общих чертах схема взаимодействия между чакрами, грантхи и соответствующими им органами физического тела такова: чакра контролирует функциональное состояние грантхи, грантхи же регулирует деятельность органов, отделов нервной системы и секреторную активность эндокринных желез.

Железы внутренней секреции (эндокринная система относится к органическим структурам Свадаистхана-чакры) являются основным звеном, посредством которого функции соответствующих грантхи проецируются на физический план.

Несмотря на тесное функциональное взаимодействие желез внутренней секреции друг с другом, в организме каждого человека существует свой характер соотношения их активности, который является определяющим фактором формирования физической и психической конституции индивида.

Таким образом, тип личности человека и состояние его физического тела в значительной степени определяются тем, какие из звеньев эндокринной системы являются доминирующими либо по тем или иным причинам пребывают в состоянии функциональной недостаточности.

Соответственно можно говорить о характере действия определенных грантхи на более тонких планах, то есть о доминировании либо недостаточности проявлений отдельных стихий (из-за преобладания определенных гун) как о причине возникновения тех или иных состояний человеческого организма и психики.

Грантхи являются основными управляющими центрами функциональных проявлений сил и стихий. Поэтому работа органов и желез внутренней секреции, расположенных в тех частях тела, где локализованы основные грантхи, непосредственно связана с проявлениями соответствующих стихий.

Главным центром управления проявлениями Акаша-таттвы является Висма-грантхи, расположенный в области шеи. Соответственно, к функциональной сфере Висма-грантхи относятся щитовидная и пара-щитовидные железы, миндалины, слюнные железы и прочие образования, размещенные в этой части тела. Выделения желез, относящихся к Висма-грантхи, имеют ключевое значение в борьбе организма с заболеваниями и способствуют сохранению здоровья и силы. Состояние этих желез самым непосредственным образом отражается на функционировании всех остальных желез внутренней секреции. Если железы Висма-грантхи по каким-либо причинам перестают выделять в кровь достаточное количество своих секретов, на организм человека немедленно обрушиваются целые каскады заболеваний. В целом можно сказать, что одной из основных функций Висма-грантхи является общий контроль состояния организма.

Лица, в конституции которых доминирует Висма-грантхи, находятся под преобладающим влиянием стихии эфира — Акаша-таттвы, их личностные характеристики, следовательно, формируются в основном под управлением Саттва-гуны. Они обладают развитым во всех отношениях умом, посредством которого в этом мире воплощается уровень божеств, осознавших единство со своими творениями. У женщин Висма-грантхи обычно представлен несколько лучше, чем у мужчин. Потому женщинам в большей степени свойственны благородство, любовь и самоотверженность — качества, неизменно присутствующие в природе любой красивой, здоровой и разумной женщины. В случае нарушения работы Висма-грантхи активность

соответствующих желез патологически изменяется — делается избыточной либо становится ниже нормы. Человек теряет способность к сосредоточению, лишается спокойствия и самообладания, не может полноценно мыслить, лихорадочно мечется либо, наоборот, становится вялым. Лениость ума и суетность лишают его способности к любой сколько-нибудь сложной работе, и он приходит в полное отчаяние по каждому наименьшему поводу.

Проявления стихии воздуха — Вайю-таттвы — в организме регулируются узлом Вайю-грантхи, который занимает в человеческом теле область грудной клетки. Соответственно, главные органы, принадлежащие к сфере действия данного энергетического узла, — это легкие, сердце, вилочковая железа, а также сеть сосудов кровеносной системы и некоторые мелкие железы.

Вайю-бхута в организме является защитным и действующим элементом. Главные центры его активности — органы системы дыхания и кровообращения, на которых лежит основная ответственность за поддержание жизнедеятельности. В то время как в деятельности других органов и систем возможны функциональные паузы для отдыха и восстановления, легкие и сердце работают безостановочно. Любая остановка сердца хотя бы на несколько десятков секунд или прекращение дыхания на считанные минуты в большинстве случаев влекут за собой смерть. Органы Вайю-грантхи осуществляют управление распределением телесной энергии. Поэтому функционирование всех без исключения органов и систем находится в непосредственной зависимости от состояния Вайю-грантхи. Дефицит работоспособности органов этого узла не может быть восполнен ничем. При нарушении функционирования главных органов Вайю-грантхи патологически изменяется режим кровоснабжения и, как следствие, энергообеспечения организма, в результате чего неизбежно возникает целый комплекс заболеваний.

Для психической конституции человека с нарушениями работы Вайю-грантхи типичны повышенная разговорчивость, склонность к истероидным реакциям, неспособность контролировать смену эмоциональных состояний. В отношениях с людьми он часто демонстрирует неблагодарность. Последнее проявляется в его манере нелюбезно высказываться о тех, кто хорошо к нему относится, старается облегчить ему жизнь или от него зависит, предъявлять к ним необоснованные претензии и даже их оскорблять. По своей физической конституции лица с нарушениями функций Вайю-грантхи как правило хилы, тощи, скованы в движениях и зачастую медлительны.

Те же, у кого Вайю-грантхи доминирует и находится в хорошем состоянии, обладают уравновешенным темпераментом, помыслы их чисты, а эмоции — всегда под контролем. В обществе эти люди обычно выступают в качестве усердных, дисциплинированных и бескорыстных тружеников, пользующихся любовью и уважением близких. Стихии огня — Агни-таттве — соответствует узел Агни-грантхи, ответственный за все проявления телесного огня. Его основные органы — желудок, печень, желчный пузырь, селезенка, поджелудочная железа и надпочечники. Кроме того, Агни-грантхи регулирует деятельность всех прочих органов и желез, имеющих прямое отношение к переработке пищи и получению энергии.

Если бы погасло солнце — великая обитель огня, — то органическая жизнь на Земле в любых формах, включая человека, вряд ли была бы возможна. Планета, вероятнее всего, превратилась бы в мертвую нас промерзшую глыбу безжизненной косной материи. Таким же образом сила,

которую йогины именуют лесным огнем, есть то, чем поддерживается и обновляется мир телесного бытия. В день, когда окончат разрушается сфера внутреннего человек погибает.

Функциональные соки и выделения органов Агни-грантхи, в традиции Йоги именуемые сокам пищеварительного огня, обладают огромной разрушительной силой меньшей, чем самые сильные кислоты. Их сила перерабатывает пищу, трансформируя ее в энергию, которая распределяется органами Вайю-грантхи и поддерживает жизнедеятельность тела и его температуру, а также в пластический материал, из которого строятся ткани физического тела.

Лица с функциональным обладанием Агни-грантхи по психической конституции энергичны, настойчивы, целенаправлены и поистине неутомимы в труде. Как правило, им свойственны способности выдающихся лидеров. К людям такого типа относится подавляющее большинство сильных политических деятелей и военных руководителей высших рангов. Это те, чье призвание — борьба.

Нарушение нормального функционирования Агни-грантхи проявляются в злоупотреблении человеком своей природной силой, в склонности, похотливости и патологическом тщеславии, нередко внушающем отвращение даже самым близким их друзьям и родственникам. Малейшие неудобства или физическая боль иногда приводят такого человека в бешенство, однако ни владеть собой в конкретных ситуациях, ни, тем более, соблюдать диету он не в состоянии, так как не выносит никаких ограничений. Обычно расстройства в работе Агни-грантхи сопровождаются заболеваниями желудка, двенадцатиперстной кишки, печени, желчного пузыря и других органов пищеварительной системы, а также нарушениями кровяного давления.

Вари-грантхи — энергетический узел активности стихии воды — Апо-таттвы. Этому узлу соответствуют почки, все органы мочеполовой сферы, вся лимфатическая система и грудные железы у женщин. Апо-таттва содержит в себе зародыш жизни. Основная функция Вари-грантхи — управление функцией воспроизводства. Основные органы Вари-грантхи выделяют секреты, содержащие информацию о целостном организме. Именно из этих секретов развивается человеческое тело. Второе название Вари-грантхи — Сома-грантхи (Сома (санскр.) — нектар, божественный флюид) — указывает на важность этого узла, имеющего ключевое значение для поддержания непрерывности жизни рода человеческого.

Лица с функциональным преобладанием Вари-грантхи обычно отличаются необыкновенным дружелюбием и всегда производят на окружающих благоприятное впечатление. Они обладают прекрасным здоровьем и склонны к упорядоченности и размеренности во всем, что делают. В случае нарушений функций Вари-грантхи индивид, независимо от пола, становится эгоистичным, обидчивым, злобным, а также приобретает склонность к половым излишествами и извращениям.

Притхви-грантхи — энергетический узел стихии земли — управляет процессами построения плотных тканей физического тела, оформляя и фиксируя качеством инертности все силы и энергии, в этих процессах участвующие.

Мы не будем подробно останавливаться на функциях земного энергетического узла. Отметим только, что лица с преобладанием Притхви-грантхи обычно полнокровны, плотны, тяжелы телом и обладают избыточной массой за счет большого количества лишнего жира. По натуре они

либеральны и терпеливы. Им чужды высокие устремления и усилия воли. Они не склонны особенно напрягаться даже для приобретения необходимых материальных благ. Их отпугивают перспективы любых конфликтов и затруднений, активным поискам радикальных решений они однозначно предпочитают инертное следование по пути наименьшего сопротивления.

Нарушения функции Притхви-грантхи заставляют человека чрезмерно заботиться о своем благополучии, улажении потребностей физического тела и жадно искать простейших плотских наслаждений.

Ахам-грантхи — энергетический узел волевой силы вселенной. Он локализован в голове примерно на уровне лба. Основными органами, к нему относящимися, являются подкорка, гипофиз, мозжечок и отдельные ограниченные участки больших полушарий. Главная функция Ахам-грантхи — управление восприятием и личностными проявлениями в сфере логического, творческого и инстинктивного разума, а также работой бытовых аспектов интуиции. Ахам — это — правит всей нашей жизненной активностью, Ахам-грантхи отвечает за координацию работы всех других энергетических узлов — Висма-грантхи, Вайю-грантхи, Агни-грантхи, Апо-грантхи и Притхви-грантхи, стараясь, насколько это возможно, компенсировать недостаточность их функций и исправлять их ошибки.

Среди лиц с доминирующей функцией Ахам-грантхи — величайшие гении в области литературы, поэзии, великие ученые, философы, меценаты, деятели, отдавшие все силы и помыслы благу человечества, святые и пророки.

При нарушении функций Ахам-грантхи в натуре человека проявляются коварство, бессердечность, скрытность, жестокость, хладнокровная агрессивность и воинствующая злонамеренность.

Область головы над Ахам-грантхи занимает Махат-грантхи — энергетический узел Изначальной Силы. Его главные органы — шишковидная железа и, конечно же, кора больших полушарий головного мозга; Махат-грантхи — тонкое образование, посредством которого в человеке воплощается Бог. Этот узел отвечает за все функции духовной интуиции и высшей сознательности человека, а также производит тонкий флюид, именуемый Сома-дхара (Сома (санскр.) — нектар, сок луны; дхара (санскр.) — поток, ливень.), который, насыщая все тело, является первоосновой человеческого воплощения.

Именно посредством этого потока осуществляется высшая координация всей функциональной деятельности тонкого и плотного организмов во времени и пространстве. В самой середине Махат-грантхи находится Брахмарандхра — ось вихря Сахасрара-чакры — воплощение чистого безобъектного сознания высшей разумности, находящейся пределами проявлений трех гун.

Лица с явно доминирующей функцией Махат-грантхи встречаю крайне редко, поскольку они — величайшие из великих, им поклоняются как воплощенным божествам, им доступны любые достижения в каких угодно сферах человеческой деятельности, но обычно они не стараются реализовать себя в чем-то конкретном. Они — боги в мире смерти от рождения имеющие внутреннее право на полную свободу, им просто незачем обретать признание, богатство и славу. Они и так целостны, самодостаточны и мудры настолько, что познают этот мир и все стоящее за его проявлениями, не вовлекаясь в суету исследования сферы земного существования посредством деяния и страданий.

Их задача — просто время от времени тенью появляться здесь, на земле, слегка касаясь жизни человечества и этим незаметно изменяя ход ее самых глубинных и основополагающих процессов, ненавязчиво проходить мимо жаждущих, страждущих, борющихся, заблудших, самовлюбленных, самоотверженных и всех прочих вовлеченных, чтобы те, замечая их, видели: есть что-то еще и это что-то стоит попыток прорваться сквозь весь этот ад. После рождения они очень быстро достигают полноты и целостности осознания, после чего личная сила и божественная самодостаточность никогда уже не покидают их до самого конца их земной жизни. Никакие поступки — как собственные, так и других людей, не могут запятнать их, они остаются чистыми и не связанными ничем после любых перипетий и жизненных коллизий. Никакие чувственные стимулы не в состоянии поколебать устойчивость их непривязанности и отрешенности.

Они до самых глубин понимают все тонкости мотивов, заставляющих людей действовать и страдать, и потому, оставаясь бесстрастными наблюдателями, в то же время являются средоточием величайшей мудрости, чуткости и сострадания. Тяготы жизни, печали, болезни, физические страдания и катаклизмы не в силах поколебать глубинное спокойствие и мир, царящий в сознании этих людей, нарушить полноту и целостность их мировосприятия.

У обычных людей деятельность Махат-грантхи выражена, как правило, слабо. Очень часто встречаются индивиды, у которых отсутствует явное преобладание какого-либо конкретного из шести энергетических узлов, но вместо этого доминирующими являются два, три и даже более грантхи, причем уровень их функциональной активности примерно одинаков. Такие типы конституции тонкого тела — сукшма-декха — описываются в традиционной йогической физиологии как случаи смешанного преобладания грантхи или таттв, однако подробное рассмотрение вытекающих из этого положительных и отрицательных последствий не входит в задачи данной работы и должно стать предметом отдельной книги по традиционной эндокринологии Йоги.

\* \* \*

Как уже говорилось, ключевыми элементами творения являются воздух, огонь и вода. Соответственно, Вайю-таттва, Агни-таттва и Апо-таттва являются стихиями, играющими ключевую роль в гармоничном функционировании физиологических механизмов человеческого тела. Любое нарушение их взаимодействия немедленно приводит к возникновению заболеваний, а серьезное расстройство заканчивается, как правило, смертью.

Наиболее безотказным и радикальным средством для управления взаимодействием этих трех стихий и поддержания их идеального равновесия являются практики, описанные в «Йога-Шастре» (Шастра (санскр.) — учение, система. «Йога-Шастра» — учение или система И также — свод классических трактатов по философии и практике Йоги). Учение Йоги дает нам ключ не только к развитию духовной силы и пронзительной ясности ума, но также к построению здорового, неподвластного времени организма, свободного от болезней признаков возрастной деградации. Таким образом, практика Йоги оказывается, пожалуй, наиболее мощным средством, способным избавить человечество от столь всеобщего наше время преждевременного старения и медленного прижизненно телесного разложения.

## Физиология и патология в «Аюрведе»

Общим истоком «Аюрведы» и «Йога-Шастры» являются «Веды». Главнейший и самый первый трактат «Аюрведы» — «Брахма-Самхита».

На основе комментариев и практических разъяснений к «Брахма-Самхите» в древности был составлен целый ряд медицинских трактатов, собственно и составивших «Аюрведа-Шастру» — свод древних работ по медицине. Благодаря широте охвата, полноте и глубине проработки «Аюр-веда-Шастру» называют пятой «Ведой». Некоторые из самых основных трактатов «Аюрведы» были составлены задолго до появления «Махабха-раты» ( Древний индийский эпос, авторство которого приписывают поэту-йогину Вьясе, жившему, предположительно, в четвертом-втором веке до Р. Х.). В частности, ко временам совершенно незапамятным относится «Сушрута-Самхита» — трактат, подробнейшим образом описывающий уникальную систему хирургического лечения.

Огромная часть обширнейших сведений, содержащихся в «Аюрведе», была утрачена вследствие иноземных вторжений и жестоких войн, которыми изобиловала древняя история Востока, как, впрочем, и в история человечества.

Что-то затерлось во мраке тысячелетий, кое-что до сих пор пребывает в неизвестное покрываясь пылью на полках хранищ древних манускриптов в ожидании своих исследователей. Потому те из древних трактатов Аюрведы, которые, к счастью, избежали полной гибели, отнюдь не исчерпывающи. Но даже они вызывают удивление и восхищение как современных исследователей, так и тех, кто применяет их на практике. Информация, которая содержится в дошедших нас трактатах «Аюрведы», указывает на то, что в седой древности, когда еще только зарождалась цивилизация Древнего Египта, а на территории будущей Эллады обитали племена первобытных варваров, в строках «Вед» и «Веданты» уже было сконцентрировано глубочайшее знание сущности мира и устройства вселенной и наука «Аюрведы» опиралась на обширные исследования и практический опыт нескольких тысяч лет практики.

Некоторые современные исследования свидетельствуют о том, что влияние «Аюрведы» распространялось не только на медицину Востока, но также и на Запад, в частности на медицинскую науку Египта и Эллады.

В настоящее время насчитывается более тысячи старинных оригиналов работ по Аюрведе ( здесь имеется в виду Аюрведа не как свод письменных источников, а как система знания и практики), обнаруженных в Непале и различных районах Индии. Достижения древних в области медицинских исследований и лечебной практики не уступают уровню работ современных ученых в соответствующих областях медицины ( следует учитывать, что Шри Свами Шивананда писал свою «Йога-терапию» в сороковых-пятидесятых годах нашего столетия).

Особо впечатляют рациональность и научность диагностических методов Аюрведы, а также ее трактовки причин болезней. В целом, можно утверждать, что древние медики, оставившие нам в наследство учение Аюрведы, вели исследования и занимались практическими разработками почти во всех направлениях, существующих в современной медицине. Даже такой, казалось бы, сугубо современный метод борьбы с эпидемическими заболеваниями, как вакцинация, был хорошо известен практикам Аюрведы. В частности, в древней Индии довольно широко применялась прививка против оспы. Ее делали весной, перед началом жаркого сезона.

В «Аюрведа-Шастру» входят оригинальные работы практически по всем основным направлениям медицинской науки — общей физиологии, патологии, хирургии, фармакологии, анатомии, педиатрии, акушерству и гинекологии, общей терапии, прикладной биохимии, токсикологии, наркологии.

В основе принятой в Йоге космогонии лежат принципы взаимодействия пяти стихий. Соответственно, на тех же принципах строятся и свойственные Йоге и Аюрведе физиологические концепции, ибо микрокосм по своему устройству подобен макрокосму. Как было сказано выше, и в микрокосме, и в макрокосме ключевое значение во взаимодействии пяти стихий принадлежит гармонии трех из них — воды, огня и воздуха. Согласно «Аюрведе», они соответственно представлены в микрокосме элементами Вайю (воздух), Питта (желчь) и Капха (слизь).

### *Вайю — органический воздух*

Вайю (воздух) — жизненная сила (не следует забывать: в традиции Йоги и Аюрведы под каждым из элементов понимается не только соответствующий ему аспекты плотного, или физического тела (стхула-шарира)), — но и его функциональные проявления в теле тонком, или энергетическом (сукшма-шарира) есть дыхание жизни, основа человеческой силы, то, от чего изначально зависит жизнеспособность и физиологическая активность всех систем и органов (как стхула-шариры, так и сукшма-шариры).

Основная жизненная сила локализована в сердце и называется Прана-вайю. Жизненная сила, локализованная в области прямой кишки, именуется Алана-вайю. Пищеварительную жизненную силу в районе пупка называют Самана-вайю. Жизненная сила, действующая на уровне горла, известна как Удана-вайю. Вьяна-вайю — связующий аспект жизненной силы, распределенный по всему телу.

Прана-вайю. Функции Прана-вайю — общее управление дыханием, поглощением пищи, работой сердца и циркуляцией крови в крупных и средних кровеносных сосудах.

Апана-вайю. Ее главная функция состоит в управлении дыхательными движениями в фазе вдоха — главной фазе дыхательного цикла. Без согласования с Апана-вайю, Прана-вайю не может управлять дыханием. Кроме того, Апана-вайю отвечает за нисходящее движение мочи, спермы и фекальных масс. В организме женщин частью ее функции является организация менструального цикла, сохранение плода в матке и родовая деятельность.

Самана-вайю. Самана Вайю способствует активности пищеварительного огня или, другими словами, выделению пищеварительных соков. Она же обеспечивает прохождение полупереваренной пищи из желудка в двенадцатиперстную кишку и далее — в тонкий кишечник. Пищевари-тельно-секреторная функция тонкого кишечника также принадлежит к сфере функциональной деятельности Самана-вайю. Когда пища переварена, Самана-вайю проводит отходы в толстый кишечник. Кроме того, в задачи Самана-вайю входит согласование функций Прана- и Апана-вайю.

Удана-вайю. Удана-вайю отвечает за восходящее движение воздуха, то есть позволяет человеку выполнять выдох и произносить звуки. Особо тонкие составляющие Удана-вайю управляют питанием мозга, развитием памяти и других умственных способностей, продвижением Кундалини-шакти ( Кундалини-шакти (санскр.) — сила Кундалини. Кундала (санскр.) — кольцо. Кундалини-шакти — Изначальная Сила в ее действующем творческом аспекте, в виде спирального вихря, количество оборотов которого — три с половиной, пребывающая в области Муладхара-чакры. Для достижения просветления — инициации концептуального аспекта Изначальной Силы, пребывающего в Сахасрара-чакре — йогин заставляет Кундалини-шакти подниматься вверх по Сушумна-нади (центральному каналу тонкого тела). Прежде чем Кундалини-шакти достигает Сахасрара-чакры, она проходит сквозь все шесть чакр, иницируя соответствующие каждой из них паранормальные силы — сиддхи. Главная опасность при этом — искушение активно использовать полученное при включении тех или иных сверхсил



могущество для личностного самоутверждения в сфере земного бытия. Процесс йогической эволюции при этом останавливается, так как расходуется необходимая для его продолжения энергия. Человек «зависает» в пространстве некоторого ирреального состояния, раз и навсегда утратив адекватность низшей реальности земного бытия. Осознание же высшей интегральной реальности мира ему недоступно вследствие недостатка энергии) к Сахасрара чакре в процессе практики Йоги и проникновением внимания йогина в области сверхчувственного восприятия, обычному человеку недоступные.

**Вьяна-вайю.** Вьяна-вайю обеспечивает поступление крови и других физиологических жидкостей во все части тела сообразно потребностям последних, управляет капиллярным кровообращением, кровоснабжением головного мозга и потовыделением ( вероятнее всего, кроветворная функция также управляется силой Вьяна-вайю, хотя Шри Свами Шивананда об этом не упоминает).

Нарушение функций Вьяна-вайю выражается в синдромах общего характера, которые проявляются нелокально, а по всему телу. Общее одновременное рассогласование функциональной деятельности всех пяти вайю влечет за собой неминуемую смерть.

### ***Питта — органический огонь***

Непосредственные функции чистой и здоровой Питты —управление способностью человека видеть, обеспечение физической силы и поддержание мышечного тонуса, сохранение телесного тепла, возбуждение ощущений голода и жажды. Кроме того, от функций Питты зависят способность человека к аналитическому мышлению и цвет кожи. Питта воплощает в себе стихию огня —Агни — и так же, как и Вайю, разделяется на пять категорий: Пачана-питта (пищеварительная желчь), Раджана-питта (красящая желчь), Садхана-питта (желчь силы), Алочана-питта (желчь, стимулирующая зрение), Бхарджана-питта (желчь лучистого цвета кожи).

**Пачана-питта.** Под названием Пачана-питты объединены секреты желчного пузыря и поджелудочной железы. В своем тонком аспекте Пачана-питта обеспечивает функциональную активность печени, желчного пузыря и поджелудочной железы, относящихся к Сурья-грантхи (Сурья (санскр.) — солнце. Сурья-грантхи — солнечный энергетический узел — второе название Агни-грантхи), управляет пищеварением и превращением полезного содержимого пищи в жидкость, выводит отходы с мочой, калом и потом, разрушает токсины болезней и способствует образованию антител, выполняющих в человеческом организме защитные функции. Кроме того, Пачана-питта способствует выполнению другими категориями Питты их функций. При нарушении нормальных функций Пачана-питты возникают такие рас: строения, как несварение, повышение или понижение кислотности, запоры и т. п.

**Раджана-питта.** Раджана-питта пребывает в печени. Пачана-питта превращает переваренную пищу в жидкость, которая затем, благодаря действию Самана-вайю, поступает в печень, где очищается и, соединяясь с Раджана-питтой, приобретает красный цвет, в конечном счете трансформируясь в кровь. Таким образом, своим названием Раджана-питта обязана тому, что превращает сжиженную пищу в кровь путем очищения и окрашивания.

Нарушения функций Раджана-питты приводят к анемии, а также способствуют развитию гепатита и других заболеваний печени.

**Садхана-питта.** Садхана-питта есть совершенно особый аспект органического огня, сообщающий телу дополнительную энергию в тех случаях, когда воля человека побуждает его тело долго и напряженно работать без отдыха и сна, совершать сверхусилия, направленные на преодоление каких-либо колоссальных препятствий, решать задачи, которые кажутся неразрешимыми, или побеждать гораздо более сильного противника. Огромное значение Садхана-питта имеет для тех, кто практикует Йогу или какой-либо другой метод духовного самосовершенствования, поскольку способствует повышению интенсивности духовного поиска и придает воле устойчивость ( Речь не идет о воле как умении человека заставить принудить себя к чему-либо, но о фактической действующей силе, посредством которой существо осознанно управляет всеми своими проявлениями. Без радикального использования сознательной воли никакое духовное развитие невозможно). Кроме того, с функциями Садхана-питты связано интеллектуальное развитие человека.

Дефектность Садхана-питты вызывает частые обмороки, является причиной инсультов, заболеваний мозга и проч.

**Алочана-питта.** Тонкая сущность желчи в области органов зрения, определенным образом трансформируется в зрительную энергию. В традиции Аюрведы это проявление желчи носит название Алочана-питта. Именно она способствует открытию у человека сиддхи, именуемой Дивья-дришти( Дивья-дришти (санскр.) — божественное или духовное зрение, видение, — высшее качество восприятия, выходящее за пределы ограничений обычных органов чувств). Расстройства функций Алочана-питты портят зрение и способствуют развитию катаракты и других офтальмологических заболеваний.

**Бхарджана-питта.** Бхарджана-питта — название некоторого особого элемента желчи, ответственного за цвет и состояние кожи и играющего важную роль в работе иммунной системы. Одна из непосредственных функций Бхарджана-питты — управление нейтрализацией токсичных веществ и болезнетворных бактерий, проникающих в организм сквозь кожный покров. При нарушениях в работе Бхарджана-питты возникают различные кожные заболевания, кожа, в особенности кожа лица, приобретает нездоровый цвет.

Кроме того, в организме человека также обнаруживается Видагдха-халахала( Видагдха (санскр.) — сожженный, халахала (санскр.) — страшный яд) — испорченная желчь, производящая закисление крови. В этом своем качестве элемент Питта чрезвычайно опасен для здоровья, поскольку приводит к общей аутоинтоксикации организма.

Желчь участвует в процессе пищеварения и при этом сама частично переваривается, превращаясь в кислотный сок.

Вкус здоровой крови в основном соленый. Однако в ней присутствует и некоторое количество кислотных составляющих, поступающих в кровь с переваренной или истощенной желчью. При нормальном ходе физиологических процессов на качестве крови это не отражается. Если же в силу каких-либо причин желчь не способна полноценно выполнять свою пищеварительную функцию, она портится при соприкосновении с неперевавленными остатками. В результате образуются ядовитые кислоты, которые могут стать причиной возникновения весьма серьезных заболеваний.

## *Капха, или Шлешма, — вода в микрокосме*

Проявления сущности элемента воды в микрокосме объединены в категорию флегмы или слизи, именуемую Капха или Шлешма (Шлешма (санскр.) — слизь, мокрота).

В физическом теле элементу слизи соответствуют физиологические жидкости, лишённые цвета. В частности, к главным проявлениям Капхи относится лимфа. Капха, или Шлешма, отвечает за сохранение щелочных свойств крови. Закисление крови, как уже говорилось, ведёт к аутоинтоксикации. Сущность Капхи является экстрактом силы физического тела, который известен под названием Оджас-дхату (Оджас (санскр.) — сила, мощь, могущество; дхату (санскр.) — составная часть тела).

Оджас-дхату есть совокупность духа и сущностей семи Дхату — составных частей физического тела: жизненного сока (Раса-дхату), крови (Асриджа-дхату), плоти (Маса-дха-ту), жира (Мэду-дхату), костей (Астхи-дхату), костного мозга (Мадж-джа-дхату) и спермы (Шукра-дхату). Центр Оджас-дхату находится в области сердца, но распределяется он по всему телу, поскольку поддерживает существование организма в целом. Чем большим количеством Оджас-дхату обладает человек, тем выше энергетический потенциал и жизненный статус его организма. Если Оджас-дхату утрачивается, общее состояние организма ухудшается. Наличием достаточного количества Оджас-дхату определяются не только сила физического тела, его собранность, грация и координация движений, но также такие качества, как быстрота и подвижность ума, острота интеллекта, тонкость восприятия и точность эмоциональных реакций.

Существует пять разновидностей Шлешмы: Кледана-шлешма, Аналамбана-шлешма, Расана-шлешма, Сомадхара-шлешма и Шлешмана-шлешма (Кледана-шлешма, Аналамбана-шлешма, Расана-шлешма, Сомадхара-шлешма Шлешмана-шлешма (санскр.) — соответственно: разжижающая слизь; слизь разделяющая органы; слизь, порождающая вкус; слизь, несущая поток нектара, она Ж1 — смягчающая слизь; вязкая, или смазывающая слизь).

**Кледана-шлешма.** Кледана-шлешма посредством пищеварительного сока превращает пищу в жидкую кашу. К категории Кледа-на-шлешмы относится желудочный сок и пищеварительный секрет стенок тонкого кишечника. Чтобы сделать пищу мягкой и удобоперевари-ваемой, ее готовят на огне. Огнем, сообщаящим пищеварительную теплоту Кледана-шлешме, является Пачана-питта.

При нарушении нормального выделения Кледана-шлешмы возникают такие расстройства, как несварение, потеря аппетита, анемия.

**Аналамбана-шлешма.** Аналамба-на-шлешма покрывает внутренние органы слоем смазки, благодаря чему трение их друг о друга и о стенки полостей, в которых они расположены, оказывается минимальным. Таким образом разделяющая органы слизь предотвращает расход механической энергии органов на преодоление сил внешнего и внутреннего трения, а также на обусловленный трением перегрев тела. Кроме того, в функции Аналамбана-шлешмы входит нейтрализация избыточного внутреннего огня, производимого Питтой. Присутствуя во всех частях тела, Аналамбана-шлешма сконцентрирована главным образом в области грудной клетки и брюшной полости, поскольку именно здесь находятся основные органы.

За распределение Аналамбана-шлешмы в теле отвечает Вяна-вайю.

В случае функциональной недостаточности Аналамбана-шлешмы, а также воздействия на нее каких-либо токсинов человек становится вялым, сопротивляемость организма болезням резко снижается.

**Расана-шлешма.** Расана-шлешма ответственна за ощущение вкуса и выделение слюнными железами слюны. Она также помогает Кледана-шлешме в переваривании пищи. Функциональная недостаточность Расана-шлешмы приводит к потере аппетита. В результате любая пища кажется безвкусной.

**Сомадхара-шлешма.** Сомадхара-шлешма ответственна за функционирование эндокринных желез и наличие достаточного количества влаги во всех клетках организма. Даже незначительное расстройство функциональной активности Сомадхара-шлешмы оказывает значительное патогенное влияние на работу всего организма. Смазка механизмов глаз и ушей, а также нормальное состояние внутриглазной жидкости тоже относятся к проявлениям этой категории слизи, поэтому ее патологии ведут прежде всего к ухудшению зрения и слуха. Кроме того, при этом заметно нарушается память.

От выделений эндокринных желез, расположенных внутри головы, зависит функциональное состояние всех без исключения систем и органов. Поэтому в Аюрведе голову принято считать основным местонахождением Сомадхара-шлешмы.

Сомадхара в «Йога-Шастре» — поток нектара, истекающего из головы и пропитывающего все тело. Соответственно, Сомадхара-шлешма присутствует в каждой клетке человеческого тела.

**Шлешмана-шлешма.** Шлешмана-шлешма ответственна за смазку суставов. Благодаря ей здоровый человек не ощущает неудобств и боли при выполнении телодвижений. Шлешмана-шлешма поддерживает текучесть и эластичность мышц и сухожилий, а также упругость и плотность хрящевой и соединительной тканей.

Функциональная недостаточность Шлешмана-шлешмы приводит к заболеваниям суставов, различным отложениям в них и в окружающих их областях, а также к сопряженным с этим патологиям общего характера.

### Общая классификация патологий

Все патологии «Аюрведа» разделяет на три основные категории: Экадоша-джа, Двидоша-джа и Тридоша-джа ( Экадоша-джа, Двидоша-джа, Тридоша-джа (санскр.) — соответственно: порожденный расстройством одного, порожденный расстройством двух, порожденный расстройством трех).

Никакая болезнь не может возникнуть в теле человека, если работа трех основных элементов — Вайю, Питты и Капхи, согласно трактовкам «Аюрведы», и Вайю, Агни и Джала, согласно йогическим трактовкам, — полностью согласована, и функции ни одного из них не нарушены. Расстройства же работы и рассогласование функций элементов неизбежно ведут к болезням.

К категории Экадоша-джа относятся заболевания, возникающие вследствие нарушения функционирования одного из трех основных элементов — Вайю, Питты или Капхи. Они достаточно легко поддаются лечению.

Заболевания, обязанные своим возникновением функциональным нарушениям одновременно двух элементов в любой их комбинации, относятся к категории Двидоша-джа. Избавиться от них значительно сложнее, чем от болезней категории Экадоша-джа, и лечение их занимает обычно довольно продолжительный промежуток времени.

Если же болезнь возникла в результате одновременного нарушения функций всех трех основных элементов, то она, как правило, оказывается смертельной и лечению поддается с огромным трудом. Такие заболевания относятся к категории Тридоша-джа и являются самыми опасными.

Собственно нарушение функций одного, двух и трех элементов называются соответственно: Эка-доша, Дви-доша и Три-доша —одиночное, двойное и тройное расстройство.

Как известно, даже самые опасные болезнетворные микроорганизмы могут присутствовать в организме человека, не вызывая заболевания. Это происходит в случаях, когда тонкий баланс элементов в нем совершенен. Инициатором же болезни всегда является нарушение защитных функций организма, обусловленное одиночным, двойным или тройным функциональным расстройством. Именно они суть причины, активизация же микроорганизмов — всегда следствие.

Чаще всего причиной заболевания оказывается скопление в организме шлаков, обусловленное неправильными привычками питания и ущербным образом жизни. В таких случаях развивающиеся в нечистотах микроорганизмы могут вызвать интоксикацию организма отходами своей жизнедеятельности. Интоксикация порождает Эка-, Дви или Три-дошу, что, в свою очередь, позволяет микроорганизмам активизироваться.

Таким образом, Аюрведа придерживается теории, согласно которой истинной причиной собственно болезни всегда является расстройство функций элементов.

### **Микробиологические концепции в «Аюрведе»**

Инфекционная теория болезней отнюдь не является достоянием нового времени. В «Аюрведе» инфекционные болезни называются болезнями червей, поскольку все организмы, вызывающие патологии человека—вирусы, микроорганизмы, гельминты и паразитирующие насекомые, — объединены под общим названием Крими ( Крими (санскр.) — червь).

Все Крими разделяются на две основные категории — Крими внешние и Крими внутренние.

Под внешними Крими понимаются микроорганизмы, развивающиеся вне организма человека. Кроме того, к категории внешних Крими относятся насекомые-паразиты.

Внутренними Крими называются микроорганизмы, развившиеся внутри человеческого организма, а также гельминты. В соответствии со средой обитания внутренних Крими различают три их типа: порожденные в слизи — Капха-джа, порожденные в крови — Ракта-джа ( Ракта (санскр.) —кровь), и порожденные в кале — Пуриша-джа ( Пуриша (санскр.) — кал).

**Капхаджа-крими.** Капхаджа-крими — это микроорганизмы, размножающиеся во внутренних органах. Средой их обитания является ядовитая испорченная Капха — слизь. Вместе с ней они разносятся по всему организму.

**Рактаджа-крими.** Под Рактаджа-крими в Аюрведе понимаются микроорганизмы, вызывающие заражение крови и с кровью поступающие во все органы и системы тела. К болезням Рактаджа-

крими относятся, например, такие заболевания, как оспа, корь, фурункулез, стрептококковое заражение крови и т. п. Рактаджа-крими отличаются свойством размножаться в крови с потрясающей скоростью.

**Пуришаджа-крими.** Возбудители всех желудочно-кишечных болезней, в том числе тяжелейших эпидемических, таких, например, как холера и дизентерия, а также гельминты относятся к категории Пуришаджа-крими. Они размножаются в разлагающемся кале, который накапливается в кишечнике практически любого человека, не практикующего Йогу или регулярное внутреннее очищение. Нормально функционирующая система основных элементов способна контролировать их развитие, не допуская возникновения патологических симптомов, однако в случае нарушения равновесия ситуация выходит из-под контроля, и Пуришаджа-крими начинают с огромной скоростью размножаться. Как правило, сфера действия Пуришаджа-крими ограничивается брюшной полостью — они не поднимаются выше желудка. Если же в силу каких-либо причин Пуришаджа-крими поступают в пищевод, возникает симптом отравленного дыхания —отрыжка пациента и выдыхаемый им воздух имеют запах гниющего кала.

## Диагностика в «Аюрведе»

Основным способом диагностики в «Аюрведе» является пульсовая диагностика. Хороший специалист может совершенно точно определить все явные и скрытые патологии и дефекты, прогнозировать перспективы развития болезней, наиболее вероятную продолжительность того или иного заболевания, а также возможность возникновения сопряженных с основными нарушениями дополнительных расстройств.

## Глава 2

### Йогические техники работы с телом в практике Йога-терапии

**ВНИМАНИЕ!** Прежде чем приступить к освоению каких бы то ни было из описанных ниже техник и практике тренировочных программ в соответствии с рекомендациями «Терапевтического указателя», **НЕОБХОДИМО** внимательно ознакомиться с описанием **ВСЕХ** предлагаемых в настоящей главе упражнений, обращая особое внимание на **ВНУТРЕННИЕ** аспекты техники —«замки» и «символы» — бандхи и мудры. При этом следует иметь в виду, что некоторые существенные моменты описаний основных бандх и мудр даются в ходе изложения техники исполнения асан и других упражнений.

Начиная осваивать конкретные упражнения, **НЕЛЬЗЯ** сразу же пытаться выполнять их в полном виде. По меньшей мере четыре-шесть, а лучше — восемь-двенадцать недель должно уйти на изучение **ТОЛЬКО ВНЕШНЕЙ ФОРМЫ** упражнений. И лишь после того, как форма освоена в достаточной степени, можно начинать отработку рекомендуемых схем

дыхания и практику «встроенных» в упражнение внутренних техник. Если при этом возникает ощущение неудобства или какие-либо нежелательные эффекты, необходимо вернуться к практике «пустой» формы упражнений и, по возможности, проконсультироваться со специалистом, знакомым с йогической практикой терапевтической направленности.

**ЧРЕЗМЕРНОЕ УСЕРДИЕ НЕДОПУСТИМО!** Если в описании упражнения речь идет о «мягкой Мула-бандхе», «легком напряжении в Ашвине-мудре», «свободном естественном дыхании», «короткой дыхательной паузе» или «мышечной, а не вакуумной Уддияна-бандхе», указания такого рода во избежание неприятностей необходимо понимать **БУКВАЛЬНО**.

\* \* \*

*К тому приходит успех, кто неустанно практикует. Ибо как можно преуспеть без работы? Чтением книг и раздумьями о Йоге успеха не достигнешь. Ни ношением ритуальных одежд, ни разговорами о высоких материях, но лишь практикой успешно постигается истина. Это несомненно.*

*«Хатха-Йога-Прадирика», 1-67,1-68*

\* \* \*

В классических трактатах все описания упражнений сопровождаются многочисленными восхвалениями их чудодейственных свойств. Например, «Гхеранда-Самхита» утверждает, что настойчивая практика одной только Сарвангасаны — йогической стойки на плечах — искореняет огромное количество самых разных болезней, в их числе — несварение, нарушения кислотности, болезни селезенки, печени, почек, геморрой, проказу, астму, туберкулез, нервные расстройства, диабет, болезни крови и мочеполовой сферы, опущение внутренних органов и т. д. Вакуумное втягивание живота — Уддияна-бандха-мудра — «Хатха-Йога-Прадирика» вообще образно называет «львом, способным одолеть слона, имя которому — смерть». Настолько же эффективными, согласно классическим текстам, являются и многие другие статические, динамические и дыхательные упражнения Йоги ( «Гхеранда-Самхита» и «Хатха-Йога-Прадирика» — классические средневековые трактаты, в которых, помимо общих философских принципов, достаточно подробно раскрываются основные аспекты практики Йоги).

Как явствует из многовекового опыта йогин-практиков, классики не преувеличивали. Но следует помнить, что никакая болезнь не может быть излечена применением какого-либо одного упражнения или только одной процедуры. Любое расстройство, проявившееся в виде некоторого комплекса симптомов, всегда обязано своим возникновением функциональным нарушениям в нескольких звеньях тех или иных систем организма. И чем более широкая сеть функций поражена болезнью, тем более комплексным должно быть лечение. Одно конкретное упражнение или процедура могут быть лишь составной частью сбалансированного комплекса терапевтических мероприятий.

Встречая в каком-либо классическом трактате восторженное восхваление определенной техники как средства борьбы с теми или иными патологиями, следует помнить, что речь идет о потенциальных возможностях данного метода, которые проявляются только при использовании

его в корректно построенном комплексе мероприятий, соответствующим образом оптимизирующих образ жизни пациента в целом. Именно в таком ключе данная книга описывает практику применения йогических техник в терапевтических целях. Нет никаких сомнений в том, что последовательное, настойчивое и разумное следование приведенным здесь рекомендациям позволит практически любому человеку избавиться от болезней, обрести здоровье и жить полноценной жизнью, с умом трезвым и ясным, до глубокой старости.

## Понятие праны в практике Йоги

Успешность применения практики Йоги в терапевтических целях в огромной степени зависит от того, в какой мере в ходе тренировки задействован психоэнергетический аспект йогических техник, то есть та их часть, которая непосредственно воздействует на гармонизацию проявлений стихий в тонком теле. Если это удастся, то лечебная эффективность практики оказывается по меньшей мере в несколько раз выше, чем в случае, когда техника используется в простом «физкультурном» варианте. Вероятнее всего, это обусловлено гораздо большей степенью вовлеченности сознания, а следовательно, и активной воли, направленной на исцеление, чем в случае автоматического выполнения движений и поз.

Психоэнергетическая работа в практике йогических упражнений построена на восприятии определенных ощущений и управлении ими с помощью положений тела, движений и определенных схем дыхания. Эти ощущения генерируются движущимися в тонком теле потоками некоторой субстанции (возможно, более адекватным покажется описание потоков праны как потоков изменения энергетического состояния вибрационных полей, составляющих тонкое тело, однако в конечном счете практикующих так или иначе приходит к управлению ощущениями), которая несет в себе энергию и первичную информацию, соответствующие проявлениям стихий (или вибрационным характеристикам составляющих тонкого тела).

Поскольку все такого рода тонкие силы есть проявления Изначальной Силы — Праны, — их для удобства также именуют праной (не следует путать с Прана-вайю — одним из аспектов проявления Вайю-праны — силы стихии воздуха).

Именно очищение, восстановление полноты и гармонизация потоков праны имеются в виду в тех случаях, когда речь идет об устранении нарушений проявления стихий. Избавление от дефектов на уровне плотного тела приходит как следствие. В то же время имеется возможность эффективно управлять психоэнергетическими процессами и состоянием осознания посредством определенных манипуляций с плотным телом. На использовании этой возможности и построена как практика Йоги, так и способы терапевтического ее применения.

В течение тысячелетий йогини изучали эффекты, производимые на плотном и тонком планах различными действиями с телом и сознанием, отбирали и систематизировали наиболее радикальные находки, передавая из поколения в поколение все более совершенные методики комплексного управления всеми аспектами человеческого существа — от органического тела до тончайших сфер осознания. Поэтому весьма целесообразно достаточно строго придерживаться методики выполнения упражнений.

Не следует расстраиваться, если поначалу ощущение потоков праны в теле не воспринимается. Настойчивость в тренировке и точность выполнения упражнений, соединенные с предельной



внимательностью по отношению к каждому движению, положению тела и возникающему в нем ощущению непременно приведут к тому, что упражнения откроют практикующему свой истинный смысл.

## **Асаны и мудры**

Различают две категории асан: асаны медитативные и асаны тренировочные.

К категории медитативных асан относят устойчивые сидячие позы, пригодные для длительного сохранения неподвижности. Они используются при выполнении пранаям и созерцательных практик, являющихся в Йоге ключевыми и направленными на осознание человеком высших аспектов своего существа и обретения контроля над ними. В Йога-терапии медитативные асаны применяются в качестве тренировочных в общем ряду терапевтических техник.

К тренировочным асанам относят комплексы, составленные более или менее сложными положениями тела и соединяющими их движениями, предназначенные для всесторонней тренировки и развития опорно-двигательного аппарата. Тренировочные асаны являются исключительно эффективным терапевтическим и профилактическим средством. Именно им и уделяется основное внимание в данной книге, поскольку речь в ней идет лишь о благополучии физического тела и здравости рассудка.

Следует, однако, иметь в виду, что на более высоких ступенях практики Йоги все без исключения асаны становятся медитативными, включая самые сложные и напряженные («Постижение структуры потока, равно как и вихрей силы в пространстве формы бесформенного достигается практикой созерцания асаны. Ибо возросшая плотность потока превращает тонкое тело в нечто ясно зримое. Дыхание удлиняется, и сущность его извлекается, делаясь очевидной. Созерцанием дыхания проявляется то, что внутри. Затем сосредоточением тонкому телу придается нужная форма. Становясь полными и обретая целостность, вихри силы, составляющие самое тонкое в человеческом существе, занимают места, им предназначенные. Потому лучшим сосредоточением будет таковое на внутреннем» («Дхара-Даршана»)).

Поэтому режим выполнения асан, описанный в литературе по Йоге, отличается от режима их выполнения, рекомендуемого в практике Йога-терапии. Это не должно смущать читателя, знакомого с иными источниками.

Мудры, как уже говорилось, отличаются от асан тем, что обеспечивают углубленную целенаправленную проработку органов и систем. И если собственно асаны действуют на организм человека главным образом через опорно-двигательный аппарат нервную систему, то основными объектами воздействия мудр в плотном теле являются железы внутренней секреции и распределение крови, то обусловлено огромной важностью роли эндокринной системы в общей

регуляции и согласовании функций всех органов и роли кровообращения в доставке и распределении выделений желез внутренней секреции.

Благотворность воздействия практики мудр на здоровье человеческого тела переоценить невозможно, однако, учитывая их мощное влияние на гормональную сферу, следует проявлять осторожность в использовании их детьми. Маленькие дети могут выполнять любые тренировочные асаны, но практика всех мудр, кроме Йога-мудры, им строго противопоказана.

Начинать практиковать мудры девочки могут только после того, как у них установится менструальный цикл, а мальчики — по достижении двенадцати лет в холодных странах и в странах с умеренным климатом и одиннадцати лет — в субтропиках и тропиках. Практика мудр в более раннем возрасте может пагубно отразиться на общем физическом развитии ребенка, его здоровье и, в особенности, на становлении его психики.

Каждая асана и мудра состоит из динамической фазы — одного или нескольких движений, необходимых для того, чтобы принять предписанное положение тела, — и статической фазы, или фазы фиксации, состоящей в удержании в течение некоторого промежутка времени предписанного положения тела, совмещенного с определенной схемой дыхания. В зависимости от цели и требуемой глубины проработки тех или иных аспектов тела и ума, длительность удержания асаны и количество повторений чередования фаз могут быть различными.

### **Общие методические рекомендации**

Поскольку практика асан и мудр предполагает достаточно внимательное отношение к тому, что происходит с телом и сознанием, заниматься рекомендуется в спокойном месте, где нет факторов, отвлекающих внимание практикующего от процесса тренировки. Если это помещение, то оно должно быть хорошо проветрено, однако сквозняков следует избегать.

При тренировке на открытом воздухе нежелательно находиться в вместе, доступом прямому воздействию солнечных лучей в жаркое время, а также на ветру, скорость которого превышает один метр в секунду. Крайне нежелательно тренироваться в местах, где курят, принимают алкоголь и ведут пустые разговоры.

Наличие в воздухе табачного дыма, запаха алкоголя или какие бы то ни было сторонние разговоры, независимо от того, принимает практикующий в участие или нет, во время тренировки абсолютно недопустимы.

Одежда должна быть свободной и одержать в себе как можно меньше синтетических волокон. Если температура воздуха позволяет, желательно тренироваться в плавках или купальнике, которые не стягивают тело и не стесняют движений.

Традиционно йогины практикуют асаны в набедреннной повязке.

**Не следует тренироваться в полностью обнаженном виде** — это практикуется лишь в связи с техническими приемами, используемыми в особых случаях.

Перед началом практики необходимо выпить немного чистой воды и порожнить мочевой пузырь, а также, по возможности, кишечник. Желудок не должен быть полным.

Лучше всего начинать занятия через один час после приема небольшого количества легкой пищи, но хорошо, если есть возможность практиковать натощак. После полноценного приема пищи должно пройти не менее трех с половиной—четырёх часов, прежде чем можно будет начать тренировку. Если при занятиях натощак чувство голода не дает сосредоточиться, можно выпить небольшую чашку молока.

Во время практики желательно ставить рядом с собой стакан чистой воды и в промежутках между упражнениями время от времени отпивать глоток-другой. Если в процессе тренировки возникает потребность опорожнить мочевой пузырь или кишечник, необходимо немедленно последовать зову природы, поскольку таким образом организм избавляется от плотных и тонких загрязнений.

Дыхание при практике асан — свободное и естественное, следующее потребностям тела. Дыханием движется прана, которая суть главный объект практики и источник силы действия асан. Задерживать дыхание нельзя. Исключение составляют особо оговоренные в инструкциях по выполнению упражнений случаи. В течение всей практики асан выполняется легкая Мула-бандха и мышечная Уддияна-бандха, то есть брюшная полость и внутренняя область таза постоянно чуть-чуть фиксированы легким давлением мускулатуры со всех сторон (см. описание Мула-бандха-мудры и Уддияна-бандха-мудры).

Поверхность пола или земли в месте тренировки должна быть горизонтальной, ровной и твердой. Подстилка — плотной, не слишком мягкой и не упругой, но достаточно толстой, чтобы при прижатии к полу твердых частей тела на них не оставалось кровоподтеков и ссадин. Размеры подстилки должны быть такими, чтобы, улегшись на спину с выпрямленными ногами, практикующий помещался на ней полностью — с головы до пят. Кроме того, желательно выбирать для подстилки материал, который не растягивается. Поверх основной подстилки йогины обычно стелят плотную хлопчатобумажную ткань, которую можно постирать, когда она загрязнится. Лучше всего для этого подходит толстый брезент или грубая парусина. Можно также сшить из такой ткани большой прямоугольный мешок, внутрь которого вкладывать сложенное пополам вдоль тонкое шерстяное или байковое одеяло. Изготовленная таким образом подстилка наилучшим образом удовлетворяет всем практическим требованиям.

**Принимать пищу сразу же по окончании тренировки нельзя, должно пройти хотя бы двадцать минут, еще лучше—час.**

Перед началом тренировки рекомендуется принять душ или облиться водой, намочив при этом кисти рук, лицо и голову—желательно, именно в таком порядке, — а затем все тело. Вода должна быть приятной температуры —не холодной и не слишком горячей.

Женщинам в первые два дня менструации нельзя выполнять никаких упражнений, кроме мягкой неглубокой Пащчиматанасаны, легких дыхательных упражнений и Шавасаны. Затем до полного

прекращения выделений противопоказаны напряженные и перевернутые асаны.

**ВНИМАНИЕ! Выполнение некоторых упражнений может оказаться не под силу начинающим. Не следует отчаиваться. В этом случае вполне можно ограничиться попыткой выполнить упражнение в первом приближении, с созданием в уме образа собственного тела, выполняющего упражнение полностью. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СЛЕДУЕТ ПРОЯВЛЯТЬ НАСИЛИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ И СВОЕМУ СЛАБОМУ ТЕЛУ.**

Наиболее радикальным выходом будут настойчивые последовательные попытки постепенно и осторожно приблизиться к предписанному положению, совмещенные с **твердым намерением** рано или поздно добиться положительного эффекта.

Такой подход является наиболее безопасным и эффективным, хотя и требует определенной настойчивости и затрат времени. В итоге результат будет достигнут непременно.

## Описание упражнений

### *1. Набхи-мудра — символ неба*

Техника исполнения. Набхи-мудра заключается в касании неба кончиком языка. Этот прием используется для замыкания определенных контуров циркуляции праны в системе каналов тонкого тела и **выполняется постоянно в течение всей практики всех упражнений.**

Существует три основных варианта Набхи-мудры: Вайю-набхи-мудра, Агни-набхи-мудра и Джала- или Сом-дхара-наб-хи-мудра.

Вайю-набхи-мудра — это касание кончиком языка твердого неба непосредственно над верхней десной. Именно Вайю-набхи-мудра удерживается все время при практике любых упражнений, кроме тех случаев, когда предписано иное положение языка. Замыкает контур циркуляции Вайю-праны — силы воздуха, имеющей ключевое значение для общего управления процессами, происходящими в тонком теле.

Агни-набхи-мудра — касание кончиком языка твердого неба в том месте, где оно переходит в мягкое небо. Применяется при практике мудр и пранаям, когда необходим импульс нисходящего потока огня.

Джала- или Сом-дхара-набхи-мудра — касание мягкого неба как можно ближе к глотке. Применяется при практике пранаям и созерцательных техник, когда необходим импульс нисходящего потока силы воды или потока Сомы. Иногда положение точек контакта несколько изменяется, и, чтобы отыскать положение точки замыкания, необходимо провести языком по небу в области расположения той или иной точки. При достижении точного места контакта тело ощутит нисходящий поток — внутренний «дождь» или «душ», по поверхности кожи «пробегут мурашки» (См. «Общее введение»).

После выполнения каждой асаны или блока асан необходимо некоторое время посидеть неподвижно с вертикальным прямым позвоночником, дождавшись прохождения по телу пранического импульса. Если ощущение не появляется, следует несколько раз провести по нёбу языком от верхних зубов до глотки и обратно, т. е. выполнить последовательно все три варианта Набхи-мудры, один из которых непременно «сработает», указав на то, поток силы какой стихии и какую цепь энергетических каналов тело предпочитает использовать для саморегуляции в данном конкретном случае ( Особо глубокий вариант Джала-набхи-мудры именуется Кхечари-мудрой и является совершенно особой практикой, описание которой выходит за рамки работы по Йога-терапии).

Действие. Набхи-мудра в варианте Вайю-набхи-мудры есть необходимый элемент практики всех асан, имеющий большое значение для придания им качества психоэнергетических практик. Кроме того, изучение Набхи-мудры позволяет практикующему реально ощутить пранические потоки в теле.

Данный эффект Набхи-мудры в значительной степени усиливается, если ее совмещают с несколькими напряженными круговыми движениями плечевых суставов назад или вперед (См. «Общее введение»).

## ***2. Акарша-дханурасана, или Викаршасана, — лучник растягивает лук***

**Техника выполнения.** Сесть на пол, вытянуть перед собой прямые ноги. Слегка наклонившись вперед и покачивая тазом из стороны в сторону, руками подтянуть ягодицы вверх (рис.2-2.1) так, чтобы таз немного наклонился вперед, а нижние поверхности бедер оказались плотно прижатыми к полу.

Выпрямиться, вытянув вертикально вверх прямой позвоночник. Расправить плечи, развернуть грудную клетку и тянуть позвоночник вверх, стараясь ощутить, как расширяется пространство между каждыми двумя позвонками (рис.2 -2.2).

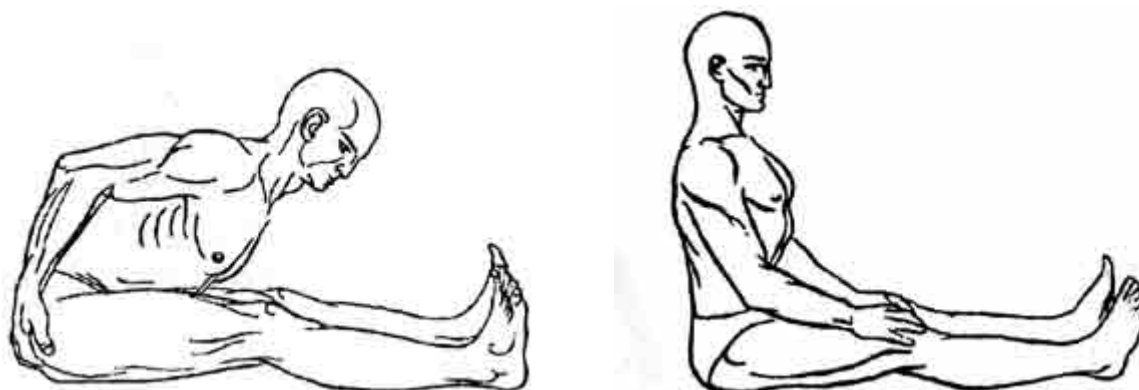


рис.2-2.1, 2

Немного наклониться вперед, стараясь выполнить это движение в основном за счет сгибания в тазобедренных суставах и как можно меньше искривляя позвоночник, и обхватить большой палец правой ноги кольцом, образованным большим пальцем и средним и указательным

пальцами правой руки. Возвращая туловище в вертикальное положение, притянуть правую ступню как можно ближе к правому уху, стараясь удерживать позвоночник как можно более прямым и вытянутым вверх.

Если выполнение упражнения с сохранением захвата за большой палец ноги вызывает затруднения, можно упростить его — пусть левая рука лежит ладонью на колене или бедре левой ноги, помогая сохранять равновесие (рис.2-2.3.1). Упрощенный вариант для тучных, слабых и не обладающих достаточной подвижностью суставов начинающих показан на рис.2-2.3.2.

Фаза фиксации — поза удерживается в течение 1 —2 минут с ровным непрерывным дыханием. Рис.2-2.1,2 Ритм дыхания — естественный. Расслабиться, вернуться в исходное положение и сделать несколько мягких свободных вдохов-выдохов, ощущая, как прана теплым электрическим потоком скатывается вниз по позвоночнику и по всему телу, вызывая на коже ощущение «бегущих мурашек», и наполняет ту часть тела, которая в фазе фиксации подвергалась наибольшему растягиванию. Для того чтобы это ощущение было достаточно явным, позвоночник должен быть прямым и располагаться строго вертикально. Усилить ощущение потока можно, проделав плечами несколько вращательных движений назад, как бы «проталкивая» поток вниз по спине. Большое значение имеет положение языка. Повторить упражнение с самого начала зеркально — притягивая левую ступню левой рукой к левому уху. Пропустив нисходящий поток, лечь на спину и расслабиться в течение 1 —2 минут.

Выполнить три-четыре полных цикла с обеими ногами.

**Действие.** Укрепляются мышцы конечностей и живота, устраняются дефекты телосложения, у маленьких детей выправляются искривления костей ног. Улучшается работа печени и аппетит. Кроме того, практика этой асаны способствует излечению ревматизма рук и ног у пожилых, а также помогает при невралгии седалищного нерва.

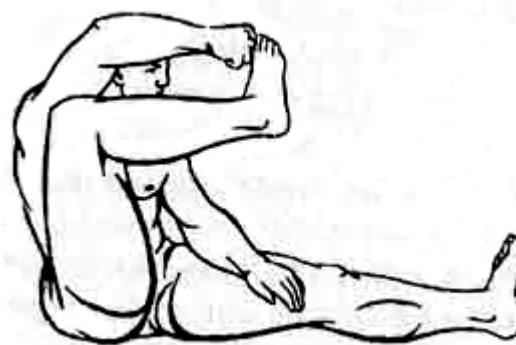


рис.2-2.3.1,2

### *3. Ангуштхасана, или Толанасана, — угол в равновесии с прямыми ногами*

**Техника выполнения.** Сесть на пол, выпрямив ноги, и положить ладони пальцами вперед по бокам на пол рядом с ягодицами (рис. 2-3.1). Поднять все тело, отталкиваясь от пола прямыми руками и стараясь удерживать ноги на весу, вытянув их параллельно полу (рис.2-3.2).

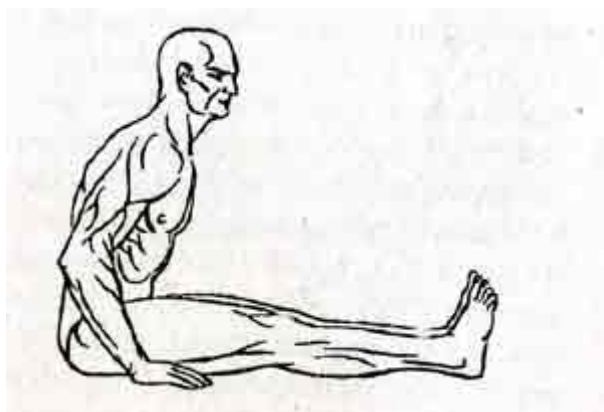


Рис 2-3.1

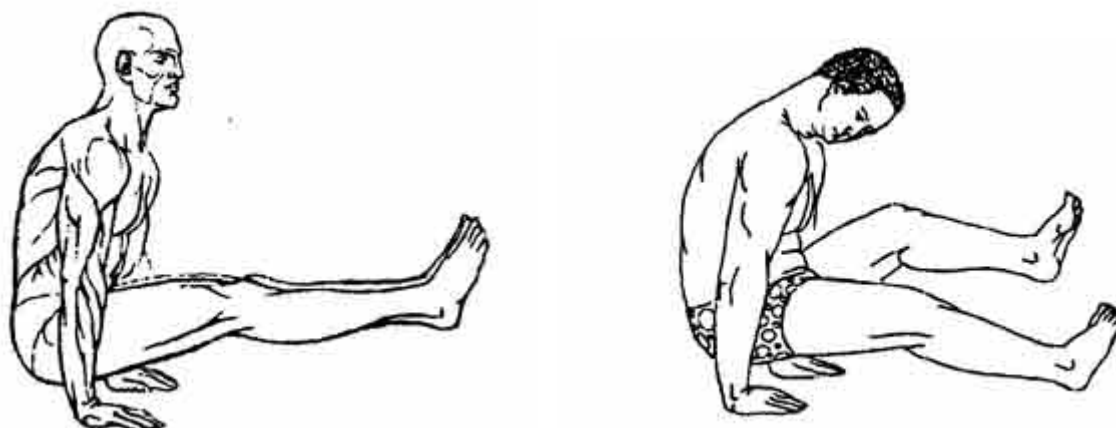


Рис 2-3.2,3

Фаза фиксации — удерживать это положение тела в течение 15—20 секунд, затем опуститься в исходное положение. Дыхание произвольное. Не забывать о Вайю-набхи-мудре.

Повторить 3—4 раза, немного отдыхая перед каждым повторением. Сидя в исходном положении, пропустить поток праны по телу. Лечь на спину и расслабиться на 1—1 минуты. Тот, кто не может поднять ноги, пусть приподнимет туловище и пытается приподнять ноги по очереди (рис.2-3.3). Рано или поздно это получится. Затем можно попробовать поднять обе ноги.

**Действие.** Практика этой асаны укрепляет мышцы всего тела, делает сильными руки и ноги, помогает при ревматических болях в суставах рук и ног, устраняет запор, в связи с чем оказывает исключительно благотворное влияние на организм как мужчины, так и женщины.

#### *4. Ардха-чакрасана, или Урдхва-дханурасана, — полуколесо, или верхняя поза лука*

**Техника выполнения.** Лечь на пол на спину, ноги держать вместе, затем согнуть их в коленях, поставив ступни на пол возле ягодиц. Согнуть руки, подняв локти и положив ладони на пол возле головы пальцами к плечам (рис.2-4.1).

Как бы растягивая тело между коленями и локтями, подняться вверх. Стараться как можно больше растянуть позвоночник, не давая ему сжиматься в отдельных местах, и при этом растягивать все тело, отталкиваясь руками и ногами вверх. Не разворачивать наружу ступни — это приведет к напряжению ягодиц и нижних поверхностей бедер, которые должны быть расслаблены. Иначе неравномерное, напряжение мышц спины сожмет позвоночник в поясничном отделе.

Такая ошибка при выполнении этой асаны является типичной и приводит к травмированию поясничного отдела позвоночника даже у весьма тренированных лиц. Позволить позвоночнику «течь» от копчика вдоль продольной оси, закручивая его назад. Голова при этом максимально приближается к тазу (рис.2-4.2). Все движения должны быть текучими и (вытягивающими тело. Ступни ног можно даже развернуть немного внутрь (рис.2-4.3).

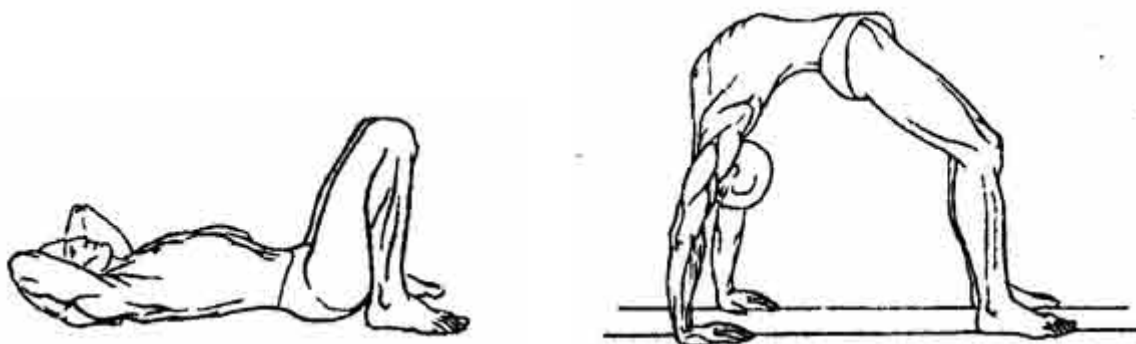


Рис.2-4.1,2





Рис.2-4.3

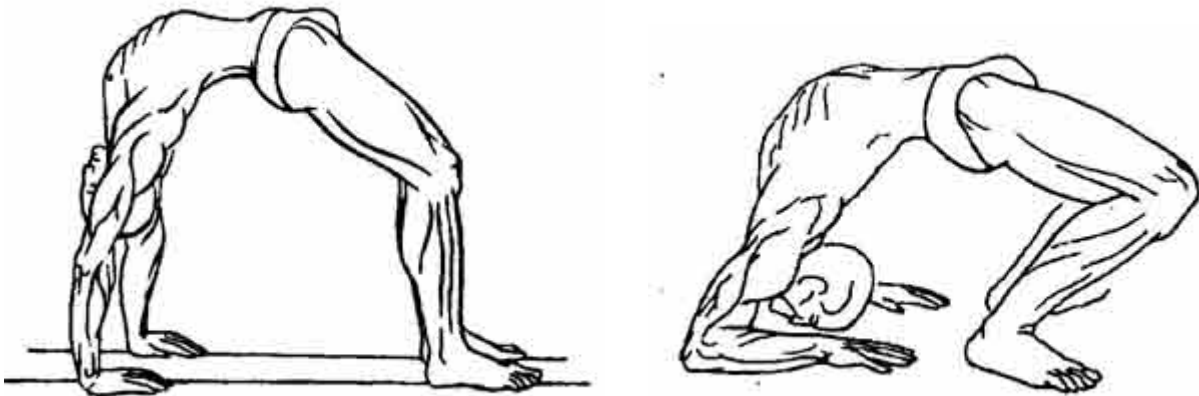


Рис.2-4.4,5

Во всех суставах — ощущение расширения, увеличение объема свободного пространства. Расслабить шею (рис.2-4.4). При правильном выполнении этой асаны тело не «изламывается» в пояснице, а вытягивается в мягкое полукольцо.

Опустив голову на пол (рис.2-4.5), переставить руки поближе к ногам и повторить асану. При должной настойчивости после нескольких лет практики тело в этой позе сможет приобрести форму почти полного колеса — это будет уже не Ардха-чакрасана, а Пурна-чакрасана — полное колесо (рис.2-4.6). Описание Пурначакрасаны или Чакрасаны — колеса — можно найти в литературе по Хатха-Йоге.



рис.2-4.6

Здесь оно отсутствует, поскольку Чакрасана ввиду ее достаточно высокой сложности не относится к группе терапевтических упражнений, являясь асаной тренировочной. Начинаям ни в коем случае нельзя усердствовать чрезмерно, ибо последствия неправильного или слишком напряженного выполнения Ардха-чакрасаны и попыток при недостаточной тренированности выполнить Пурна-чакрасану могут быть весьма плачевными — для позвоночника, сердца, щитовидной железы и сосудов мозга.

**Фаза фиксации:** вытянувшись в полукруг, сохранять позу в течение 2—10 секунд с произвольным дыханием и легкой Мула-бандхой (см. разделы «Мула-бандха-мудра» и «Ардха-курмасана»). После этого медленно лечь на пол с согнутыми руками и ногами и повторить все сначала. Эта асана обладает очень сильным согревающим и энергетизирующим действием, поэтому зимой ее можно повторять до пяти раз, но сократив при этом до минимума длительность фазы фиксации. В теплое время максимальное количество повторений с более продолжительной фазой фиксации — не более двух раз в течение половины дня, то есть не более четырех раз в день — два утром и два — вечером. Отдых между повторениями — полминуты-минута — по самочувствию. По окончании выполнения асаны расслабиться, в течение 20—40 секунд лежа на шине с вытянутыми ногами и руками, свободно лежащими кольцом вокруг головы. После этого сесть, выпрямить спину вертикально, слегка согнуть ноги и положить кисти тыльными сторонами на колени (рис.2-4.7).



рис.2-4.7

Дождаться прохождения потока по всему телу, в случае необходимости помогая ему скользящей Набхи-мудрой и вращением плеч. Лечь на спину и расслабиться на одну-две минуты.

**ВНИМАНИЕ!** Верхнее положение, в котором шея вытянута назад и голова оттянута к ягодицам, и положение с расслабленной шеей и свободно свисающей вниз головой — это две последовательные стадии фазы фиксации, длительность которых примерно одинакова.

**Действие:** Старость овладевает телом и красота его утрачивается тогда, когда спинной хребет теряет гибкость. Эта асана способствует сохранению гибкости позвоночника, пропорциональному развитию грудной клетки, устраняет жировые отложения на ногах и туловище, гармонизирует общие пропорции тела. Линии груди у женщин, постоянно практикующих эту асану с юности, остаются безупречными до глубокой старости, независимо от того, скольких детей они родили и вскормили грудью. Асана исключительно эффективна в качестве средства борьбы с запорами, несварением и радикулитами (разумеется, не в острой стадии, при остром радикулите желательно сначала облегчить болевой синдром). Детям практика Ардха-чакрасаны придает энергичность и проворство.

### *5. Ардха-курмасана — получерепаха*

Техника выполнения. Сесть на пятки, положив большие пальцы ног друг па друга, — эта поза подробно описана ниже и называется Ваджрасана ( следует помнить, что в данной работе речь идет преимущественно о терапевтической практике, поэтому используемая здесь терминология относится скорее к «ученической». Мастера же обычно называют Ваджрасаной ту позу, которая описана в «Йога-терапии» как Сиддхасана).

Чуть-чуть развести колени. Выпрямить спину, расправить плечи, развернуть грудную клетку, вытянуть вверх позвоночник, поднять руки над головой ладонями вперед и сделать вдох (рис.2 - 5.1).



рис.2 -5.1

Медленно и полностью выдыхая, опуститься вперед, положив лоб на пол (рис.2-5.2).



рис.2-5.2

Подбородок прижать к подъёмной выемке, но не сгибая шею, а как бы вытягивая ее — стараясь выпрямить физиологический изгиб шейного отдела позвоночника, — это называется «Джаландхара-бандхой» (рис.2-5.3).



рис.2-5.3

Вдохнуть, сложить ладони вместе (рис.2-5.4) и, задержав дыхание на несколько секунд, сжать мышцы тазового дна и промежности, втянуть анальный сфинктер, сфинктер мочевого пузыря и слегка напрячь нижнюю часть мышц передней стенки живота, поджимая их к позвоночнику, т. е. обозначить «нижний замок» — Мула-бандху.



рис.2-5.4

Выждав несколько секунд в этом положении, отпустить бандхи, расслабиться, разомкнуть ладони, положив их на пол, и с медленным вдохом подняться в положение рис.2-5.1. Повторить пять-шесть раз, после чего, сидя в Ваджрасане, опустить руки ладонями на колени, вытянуть позвоночник и дождаться прохождения пранической волны по телу.

В случае необходимости стимулировать прохождение потока выдохом, Набхи-мудрой и вращением плеч. Расслабиться, развернуть кисти рук ладонями вверх, закрыть глаза и посидеть полминуты-минуту, дыша естественно и непринужденно.

**Действие:** Эта поза повышает аппетит, укрепляет мускулы и нервы абдоминальной области, уменьшает отложения жира на животе и повышает общую жизнеспособность организма.

### ***6. Ашвини-мудра — ритмичное сокращение анального сфинктера***

Ашвини-мудра — «жест лошади». Это упражнение является одним из важнейших элементов практики вообще, поскольку представляет собой регулятор восходящего потока праны. В практике Йоги, в особенности в даосских системах, Ашвини-мудра используется при выполнении всех упражнений как элемент управления потоками энергии в тонком теле. В системах «Цигун — "Железная рубашка» Ашвини-мудра используется для «закачивания» праной внутренних органов, что не только чрезвычайно сильно их оздоравливает, но и делает на несколько порядков более устойчивыми к ударам и прочим разрушительным воздействиям.

**Техника выполнения:** Ашвини-мудра является одним из элементов Мула-бандха-мудры и состоит в последовательном расслаблении и напряжении анального сфинктера. Это движение заставляет прану **подниматься вверх** по внутренним каналам туловища, проходя также сквозь все внутренние органы, что оказывает на весь организм мощнейшее очищающее и укрепляющее воздействие. Каждый толчок Ашвини-мудры поднимает прану до определенного уровня. У женщин и у мужчин этот процесс проходит несколько по-разному.

Женщинам, для того чтобы довести поток до макушки — точки выхода Брахмарандхры, — требуется выполнить пять толчков Ашвини-мудры, мужчинам — четыре (мастера поднимают поток за один толчок, независимо от пола).

Таким образом, Ашвини-мудру женщинам обычно рекомендуется выполнять сериями по пять толчков, мужчинам — по четыре. Окончанием каждой серии должно быть ощущение восходящего потока энергии, заполняющего голову до самой макушки.

Затем следует расслабиться, но не отпустить Ашвини-мудру полностью после последнего сокращения ануса, ненадолго ее зафиксировать, спокойно и медленно выдохнуть, следя за тем, как прана мягким потоком устремляется вниз по всем мышцам и (костям тела, а затем концентрирует внутри живота в области чуть ниже пупка.

Если нисходящий поток ощущается недостаточно четко, можно помочь ему посредством скользкой Набхи-мудры и вращения плеч вперед. После этого сделать вдох и повторить серию толчков.

Для освоения Ашвини-мудры подходит любая асана, в которой позвоночник располагается вертикально и туловище свободно от напряжений. В практике Йога-терапии Ашвини-мудра применяется как отдельное упражнение, выполняемое по 10—20 раз (т. е. две-пять серий толчков) два раза в день — утром и вечером. Частота сокращений должна быть такой, чтобы по субъективному ощущению Ашвини-мудра получалась как можно более глубокой. В промежутках между толчками анус следует полностью расслаблять.

**Действие.** Кроме описанного выше психоэнергетического действия, Ашвини-мудра очень эффективна в качестве терапевтического средства при заболеваниях прямой кишки, геморрое и т. п. В сочетании с другими упражнениями практика Ашвини-мудры способствует устранению заболеваний мочеполовой сферы, а также расстройств общего характера.

### ***7. Ваджрасана — «поза алмазной твердости», или «несокрушимая поза»***

**Техника выполнения.** Встать на колени, а затем сесть на пятки, ступни остаются перевернутыми. Слегка наклониться вперед, вытянуть ягодицы назад-вверх (рис.2-7.1). Выпрямиться, расправив плечи, развернув грудную клетку и удерживая позвоночник в вертикальном положении. Вытянуть позвоночник вверх. Ощущение растягивания позвоночника и пространства в межпозвоночных суставах. Джаландхара-бандха. Ладони положить на бедра или колени согнутых ног (рис.2-7.2).



Рис.2-7.1



Рис.2-7.2

Вначале, естественно, будет возникать ощущение неудобства и легкая боль в коленях, голенях и голеностопных суставах, но со временем эта поза станет одной из самых приятных асан. Фаза фиксации — со свободным естественным дыханием оставаться в Ваджрасане столько, сколько хочется (рис.2-7.3).



рис.2-7.3

Эту асану можно использовать для практики Ашвини-мудры, простейших дыхательных упражнений и на начальных стадиях освоения созерцательных техник. Практиковать ее следует по меньшей мере три раза в день.

**Действие.** Ваджрасана укрепляет мускулатуру ног, устраняет ревматические и невралгические боли в ногах. Выполнение этой асаны в течение получаса непосредственно после принятия пищи, совмещенное с дыханием через правую ноздрю, исключительно благотворно влияет на процесс пищеварения. Волосы того, кто практикует Ваджрасану ежедневно начиная с ранней юности, не поседеют до глубокой старости.

### ***8. Бхадрасана — «поза, приносящая благо»***

**Техника выполнения.** «Хатха-Йога-Прадиписка» относит Бхадрасану к четырем самым важным асанам ( Восемьдесят четыре главнейших асаны даны Шивой. Я скажу о четырех самых важных. Сиддха, Падма, Симха и Бхадра — вот эти четыре. Из них Сиддха наиболее удобна и должна практиковаться постоянно. «Хатха-Йога-Прадиписка», 1-35; 1-36.) .

К ее практике поэтому следует отнестись с большим вниманием. Для выполнения Бхадрасаны следует сесть на пол, вытянув перед собой прямые ноги. Чуть покачиваясь из стороны в сторону, наклониться вперед и вытянуть ягодицы вверх, слегка наклонив при этом вперед таз. Выпрямиться. Таз должен остаться немного наклоненным, в результате чего свободное и естественное положение позвоночника окажется вертикальным. Разводя в стороны колени и соединив стопы, подтянуть ступни как можно ближе к промежности, в которой при этом должно возникнуть ощущение «раскрытия». Не отклоняя таз назад, слегка приподняться на руках и перенести туловище еще ближе к ступням (рис.2-8.1).



рис.2-8.1



2-8.2

Опустить таз на пол и еще раз, слегка наклонившись вперед, вытянуть ягодицы назад-вверх, придав тазу устойчивое положение, при котором позвоночник выпрямлен и вертикален. Если в этом есть необходимость, можно сохранять равновесие, отталкиваясь от пола руками, ладони которых лежат на полу позади таза (рис.2-8.)

Ступни можно развернуть стопами вверх, прижимая их друг к другу наружными ребрами. Постараться развести ноги как можно шире только за счет силы мышц самих ног. В этом может помочь свободное глубокое дыхание и сосредоточение внимания на качестве текучести мышц и сухожилий, подвергающихся растягиванию. Пусть дыхание придает текучесть ногам. Не нужно проявлять агрессивность по отношению к своему телу. Им должно управлять намерение, а не грубая сила. Когда предел естественной текучести ног исчерпан, расслабленно сесть с прямым позвоночником, взяться за пальцы ног и аккуратно подтянуть ступни еще чуть-чуть поближе, одновременно обозначив легкую Мула-бандху (рис.2-8.3). Положить кисти рук на колени и сидеть ненапряженно, свободно, естественно, медленно и глубоко дыша с фиксацией легкой Мула-бандхи (рис.2-8.4).





Рис. 2-8.3

Рис. 2-8.4

В Бхадрасане можно также практиковать простые дыхательные упражнения и Ашви-ни-мудру. Удерживать фазу фиксации как можно дольше, желательно — несколько минут. Затем медленно выпрямить ноги и дождаться прохождения нисходящей волны.

**Действие.** Эта асана возбуждает аппетит, развивает и укрепляет коленные и тазобедренные суставы, а также все органы, находящиеся в нижней части брюшной полости и внутри таза. Является исключительно мощным средством развития половой потенции как у женщин, так и у мужчин, при правильной полноценной практике вырабатывает поистине невиданную сексуальную силу и, что особенно важно — способность эту силу контролировать, перераспределять и силой этой осознанно управлять.

В результате практика полового воздержания становится не мучением, но неистощимым источником вполне доступной творческой энергии. В сочетании с особыми сексуальными практиками, позволяющими не только осознанно переводить на более высокие уровни проявления тонкую сексуальную силу, но и преобразовывать бесценные вещества и информацию, содержащиеся в семени.

Бхадрасана является одним из средств продления молодости и обретения великих магических сил. Женщинам, в течение нескольких лет постоянно практикующим Бхадрасану, она, помимо прочего, в огромной степени облегчает роды. Родовые схватки значительно менее болезненны, роды протекают быстро и без осложнений. Желательно начинать освоение Бхадрасаны с детства — тогда она оказывает исключительно благотворное влияние на развитие гормональной сферы и психическое становление подростка.

### 9. Бхуджангасана, или Сарпасана,—змея

**Техника выполнения.** Лечь на пол лицом вниз, ноги и ступни вытянуть насколько можно, держа их вместе. Вытянуть позвоночник, прижав лоб к полу. Руки согнуть в локтях и положить ладони на пол напротив подмышек, вытянутые и сложенные вместе пальцы — под плечевыми суставами (рис.2-9.1).

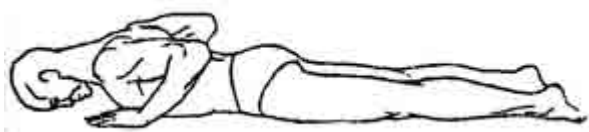


рис.2-9.1

Вытягивая позвоночник вперед-вверх, поднять голову, шею, торс, верхнюю часть живота. На руки при этом не опираться. Движение осуществляется за счет мышц спины. Для верности можно слегка приподнять ладони, оторвав их от пола (рис.2-9.2).

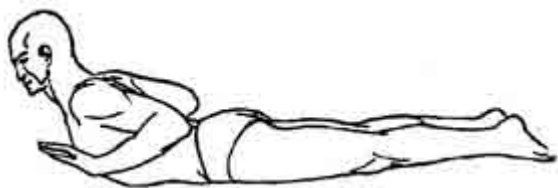


рис.2-9.2

Ощущение движения позвоночника — равномерное растягивание по дуге окружности. Макушка головы уходит как можно дальше от таза. Низ живота — на полу. Достигнув этого положения, дальнейший подъем можно осуществлять при помощи рук, но ни в коем случае не отталкиваясь от пола вверх, поскольку в этом случае неминуемо возникнет неравномерное распределение сжатия позвоночника, что может привести к серьезным последствиям — вплоть до травм, избавиться от которых не удастся уже до конца жизни.

Руки должны отталкивать плечи вперед, стараясь увести их как можно дальше от таза, продолжая равномерное вытягивание позвоночника вперед (рис.2-9.3), а не «изламывая» его в поясничном отделе (самая, кстати, распространенная ошибка при выполнении Бхуджангасаны).

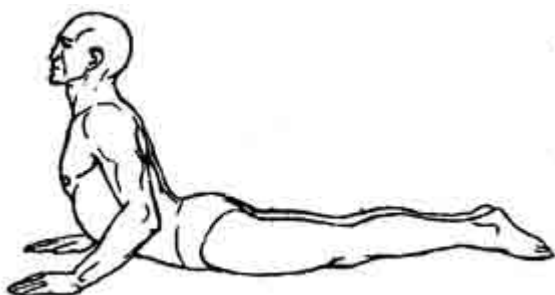


рис.2-9.3

При выполнении обычной Бхуджангасаны лобковая кость никогда не должна отрываться от пола. Движение головы — вперед-вверх, растягивая шею. Ни в коем случае нельзя запрокидывать голову назад, сжимая тыльную часть шеи и перенапрягая ее переднюю сторону, — это оказывает разрушительное воздействие на нормальные щитовидную и паращитовидную железы. Запрокидывание головы в Бхуджангасане показано только тем, у кого функции (щитовидной железы существенно ослаблены. В итоге необходимо «выбрать» предел текучести позвоночника, равномерно растянув его по восходящей дуге (рис.2-9.4).

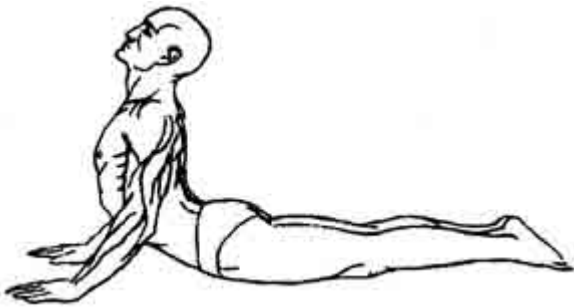


рис.2-9.4

Поясничный отдел позвоночника вытягивается, «уходя» от таза, грудная клетка расправляется, плечи разворачиваются, грудной отдел позвоночника вытягивается по плавной дуге, «уходя» от поясницы, шея — от плеч. Возникает ощущение «свободного пространства» в межпозвоночных суставах. Ноги вытянуты, ягодицы слегка напряжены, ступни — вместе, обозначить Мулабандху и круговым движением плеч назад еще немного расправить грудную клетку, «прогнав» одновременно от головы к ногам праническую волну. Не забывать о Набхи-мудре. Взгляд — вверх.

Медленно опустить лоб на пол и полностью расслабиться. Повторить. После окончания последнего повторения — повернуть голову в сторону, положить руки на пол вдоль туловища и несколько минут полежать, расслабившись. Крайне опасно форсировать освоение Бхуджангасаны. Рекомендуется приступать к изучению той фазы движения, в которой задействованы руки, только после того, как хорошо освоена первая часть восходящего движения, выполняемая за счет мускулатуры спины. Несмотря на то что на первый взгляд данная асана кажется очень простой, следует относиться к ней с предельным вниманием и серьезностью, поскольку простота эта — кажущаяся. После того как освоено собственно движение, следует освоить его координацию с ритмическим дыханием: восходящее движение — медленный вдох, в верхней точке — остановка дыхания на 2—10 секунд без перекрытия голосовой щели (то есть не задержка дыхания, а остановка за счет фиксации расширения грудной клетки), затем — с медленным опусканием — выдох. Вдох-выдох вниз и повтор всего с самого начала. Общее количество повторений — три-семь. Обязательное расслабление в конце.

**Действие.** Это — простейший вариант Бхуджангасаны — еще одной асаны, позволяющей сохранить гибкость позвоночника. Асана тонизирует мышцы спины, способствует исправлению осанки и в известной степени устраняет искривления позвоночника.

Способствует увеличению объема легких и расправляет альвеолы, благотворно действует на сердце и все органы брюшной полости. Мышцы таза и тазового дна укрепляются. Мышцы спины развиваются быстро и пропорционально. Линии груди у женщин делаются безупречными. Кроме того, Бхуджангасана незаменима при лечении гинекологических заболеваний.

### ***10. Випарита-карани-мудра — символ перевернутого действия***

Випарита-карани-мудра — одна из ключевых мистических практик Йоги. При выполнении в полном варианте это упражнение изменяет направление вращения основного вихря на обратное, тем самым воздействуя на направление потока внутреннего времени. Однако полный вариант

Випарита-карани-мудры достаточно сложен, поэтому в данной работе приводится лишь упрощенная техника ее выполнения, достаточная для достижения терапевтического эффекта.

**Техника выполнения.** Лечь на спину на пол, под голову ничего подкладывать нельзя. Ноги вытянуты, руки по бокам, ладони прижаты к полу. Медленно поднять ноги примерно до угла в 30 градусов и задержаться в этом положении (рис.2-10.1).



рис.2-10.1

Отталкиваясь руками от пола, поднять ноги до вертикального положения (рис.2-10.2).



рис.2-10.2

Задержаться в нем в течение нескольких секунд. Продолжить подъем, наклоняя ноги «на себя», оторвав от пола таз.

Подхватить поясницу руками, поставить на пол локти. Удерживая тело на руках, выпрямить туловище. Голова лежит на полу, спина прямая, ноги вытянуты вертикально вверх (рис.2 -10.3).

Дышать свободно и естественно, желательно — достаточно глубоко, но не напрягаясь. Если удерживать ноги вертикально — сложно, можно немного наклонить их «на себя», но так, чтобы плоскость взгляда не пересекала ступни (рис.2-10.4).

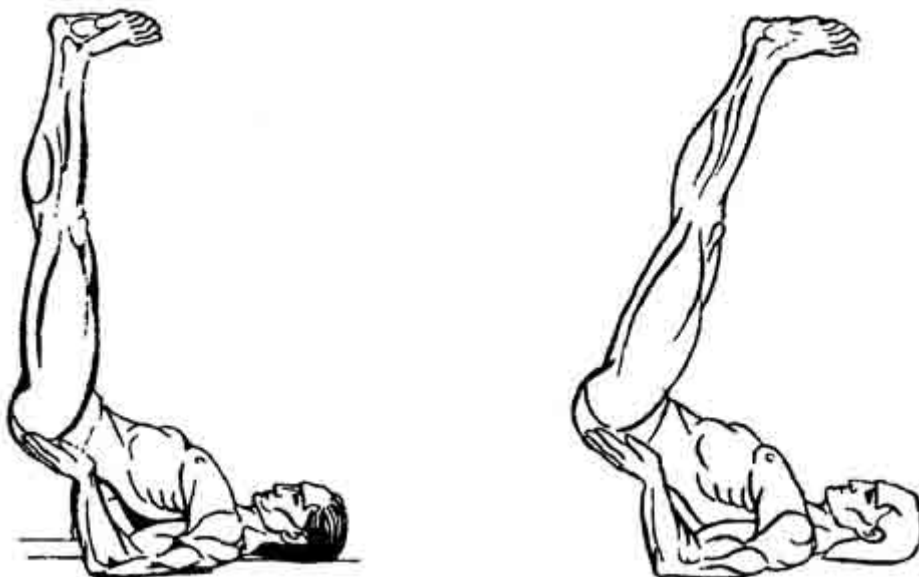


рис.2-10.3,4

Наклонить ноги к голове, убрать руки, положить ладони на пол и, опираясь руками об пол, очень медленно и осторожно — позвонок за позвонком — опустить на пол туловище. Опустить ноги и немного полежать на спине, расслабившись. Выполнять Випарита-карани-мудру на стадии освоения необходимо два раза в день — утром и вечером, не забывая о вытягивании позвоночника в каждом движении: таз «уходит» от плеч вверх, голова — в горизонтальном направлении.

«Растягивание» позвоночника таким образом осуществляется от основания шейного отдела, плотно, но без усилия прижатого к полу. Вертикальная ось таза в фазе удержания продолжает ось позвоночника. Ноги вертикальны за счет сгибания тела в тазобедренных суставах, а не в поясничном отделе позвоночника. Это важно! Осваивать подъем в Випарита-карани следует осторожно и очень постепенно. В течение всего упражнения сохраняется слабая Мула-бандха.

Когда упражнение освоено настолько, что пребывание в фазе фиксации в течение пяти минут не вызывает затруднений, можно перейти к одноразовой практике Випарита-карани-мудры и выполнять ее только утром. По окончании выполнения Випарита-карани-мудры обязательно расслабление в положении лежа на спине, занимающее по времени как минимум столько же, сколько продолжалась фаза фиксации. На часы не смотреть — ориентироваться на субъективное ощущение времени. Дыхание при расслаблении — естественное.

**ВНИМАНИЕ!** Больным нельзя пребывать в фазе фиксации Випарита-карани-мудры дольше пяти минут.

**Действие.** Классические трактаты в один голос утверждают, что практика Випарита-карани-мудры сохраняет молодость тела. Кожа не увядает и волосы не становятся седыми с течением времени. Это упражнение оказывает мощное благотворное-влияние на структуры, относящиеся к Висма-грантхи, устраняет запоры, несварение, анемию, повышает аппетит и общий жизненный тонус организма.

Тот, кто практикует Випарита-карани, должен хорошо и полноценно питаться. Иначе, как говорится в «Хатха-Йога-Прадипике», «прана пожрет тело практикующего». За счет стимуляции Вайю и Агни Випарита-карани-мудра способствует нейтрализации и разрушению

токсинов в организме. Кроме того, перевернутое положение тела в Випарита-карани-мудре снимает часть нагрузки с системы кровообращения, обусловленной необходимостью преодолевать силу тяжести при прохождении кровью нижней части тела. Кровь приливает к органам брюшной полости и верхней части тела, в особенности — к шее и голове. Кровеносные сосуды ног отдыхают, мозг получает дополнительное кровоснабжение, щитовидная железа обильно омывается свежей кровью.

### *11. Сахаджа-випарита-карани-мудра — облегченная Випарита-карани-мудра*

Этот вариант Випарита-карани-мудры предназначен только для тех, кто ввиду физических недостатков абсолютно не способен выполнять вариант, описанный выше.

**Техника выполнения.** Лечь у стены (рис.2-11.1) и, используя ее как поддержку для ног, поднять нижнюю часть тела до желаемого уровня (рис.2-11.2).

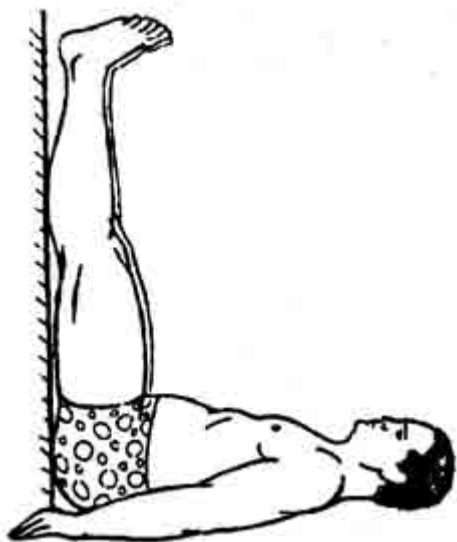


рис.2-11.1

Если тяжело поднимать туловище, следует ограничиться только поднятием ног.

Постепенно стараться освоить более сложные варианты.

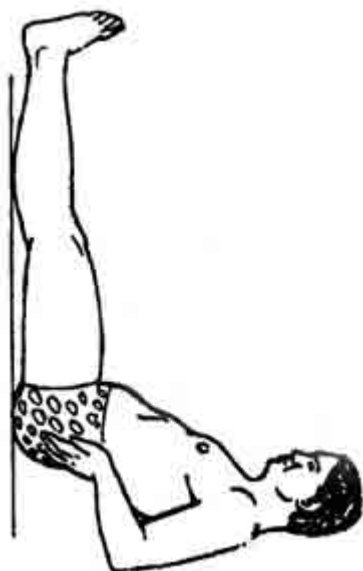


рис.2-11.2

**Действие.** Аналогичное Випарита-карани-мудре, но выражено значительно слабее.

## *12. Дханурасана — «лук»*

Выдающийся современный Мастер Йоги Дхирендра Брахмачари в своей книге «Йогасана-Виджняна» — «Искусство практики асан» указывает на то, что истинное название данной асаны — не Дханурасана, а Уштрасана, т. е. верблюд, Дханурасной же Брахмачари именуется то упражнение, которое Шри Свами Шивананда зовет Уштрасаной.

Учитывая, что и Шивананда, и Брахмачари — величайшие знатоки Йоги, данное различие можно отнести к тому, что они принадлежат к двум различным линиям учителей, развивавшихся отдельно друг от друга с глубокой древности.

Нас же в этом интересует аспект чисто практический. Дело в том, что название Уштрасана, присвоенное Дханурасане в школе Брахмачари, говорит о том, как следует практиковать это упражнение. Голова верблюда перпендикулярна шее. Отсюда следует, что шею в данной асане следует вытягивать вверх, держа голову прямо, а не запрокидывая ее назад, что часто делают неопытные практикующие и что нередко приводит к нежелательным последствиям, далеко не лучшим образом отражаясь на состоянии сердца, сосудов мозга, щитовидной железы и позвоночника в шейном отделе и верхней части грудного.

Существует множество вариантов данной асаны, среди них — сложнейшие. Здесь дается самый простой.

**Техника выполнения.** Лечь на пол вниз лицом, согнуть ноги в коленях и руками захватить лодыжки обеих ног (рис.2-12.1).



рис.2-12.1

Пытаясь выпрямить ноги, тянуть себя за руки. За счет этого туловище прогибается назад. Стараться вытянуть позвоночник внутренним движением от таза к макушке головы. Шея тянется вверх, голову держать прямо. Тело лежит на животе. Развести ноги пошире (рис.2-12.2).

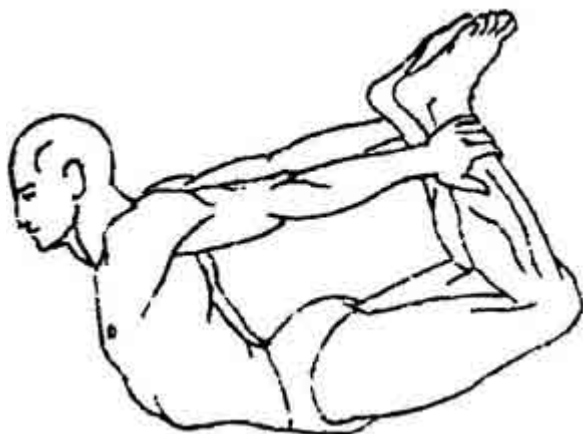


рис.2-12.2

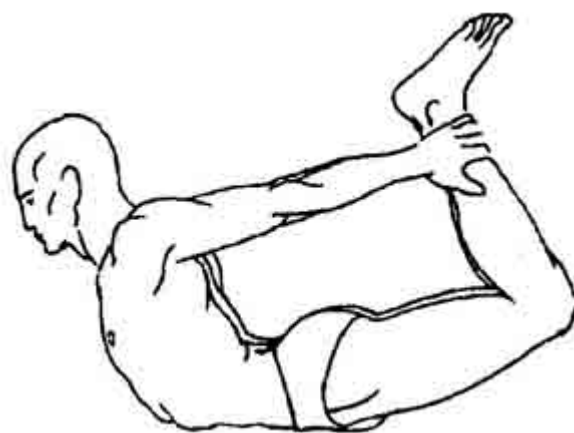


рис.2-12.3

Дыхание будет несколько стеснено, но это — нормально. Пусть оно следует своей естественной схеме. Мягким движением свести ноги вместе, напрягая ягодицы, обозначить легкую Мулабандху и еще больше вытянуть позвоночник, «уводя» макушку как можно дальше от таза по мягкой дуге. Ступни ног поднимаются как можно выше назад, голова — как можно выше вперед (рис.2-12.3). Удержание фазы фиксации — несколько секунд.

При терапевтическом использовании этой асаны нельзя задерживать дыхание и удерживать фазу фиксации дольше, чем в течение двадцати секунд. Вернуться в исходное положение и расслабиться. Выполнить одно-два полных дыхания — глубокий естественный вдох и выдох. Общее количество повторений — не более четырех.

Поначалу сведение ног вместе будет делом весьма затруднительным. Не следует торопить события. Со временем все получится само собой. Необходимо непременно следить за тем, чтобы позвоночник вытягивался, а не сжимался.



**Действие.** Дханурасана — завершающий элемент гармоничной комбинации из трех классических упражнений: Бхуджангасана — Шалабхасана — Дханурасана. Правильно выполненная Бхуджангасана прорабатывает верхнюю часть тела. Шалабхасана — нижнюю, Дханурасана уравновешивает их, прорабатывая среднюю часть.

Она оказывает тонизирующее действие на тонкий и толстый кишечник, устраняет дефекты желудка, печени, желчного пузыря, селезенки и поджелудочной железы. Мышцы живота укрепляются, позвоночник приобретает гибкость. Кроме того, Дханурасана способствует избавлению от остеохондроза, ревматизма и диабета, а также устраняет жировые отложения на животе и бедрах.

---

[Иногда комплекс строят несколько иначе — Бхуджангасана-Дханурасана-Шалабхасана — верх-середина-низ. В частности, такая схема используется в тех случаях, когда после данного комплекса практикуется цикл Урдхва-дханурасаны.]

---

### *13. Гомукхасана — «коровья морда»*

**Техника выполнения.** Встать на колени, опереться на руки и скрестить ноги в бедрах — правая впереди (рис.2-13.1).

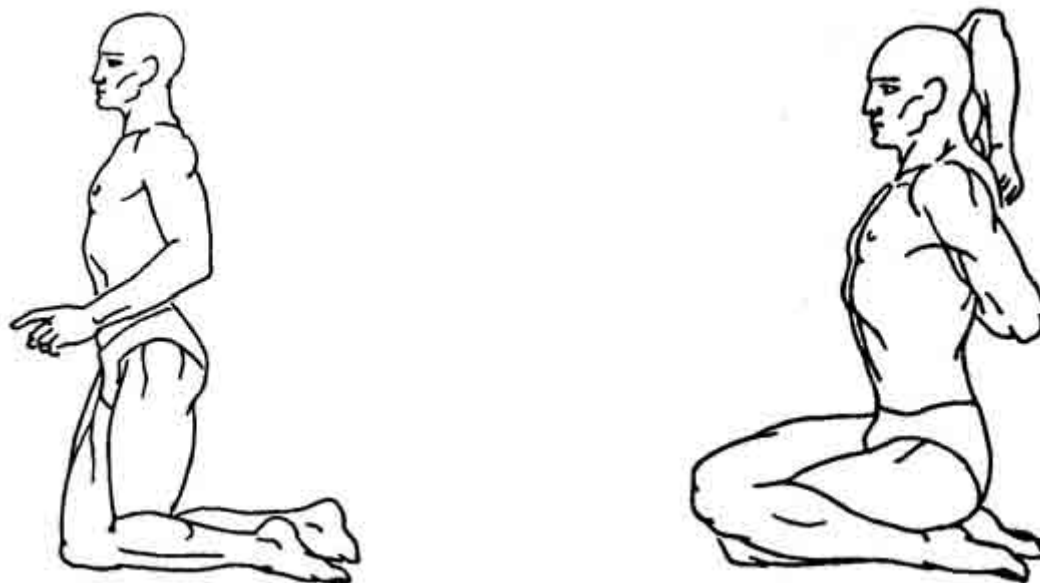


рис.2-13.1,2

Опустить на пятки. Завести левую руку за спину, согнуть ее. Завести правую руку за плечо и соединить руки в замок (рис.2-13.2 и 13.3).

Расправить плечи, развернуть грудную клетку, обозначить легкую Мула-бандху и дышать естественно полной грудью. Удерживать фазу фиксации в течение нескольких дыханий. Поменять руки местами. Удерживать асану столько же, сколько при первом положении рук. Поменять ноги местами и повторить все с самого начала зеркально. Таким образом, всего выполнение первой части данной асаны будет состоять из четырех фаз удержания, занимающих равные промежутки времени, исчисляемые в циклах дыхания. Затем повторить все три фазы, сидя не на пятках, а между голениями, стараясь не давать бедрам разойтись (рис.2-13.4).

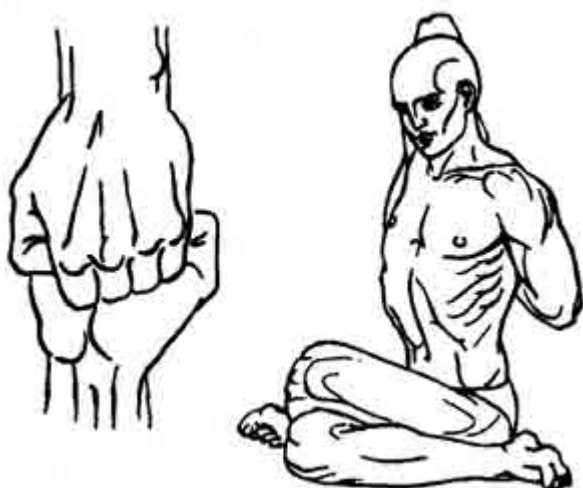


рис.2-13.3,4

Во время практики всех положений позвоночник вытянут вверх, грудная клетка расправлена, плечи развернуты. В конце каждого полуцикла второй части — перед сменой положения рук и после окончания всего упражнения — положить руки на колени и лечь грудной клеткой на бедра, стараясь не отрывать от пола седалищные кости (рис.2-13.5)



рис.2-13.5

**Действие.** Эта асана укрепляет шину и развивает способность контролировать сексуальную энергию. Применяется при лечении ревматизма, невралгий в ногах, геморроя, уретрита, а также бессонницы.

## 14. Халасана — плуг

**Техника выполнения.** Лечь спину, руки положить по бокам туловища ладонями на пол. В процессе выполнения упражнения руки являются опорой — мягко отталкиваясь ими от пола, мы помогаем себе выполнить движение. Расстояние между ступнями — около одной длины одной ступни (примерно 20—30 см). Глубоко вдохнуть, обозначить легкую Мула-бандху и, не соединяя ступней, с выдохом медленно поднять прямые ноги вверх до угла в 30 градусов, остановить подъем, медленно вдохнуть и с мягким ненапряженным выдохом продолжить подъем до угла в 60 градусов.

Сделать еще одну остановку для вдоха. С выдохом поднять ноги до вертикального положения. Выполнить еще один вдох и опустить ноги к голове, стараясь их пальцами коснуться пола за головой. Движение позвоночника — прочь от плеч — вытягивание вверх по дуге, а не «накатывание» таза в сторону головы (рис.2-14.1).



рис.2-14.1

При этом в теле может возникнуть ощущение разливающегося от спины тепла, а в области копчика — интенсивное жжение. Ненужно пугаться, это — нормально.

Если такое произошло, следует продолжать выполнение упражнения до тех пор, пока поток праны, вызывающий нагревание тела, не завершит свой круг в системе каналов «тонкого» тела и не сосредоточится в животе, в голове и в середине грудной клетки — центрах Изначальной Силы.

Вес тела в течение выполнения всего упражнения сосредоточен **не на шее, а на плечах, шея — свободна**; несоблюдение этого правила приводит к травмированию позвоночника. Более того, вытягивая позвоночник от плеч в сторону таза — прочь вверх — при его сгибании во время опускания ног за голову, шею следует тоже вытягивать прочь от плеч. Позвоночник поднимается очень постепенно, отрываясь от пола позвонок за позвонком.

В окончательном положении сделать вдох, сохраняя легкую Мула-бандху. Остановить дыхание на 5—10 секунд, после чего с медленным выдохом, очень постепенно — опять-таки, позвонок за позвонком — «расстелить» позвоночник по полу, вернув ноги в вертикальное положение. Вдохнуть и, выдыхая, опустить ноги до угла в 60 градусов.

Остановиться, вдохнуть и продолжить опускание ног до угла в 30 градусов. Остановиться, вдохнуть и с выдохом медленно положить ноги на пол. Расслабиться. После того как удержание положения рис.2-14.1 перестанет вызывать затруднения, можно попытаться добавить еще один цикл дыхания, то есть после выполнения вдоха в положении рис.2-14.1 с выдохом вытянуть

позвоночник от плеч вертикально вверх, выпрямить ноги, продолжая притягивать носки к себе (рис.2-14.2).



рис.2-14.2



рис.2-14.3

Затем вдохнуть и с выдохом вернуться в положение рис.2 -14.1. Когда будет вполне освоено положение рис.2-14.2, можно попытаться развить его: сложить кисти в замок, вывернуть его и, с выдохом вытянув позвоночник по мягкой дуге как можно дальше в сторону головы, постараться коснуться носками пола как можно дальше за головой (рис.2-14.3).

Весьма благотворным действием обладает совмещение этого положения с несколькими мягкими толчками Ашвини-мудры. Выполнять фазу упражнения, представленную на рис.2-14.3, нужно с исключительной осторожностью, ни в коем случае не допуская сдавливания шеи: шею необходимо вытягивать, опорой должны служить ПЛЕЧИ. Все движение всего тела — растягивание — от макушки до кончиков пальцев. В отличие от положения рис.2-14.2, ступни ног в положении рис.2-14.3 соединены, носки — сначала подтянуты к себе, затем — оттянуты (рис.2-14.4).



рис.2-14.4

Возвращаться из положения рис.2-14.3 или 2-14.1 в положение рис.2-14.1 можно, минуя промежуточные положения, то есть сразу же «раскатывая» позвоночник по полу.

Асану следует практиковать от 3 до 5 раз утром и вечером. Зимой количество повторений может быть увеличено. Попытки освоения Халасаны можно предпринимать только после того, как достигнуто совершенство в выполнении Випарита-карани-мудры.

Существует вариант Халасаны, именуемый Випарита-дханурасаной — обратным луком, — в котором руки вытянуты за голову и используются для подтягивания носков ног к голове (рис-2-14.5 и 2-14.6).

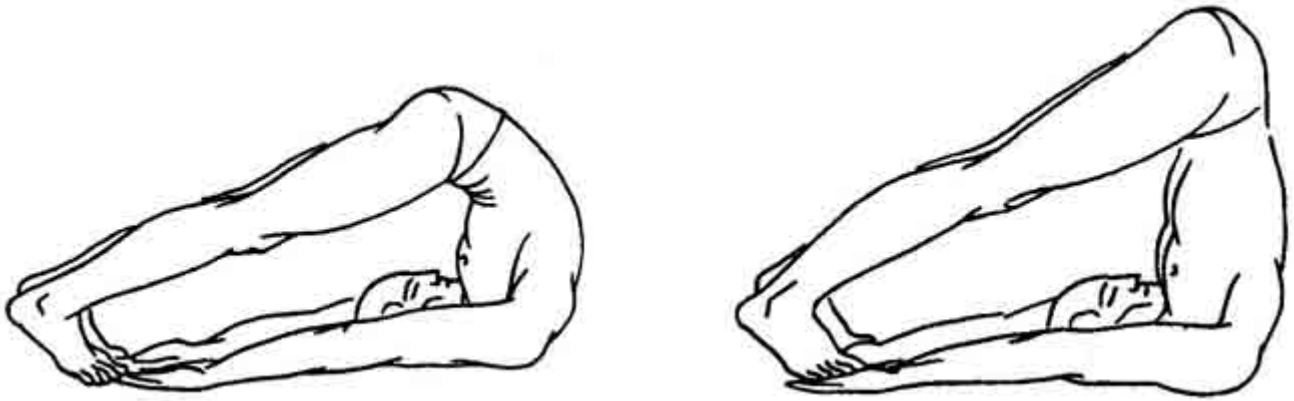


рис-2-14.5,6

**ВНИМАНИЕ!** Халасана оказывает исключительно сильное воздействие на гормональную сферу, а также на развитие позвоночника, поэтому детям до 12 лет выполнять это упражнение не рекомендуется (в особенности фазы, представленные на рис.2-14.3 и 2-14.4). Исключением могут быть те случаи, в которых применение Халасаны рекомендовано специалистом.

К выполнению Халасаны в утренние часы следует отнестись с особым вниманием и осторожностью, поскольку тело в это время значительно более скованно, чем вечером.

**Действие.** Стимулирует нервы и нервные сплетения, связанные с передней стороной позвоночника. Способствует собиранию праны в середине живота и ее равномерному распределению оттуда по всему телу. Кроме того, данная асана является одним из упражнений, сохраняющих подвижность позвоночного столба и, следовательно, молодость тела.

Мышцы живота, бедер, тазовой области укрепляются, сердце отдыхает, печень, поджелудочная железа и селезенка получают мощные стимулирующие импульсы. Устраняются излишние жировые отложения во всем теле, развивается аппетит. Органы области Висма-грантхи, в частности, щитовидная и паращитовидные железы, подвергаются исключительно благотворному функционально-регулирующему воздействию.

### ***15. Джану-ширшасана — наклон сидя с касанием колена головой***

**Техника выполнения.** Сесть на пол с прямыми ногами. Расстояние между ступнями — около одной длины ступни. Слегка наклонившись вперед, вытянуть ягодицы наверх. Выпрямиться, вытянув позвоночник вверх так, чтобы таз оставался немного наклоненным вперед. Вдохнуть и с выдохом согнуть левую ногу, поставив ее ступней на пол, бедро направлено вверх, пятка касается промежности (рис.2-15.1).



рис.2-15.1

Вдохнуть и с выдохом положить бедро левой ноги на пол. Ступня при этом поворачивается на бок и немного «открывается» подошвой вверх, пятка оказывается лежащей у бедра правой ноги на некотором расстоянии от промежности. Подправить положение таза — легкий наклон вперед, ягодицы подтянуты вверх. Туловище промежностью касается пола. Отвести колено левой ноги как можно дальше назад, слегка развернув таз (рис.2-15.2).

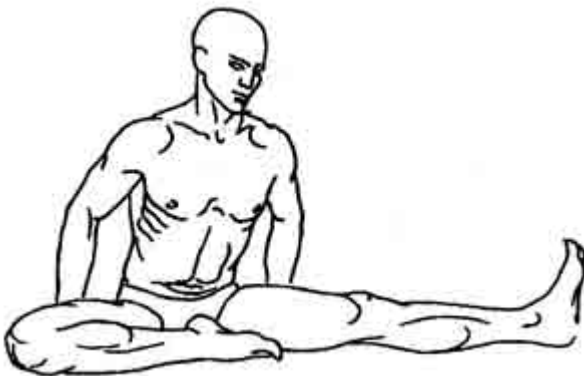


рис.2-15.2,3

Вытягивая весь позвоночник вверх и вперед от промежности к макушке, развернуть плечи перпендикулярно вытянутой ноге, стараясь не дать при этом повернуться тазу, наклониться вперед и захватить обеими руками ступню левой ноги. Если дотянуться до ступни не представляется возможным, следует обхватить пальцами голень (рис.2-15.3). Имеется три основные степени глубины захвата ступни: кольцом из среднего, указательного и большого пальца руки за большой палец ноги (рис.2-15.4); ладонями за ступню: ладонь правой — одноименной вытянутой ноге руки — на ступне, ладонь левой — противоположной вытянутой ноге — руки — поверх тыльной стороны левой кисти (рис.2-15.5); запястный замок за ступней — правая кисть захватывает запястье левой (рис.2-15.6). Выполнить мягкую Мула-бандху. Как можно сильнее подтянув носок левой ноги к себе, прогнуться в спине движением позвоночника назад-вверх, вытянув шею в Джаландхара-бандхе и наклоном таза толкая живот вперед к бедру.



рис.2-15.4,5

Это положение напоминает по форме Маха-мудру, о которой речь идет несколько ниже, но не вполне является таковой из-за открытой промежности и слегка скрученного позвоночника. Руки тянут ступню к себе за счет прогиба позвоночника назад. Данная фаза упражнения совмещается с медленным полным вдохом. Выдыхая, движением мышц живота еще сильнее прижать живот к бедру и мягким волнообразным движением «расстелить» туловище по поверхности бедра.



рис.2-15.6

Естественно, в начале освоения асаны это вряд ли получится и для выполнения наклона придется пользоваться руками, подтягивая туловище к ноге. Вытянутая нога поначалу также не будет идеально прямой.

Со временем нога выпрямится и станет плотно прилегать задней поверхностью коленного сустава к полу даже при полностью подтянутой «на себя» ступне, а наклон и прижатие живота и грудной клетки к бедру будет осуществляться за счет мышц туловища, а не рук.

В нижнем положении «вытечь» позвоночником вперед, вытянув подбородок как можно дальше к ступне, предельно подтянутой «на себя», и, не отпуская Мула-бандху, задержаться в этой позиции на несколько секунд (рис.2-15.7).



рис.2-15.7

Вдыхая, медленным волнообразным движением подняться в предыдущее положение. Повторить наклон 3—4 раза, а затем, сменив положение ног и рук на зеркальное, проделать те же движения, наклоняясь головой к левой ноге.

**Действие.** Джану-ширшасана улучшает работу пищеварительной системы, укрепляет мышцы живота, тонизирует мышцы ног и туловища, придает гибкость нижней части спины, увеличивает объем грудной клетки. Весьма эффективна при лечении развития, невралгий, геморроя, радикулитных синдромов. Исключительно благотворно влияет на детей, способствуя устранению дефектов физического развития.

### 16. Куккуттасана — «петух»

**Техника выполнения.** Принять Падмасану, т. е. скрестить ноги, положив правую голень на левое бедро, а левую голень на правое бедро (см. описание Падмасаны, приведенное ниже). Просунуть руки в изгибы коленей (рис.2-16.1), развернуть кисти пальцами в стороны и, отталкиваясь руками от пола, приподнять тело (рис.2-16.2). Выполнить Мула-бандху и, удерживая равновесие, оставаться в этом положении от 1 до 3 минут с произвольным дыханием. Затем опуститься на пол и отдохнуть в течение одного-трех полных дыханий. Повторить 3—4 раза. Поменять положение ног на зеркальное и выполнить все упражнение с самого начала то же количество раз.

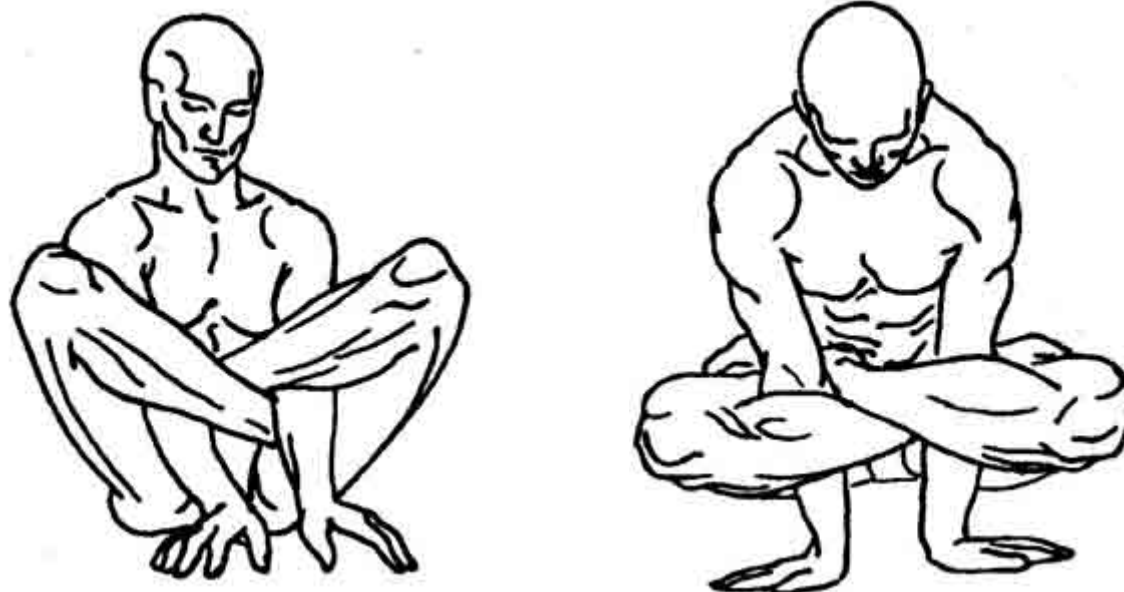


Рис.2-16.1,2

Куккуттасана относится к упражнениям достаточно высокого уровня сложности, поэтому не совсем понятно, по каким соображениям Шри Свами Шивананда приводит ее в «Йога-терапии». Возможно, это обусловлено ее исключительной эффективностью и качестве общеразвивающего упражнения и множеством патологий, избавлению от которых она способствует. Однако, как бы то ни было, нет никакой возможности освоить ее прежде, чем достигнуто совершенство в исполнении Падмасаны — классической позы лотоса. Описание Куккуттасаны предполагает, что лотос уже вполне освоен.



**Действие.** Куккутасана великолепнейшим образом укрепляет и развивает мышцы, кости и суставы рук. Кисти и запястья приобретают огромную силу и подвижность. Жировые отложения на руках и ногах исчезают, мышцы плечевого пояса и груди становятся очень сильными и эластичными. Все тело делается сухощавым, ловким и выносливым, вялость и анемичность исчезают бесследно.

### **Маха-бандха, Маха-ведха и Маха-мудра — ключи к практике трансформации сексуальной энергии в жизненную силу**

Маха-бандха, Маха-ведха и Маха-мудра — три совершенно особенных {упражнения, которые во всех йоги-Гческих текстах всегда описываются вместе и являются, по сути, тремя мастями одной практики, сущность которой будет раскрыта несколько позже. Необходимо лишь отметить, в отличие от Ашвини-мудры, заставляющей прану подниматься по всему объему тонкого тела, и пранаям, работающих преимущественно с серединным и двумя боковыми потоками — Сушумной, Идой и Пингалой, — тройственная Маха-мудра прорабатывает каналы, расположенные в срединной продольной плоскости тела.

Проработка передней и задней ветвей срединного кольца позволяет задействовать (по некоторым источникам — построить) восходящую центральную ветвь, что является необходимым дополнением полноценной практики пранаямы и методом развития восходящего центрального потока. Поэтому тройственную Маха-мудру относят скорее к упражнениям типа пранаямы, чем к асанам. Главное отличие состоит в том, что Асана прорабатывает в большей степени «объемы» энергетического тела, а Пранаяма — структурированные каналы, хотя, конечно, нет Асаны без Пранаямы, истинная же Пранаяма возможна только в Асане.

#### ***17. Маха-бандха-мудра — символ великого замка***

Маха-бандха — весьма специфическое упражнение, предотвращающее утечку сексуальной энергии и позволяющее перераспределить ее, направляя на устранение «слабых мест» в тонком теле. Учитывая тот факт, что сексуальная энергия есть более мощный источник жизненной силы в человеческом организме, также то, что в подавляющем большинстве своем люди распоряжаются ею исключительно бездарно, не только транжируя в ходе столь общепринятого неконтролируемого полового акта, но и растрачивая на истощающие сознание мыслеобразы, мысли, эмоции, слова и т. п., — всякое упражнение, позволяющее хоть немного приблизиться к способности управлять проявлениями сексуальной энергии, может оказать огромную помощь в укреплении как физического, так и психического здоровья. Отсюда — то значение, которое йогины придают практике Маха-бандхи — первого шага к осознанию и контролю сексуальной силы.

**Техника выполнения.** (Встречается несколько вариантов техники исполнения Маха-бандха-мудры. Шри Свами Шивананда в «Йога-терапии» предлагает один из самых простых).

Маха-бандха-мудра может выполняться в двух асанах — Сиддхасане ( которую мастера часто именуют Ваджрасаной) — позе совершенства и Ардха-падмасане — полулотосе.

Существует три основных варианта Сиддхасаны. Первый — самый простой — иногда описывают также как один из вариантов Свастикасаны — «благодатной позы». Чтобы принять эту асану, нужно сесть прямо с вытянутым вверх позвоночником и, согнув ноги, поместить пальцы правой ноги в коленную впадину левой (рис.2-17.1).



рис.2-17.1,2

Согнув затем левую ногу и тем самым зафиксировав положение ступни правой ноги, следует подложить левую ступню под бедро правой ноги, снизу поместив пальцы ее ступни в промежуток между правым бедром и голенью. Выпрямиться, немного наклониться вперед, вытянуть вверх ягодицы, сесть прямо, обхватив кистями рук одноименные колени и сидеть расслабленно, вытянув вертикально вверх прямой позвоночник и свободно дыша (рис.2-17.2).

Второй вариант Сиддхасаны выполняется из того же исходного положения, что и первый. Согнув левую ногу, нужно положить ее ступню так, чтобы пяткой она уперлась в промежность (рис.2-17.3).



рис.2-17.3,4

Ступню правой ноги подтянуть пяткой к пупку (рис.2-17.4) и, скользя ею по животу вниз, аккуратно положить сверху на ступню левой ноги так, чтобы не ощущалось никаких неудобств. Привести позвоночник в прямое вертикальное положение, обхватить кистями колени (рис. 2-17.5).



рис.2-17.5,6.1



рис.2-17.6.2

Третий вариант Сиддхасаны мало чем отличается от второго, за исключением того, что первая нога укладывается на пол тем же движением, что и вторая, — скольжением пятки вдоль вертикальной оси тела по направлению вниз от пупка (рис.2-17.6.1 и 2-17.6.2). За счет этого промежность касается пола и итоговое положение тела оказывается более устойчивым (рис.2-17.7.1 и 2-17.7.2).



рис.2-17.7



рис.2-17.8



рис.2-17.9

---

[Кроме того, узел схождения трех основных энергетических каналов продольной срединной плоскости тонкого тела, именуемый Вратами жизни и смерти, оказывается открытым в сторону земли, и изменения, которые происходят в нем при поднятии праны по переднему срединному каналу в процессе практики Маха-бандхи, ощущаются наиболее явственно.]

---

Приняв одну из вышеописанных асан — ту, которая вызывает наименьшие затруднения, — выдохнуть и затем, не втягивая живот, со вдохом движением внутрь-вверх медленно сокращать сфинктер мочевого пузыря (часть полной Мула-бандхи, в некоторых источниках именуемая Ваджроли-мудрой) и движением вверх к груди — мышцы живота, подтягивающие половые органы, как бы пытаясь подтянуть их по поверхности живота вверх. Шея свободна, Джаландхара-бандха здесь не выполняется.

У мужчин при этом наружные половые органы будут приподниматься, а у женщин вся область половых органов вплоть до яичников — втягиваться внутрь. С медленным выдохом расслабиться. Чередовать напряжение и расслабление, совмещенные с плавным ритмичным дыханием, повторив 10—20 раз. Сменить положение ног на зеркальное и повторить столько же раз.

Полулотос — Ардха-падмасана — подобен первому варианту Сиддхасаны, но ступни ног не прячутся в подколенные впадины, а просто лежат свободно: верхняя — на бедре противоположной ноги, нижняя — под бедром (рис.2-17.8). Тот, кто не может принять ни одну из рекомендованных выше асан, пусть попытается начать осваивать Маха-бандху в Сукхасане — «удобной позе» (рис.2-17.9) или в Ваджрасане.

**Действие.** Практика этой мудры дает совершенное здоровье и позволяет развить немислимую жизненную силу. Приобретается способность полностью контролировать проявления

сексуальной энергии, что устраняет склонность к половым излишествах, половым извращениям, злоупотреблениям сексуальной энергией, излечивает импотенцию, бесплодие и нарушения кровяного давления, способствует излечению многих гормональных расстройств, нарушений менструального цикла и смещений внутренних органов у женщин, а также препятствует преждевременному появлению признаков возрастной Деградаци.

Тело того, кто регулярно практикует Маха-бандха-мудру, становится собранным, гибким, кожа становится гладкой, чистой и источает замечательный сладковатый запах, напоминающий запах жасмина или лотоса, поднимаясь вверх, сексуальная сила трансформируется в творческую энергию, взгляд человека делается открытым, мысли — ясными и свободными.

Практика Маха-бандха-мудры прорабатывает передний срединный канал, направляя в него сексуальную энергию и заставляя ее подниматься вверх. Обычное направление потока энергии в этой части срединного кольца — вниз. Изменяя направление потока на обратное, Маха-бандха перекрывает сексуальной энергии путь вниз, тем самым лишая ее возможности подпитывать низменные аспекты инстинктивных животных проявлений человека и препятствуя ее спонтанному неконтролируемому истечению. Отсюда — название упражнения.

### *18. Маха-ведха-мудра — символ великой мудрости*

Маха-ведха-мудра является одной из трех великих мудр, совмещенная практика которых относится к ключевым аспектам внутренней энергетической работы в Йоге. Для освоения Маха-ведхи необходимо вначале научиться выполнять Маха-бандху, Ашвини-мудру и простейшие пранаямы — Сахаджа-пранаяму и Пашчатъя-пранаяму. Лучше всего выполнять Маха-ведху в полной позе лотоса — Падмасане, но можно воспользоваться также любой из асан, предписанных для практики Маха-бандхи. Без Маха-ведхи Маха-бандха неполноценна (Если Маха-бандха прорабатывает переднюю часть срединного кольца, то Маха-ведха — заднюю). Обе практикуются для того, чтобы на их основе можно было выполнить Маха-мудру.

**Техника выполнения.** Принять одну из подходящих асан, выпрямиться, подобрать живот, выдохнуть и со вдохом медленно выполнить одновременно Маха-бандха-мудру и фиксированную Ашвини-мудру. Выполнить Джаландхара-бандху, вытянув вверх шею так, чтобы подбородок вжался в подъяремную выемку, и остановить дыхание примерно на пять секунд.

С медленным выдохом отпустить все три бандхи. Повторить 10—20 раз. Поменять положение ног на зеркальное и повторить столько же раз. По мере того как возрастает способность задерживать дыхание, длительность фиксации Маха-ведха-мудры также должна увеличиваться.

Во время выполнения Маха-бандхи и Маха-ведхи можно с легкостью проследить, как во время вдоха и сжатия внизу прана устремляется к голове, а во время выдоха и расслабления — опускается вниз, сосредоточиваясь внутри живота в области чуть ниже пупка.

---

[Существует также вариант практики этих мудр, в котором во время выдоха не расслабляются, а наоборот — выполняют полную жесткую Мула-бандха-мудру и, сжимая внутренние органы нисходящим напряжением диафрагмы, под давлением «упаковывают» в живот нисходящий поток праны, расслабляясь лишь после того, как выдох завершен. Однако эта техника довольно сложна, поэтому подробно описывать ее здесь нецелесообразно.]

---

**Действие.** Действие Маха-ведха-мудры подобно действию Маха-бандха-мудры. Циркуляция крови в области таза и кровоснабжение расположенных там органов и эндокринных желез усиливается. Маха-ведха фиксирует анальный канал — еще одно отверстие на пути прохождения задней ветви срединного кольца, сквозь которое при отсутствии должного контроля тонкое тело теряет силу. Кроме того, Маха-ведха-мудра способствует избавлению от таких проблем, как неконтролируемые поллюции у мужчин, опущение матки у женщин, и укрепляет организм в целом посредством накопления в нем жизненной силы.

### *19. Маха-мудра — великий символ*

Маха-мудра, или Маха-мудрасана, — третья составная часть тройственной практики, состоящей еще и из Маха-бандхи и Маха-ведхи. Маха-мудра является квинтэссенцией тройственной практики — она заставляет прану устремляться вверх по центральному каналу, напрямую — сквозь тело — соединяющему «Врата жизни и смерти» с точкой выхода Брахмарандхры из головы — «Центром схождения потоков».

**Техника выполнения.** Маха-мудра, Маха-бандха и Маха-ведха дополняют друг друга и должны практиковаться именно в таком порядке, обычно Маха-мудра выполняется посредственно перед первыми двумя, хотя в некоторых случаях цикл строят, начиная с Маха-мудры и затем выполняя Маха-бандху и Маха-ведху.

Сесть на пятки, выпрямить правую ногу и слегка сдвинуть тело так, чтобы левая пятка оказалась точно под промежностью (рис.2-19.1).



рис.2-19.1



рис.2-19.2

Слегка наклониться вперед, подкорректировать положение ягодиц и таза, захватить кистями рук ступню вытянутой вперед правой ноги, выпрямить позвоночник. Таз и поясничный отдел позвоночника — в одной плоскости! Вытянуть вверх шею, прижимая подбородок к подъяремной выемке — Джаландхара-бандха.

Как следует расправить плечи и грудную клетку, вытягивая позвоночник вверх к макушке головы. Напрячь спину, подтягивая носок правой ноги к себе, — спина плоская и твердая от напряженных мышц. Это — исходное положение (рис.2-19.2). Выдохнуть. С медленным вдохом выполнить Маха-ведху, напрячь мышцы тазового дна и мышцы передней стенки живота, подтянуть вверх диафрагму — жесткая Мула-бандха с мышечной Уддияна-бандхой, вытесняющая прану из яйцеобразного внутритазового пространства — Канды — вверх.

---

[При этом прана не может подниматься вверх по всему объему энергетического тела, а положение тела и сжатие живота не позволяют ей двигаться по передней и задней ветвям срединного кольца. Поток праны не остается никакого другого выхода, кроме движения вверх по центральному каналу.]



---

Тот, кто страдает повышенным кровяным давлением или испытывает какие-либо болезненные ощущения при таком варианте практики, может вместо Мула-бандхи и Уддияна-бандхи при вдохе выполнять в позе Маха-мудры Маха-ведху или даже просто Маха-бандху.

Эффект будет тем же, но не столь явным. Необходимо отметить, что Уддияна-бандха на вдохе — прием довольно сложный. После вдоха остановить дыхание на несколько секунд и затем медленно выдохнуть, полностью расслабляя живот, промежность и анальный сфинктер.

---

[Существует вариант практики Маха-мудры, в котором пауза на вдохе весьма продолжительна и уравнивается паузой, выполняемой после выдоха. Во время второй — «пустой» паузы выполняется глубокая вакуумная Уддияна-бандха. Джаландхара-бандха — прижатие подбородка к груди — удерживается в обеих паузах и во время вдоха. Отпускать Джаландхара-бандху можно во время выдоха через несколько секунд после его начала.]

---

Повторить от 10 до 20 раз. Поменять ноги местами и выполнить такое же количество повторений в зеркально измененной позе.

**Действие.** «Ничто не может повредить, ибо практикой этой мудры губительное действие любых веществ разрушается. Даже самые страшные из ядов, попадая в тело, благотворны и подобны нектару. Туберкулез, проказа, геморрой, кишечные колики и все болезни органов пищеварения одолеваются Маха-мудрой» («Хатха-Йога-Прадипика», 3-16,3-17).

## ***20. Макарасана — дельфин или морское чудовище***

**Техника выполнения.** Лечь на пол вниз лицом, скрестить предплечья, захватив кистями локти, положить голову лбом на пол перед предплечьями. Расслабиться, выдохнуть. Сделать вдох и, выдыхая, поднять как можно выше назад широко разведенные в стороны прямые ноги.

Фаза фиксации — оставаться в окончательном положении не более одной секунды, потом медленно опустить ноги и расслабиться. Повторить.

Общее количество повторений в должно превышать 3—4 в день.

**Действие.** Повышает аппетит, нормализует кислотность, укрепляет все органы области таза и нижней части живота, а также мускулатуру спины.

Развивает способность контролировать сексуальную энергию.

Кроме того, Макарасана весьма способствует избавлению от ревматизма.

### *21. Ширшасана — стойка на голове*

**Техника выполнения.** Встать на колени, опуститься на четвереньки и дожить на пол локти и предплечья, Сплести пальцы в замок и расположить предплечья на полу так, чтобы образовали угол примерно в шестьдесят градусов.

Поставить голову в вершину этого угла **макушкой** (рис2-21.1.1).



рис2-21.1.1

Поднять таз вверх и пытаться оторвать от пола ноги (рис.2-21.1.2). Через несколько дней после начала освоения Ширшасаны попытки увенчаются успехом. Когда это произойдет, следует постараться выпрямить туловище вверх с поджатыми ногами (рис.2-21.2), а затем вернуться в исходное положение.



рис.2-21.2



рис.2-21.3

Через несколько дней такой практики стойка на голове с согнутыми ногами не будет вызывать затруднений. Научившись удерживать эту позу в течение 3—5 минут, следует попытаться выпрямить ноги, вытянув все тело вертикально вверх перпендикулярно полу (рис.2-21.3). Идеальность позы здесь особого значения не имеет, важно только, чтобы равновесие было устойчивым и сохранялось без напряжения.

Распределение нагрузки: примерно 20—30 процентов веса тела приходится на голову, упирающуюся в пол макушкой, т. е. САМОЙ ВЕРХНЕЙ точкой, а не передней частью, родничком или теменем (рис.2-21.1.1), оставшиеся 80—70 процентов веса приходятся на руки. Вытянуться вверх от макушки до пяток. Стараться стоять ненапряженно, дыша естественно.

Выход из Ширшасаны должен быть очень медленным и постепенным. Опустив ноги на пол, необходимо сначала сесть на пятки и только после этого приподнять голову и положить ее на поставленные друг на друга кулаки (рис. 2-21.4). Остаться в этой позе в течение как минимум минуты, после чего, не делая резких движений, лечь на спину и расслабиться.



После выполнения Ширшасаны ВСЕГДА должно выполняться расслабление лежа на спине — Шавасана! Это входит в практику Ширшасаны. Время расслабления — не менее половины длительности фиксации перевернутого положения.

В фазе фиксации для начала лучше всего, постояв некоторое время на голове в вертикальной позиции, опустить ноги для отдыха, а затем повторить позу — такой режим практики Ширшасаны является общим обязательным правилом для всех начинающих. Здоровым людям, хорошо освоившим Ширшасану, можно удерживать ее достаточно долго: молодым женщинам и девушкам — до 10 минут в холодное время года и до 7 минут — в теплое; молодым мужчинам и юношам — на две-три минуты больше.

Пожилым и не совсем здоровым людям нельзя удерживать Ширшасану дольше 5 минут. Тот, кто использует Ширшасану в терапевтических целях, должен ограничиваться удержанием ее в пределах одной-полутора минут.

Детям до 12 лет практика Ширшасаны в сколько-нибудь длительном варианте противопоказана, поскольку эта асана относится скорее к категории мудр; ее второе название — Ястака-мудра — символ вершины.

Тем, кто страдает сердечными расстройствами, повышенным кровяным давлением, кровотечениями носа, заболеваниями органов слуха в острой или хронической формах, глаукомой или склонностью к повышению внутриглазного и внутричерепного давления, а также заболеваниями сердца и сосудов головного мозга, выполнение Ширшасаны строжайше противопоказано до тех пор, пока с помощью других йогических практик вышеуказанные нарушения не будут устранены.

Ширшасана относится скорее к утренним упражнениям, чем к вечерним, поэтому рекомендуется выполнять ее в первой половине дня, хотя абсолютно здоровым людям практика этой асаны после полудня не противопоказана. Тот же, кто страдает заболеваниями печени и желчного пузыря, должен отказаться от выполнения Ширшасаны в послеобеденное время.

Описанный вариант выполнения Мастака-мудры является самым простым. Существует множество более сложных вариантов.

Первой ступенью усложнения для того, кто вполне освоил терапевтический вариант, будет попытка выйти в Ширшасану с прямыми ногами из положения, представленного на рис.2-5.

Для этого необходимо подтянуть ступни как можно ближе к голове, отводя таз назад до тех пор, пока центр тяжести нижней половины тела не окажется над серединой треугольной площадки опоры. После этого ноги очень легко поднимутся вверх без сгибания в коленях.

Освоив поднятие прямых ног, следует попытаться задержать ноги в положении, параллельном полу, вытянув вверх прямой позвоночник. В тазобедренных суставах — прямой угол (рис.2-21.6). Это положение называется Урдхва-дандасана — верхнее бревно. Под «бревном» понимается жесткая фиксация прямых ног. Когда Урдхва-дандасана вполне освоена, следует перед удержанием Ширшасаны сделать несколько движений «Ширшасана — Урдхва-

дандасана — Ширшасана». Каждое движение выполняется с выдохом, вдох делается во время фиксации.

**Усложненные варианты Ширшасаны:** обычная Ширшасана с расслабленными ладонями и предплечьями на полу по бокам головы, Ширшасана с опорой на тыльные стороны рук (рис.2-21.7), стойка на предплечьях, в которой голова и шея полностью разгружены, — этот вариант Мастака-мудры известен также как Маюра-пиччхасана — павлиний хвост, промежуточный вариант Ширшасаны, нечто среднее между собственно Ширшасаной и Маюра-пиччхасаной. В этом варианте голова и шея почти полностью разгружены, но используются для удержания равновесия за счет фиксации макушки головы между предплечьями, сведенными ближе, чем в основном варианте (рис.2-21.8).

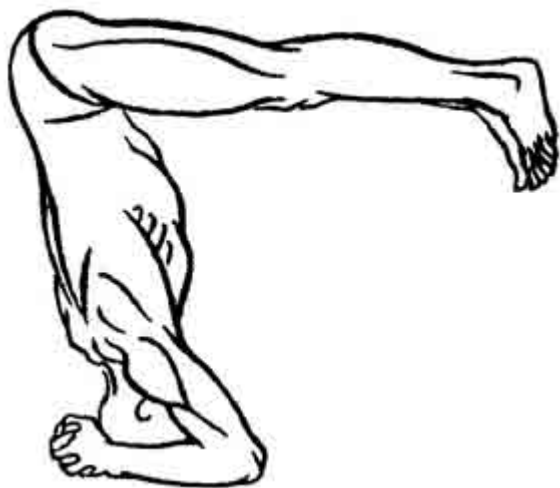


рис.2-21.6

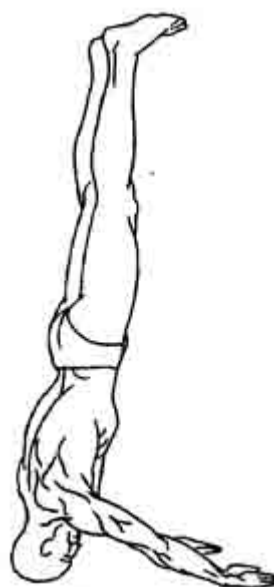


рис.2-21.7

Кроме того, существует также множество видов Ширшасаны различными положениями ног. Самые распространенные из них — Урдхва-падма-ширшасана — стойка на голове со сложенными в полный лотос ногами (рис.2-21.9) и стойка на голове со сложенными вместе ступнями (рис.2-21.10).

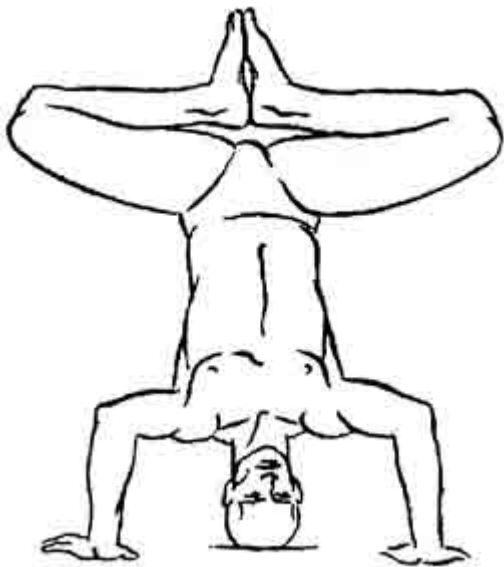
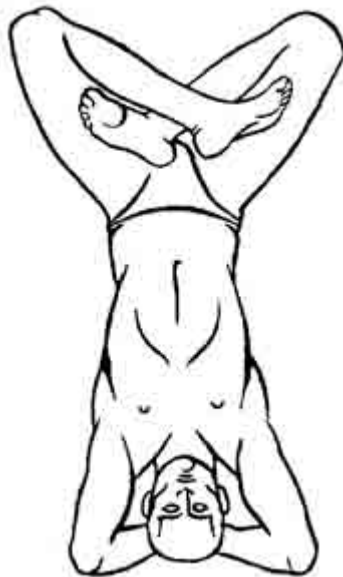


рис.2-21.8

рис.2-21.9

рис.2-21.10

Практически все усложненные варианты достаточно трудны для начинающих, поэтому здесь описана только техника выполнения простейшей Ширшасаны.

**Действие.** Йогические тексты называют Ширшасану «царственной позой». Вряд ли необходимо особо спорить о первостепенной важности нормального кровоснабжения головы и, в частности, головного мозга, ведь от него зависит нормальное функционирование всех без исключения органов и систем.

Кроме того, переворачивание тонкого тела относительно нисходящего потока космической энергии приводит к смене направления вращения изначального вихря — самой тонкой структуры эфирной части человеческого существа — на противоположное, что вызывает замедление (а в отдельных случаях — и обращение) направления потока внутреннего времени, в результате чего происходит замедление процессов старения. Поэтому некоторые специалисты

—в частности, выдающийся йогин древности Гхеранда — относят Ширшасану к категории разновидностей Випарита-ка-рани-мудры.

Нарушения зрения, пародонтоз, головные боли и головокружения нервного происхождения, истерия, чрезмерные ночные поллюции, запоры, нарушения пищеварения, болезни печени и селезенки, а также многие другие заболевания излечиваются регулярной настойчивой практикой Мастака-мудры.

Лица, склонные к беспорядочной сексуальной жизни и злоупотреблениям своей сексуальной энергией, ощущают неудобство и головокружение после практики Ширшасаны. Решение проблемы следует искать в упорядочивании образа жизни (см. соответствующую главу данной книги).

## ***22. Сахаджа-ширшасана***

***(облегченная стойка на голове для очень слабых и больных людей)***

**Техника выполнения.** Сахаджа-ширшасану рекомендуется практиковать только тем, кто по каким-либо причинам не может выполнять Ширшасану, Випарита-карани или Сахаджа-випарита-карани.

1. Приподнять ту сторону кровати, которая предназначена для ног так, чтобы угол наклона составил примерно 15 градусов. Лечь на наклоненную кровати головой к нижней стороне. Лежать на спине 2—3 минуты без подушки, полностью расслабившись. Постепенно увеличить время до 3—4 минут. Выполнять это упражнение утром и вечером. Продолжительность удержания по мере освоения может увеличиваться в соответствии с индивидуальными потребностями, т. к. терапевтическая практика йогических упражнений недопустима при ощущении излишнего внутреннего напряжения или какого-либо неудобства.

Чрезмерность в практике Ширшасаны и ее вариантов может вызвать излишний прилив крови к голове и жар в ней.

Угол наклона следует увеличивать, постепенно доведя его до шестидесяти градусов.

Можно вместо кровати использовать специально изготовленное приспособление — деревянный топчан с регулируемой высотой двух задних ножек и упором для головы. Отдых на наклоненной поверхности должен войти в привычку — два раза в день по 3—4 минуты.

Но еще раз напомним, что практика Сахаджа-ширшасаны на наклонной плоскости может быть использована только больными и слабыми либо чрезмерно ожиревшими — теми, кому из-за излишков жира или по другим причинам не удается выполнить Сарвангасану, Ширшасану и Випарита-карани обычным способом.

### 23. Матсьясана, или Матсья-мудра, — поза или символ рыбы

Если взглянуть сверху на йогина, практикующего это упражнение в классическом варианте — с ногами, сложенными в полный лотос, — то окажется, что поза его очертаниями напоминает рыбу. Отсюда — название упражнения.

Классическая поза рыбы должна практиковаться только после того, как в полной мере освоена поза лотоса — Падмасана.

**Техника выполнения.** Сесть в Падмасану — позу лотоса. Сделать вдох. Поставить руки на пол позади таза и, медленно отклоняясь назад и приподнимая колени, с выдохом опуститься на локти.

Вначале это движение может быть несколько неуклюжим и асимметричным, но при ежедневной настойчивой практике трудности в его выполнении преодолеваются достаточно быстро. С медленным вдохом развести в стороны плечи, расправить грудную клетку и, вытягивая позвоночник, отвести голову как можно дальше назад-вниз — к полу.

Выдыхая, осторожно разводите локти в стороны до тех пор, пока голова макушкой не коснется пола. Зафиксировать руками ступни, подложив под них кисти ладонями вверх и обхватив их пальцами (рис.2-23.1). Опустить ноги на пол (рис.2-23.2).



2-23.1



2-23.2





2-23.3

С медленным полным вдохом как можно больше «раскрыть» грудную клетку вверх, развести плечи и максимально прогнуться назад за счет сокращения мышц спины и подтягивания плеч к тазу руками. Голова при этом должна запрокинуться назад еще больше. В идеале она касается пола передней частью волосистой поверхности или даже лбом (рис.2-23.3). Таз и сложенные в лотос ноги плоско лежат на полу, колени прижимаются к подстилке. Выполнить Мула-бандху и оставаться в положении рис.2-23.3, дыша естественно, но достаточно глубоко в течение 30 секунд.

Постепенно довести длительность удержания фазы фиксации до одной минуты. После того как выполнение Матсьясаны не будет вызывать особых трудностей, время удержания должно быть доведено до трех минут. Достижение этого будет означать успех в полном освоении Матсьясаны. Для тех, кто использует Матсьясану в терапевтических целях, достаточно двух минут.

Тот, кто не может выполнить Падмасану, пусть практикует один из упрощенных вариантов Матсья-мудры: с прямыми ногами (рис.2-23.4); с согнутыми ногами и захватом за голени (рис.2-23.5); с ногами в Ваджрасане (рис.2-23.6); с ногами в Вирасане —позе воина —голеньи лежат по сторонам бедер, ступни развернуты носками назад, колени вместе (рис. 2-23.7).



рис. 2-23.4

Тот, кто вполне освоил положение туловища в Матсьясане, может воспользоваться усложненным вариантом — со сложенными крест-накрест предплечьями, заброшенными за голову, по возможности, до касания локтями пола. При этом главный аспект положения тела — прогиб за счет движения позвоночника и мышц спины —подчеркивается еще более. Тому, кто удерживает Матсьясану с захватом за счет напряжения рук и тем самым создает в позвоночнике нежелательное сжатие, полноценно выполнить вариант Матсьясаны с забрасыванием скрещенных рук за голову не удастся.



рис.2-23.5



рис.2-23.6

Если излишки жира препятствуют прогибу туловища вверх, можно поначалу использовать подушку для поддержки спины — до тех пор, пока не будет достигнута способность выполнять позу в полном варианте.

Выход из Матсьясаны осуществляется через Супта-Падмасану — расслабление лежа на спине со сложенными в лотос ногами (рис.2-23.8).



рис.2-23.7

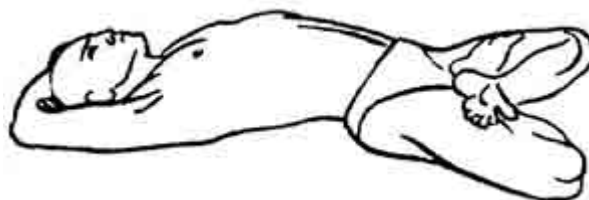


рис.2-23.8

**Действие.** Матсьясана всегда выполняется непосредственно после или до Сарвангасаны и Халасаны.

Сарвангасана и Халасана прорабатывают задние части щитовидной и паращитовидных желез, Матсьясана — передние их части.

Паращитовидные железы играют ключевую роль в процессах усвоения кальция организмом. Если их функциональная активность ниже нормы, кальций даже при обильном его поступлении в организм усваивается плохо или не усваивается вовсе, что приводит к разрушению костей скелета и множеству других серьезнейших патологий: язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниям и разрушению зубов и ногтей, не поддающимся никакому медикаментозному лечению заболеваниям кожи, устойчивому спазмированию мышц и судорогам, грыже, аппендициту, воспалениям печени и т. п. Избыточная активность паращитовидных желез приводит к гипертонии.

Выполнение Матсьясаны непосредственно до или после Сарвангасаны и Халасаны обеспечивает оптимизирующее функциональное регулирование работы щитовидной и паращитовидных желез. Их активность приходит в норму. Время удержания фазы фиксации в Матсьясане должно равняться примерно одной четверти суммарного времени удержания фаз фиксации в Сарвангасане и Халасане.

#### ***24. Ардха-матсьендрасана —неполная царственная поза рыбы, или скручивание позвоночника***

Полная Матсьендрасана очень сложна, поэтому в «Йога-терапии» Шри Свами Шивананда предлагает половинный — ардха—вариант. Считается, что Матсьендрасана названа по имени йогина Матсьендры — одного из древних учителей линии создателя «Хатха-Йога-Прадипики» Сватмарамы. Однако более вероятно, что Матсьендру прозвали «Царем рыб» из-за его особой любви к Матсьендрасане, а название позы указывает скорее на технику ее исполнения. Ведь полная Матсьендрасана — царственная поза рыбы (рис.2-24.1) — это «сложенная пополам» наискосок Матсьясана — простая поза рыбы. Правда, легенды, связанные с фигурой самого Матсьендры, выдвигают, разумеется, гораздо более романтическую версию.



рис.2-24.1



рис.2-24.2

**Техника выполнения.** Сесть на пол с прямыми ногами и, согнув левую ногу, подложить ее ступню под таз подошвой вверх. Сесть на ступню так, чтобы пятка оказалась под левой седалищной костью, носок — под правой. Согнуть правую ногу, подняв колено вверх, завести ее ступню за колено левой ноги и поставить подошвой на пол. Не поворачивая и не перекашивая таз, повернуть плечевой пояс. При этом надо следить за сохранением его горизонтального положения.

Завести левое плечо за бедро правой ноги, взяться левой рукой за большой палец правой ноги, поставить правую руку на пол на прямой, продолжающей линии голени левой ноги, и, пользуясь руками как рычагами, еще больше повернуть плечи, скручивая позвоночник. Вытянуть прямой позвоночник вверх, расправить грудную клетку, повернуть голову до предела вправо, завести правую руку за спину и захватить ею бедро левой ноги у тазобедренного сустава, выполнить легкую Мула-бандху и дышать свободно, на несколько секунд задерживая дыхание после вдоха и выполняя во время этой паузы одну серию толчков Ашвини-мудры: четыре для мужчин и пять — для женщин (рис.2-24.2).



рис.2-24.3



рис.2-24.4

Вайю-набхи-мудра и вытягивание позвоночника вверх — обязательны. Одно из главнейших условий — при скручивании позвоночника таз должен быть вертикален, для чего необходимо откорректировать его положение еще на подготовительной стадии, **седалищные кости и плечевые суставы должны располагаться в строго горизонтальных и параллельных друг другу плоскостях, перекосы НЕДОПУСТИМЫ.**

Тот, кто не может придать своему телу положение, представленное на рис.2-24.2, может воспользоваться {упрощенными вариантами: без заведения руки за спину, рука при этом в течение всей фазы фиксации продолжает выполнять роль рычага, фиксирующего положение плечевого пояса; с ногой, ступня которой лежит рядом с тазом, как в Гомукхасане 1 (рис.2-24.3); с прямой ногой (рис.2-24.4).

Начальная длительность фазы фиксации не должна превышать 15 секунд, после чего необходимо расслабиться, выполнить несколько дыханий, дождавшись прохождения пранической волны, и затем повторить асану, зеркально изменив положение ног и рук, а также направление скручивания. Вскользается Матсьендрасана один раз в день в теплое время года и два — в холодное. Постепенно — по самочувствию — длительность фазы фиксации можно немного увеличить, однако чрезмерное усердие в освоении этой асаны, как, впрочем, и любой

другой, может окончиться результатом весьма и весьма плачевным, особенно в тех случаях, когда речь идет о терапевтической практике.

Тому, в силу неизбежности вынужден начинать освоение Ардха-матсьендрасаны с упрощенных вариантов, постепенно следует научиться выполнять ее основную модификацию.

**Действие.** Ардха-матсьендрасана стимулирует мускулатуру обеих боковых поверхностей туловища и позвоночник, придавая телу гибкость и способствуя замедлению процессов старения. Кроме того, она особым образом влияет на прохождение вертикального потока по центральному каналу тонкого тела, за счет чего осуществляется стимуляция всех грантхи. Устраняются ревматические симптомы в суставах конечностей, несварение и склонность к запорам, а также излечиваются болезни печени и селезенки.

**ВНИМАНИЕ!** Длительное удержание фазы фиксации в Ардха-матсьендрасане (более 2—3 минут) оказывает очень сильное воздействие на Махат-грантхи и Ахам-грантхи, что может иметь неожиданные последствия. Рекомендуется соблюдать осторожность.

## *25. Маюрасана — павлин*

Название асаны указывает не только на положение тела, напоминающее очертания павлина со сложенным хвостом, но также на характер воздействия данного упражнения: павлин — птица всеядная, ее пищеварительная система обладает способностью перерабатывать любую, даже самую немислимо неудобоваримую пищу.

**Техника выполнения.** Встать на колени, а затем сесть на пятки. Развести колени пошире и положить ладони на пол между ногами пальцами в направлении промежности. Мизинцы соединены, пальцы слегка разведены и чуть-чуть присогнуты (рис.2-25.1).



рис.2-25.1



рис.2-25.2

Приподнятая таз, наклониться вперед, соединить локти и опереться о них серединой живота (рис.2-25.2). Медленно выпрямить ноги (рис.2-25.3).



рис.2-25.3

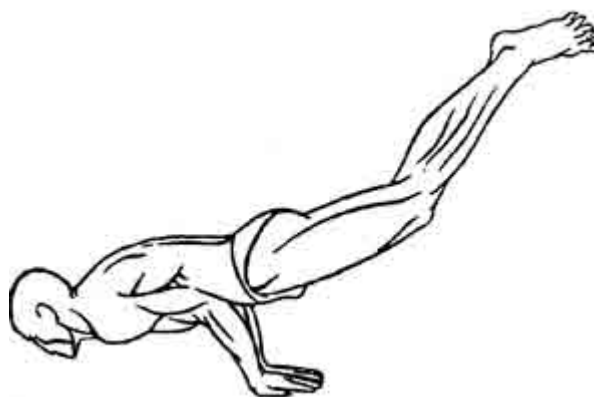


рис.2-25.4

Переноса вес тела вперед, добиться положения, при котором центр тяжести окажется над точкой опоры. При этом ноги и туловище взаимно уравновесятся. Поднять ноги, выпрямиться горизонтально, как можно больше вытянувшись от пяток до макушки. Мышцы живота сильно не напрягать, чтобы локти слетка «провалились» в живот. Сохраняя горизонтальное положение тела, напрячь мышцы живота и попытаться насколько можно прогнуть все тело назад (рис.2-25.4). Вернуться в горизонтальное положение. Оба положения — горизонтальное и прогнувшись — выполняются при остановленном дыхании и с жесткой глубокой Мула-бандхой. Предложенная техника выполнения Маюрасаны может оказаться чересчур сложной для большинства начинающих. Упрощенный вариант — из положения рис.2-25.2 сначала поставить голову на пол и только после этого — выпрямить ноги (рис.2-25.5).

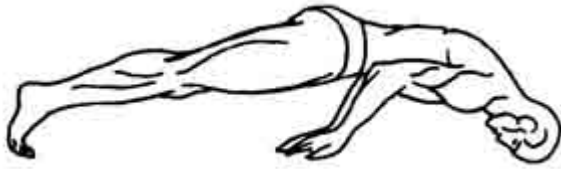


рис.2-25.5

Затем нужно научиться поднимать сначала лишь голову, затем — только ноги и лишь после этого — голову и ноги одновременно.

Повторять асану следует три-четыре раза, общая длительность фиксации положений, представленных на рис. 2-25.3 и 25.4, — не более 4—5 секунд в начале изучения Маюрасаны и не более 10 секунд — когда она уже вполне освоена.

**ВНИМАНИЕ!** Длительное удержание полной правильной Маюрасаны — минута и более — является очень жесткой психоэнергетической техникой, которая может оказать весьма разрушительное воздействие на неподготовленную должным образом психику и слабое тело. Пользуясь терминологией классических текстов, можно сказать так: «избыток огня пожрет тело «практикующего».

**Действие.** «Очень скоро после начала практики эта асана разрушает все болезни в теле, восстанавливая то, что нарушено в животе, преодолевая всяческие расстройства Капхи, Питты и Вайю, перерабатывает любую самую неудобоваримую пищу, принятую в сколь угодно огромных количествах, усиливает аппетит и побеждает страшнейшие яды» («Хатха-Йога-Прадипика», 1-33).

Практика Маюрасаны настолько усиливает пищеварительный огонь, что даже разлагающаяся и откровенно ядовитая пища может быть переварена без вреда для организма.

Маюрасана развивает также общую силу огня в теле, регулируя деятельность органов, относящихся к Агни-грантхи, укрепляет мышцы спины, живота и области таза, тонизирует тонкий и толстый кишечник, излечивает болезни желудка, печени, селезенки, устраняет ревматизм, ликвидирует общую вялость и восстанавливает силы.

Хронические запоры, диабет, несварение, геморрой и болезни почек излечиваются с применением Маюрасаны.

## 26. Мула-бандха-мудра

Практика Мула-бандхи как техники, «встроенной» в практику других упражнений, была рассмотрена выше достаточно детально. Здесь же приводится описание Мула-бандхи как

отдельного упражнения, которое не только исключительно благотворно влияет на все органы сексуальной сферы, но также позволяет как следует разобраться в технических аспектах Мула-бандхи как средства управления восходящими праническими потоками.

«Мула» — корень, источник, начало.

Над промежностью внутри таза находится образование энергетического тела, именуемое «Канда» — яйцо. Это — небольшое яйцеобразное пространство, от которого начинаются все Нади — каналы энергетического тела. Сжатием Канды прана вытесняется в каналы, отчего потоки в них усиливаются. Эта манипуляция осуществляется с помощью сокращения мускулатуры тазового дна, что называется Мула-дхара-мудрой — замком корневого потока.

Мула-дхара-мудра — центральная часть Мула-бандхи. Кроме того, в Мула-бандху входят также еще задняя ее часть — Ашвини-мудра и передняя часть — Ваджроли-мудра, совмещенная с втягиванием и напряжением низа передней стенки живота.

Мула-дхара-мудра стимулирует корневой поток, который распределяется по всем каналам тонкого тела равномерно.

Ваджроли-мудра — сокращение сфинктера мочевого пузыря с подтягиванием полового органа вверх сокращением мышц живота без прижимания их к позвоночнику — стимулирует восходящий поток в передней части срединного кольца.

Ашвини-мудра стимулирует восходящий поток в объеме тонкого тела и в задней части срединного кольца. В сочетании с Ваджроли-мудрой и прижиманием мышц низа живота к спине, Ашвини-мудра концентрирует поток в задней части срединного кольца.

В сочетании с Ваджроли-мудрой и Ашвини-мудрой Муладхара-мудра направляет поток в три главных внутренних канала — центральный, левый и правый — соответственно, Сушумну, Иду и Пингалу.

Таким образом, полная Мула-бандха, сжимая Канду со всех сторон, заставляет прану подниматься вверх по всем четырем главным каналам — центральному, правому, левому, переднему срединному и заднему срединному, достигая Ахам-грантхи и Махат-грантхи. После того как мышцы, посредством сокращения которых выполняется Мула-бандха, расслаблены, прана из головы направляется вниз, распределяясь по телу и накапливаясь в нижней части живота — в области вихря Манипура-чакры, откуда энергия может быть взята непосредственно и использована без дополнительной обработки на любом уровне тонкого тела — таково качество энергии Манипуры (им обусловлена функция Манипуры как главного хранилища и источника жизненной силы).

Таким образом, практика Мулабандха-мудры собирает энергии всех (нижних уровней, из которых наиболее мощной является сексуальная энергия, поднимает ее вверх, модулирует тонкими вибрациями верхних чакр, изменяя тем самым ее «информационное» качество, и затем концентрирует в виде творческой жизненной энергии в хранилище личной силы, откуда она может быть взята для непосредственного использования любой системой, энергетический потенциал которой по какой-либо причине пострадал.

**Техника выполнения.** Сесть в Падмасану или любую другую медитативную позу. Полностью



выдохнуть. Приостановив дыхание после выдоха, выполнить Ваджроли-мудру, сократив сфинктер мочевого пузыря и подтянув половой орган вверх, как в Маха-бандха-мудре.

Медленно вдыхая, выполнить Ашвини-мудру и напрячь нижнюю часть (передней стенки живота, прижав ее к спине. Одновременно с этим напрячь мышцы тазового дна.

Общее движение должно быть направлено на сжатие внутритазового пространства и как бы «вытеснения» его содержимого вверх. Сделав полный вдох, следует выполнить Джаландхара-бандху—вытянув вверх к макушке головы шею, прижать к подъяремной выемке подбородок — и, остановив дыхание, но не перекрывая голосовую щель, еще сильнее напрячь все мышцы внизу, как можно плотнее сжимая Канду в нижней части внутритазового пространства.

Начать выдох. Убрать Джаландхара-бандху. С медленным выдохом расслабить все. Поначалу остановка дыхания может не практиковаться, так как это иногда вызывает нежелательные последствия, неблагоприятно сказываясь на работе сердца.

По мере освоения Мула-бандхи пауза после вдоха может быть несколько увеличена. Желательно дожидаться момента, когда ощущение восходящего потока праны заполнит голову. Тогда очень легко будет проконтролировать его нисходящее движение во время выдоха и собирание праны в области живота.

Для начинающих практика этой мудры должна ограничиваться только десятью повторениями утром и вечером. Постепенно увеличить количество повторений до 20 дважды в день.

**Действие.** Способствует накоплению, очищению и трансформации половой энергии, обретению контроля над сексуальными импульсами. Устраняет запоры и все связанные с ними неприятности — геморрой, недержание спермы, излишнюю сексуальную возбудимость при недостатке половой силы, потерю аппетита и т.д.

Йогини утверждают, что регулярная практика Мула-бандха-мудры позволяет сохранить молодость тела до очень и очень преклонного возраста.

---

[При регулярной практике Мула-бандха-мудра обеспечивает накопление праны в области живота — местонахождении основного вихря. Если с помощью перевернутых асан и мудр направление вращения этого вихря изменено на обратное, накопление энергии в этой области придает вращению вихря дополнительную инерцию и увеличивает его скорость. В результате процессы старения организма замедляются в еще большей степени, чем при практике перевернутых асан, не подкрепленной выполнением Мула-бандха-мудры.]

---

## 27. Падахастасана —растягивание всего тела с касанием ступней кистями рук

Падахастасаной Шри Свами Шивананда называет комбинацию из трех асан — Паршвардха-чандрасаны (бокового полумесяца), Ардха-чандрасаны (полумесяца) и Уттанасаны (растягивание тела в наклоне).

**Техника выполнения.** Встать прямо, ступни поставить параллельно друг другу на расстоянии одной длины ступни (примерно 25—30 см). Вес тела распределить на ступнях равномерно — не отклоняться ни на пятки, ни на носки. Выполнить легкую Мула-бандху. До предела выпрямить ноги, подтянуть коленные чашечки вверх.

Выдохнуть. С медленным-медленным вдохом поднять прямую левую руку вверх над головой, локоть прижать к левому уху. Медленно выдыхая, вытягивать позвоночник вправо, равномерно согнуть туловище в правую сторону, не допуская «излома» позвоночника в поясничном отделе и удерживая левое плечо и левую руку в неизменном положении.

Ноги не расслаблять и в коленях не сгибать. Правая рука скользит по правой ноге вниз к пятке. Остановить дыхание на несколько секунд в паузе после выдоха (рис.2-27.1).

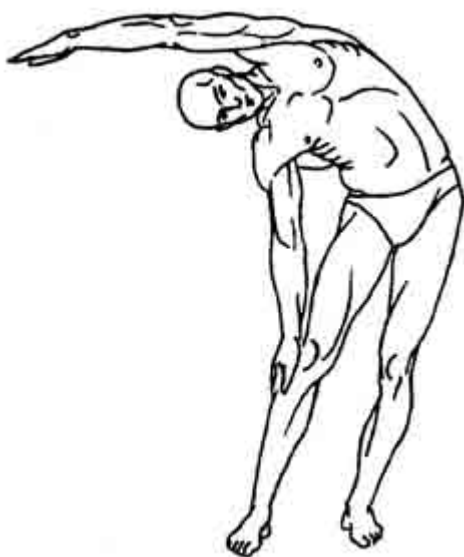


рис.2-27.1



рис.2-27.2

Медленно вдыхая, выпрямить то и с выдохом опустить руку. Повторить наклон влево. Затем поднять обе руки со вдохом, оба локтя прижать к голове, выдохнуть, со вдохом заправить грудную клетку и прогнуться назад в грудном отделе, вытягивая позвоночник назад-вверх (рис.2-27.2).

Медленно выдыхая, продолжить прогиб, отклонившись зад до предела. Позвоночник вытягивается назад-вверх, изгибаясь равномерно, а не «изламываясь» в пояснице. Задержаться в крайнем положении, на несколько секунд остановив дыхание после выдоха (рис.2-27.3).



рис.2-27.3

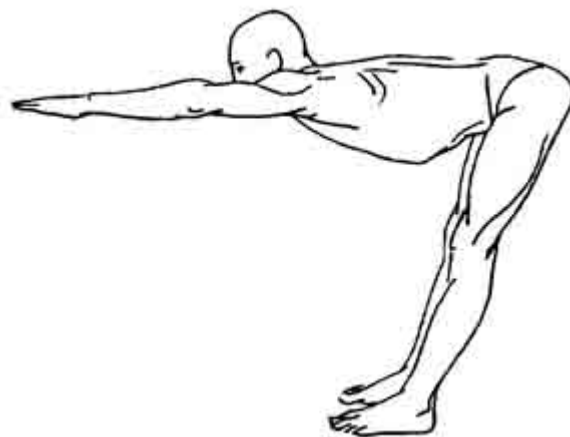


рис.2-27.4

Со вдохом выпрямиться и, выдыхая, опустить туловище и прямые руки вперед до горизонтального положения (рис.2-27.4).

Вдохнуть. Выдыхая, продолжить опускание туловища, стараясь коснуться кистями рук пальцев ног. Захватить себя руками за голени и со вдохом вытянуть позвоночник вперед, прогнувшись как можно больше назад-вверх.

Таз при этом, наоборот, наклоняется еще больше вперед, живот стремится прижаться к бедрам (рис.2-27.5).

Оттягивать плечи вверх, насколько позволяют прямые руки при расправленных плечах и развернутой грудной клетке. Держаться руками за ноги как можно ниже. Таз и живот не поднимаются, ноги — жестко выпрямлены. Выдыхая, наклониться вперед еще больше, вытягивая позвоночник вниз. Поначалу можно помогать себе руками (рис.2-27.6).

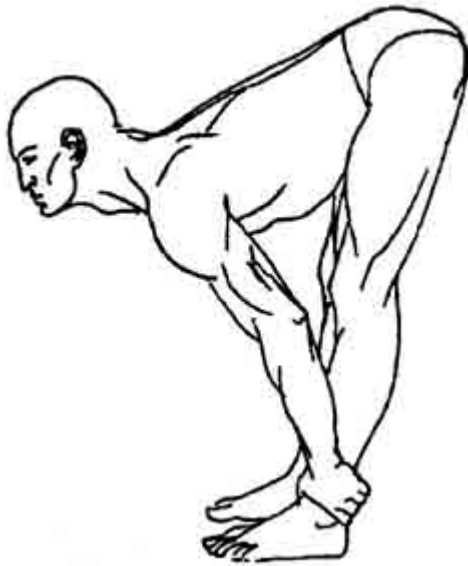


рис.2-27.5



рис.2-27.6

По мере освоения асаны желательно перейти к практике «обратного эффекта», то есть стараться отталкиваться от пола руками как можно дальше за ногами. Туловище должно полностью лечь на бедра. Когда это будет достигнуто, следует вытянуть вниз подбородок и слегка качнуть все тело вперед, еще сильнее растягивая задние поверхности полностью выпрямленных в коленях ног за счет дополнительного сгибания в голеностопных суставах (рис.2-27.7).

Сделав в самом нижнем положении одно-два неглубоких полных дыхания (вдох-выдох), со вдохом подняться в положение 2-27.5. Выдыхая, еще раз наклониться в положение 2-27.7 и потом со вдохом выпрямить туловище и руки горизонтально вперед — рис.2-27.4. Выдохнуть, со вдохом подняться вверх и с выдохом опустить руки. Расслабиться и дождаться прохождения по телу ощущения пранической волны.

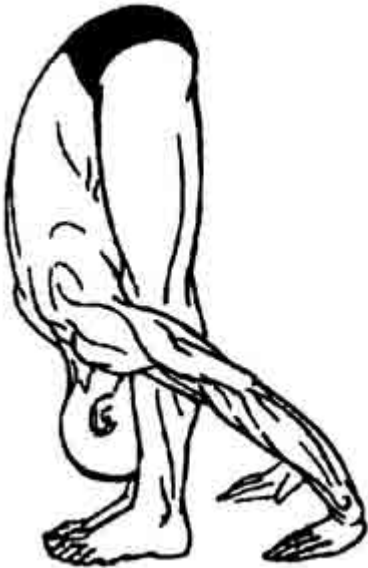


рис.2-27.7

Первое время Падахастасана, особенно ее заключительная фаза — Уттанасана, вряд ли может быть выполнена полноценно. Не следует отчаиваться. Эта асана относится к категории простых упражнений. Терпение и настойчивость принесут успех несомненно. Если в самом начале ноги не удастся держать полностью выпрямленными, допускается незначительное сгибание их в коленях.

Даже опытные йогины, практикуя Пахастасану рано утром, начинают наклон, слегка согнув ноги, и выпрямляют их только при втором или даже третьем повторении.

Выполняется Падахастасана 4—5 раз в день по 3—4 повторения.

**Действие.** Падахастасана — одно важнейших упражнений для сохранения гибкости позвоночника. Развивает мышцы спины и ног, устраняет болезни почек, стимулирует процессы роста у детей, при осторожном выполнении способствует избавлению от анемии, излечивает хронические запоры, несварение, невралгию седалищного нерва, является эффективным средством повышения жизненного тонуса всего тела, поскольку исключительно благотворно влияет на систему кровообращения.

Выполнение Падахастасаны особенно показано тучным и жирным людям, поскольку она весьма радикально устраняет скопления жира на туловище и ногах.

**ВНИМАНИЕ!** Тот, кто страдает болезнями сердца и гипертонией, должен воздерживаться от попыток освоить Падахастасану до тех пор, пока с помощью других йогических практик не избавится от этих проблем.

## *28. Падмасана, или Камаласана, — лотос*

Падмасана — одна из тех четырех асн, которые «Хатха-Йога-Прадипика» и многие другие источники выделяют в качестве самых главных. Освоение ее имеет ключевое значение для достижения успеха в практике Йоги и играет достаточно существенную роль в Йога-терапии.

**ВНИМАНИЕ!** Как правило, изучение Падмасаны жителями стран (Запада всегда в большей или меньшей степени сопряжено с травмами коленных суставов и часто — с травмами голеностопных суставов. Это происходит по трем причинам:

- (1) излишняя поспешность в попытках выполнить полный лотос, которая неизменно становится причиной проявления насилия по отношению собственному телу;
- (2) незнание правильной техники выполнения асаны — практически ни одна книга не описывает «тонкостей» отработки лотоса;
- (3) невнимательность к тому, что происходит с телом во время тренировки.

Самые тяжелые травмы, как правило, являются результатом совместного действия всех трех причин.

При устранении первой причины третья осознается значительно яснее и также может быть с легкостью устранена. Если же в ходе освоения асаны вся полнота внимания уделяется процессу практики, технические ошибки обнаруживаются и исправляются сами собой, поскольку тело чувствует, что и как следует сделать, чтобы получить требуемый результат.

**Техника выполнения.** Падмасана имеет два варианта: свободный лотос — Мукта-падмасана и замкнутый лотос — Баддха-падмасана. В обоих вариантах обязательна Вайю-набхи-мудра.

**Мукта-падмасана.** Сесть на пол с прямыми ногами, разведя их в стороны до угла примерно в 45 градусов. Немного наклониться, сгибаясь в тазобедренных суставах, так, чтобы таз поворачивался вперед относительно прямых ног. Живот при этом прижимается к бедрам. Вытянуть ягодицы вверх, слегка разворачивая нижние поверхности бедер наружу и «раскрывая» промежность в направлении земли (рис.2-28.1).

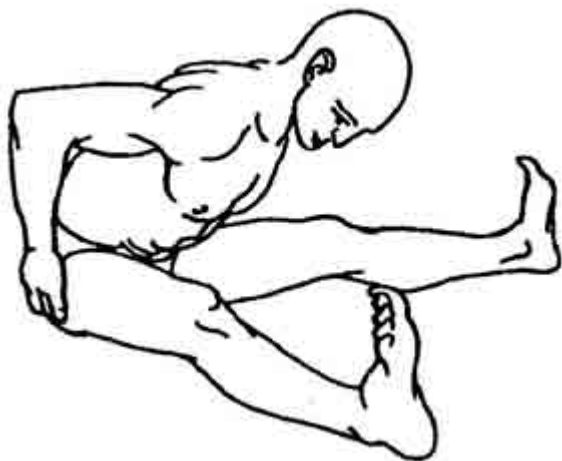


рис.2-28.1

Выпрямить туловище вертикально, вытянуть прямой позвоночник вверх, расправить плечи, сделать одно полное дыхание, во время вдоха поднимая прану из земли сквозь промежность в голову по центральному каналу, во время выдоха направляя ее вниз — в живот, оттуда — в таз и в, ноги, и заставляя сконцентрироваться в тазобедренных и коленных суставах плотными шарами. Если это неполучается за одно дыхание, можно повторить цикл «вдох-выдох» столько раз, сколько необходимо, помогая себе, если нужно, мудрами. Требуемого эффекта легко добиться, если, удерживая на вдохе полную Мула-бандху, «внутри нее» выполнить «стандартную» серию толчков Ашвини-мудры — четыре для мужчин и пять для женщин. Такая энергетическая подготовка суставов ног к Падмасане помогает избежать травм и значительно ускорить процесс оптимизации состояния суставов.

---

[Необходимость применения предложенного выше алгоритма подготовки суставов диктуется тем, что для «усвоения» энергетическим телом потока праны, восходящего от земли, он должен быть соответствующим образом обработан. Восходящий поток силы земли является потоком универсальной энергии качества Тха (в китайской традиции — Инь) и относится к категории двух аспектов Изначальной Силы. Второй ее аспект — нисходящий поток универсальной энергии качества Ха (в китайской традиции — Ян). Оба эти потока принадлежат ко второму тонкому уровню творения после нулевого — Единого — и первого — зарождения первичного движения. Для того же, чтобы энергия этих потоков могла быть непосредственно усвоена вполне определенными структурами энергетического тела, в частности теми из них, которые соответствуют суставам в физическом теле, их информационное содержимое должно быть изменено (как уже упоминалось, прана есть «энергия плюс информация»), то есть они должны быть «уплотнены» и «структурированы». Поток Тха содержит изначальную информацию об абсолютном пассивном отсутствии движения. Поток качества Ха содержит информацию об абсолютной активной подвижности. Не компенсируя друг друга, а следовательно, не аннигилируя до состояния покоящегося непроявленного Единого, но будучи уравновешенными в форме равновесного золотого потока космической силы, они содержат в себе в свернутом виде всю информацию о структуре и динамике творения в целом. Вдохом силы Тха из земли и поднятием ее до уровня головы обеспечивается ее соединение с нисходящей силой Ха, сквозь Брахмарандхру поступающей в голову. В голове — там, где находятся энергетические центры, отвечающие за «информационное оформление» потоков энергии в тонком теле, — соединенный поток Ха-Тха приобретает определенное качество, и по своим вибрационным характеристикам может быть «принят» каналами более грубого уровня, чем те, по которым в структуру тонкого

тела поступают первичные потоки. По более грубым каналам прана качества Ха-Тха поступает в «силовые» энергетические центры. Использование того из них, что находится в области живота примерно на уровне пупка, в качестве основного распределителя праны обусловлено тем, что по своим вибрационным характеристикам золотой поток Ха-Тха может быть принят этим центром — высшим из не информационных, но чисто силовых центров тонкого тела — без дополнительных изменений. Поток же силы этого центра, как уже говорилось, приемлем без обработки для всех без исключения частей энергетической системы человека в отличие от потоков двух более низких силовых центров. Таким образом, распределять равновесный поток Ха-Тха удобнее и эффективнее всего именно из живота].

---

Приступая к последующим фазам упражнения, необходимо помнить: **перекрещивание ног в Падмасане осуществляется не столько за счет выворачивания голени внутрь в коленных суставах, сколько за счет ротации бедер (верх — наружу, низ внутрь) в тазобедренных суставах.**

То есть необходимо, по возможности не закрывая промежность, раскрытую в сторону земли, максимально развернуть бедра наружу, раскрывая при этом пах. Этого можно достичь, только полностью расслабив мышцы тазобедренной области и как бы создав внутри тазобедренных суставов пустое пространство — ноги втягиваются прочь от таза с раскручиванием наружу (рис.2-28.2).



рис.2-28.2

Согнуть правую ногу в колене до прямого угла, положить ее ступню наружным ребром на пол и, еще больше раскрывая пах и промежность, развернуть бедро наружу, стараясь положить колено на пол (рис.2-28.3).





рис.2-28.3

Сильного напряжения в колене быть не должно — работа идет **с тазобедренным суставом**. Сделать несколько дыханий, со вдохом поднимая прану в голову, с выдохом — «упаковывая» ее в тазобедренный сустав правой ноги и стараясь расслабить все те мышцы, которые мешают опусканию колена на пол, одновременно помогая движению колена к полу максимальным напряжением тех мышц, которые этому способствуют.

«Нагреваемая дыханием» нога как бы «оттаивает» в тазобедренном суставе, ложась коленом на пол. **Ни одну из седалищных костей от пола не отрывать**. Можно очень осторожно и мягко помогать себе руками (рис.2-28.4). В процессе подготовки к освоению Падмасаны целесообразно какое-то время ограничиваться этой фазой упражнения, многократно повторяя ее по очереди обеими ногами и удерживая подольше, добиваясь того, чтобы колено в конце концов устойчиво ложилось на пол и при расслаблении не приподнималось.

Из положения 2-28.3 подтянуть ступню правой ноги к промежности, взять ее руками и приподнять повыше, стараясь коснуться пяткой живота в области пупка. При этом необходимо иметь в виду: **голень легко уходит внутрь, если нога ПОЛНОСТЬЮ согнута в колене**. Если нога согнута не полностью, то чрезмерно усердные попытки вывернуть голень внутрь могут закончиться травмой.

Для того чтобы пятка с легкостью коснулась живота, следует при подтягивании ступни как можно больше отвести вправо и еще сильнее развернуть наружу бедро. Мягко приблизить правое бедро к левому и аккуратно положить правую ступню подошвой вверх в сгиб левого тазобедренного сустава (рис.2-28.5).



рис.2-28.4

рис.2-28.5

Положить правое колено на пол (рис.2-28.6). Когда это положение станет привычным, можно пытаться сводить колени обеих ног, отталкиваясь от пола позади таза руками и наклоняясь вперед за счет сгибания в тазобедренных суставах (рис. 2-28.7).



рис.2-28.6



рис.2-28.7

Выпрямиться и зафиксировать последнее положение без помощи рук — только за счет напряжения мышц ног и туловища. Выполнить одно полное дыхание. Расслабиться и повторить три предпоследние фазы с левой ногой, не снимая правой ступни с левого бедра. Начать следует с подтягивания левой ступни к пупку (рис.2-28.8). В итоге ноги окажутся скрещенными, ступни будут лежать на противоположных бедрах, колени — на полу. Еще раз наклониться вперед, подтянув ягодицы вверх и раскрыв к земле промежность (рис. 2-28.9).



рис.2-28.8



рис.2-28.9

Выпрямиться, положить кисти рук на колени одноименных ног, расправить плечи, развернуть грудную клетку и расслабиться, непринужденно сохраняя итоговое положение тела. Если при этом колено верхней ноги будет немного приподниматься — не страшно. Это не имеет принципиального значения и может быть устранено за счет некоторого разведения бедер. Ступни при этом немного соскользнут внутрь, и, возможно, пятки соприкоснутся, то есть лотос сделается не таким «глубоким».

По мере повышения уровня тренированности «углубление лотоса» станет делом достаточно простым, бедра в максимально глубоком положении будут располагаться почти параллельно друг другу, колени — касаться пола, ступни — выступать за бедра, нависая над полом (рис.2-28.10).



рис.2-28.10



рис.2-28.11

Все фазы этой асаны должны быть повторены зеркально, начиная со сгибания левой ноги и заканчивая равным по длительности удержанием окончательного положения правой голенью поверх левой.

Такова Мукта-падмасана, или Мукта-камаласана, — свободный лотос.

Тот, кому Падмасана пока еще не под силу, пусть заменяет ее в своей лечебной и тренировочной практике Ваджрасаной, одним из вариантов Сиддхасаны (См. раздел «Маха-бандха-мудра»), либо Сукхасаной — простой позой со скрещенными ногами, в которой ступни ног помещаются под противоположными бедрами.

**Баддха-падмасана.** Принять максимально глубокую Мукта-падмасану с левой ногой поверх правой, наклониться немного вперед, завести левую руку за спину и захватить ею большой палец левой ноги в кольцо большого и указательного пальца (рис.2-28.11). Завести за спину правую руку и точно так же захватить правую ступню (рис. 2-28.12)



рис.2-28.12

Вытянуться вперед, наклонив еще больше раскрывая к земле промежность и прогнувшись назад-вверх в спине, вытягивая вверх позвоночник и максимально расправив плечи. Выпрямиться, запрокинув голову вытягивающим движением шеи, еще большее удлинить позвоночник и прогнуть туловище назад за счет максимального напряжения мышц спины (рис.2-28.13).



рис.2-28.13



рис.2-28.14

Расслабиться, выполнить Джаландхара-бандху (рис. 2-28.14).

Поначалу локти будут располагаться за спиной на некотором расстоянии друг от друга (рис.2-28.15). Постепенно захват ступней кистями нет глубже, и локти окажутся один над другим (рис.2-28.16). Выдержав асану столько, сколько требуется, повторить все сначала зеркально.



рис.2-28.15



рис.2-28.16

Со временем можно попытаться освоить «альтернативный» захват — сначала фиксировать нижнюю ногу, затем — верхнюю. Это несколько сложнее, чем «прямой» захват, поэтому тот, кто потерпит неудачу, пусть не отчаивается.

Такова Баддха-падмасана, или Баддха-камаласана, — замкнутый лотос, или лотос с захватом.

После выхода из любого варианта Падмасаны необходимо сесть ровно и дождаться прохождения пранической волны, которая будет тем мощнее, чем дольше удерживалась поза.

**Действие.** Мукта-падмасана исключительно благотворна при лечении всевозможных заболеваний суставов ног и ревматического синдрома. Баддха-падмасана таким же образом влияет на суставы рук.

Имеется множество мудр и пранаям, которые должны выполняться в одном из вариантов Падмасаны. Кроме того, определенные медитативные техники, особенно связанные с проявлением сверхмощных энергий, которые могут опрокинуть тело или оторвать его от пола вверх, практикуются только в позе лотоса.

Баддха-падмасана способствует исправлению искривлений позвоночника и избавлению от остеохондрозов.

Хорошее состояние позвоночника — необходимое условие правильного хода процессов духовного развития. Поэтому в Йоге такое большое внимание уделяется асанам, способствующим устранению дефектов и сохранению молодости позвоночного столба.

Кроме того, Падмасана является энергетически максимально замкнутым положением тела, вследствие чего прохождение пранической волны после ее выполнения ощущается особенно явственно. Поэтому ее можно использовать для того, чтобы научиться воспринимать энергетические феномены в тонком теле и соответствующие им ощущения в теле физическом.

## ***29. Пащчиматанасана — интенсивное растягивание задней поверхности всего тела***

К Пащчиматанасане следует относиться с особым вниманием — это тренировочная асана, по важности не уступающая четырём главнейшим медитативным асанам.

**Техника выполнения.** Лечь на спину. Выдохнуть. Медленно вдыхая, вытянуть прямые руки за головой (рис.2-29.1).

Выполнить мягкую Мула-бандху. Поднимая руки перед собой, с выдохом медленно сесть (между направленными вертикально верх ступнями — расстояние, равное одной длине ступни) (рис.2-29.2). С медленным вдохом вытянуть руки верх ладонями вперед, вытянуть также позвоночник, расправить грудную клетку, продолжая удерживать мягкую Мула-бандху (рис.2-29.3).



рис.2-29.1

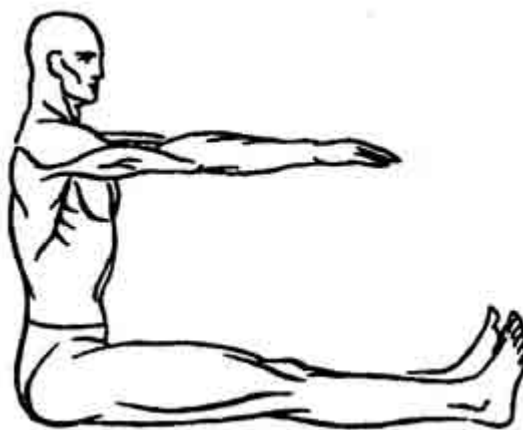


рис.2-29.2

Выдыхая, опуститься вперед, стараясь наклоняться преимущественно за счет сгибания в тазобедренных суставах. Захватить себя руками за ступни, притянув к себе пальцы ног основаниями ладоней (рис.2-29.4).



рис.2-29.3



рис.2-29.4

Если это не получается, можно выполнить классический захват больших пальцев ног кольцами из больших, средних и указательных пальцев рук. Если и это оказывается непреодолимой проблемой — захватить ноги за голени. Со вдохом вытянуть позвоночник вперед-вверх, стараясь еще больше наклонить вперед таз, не сгибая при этом ноги в коленях, укладывая живот на бедра и раскрывая промежность к земле (рис.2-29.5).



рис.2-29.5



рис.2-29.6

Можно помочь себе, известным способом подтянув ягодицы руками вверх (рис.2-29.6).

Подошвы ступней должны располагаться в одной вертикальной плоскости, наружные ребра ступней вперед не выворачивать. С выдохом вытянуться вперед, волнообразным «выстилающим» движением. Выполнить Джаландхара-бандху и, помогая себе руками и скользя головой по ногам, вытянуться к ступням, стараясь полностью положить туловище на бедра. Колени, по возможности, не сгибать.

Можно, впрочем, сначала принять самое нижнее положение со слегка согнутыми ногами, а потом полностью выпрямить их, держась руками за ступни и этим движением еще больше растягивая позвоночник. Повторить чередование движений «вытягивающий прогиб — выстилание» еще два-три раза, после чего, полностью выдохнув, расслабить туловище и замереть в самом нижнем положении на 10—20 секунд. Можно использовать захваты различной глубины (см. описание Джану-ширшасаны).

Достигшие совершенства в выполнении Пащчиматанасаны с захватом могут практиковать свободный вариант с ладонями, плоско лежащими как можно дальше впереди на полу (рис.2-29.7).



рис.2-29.7



рис.2-29.8

Чтобы убедиться в том, что Пащчиматанасана выполнена полноценно, следует слегка нажать на пол ладонями за счет напряжения мышц живота, и лишь затем расслабиться.

В этом — секрет правильного выполнения данной асаны: не тянуть голову к ногам, сгибая позвоночник, но стараться **животом толкать вперед туловище, наклоня таз при**



## **выпрямленном и максимально вытянутом позвоночнике — ПОЧТИ С ПРОГИБОМ НАЗАД.**

Ступни тянуть себя. После фазы фиксации с медленным вдохом прогнуться вверх (рис.2-29.5), выдыхая, еще раз лечь туловищем на бедра и со следующим вдохом подняться в положение 2-29.3.

Выдыхая, опустить руки, параллельно положив их ладонями на пол на расстоянии примерно одной длины ладони за тазом пальцами назад (рис.2-29.8), и со вдохом поднять таз как можно выше за счет вытягивания позвоночника.

Продолжая вытягивающее движение, мягко запрокинуть назад голову и оттянуть ступни (рис.2-29.9).



рис.2-29.9

Это — Пурвоттанасана — растягивание передней поверхности тела, — которая почти всегда должна выполняться вслед за Пащчиматанасаной.

Растягивание передней стороны тела при напряжении всей мускулатуры задней. Выдыхая, лечь на пол и расслабиться, лежа на спине. Можно повторить все с самого начала. Постепенно время удержания фазы фиксации может увеличиваться, можно даже сделать в самом нижнем положении несколько дыханий.

Для начала достаточно выполнять Пащчиматанасану один-два раза в день, постепенно желательно довести количество ее выполнений до 5—7 в течение всего дня. Как и выполнение Джанушир-шасаны, практика Пащчиматанасаны для большинства начинающих будет сопряжена с большими трудностями.

Самое главное поэтому — не спешить. Постепенно, день ото дня, наклон будет становиться все более глубоким, ноги в коленях — все более прямыми, тазобедренные суставы — все более подвижными, позвоночник — все более гибким. После того как удастся лбом коснуться коленей, все усилия следует сосредоточить на «выстилании» всего туловища по бедрам.

**Действие.** «Прану из передней части тела Пащчиматана собирает сзади. Она разжигает пищеварительный огонь, жирных и толстых делает стройными, а также излечивает все болезни человека» («Хатха-Йога-Прадирика», 1-31).

При выполнении Пащчиматанасаны плотность пранических потоков во всей задней поверхности тела неизмеримо возрастает. За счет этого усиливается и делается стабильной циркуляция энергии в главных каналах тонкого тела. Пащчиматанасана устраняет жировые отложения на пояснице

и вокруг бедер, способствует излечению невралгии седалищного нерва, запоров, геморроя, диабета, желудочно-кишечных заболеваний, в том числе острых, устраняет ночные поллюции у мужчин, ликвидирует общую вялость и слабость, делает тело сильным, гибким и выносливым.

Многие йогины используют Пащчиматанасану для разминки перед тренировкой.

**ВНИМАНИЕ!** Для достижения большего эффекта рекомендуется при выполнении Пащчиматанасаны сосредоточить внимание на точке, находящейся посередине лба на границе волосистой части головы. Если это вызывает затруднения, можно сначала концентрировать внимание на середине лба или в межбровье. Тот, кому и это удается плохо, пусть пытается сосредоточиться на переносице.  
**ПРИ БОЛЕЗНЕННО УВЕЛИЧЕННЫХ ПЕЧЕНИ ИЛИ СЕЛЕЗЕНКИ, А ТАКЖЕ ПРИ ГРЫЖЕ И ОСТРОМ АППЕНДИЦИТЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ПАЩЧИМАТАНАСАНЫ СТРОЖАЙШЕ ПРОТИВОПОКАЗАНО ДО ПОЛНОГО УСТРАНЕНИЯ СИМПТОМОВ!!!**

### *30. Павана-муктасана — очищающий огонь освобождения*

**Техника выполнения.** Лечь на пол на спину. Выдохнуть. С медленным вдохом потянуться, выпрямив сложенные в замок руки за голову, выполнить легкую Мула-бандху. Выдохнуть. Со вдохом согнуть в колене правую ногу и, не отрывая от пола плоско лежащий таз, сильно прижать руками правое бедро к туловищу (рис.2-30.1). Задержать дыхание в этом положении на 5—10 секунд



рис.2-30.1

**ВНИМАНИЕ!** Именно задержка — с перекрытием голосовой щели то, что обычно принято называть задержкой дыхания.

Отпустить ногу и с выдохом вернуться в исходное положение. Повторить движение с левой ногой. Вернуться в исходное положение. Повторить то же самое с двумя ногами (рис.2-30.2).



рис.2-30.2

**Эти три фазы выполняются именно в таком порядке, ни в коем случае нельзя начинать с левой ноги!** Повторить весь цикл три-четыре раза, не более.

Во время освоения движений дыхание должно быть **произвольным**. К методическому дыханию можно переходить только после того, как движения вполне отработаны.

**Действие.** Эта асана излечивает неврастению, нарушения кислотности, налаживает перистальтику, препятствует скоплению газов в кишечнике и устраняет излишние жировые отложения в области живота.

Способствует развитию мускулатуры нижней части туловища, активизирует жизнедеятельность органов брюшной полости и устраняет запор.

### ***31. Шакти-чалана-мудра — символ движения Силы***

В своей «Йога-терапии» Шри Свами Шивананда описывает не полный вариант Шакти-чалана-мудры, при котором манипуляции мышцами таза и нижней части живота в определенном порядке совмещаются с напряженным дыханием типа Бхастрика, а упрощенный.

**Техника выполнения.** Сесть в Сиддхасану, Падмасану или Гомукхасану с отведенными в стороны ступнями, крепко взявшись руками за лодыжки, и с медленным вдохом выполнить полную, очень жесткую Мула-бандху, стараясь как можно плотнее сжать внутритазовое пространство и заставить его содержимое двигаться вверх. Оставаться в таком напряженном состоянии от 5 до 15 секунд, задержав дыхание по мере возможности, затем медленно выдохнуть и расслабиться. Повторить 10— 20 раз. Выполнять дважды в день — утром и вечером.

**Действие.** Точное выполнение этой мудры побеждает похоть, избавляет от ночных поллюций и позволяет сохранить семя, направив его и сексуальную энергию вверх в процессе их сублимации. Тот, кто вполне освоил искусство осознанного сублимирования сексуальной силы в энергию высших планов, именуется «Урдхва-рета».

Человек, достигший состояния Урдхва-рета и освоивший определенные техники, не теряет семя

и не растрчивает тонкую энергию при половом акте, наоборот — он накапливает силу сам и помогает добиться этого партнеру. У мужчин, реализовавших в себе это состояние, не бывает ни ночных поллюций — даже при сколь угодно длительном воздержании, — ни столь типичного в таких случаях для большинства обычных людей отравления организма застоявшимся испорченным семенем и сознания — заблокированной сексуальной энергией.

Все их неиспользованное семя трансформируется в жизненную силу, грубая сексуальная энергия — в тонкую энергию творчества. Во время полового акта — в момент оргазма — с помощью особых техник семя втягивается внутрь тела вместо того, чтобы быть выброшенным при эякуляции наружу сквозь мочеиспускательный канал.

Женщины благодаря практике этих приемов не теряют ту энергию, которая обычно утрачивается во время менструации, а аккумулируют ее в измененном — сублимированном — качестве.

**ВНИМАНИЕ! Речь идет о регулярной практике, а не о судорожных попытках «наверстать упущенное» в дни менструаций. НЕПОСРЕДСТВЕННО ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ ПРАКТИКА ВСЕХ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ ТЕХНИК РАБОТЫ С СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИЕЙ НЕДОПУСТИМА!**

Одной из таких техник и является Шакти-чалана-мудра, способствующая преобразованию семени — физиологического концентрата энергии и информации — в тончайшую силу жизни.

Урдхва-рета-йогин обладает высокой жизнестойкостью, большой силой, неутомимостью. Тело его сохраняет молодость даже в преклонном по общечеловеческим понятиям возрасте.

При ослаблении мышц промежности, паха, тазового дна и ануса и расстройствах в иннервирующих их ответвлениях вегетативной нервной системы человек теряет способность управлять даже своими нормальными сексуальными проявлениями, не говоря уже о формировании восходящего потока спермы.

Семенные пузырьки ослабевают, а неуправляемые мислеобразы сексуального содержания, теснясь в мозгу, вызывают спонтанное истечение семени при эротически окрашенных мыслях и при возбуждении, или даже без него, — самая ценная из физиологических жидкостей — безнадежно утрачивается, покидая организм при мочеиспускании.

Причем самым неприятным является то, что обычно человек даже не отдает себе в этом отчета.

Слабость сексуальной сферы зависит, как правило, от многих причин. Обычно она возникает в результате какой-нибудь продолжительной болезни. Весьма серьезно повлиять состояние половых желез может, в частности, свинка (паротит) — в основном детское заболевание, опасное тем, что его последствия, вплоть до стерильности и полной импотенции, могут проявиться через многие годы достижения зрелого возраста и остаться на всю жизнь.

Чрезмерные маструбации в ранней юности и половые излишества в зрелости — в частности, чрезмерно активная неконтролируемая половая жизнь в супружестве — также вызывают ослабление половых желез и нервов. У тех, кто ревностно соблюдает принципиальный обет сексуального воздержания, кто предается молитвенной практике и медитации без оказания

должного внимания телу, у кого мысли постоянно поглощены решением абстрактных философских вопросов или научно-технических проблем, активная циркуляция праны и крови происходит в верхней части грудной клетки и в области головы, органы же нижних частей туловища остаются без должного питания.

В результате самый мощный источник жизненной энергии — сексуальная сфера — оказывается истощенным, недуги обрушиваются на организм в превеликом множестве, старость приходит преждевременно и человек умирает, медленно и мучительно разлагаясь живьем, отдавая себе отчет в том, что получить полное удовлетворение от жизни он так и не успел, не сумев выполнить всего, что хотел, и насладиться всем, чем мог.

Столь плачевна участь многих, и ни высокоморальный образ жизни религиозного аскета, ни мощь разума и увлеченность суперинтеллектуала, не говоря уже о развратности и сексуальной безалаберности того, кто бездумно и бесконтрольно бросается с головой в омут похотливого потакания своим животным инстинктам, не спасают их от преждевременного увядания в невежестве относительно сущности жизни.

---

[Весьма интересен и показателен тот факт, что подавляющему большинству тех, кто практикует Брахмачарью — сексуальное воздержание — как средство духовного развития и при этом **не применяет никаких специальных приемов и упражнений для трансформации и сублимации семени и сексуальной энергии**, ТАК НИКОГДА И НЕ УДАЕТСЯ ОЧИСТИТЬ тонкое тело, до какой бы степени чистоты они ни доводили физическое, изнуряя его голодовками, постами и замысловатыми очистительными процедурами. Очищение становится их навязчивой идеей, но с годами энергетическая грязь именно сексуального происхождения делается очень плотной, очень густой и очень «липкой». При общении с таким человеком непосредственно как таковая она не воспринимается, но ощущается как нечто весьма специфическое, анти-сексуально болезненное и достаточно определенное в психике и отношении этого человека к себе и к миру. При этом для «квазибрахмачарина» всегда существует опасность «сорваться» то ли в сферу сексуального безумства или извращений, то ли в сферу неконтролируемых странных и тонких, но тем не менее ультимативно разрушительных как для всех уровней тела, так и для сознания психо-эмоциональных состояний. Примечательно, что по своему качеству энергетическая загрязненность «принципиальных брахмачаринов» и субъектов откровенно развратных воспринимается **СОВЕРШЕННО ОДИНАКОВОЙ!** Сексуальную энергию нельзя не замечать — она естественна и суть самый благодатный источник всей творческой силы человека. Принципиальное воздержание без **АКТИВНОЙ СУБЛИМИРУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ** суть извращение, обусловленное психическими патологиями, которые возникают на почве религиозно-исторического невежества. Это извращение ничем не отличается от всех прочих половых извращений, подобно тому как желание избавиться от желаний занимает достойное место в общем ряду желаний и страстей человеческих. Не игнорированием и уничтожением своих сексуальных проявлений и не потаканием им» но только их **ОСОЗНАННЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ** эта сила может быть поставлена под контроль и полноценно направлена в любое нужное данному конкретному индивиду русло.]

---

Избавляет же от столь жалкой и столь всеобщей в нынешнем человечестве участи постоянная настойчивая практика Шакти-чалана-мудры.

Разумеется, в сочетании со здоровыми, естественными и полноценными сексуальными отношениями в семье, практикуемыми с применением особых йогических техник и медитативных приемов, направленных на контроль мужского и женского оргазма и эякуляции. Используя эти практики (их описания, упоминания о них и результатах их применения встречаются почти во всех классических индийских и даосских йогических трактатах), семейные йогины и йогини (женщины-йоги) не только получают от секса неизмеримо большее наслаждение, чем то, которое может бы» достигнуто в обычном принятом в нынешние времена в цивилизованном человечестве полуживотном инстинктивном варианте полового сношения, но также избегают пр" этом растрат семени, трансформируя и трансмутируя как собственно семя, так сексуальную силу в высшие творческие потенции сознания и параллельно накапливая сбалансированную космическую силу золотого потока, также задействованную практике йогического полового акта.

### **32. Шалабхасана — саранча**

**Техника выполнения.** Лечь на пол вниз лицом, вытянуть позвоночник, подбородок опустить на пол, руки положить впереди. Выдохнуть. Сделать вдох. Выполнить легкую Мула-бандху.

Медленно выдыхая, вытягивающим назад-вверх движением поднять как можно выше правую ногу. Вдохнуть. С медленным выдохом опустить ногу на пол. Повторить то же самое с левой ногой. Повторить с каждой ногой еще по два раза. Потом - с правой ногой и правой рукой.

При этом туловище и голова тоже приподнимаются, насколько возможно. С той же схемой дыхания повторить для левой ноги и левой руки. Еще дважды повторить весь цикл "рука-нога". Затем еще дважды выполнить тот же цикл из трех повторений, но поднимая ногу и руку накрест: правая — левая, левая — правая.

Со вдохом поднять одновременно обе руки и обе ноги. Задержаться на несколько секунд в этом положении (рис.2-32.1), затем с выдохом опуститься. Повторить еще два раза, положить руки вдоль туловища и расслабиться в течении одного-трех циклов естественного дыхания.



рис.2-32.1

Сжать руки с Ваджра-мудрой — символ молнии — кулаки с вложенными внутрь большими пальцами. Поставить кулаки на пол вертикально большими пальцами вниз. Руки в локтях можно

чуть-чуть согнуть. Вдохнуть и с медленным выдохом, отталкиваясь от пола руками, вытягивающим назад-вперед движением поднять как можно выше прямую правую ногу. Прodelать тоже самое с другой ногой. Повторить ещё два раза. Затем поднять обе ноги (рис.2-32.2). Схема дыхания — та же. Повторить ещё два раза.

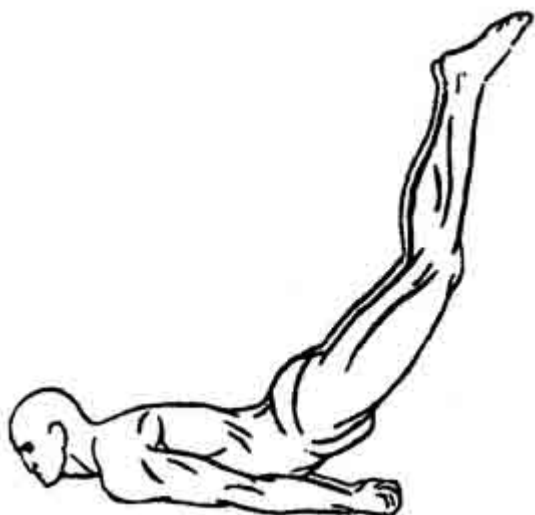


рис.2-32.2

По мере повышения уровня тренированности количество повторений может быть увеличено. Количество ассиметричных движений в каждую сторону должно быть одним и тем же.

Исключение составляют особые случаи, когда требуется несимметричная проработка спины и ног — например, при работе с остеохондрозами или детскими сколиозами. Каждый из таких случаев требует обязательной консультации специалиста-ортопеда, врача, знакомого с Йога-терапией, или специалиста-практика по лечебной физкультуре.

Существует усложненный вариант Шалабхасаны, именуемый Урдхва-шалабхасаной (рис.2-32.3), и его развитие — лежащий скорпион — Супта-врищчикасана, в которой согнутые в коленях ноги ступнями касаются головы.



рис.2-32.3

Тот, кто не в силах поднять обе ноги сразу, пусть тренируется сначала только в попеременном поднятии ног. Сила придет с практикой.

(В отличие от собственно скорпиона — Врищчикасаны (рис.2-32.4) — и скорпион» верхнего (рис.2-32.5) — Урдхва-врищчикасаны, выполняемых соответственно в стойке на предплечьях и в стойке на руках. «Скорпионы» чрезвычайно эффективно очищают кровь и повышают устойчивость организма к воздействию токсинов).



рис.2-32.4



рис.2-32.5



**ВНИМАНИЕ!** Практика Шалабхасаны создает давление на легкие и сердце, поэтому лицам со слабыми легкими, а также тем, кто страдает сердечными расстройствами, ее выполнение строго противопоказано. Сначала с помощью других практик следует избавиться от этих дефектов.

**Действие.** Подобно тому как Бхуджангасана тонизирует верхнюю часть туловища, практикой Шалабхасаны прорабатывается его нижняя часть и ноги.

Эта асана — очень эффективное профилактическое средство против радикулита и ревматических симптомов в области поясницы. После нескольких дней практики она полностью излечивает часто сопутствующие менструациям боли в области крестца у женщин.

Упражнение содействует избавлению от ревматизма рук и ног, а также от невралгии седалищного нерва. Кроме того, она позволяет совершать длительные пешие переходы, не чувствуя при этом ни малейшей усталости, и повышает выносливость к тяжелым физическим нагрузкам.

Расправляются, тонизируются и развиваются альвеолы легких, ноги приобретают стройность, жировые отложения на бедрах и туловище быстро исчезают.

### *33. Сарвангасана — стойка на плечах*

В известном смысле Сарвангасана является продолжением Випарита-карани-мудры, хотя действие этих упражнений весьма различно, тот, кто в совершенстве освоил Випарита-карани и Халасану, вполне свободно овладевает Сарвангасаной.

**Техника выполнения.** Принять Халасану с вытянутым вертикально вверх позвоночником и переплетенными в замок пальцами рук. Расцепите кисти и, не давая локтям разойтись в стороны, подпереть руками туловище, как бы вытягивая позвоночник вверх, — прочь от плеч (рис.2-33.1).



рис.2-33.1

Тело опирается не на шею, а на плечи и локти. Шея свободна. Подбородок упирается в грудину, **но не за счет втягивания шеи** — шея, наоборот, удлиняется, вытягиваясь прочь от ключиц, — а за счет «накатывания» на подбородок грудной клетки.

Сделать вдох и с выдохом медленно поднять прямые ноги. Следить за тем, чтобы вся спина, таз и ноги были вытянуты в одной плоскости вертикально вверх. Постараться сдвинуть кисти рук немного вниз, к лопаткам, как можно больше вытягиваясь всем телом, в особенности — позвоночником, вверх (рис.2-33.2).

Фаза фиксации — в положении рис. 2-33.2 дышать свободно нижними частями легких (брюшное дыхание) с легкой Мула-бандхой. Можно совмещать Сарвангасану с практикой Ашвини-мудры, внимательно отслеживая при этом ощущения, возникающие в теле.

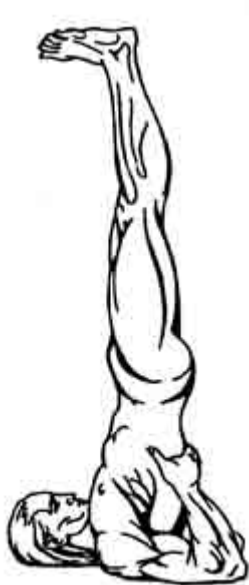


рис.2-33.2

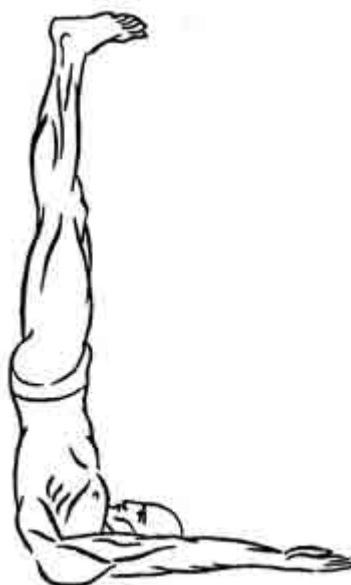


рис.2-33.3

Существует несколько вариантов выполнения Сарвангасаны. Каждый может выбрать себе тот, который ему больше подходит. На рис.2-33.3-5 представлены некоторые из усложненных вариантов Сарвангасаны в соответствии с повышением степени сложности.

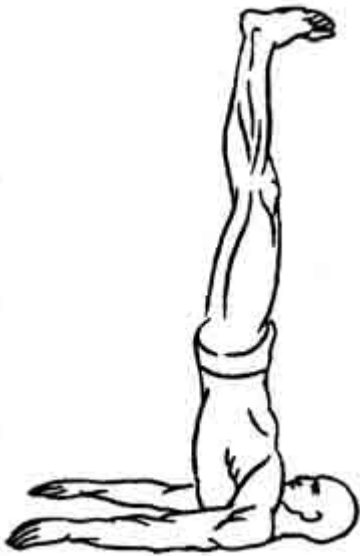


рис.2-33.4



рис.2-33.5

**ВНИМАНИЕ!** Выполняя Сарвангасану, необходимо следить за тем, чтобы не было концентрированной нагрузки на шейном отделе позвоночника. Иначе возможны серьезные травмы с далеко идущими последствиями. Травмам такого рода в наибольшей степени подвержены хорошо тренированные новички. Их обманывает кажущаяся легкость этой асаны.

Если устойчивая Сарвангасана удерживается без проблем и ощущения неудобства в течение 5 минут, можно считать, что она освоена. Больным и слабым следует оставаться в этой позе полминуты или минуту и обязательно отдыхать перед каждой новой попыткой.

Общая продолжительность практики Сарвангасаны, выполняемой в терапевтических целях, может быть увеличена до 10 минут.

Тот, кому Сарвангасана не под силу, пусть выполняет Випарита-карани в одном из вариантов и обрабатывает Халасану. Постепенно Сарвангасана получится.

**ВНИМАНИЕ!** Сарвангасана относится в большей степени к разряду мудр, чем к асанам. Поэтому длительное ее удержание связано с упомянутыми выше возрастными ограничениями.

**Действие.** Сарвангасана не менее благотворна, чем Ширшасана. Она оказывает удивительное воздействие на железы, относящиеся к Висма-грантхи.

Значение же этих желез в функционировании всего организма, как уже говорилось, огромно. Результатом нарушения функций щитовидной и паращитовидных желез становится в итоге разрушение костей скелета, рассогласование всех функций, полный разлад всех телесных механизмов и, в конечном счете, — мучительная преждевременная смерть. Огромное значение желез Висма-грантхи было известно древним медикам, практиковавшим Аюрведу. Недаром в

состав одного из аюрведических средств, считавшегося чудодейственным, в качестве основы входили особые соединения йода.

Щитовидную железу называют также «железой молодости». Это говорит о ее значении для сохранения молодости тела (здесь нелишне вспомнить связь между вторым и пятым вихрями, о котором говорилось в первой части книги).

Старческая дряхлость — не естественное состояние, а болезнь. Это доказывают нам не только йогини, сохраняющие силу и молодость до самой смерти и уходящие из жизни в осознанно выбранный ими момент, но и многие старики, остающиеся здоровыми и сильными благодаря нормальному образу жизни.

Регулярная практика Сарвангасаны оказывает изумительно благотворное сбалансированное воздействие на всю область Висма-грантхи. Такие болезни, как тиф, холера, оспа, пневмония, проказа, желудочно-кишечные заболевания, естественным образом обходят того, кто ежедневно практикует Сарвангасану. Запор, несварение, расстройства печени и селезенки, менструальные расстройства и смещение матки у женщин излечиваются ею чудесным образом. Она ликвидирует общую слабость, головокружения, геморрой и грыжу.

### ***34. Шашакасана — заячьи уши***

В этой асане голени приставляются к голове наподобие ушей зайца, отсюда название.

**Техника выполнения.** Сесть в Ваджрасану. Вдохнуть, взяться руками за пятки, и, стоя на коленях, с медленным выдохом поднять ягодицы вверх, а голову поставить теменем на пол перед коленями. Колени прижаты к голове (рис.2-34.1).



рис.2-34.1

Остановив дыхание, оставаться в этом положении от 5 до 10 секунд. Медленно вдыхая, вернуться в Ваджрасану. Повторить 4—5 раз.

Существует усложненный вариант выхода в Шашакасану — через Супта-пащчиматанасану. Лежа на спине, следует поднять ноги вертикально вверх, а затем прижать их бедрами к груди, стараясь по возможности не сгибать в коленях. Позвоночник при этом должен оставаться прижатым к полу на как можно большей части своей длины (рис. 2-34.2)



рис.2-34.2



рис.2-34.3

Растянуть позвоночник, взяв себя руками за ступни и отталкивая таз прочь от головы нажатием на ноги (рис.2-34.3). Затем медленным перекатом поставить колени на пол рядом с ушами. Такой способ выхода в Шашакасану пусть практикуют лишь те, кто вполне освоил Халасану и Пащчиматанасану.

**Действие.** Эта асана прорабатывает нервы и мышцы спины, усиливает пищеварительный огонь и развивает органы, относящиеся к Висма- и Ахам-грантхи.

Тот, кому пока не под силу Ширшасана и Падахастасана, может частично заменить их Шашакасаной.

### ***35. Шавасана — расслабление в позе мертвого тела***

Эта асана известна также под названием Мритасана — поза смерти — и является САМОЙ СЛОЖНОЙ АСАНОЙ, хотя внешне выглядит САМОЙ ПРОСТОЙ. Кроме того, Шавасана, безусловно, — САМАЯ ГЛАВНАЯ из всех асан.

**Техника выполнения.** Лечь на спину на пол, ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища. Сделать глубокий вдох и сильно напрячь мышцы всего тела. Выдохнуть. Не расслабляясь, выполнить несколько полных дыханий. Закрывать глаза и расслабиться, позволив кистям свободно лечь ладонями вверх на некотором расстоянии от бедер и разведя ноги на расстояние в полторы ширины плеч.

Внимательно отследить состояние мышц всех частей тела в следующем порядке: ног от кончиков пальцев до тазобедренных суставов, рук от кончиков пальцев до плечевых суставов, туловища от промежности до шеи, шеи до основания черепа, головы.

Просмотр головы в такой последовательности: затылок — макушка — боковые поверхности и уши — щеки — губы, язык — нос — лоб — глаза. Расслабление лба и глаз — необходимое условие, без этого расслабить тело и «остановить» ум не удастся. Во время просмотра нужно стараться снять напряжение там, где оно ощущается.

Достаточно эффективный прием — просмотр основных суставов и снятие ощущения напряжения в них. Если удастся убрать ощущение напряжения в суставе, то вся мускулатура, к этому суставу относящаяся, расслабляется сама собой. Дыхание сначала должно быть довольно глубоким, медленным и ритмичным, потом — естественным, и в конце концов его следует «отпустить», позволив ему течь так, как оно само пожелает. О нем желательно просто забыть.

Существует огромное количество приемов и медитативных техник, способствующих расслаблению, но опыт говорит о том, что лучше всего каждому человеку отыскать свой собственный метод приведения тела и ума в состояние полного покоя.

Основная сложность Шавасаны заключается в расслаблении ума. Он должен стать абсолютно спокойным, неподвижным, свободным от всех мыслей и идей, как в глубоком сне без сновидений, но — бодрствующим. На достижение такого состояния обычно уходят годы изучения поведения своего тела и сознания при расслаблении.

Однозначно можно утверждать лишь то, что попытка решить проблему «остановки» прямо «в лоб», волевым усилием, — дело в большинстве случаев безнадежное. Тут скорее может пригодиться принцип: сильнее напряжение — глубже расслабление. Обычно Шавасана получается по-настоящему глубокой и полной после напряженных асан. В таких случаях не нужна даже ее первая фаза — напряжение всего тела, равно как и особые уловки, предназначенные для снятия блоков напряжения в теле и остановки «внутреннего диалога».

В любом случае, заставить внутренний диалог исчезнуть, как правило, невозможно, можно только предпринять некий «хитрый» ход, в результате которого он остановится сам собой. Одним из приемов остановки внутреннего диалога в Шавасане может быть, к примеру, простое наблюдение за мыслями и их связью с дыханием — отвлеченное и безразличное.

Можно попытаться применить уловку, принятую в даосской практике, — постепенно растягивать ненавязчивую остановку дыхания после выдоха.

## ЛЮБАЯ ТРЕНИРОВКА ВСЕГДА ДОЛЖНА ЗАКАНЧИВАТЬСЯ ШАВАСАНОЙ.

Шавасану также следует использовать в промежутках между выполнением упражнений, если телу требуется отдых.

При терапевтической практике Йоги находиться в глубокой Шавасане больше пятнадцати минут нежелательно.

Существует простой способ «энергетической подкачки» за счет практики Шавасаны. Шавасана при этом выполняется до тех пор, пока она сама себя не исчерпает. Человек, находящийся в глубокой Шавасане, вдруг неожиданно замечает, что расслабление как бы мгновенно растворилось в мощном приливе сил и полной готовности тела немедленно активно действовать и преодолевать любые препятствия. Как правило, это происходит не ранее, чем через сорок минут после входа в Шавасану, в течение которых в теле наблюдаются различного рода психоэнергетические феномены. Мягкий осторожный выход из Шавасаны в случае достижения

этой фазы не нужен. Следует просто потянуться, открыть глаза, встать — и действовать, стараясь по возможности разумно распорядиться почерпнутой в Шавасане силой.

Выход из непродолжительной Шавасаны должен быть очень мягким и осторожным: сначала чуть пошевелить пальцами рук и ног, затем мягко, аккуратно потянуться, глубоко вздохнуть и только после этого — открыть глаза; затем следует перевернуться на бок и немного полежать, и только после этого — не спеша подняться в сидячее положение и, если нужно, встать на ноги.

В качестве отдыха по-настоящему полненная Шавасана намного превосходит глубокий сон, хотя детоксификации организма, имеющей место во сне, не происходит, поэтому в известных количествах сон все же необходим.

Для того чтобы интенсифицировать процесс накопления в тонком теле дополнительной энергии, можно лежать, соединив вместе пятки прямых ног. Однако при недостатке опыта это несколько снижает эффективность расслабления, а при слишком длительной успешной Шавасане может стать причиной «внутреннего взрыва» в сознании, последствия которого могут оказаться непредсказуемыми.

Поэтому лучшая поза, если в помещении не слишком холодно, — с разведенными на полторы ширины плеч ступнями.

**Действие.** Практика Шавасаны освобождает тело от всех напряжений и подготавливает его для новых нагрузок. Если поза освоена хорошо, она может стать частичной заменой сна.

Несколько минут практики Шавасаны приводят утомленный организм в состояние равновесия, и человек обретает способность нормально работать. Этот способ отдыха особенно полезен для того, кто в силу специфики работы лишен возможности спать регулярно.

Обычно в процессе тренировки Шавасана выполняется в течение одной-трех минут после каждого упражнения или серии упражнений. Слабые, больные и старые могут проделывать между упражнениями более длительную Шавасану — до 10—15 минут, чтобы выполнение нескольких асан подряд не вызывало чрезмерного напряжения.

Шавасана является основным терапевтическим упражнением для страдающих сердечными болезнями и гипертонией.

Йогины с помощью этой асаны достигают состояния Йога-нидры — бодрствующего йогического сна без сновидений — и входят в сферу Универсального Ума.

### ***36. Супта-ваджрасана — Ваджрасана лежа***

**Техника выполнения.** Сесть в Ваджрасану. Вдохнуть. Выполнить мягкую Мула-бандху. Медленно выдыхая, отклониться назад и лечь на спину, положив руки на пол за головой (рис.2-36).

Расслабиться и лежать свободно с естественным дыханием в течение 1 —2 минут. Вдохнуть, с выдохом подняться в исходное положение. Если без помощи рук сделать это не удастся, можно помочь себе руками, взявшись кистями за лодыжки или бедра, либо отталкиваясь руками от пола. Повторить еще два раза.

**Действие.** Практика Супта-ваджрасаны способствует развитию гибкости спины, полезна при лечении хронических запоров, нарушений кислотности, ревматизма и ряда других недугов.



рис.2-36

### 37. Триконасана — треугольник

**Техника выполнения.** Встать на колени и опуститься на четвереньки. Выпрямить ноги, придав телу форму угла, вершиной которого являются седалищные кости, а сторонами — прямые ноги и туловище, находящееся в одной плоскости с руками.

Кисти рук с растопыренными пальцами — средние пальцы направлены строго вперед — плотно прижаты к полу. Стараться добиться такого положения тела, при котором угол образован только сгибанием в тазобедренных суставах, таз и прямой позвоночник находятся в одной наклонной плоскости.

Ноги полностью выпрямлены, пятки стремятся коснуться пола, но ступни расположены **параллельно одна другой**. Стараясь растянуть позвоночник и задние поверхности ног, поднять таз как можно выше.

Ступни —на ширине плеч или немного шире. Это — один из вариантов Адхо-мукха-шванасаны —позы собаки, потягивающейся мордой вниз (рис.2-37.1).



рис.2-37.1



Адхо-мукха-шва-асана — исходное положение для триконасаны — всегда выполняется с мягкой Мула-бандхой и легкой мышечной Уддияна-бандхой.

Выдохнуть. Сделать вдох и с выдохом поставить правую ногу возле правой кисти с внутренней стороны.

Кончик большого пальца правой ноги и средних пальцев обеих рук — на одной прямой, перпендикулярной позвоночнику и параллельной линии таза.

Выпрямить обе ноги, напрячь бедра, подтянуть коленные чашечки, растянуть задние поверхности ног.

Вдыхая, вытянуть вперед-вверх позвоночник (положение таза при этом меняется!), прогнувшись назад в спине и стараясь прижать живот к бедру правой ноги (рис.2-37.2).

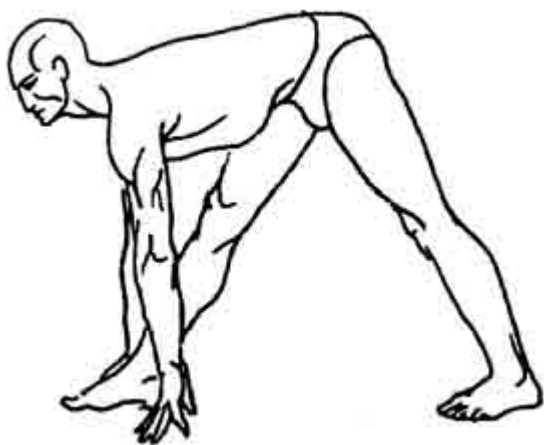


рис.2-37.2

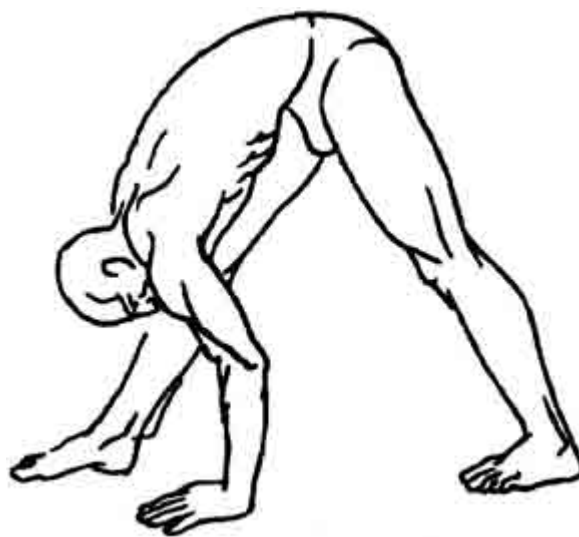


рис.2-37.3

С выдохом наклониться как можно больше вперед, стараясь вытягивающим волнообразным движением «выстилать» туловище по передней поверхности правого бедра (рис.2-37.3).

Пытаться при этом добиться плотного прилегания параллельных друг другу стоп к полу. Ступни стоят на двух параллельных прямых, расстояние между которыми — не менее ширины плеч. Со вдохом выпрямить позвоночник вперед горизонтально, положить ладонь правой руки пальцами вперед посередине между прямыми, на которых располагаются ступни, левую руку вытянуть вертикально вверх и развернуть плечевой пояс, так, чтобы руки — от запястья левой до запястья правой — и плечевые суставы оказались на одной вертикальной прямой. Позвоночник скручивается с вытяжением, таз по-прежнему неподвижен (рис.2-37.4).

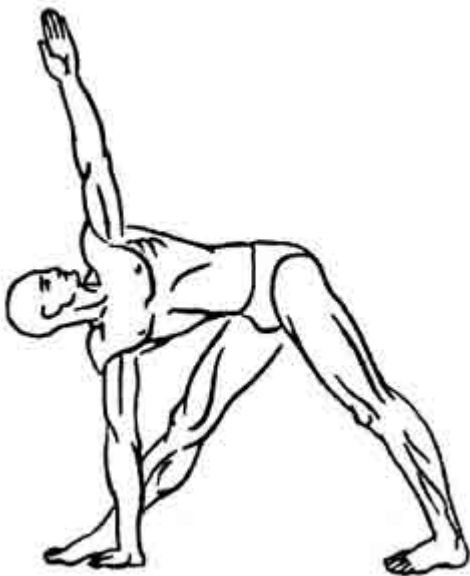


рис.2-37.4



рис.2-37.5

Эта асана называется Утхита-триконасана — прямой треугольник. Выполнить в ней одно-три полных дыхания, вдохнуть и с выдохом поменять руки местами, развернув верхнюю часть туловища в противоположную сторону (рис.2-37.5).

Это — Паривритта-триконасна —треугольник с поворотом. Выполнить одно-три полных дыхания. С выдохом вернуться в Адхо-мукха-шванасану. Вдохнуть, выполнить одно полное дыхание, во время которого откорректировать Адхо-мукха-шванасану, и с выдохом поставить левую ступню возле левой кисти. Повторить весь цикл движений зеркально с той же схемой дыхания. Вернуться в Адхо-мукха-шванасану. Повторить еще два раза оба цикла в той же последовательности.

В начале освоения асаны трех повторений будет достаточно, но по мере практики желательно довести количество повторений в достаточно высоком темпе, соответствующем ритму дыхания во время интенсивной тренировки, до 9 раз.

**Действие.** Это еще одна поза, за счет продольного скручивания позвоночника способствующая развитию гибкости спины и сохраняющая молодость тела. Нет такой группы мышц, таких суставов и органов, которые не получали бы пользу от правильной практики Триконасаны.

Тот, кто не в силах выполнить Матсьендрасану, может заменять ее Триконасаной.

Триконасана устраняет несварение, и повышает аппетит, а также способствует выравниванию длины ног случаях, когда одна нога короче другой вследствие врожденных дефектов развития.

Практиковать Триконасану можно в любом возрасте, и чем раньше ребенок, страдающий

дефектами развития ног, начнет регулярно ее выполнять, тем больше вероятность того, что ко времени достижения им зрелого возраста дефект будет полностью устранен.

### **38. Уддияна-бандха-мудра — символ восходящего полета**

К этому упражнению следует отнестись с особым вниманием и обязательно его освоить. Уддияна-бандха — самая главная и сильнодействующая из бандх — энергетических замков.

**Техника выполнения.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Угол между ступнями — 45 градусов. Слегка наклонившись вперед, положить руки на бедра выше колен (рис.2-38.1).

Сделать вдох и с быстрым наклоном до касания грудью бедер сильно выдохнуть через рот весь воздух из легких, произведя при этом неголосовой звук «ха-а-а!» и выполнив жесткую Мула-бандху.



рис.2-38.1



рис.2-38.2

Подняться и, с усилием «довыдохнув» остаточный воздух и не отпуская Мула-бандху, втянуть живот от лобка до грудины за счет подтягивания диафрагмы вверх. На месте живота должна образоваться впадина. В идеале сквозь переднюю стенку живота будет прощупываться позвоночник (рис. 2-38.2).

Мышцы передней стенки живота должны быть полностью расслаблены, иначе ничего не получится. Исключение составляет лишь самая-самая нижняя часть паховой мускулатуры, участвующая в удержании Мула-бандхи. Оставаться со втянутым животом как можно дольше, сохраняя задержку дыхания на выдохе. Потом расслабиться и вдохнуть. Повторить втягивание живота нужное количество раз. Выполнять Уддияна-бандху можно также и в одной из сидячих медитативных асан.

**Эта мудра выполняется только при пустом желудке.**

Начинать следует с 2—3 раз, а затем постепенно увеличить число повторений до 6—7. Максимальное количество повторений для тренированного практикующего — девять за один раз, желательно не более одного, максимум — двух раз в день. Для здоровья этого вполне достаточно.

Превышение указанного предела может иметь непредсказуемые последствия для состояния психоэнергетической сферы. Чтобы справиться с феноменами, которые могут возникнуть, потребуется дополнительная информация, относящаяся, как правило, к разряду «закрытой» и потому в книгах не встречающаяся. Пренебрежение осторожностью и чрезмерное усердие при практике Уддияна-бандхи может привести к серьезным психическим расстройствам и нарушениям в половой сфере. При выполнении не более чем восьми повторений в день Уддияна-бандха абсолютно безопасна и исключительно благотворна.

**Действие.** «Йогины зовут ее Уддияной, ибо она заставляет прану течь в Сушумне (Центральном канале тонкого тела).

А также потому, что, будучи привязана к ней и раз воспарив, великая птица Прана летит, не зная устали. Вот ее объяснение.

Живот над пупком прижимается к позвоночнику. Такова Уддияна-бандха, которая суть лев — тот, что одолеет слона по имени Смерть.

Переданная учителем, Уддияна постигается легко, никогда не тяжело. Практикующий ее, если он стар, вновь обретает молодость.

Все, что вокруг пупка, как сверху, так и снизу, должно быть притянато к спине. Настойчивой практикой этого смерть одолевается за шесть месяцев луны.

Из всех бандх наилучшая — Уддияна, ибо само собой приходит освобождение к тому, кто ее практикует» («Хатха-Йога-Прадипика», 3-54, 3-55,3-56,3-57,3-58,3-59).

Уддияна-бандха-мудра укрепляет и развивает все органы Агни- и Вари-грантхи, предохраняя органы пищеварения и мочеполовой сферы от всех без исключения заболеваний любой природы, чем обеспечивает общее здоровье организма и спасает от старческого одряхления и преждевременного умирания.

### ***39. Уштрасана — верблюд***

**Техника выполнения.** Встать на колени, оттянув носки ног назад. Расстояние между коленями и между ступнями — ширина таза.

Опуститься на пятки — в Ваджрасану со слегка заведенными голеньями. Положить кисти рук ладонями на ступни, вдохнуть, выполнить Мула-бандху и с выдохом подниматься, медленно вытягивая позвоночник вверх (рис.2-39.1).

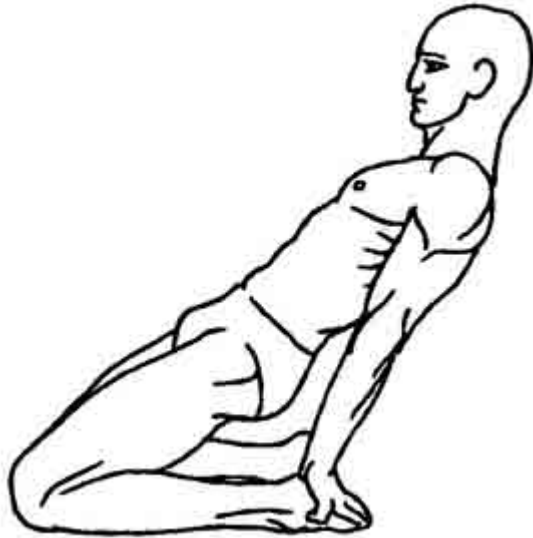


рис.2-39.1

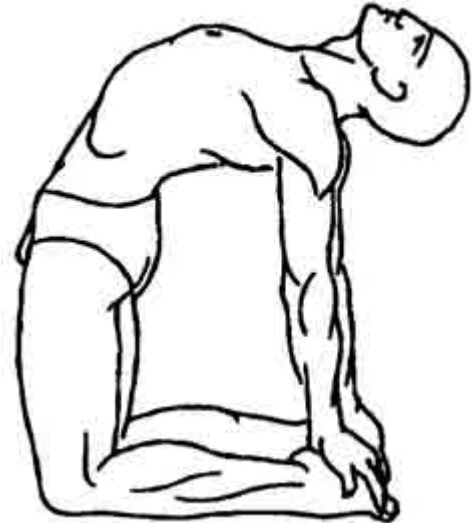


рис.2-39.2

Когда руки окажутся полностью выпрямленными, проделать поднятие туловища за счет поднимания передней части грудной клетки. В итоге туловище вытягивается по плавной дуге, позвоночник удлиняется, равномерно до предела прогибаясь назад во всех отделах, грудная клетка расправлена, плечи отведены в стороны и назад.

**Голову не запрокидывать, а отводить как можно дальше назад, вытягивая шею по кривой, продолжающей плавную дугу позвоночника (рис.2-39.2).**

Тот, кому сложно принять это положение опираясь о ступни, может захватить руками лодыжки одноименных ног.

Задержав дыхание после выдоха, оставаться в асане 10—15 секунд. Со вдохом вернуться в исходное положение — сидя на пятках. Повторить еще два раза.

**Действие.** Эта асана также предназначена для сохранения гибкости спины и молодости тела. Кроме того, она способствует обретению контроля над сексуальной сферой и является одним из упоминавшихся ранее упражнений, которые обязательно должны регулярно выполняться тем, кто практикует Брахмачарью — сексуальное воздержание.

Как уже говорилось, без этих упражнений Брахмачарья из мощнейшего средства накопления и сублимации энергии в силу духа превращается в голый и к тому же весьма разрушительный принцип.

**Пранаяма — углубление, продление и расширение жизненного дыхания или накопление Силы**

Под Пранаямой в Йоге понимается система дыхательных упражнений пранаям — дающих жизненную силу и совершенство, продлевающих жизнь и обеспечивающих победу в схватке со смертью.

### *О дыхании и продолжительности жизни*

Млекопитающее прекращает расти, когда приобретает полноценную способность к продлению рода. Средняя продолжительность жизни в 5—6 раз больше промежутка времени от рождения до достижения возраста, в котором существо становится способным производить на свет здоровое потомство.

Корова рождает теленка на четвертом году жизни, нормальная продолжительность ее жизни — двадцать лет. Кошка становится матерью котенка в возрасте 18—24 месяцев и живет в среднем 8—10 лет.

Женщина может стать матерью здорового ребенка в возрасте 18—20 лет и нормальная продолжительность ее жизни должна равняться 90—95 годам.

Мужчина достигает окончательной половой зрелости в 20—25 лет и жить он должен, следовательно, до 100—125 лет.

Поэтому йогины полагают, что нормальная средняя продолжительность человеческой жизни на этой планете должна равняться примерно ста годам.

То, что жизнь в течении ста лет возможна, подтверждается достаточно большим количеством людей, без особых ухищрений доживающих до столь почтенного возраста. Такие долгожители имеются практически в каждой стране.

Тело человека живет до ста лет, после чего оно умирает. Однако развитие человеческого ума в подавляющем большинстве случаев за время одного полного цикла жизни физического тела не завершается.

Тупой ум, ум, погруженный в невежество, ум страстный или же ум, пребывающий на ступени активной реализации мирских интересов, — все они должны пройти длинный путь развития, чтобы трансформироваться в чистый ум, а затем наконец в ум, способный к Божественному самоосознанию.

Йогины считают, что полный цикл трансформации ума в этом мире занимает промежуток времени продолжительностью около тысячи лет.

Таков срок, необходимый для достижения совершенства на этой планете.

Поэтому процесс эволюции ума происходит посредством перевоплощения сердцевины осознания (Монады) в нескольких человеческих личностях, проживающих жизни, необходимые для реализации тех или иных ступеней становления ума.

Тысячелетие земного развития ума может занять около двух десятков личностных воплощений. Великие йогины используют для этого два-три рождения, применением особых практик доводя продолжительность одной жизни до трех-пяти сотен лет.

Неадекватная продолжительность человеческой жизни, преобладающая ныне на Земле, обусловлена неоптимальностью образа жизни и, что самое главное, отношения людей к себе, миру и к своему в нем месту.

Здоровый человек в среднем делает примерно пятнадцать дыханий в минуту. Следовательно, за час он выполняет девятьсот дыхательных циклов, за сутки — около двадцати двух тысяч. Интенсивность дыхания в Йоге принято измерять длиной струи выдыхаемого или вдыхаемого воздуха. Под ней понимается максимальное расстояние, на котором волокна птичьего пуха еще колеблемы воздушным потоком. Мерой длины дыхания принято считать ширину пальца. В спокойном состоянии длина нормального вдоха составляет примерно десять пальцев (около 18 см).

Длина нормального выдоха — двенадцать пальцев (чуть больше 21 см). При физической активности длины вдоха и выдоха возрастают сообразно ее интенсивности и степени напряжения. Во время сна длина выдоха достигает тридцати пальцев (около полуметра). На основании длительных наблюдений йогины пришли к заключению, что система человеческого организма рассчитана на «пропускание» определенной суммарной длины дыхания. Когда «дыхательный лимит» исчерпан, обычный человек умирает.

Таким образом, чем интенсивнее мы дышим, тем меньше живем. С другой стороны, прекратить дышать мы не можем, ибо умрем от этого немедля. Поэтому йогическая тренировка направлена на растягивание процесса дыхания во времени и на обретение искусства контроля над процессами, при которых дыхание непроизвольно удлиняется, — сном, физической активностью, сексуальным функционированием, эмоциональными всплесками и т. п.

(Отнюдь не обязательно на последовательно расположенных в однонаправленном потоке времени физического мира планетах).

**ВНИМАНИЕ! Речь идет не о передаче функции управления дыханием сознанию, а об изменении автоматического режима работы дыхательного центра. Слишком усердная тренировка в осознанном управлении дыханием, при которой сознание вмешивается в автоматическое управление дыхательной функцией, — СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНАЯ ИГРА.**

**Дыхание должно оставаться автоматическим. Тренировка дыхания, построенная на времен-ом вмешательстве сознания в процессы управления работой дыхательного центра, должна быть не более чем способом ОПТИМИЗАЦИИ АВТОМАТИЧЕСКОГО РЕЖИМА.**

**Поэтому время практики Пранаямы всегда ограничено, а количество управляемых дыхательных циклов никогда не должно превышать сто восемь за один раз. Пранаяму всегда следует оканчивать несколькими циклами естественного дыхания, чтобы вернуть «бразды правления» тем механизмам, которым принадлежит роль автоматических регуляторов дыхательной функции.**

Вот пример. В состоянии спокойного бодрствования суммарная длина выдоха за полчаса составит примерно пять тысяч четыреста пальцев, время сна за те же полчаса суммарная длина

выдоха составит тринадцать с половиной тысяч пальцев ( Если не принимать во внимание учащение дыхания во сне. Если учесть и этот фактор, то увеличение удельной длины дыхания в единицу времени во сне будет еще большим).

Таким образом, каждые лишние полчаса сна сверх индивидуальной физиологической нормы выливаются для нас в потерю как минимум почти трех четвертей часа жизни ( Как известно, мастера Йоги спят очень мало и пользуются специальными техниками управления сном).

При серьезных заболеваниях длина выдоха достигает тридцати пальцев и становится равной таковой во время сна, а выдох умирающего человека по длине намного превосходит выдох тяжело больного. Йогины уменьшают нормальную длину дыхания в состоянии спокойного бодрствования с десяти-двенадцати до восьми-десяти пальцев и снижают его частоту с пятнадцати до трех-шести циклов в минуту. Соответственно, продолжительность жизни йогина ( разумеется, практикующего, а не разглагольствующего) составляет сто-двести лет, а некоторые из них доживают до трехсот и более ( Существуют также методы особой трансформации материи физического тела, качественно изменяющие характер земного бытия человека, достигшего уровня Божественного осознания Единства. В даосской Йоге, например, результирующее состояние принято обозначать термином «истинное бессмертие»).

«Средний рост человека составляет девяносто шесть пальцев. Длина же обычного выдоха равна двенадцати.

При пении выдох увеличивается до шестнадцати пальцев, при ходьбе — до двадцати четырех, во сне — до тридцати, при половом сношении — до тридцати шести, а во время тяжелой работы — еще более.

Уменьшением длины выдоха продолжительность жизни увеличивается» («Гхеранда-Самхита», 5.86, 5.87, 5.88).

### *Теоретические аспекты практики Пранаямы*

Существует целый ряд пранаям высшего порядка, являющихся энергетическими практиками психотехнического характера и не предназначенных непосредственно для оздоровления физического тела. Здесь же речь пойдет только о простейших формах йогических дыхательных упражнений, которые с большой пользой для здоровья могут практиковаться всеми.

Практикующий Пранаяму должен иметь представление о стихии воздуха — Вайю-таттве — и ее пяти аспектах — Прана-вайю, Алана-вайю, Самана-вайю, Удана-вайю и Вьяна-вайю. Об этом уже шла речь выше, и вряд ли будет лишним время от времени возвращаться к соответствующему материалу первой главы.

Пранаяма, таким образом, является искусством применять Вайю-грантхи для накопления Праны — очищения и наполнения силой структуры, подготовленной посредством практики асан и мудр.

Ни одна болезнь не может быть вылечена йоговскими методами без Пранаямы. Воистину,



чудодейственны асаны и мудры, и, превознося их всячески, авторы классических трактатов нимало не грешили против истины, однако только Пранаяма способна сообщить им их силу.

Асаны и мудры, выполненные без Пранаямы, — все равно что трон без короля. Какая польза от него государству, ведь это — всего лишь мебель?

«Нади (Каналы тонкого тела) очищаются посредством практики Пранаямы. Это несомненно. Тот же, чьи нади очищены, постигает истину, ибо все искажения, имеющиеся в теле и в уме его, исчезают.

Вот признаки очищения, скажем о них кратко: тело делается гармоничным, источает сладковатый приятный аромат. Оно прекрасно, и формы его воистину безупречны.

Не следует практиковать Пранаяму сразу же после трапезы, но также не следует и при ощущении голода. Потому перед началом тренировки должно принять немного молока и масла.

Когда же устойчивой сделается практика, можно пренебречь ограничениями, изложенными выше, есть понемногу, но часто, и ежедневно практиковать управление дыханием в предписанное время.

Когда же, сидя в Падмасане, достигает йогин способности оставить на время землю, над нею воспарив, тогда говорят, что победой над силою воздушной стихии обрел он Вайю-сиддхи — великое свойство, которым разрушаются все покровы неведения в мире.

Пусть же Пранаяма будет практикуема сообразно с правилами и предписаниями.

Совершенством в Пранаяме достигается освобождение от необходимости много спать, выделений из тела становится меньше.

Истина раскрывается йогину во всей очевидности, болезни и горести покидают его, с ними уходит боль и всякая причина ее. Никогда в теле йогина не возникает зловонный пот, ни испорченное дыхание, ни отравленная слюна, и черви не могут найти в нем себе приют.

Ни Капха, ни Питта, ни Вайю никогда не выйдут из-под контроля в теле йогина, овладевшего искусством Пранаямы. Потому безболезненно может он пренебречь постоянством в питании и отдыхе.

И не будет вреда ему, сколь много пищи он бы ни поглотил, либо недоедал или же вовсе не ел ничего. Силою постоянной тренировки в Пранаяме обретает йогин Бхучари-сиддхи (Прежде чем достигается Вайю-сиддхи — владение искусством левитации) — способность подниматься над землей, передвигаясь огромными прыжками, подобно лягушке, которую спугнули хлопком ладоней.

Воистину, множество трудных и почти неодолимых препятствий ожидает вставшего на путь Йоги, но йгину надлежит продолжать практику несмотря ни на какие опасности, даже тогда, когда оказывается он на волосок от смерти.

Найдя укромное место и овладев своими чувствами, пусть повторяет он безмолвно долгую мантру Ом.

Этим все препятствия преодолеваюся. Так разрушит мудрый Карму нынешней своей жизни, равно как и прошедших рождений.

Ибо практикой шестнадцати практикой шестнадцати пранаям исчерпываются все благости и добродетели, а также обратные их отражения, накопившиеся за многие воплощения. Так поступают великие.

Сгорают грехи и нечистоты ума подобно тому, как исчезает вата в жарком пламени. Так йогин обретает свободу от пут зла. Продолжением практики Пранаямы достигается освобождение от оков добра.

Тогда овладевает могущественный восемью видами великих магических сил и, все бури преодолев, что бушуют в океане добра и зла, свободно и беспрепятственно странствует во всех мирах» («Шива-Самхита», 3-26 -3-29, 3-37, 3-38, 3-42—3-52).

«Не может быть спокоен ум при авновешенном дыхании. Обретая же власть над дыханием, достигает йогин устойчивости состояния ума.

До тех пор пока Прана движется в теле, состояние тела именуется жизнью. Когда же тело покинуто Правой, смерть наступает немедля. Потому должно Вайю в теле сохранять.

Прана не идет в Сушумну, ибо чистота нади не достигнута. Разве может успех явиться? И лишь тогда, когда полные нечистот нади будут очищены, станет поток Праны воле йогина подвластен.

Потому каждый день должно практиковать Пранаяму с умом, исполненным Саттвы, тем самым Сушумну от нечистот избавляя. Как постепенно приручают львов, слонов и тигров, так же искусством властвовать над Праной овладевают медленно, ибо тот, кто поспешность проявит, будет Праною убит непременно. Правильной практикой Пранаямы устраняются все недуги, неправильной же Пранаямой недуги обретаются» («Хатха-Йога-Прадипика», 2-2—2-6,2-15,2-16).

«Не должно дыхание ни останавливать, ни оставлять его на произвол, практикуя Асану, но овладев им, в нить его превратить, жемчужины асан на нее нанизав. Ибо дыханием движется Прана, тело же движется ее потоком. Так практикуется Асана» («Йога-Корунта»).

«Обуздание дыхания и его удлинение суть смысл и сущность всякой истинной тренировки. Ибо лишь посредством этого дыхание само собой утверждается в бездыханности.

Естественной же бездыханностью поток суеты в коловращении вихря обыденного сознания преобразуется в безмолвие равновесия.

Отвлечение чувств самопроизвольно порождается возникающей от этого отрешенностью. Внимание втягивается в середину и там сосредоточивается.

Тогда рождается созерцание—ни к чему не привязанное, целостное и ни с каким действием не сопряженное.

Когда же созерцание не имеет никакой цели, даже самой что ни на есть наивысшей, оно самопроизвольно охватывает всю сферу осознания.

Поскольку нет ничего, что ограничивало бы его сосредоточением на аспектах бытия, пусть даже тех, которым все проявленное подвластно.

Отрешенным же созерцанием бесконечности, в которой проявленное и непроявленное в равновесии единства существуют самодостаточно, перетекая друг в друга сообразно изменениям восприятия Единым Себя Самого, постижение Истины порождается. Может ли быть что-то, что не подвластно познавшему Истину?» («Дхара-Даршана»).

Предписанное дыхание во время практики асан и мудр, при котором выполняются Набхи-мудра и Мула-бандха, — тоже пранаяма, «встроенная» в практику асан и мудр. Но одного этого — недостаточно, «встроенной» пранаямы не хватает для полного очищения системы каналов тонкого тела и «оживления» действия асан и мудр посредством наполнения этих каналов силой. Необходимо практиковать также отдельные специальные дыхательные упражнения, которые предлагаются ниже.

**ВНИМАНИЕ! Всякая пранаяма всегда начинается с полного выдоха. Без полноценного выдоха не может быть настоящего вдоха. Без настоящего вдоха пранаяма не имеет смысла, поскольку вдох в пранаяме — действие, при котором происходит поглощение праны, выдох же ее распределяет.**

### **Сахаджа-пранаяма — упрощенные дыхательные упражнения**

Воистину неисчислимы разновидности шестнадцати основных классических пранаям. Объем данной работы не предполагает изложения полноценных психотехнических пранаям, потому для нее были отобраны только простейшие из йогических методов регуляции дыхания, которые доказали свою эффективность в клинической практике работы с сотнями пациентов, страдавших астмой, туберкулезом, плевритами, воспалениями легких, разнообразными хроническими и острыми катаральными синдромами, а также различными другими заболеваниями.

#### *41. Сахаджа-пранаяма-1*

а) Лечь на пол на спину, пятки вместе, руки лежат вдоль туловища ладонями вверх, кисти — на некотором расстоянии от бедер — Шавасана.

С медленным вдохом поднять прямые руки вверх перед собой и медленно опустить их на пол за головой. С медленным выдохом вернуть руки в исходное положение. Повторять упражнение в течение одной минуты.

б) Исходное положение — то же самое. Руки остаются на месте. Со вдохом поднять прямую правую ногу вверх повыше и с медленным выдохом опустить ее в прежнее положение. Повторить с левой ногой. Чередую ноги, дышать, таким образом, в течение одной минуты.

Закончить упражнение, отдыхать, лежа в Шавасане с сомкнутыми пятками в течение полуминуты-минуты.

**Действие.** Это упражнение укрепляет и развивает легкие и сердце, излечивает ревматизм рук и ног у пожилых людей и является профилактическим средством против случайных простуд и кашля.

#### *42. Сахаджа-пранаяма-2*

Сесть в любую медитативную позу или встать прямо. Выполнить легкую Мула-бандху и «Вайю-набхи-мудру. Медленно и естественно вдыхать носом до полного наполнения легких ( Должно возникнуть ощущение «распирания» грудной клетки.), затем медленно выдыхать через рот. Повторять в течение 2—3 минут. Во время выдоха следить, чтобы воздух выходил ровной струей".

**Действие.** Устраняет дефекты легких, выводит из организма все нечистоты и даже туберкулезные палочки — палочки Коха. Упражнение способствует укреплению желудка и печени, обладает антиаллергическим действием.

В отличие от многих других современных источников, «Йога-терапия» Шри Свами Шивананды не настаивает на предварительном освоении трех типов «частичного» дыхания — верхнего (ключичного), среднего (грудного) и нижнего (брюшного). Вместо этого предлагается сразу же начинать с практики «полного» дыхания. При последовательном освоении частичных методов дыхания начинающие, переходя к полному дыханию, обычно делают ошибку, понимая под полным дыханием последовательное сочетание трех частичных типов, а не принципиально отличное от этого собственно полное дыхание, при котором воздухом наполняется сразу весь объем легких, а не части его по очереди. При последовательном выполнении трех частичных типов в одном вдохе объем легких обычно используется не полностью за счет ошибки — слишком полного брюшного вдоха, препятствующего полноценному выполнению средней и

верхней частей вдоха. При полном дыхании живот всегда чуть-чуть втянут за счет очень-очень легкой Мула-бандхи. При этом объем легких используется полностью.

#### ***43. Сахаджа-пранаяма-3, именуемая также собственно Сахаджа-пранаямой***

Принять любую медитативную позу или просто сесть на стул, но обязательно с полностью выпрямленным позвоночником. Выполнить ровный, но мощный, полный — до ощущения легкого распираания — вдох носом. Выполнить Джаландха-ра-бандху, вытянув вверх шею и прижав подбородок к подъяремной выемке. Сделать ровный выдох носом, по длительности несколько превышающий вдох. Со следующим вдохом поднять голову. Повторить выдох. Таким образом чередовать вдохи и выдохи в течение 2—3 минут.

**Действие.** Излечивает насморк и кашель, является эффективным профилактическим средством против гриппа, воспаления легких, тифа и прочих.

#### ***44. Сахаджа-пранаяма-4, именуемая также Агни-сара-пранаямой***

Принять любую медитативную позу, полностью выдохнуть, выполнить Уддияна-бандху с Джаландхара-бандхой. Задержать дыхание, насколько возможно ( задерживая дыхание, необходимо следить за тем, чтобы не возникло перенапряжения). Вдохнуть. Повторять в течение 2—3 минут.

**Действие.** Устраняет несварение, повышает аппетит, уменьшает отложения жира на животе, тонизирует половые органы, способствуя перераспределению семени и сексуальной энергии.

#### ***45. Сахаджа-пранаяма-5***

Принять Шавасану и полностью расслабиться. Сплести пальцы рук в замок и положить кисти ладонями на живот в области пупка. Глубоко вдохнуть через нос, стараясь почувствовать поток праны воздуха, вливающийся в тело через живот в области пупка. По окончании полного вдоха медленно выдохнуть — также через нос, — стараясь ощутить, как прана из живота растекается по всему телу, наполняя жизненной силой каждую клетку каждой его части, каждого органа и вытесняя из тела все нечистоты, болезнетворные агенты и любые возможные враждебные факторы. Выполнять упражнение в течение 3—5 минут.

**Действие.** Практика этой Пранаямы укрепляет ум и развивает осознанно контролируемую волю.

**46. Сахаджа-пранаяма-6, известная также как Прана-шуддхи-крия — очищение праной**

Принять любую медитативную асану, полностью вдохнуть через обе ноздри, сложить губы трубочкой наподобие птичьего клюва, оставив для прохода воздуха только крохотную щель. Выдохнуть серией коротких мощных толчков, выжав из легких весь воздух полностью за счет максимального сокращения всех дыхательных мышц, ответственных за выдыхание.

**МЕЖДУ ВЫДОХАМИ НЕ ДОВДЫХАТЬ, НО ОСТАНАВЛИВАТЬ ДЫХАНИЕ!**

Повторить 8— 10 раз.

**Действие.** Очищает полость рта, укрепляет воздухопроводные пути, способствует излечению заболеваний нервов и мускулатуры лица.

**47. Сахаджа-пранаяма-7, известная также как Нади-шодхана-пранаяма — дыхание, очищающее каналы тонкого тела**

Принять одну из медитативных асан, лучше всего—Падмасану. Прижать средний и указательный пальцы правой руки (женщинам—левой руки к ладони. Мизинец и безымянный пальцы сложить вместе, так чтобы площадь поверхности, образованной их подушечками, была равна площади подушечки большого пальца.

Это называется Вишну-мудрой (рис.2-47.1).



рис.2-47.1



рис.2-47.2

Перекрыть большим пальцем поток воздуха через правую ноздрю (женщинам — через левую), слегка нажав им на нос в точке у основания ноздри — там, где для перекрытия потока требуется наименьшее усилие (рис.2-47.2).

Сделать очень мягкую Мула-бандху и Вайю-набхи-мудру. Медленно полностью вдохнуть через левую (правую) ноздрю. Воздух должен течь очень-мягко и совершенно беззвучно.

Дышать следует как можно медленней. Так же медленно вдохнуть через ту же ноздрю.

Освободить правую (левую) ноздрю и перекрыть поток воздуха через левую (правую) мизинцем и безымянным пальцем, слегка надавив ими в соответствующей точке. Сделать выдох. Вдохнуть. Перекрыть свободную ноздрю и открыть закрытую. Выдохнуть. Вдохнуть.

Вдох через левую ноздрю, выдох через правую, вдох через правую и выдох через левую — эти четыре процесса составляют один цикл данной пранаямы.

Для женщин — зеркально.

Общая длительность упражнения — не менее 12 циклов, желательно — больше 20 циклов.

Это упражнение невозможно передозировать.

Единственный побочный эффект — искривление носовой перегородки при чрезмерно сильном нажатии на нос. Но для того, чтобы этот эффект проявился, необходимо неправильно выполнять данную пранаяму по меньшей мере четыре часа ежедневно в течение нескольких месяцев, что, мягко говоря, делать не рекомендуется, особенно при практике терапевтической направленности.

**Действие.** Основная пранаяма для очищения тонкого тела. Только за счет практики ее модификаций может быть вполне достигнут эффект Пранаямы вообще.

#### ***48. Сахаджа-пранаяма-8,***

*известная также как Ситали-пранаяма — охлаждающее дыхание*

Принять любую медитативную асану. Сложить губы в трубочку и просунуть в отверстие кончик языка. Выполнить очень легкую Мула-бандху и полностью выдохнуть через нос.

Медленно вдыхать ртом сквозь просвет вокруг кончика языка. Проходя сквозь сложенные губы, поток воздуха охлаждает язык. Задержать дыхание на 5 секунд и медленно выдохнуть через нос. Повторять в течение по меньшей мере 3—4 минут, но не более 10 минут.

**Действие.** Те, у кого хронически потеют ладони и ступни, испытают огромное облегчение уже после нескольких дней практики. Кроме того, эта пранаяма исключительно эффективно очищает кровь и является профилактическим средством против кожных болезней.

Йогины утверждают, что при правильной практике Ситали-пранаямы кровь становится настолько жизнеспособной, что человек не умирает даже будучи укушенным какой-либо из самых ядовитых змей ( что, однако, отнюдь не означает, что следует экспериментировать, подставляя пальцы кобре или, скажем, гюрзе).

В зимние месяцы практиковать эту пранаяму следует с большой осторожностью. Если нет острой необходимости, желательно вообще воздерживаться от ее выполнения.

Тот, кто страдает, склонностью к простудным заболеваниям, не должен практиковать это упражнение из-за его охлаждающего эффекта до тех пор, пока с помощью других йогических практик не избавится от своей проблемы.

#### ***49. Сахаджа-пранаяма-9, известная также как дыхание, развивающее грудную клетку***

Встать прямо, обхватить кистями грудную клетку с боков. Локти вести как можно дальше назад. Выдохнуть. Сделать глубокий вдох носом, выполнить Мула-бандху и с силой сдавить грудную клетку руками, как бы разминая ее.

Расслабить руки, держав дыхание, несколько раз. Повторить эту процедуру. С последним сжатием полностью выдохнуть через нос, как бы выжимая из грудной клетки руками весь воздух без остатка. Расслабиться. Повторить еще 6—8 раз.

**Действие.** Придает грудной клетке эластичность, увеличивает объем легких, тонизирует сердце и легкие, способствуя их нормальной работе.

#### ***50. Сахаджа-пранаяма-10***

Встать прямо и поднять руки над головой. Выдохнуть. Медленно вдыхая, опустить руки и слегка согнуть туловище, положив ладони на колени медленным выдохом разогнуться и поднять руки вверх. Задержать дыхание на несколько секунд. Повторить еще 6 — 8 раз.

**Действие.** Стимулируя альвеолы легких, эта пранаяма предупреждает развитие таких опасных болезней, как туберкулез легких и плеврит.



## *51. Ваджана-пранаяма — дыхательные упражнения при ходьбе*

В том виде, как она описана в «Йога-терапии», эта пранаяма является разработкой Шри Свами Шивананды.

Эффективность этого упражнения без преувеличений поразительна.

Пример: 70-летняя мать редактора этой книги излечилась от эмфиземы легких фактически только благодаря регулярной практике этого упражнения.

Ваджана-пранаяму следует практиковать во время ежедневных утренних и вечерних пешеходных прогулок по местам, свободным от пыли и дыма, там, где воздух свеж и окружение располагает к приятным размышлениям.

Во время ходьбы тело необходимо держать прямо. Вдох должен быть медленным, ровным и глубоким, в ритме с шагами. Сделать вдох на четыре счета, затем, не задерживая дыхания, — выдохнуть, считая до шести. Выдох должен быть полным, иначе добиться полноты вдоха также не удастся. Начинаящие, в особенности слабые и больные люди, при необходимости могут вдыхать и выдыхать за равное количество шагов. Через неделю тренировки все трудности и ощущение неудобства исчезнут.

Тот, кто религиозен, может отсчитывать шаги, повторяя про себя молитву или мантру (например, священный слог — «ОМ»).

По мере освоения ритмичного дыхания при ходьбе следует постепенно удлинить вдох до шести шагов и выдох — до восьми. В течение нескольких недель тренироваться, практикуя такой ритм дыхания. Затем вдох должен быть удлинен до 8 шагов, выдох — до 12. постепенно следует достичь соотношения, при котором вдох выполняется в течение 18 шагов, выдох — в течение 36.

Для обычного человека это — предел, выходить за который не рекомендуется. Дальнейшее удлинение может дать неожиданные и не всегда подконтрольные бодрствующему сознанию психотехнические эффекты, справиться с которыми будет не так просто. Дыхание должно быть равномерным и плавным — никаких толчков и рывков. Из вдоха плавно «вытекает» выдох, в выдох плавно «вливаются» вдох. Вдох и выдох — полные.

После двух-трех лет практики человек достигает способности дышать таким образом в течение сколь угодно длительного пешего перехода, уже не обращая внимания на подсчет шагов — ритм дыхания поддерживается автоматически.

Практика Ваджана-пранаямы при ходьбе позволяет с легкостью преодолевать нагрузки, сопряженные с переноской грузов на большие расстояния. Единственное условие — никакой поспешности в освоении. Ни в коем случае нельзя пытаться превзойти самого себя («Тише едешь — дальше будешь») — принцип достаточно универсальный, а в практике Йоги иногда

просто-таки спасительный).

Критерий корректности в оценке своих возможностей — ощущение комфортности дыхания. Оно должно течь легко и удобно — ни малейшего ощущения удушья, никакого желания вдохнуть до того, как наступит соответствующий ритму момент начала вдоха. Это очень важно, невыполнение принципа комфортности влечет за собой сердечные и легочные расстройства. Возникновение при выполнении Ваджрана-пранаямы ощущения хотя бы незначительного неудобства означает, что индивидуальные возможности превышены. Следует прекратить ритмичное дыхание, сделать несколько глубоких вдохов-выдохов и вернуться к практике в несколько менее напряженном ритме.

При подсчете шагов за единицу принимается один полный шаг, то есть два полушага. Полушаг — шаг одной ногой. Полный шаг — два обычных шага — шаг правой плюс шаг левой.

В течение нескольких первых недель тренироваться в выполнении Ваджрана-пранаямы следует в течение 2 минут в начале прогулки, 2 минут в середине и 2 минут в конце, что в сумме составит 6 минут за одну прогулку.

Затем длительность практики увеличивается до 3 минут — в начале, в середине и в конце, всего — минут. Затем каждая серия увеличивается еще на одну минуту, потом - еще на одну... Постепенно вся прогулка окажется «охваченной» практикой Ваджрана-пранаямы. При этом следует помнить главное — никакой поспешности.

**Действие.** Все благотворное влияние на здоровье Пранаямы вообще сконцентрировано в действии Ваджрана-пранаямы. Она настолько эффективна, что перечисление всех ее достоинств заняло бы несколько страниц. Скажем лишь, что тот, кто вполне овладел искусством Ваджрана-пранаямы, может не опасаться туберкулеза, проказы, холеры и других тяжелых инфекционных заболеваний.

**ВНИМАНИЕ!** При возникновении в ходе практики любой пранаямы ноющей боли в левой части грудной клетки или под левой лопаткой необходимо немедленно снизить интенсивность практики и напряженность ритмов дыхания, ибо это означает, что индивидуальные возможности превышены. В течение нескольких дней после появления болезненных симптомов от практики следует воздержаться, возобновив ее только после того, как симптомы исчезнут.

**В любой пранаяме дыхание должно быть плавным, «текучим» и как можно более медленным. Исключение составляют только те упражнения, в которых интенсивность дыхания оговорена особо.**

Для тех, кто приучен шагать с левой ноги, — хорошая практика разрушения распорядков. Можно время от времени менять начало отсчета, то есть то, с какой ноги начинается счет.

## **Пашчатъя-пранаяма — дополнительные дыхательные упражнения**

Пашчатъя-пранаяма — совсем простые дыхательные упражнения. Они идеально подходят для применения в работе с детьми.

### ***52. Пашчатъя-пранаяма-1***

Встать прямо, выдохнуть и с глубоким вдохом поднять руки над головой так, чтобы плечи касались ушей. Медленно выдыхать, опуская руки в исходное положение. Выполнять упражнение в течение 3 — 4 минут.

**Действие.** Развивает легкие, очищает кровь. Повышает общую сопротивляемость организма, излечивает катаральные состояния.

### ***53. Пашчатъя-пранаяма-2***

Встать прямо, вытянуть руки вперед на уровне плеч, а пальцы сжать в кулаки. Выдохнуть. С глубоким вдохом развести руки в стороны и максимально отвести назад, держа на уровне плеч. С выдохом свести прямые руки вперед, скрестив их перед грудью — правая сверху. Повторить левой рукой поверх правой. Выполнять упражнение в течение 3 — 4 минут.

**Действие.** Придает красоту линиям торса, развивает безупречность линий груди у женщин. Укрепляет легкие и сердце. Практикующий это упражнение избегает насморка, не болеет гриппом, воспалением легких, бронхитами и т. п.

### ***54. Пашчатъя-пранаяма-3***

Встать прямо. Выдохнуть. С глубоким вдохом поднять к груди согнутую в колене правую ногу и с выдохом вернуться в исходное положение. Затем то же самое проделать с левой ногой. Выполнять упражнение в течение 3 — 4 минут.

**Действие.** Упражнение препятствует развитию ревматизма, предупреждает и излечивает катаральные заболевания и грыжу.

## 55. Паичатъя-пранаяма-4

Сесть на стул, туловище держать прямо, руки положить на колени. Сделать выдох. Глубоко вдохнуть и медленно полностью выдохнуть. Повторять в течение 3 — 4 минут.

**Действие.** Это упражнение обладает общеукрепляющим действием.

### Искусство переменного дыхания

Обычно у человека в каждый момент времени преобладает дыхание через одну из ноздрей — проходимость ее лучше, чем проходимость другой. При этом тот из двух главных боковых каналов тонкого тела—Ида (левый) или Пингала (правый), — который соответствует данной ноздре, находится в состоянии повышенной активности. Сообразно этому, тонкое тело находится в том или ином состоянии.

При преобладании Пингалы энергетическое тело активно: рекомендуется принимать пищу, выполнять активные действия, требующие больших затрат грубой энергии.

При преобладании Иды рекомендуется ложиться спать либо заниматься пассивным созерцанием или же спокойно прогуливаться без цели.

Когда состояние ноздрей одинаково, потоки в двух боковых главных каналах уравниваются. При этом в большей или меньшей мере начинает работать Сушумна — центральный канал.

Такое состояние идеально подходит для глубокого сосредоточения на аспектах духовного плана, погружения в медитативные состояния и практики Йоги.

Если нужно переменить дыхание одной ноздри на другую, то следует лечь на бок — на ту сторону, с которой ноздря продувается лучше.

Поза должна быть удобной, можно использовать для этой цели подушку. Затем следует вдыхать через открытую ноздрю и выдыхать через ту, которая открыта не полностью.

Вскоре воздух начнет проходить через нее свободно. Ощущение некоторого затруднения дыхания через ту ноздрю, которая прежде была открыта, указывает на смену преобладающего канала.

Можно поступить проще: просто лечь на бок на сторону более проходимого канала и расслабиться. Результат будет тем же, но достижение его займет несколько больше времени.

После некоторой тренировки необходимость укладываться на бок для перемены преобладающего канала отпадет. Достаточно будет лишь наклонить голову в нужную сторону, и дыхание переменится.

Мастера Йоги способны сменять преобладающий канал простым волевым импульсом. Это позволяет им в нужные моменты управлять функционированием своей иммунной системы, активизируя ее в случае острой необходимости.

## **Категории упражнений по характеру их тренировочного и психоэнергетического воздействия.**

### **Принцип прогрессивной тренировки**

Тем, кто избавился от недуга посредством применения определенной терапевтической схемы тренировок, рекомендуется развивать достигнутый успех, выбрав для себя упражнения с тем, чтобы выполнять их ежедневно сообразно индивидуальной программе.

Желательно эту программу постепенно развивать и усложнять. Назовем такой подход принципом прогрессивной тренировки.

Когда материала, изложенного в данной книге, станет недостаточно, следует обратиться к более полным работам—уже по Йоге, а не по Йога-терапии — или же найти себе компетентного учителя, что, вне всякого сомнения, гораздо лучше (при условии, разумеется, что он действительно компетентен).

### **Ниже приведены категории упражнений по характеру их тренировочного воздействия:**

***Нижняя часть тела.*** Шалабхасана, Падахастанасана, Гомукхасана, Триконасана, Джану-ширшасана, Макарасана, Ваджрасана, Супта-ваджрасана, Падмасана, Джану-ширшасана, Пащчиматанасана, Дханурасана, Уштрасана, Ангуштхасана, Акарша-дханурасана, Ардха-чакрасана, Бхадрасана.

***Промежность, таз, живот, поясница.*** Ардха-курмасана, Ардха-чакрасана, Триконасана, Падахастанасана, Дханурасана, Павана-муктасана, Акарша-дханурасана, Макарасана, Пащчиматанасана, Халасана, Уддияна-бандха-мудра, Наули-крия, Маха-бандха, Маха-ведха, Маха-мудра, Уштрасана, Джану-ширшасана, Ангуштхасана, Супта-ваджрасана, Матсьясана, Ардха-матсьендрасана, Бхадрасана, Баддха-падмасана, Маюрасана.

***Торс, плечевой пояс, руки.*** Бхуджангасана, Дханурасана, Падахастанасана, Ардха-чакрасана, Куккутасана, Баддха-падмасана, Пащчиматанасана, Уштрасана, Випарита-карани, Матсьясана, Ардха-матсьендрасана, Гомукхасана, Маюрасана.

**Позвоночник.** Пащчиматанасана, Триконасана, Падахастасана, Халасана, Бхуджангасана, Шашакасана, Уштрасана, Ардха-чакрасана, Ардха-матсьендрасана, Джану-ширшасана, Баддха-падмасана, Халасана, Бхадрасана, Матсьясана, Супта-ваджрасана, Ангуштхасана (вытягивание за счет веса, приложенного к нижнему концу), Маюрасана.

**Вот категории упражнений по характеру их психоэнергетического воздействия:**

**Притхви-грантхи.** Бхадрасана, Акарша-дханурасана, Пащчиматанасана, Джану-ширшасана, Падахастасана, все перевернутые асаны, Кук-кутгасана, Маюрасана. Гомукхасана, Ангуштхасана, Мула-бандха, Ашвини-мудра, Уддияна-бандха, Шакти-чалана-мудра, Триконасана, все прогибы назад.

**Вари-грантхи.** Макарасана, Гомукхасана, Мула-бандха-мудра, Маха-мудра, Маха-бандха, Маха-ведха, Ашвини-мудра, Шакти-чалана-мудра, все пранаямы, Бхадрасана, Акарша-дханурасана, Халасана, Пащчиматанасана, все прогибы назад, Сарвангасана, Випарита-карани, Шир-шасана, Маюрасана, Супта-ваджрасана, Ардха-матсьендрасана.

**Агни-грантхи.** Йога-мудра, Удди-яна-бандха-мудра, Наули-крия, Аг-ни-сара-дхаути, Сахаджа-agni-сара, Халасана, Матсьясана, Пащчиматанасана, Ардха-матсьендрасана, все перевернутые асаны, все прогибы назад в сочетании с Маюрасаной, Джану-ширшасана, Павана-муктасана, Куккутгасана, Падахастасана. Особое значение для развития Агни-грантхи имеет регулярная практика Пранаямы.

**Вайю-грантхи.** Все пранаямы и упражнения для торса, плечевого пояса, рук и позвоночника.

**Висма-грантхи.** Випарита-карани-мудра, Матсьясана, Сарвангасана, Халасана, Уштрасана и другие прогибы назад, Баддха-падмасана, все пранаямы.

**Ахам- и Махат-грантхи.** Шашакасана, Мукта-падмасана, Баддха-падмасана, Ширшасана, Ардхаматсьендрасана, Падахастасана, Ардха-чакрасана, Матсьясана, Маюрасана, все мудры и все пранаямы.

Пранаямы являются более эффективным средством, чем асаны, ибо если последние практикуются без осознанного дыхания, соответствующего предписаниям и превращающего их в динамическую Пранаяму, польза, ими приносимая, весьма ограничена и нередко сопровождается нежелательными побочными эффектами, иногда сводящими на нет их благотворность.

**Потому необходимо помнить:**

**Всякая асана и мудра суть не более чем канва для процесса правильного дыхания,\* без этого корректный психоэнергетический эффект практики принципиально недостижим. И**

**ЕЩЕ РАЗ:** для укрепления здоровья больные люди могут пользоваться только Сахаджа-, Пашчатья- и Ваджана-прамая-мами. Все полные пранаямы и пранаямы высших типов в терапевтических целях **НЕПРИМЕНИМЫ**, ибо **ОПАСНЫ**. Ими пользуются только для духовного развития и обретения магических сил те, кто раз и навсегда решил для себя проблемы здоровья.

Для того же, кто ограничен несовершенством физического тела, практика высших пранаям неизбежно сопряжена со **СМЕРТЕЛЬНЫМ РИСКОМ**. Доказывать что-либо самому себе в данном случае просто глупо, ибо вина за переоценку своих возможностей в полной мере ложится на самого практикующего.

**ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ. ПОЖАЛУЙСТА, НЕ СПЕШИТЕ! ЭТА ПРОСЬБА В ОСНОВНОМ ОБРАЩЕНА К ТЕМ, КТО ИЗЛИШНЕ САМОУВЕРЕН. КАК ЯВСТВУЕТ ИЗ ОПЫТА, ИМЕННО ТАКИЕ ЛЮДИ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОПАДАЮТ В УЛЬТИМАТИВНЫЕ ЛОВУШКИ, РАССТАВЛЕННЫЕ ИМИ НА САМИХ СЕБЯ.**

### Глава 3

**Сахаджа-дхаути-крийя — упрощенная практика очистительных процедур.**

**Очищение водой, внутренним огнем, воздухом и солнечным светом, купание и очищение голодом**

В Йоге под дхаути-крийями ( Дхаути-крийя (санскр.) — очистительное действие) понимаются упражнения, предназначенные для «внутренней тренировки» физического тела, промывания пищеварительного тракта и очищения тела на клеточном уровне. Однако классическая практика Дхаути-крийи согласно тому, как она изложена в трактатах, — дело весьма сложное. Поэтому в Йога-терапии используются упрощенные варианты упражнений, составляющих этот раздел Йоги, — Сахаджа-дхаути-крийя.

Аспект внутренней тренировки и психоэнергетический эффект в этой практике выражены несколько слабее, чем в полной Дхаути-крийе, однако очистительное и оздоравливающее действие в Сахаджа-дхаути-крийе сохраняется вполне.

Очистительные процедуры имеют исключительно важное значение, справиться с хроническими заболеваниями без них попросту невозможно. Кроме того, они относятся к обязательным профилактическим практикам.

## 56. *Вамана-дхаути — очищение рвотой*

Техника выполнения. Выпить 1 —2 литра теплой воды, затем вызвать рвотный рефлекс средним и безымянным пальцами правой руки, засунув их как можно глубже в горло. Повторить несколько раз — до тех пор, пока вся вода не будет удалена из желудка. Во рту должен ощущаться горьковатый привкус желчи. Если пальцами рвотный рефлекс не вызывается, можно воспользоваться для раздражения рецепторов желудочным зондом.

Ногти должны быть коротко подстрижены, руки перед практикой Вамана-дхаути-крийи следует тщательно мыть с мылом.

Если используется зонд, его также необходимо тщательно мыть после применения, сушить и хранить в чистом сухом месте.

Перед применением зонд должен быть продезинфицирован в кипящей воде в течение 3—4 минут.

Практикуя Вамана-дхаути-крийю, следует соблюдать осторожность, осмотрительность и не проявлять насилия по отношению к своему телу, дабы не поранить слизистые оболочки пищевода и желудка.

При возникновении серьезных затруднений с вызыванием рвотного рефлекса целесообразно добавлять в воду немного соли — столько, сколько необходимо для того, чтобы вкус стал подобен вкусу чистой слезы или же крови. Однако солить воду каждый раз, когда практикуется эта крийя, нежелательно.

Горячей водой пользоваться нельзя, температура ее должна быть примерно равна температуре тела. Практикуется Вамана-дхаути-нйя согласно предписаниям в стадии терапевтического применения единожды в одну-две недели после завершения курса терапии — для поддержания достигнутого эффекта и с целью профилактики.

**Действие.** Скопления испорченной слизи, разложившейся желчи и микроорганизмов удаляются из желудка посредством этой практики. Стенки пищевода и желудка получают необходимую тренировку, печень и желчный пузырь также подвергаются оздоравливающему воздействию.

Устраняются синдром несварения, нарушения кислотности и воспаления слизистых желудка и пищевода. При гастритах в острой фазе с практикой Вамана-дхаути-крийи необходимо обращаться с предельной осторожностью, при язвенной болезни применять этот метод можно только на стадии ремиссии. Острые состояния снимаются с помощью более мягких методов — подбором диеты и пранаямами, а также принятием внутрь соответствующих препаратов из трав и других естественных лекарственных средств.



## 57. Сахаджа-данда-дхаути — упрощенное очищение с помощью трубки

**Техника выполнения.** Взять продезинфицированный желудочный зонд. Нагреть чистую воду и пить её до тех пор, пока желудок не заполнится до предела. Немного наклониться вперед и постараться полностью заглотить зонд — из свободного конца его должно политься содержимое желудка.

Сначала с этим возникнут проблемы: едва конец зонда окажется поглубже в горле, произойдет спонтанная Вамана-дхаути-крийя. Не следует отчаиваться. Через неделю-другую настойчивых попыток зонд будет достигать желудка.

После того как конец зонда окажется внутри желудка, следует дождаться, пока все содержимое не вытечет из желудка наружу. Не спешите вынимать зонд, подождите 5—7 минут, пусть желудок окончательно выжмет из себя все — в этом случае произойдет также очищение поджелудочной железы.

Снова выпить воды и повторить все с самого начала.

Выполнить Сахаджа-данда-дхаути-крийю еще один-два раза.

Вытащить зонд, тщательно промыть его теплой водой с мылом.

Обычно освоение практики Сахаджа-данда-дхаути начинающими сопряжено с некоторыми проблемами технического характера.

Во избежание этого в начальной стадии работы с этим тренировочным методом рекомендуется обращаться за помощью к опытному инструктору или учителю Йоги, либо к врачу, знакомому с методами Йога-терапии.

**Действие.** Сахаджа-данда-дхаути-крийя устраняет и предупреждает печеночные расстройства, нарушения кислотности, несварение различного происхождения, запоры, колики, невралгии, лейкодермию, проказу, кожные заболевания, катаральные расстройства и даже туберкулез. После окончания этой процедуры нельзя принимать пищу в течение, как минимум, десяти минут.

По прошествии этого промежутка времени лучше всего съесть сваренный в воде или молоке рис с небольшим количеством топленого масла, либо другую мягкую нейтральную пищу.

**Ничего острого, твердого, соленого, горького, кислого и т. п.!**

Вамана-дхаути промывает только желудок, но Сахаджа-данда-дхаути распространяет очищающий эффект на поджелудочную железу и верхнюю часть кишечника.

Все Дхаути-крийи должны выполняться только утром на пустой желудок.

Исключение составляет особый вариант Вамана-дхаути-крийи — Багха- или Хинсару-вамана-дхаути — «действие тигра», однако эта практика относится к специальным методам психоэнергетического тренинга, потому описание ее выходит за рамки работы по Йога-терапии.

### **58. Агни-сара-дхаути-крийя — очищение внутренним огнем**

Эта крийя состоит из трех частей. Первая известна также как Сахаджа-agni-сара-дхаути.

Эта техника была разработана Шри Свами Шиванандой.

Однажды, работая с больным дизентерией, он потерпел неудачу, применив классический вариант Агни-сара-дхаути-крийи, и дополнил эту технику еще одной фазой. Эффект превзошел все ожидания даже самого Шри Свами Шивананды.

**Техника выполнения.** Положить кисти рук на талию — большой палец сзади, остальные четыре — на животе.

Вдохнуть. Сделать выдох. Задержать дыхание и мягко надавить растопыренными пальцами на живот, стараясь прижать область пупка к позвоночнику. Отпустить. Повторять, пока продолжается задержка. Вдохнуть. Выдохнуть. Задержать дыхание и повторить массаж. Повторять до тех пор, пока общее количество нажатий не достигнет ста восьми раз.

Эта фаза Агни-сара-дхаути выполняется не чаще двух-трех раз в неделю.

Вторая часть Агни-сара-дхаути-крийи — это Уддияна-бандха на вдохе.

Встать прямо. Положить руки на талию. Кисти расслабить. Выдохнуть, выполнить Джаландхара-бандху.

Вдыхая, подтягивать переднюю стенку живота к позвоночнику за счет напряжения ее мускулатуры. После завершения полного — до ощущения распираания — вдоха расслабиться и выдохнуть неспешно. Повторить не менее девяти-двенадцати раз. Тридцати шести раз будет вполне достаточно, хотя классическое число повторений для практикующего йогина — сто восемь ( то есть человека более чем просто здорового).

Третья фаза Агни-сара-дхаути-крийи — быстрое чередование глубокой вакуумной Уддияна-бандхи с расслабленным выпячиванием живота за счет нисходящего толчка диафрагмой.

Встать прямо, положить руки на талию. Сделать глубокий вдох и полностью выдохнуть. Наклонить прямое туловище вперед до горизонтального положения. Выполнить Джаландхара-бандху. Глубокой Уддияна-бандхой подтянуть переднюю стенку живота к позвоночнику и на три-пять секунд зафиксировать это положение. Расслабить живот и толчком выпятить его

насколько возможно. Быстро чередуя втягивание и выпячивание живота, повторять столько раз, на сколько хватит задержки дыхания. Выпрямиться, убрать Джаландхара-бандху и вдохнуть.

Если нужно — отдышаться. Желательно постепенно довести общее количество втягиваний-выпячиваний в одной серии до восемнадцати с удержанием каждой Уддияна-бандхи в течение десяти секунд.

Повторить все с самого начала, но уже **без Джаландхара-бандхи**.

Повторить обе стадии — с Джаландхара-бандхой и без нее, — держа туловище под углом в сорок пять градусов, затем еще раз повторить все — стоя прямо. В пределе общее количество повторений составляет сто восемь — шесть серий по восемнадцать.

**ВНИМАНИЕ! При освоении Агни-сара-дхаути-крийи необходима осторожность. Чрезмерное усердие дает побочные эффекты, которые неблагоприятно влияют на состояние сердца.**

**Действие.** Агни-сара-дхаути-крийя — совершенно уникальный по своей эффективности метод развития Агни-грантхи.

(В даосской Йоге аналогом Агни-сара-дхаути-крийи является массажная практика Ци-Нэй-Цзан в сочетании с огненным дыханием, разогревающим нижний котел, — аналогом классической Бхастрика-пранаямы, выполняемым в варианте нижнего (брюшного) дыхания).

Даосские мастера утверждают, что Ци-Нэй-Цзан является самой эффективной из омолаживающих физическое тело практик. Это обусловлено психознергетическим действием этого типа практик. Не только в тибетских системах психофизического тренинга, но также в классической и в даосской Йоге целый ряд базовых техник имеет своей целью «обращение направления вращения главного вихря Изначальной Силы».

Символически это изображается обратной свастикой и обратным символом Тай-цзи — Великого Предела. Один из возможных вариантов происхождения этих символов был предложен, как мы помним, в части первой данной книги. «Когда же вихрь прямой уступит место обращенному, Солнце и Луна поменяются местами, и вспять потекут реки огня, время же внутри тела изменит бег свой из вечности в вечность, от старости направив поток обратно в сторону юности» («Дхара-Даршана»).

Практики типа Агни-сара-дхаути «разогревают нижний котел», то есть снабжают центральный узел вихря Изначальной силы дополнительной энергией, как бы придавая его вращения «большой момент инерции». В результате обратное направление вращения вихря Изначальной силы сохраняется достаточно долго после окончания тренировки. Средняя скорость течения потока личного времени при этом замедляется).

Он немислимо повышает жизненную силу всего организма в целом и незаменим при лечении любых недугов, в особенности — заболеваний органов пищеварения. Действие этой крийи проявляется очень быстро.

**ВНИМАНИЕ!** В острых стадиях заболеваний, в частности язвенной болезни и при тяжелых инфекциях (дизентерия, брюшной тиф, холера, чума и т. п.), при применении Агни-сара-дхаути-крийи необходимо проявлять исключительную осторожность и осмотрительность! В любом случае спешка при освоении этого метода ОПАСНА и может, кроме всего прочего, весьма неблагоприятно сказаться на работе сердца (В выигрыше, как всегда, тот, кому нечего больше терять).  
При любых болевых ощущениях нагрузку необходимо уменьшить.

**ВНИМАНИЕ!** Детям в возрасте до 12 лет, а также женщинам в период беременности и во время менструаций практика первой фазы Агни-сара-дхаути-крийи—Сахаджа-agni-сара-дхаути — противопоказана.

### *59. Нэти-крийя—промывание носоглотки*

Нэти-крийя — метод очищения носоглотки и всех прилежащих к ней полостей, оказывающий исключительно благотворное воздействие на организм в целом и в особенности — на органы, находящиеся внутри черепа.

Существует два типа Нэти-крийи — Джала-нэти и Сутра-нэти. Джала-нэти — очищение носоглотки водой, Сутра-нэти — очищение носоглотки нитью. Кроме собственно очищения, процедура Нэти обеспечивает также довольно интенсивный массаж воздухопроводных путей внутри черепа.

**Сутра-нэти** является достаточно интенсивной техникой, практика этого метода сопряжена с некоторыми сложностями и в отдельных случаях может дать весьма неприятные достаточно серьезные побочные эффекты, если практикуется без непосредственного руководства со стороны опытного инструктора.

**Джала-нэти** — метод, при правильном исполнении абсолютно безопасный и вполне обладающий оздоравливающим эффектом, равным эффекту метода Сутра-нэти.

Поэтому в практике Йога-терапии примется в основном Джала-нэти.

Джала-нэти бывает двух видов — очистительная Джала-нэти-крийя и тренировочная Джала-нэти-крийя.

Различие между ними состоит в том, при практике тренировочной Джала-нэти-крийи используют пресную воду. Обычно тренировочную Джала-нэти выполняют после того, носоглотка промыта очистительной Джала-нэти.

Лучше всего практиковать обе техники последовательно как два шага одной и той же практики. Поначалу Джала-нэти-йя с пресной водой будет вызывать неприятные ощущения в носоглотке и внутри черепа. Постепенно выработается привычка. Процессы, вызывающие эти ощущения, и есть основной аспект тренировочного действия «пресного» варианта Джала-нэти-крийи.

Ниже описана техника выполнения очистительной Джала-нэти-крийи. Тренировочная выполняется точно так же, но в пресную воду ничего не добавляют.

**Техника выполнения.** Есть два основных способа выполнения Джала-нэти-крийи.

Для первого — более простого, но сопряженного с некоторыми неудобствами, — требуется стакан или средней величины чашка.

Для второго — небольшой чайничек с тонким носиком ( при освоении тренировочной Джала-нэти-крийи предпочтительнее пользоваться именно этим вариантом, поскольку вариант с чашкой или стаканом на начальном этапе может оказаться в некотором роде самоистязанием).

Налить в стакан или в чашку чистую воду. Подсолить ее до вкуса слезы или крови. Опустить нос в воду и втягивать ее через ноздри. Ту воду, которая проходит насквозь и оказывается во рту, — сплевывать.

Можно промывать ноздри по очереди, перекрывая одну из них прижатием пальца и оставляя свободной вторую. Таков способ выполнения Джала-нэти с применением чашки.

Налить чистую воду в чайничек, подсолить. Плотно вставить носик чайничка в одну ноздрю и склонить голову набок так, чтобы вода полилась сквозь воздухопроводные пути и стала вытекать из свободной ноздри.

Чтобы не поранить слизистую на носик чайника можно надевать коротенький отрезок мягкой резиновой трубки подходящего диаметра. Сколько воды протекло справа налево, столько же должно протечь и в обратном направлении. Пока вода льется сквозь воздухопроводные пути, ее понемногу втягивают в рот и сплевывают. Таким образом осуществляется промывание и массаж всех проходов носоглотки.

При промывании носа небольшое количество воды следует оставить для промывания глаз. После того как нос промыт, остаток воды следует вылить на глаза — пусть она протечет от наружного угла глаза к переносице. Оба глаза должны промываться в течение равных промежутков времени.

После завершения процедуры промывания следует наклониться в Уттанасану — самую нижнюю фазу Падахастасаны — и с медленным выдохом через нос выпрямиться. Повторить это движение несколько раз для того, чтобы вылить остаток воды из лобных пазух и придаточных полостей.

**ВНИМАНИЕ!** Не следует пугаться, если в течение дня вода время от времени будет выливаться небольшими порциями самопроизвольно — это нормально, хотя и может привести к некоторому конфузу в приличном обществе. Потому осваивающий практику Джала-нэти всегда должен иметь при себе носовой платок.

Ежедневное двухразовое выполнение Джала-нэти — утром и вечером — должно превратиться в привычку — как умывание и чистка зубов.

Для обычной практики берется вода, температура которой немного ниже температуры тела. Протекая сквозь носоглотку, она воспринимается как слегка прохладная. Если носоглотка забита отработанной слизью (например, при насморке), вода берется как можно более теплая. Протекая сквозь носоглотку, она должна восприниматься как почти горячая. В этом случае отделение слизи происходит более интенсивно.

В горячую воду можно добавить щепоть пищевой соды — это еще более усилит ее очищающее действие.

Капнув в воду, куда добавлена соль и сода, одну-три капли пятипроцентного спиртового раствора йода, получим бактерицидное средство для обработки носоглотки при инфекциях дыхательных путей.

Не следует злоупотреблять горячей водой, содой и йодом. Если горячая вода может использоваться для Джала-нэти регулярно (скажем, два-три раза в неделю) с целью тренировки, то сода и йод применяются только в случае болезни. „

Тот, кто живет в сельской местности, где воздух свободен от промышленных и бытовых нечистот, может после первых нескольких месяцев ежедневной практики Джала-нэти перейти к выполнению этой процедуры один-два раза в неделю.

Городским жителям рекомендуется оставить Джала-нэти в тренировочной программе в качестве ежедневной практики.

**ВНИМАНИЕ! При выполнении Джала-нэти с горячей водой и с йодом глаза промывать НЕЛЬЗЯ. Глаза промываются ТОЛЬКО прохладой водой.**

**Действие.** Имеющие расстройства Капхи испытывают трудности (да освоении Пранаямы, ибо проходимость их дыхательных путей нарушена.

Нэти устраняет нарушения. Тот, кто из-за болезни или по привычке дышит через рот, разрушает свое грубое тело вдыханием загрязненного воздуха и тонкое — неправильным распределением праны в каналах, узлах и вихрях. И в этом случае поможет Нэти.

Страдающие заболеваниями глаз и нарушениями зрения найдут в Нэти верного союзника в борьбе со своими проблемами.

«Очиститель разума и даритель божественного прозрения суть Нэти, ибо все недуги одолевает в той части тела, что возвышается над плечами» («Хатха-Йога-Прадирика», 2-30).

Нэти-крия освежает голову и снижает жар даже при тяжелой лихорадке, а также устраняет головную боль самого различного происхождения.

## **Наули-крийя, или Лаулика-крийя, — волна**

Наули-, или Лаулика-крийя, состоит в изолированном сокращении живота, при котором всю плоскую поверхность последнего пересекает вдоль узкая волна из напряженных мускулов.

При достижении определенной искусности в практике наули волну можно перемещать поперек живота. Ни одно другое упражнение не может сравниться с Наули-крийей по силе уравнивающего воздействия на соотношение активности стихий воздуха, огня и воды в теле.

В основе успешного освоения Наули лежит совершенное владение искусством выполнять Уддияна-бандха-мудру.

Только тот, кто вполне способен удерживать Уддияна-бандху на протяжении не менее десяти секунд, пусть приступает к изучению Наули.

До этого эту крийю ему будет частично заменять практика Уддияна-бандхи.

### ***60. Мадхьямика-наули — серединная Наули***

**Техника выполнения.** Выполнить максимально глубокую Уддияна-бандха-мудру стоя, слегка наклонись вперед и оперевшись кистями рук о бедра примерно посередине между коленями и тазобедренными суставами. За счет напряжения живота надавить руками на бедра. Стараться при этом, чтобы изолированно напрягалась только средняя часть мускулатуры брюшного пресса.

Если все выполнено правильно, посередине живота образуется плотный продольный валик напряженных мышц. Сохранять это положение до конца задержки дыхания. Вдохнуть, отдышаться. Повторить столько раз, сколько необходимо.

### ***61. Вама-наули — левосторонняя Наули***

К освоению левой и правой вариаций Наули, а также динамической Наули — Наули-крийи — следует приступать лишь после того, как вполне освоена Мадхьямика.

**Техника выполнения.** Выполнить Мадхьямика-наули. Ослабить давление на правую руку и сильнее нажать на левую. Добиться того, чтобы валик напряженных мышц сформировался на левой стороне живота.

## **62. Дакшина-наули — правосторонняя Наули**

Техника выполнения. Когда Вама-наули освоена, приступают к изучению Дакшина-наули, которая выполняется точно так же, как и Вама, но зеркально, в другую сторону. Застывшая мышечная волна при этом должна образоваться на правой стороне живота.

## **63. Наули-крийя — динамическая Наули**

**Техника выполнения.** Когда все три статические вариации Наули будут освоены в совершенстве, следует попытаться перемещать волну поперек живота — сперва слева направо, а затем — справа налево. Для этого нагрузку плавно перемещают с одной руки на другую, следя за тем, чтобы изолированное сокращение мышц живота также перемещалось подобно волне цунами, вздымающейся над ровной поверхностью океана.

Сначала количество циклов движения в пределах одной задержки должно быть ограничено тремя, затем оно может быть постепенно увеличено. Последним в каждой задержке должно быть движение брюшной полости при практике На справа налево.

**Действие.** Наули считается лучшей и самой главной из крий Хатха-Йоги, поскольку она многократно усиливает действие всех прочих крий, а также асан и мудр.

Будучи уникальным методом упражнения «нижнего котла» — главного центра распределения энергии в тонком теле, практика Наули производит поистине фантастическое оздоравливающее, омолаживающее и укрепляющее действие не только на органы и части систем, относящиеся к стихии Агни, но также и на все прочие составные части грубого и тонкого тела, регулируя общее соотношение и распределение сил всех стихий и энергий всех уровней.

( В даосской Йоге техники, действующие аналогично Наули, составляют базовую часть практики «Цигун "Железная рубашка"»).

За счет вакуума, возникающего в брюшной полости при практике Наули, происходит активный прилив крови ко всем внутренним органам, а перемещение волны поперек живота осуществляет мягкий и глубокий массаж.

( Китайцы говорят: «Где Ни — там и кровь, где кровь — там и Ци». Пользуясь концепцией Праны, можно сформулировать это высказывание следующим образом:

«Где силовой аспект праны — там и кровь, где кровь — там и силовой аспект праны. На осознанном применении данного принципа построена практика целенаправленного изменения качества физиологического состояния тканей, лежащая в основе «Железной рубашки». Этим же обусловлена поистине удивительная сила Наули как терапевтической практики»).

Все смещения внутренних органов, а также заболевания пищеварительной и мочеполовой сфер излечится настойчивой практикой Наули-крийи.



В сочетании с особой практикой, именуемой Вастра-дхаути, очищение тканью — Наули настолько усиливает иммунитет, что практически никакая, даже самая страшная болезнь не в состоянии преодолеть защитный барьер организма.

Для этого следует практиковать Наули-крию, заглотив пятиметровую полоску ткани согласно предписаниям по выполнению Вастра-дхаути.

Практика эта достаточно сложна и выходит за рамки объема данной работы, однако тот, кто намерен перейти от практики Йога-терапии к изучению собственно Йоги, найдет способ отыскать необходимую информацию, связанную с методом Вастра-дхаути. Не владея полной информацией, осваивать Вастра-дхаути опасно.

**ВНИМАНИЕ!** Детям и подросткам до достижения ими половой зрелости практика Наули противопоказана.

**Женщинам нельзя выполнять Наули во время менструации и в течение 2—3 дней до и после, во время беременности и в течение трех месяцев после родов.**

**Тем, кто страдает сердечными заболеваниями, язвой желудка или/и двенадцатиперстной кишки, гипертонией и туберкулезом кишечника, выполнять Наули строжайше запрещается.**

**Пожилой человек, даже если он вполне здоров, но никогда ранее Наули не практиковал, должен проконсультироваться у мастера Йоги, прежде чем приступить к освоению этой тренировочной техники.**

### **Методы очищения кишечника**

Разложившиеся скопления кала в кишечнике отравляют организм и способствуют развитию бактерий. По мнению мастеров Йоги, примерно восемьдесят процентов всех заболеваний обязаны своим происхождением аутоинтоксикации организма ядами гниющих фекальных масс, собирающихся на стенках кишечника.

Кроме того, эти массы — идеальная среда для роста множества видов болезнетворных бактерий. На нейтрализацию аутотоксинов и борьбу с заботливо возвращенными в недрах организма микробами уходит львиная доля наличной энергии человеческого существа. На творческое осмысление процесса жизни остается очень мало, на развитие осознания — практически ничего.

В аллопатии и Аюрведе для очищения кишечника применяются слабительные средства. Однако постоянное применение слабительных пагубно отражается на состоянии кишечника: перистальтика нарушается и развивается склонность к хроническим запорам со всеми

вытекающими отрицательными последствиями. Кроме того, многие слабительные средства в большей или меньшей степени токсичны.

Клизма гораздо лучше, но к ней возникает привыкание и, как следствие, — зависимость от нее успешной дефекации. Результат — все тот же хронический запор с интенсивной аутоинтоксикацией вместо избавления от нее. Кроме того, воздействие клизмы ограничивается только нижней частью кишечника.

В Йоге существует целый ряд клизмopodobных процедур, известных под общим названием Басти-крийя. Среди них — как собственно йогическая клизма, при которой вода в кишечник не поступает за счет внешнего давления, а втягивается с помощью глубокой Наули, так и целый ряд «сквозных» промываний пищеварительного тракта — Вари-сара-дхаути-крий, посредством которых выпитая в большом количестве вода быстро проводится насквозь и выводится через анус. Тем самым осуществляется промывание всего пищеварительного тракта в целом.

В общем в классических техниках Басти-крий и Вари-сара-дхаути-крий ничего особо сложного нет, однако в практике Йога-терапии все же целесообразнее применять более мягкие — упрощенные — техники, известные как Сахаджа-басти-крийи.

#### ***64. Сахаджа-басти-крийя-1А — упрощенное промывание кишечника.***

##### ***Основной вариант***

Сахаджа-басти-крийя практикуется при хроническом запоре утром натощак, сразу после пробуждения.

Техника выполнения. Развести полстакана лимонного сока и растворить чайную ложку соли (предпочтительно брать морскую нерафинированную соль) в полутора литрах чистой теплой воды и выпить полученную смесь.

Сразу же после этого лечь на спину и выполнять Випарита-карани в течение 4—5 минут, затем Маюрасану — 3—4 раза и Падахастасану — 4—5 раз. Тот, кто не в состоянии выполнить Маюрасану, пусть 5—6 раз выполнит Шалабхасану. В течение последующих пяти минут возникнет сильный позыв к дефекации.

В зависимости от индивидуального состояния кишечника, некоторым нелишне будет добавить к вышеуказанным асанам еще Бхуджангасану, Ардха-чакрасану и Дханурасану.

Вместе с предыдущими они дадут хороший результат.

#### ***65. Сахаджа-басти-крийя-1Б. Дополнительный вариант***

Слабые и больные люди могут выпить воду с лимонным соком и солью, как было указано выше, выполнить Сахаджа-випарита-карани, Йога-мудру, Павана-муктасану, Ардха-курмасану и поочередное поднятие ног в Шалабхасане.

**Действие.** Випарита-карани-мудра выполняемая непосредственно после питья воды, дает возможность последней пройти через желудок в кишечник. Вода вымывает разложившиеся желчь и слизь из желудка и тонкого кишечника, затем попадает в толстые кишки и разжижает их содержимое, которое затем выбрасывается из организма вместе с отходами и ядовитыми веществами. Ни одно известное слабительное, никакая клизма не в состоянии проделать все это настолько безвредно и настолько радикально, как совершает это Сахаджа-басти-крийя.

Лимонный сок выступает здесь одновременно и в качестве лекарства, и в качестве диетического продукта, поскольку обладает некоторым слабительным действием, он сообщает смеси приятный вкус и содержит известное количество кальция, который абсолютно необходим для поддержания здоровья.

Если кишечник не срабатывает даже после применения Сахаджа-басти-крийи-1А или 1Б, необходимо одно-двухдневное воздержание от пищи (см. «Очищение голоданием в практике Йога-терапии»), ибо это указывает на то, что двенадцатиперстная кишка заблокирована плохо переваренными остатками пищи. После поста выполнить Сахаджа-басти-крийю.

#### ***66. Сахаджа-басти-крийя-2***

Этот метод отличается от Сахаджа-басти-крийи-1 только составом смеси.

Здесь берется лимонного сока и соли в два раза меньше, все остальное — то же самое.

Обычно Сахаджа-басти-крийя-1 применяется в случаях, когда требуется воздействие весьма радикальное. Если же ситуация не слишком серьезна и запор ещё не стал безнадежно хроническим, желателно начинать со второго варианта.

И только в случае, когда Сахаджа-басти-крийя-2 не дает результатов, следует применять Сахаджа-басти-крийя-1.

#### ***67. Сахаджа-басти-крийя-3***

Тот, кто хроническими запорами не страдает, а также не болен и не слаб, может просто выпить два стакана холодной воды едва проснувшись утром, а затем практиковать упражнения согласно предписаниям для Сахаджа-басти-крийи.

Если все выполнено правильно, то положительный результат в виде позыва к дефекации не заставит себя долго ждать.

## **68. Сахаджа-бастикрийя-4**

Главным упражнением во всей Сахаджа-бастикрийе является Випарита-карани. Она легко осваивается за несколько дней настойчивых тренировок. Если же эта мудра и прочие предписанные асаны все же вызывают проблемы, можно ограничиться лишь десяти-пятнадцатикратным выполнением Павана-муктасаны.

Остальные предписания остаются без изменений.

## **69. Сахаджа-бастикрийя-5,**

*известная также как Ганеша-крийя или Сахаджа-шодхана-крийя*

Выпить воду, приготовленную согласно предписаниям, либо равное количество холодной воды и отправиться на прогулку, которая должна продлиться приблизительно десять минут.

Обильно смазать средний палец левой руки медом, глицерином, вазелином или сливочным маслом (ноготь этого пальца должен быть коротко острижен) и подготовиться к дефекации. Если позыв появился сам собой—не противиться зову природы.

В случае возникновения затруднений медленно и очень осторожно ввести средний палец в прямую кишку как можно глубже и несколько раз повернуть его в ней, затем вытащить палец и ожидать позыва к дефекации. Если позыв не появляется, повторить процедуру. В конце концов очередная попытка увенчается успехом и толстые кишки полностью очистятся. Затем следует вымыть анус и, если необходимо, — принять душ или ванну.

Четвертый и пятый варианты Сахаджа-бастикрийи уступают первым трем, потому должны выполняться только в случае, если выполнение первого, второго и третьего вариантов почему-либо затруднительно или не дает никаких результатов.

После Сахаджа-бастикрийи желательно принять ванну или душ и только затем приступать к выполнению других упражнений и практике пранаям.

## **70. Солнечная ванна — очищение солнечным светом**

Солнечные ванны противопоказаны лицам огненной — сухой конституции.

Тем же, кто отличается водянистой конституцией, — «сырым» людям — солнечные ванны необходимы, несмотря на тенденцию к желчности и раздражительности, свойственную этому типу личности.

**Техника выполнения.** Солнечные ванны принимаются в теплое время года — когда при длительном нахождении на открытом воздухе не возникает озноб. Лучшее время — между

восемью часами утра и полуднем. Прикрыв голову, следует подставить обнаженное тело прямым лучам божественного светила.

Если нет возможности загорать в полностью обнаженном виде, следует прикрывать одеждой как можно меньшую часть поверхности тела.

Сперва следует лечь на живот, подставив лучам солнца заднюю поверхность тела. Как только она достаточно нагреется и выступит пот, следует перевернуться и подставить лучам солнца грудь на одну-две минуты, не более.

В пределе грудь может быть подставлена солнцу в течение не более чем одной четверти времени, проведенного в положении, когда солнечные лучи падают на спину.

Перед принятием солнечной ванны обязательно нужно окунуть голову в холодную воду и растереть ее влажным полотенцем. После солнечной ванны следует укрыться в тени и растереть влажным полотенцем все тело. Даже тот, кто прикован к постели, должен растирать тело влажным полотенцем после солнечной ванны и не забывать вымыть голову перед ней.

Для начала достаточно 8 — 10 минут солнечной ванны. Постепенно время пребывания на солнце может быть увеличено.

Критерием переносимости солнечного облучения служит реакция тела. Его перегрев и начало слишком обильного потоотделения — сигнал для прекращения солнечной ванны.

Если все сделано правильно, то сразу же после солнечной ванны в теле возникает приятная мягкость, а в уме — состояние умиротворенности.

Если предел индивидуальных возможностей превышен, появляется головокружение или жар. Это говорит о необходимости уменьшения времени принятия солнечной ванны.

**Действие.** Солнечные ванны исключительно полезны при лечении простудных и вирусных заболеваний, астмы, туберкулеза, анемии, нервных расстройств и многих-многих других заболеваний.

Под действием солнечных лучей в организме образуется витамин Д, играющий ключевую роль в фосфорно-кальциевом обмене, формировании костных тканей и зубов. Недостаток фосфора и кальция приводит к целому ряду тяжелых заболеваний, поэтому солнечные ванны имеют огромное значение для сохранения здоровья и лечения многих недугов. Солнечная ванна активизирует жизнедеятельность, повышает аппетит и интенсифицирует работу иммунной системы. Согласно бытующему ныне в цивилизованном обществе мнению солнечный свет до 8 утра богат ультрафиолетовыми лучами, и потому именно это время является наилучшим для принятия солнечных ванн.

В Йоге же наилучшим для солнечных ванн считается промежуток времени между восемью часами и полуднем.

Принятие солнечных ванн в часы послеполуденного зноя разрушительно сказывается на состоянии здоровья.

( Вечерние часы, в которые солнце желтеет и становится оранжевым, идеальны для тренировки, это — так называемые «часы силы». Тратить их на принятие солнечных ванн нецелесообразно).

### **Вода — наружные водные процедуры**

«Вот шесть причин, которые сводят на нет всю практику Йоги: переедание: перенапряжение; приверженность правилам и распорядкам, например — обязательные холодные купания по утрам: еда по ночам; питание одними лишь фруктами и овощами; пустое времяпровождение; а также — непостоянство в практике».

Купание, в особенности купание в соответствии с правилами и предписаниями Йоги, — практика весьма благотворная. Однако, как следует из приведенной выше пятнадцатой шлоки первой части «Хатха-Йога-Прадипики», ко всему следует подходить разумно. Некоторые другие источники, в частности, вообще не рекомендуют купаться до восхода солнца.

Вот слова из «Вед», указывающие на то, что в глубокой древности люди вполне представляли себе значение воды:

«Вода суть лекарство, ибо изгоняет она из тела всяческие недуги, и все хвори одолеваются ею и страдания побеждаются».

Жизнью вечной наполнена она, и потому тело хранит от сил вредоносных, и несет в себе исцеление, и во все времена великолепна она, оттого не должно мудрому о ней забыть».

Жившие в жарком климате мудрецы древности рекомендовали купаться три раза в день — утром после восхода солнца, в полдень и вечером — перед закатом.

В умеренном климате количество ежедневных купаний может быть уменьшено до двух — утром и вечером.

(Мастер даосской Йоги Мантэк Чиа рекомендует при этом как можно меньше пользоваться современными моющими средствами. Всю поверхность тела желательно просто обмыть водой и протереть натуральной тканью или губкой, мылом же мыть лишь один раз в день промежность, анус, пах и подмышки).

Ниже следует перечень основных водных процедур, применяемых в практике Йога-терапии.

## ***71. Обычное купание***

Обычное купание суть наиболее полезная из водных процедур, и вода текущей реки, большого озера или моря для него идеальна. Пруд или бассейн могут быть заменой.

Прежде всего следует смочить кисти рук, тщательно намочить и прополоскать голову и обильно поплескаться водой в глаза, затем зайти в воду по пояс и постоять несколько минут —пятнадцатидвадцати вполне достаточно, постоянно растирая ладонями живот в области пупка, торс и руки.

Немного поплавать, несколько раз нырнуть, проплыв некоторое расстояние под водой, и закончить купание.

## ***72. Купание в сосуде***

Потребностью в ежедневном купании диктуется необходимость пользоваться ванной, корытом или бочкой в случаях, когда открытый водоем недоступен в силу каких-либо причин или же погода не подходит для купания. Также купание в сосуде показано тому, кто не может воспользоваться открытым водоемом по причине инвалидности.

Сосуд для купания должен быть достаточно большим и вмещать количество воды, позволяющее в положении сидя без труда погрузить в воду всю нижнюю часть тела до пупка.

Сначала следует прохладной водой смочить кисти рук, вымыть голову, промыть глаза и лицо. Затем — удобно сесть, погрузив в воду всю нижнюю часть тела до пупка на несколько минут. После этого облить верхнюю часть туловища и завершить купание.

Вода для купания должна быть приятно прохладной летом и слегка теплой — зимой. Холодная и очень прохладная вода для йогического купания не подходит.

Горячая ванна вредна для здоровья и может использоваться лишь в особых случаях в течение нескольких сеансов, например при острых простудных заболеваниях, ревматизме и т. п. При этом необходимо соблюдать осторожность.

Тот, кто не особенно чувствителен к холоду, может купаться в достаточно холодной (в разумных пределах, конечно) воде.

Иногда целесообразно, при купании надевать на тело майку или рубашку.

## ***73. Обычное обливание или душ***

Начать следует с головы. Затем две-три минуты лить воду на пупок и половые органы и от

десяти секунд до минуты — на ягодицы и заднюю часть тазобедренных суставов. Потом облить остальные части тела, растирая и обмывая его сообразно индивидуальным потребностям.

#### ***74. Половинное обливание***

Облить водой голову и нижнюю часть тела до пупка. Затем протереть туловище и остальные части тела мокрым полотенцем. Это исключит возможность вредного воздействия холода на обнаженное тело. Туловище обливать не следует. Внутри живота — в туловище на уровне пупка — располагается главный центр жизненной силы.

Потому все описанные выше водные процедуры полезны как больным, так и здоровым.

#### ***75. Вытирание после водных процедур***

В «Дхара-Даршане» сказано «Утром после сна и прежде чем начать пранаяму, йогин купается в воде, которую тело его ощущает как прохладную. После пранаямы и прежде чем отойти ко сну, йогин купается в воде по ощущению теплой либо никакой.

После теплой воды непременно вытрет он тело насухо куском мягкой ткани длиной в пять локтей и шириной в два (большим полотенцем), после воды прохладной тело не вытирается никогда, но должно сильно растереть его — мокрое — мокрыми же руками, начиная от живота. Затем, встряхнув тело, следует одеться.

Так мудро поступает йогин, знающий, как сохранить в теле силу воды (Целесообразность применения данной процедуры оправдана уже хотя бы тем, что за счет нее поддерживается оптимальный режим влажности кожи, тем самым отпадает необходимость применять увлажняющие кремы и прочие тому подобные ухищрения. Надевать на мокрое тело после растирания следует одежду только из хлопка или льна, мягкую и лучше всего — плотно облегающую все тело »).

#### ***76. Питье воды — Вари-питих***

Сразу же после пробуждения смочите холодной водой кисти рук и умойте лицо, прополощите прохладной или чуть теплой водой рот, а затем выпейте два полных стакана прохладной воды.

Тот, кому следует практиковать Сахаджа-басти-крию, пусть сразу же после умывания приступит к выполнению своего индивидуального варианта этой процедуры. Если при освоении Сахаджа-басти-крии окажется, что предписанная доза жидкости чрезмерна, следует сократить ее, уменьшив соответственно и объем каждого из компонентов, входящих в смесь. Постепенно количество выпиваемой при практике Сахаджа-басти-крии воды пусть будет увеличено до нормальной дозы в полтора литра.

Обычай выпивать утром воду и, в особенности, практика Сахаджа-басти-крии способствуют вымыванию из организма токсинов и отходов, подобно тому, как дворник по утрам наводит чистоту на своем участке.



Полный стакан чистой воды непременно должен быть выпит за полчаса-час до и через час-полтора после каждого основного принятия пищи, то есть обеда и ужина, а также перед отходом ко сну.

В промежутках между этими точками следует все время пить воду — один-два маленьких глотка каждые десять-пятнадцать минут. Общее количество выпиваемой за день чистой воды — должно составлять около двух литров зимой и трех — летом.

Таким образом осуществляется постоянное «сквозное» промывание организма на клеточном уровне. Очень многие заболевания и нарушения в функционировании иммунной системы возникают из-за расстройства обменных процессов вследствие недостаточного поступления чистой воды в организм (Кроме того, подавляющее большинство людей путает ощущение жажды с ощущением голода. В результате развивается привычка «перехватывать» в промежутках между основными приемами пищи, из которой проистекают множественные патогенные факторы и значительный, физиологически неоправданный расход энергии).

Тот, кто страдает повышенной кислотностью и печеночными расстройствами, к воде пусть добавляет чуть-чуть лимонного сока.

При ощущении озноба вместо холодной пьют теплую воду, постепенно снижая ее температуру, ибо в терапевтических целях идеальна все же вода прохладная.

При гипертонии и заболеваниях сердца не следует в один прием выпивать много воды, но пить понемногу каждые 20—25 минут, стараясь за день приблизиться к предписанной норме.

Методическое питье воды необходимо как больным, так и тем, кто вполне здоров.

### ***77. Очищение голоданием в практике Йога-терапии***

В «Йога-терапии» Шри Свами Шивананды кратко приводятся лишь наиболее общие принципы очистительного голодания. Тот, кто решит применить этот метод, в особенности в случаях, когда длительность планируемого поста превышает один день, должен обратиться к специальной литературе, посвященной практике голодания и выхода из постов различной продолжительности.

В процессе переваривания пищи значительная часть крови привлекается к органам брюшной полости. Во время непродолжительного голодания эта кровь высвобождается и получает возможность принять участие в разрушении и удалении из организма токсинов и болезнетворных микроорганизмов. В некоторых случаях для избавления от болезненного состояния достаточно просто день-два попоститься.

Короткие профилактические посты полезны также и тому, кто здоров, поскольку позволяют его организму высвободить дополнительную энергию (практикующим йогинам посты противопоказаны вплоть до достижения ими состояния, в котором человек полностью освобождается от «пищевых распорядков». К тем, кто практикует Йога-терапию, это не относится).

Во время полного воздержания от пищи следует пить достаточное количество воды согласно индивидуальным потребностям. Поглощенная организмом вода будет использована для естественного вымывания из тела болезнетворных микроорганизмов и отходов жизнедеятельности.

Согласно древним текстам, полное воздержание от пищи предписано всем взрослым мужчинам и женщинам в одиннадцатый день луны и во второй половине дней полнолуния и новолуния.

Действие поста не ограничивается чисто терапевтическим эффектом, но имеет также и метафизический аспект.

Воздержание от пищи «охлаждает кровь». «Горячая кровь» возбуждает внутренних врагов, принадлежащих к сфере эмоций, — похоть, злобу, жадность, зависть, страх. «Охлаждение крови» сообщает уму успокоенность и равновесие, делая его расположенным к практике сосредоточения и созерцания, столь необходимых для самопознания Единого в человеке.

Тот, кто слаб или истощен, не должен практиковать полное голодание. Также не рекомендуется полное воздержание от пищи детям и лицам пожилого возраста. В дни поста они должны употреблять легкую пищу — сырые фрукты (кроме бананов и дынь) и не более литра молока либо натуральные фруктовые соки.

Тот, кто страдает отсутствием аппетита, ревматизмом, нарушениями кислотности, несварением или гипертонией, пусть регулярно постится один день в неделю — это значительно облегчит его страдания.

## Глава 4

### Лекарства и научная медицина с точки зрения Йога-терапии

За многие столетия развития научной медицины и фармакологии человечество сделало в этом направлении гигантский шаг вперед. Создание гормональных препаратов и антибиотических средств позволило якобы одолеть серьезные недуги, достижения же хирургии, и в особенности микрохирургии, поистине фантастичны.

Но стало ли от этого человечество более здоровым? Оказывается —нет. Природа находит способы обойти ухищрения, расставленные людьми на пути естественного отбора, перераспределяя удельный вес тех или иных недугов в общей картине заболеваемости. Тем не менее в развитых странах, где лекарственная терапия превратилась в могучую индустрию, где регулярно каждый непременно тратит хоть какое-то количество денег на лекарства и врачей, имеет место очень прискорбная по своей сути ситуация: болезни становятся все более и более комплексными и хроническими, генофонд наций приходит во все более плачевное состояние.

И далеко не последнюю роль в этом играют лекарства. Во-первых, они самым непосредственным образом способствуют накоплению ошибок в генофонде за счет их побочного действия, никогда никому полностью не известного, а во-вторых, ошибки накапливаются также за счет выживания большого количества людей с ослабленным генотипом и их потомков, которые в прошлом были бы обречены на вымирание.

Таким образом, если Йога-терапия оказывает функционально-регулирующее действие на всех плотных и тонких уровнях организма, способствуя устранению патологий даже на генном уровне и, тем самым, обладая потенциальной возможностью генной реабилитации нации в целом, то современная лекарственная терапия действует наоборот: она временно устраняет поверхностные проявления нарушений — симптомы, являющиеся, по сути, средством, с помощью которого организм сообщает сознанию о нарушениях.

Коренные же причины заболеваний остаются при этом практически незатронутыми. Ослабленный привычкой к внешней помощи, организм неминуемо попадает в жесткую зависимость от внешнего вмешательства, поскольку корни патологий крепнут и дают новые ростки.

Никогда ни один врач не сможет полностью предвидеть все последствия, вызванные применением прописанных им лекарств. Таким образом, практика современной научной медицины неминуемо в той или иной степени является стрельбой впотьмах, своего рода слепым экспериментом, исход которого в значительной степени зависит от опыта и личной интуиции врача, а также от качества и объема наличной информации о побочных действиях тех или иных препаратов. Как качество, так и объем этой информации в большинстве случаев оставляют желать лучшего.

Безусловно, современные лекарственные препараты, в частности антибиотические и

гормональные, а также достижения современной оперативной хирургии имеют выдающееся значение. Их просто невозможно переоценить как средства «скорой помощи» в случаях, когда больной не владеет методиками, позволяющими ему естественным образом справиться с недугом. И, разумеется, при травматических повреждениях, вызванных воздействием внешних факторов. Однако опираться на лекарственную терапию как на панацею, что и делает подавляющее большинство жителей Земли в настоящее время, — значит обрекать человеческую цивилизацию на вымирание вследствие деградации человека как биологического вида. Научная медицина — явление полярного характера. Поэтому ее необходимо уравновесить практикой глубинного самосовершенствования человека, которая стала бы общепринятой.

В наиболее развитых странах очевидность этого факта уже воспринимается как непреложный факт даже на уровне правительств. Отсюда — такое внимание, уделяемое там общенациональным программам оздоровления, изучению, разработке и массовому внедрению соответствующих тренировочных методик, огромная популярность здорового образа жизни и всевозможных интегральных методов психофизической тренировки, как восточных (Йога, Цигун, Йога-терапия, Тай-цзи-цюань и т. п.), так и западных. Типичными примерами могут служить страны, уже столкнувшиеся вплотную с проблемой национальной деградации генофонда, в частности — США и развитые страны Европы.

Что же касается стран с не столь развитой экономикой, то здесь ситуация, возможно, не так очевидна из-за недостатков статистического учета, но значительно более трагична. Научная медицина и фармакология развиты намного слабее, как следствие — ужасающие результаты медицинских ошибок, широкое применение препаратов, обладающих опаснейшими побочными эффектами, все это усугубляется катастрофическими экологическими условиями, критически неадекватными условиями труда, перманентным стрессом борьбы за выживание и патологически искаженной структурой рациона питания. Общий итог — еще более страшные нарушения, с каждым годом все глубже внедряющиеся в коды наследственности наций.

Таким образом, все человечество столкнулось сейчас с проблемой в корне неправильного применения научной медицины, которое ведет к «рождению и деградации человека биологического вида. Поэтому чем — скорее в основу системы здравоохранения будет глобально положена практика естественных методов иного самосовершенствования человека (**а ей под силу устранять, даже генерированные применением сильнодействующих препаратов нарушения кода наследственности**), тем больше шансов у человека выжить и успешно продолжить свой путь по стезе эволюционного процесса.

Пока же в силах каждого разумного (либо таковым себя считающего индивида самостоятельно найти ой способ бороться за собственную чистоту и личную силу. Не все еще потеряно, и даже если человеку в силу необходимости пришлось воспользоваться методами лекарственной терапии или подвергнуться хирургическому вмешательству, он должен знать: человеческое существо удивительнейшая саморегулирующаяся система, и ключом к активному использованию ее возможностей является искусство осознанного применения воли.

Йога и Йога-терапия относятся к числу методов, позволяющих этим искусством овладеть. И потому какой бы ужасной ни личная жизненная ситуация, когда не поздно попробовать.

Ведь меньше у нас есть того, что мы могли бы потерять, тем более полной свободой мы обладаем. И чем раньше каждый из нас осознает назревшую для всех необходимость взяться прежде всего за себя, тем скорее мы — все вместе — сможем победить свое неведение и

проистекающую из него слабость, в которой большинство из нас, к сожалению, отчета себе практически не отдает.

И чем быстрее каждый из нас одолеет свою жестокую неразрывную зависимость от лекарств и врачей, тем больше шансов у всех нас, у наших детей и их потомков на то, чтобы выжить в этой бесконечной холодной Вселенной.

«Ибо посредством самоосознания воплощенных существ Единое осознает самое себя, потому бесконечная мудрость Его безжалостна. Все пути свободны пред тем, чье осознание открыто и целостно, и вмещает в себя все сущее, и чья воля охватывает все видимо и скрыто в нем явленное.

Тот же, чей ум замутнен неведением, чье осознание клочковато или же ограничено, обречен на страдания и на прохождение в муках житейских многих и многих кругов.

Йога есть прямой путь, однако не многие избирают его, но лишь те, кто достиг великой смелости и непоколебимого намерения избавиться от страданий победой над мраком неведения, покровами иллюзии проявленного бытия, застилающего взор духа» («Дхара-Даршана»).

## **Глава 5. Диетические концепции в Йоге и Йога-терапии**

### **Общие метафизические аспекты**

В бенгальском издании «Йога-терапии» эта глава отсутствовала. Шри Свами Шиванаида написал ее специально для английского варианта книги, в сокращенном виде изложив содержание своей отдельной работы по основам диетологии Йоги, в полном объеме существующей только на языке бенгали. Поскольку в настоящее время имеется множество гораздо более подробных источников по диетологии, в том числе — по диетологии Йоги, данную главу следует рассматривать скорее как материал ознакомительный, а не однозначное руководство к действию. Впрочем, общие принципы, изложенные Шри Свами Шиванандой в частях данной главы, излагающих традиционные трактовки, возраст которых исчисляется тысячелетиями, безусловно, представляют практический интерес.

Прана — Универсальная Изначальная Сила—есть качество стихии эфира — Акаша-таттвы, — нарушением его пространственной и силовой однородности и вплетением себя в структуру теперь уже проявленного пространства Мира, трансформирующее эфир в стихию воздуха — Вайю-таттву.

Стихии огня, воды и земли — Агни-, Джала- и Притхви-таттвы — формируются из Вайю-таттвы уплотнением последней и ужесточением фиксации и дифференциации Праны в структуре объектов Творения. Таким образом, в сфере проявленного Прана является

энергетической первоосновой бытия и всякой жизненной силы, а Вайю-таттва — первой ступенью субстанционального проявления.

Несмотря на то что человеческое существо все время находится в поле взаимодействия трех первичных потоков Изначальной Силы — Универсального, Планетарного и Космического (являющегося результатом взаимодействия двух первых (Потоки Силы Ха, Тха и золотой поток силы Хатха или же Ян-ци, Инь-ци и золотой поток смешанной Ци.)), — которое обеспечивает формирование и сохранение ядра Изначальной Силы в микрокосме, реальная энергия функционирования черпается телом из запасов Праны, сконцентрированной в Вайю-таттве — отчасти непосредственно, отчасти опосредованно за счет потребления Праны Вайю-тат-твы, связанной в элементах более грубых стихий (Агни-, Апо- и Притхви-бхуттах), присутствующих в структурах и органических веществах растительных и животных организмов, употребляемых в пищу.

---

[«Ничто равноценно Всему, ибо есть Небытие, Небытие же суть Бытие Единого, в (котором всякое возможное проявленное непроявлено пребывает. Потому Единое не есть Одно, но — Ничто.

В Нем нет места и времени нет, как нет конца и нет Бесконечности. Оно одинаково оду, и нет Его нигде, ибо всегда есть Оно и везде.

И поскольку в Нем нет проявленного и нет различий, состояние Его — покой, и никакое движение в Нем не присутствует. Ум же Единого не движется, самодостаточно в самозабвенной отрешенности своей упокоенно пребывая.

И коль скоро нет ничего, кроме Великой Пустоты Небытия, то и разницы нет между Единым и Умом Его. Потому есть только Единый Ум, пребывающий в Небытии безграничного покоя. Когда же Единое проявляет Волю к познанию Себя, равновесие нарушается. Однородность не существует более, Изначальный Вихрь Бытия возникает и движение проявляет. Так в неподвижности рождается движение. Равновесие нарушается и является Бытие Одного в Небытии.

И коль скоро поток движения существует в неподвижности, не может не существовать поток неподвижности в движении. Разделение же этих двух не может быть устойчивым, ибо вытекло из равновесия, и в равновесие оба они стремятся влиться, друг друга поглотив.

Поэтому Воля создает между ними третье, в котором они уравновешены, но не сливаются, третье же суть то, в чем развивается творение. Качество его есть Золото Мира. Из трех становятся пять, поскольку прибавление качеств всегда равно двум, четное же число состояний невозможно в Бытии, ибо тогда сворачивается внутрь себя, и Небытие наступает мгновенно.

Ничто — Одно — Три — Пять. Такова последовательность творения.

Зачем? Единое жаждет постичь самое Себя в своих Творениях, из Себя же Им сотворенных.

Зачем постичь? Вот вопрос, который задают, но никто не отвечает на него. Тот же, кому ответ известен, молчание хранит».

«Дхара-Даршана»]

---

В микрокосме человеческого тела собственно Прана Вайю-таттвы, представленная пятью пранами — прана-вайю, апана-вайю, удана-вайю, самана-вайю и व्याна-вайю, — полностью обеспечивает всю информационную и энергетическую часть функционирования тонкого тела, процессы же, происходящие в тонком теле, осуществляют управление функционированием тела физического, составленного веществами, которые образовались из Акаша-таттвы — пространства-времени — посредством его многоступенчатого структурирования, дифференциации и уплотнения в узлы проявленного бытия — вихреобразные неоднородности бесконечного поля пространства-времени и образованные из них конгломераты — пра-материю, дальнейшее усложнение структуры которой без нарушения первичной дифференциации пространства-времени дает собственно материю.

Из веществ, поступающих в организм в виде пищи, строятся ткани тела и добывается связанная в них Прана Вайю-таттвы.

( Существует способ обратной трансформации: Прана Вайю-таттвы — субстанции тела. О людях, владеющих этой практикой получения жизненной силы и пластического материала, говорят как о «питающихся Божьим Духом». Мастера такого уровня упоминаются в Священных Писаниях практически всех традиций без исключения. Из ныне здравствующих мастеров, полностью живущих за счет обратной трансформации Праны Вайю-таттвы, известны учитель Мастера Мантэка Чиа, даосский Патриарх Йи Эн и хранитель традиции Йин-цигун Патриарх Линь Гу. Многие из христианских святых и мистиков, а также многие йогины владели искусством питания Божьим Духом.).

Кроме того, значительная часть Праны поступает в систему тонкого тела непосредственно во время дыхания.

( По мере освоения искусства Пранаямы владение методом обратной трансформации приходит само собой. Поэтому те, кто практикует Йогу, едят гораздо меньше, чем обычные люди. При этом практикующего йогина как правило трудно назвать худосочным, физической же силе и выносливости истинного йога могут позавидовать даже мощные, отягощенные горами могучей мускулатуры атлеты).

### **Понятие о категориях пищи**

Йогическая традиция различает две основные категории пищи: животную и неживотную. К первой категории относятся рыба, мясо, яйца, моллюски, ракообразные и т. п., ко второй — молоко, фрукты, овощи, злаковые, бобовые и различные производные от этих видов продуктов. Западная диетологическая наука также разделяет пищу на две большие группы — животные продукты и вегетарианские. Различие в классификации в общем незначительное: в соответствии с западной диетологией молоко принадлежит к первой группе, тогда как сообразно йогическим

трактовкам оно относится ко второй. Дело здесь в том, что, по утверждению йогингов, процесс усвоения молока организмом человека по типу в большей степени сходен с процессами усвоения растительной пищи, чем с процессами усвоения мясных продуктов.

### **Метафизика пищевых цепочек**

Первыми более-менее сложными проявлениями органической жизни на Земле были, как известно, растения. В процессе планетарной эволюции космическая Изначальная Сила — Прана — вначале накапливалась в инертных субстанциях косной материи.

Когда же ее стало достаточно для качественного изменения состояния планетарного осознания и формирования в нем концентрированных динамичных узлов способного к самосовершенствованию осознания, свойственного органической жизни, Универсальная Воля стремящегося к самоосознанию Мира смогла экстрагировать ее и сконцентрировать в первичные образования живой материи, которыми стали растительные организмы.

Развитие более сложных и наделенных более высоким уровнем осознания форм жизни осуществлялось посредством эволюционного процесса, в ходе которого отбирались формы, способные с большей эффективностью накапливать в себе Прану, концентрировать трансформировать и использовать для развития осознания.

При этом первичный тип жизни — растительный, способный эффективно осуществлять непосредственную трансформацию неорганических веществ и энергию света в ткани живого организма, стал пищей вторичных форм жизни — животных, которые пользуют уже сконцентрированную растениями в органические ткани энергию для дальнейшей трансформации и, так сказать, «повышения плотности потока осознания на единицу проявления органической жизни».

Поэтому начало любой пищевой цепочки всегда находится в царстве растений. Плотоядные животные также косвенно поедают растения, употребляя в пищу плоть травоядных животных. В основе органической материи лежит процесс построения веществ на базе углерода воздуха, добываемого растениями с помощью процесса фотосинтеза.

Главные компоненты этого процесса — углекислый газ (один из аспектов субстанционального проявления Вайю-таттвы) и солнечный свет (Прана в качестве смешанного космического потока силы качества Хатха).

Таким образом, любая пищевая цепочка суть более или менее многоступенчатый процесс трансформации Праны и Вайю-таттвы в более сложные формы субстанционального проявления.

### **Общие понятия о химическом составе пищи**

Ткани физического тела человека составлены в основном двадцатью шестью химическими элементами ( Безусловно, в составе тканей человеческого тела можно найти практически любой



из известных и, вероятно, некоторые из неизвестных элементов таблицы Менделеева. По крайней мере, их следы. Если, конечно, как следует поискать.

Шри Свами Шивананда предназначал свою «Йога-терапию» самой широкой публике, поэтому, не вдаваясь в подробности, говорит только о самых главных из элементов, составляющих ткани нашего тела, то есть о тех, которые содержатся в организме человека в наибольших количествах и имеют ключевое значение для нормального протекания физиологических процессов.).

Эти элементы — кислород, углерод, фтор, водород, азот, кальций, калий, фосфор, сера, кремний, калий, хлор, натрий, магний, йод, железо, медь, марганец, молибден, кобальт, бор, бром, фтор, селен, хром, литий, радий.

Нормальное процентное соотношение их примерно таково: кислород — 62, углерод — 20, водород — 10, азот — 3, кальций — 2,5, фосфор — 1, сера — 0,25, калий — 0,25, хлор — 0,2, натрий — 0,1, магний — 0,07, йод — 0,01, железо — 0,01. Итого на тринадцать основных элементов, именуемых макроэлементами, приходится 99,59 процента состава тела. Оставшаяся часть составлена всеми остальными элементами, которые обнаруживаются в количествах чрезвычайно малых и потому именуется микроэлементами.

( Следует непременно отметить, что важность того или иного химического элемента для организма отнюдь не всегда безусловно определяется его необходимым количеством. Целый ряд микроэлементов входит в состав соединений, выполняющих жизненно важные регулирующие и управляющие функции.)

## **Основные химические элементы и продукты питания**

### ***Кислород***

Мы постоянно пребываем на дне воздушного океана — атмосферы нашей планеты, только около 21% которой составляет кислород. Обычно наш организм может использовать лишь 4—5% кислорода, который мы вдыхаем вместе с воздухом, оставшиеся же 16—17% выдыхаются неиспользованными, в то время как для нашего физического тела кислород является элементом первостепенной необходимости. Уже говорилось о том, что тело наше на 62% состоит из кислорода. Жизнь человеческого существа угасает от недостатка этого элемента, как гаснет масляная лампа, когда его нет в воздухе. Именно за счет кислорода протекают процессы, поддерживающие в теле пищеварительный огонь, нормальную температуру и снабжающие его энергией, необходимой для функционирования. Кроме того, примерно шестьдесят три процента массы тела взрослого человека приходится на воду, а ведь в каждую молекулу воды входит один атом кислорода.

### ***Кислородсодержащие продукты***

Кислород присутствует в любых продуктах питания, но особенно богаты им сочные фрукты и овощи. Потому назовем их кислородсодержащей или кислородистой пищей. Совершенно очевидно, что именно кислородистая пища является первой необходимостью для человеческого организма, и совсем ни к чему искать в ней калорийность и сытность. Она полна жизни и жизненной энергии, и в этом ее особая ценность.

## *Углерод*

Углерод — энергоноситель и основа пластического обмена, ключевой г для формирования органических веществ. Вся органическая жизнь на планете Земля — это процесс, химическую основу которого составляют соединения углерода.

Растения добывают углерод из углекислого газа воздуха, человек — из тканей растительных и животных организмов, употребляемых им в пищу. Именно соединения углерода сгорают в топке нашего тела, снабжая грубой энергией нижний котел, откуда она поступает во все части, и системы тела, поддерживая их функциональные способности.

И именно извлекаемый из пищи углерод наше тело использует для построения венных клеток. Правда, поступление углерода в систему не должно намного превышать некоторый оптимум, иначе возникают серьезные проблемы с его использованием, он «захламляет» систему тела, способствуя возникновению серьезных функциональных нарушений.

### *Углеродсодержащие продукты*

Как и кислород, углерод имеется во всех продуктах, однако особенно богаты им продукты, в состав которых в больших количествах входят углеводы и жиры: все виды жиров, зерна злаковых, бобовые, крахмалистые, в частности картофель, бананы и т. д.

## *Водород*

В состав каждой молекулы обычной воды входят два атома водорода, соответственно, водород жизненно необходим для формирования всех жидких сред организма.

### *Водородсодержащие продукты*

Зеленые овощи, сочные фрукты, вода, молоко — все это продукты, богатые водородом. Поскольку в основном речь здесь идет о входящей в их состав воде, перечисленные продукты богаты как водородом, так и кислородом.

## *Азот*

Органическая жизнь — жизнь белковых тел. В основе молекул аминокислот, из которых составлены белки — азот. Таким образом без азота существование физического тела органического существа попросту невозможно.

## *Азотсодержащие продукты*

Белковые продукты — мясо, рыба, яйца, молоко, творог, бобовые и орехи — являются азотистой пищей.

## *Кальций*

Кальций участвует в формировании костей и зубов, играет существенную роль в регуляции сердечной деятельности и функционирования нервной системы, является важным составным элементом материнского молока. От нормального содержания кальция в организме зависит свертываемость крови, при существенном его недостатке даже небольшая рана может стать причиной смерти от потери крови.

Кроме того, кальций является одним из основных элементов, входящих в состав спермы в организме мужчины, недостаток же кальция в организме женщин вызывает лейкорею. От кальция зависит работа иммунной системы, от его недостатка снижается сопротивляемость организма болезням. Кроме того, при нехватке кальция ухудшается способность мыслить, нарушается память, и дух человека делается хилым.

Зубы начинают быстро портиться, кости теряют прочность, и нормальная жизнь человеческого существа становится невозможной. Большое количество кальция содержится в семени, поэтому безалаберный секс подрывает иммунитет человека, лишает его умственной и физической силы.

## *Продукты, содержащие кальций*

Все овощи, зелень — шпинат, петрушка и др., сочные фрукты — цитрусовые, яблоки, груши, манго, ананасы, гранаты, дыни, виноград — содержат большое количество кальция. Много кальция в молочных продуктах (кроме масла), бобовых и орехах.

Среди продуктов, относящихся к категории «животной пищи» кальцием богаты яйца, мелкая рыба и другие морепродукты. В мясе, крупной рыбе, масле сливочном и растительном, а также в зернах основных злаковых культур кальция немного. Кальций, содержащийся в животной пище, усваивается несколько хуже, чем тот, которым богаты продукты «растительной» категории.

## *Фосфор*

Фосфор участвует в формировании и восстановлении нервов, мягких тканей, костей, зубов и т. д.

## ***Фосфорсодержащие продукты***

Все без исключения продукты в том или ином количестве содержат усваиваемые человеческим организмом соединения фосфора. Особенно им богаты морепродукты. Если механизм усвоения фосфора в организме человека не нарушен, то при нормальном питании возникновение нехватки этого в организме представляется довольно маловероятным.

## ***Железо***

Железо входит в состав гемоглобина — специфического пигмента крови, находящегося в красных кровяных тельцах.

Красные кровяные тельца образуются в красном костном мозге и отвечают за перенос кислорода от органов дыхания к тканям всего организма за счет образования гемоглобином непрочного соединения с кислородом.

Совершенно очевидно, насколько важна роль железа для человеческого организма.

## ***Железосодержащие продукты***

Зелень и овощи зеленого цвета, некоторые фрукты, в частности яблоки, держат большое количество железа. Богаты этим элементом пальмовый орех, кабачки, горькая тыква, картофель, дыня. Животная пища и углеводистые продукты также содержат железо, но в небольшом количестве по сравнению с зелеными овощами.

Плотоядные животные пополняют свою потребность в железе за счет потребления сырой крови других животных, но человеческим существам такой способ вряд ли подходит. Потому наилучшим для человека путем обеспечения себя железом остается употребление зелени и зеленых овощей.

## ***Йод***

Несмотря на то что организму человека требуется крайне незначительного количество йода, элемент этот относится к числу жизненно важных, поскольку его нехватка или избыток разрушительным образом сказываются на функционировании всей эндокринной системы, что порождает тяжелейшие расстройства здоровья.

Нарушения йодного баланса у детей выражаются в катастрофических изменениях процессов развития организма.

Поступающий в организм в чистом виде йод практически не усваивается. При попадании внутрь значительных количеств чистого йода может развиваться тяжелое отравление.

Смертельная доза — около трех граммов. Поэтому основным источником этого элемента являются вода и пища, содержащие усваиваемые его соединения.

### ***Йодсодержащие продукты***

Йодом богаты зеленые овощи различных сортов, лук, ананасы, тамаринд и другие кислые фрукты, соль из морской воды, морская рыба и все морепродукты. Птичьи яйца и жир из печени трески также содержат йод, однако наш организм усваивает его не так легко, поскольку эти продукты относятся к разряду тяжелой пищи.

Потому йогины считают, что для пополнения запасов йода в организме яйца птиц и печень трески в общем-то пригодны, однако не являются оптимальным выбором. Многие из восточных пряностей — таких, как имбирь, перец, кориандр, тмин, гвоздика, куркума, — также снабжают организм йодом.

### ***Натрий***

Плазма крови содержит в себе соли натрия. Натрий играет важную роль в обменных и многих других процессах.

### ***Продукты, содержащие натрий***

Овощи, фрукты, молочные и углеводистые продукты, то есть все продукты «неживотной» категории.

### ***Калий***

Соли калия способствуют сохранению нормального состояния мягких тканей, делают их эластичными и участвуют в целом ряде процессов совместно с солями натрия. Хотя натрий и калий близки по свойствам, калий превосходит натрий по важности, поскольку существенная нехватка в организме натрия замедляет рост и снижает общую сопротивляемость, тогда как нехватка калия грозит очень скорой смертью.

### ***Продукты, содержащие калий***

Калием богаты все продукты, которые содержат натрий.

## *Магний*

Участвует в формировании костей, зубов и нервных клеток.

### *Продукты, содержащие магний*

Соли магния содержатся в большинстве овощей и в орехах различных сортов.

## *Медь*

Функции меди связаны с функциями железа.

### *Продукты, содержащие медь*

Медь в достаточных количествах содержится в железосодержащих продуктах.

## *Сера*

Играет существенную роль в обменных процессах, нарушение серного баланса отрицательно сказывается на общем состоянии здоровья, и в частности — на работе печени и селезенки.

### *Серосодержащие продукты*

Лук, редис, капуста, шпинат, сельдерей, непросеянная мука, ячмень и сырые яйца.

## *Фтор*

Соли фтора играют большую роль в кальциевом обмене. От достаточного их наличия зависит состояние зубов, костей и глаз. Недостаток фтора в организме ведет к кариесу зубов, непрочности костей и инфекционным глазам заболеваниям.

При избытке фтора зубы становятся чрезмерно твердыми и хрупкими.

## ***Фторсодержащие продукты***

Шпинат, свекла, другие овощи, сырые яйца и печень трески содержат фтор.

## ***Кремний***

Соли кремния также участвуют в кальциевом обмене, сохраняют крепость зубов, цвет и здоровое состояние кожи и волос. Кроме того, кремний способствует эластичности стенок сосудов, сухожилий и мышц. Недостаток кремния в организме вызывает порчу зубов, выпадение волос, преждевременное поседение и подверженность кожным заболеваниям.

## ***Продукты, содержащие кремний***

Кремний содержится в различных пропорциях во всех сочных фруктах, в редисе, капусте, огурцах, шпинате и др.

## ***Марганец***

Марганец функционально связан с железом. Он участвует в процессах очищения крови и оживляюще действует на нервы и железы.

## ***Продукты, содержащие марганец***

Цветная капуста, салат-латук, бобы, петрушка, миндаль и др.

## **Белковые продукты**

Белковые продукты можно разделить на три категории. К первой относятся продукты, наиболее богатые самыми ценными в пищевом отношении белками, — соя, бобовые, орехи, творог и сыр.

Ко второй относятся продукты, также достаточно богатые белками, но в пищевом отношении с точки зрения йогов менее ценные, и продукты, ценные в пищевом отношении, но не столь богатые белками — мясо животных и птиц, яйца, рыба, зерна злаков.

К третьей категории относятся пищевые продукты, которые ценны наличием в них других составляющих, но белками не богатые—овощи, молоко и фрукты.

### ***Продукты, содержащие жиры***

Продукты, содержащие жиры, также можно разделить на три категории.

К первой относятся продукты, наиболее богатые ценными в пищевом отношении жирами — топленое и сливочное масло, растительные масла, все сорта орехов, творог и сыр из цельного молока, соя, оливки.

Ко второй относятся богатые жирами, но менее ценные в пищевом отношении продукты, а также ценные продукты с меньшим содержанием жиров —мясо животных и птиц, яйца, крупная рыба, бобовые, а так же зерна злаков.

К третьей категории относятся продукты, содержащие малое количество жиров, — фрукты и овощи.

Избыточное потребление жиров всегда неблагоприятно отражается на состоянии организма, повышает кислотность и может привести к несварению.

### ***Продукты, содержащие углеводы***

Продукты, содержащие углеводы, можно разделить на две категории.

К первой относятся продукты, исключительно богатые углеводами — ар, фруктовый и пальмовый сахар, мед, черная патока, изюм, финики, фиги (инжир), зерна злаковых, пальмовое саго, горох, зеленый горошек, чечевица, тамаринд, куркума.

Ко второй категории относятся ценные в пищевом отношении продукты, содержащие углеводы в несколько меньшем количестве, — картофель, редис, свекла и другие овощи, морковь, лук, сладкий картофель, плоды манго и другие фрукты, кокосовые орехи, земляные и другие орехи, кардамон, гвоздика, тмин, кориандр, имбирь, бобовые.

Избыток углеводистой пищи приводит к повышению кислотности и несварению.

### **Кровь и сбалансированная диета**

Йогини считают, что кровь бывает трех видов — саттвическая, то есть кровь качества Саттва



(ее также называют наичистейшей), раджасическая, то есть та, в которой преобладает гуна Раджас (такую кровь называют нечистой), и тамасическая, то есть та, в которой преобладает Тамо-гуна (ее именуют попросту грязной).

Качество крови йогины определяют по ее цвету, для чего существует особая техника извлечения крови из желудка с помощью Вамана-дхаути. Очень интенсивная практика Вамана-дхаути приводит к гиперемии стенок желудка, при мощных сокращениях его стенок во время позывов к рвоте мелкие сосуды лопаются и кровь выбрасывается наружу вместе со слизью и желудочным соком.

Чтобы достичь этого эффекта, йогин продолжает практиковать Вамана-дхаути уже после того, как вся выпитая им вода покинула желудок.

Чистая, нечистая и грязная кровь различаются по цвету. Йогины полагают, что наичистейшая — саттвическая — кровь должна быть на две трети или немного более (на 60—70 процентов) щелочной.

(Возможно, имеется в виду нормальная слабо щелочная реакция крови здорового человека ( $\text{pH} = 7,37 \dots 7,42$  для женщин и  $\text{pH} = 7,36 \dots 7,42$  для мужчин).).

Такая кровь преобладает у людей, имеющих отличное здоровье. Если щелочная часть крови уменьшится до величины от половины до чуть менее, чем двух третей (50—60) процентов) (среда крови близка к нейтральной ( $\text{pH}$  ближе к 7,00), кровь делается раджасической или нечистой).

Еще большее уменьшение щелочной части крови ( Дальнейшее приближение свойств крови к кислотным ( $\text{pH}$  около 7,00 или ниже).) делает ее грязной или тамасической.

Такая кровь — кровь наихудшего качества. Подавляющее большинство относительно здоровых людей имеет раджасическую кровь, что отражается на свойственных им тенденциях к активному проявлению в социуме и неспособности в полной мере контролировать свою эмоциональную и умственную деятельность. Те же, чья кровь относится к категории грязной, не могут не быть подверженными физическим недугам.

Зная, каким образом та или иная пища воздействует на качество крови, можно оптимизировать ее реакцию путем выработки сбалансированной диеты. Древние мудрецы придерживались того мнения, что все сладкие и кислые фрукты, все зеленые овощи, различные бобовые, молоко, протокваша и пахта являются пищей, которая способствует приобретению кровью щелочных свойств.

Рыба, мясо, яйца и продукты, богатые углеводами, закисляют кровь.

Жиры являются «нейтральной» пищей, если употребляются в умеренных количествах. Однако будучи очень концентрированными, в чрезмерных количествах они не могут быть полноценно усвоены. Их токсичные остатки закисляют кровь.

Любая концентрированная и тяжелая пища — излишне жирная, подвергавшаяся сложной кулинарной обработке ( две и более операций) и та, в которой для большей калорийности и «универсальности» совмещено несколько полноценных продуктов разных категорий ( более трех) — являет собой проблему для организма и перегружает пищеварительную систему.

Не имея возможности полностью такую пищу переработать, организм вынужден искать различные способы справиться с нею, задействуя дополнительные резервы и перенапрягая органы, ответственные за избавление организма от ненужных и вредных веществ.

Однако все равно часть избыточной пищи остается «непобежденной» и разлагается внутри тела, загрязняя и отравляя его, а также способствуя развитию в органах пищеварения гнилостных процессов.

( Кишечник подавляющего большинства людей, ведущих обычный образ жизни, непременно содержит гниющие отходы в большем или меньшем количестве. Йогины считают, что именно проистекающей от этого аутоинтоксикацией в значительной степени обусловлена жуткая ситуация, сложившаяся в человечестве. Попробуйте найти среди обычных людей человека абсолютно здорового. Сколько таких отыщется на тысячу. Один? Два? Может быть, десять? Хотелось бы верить. А если поискать тех, кого можно назвать «в общем полностью здоровыми»? Может быть, их на тысячу отыщется сто? Ну, хотя бы пятьдесят... Вряд ли...)

Потому человеку нужна не столько калорийная пища, сколько сбалансированная и легко усваиваемая. Особенно это существенно для тех, кто болен, и для тех, кто практикует различные виды психофизического тренинга, связанные с огромными психическими и достаточно большими физическими нагрузками.

Йогины полагают, что сбалансированная диета должна состоять на две трети из «щелочной» пищи и на одну треть — из «кислотной». Следовательно, тому, кто употребляет животную пищу, не следует забывать, что рыба, мясо, яйца, рис, хлеб и т. д. не должны превышать одну треть их ежедневного рациона, оставшиеся же две трети пусть будут составлены овощами, фруктами, бобовыми и молоком.

Вегетарианцам также необходимо помнить, что углеводистая пища, т. е. хлеб и другие продукты из зерен злаковых, не должны превышать одну треть их ежедневного рациона, две же трети пусть приходится на бобовые, овощи, фрукты, молоко, орехи и т. д.

Такова примерная формула того, что йогин назвал бы сбалансированной диетой.

### *«Облегчение молока»*

Йогины предпочитают употреблять в пищу так называемое «облегченное молоко». Процесс «облегчения» предельно прост. Молоко нагревается так, чтобы, дойдя до точки начала кипения, оно один раз «поднялось». Едва это произошло, сосуд с молоком тут же убирают с огня. Пьют такое молоко теплым.

### ***К вопросу о плотоядности человеческих существ***

Подавляющему большинству человеческих существ, обитающих ныне на Земле, свойственна привычка употреблять в пищу рыбу, мясо животных и птиц, животные морепродукты, яйца и т. п., однако при всеядности своей человек относится скорее к травоядным. Телесное устройство чисто плотоядных животных имеет некоторые особенности, которыми человеческий организм не обладает.

Однако полностью отнести человека к травоядным также нельзя, ибо организм его обладает широчайшим диапазоном приспособляемости. Природа снабдила человека механизмами, которые позволяют ему в экстремальных условиях при отсутствии пищи растительной без вреда переходить на животную пищу.

Однако, если без особых на то оснований эта способность становится основой повседневных пищевых привычек, избежать раньше или позже проявляющихся разрушительных последствий воздействия такого искажения на тело и — в первую очередь — на психику человека как правило не удается.

### ***К вопросу о пристрастии к спиртному***

Массовая привычка к употреблению спиртных напитков является наиболее прискорбной слабостью человеческой цивилизации. Как явствует из истории, жертвами ее становились целые народы и нации. Приучение противника к спиртному в известных случаях оказывалось гораздо более радикальным стратегическим ходом, чем многолетние военные действия.

( Именно таким способом были покорены и практически истреблены индейские племена Северной Америки вместе с их тысячелетней культурой, а также народы Сибири.)

На основе опыта многих столетий йогины справедливо полагают, что спиртное временно нейтрализует кислотные яды, образующиеся в организме при чрезмерном употреблении мясной пищи. Потому жадный поглотитель мяса естественным образом обретает жажду к спиртному. Пристрастившись же к пагубному зелью, он уже не способен со своей страстью расстаться.

### ***К вопросу о человеческой агрессивности***

Употребление мясной пищи разжигает в человеке агрессивность. Поэтому древнеиндийскими священными писаниями мясное питание разрешалось только тому, кто принадлежал к касте воинов. Война и кровь были его дхармой — долгом и законом жизни. Профессиональный воин — воин по рождению — должен был быть агрессивным, чтобы справиться с задачей защиты своего народа от свирепых завоевателей.

В тренировке воинов применялись техники, позволявшие направить агрессивность в заданное русло, потому употребление мяса не приводило к неконтролируемым состояниям психики, которые являются нормой жизни для нынешних цивилизованных наций «неосознающих мясоедов».

Брамину же—тому, чья дхарма заключалась в следовании по пути духовного поиска, употребление в пищу рыбы, мяса, яиц и т. п. строжайше запрещалось, а принадлежавшим к остальным кастам — не рекомендовалось.

### *Идеальная диета*

Все разнообразие возможных пищевых продуктов в Йоге принято разделять на три категории — саттвическая пища, раджасическая пища и тамасическая пища. При этом учитываются не только биохимические свойства того или иного продукта, но также качество свойственных ему тонких субстанций.

### *Саттвическая пища*

Полноценные продукты, употребление в пищу которых способствует сохранению здоровья и силы, формирует мощный иммунитет, а также обеспечивает физическое, умственное и духовное равновесие, относятся к категории саттвических или превосходных. Согласно утверждениям авторов древних классических трактатов, именно такого рода продукты составляют идеальный рацион для практикующего йогина.

Саттвическое питание сохраняет покой ума и тела, доставляя человеку удовольствие.

### *Раджасическая пища*

То, что в нынешнее время принято называть сбалансированной пищей, йогической классификации относится к категории раджасической. В ней определенных пропорциях сочетаются качественные продукты животного и неживотного происхождения.

Следует, однако, помнить, что некорректные методы приготовления могут превратить даже вполне доброкачественные продукты в яд, переведя их из категории саттвической пищи в категорию раджасической или даже тамасической.

Саттвические продукты, приготовленные с добавлением большого количества специй, например, перестают быть таковыми, пополняя собой категорию продуктов раджасических.

Также к раджасической пище относятся все корректно приготовленные животные продукты.

(Мы, конечно, помним, что молоко и молочные продукты, несмотря на их животное происхождение, в йогической диетологии принято относить к неживотным. Под животными же понимаются лишь те, которые содержат плоть живых существ, стоящих по уровню эволюционного развития выше растений.)

Явного вреда пища раджасической категории в общем-то не приносит, особенно молодым людям, у которых пищеварительная система работает достаточно эффективно, однако,

возбуждая ум и генерируя телесную неудовлетворенность, она толкает человека в пучину потакания страстям, желаниям и похоти и потому не позволяет ему достичь уравновешенного состояния.

Отсюда — невозможность для того, кто питается раджасической пищей, устойчиво следовать по пути целенаправленного развития самоконтроля, расширения осознания с вытекающим из последнего совершенствованием и приближением к состоянию просветления.

Суетность состояния ума неизменно рано или поздно толкает такого человека к совершению ошибок, пагубно отражающихся на его эмоциональном статусе, работоспособности интеллекта и способности контролировать волю. Поэму тот, кто питается раджасической пищей, с возрастом неизбежно ввергает себя в пучину болезней и неадекватных состояний психики, особенно если жизнь его сопряжена со стрессами. Тот же, кто намерен всерьез посвятить себя продвижению по пути духовной эволюции, а также тот, кого интересует отменное здоровье, должен, следовательно, отдать предпочтение исключительно пище саттвической.

### *Тамасическая пища*

Пища несбалансированная, зажаренная, подгоревшая, несвежая, нечистая, разлагающаяся и пересушенная относится к категории тамасической, или наихудшей. Такого рода пища однозначно вредна для умственного и физического здоровья любого, даже самого стойкого индивида.

«Заполняя желудок наполовину, должно йогину есть то, что чисто, на вкус приятно, нет в чем горечи и также нет остроты. Такова умеренность в еде.

Половину желудка наполняют пищей, четверть остается для воды и еще одна — для воздуха и газов.

Трапеза же йогина всегда составлена тем, что переваривается легко и быстро, не обжигает и подходит для построения тела.

Пусть избегает он всего, что долго стояло, будучи приготовленным, того, что переваривается с трудом и в кишках загнивает, а также того, что прямо с огня и горячо чрезмерно» («Гхеранда-Самхита», 5-21,5-22,5-29,5-30).

«Пища молочная и сладкая, которая посвящена Шиве и четверть желудка оставляет свободной, — вот умеренность в еде.

Не следует йогину есть острое, соленое, кислое, пряное и горячее, орехи и листья бетеля, рисовое масло и сезам, горчицу, вино, рыбу и мясо, творог, сливочное масло, черный перец, асафетиду и чеснок.

Пищи остывшей, разогретой, пересоленной и прокисшей следует избегать, ибо она суть нездоровая.

Не опасаясь, может йогин взять пшеницу, рис, ячмень, молоко, топленое масло из молока буйволицы, сладости, мед, сухой имбирь, огурцы, овощи и хорошую воду. Для практикующего Йогу это благоприятно.

Ибо силу дает пища, приготовленная с топленным маслом и молоком, и тело ублажает, его потребностям отвечая вполне» («Хатха-Йога-Прадипи-ка», 1-60,1-61, 1-62,1-64,1-65).

### ***Бобовые как универсальный источник белков***

Как следует из приведенных выше цитат, йогини выступают за полное исключение из рациона мяса животных, рыбы и яиц. Они утверждают, что для поддержания полноценного белкового баланса достаточно молока и молочных продуктов и бобовых — разнообразных видов фасоли, бобов, чечевицы, гороха и сои. Никакого вреда от употребления в пищу бобовых быть не может. Пятидесяти-семидесяти граммов в день вполне достаточно для взрослого человека. Дети пусть едят столько, сколько захочется.

(Примечателен известный факт из древней истории: воины «императорской гвардии» Древнего Рима — отборные войска, состоявшие только из умудренных опытом множества сражений бойцов в возрасте не моложе сорока лет — не употребляли в пищу мяса и рыбы, питаясь в основном чечевицей и кашей из ячменных зерен. При этом воины императорских когорт успешно выигрывали сражения даже с десятикратно , превосходившими их по численности войсками противника.)

### ***Традиционные диетические принципы для всех в соответствии с индийскими священными писаниями***

Согласно установкам индийских священных писаний, детей до шести-семи лет, вне зависимости от кастовой принадлежности и места рождения, кормить мясной пищей не разрешалось, им нельзя было давать даже мелкую рыбу, дабы не причинить вреда здоровью малышей.

Употребление в пищу крупной рыбы, мяса и яиц запрещалось до десятилетнего возраста. Мясо животных, убитых на общественных бойнях, считалось отвратительной пищей, пригодной разве что для питания самоубийц и неприкасаемых.

По достижении истинной зрелости — возраста максимального расцвета, то есть пятидесяти лет, — любой, даже воин, согласно предписаниям, полностью, отказывался от животной пищи, переходя на растительно-молочное питание.

Все это соблюдалось во многих местностях Индии вплоть до первых десятилетий нынешнего столетия. Затем на смену сложившемуся укладу пришла дикая смесь традиционных взглядов и извращенных понятий о питании, принятом на Западе.

И если раньше наилучшим завтраком для человека любого возраста и общественного положения считалось несколько орехов или горсть размоченного в воде мелкого зеленого горошка, несколько сочных фруктов и чашка молока, то теперь на смену этому пришла модная яичница, бифштекс, кебаб из мяса и магазинные сладости.

Последствия в виде катастрофического всплеска как традиционных для страны, так доселе невиданных «современных» болезней не заставили себя долго ждать.

## **Глава 6. Сексуальная жизнь с точки зрения Йога-терапии**

Образ сексуальной жизни человека оказывает глубочайшее воздействие на все аспекты его состояния. Дисциплинированность и самоконтроль в половой жизни непосредственно влияют как на физическое, так и на умственное здоровье человека, поскольку сексуальная энергия есть основа и сущность всей его наличной творческой силы. Преобразование сексуальной энергии в энергию более высоких уровней позволяет человеку достичь максимального творческого проявления и самовыражения, что в итоге приводит его к осознанию своей сущности, своей истинной природы, то есть к самоосознанию Единого в человеке.

Однако в природе устроено так, что в каждом из нас воплощена лишь половина Божества. Целостность же гармонии достижима только в идеальном союзе мужчины и женщины.

Мудрецы древности разработали общие практические принципы, руководствуясь которыми, супружеская пара может не только сохранять здоровье, рождать и растить здоровых детей, но и преобразовать свою сексуальную энергию в силу осознания.

В данной работе эти принципы излагаются для тех, кто заинтересован как в личном здоровье, так и в благополучии будущего потомства [В йоге существует целый класс особых техник, превращающих половой акт в высокоэффективную йогическую практику. Эти техники обычно используются в семьях, где оба супруга серьезно практикуют Йогу. Непосредственное описание сексуальных техник можно, в частности, найти в "Хатха-Йога-Прадипике", "Шива-Самхите", классических текстах даосской Йоги, работах современного даосского Мастера Мантэка Чиа. В "Йога-терапии" Шри Свами Шивананды описание собственно сексуальных техник не приводится.].

Юность - это пора наслаждений. Как каждый индивидуум, так и вся нация в целом, проходит естественные стадии развития - детство, юность и зрелость и старость. Западные нации сейчас находятся в самом расцвете своей юности и поэтому их страсть к наслаждениям естественно превосходит таковую некоторых других наций. Индийцы в пору юности своей расы были не менее страстны, чем современные люди запада.

Достаточные свидетельства тому обнаруживаются в древних сексологических трактатах. Седая древность запечатлена на челе индийской расы - самой древней расы мира - и потому способность ее выдерживать обилие чувственных наслаждений значительно ослаблена [То,

о чем идет речь ниже, вполне имеет место и у нас, поэтому рекомендуется с достаточной внимательностью отнестись к рекомендациям Шри Свами Шивананды относительно качества сексуальных взаимоотношений.

Однако, как следует из сказанного им выше, нужно учитывать, что мы принадлежим к относительно молодой нации и идеальные "количественные характеристики" нормальной сексуальной жизни для нас могут быть иными.

Впрочем, при корректном отношении к себе и к другим "количественные характеристики" сексуальных отношений, предлагаемые Шри Свами Шиванандой оказываются весьма и весьма целесообразными и в наших условиях. Более того, при том режиме половых отношений, который рекомендуется в данной книге, не только улучшается состояние здоровья и увеличивается высшая творческая активность человека и, как следствие, его способность осознанно регулировать свое состояние, но также гораздо более глубокими, полноценными и радостными становятся все проявления взаимной любви между мужчиной и женщиной.].

Обратив свое внимание на супружеские пары, мы едва ли найдем одну здоровую пару из тысячи. Еще довольно молодые, казалось бы, люди с трудом носят свое тело, словно это - тяжелый груз. В их движениях нет и следа юношеской силы.

Для замужних молодых женщин типичны хронические запоры, в результате которых возникают многие болезни. Кроме того, женщина также может стать жертвой преждевременной смерти от чрезмерного количества беременностей, которые истощают организм. Довольно часто женщинам приходится приносить себя в жертву необузданности половых желаний своих мужей.

Женатые молодые мужчины также в подавляющем большинстве не отличаются завидным здоровьем, скорее даже наоборот. Даже при недолгом пребывании на по-настоящему жарком солнце у многих из них появляется головокружение, при небольшом переохлаждении они простуживаются, у них возникает одышка, если им приходится быстро пройти пару миль пешком или взбежать на седьмой этаж.

Избыточность сексуальной жизни приносит больше вреда и потерь мужчине, чем женщине. В результате чрезмерных затрат семени - шукры – и некомпенсированного расхода энергии сопротивляемость мужского организма болезням значительно снижается, что приводит к хроническим патологиям.

Мужчина не может полноценно реализовать свои способности; для того, чтобы добиться целей, которые он перед собой ставит в социальной жизни, ему приходится буквально лезть вон из кожи, в результате хроническая нехватка сил усугубляется, недуги разрастаются и расцветают.

Мужчина постепенно превращается в физического, интеллектуального, социального и сексуального импотента и умирает преждевременной смертью в общем-то не очень старой еще по возрасту развалины, так и не успев не только достичь Божественного самоосознания или хотя бы получить понятие о том, что это такое, но даже просто не добившись в этой жизни того, чего хотел.

Не подкрепленные личной силой амбиции, необоснованные претензии, постоянная интеллектуальная, эмоциональная и физическая неудовлетворенность, физическая боль и боль моральная от ощущения бессилия перед роком - таковы результаты столь распространенной ныне неумеренности в обычном семейном сексе. Что говорить тогда о разврате и половых излишествах [Слова "похоть", "разврат", "половые излишества" и т.п. в данном контексте к категориям морально-этического плана никакого отношения не имеют и являются не более чем адекватными обозначениями понятий, сопряженных с бездарным обращением людей со



своей личной силой и единственным изначально подконтрольным сознанию источником реальной энергии.] в нынешнем понимании этого слова, по сути являющих собой необузданное буйство животной похоти, пожирающее дух и силу разума мужчин.]

Результатом избыточного потребления жирной и мясной пищи становится закисление крови, приводящее к нарушению функций печени. В результате возникают заболевания сердца и нарушения кровяного давления, что также становится причиной появления многих хронических недугов и преждевременной смерти. Однако преобладающую роль в массовом разрушении здоровья людей играет все же сексуальное невежество и всеобщая склонность к половым излишествах, ставшая общепринятой нормой.

Многие мужчины не в состоянии дать половое удовлетворение своим женам из-за того, что семяизвержение у них происходит раньше, чем женщина достигает оргазма. Результатом становится типичный незавершенный половой акт, оказывающий исключительно вредное воздействие на психическое и физическое здоровье женщины.

Однако неспособность мужчины задерживать семяизвержение и совершать половой акт в гармонии с состоянием женщины отнюдь не является препятствием для зачатия. Именно слабым духом и телом мужчинам свойственна не поддающаяся контролю похоть, именно те, кто не способен управлять семяизвержением, не умеют сдерживать и направлять свои желания. И потому столь часто терзают они легко доступные тела своих жен, не удовлетворяя их при этом нисколько. Когда к постоянной неудовлетворенности тела добавляется неудовлетворенность сердца, супружеская жизнь делается для женщины подлинной мукой.

С другой стороны, в подавляющем большинстве своем мужчины, обладающие способностью сдерживать семяизвержение, вследствие своего невежества этим злоупотребляют, ибо не умеют или не желают управлять своей похотью. Они продолжают терзать тела своих жен даже после того, как те уже испытали оргазм.

Тем самым ради продления собственного животного удовольствия муж проявляет преступное безразличие к здоровью и счастью жены. Многие женщины то ли из-за стыдливости, то ли вследствие недостатка общей культуры не знают, как объяснить мужьям их ошибку, и молча терпят сексуальное невежество и грубость, относясь к этому как к своего рода необдуманным шалостям взрослых детей, никогда прямо не возлагая на мужей ответственность за свое разрушенное здоровье, за свое преждевременное превращение в потрепанные развалины, за то, что стараниями мужей к ним ускоренно приближается смерть.

Бездумное мужицкое сексуальное буйство, вне всякого сомнения, суть преступление - медленное убийство близкого человека. И когда муж заметит на теле и лице своей жены признаки старения, пусть прежде всего помыслит о своем к ней отношении и собственном поведении по отношению к своему самому близкому человеку.

Сексуальная неудовлетворенность "проваливается" в подсознание, отражаясь в сознании неадекватными реакциями на совсем, казалось бы, никак не связанные с сексом стрессовые (и не очень стрессовые) ситуации.

В силах женщины все это обдумать и найти способ научить мужчину быть мужчиной, а не самовлюбленным самцом, помочь ему восстановить сексуальную силу, если она подорвана, либо перенаправить, если она в избытке. Ибо простое предъявление друг другу претензий и постоянная раздраженность никакого положительного результата дать не могут и ведут лишь к углублению пропасти между двумя когда-то любившими и в общем-то не безразличными друг другу людьми. Это играет не последнюю роль в катастрофическом росте количества разводов. Массовые разводы уродуют общество, поскольку юное поколение растет не в гармонии

здоровой семьи, а в уродливой обстановке незавершенности, вечной нервной неудовлетворенности и кошмара перманентного утомления.

Массовое сексуальное невежество - исторически сложившаяся искаженность естественного секса и неразвитость секса культурного - и, как следствие, - массовое же отсутствие сексуальной гармонии относятся ко вполне основательным причинам вырождения нации, обусловленного разрушением ее психического и физического здоровья.

Многие замужние женщины полагают, что частые половые сношения с мужем есть признак любви и супружеской верности. Если муж по каким-то причинам проявляет некоторую сдержанность в сексуальной жизни, они начинают подозревать его в измене и делают все возможное, чтобы побудить к обильным половым сношениям. Причиной этого чаще всего является вовсе не сексуальный голод, а экономическая беспомощность и зависимость от мужа. Такое поведение женщины разрушает как ее собственное физическое и психическое здоровье, так и здоровье ее мужа.

В животном мире инстинкт наслаждения жестко ограничен законами функционирования сферы инстинктивного разума. Обладающему качественно иным разумом и способностью к осознанному самоконтролю человеческому существу природа предоставила гораздо большую свободу. Так же, как и дикий зверь, человек может до самой своей естественной смерти обладать несокрушимым здоровьем и функциональной оптимальностью.

Единственное условие - разумно пользоваться практически безграничной свободой и ею не злоупотреблять. Человек - великий эксперимент Матери Природы, попытка предоставить свободу достигшему разумности чаду.

Так же, как определенное количество пищи питает тело и поддерживает его в должном состоянии, дисциплинированная половая жизнь удовлетворяет и тонизирует разум и тело.

Несбалансированная сексуальная страстность, склонность к сексуальной несдержанности и отсутствие способности к самоконтролю как у мужчин, так и у женщин обусловлены прежде всего недоразвитостью личного ума.

Даже обладающие достаточно зрелым разумом люди зачастую не достигают заинтересованности в приобщении к высшей человеческой культуре из-за постоянной поглощенности их ума проблемами заработка, мирскими делами и другими обыденными мыслями [Выход - в образе действия "от обратного". Приобщение к высшей культуре дает прирост личной силы. Увеличение личной силы открывает доступ к универсальной воле. Способность осознанно пользоваться универсальной волей дает свободу формировать жизненную ситуацию. Умение осознанно формировать жизненную ситуацию относится к тому уровню владения "искусством естественной магии", на котором человек освобождается от необходимости участвовать в ежечасной борьбе за хлеб насущный. То, что необходимо ему и его семье, в идеально достаточном объеме приходит к нему как бы само собой, кажется лишь, что обстоятельства просто складываются неизменно самым удачным образом в его пользу.]

Волевая мощь и высшая сила мысли не могут быть активными в таком уме, ибо питающая их энергия соскальзывает в низшие психоэнергетические центры и время от времени проявляет себя в неконтролируемых вспышках похоти. Если в силу обстоятельств индивиду не удастся постоянно давать выход сжигающей его страсти, удовлетворяя свой сексуальный голод, разумом его овладевает подавленность, телом - физические недомогания.

Если же человек дает бесконтрольный выход своим страстям, уничтожая творческую энергию

вместо того, чтобы разумно ею воспользоваться, он еще более разрушает свою психику, истощает разум и, кроме всего прочего, изматывает своего сексуального партнера. Не может быть спасения от мук полового возбуждения, пока ум не освободится от суесть.

По достижении определенного возраста организм начинает вырабатывать количество семени - шукры - с некоторым избытком, специально предназначенным для трат с целью воспроизводства. Семя, производимое организмом женщины, обновляется в процессе менструации.

Мужчине же предопределено природой расходовать избыток своего семени при половом акте. Естественно, что нормальная частота полового акта, при котором избыток мужского семени покидает организм, должна примерно соответствовать нормальной частоте менструаций у женщины.

Такая трата спермы не сказывается отрицательно на здоровье мужчины, она скорее помогает сохранению тела и ума в состоянии функциональной оптимальности. Если после полового сношения мужчина ощущает бодрость и приятное чувство здорового тела, значит, было израсходовано именно то количество спермы, которое для этого предназначалось. Запасы же семени - животворного экстракта крови - предназначенные для удовлетворения энергетических и информационных нужд самого организма, остались в целости. Секс истощает организм и лишает его сопротивляемости только тогда, когда растрачивается эта часть спермы.

Всем молодым мужчинам и женщинам нелишне помнить, что на них лежит ответственность перед своей нацией и человечеством в целом.

Невоздержанность и отсутствие сексуальной дисциплины ведут к рождению истощенных и заведомо обреченных на множество болезней детей. Тотальная болезненность потомства - катастрофа для нации, не говоря уж о том, что каждая болезнь ребенка - страдание для всех, кто его любит.

Поэтому самоконтроль в сфере сексуальной жизни служит не только интересам собственного здоровья, благополучия и развития личной силы каждого индивида, достижению счастья и семейной гармонии, но также интересам нации и всего человечества в целом. Каждый ответственен за будущее всех [Кто знает, где и кем он будет в следующем воплощении-].

Безусловно, никто не может однозначно регламентировать оптимальную частоту половых сношений, не вредящих здоровью конкретного человека - это вещь очень индивидуальная. Однако общие принципы все же могут быть сформулированы.

В составленных мудрецами древних текстах сексологического содержания утверждается, что женщины в сексуальном отношении как правило более сдержаны, чем мужчины. В нормальной женской психике имеется естественный ограничитель сексуальной жажды. Слишком частые или же физиологически несвоевременные половые сношения вызывают в нормальной женщине чувство отвращения.

Вот почему излишне сладострастный муж не всегда находит тело своей жены готовым к совокуплению, ему приходится прибегать к длительной подготовке, вызывая в жене желание. Такая неготовность женщины в современной западной сексологии обозначается термином "медлительность".

Авторы современных сексологических исследований описывают разнообразные способы преодоления мужчиной женской "медлительности". Однако мудрецы древности утверждали, что так называемая "медлительность" суть естественная сдержанность. Именно поэтому аспект Брахмачарьи - искусства управления страстью - ни в одном из трактатов не рассматривается применительно к женщине.

Брахмачарья изначально свойственна здоровой женской натуре.

Для мужчин же обуздание похоти зачастую превращается в поистине непреодолимую преграду на пути духовного, интеллектуального и физического развития. Поэтому для них были сформулированы принципы Брахмачарьи и способы контроля сексуальных желаний в супружеской жизни. Соблюдение этих принципов вырабатывает железный характер и способность развить несгибаемое намерение - первый шаг к истинной свободе воли. Семья при этом качественно изменяется, поскольку в супругах в полную силу раскрываются Божественные аспекты человеческого осознания: в женщине - богиня Дурга, а в мужчине - бог Шива. Ни женщина, ни мужчина не могут достичь полноценности проявления поодиночке, поскольку их Божественная сущность способна явить свою целостность лишь в гармоничном единении двух воплощенных в разнополюх существах начал.

Соединение же Шивы и Дурги есть семья Богов, абсолютно гармоничное единство духа, воли и разума двух свободных осознающих существ. Нет в мире того, что было бы не под силу такой семье, и дети, в ней рожденные, неизменно отмечены печатью Божественного разума и знания. Чем больше в мире людей будет таких семей, тем скорее человеческое общество из демонического превратится в Божественное.

Древние трактаты рекомендуют вступать в сексуальную близость только тогда, когда на то имеется обоюдное желание, но ни в коем случае не возбуждая навязчиво женщину и тем более - не действуя против ее воли.

Только так можно гарантировано избежать пагубного влияния чрезмерного секса на здоровье семьи. Принуждение нежелающей жены к совокуплению равнозначно насилию и прелюбодеянию. В идеале совокупление должно иметь место не чаще одного раза в месяц. Муж, соблюдающий такие ограничения в супружеской жизни, является истинным хранителем Брахмачарьи. Этот принцип кратко сформулирован в известной бенгальской пословице: "Раз в месяц, дюжину в год, если можешь, воздержись и дольше".

Самка животного не позволяет самцу приблизиться к ней после зачатия, после родов и в период вскармливания детенышей молоком. Люди, к сожалению, этих простых правил не придерживаются. Сексуальная близость между матерью и отцом в период вскармливания ребенка пагубно отражается на качестве материнского молока вплоть до придания ему токсических свойств и потому разрушительно действует на состояние здоровья ребенка.

Секс же во время беременности по мнению древних мудрецов вообще преступен, ибо в наследственном коде плода при этом могут произойти жестокие и необратимые нарушения. Потому йогическая сексология строго-настрога запрещает какой бы то ни было секс во время беременности и в период вскармливания.

Мужчине же этот период предоставляет уникальный шанс интенсифицировать психофизическую тренировку и эффективность социальных проявлений благодаря сохранению и трансформации всего количества вырабатываемого организмом семени, включая и "затратную" его часть [Сексуальные практики Хатха-Йоги и даосской Йоги предусматривают полное сохранение семени при половом акте. При этом частота половых актов не имеет значения. Более того, в отдельных случаях даже желательно практиковать половой акт чаще, чем один раз в месяц, поскольку секс при этом превращается из простого удовлетворения плотского желания в высокоэффективную тренировочную практику соединения, обмена, накопления и совместной сублимации творческой энергии обоими партнерами. Правда, для полноценной реализации йогического секса оба супруга должны в совершенстве владеть техникой выполнения достаточно сложных, мудр, бандх и пранаям.

Сам же процесс полового акта при использовании последнего в качестве метода совместной сублимации сексуальной энергии в высшую творческую силу от начала до конца проходит под

неусыпным и полным контролем со стороны сознания. До тех пор, пока такой контроль не установлен и искусство удержания семени внутри организма в момент пикового оргазма не освоено в совершенстве, частота половых сношений не должна превышать оптимальную с точки зрения расхода излишков семени.

К сожалению, в цели данной работы освещение йогических сексуальных практик не входит, однако мы непременно обратимся к этой теме в последующих книгах, посвященных практике психофизической тренировки.

Тем не менее необходимо помнить, что даже йогический половой акт во время беременности и в период вскармливания недопустим.]. Тем, кто желает, чтобы их дети были здоровыми и от рождения обладали Сиддхами - магическими силами полубогов - рекомендуется соблюдать эти элементарные принципы.

Если мужчина, обладающий способностью сдерживать эякуляцию, будет иметь со своей женой только одно сношение в месяц, то оба супруга получают от этого максимальное удовлетворение, и насыщение наслаждением успокоит их сексуальный голод до следующего сношения через месяц. Такое ограничение совокуплений способствует сохранению всех Грантхи в идеальном состоянии и регулирует правильность режима их взаимодействия.

К сожалению, очень и очень немногие из современных мужчин способны контролировать свою сексуальную сферу. В большинстве своем они оказываются ее безропотными рабами. Это разрушает их психику, угнетает разум и способствует нарушению функций органов, в частности - печени.

Если человек страдает нарушениями функций печени, то он все время находится в раздраженном состоянии. Если же это - мужчина, то раздражение, как правило, вызывает в нем нездоровое сексуальное возбуждение. Так замыкается порочный круг слабости и безволия того, кто свою убогость ошибочно принимает за силу.

Любящий, мудрый и по-настоящему сильный мужчина хорошо знает, что женщине нужна не его сексуальная неудержимость, а его любовь. Нежность в общении и гармония в доме для женщины значительно важнее секса, особенно если в семье есть дети.

Любовь мудрого мужа наполняет сердце жены удовлетворенностью и радостным ощущением счастья, которое распространяется на всю семью и делает счастливыми всех - и супругов, и их детей.

Семья, где женщина физически здорова и счастлива в гармоничном единстве с мужчиной, становится обителью Единого Бога. Такие семьи живут в мире долго и счастливо.

"Не может быть в мире удачи большей, чем рождение в семье просветленных йогина и йогини. Однако воистину нет также и ничего более трудного, чем обрести право такого рождения". "Бхагават-Гита"

## **Глава 7. Терапевтический указатель**

Итак, мы имеем общее понятие об основах подхода Йоги и Аюрведы к терапевтическому приложению традиционных йогических практик, о конкретных техниках, применяемых в Йога-

терапии, а также о некоторых принципах питания и сексуального поведения, разработанных мудрецами древнего Востока.

Теперь же пришло время непосредственно обратиться к Йога-терапевтической рецептуре. Общие описания и подробный разбор философских концепций, лежащих в основе борьбы с конкретным заболеванием или комплексом симптомов, мало что дадут обычному человеку, главный интерес которого - избавление от недуга.

Поэтому настоящая глава посвящена краткому изложению конкретных практических шагов, точное выполнение которых позволит больному избавиться от мучающих его проблем. Предлагаемые методы были опробованы на множестве пациентов как в древности, так и в наше время, и доказали свою эффективность.

Единственное условие, без выполнения которого техники Йога-терапии работать не будут: образ жизни и структура рациона должны быть приведены в строгое соответствие с принципами, изложенными в предыдущих главах данной книги.

Один из принципов Аюрведы гласит: только при соблюдении принципов питания нездоровье может быть преодолено окончательно. Никакие снадобья, даже самые сильные, не помогут тому, кто не привел в порядок свой рацион.

Тот, кто только лишь следует диетическим концепциям Йоги, неизменно преуспевает в битве за здоровье, даже если не практикует никаких упражнений. С другой стороны, тот, кто практикует Йогу, но не следует предписанной для йогоина диете, превращает эффективнейшие методы самосовершенствования в не менее действенные орудия самоуничтожения.

**ВНИМАНИЕ! Там, где в подразделах "Правила и диета" речь идет о соках, имеются в виду НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ!**

## **Нарывы**

Предложенный ниже метод позволяет избавиться от фурункулов - поверхностных нарывов, а также от глубоких нарывов - абсцессов – в начальной стадии. Если время упущено и абсцесс успел развиваться, необходимо немедленное хирургическое вмешательство.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя номер один или номер два по схеме. После дефекации и умывания - Сахаджа-агни-сара-дхаути - тридцать раз; первый вариант Агни-сара-дхаути - десять раз; Сахаджа-пранаяма номер один, два и три - по две-три минуты каждая.

**Вечером:** Ваджана-пранаяма - шесть минут; Сахаджа-агни-сара-дхаути - двадцать пять раз; первый вариант Агни-сара-дхаути - десять раз; Джану-ширшасана - четыре раза; Сахаджа-пранаяма номер два и восемь - по две минуты каждая; Сарвангасана - три минуты, Матсьясана – две минуты; питье воды; при благоприятных условиях - полное или половинное обмывание. Благоприятны местные солнечные ванны с предварительным смазыванием пораженных мест красной сандаловой пастой [Для того, чтобы подобрать замену красной сандаловой пасты в наших условиях, рекомендуется обратиться к врачу-дерматологу или хирургу, который знаком с местными методами траволечения.]. В особых случаях, в частности, при хроническом фурункулезе, йогоины рекомендуют практиковать Сахаджа-данда-дхаути.

**Правила и диета.** В случае обыкновенных нарывов отказаться от ужина два вечера подряд. Если нет аппетита, ничего, кроме воды, не принимать. Если аппетит есть, можно съесть на ужин два стакана молока и немного фруктов (за исключением бананов и дыни).

При наличии гнойных образований применять согревающий пластырь из льняного семени по вате (льняное семя измельчить, затем нагреть и ровным слоем распределить на вате, после чего приложить к нарыву). Это - хорошее средство для ускорения процесса созревания нарыва.

При очень крупных и злокачественных нарывах - трехдневный пост в виде предварительной меры. Первые два дня не есть ничего, кроме воды с лимонным соком. На третий день можно выпить немного молока и съесть несколько сладких фруктов. Такой пост не даст процессу зайти слишком далеко и облегчит страдания. Рекомендуются местные солнечные ванны с применением красной сандаловой пасты. Держать на солнце до появления ощущения жара в пораженном месте.

Внутренние абсцессы обычно вызывают существенное повышение температуры, которая максимальна вечером а к утру несколько падает.

Единственное радикальное средство борьбы с температурой – воздержание от пищи. Внутренние абсцессы относятся к особым случаям, в которых к вышеуказанным процедурам рекомендуется добавить Басти-крию, Сахаджа-данда-дхаути-крию или Вамана-дхаути-крию. Они очистят организм, и жизнь будет спасена. После того, как воспалительный процесс будет остановлен и жар спадет, необходимо еще довольно длительное время - хотя бы два-три месяца - тщательно следить за диетой. Жиры: топленое масло, сливочное масло, растительные масла и т.д., рыба, мясо, яйца в этом случае должны быть исключены в из меню даже для людей из холодных стран.

### **Повышенная кислотность**

Несварение, отсутствие энергии, горькая или кислая отрыжка, изжога, ослабление вкусовой чувствительности - все это симптомы повышенной кислотности.

#### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крия согласно схеме. После дефекации - Вамана-дхаути-крия; Агни-сара-дхаути-крия номер один - десять раз, номер два - четыре раза; Ваджана-пранаяма.

**Вечером:** Ваджана-пранаяма; Сахаджа-agni-сара-дхаути - тридцать раз; Пащчиматанасана - четыре раза; Павана-муктасана - четыре раза; Йога-мудра - восемь раз; Сарвангасана - четыре раза; Сахаджа-пранаяма номер один, два, восемь - по две минуты каждая.

После того, как появится улучшение состояния, следовать прогрессивной методике тренировок. Во время приступов боли проследить за тем, через какую ноздрю осуществляется дыхание и сменить преобладающую ноздрю.

Это заметно облегчит боль.

**Правила и диета.** При наличии боли не принимать ничего, кроме теплой воды с лимонным соком. Холодную воду можно будет пить позже. Обычно при повышенной кислотности жажда почти не ощущается, но все равно следует взять себе за правило выпивать ежедневно пять-шесть стаканов воды.

Обычно люди, страдающие повышенной кислотностью, ощущают повышенный аппетит. Это обусловлено гиперфункцией органов Агни-грантхи. В большинстве случаев ложный аппетит может быть устранен стаканом воды или одним-двумя сладкими очень сочными плодами. Любая концентрированная и тяжелая пища строго противопоказана.

После того, как острая стадия преодолена, в течение трех-четырех дней необходимо придерживаться щадящей диеты - овощной отвар вместо овощей, фруктовый сок, пахта. Четыре

пятых рациона должны составлять продукты щелочной группы. Жиров, жирных и горячих блюд, приготовленных с маслом, сухих сахаристых фруктов необходимо избегать до полного выздоровления. Допустимы очень небольшие количества топленого и растительного масел.

Например, в качестве приправы для блюда можно использовать пару ложек оливкового масла. Пахта лучше, чем молоко.

Молоко же необходимо "облегчать", однократно доведя его до кипения и дав подняться, после чего мгновенно убрав с огня.

Применение щелочных препаратов - сода, каломель и т.п. – губительно сказывается на результатах лечения, поскольку насильственно снижает кислотность, побуждая и без того гиперактивные органы Агни-грантхи работать еще сильнее. В результате болезнь становится хронической и переходит в опасную фазу, когда на стенках желудка или двенадцатиперстной кишки появляются язвы.

## **Прыщи и угри**

Появление прыщей и угрей обусловлено попаданием в кровь испорченного застоявшегося семени, которое в определенном возрасте вырабатывается в очень больших количествах. Чаще этим страдают юноши и молодые мужчины, потому что у девушек излишки половых секретов выводятся при менструациях. Однако при нарушении работы печени и хронических запорах выведение попавшего в кровь недоброкачественного семени через кожу может иметь место и у женщин.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме. После дефекации и умывания - полная или половинная ванна. Мула-бандха-мудра – двадцать раз; Маха-бандха - двадцать раз; Сахаджа-пранаяма номер один, два, три, четыре - по две минуты каждая; Агни-сара-дхаути-крийя номер один - десять раз, номер два - четыре раза.

**В полдень:** ванна в течение десяти-пятнадцати минут, во время принятия ванны - Мула-бандха-мудра - двадцать раз, Шакти-чалана-мудра – четыре раза, Сахаджа-agni-сара-дхаути-крийя - тридцать раз.

**Вечером:** Пащчиматанасана - пять раз; Йога-мудра - восемь раз; Халасана - четыре раза; Сарвангасана - один раз с фиксацией в течение трех минут; Уштрасана - три раза; Ширшасана - один раз с фиксацией в течение четырех минут; Шавасана.

**Правила и диета.** Избегать ситуаций, вызывающих сексуальное возбуждение, которое не может быть реализовано в половом акте. Если же такой ситуации избежать не удалось, то несколько повторений Маха-бандха-мудры и Уддияна-бандха-мудры в любом положении (не обязательно в медитативной асане) помогут снять напряженность. Обычно прыщами страдают молодые люди, не состоящие в браке и не ведущие активную половую жизнь, однако и у семейных людей возможны проявления этой болезни при хронических запорах или в случае сексуальной неудовлетворенности в супружеской жизни.

Азотистая и углеводистая пища должна быть, по возможности, заменена овощами, фруктами, молоком и т.д., которые являются идеальными продуктами для борьбы с подавляющим большинством болезней.

Кроме того, огромное значение имеет регулярное применение водных процедур и строгое выполнение правил питья воды - Вари-питих.



## **Анемия**

Аюрведа считает анемию не отдельной болезнью, а одним из синдромов, связанных с комплексом патологических состояний органов и систем тела, в частности - гипофункцией костного мозга, а также таких органов Агни-грантхи, как печень и селезенка.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме. После дефекации и умывания - Сахаджа-пранаяма номер шесть, восемь, девять по две минуты каждая; Сахаджа-данда-дхаути-крийя; Агни-сара-дхаути-крийя номер один - десять раз.

**Вечером:** Пащчиматанасана; Супта-ваджрасана; Сахаджа-пранаяма номер шесть, восемь, девять; Сахаджа-випарита-карани-мудра; Враджана-пранаяма.

Следовать методу прогрессивной тренировки. Солнечные ванны, питье воды и купание сообразно правилам. Утром после дефекации - полная ванна десять минут, в полдень - двадцать минут.

**Правила и диета.** Никакой напряженной деятельности до тех пор, пока тело не станет сильным. Побольше отдыхать. Перед принятием ежедневной ванны сильно растереть все тело разогретым растительным маслом.

Стараться целый день проводить на открытом воздухе, но при этом тщательно оберегать себя от простуды.

Свежие овощи и зелень, сочные фрукты и молоко - вот основа рациона. Бобовые в цельном виде исключить, употреблять только их отвары или соки. Полностью исключить жареное, все виды жирной и пряной пищи, приправы, кислотную пищу, сливочное масло, концентрированную пищу, мясо, рыбу, яйца и т.п. Невегетарианцы могут изредка есть баранью печеньку.

Столь общепринятое и рекомендуемое аллопатией употребление при анемии яиц - заблуждение, поскольку это перегружает и без того ослабленные органы Агни-грантхи.

При ощущении усталости - обязательно отдыхать, лучше всего в Шавасане.

## **Аппендицит**

Аппендицит - воспаление аппендикса. Может протекать в хронической и в острой форме. При острой форме существует опасность разрыва воспаленного аппендикса и разлития его гнойного содержимого внутри брюшной полости с последующим развитием перитонита и летальным исходом. Поэтому при остром аппендиците необходима операция.

Хронический же аппендицит устраним с помощью практики Йога-терапии, которая эффективна также и в фазе его некоторого обострения, не перешедшей в острый хронический процесс, сопровождающийся заметным повышением температуры тела.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме, дефекация, умывание, купание не менее пяти минут; Сахаджа-agni-сара-дхаути-крийя – тридцать раз; Сахаджа-пранаяма номер один, три - по две минуты каждая.

**В полдень:** купание пятнадцать минут.

**Вечером:** Ваджана-пранама; Сарвангасана - один раз с фиксацией в течение четырех минут; Матсьясана - три минуты; Пащчиматанасана - четыре раза; Агни-сара-дхаути-крия номер один - десять раз, номер два - четыре раза; Уддияна-бандха-мудра - четыре раза; Сахаджа-пранама номер один, два, девять; Ширшасана - три минуты.

**Правила и диета.** Следовать диете, указанной в разделе "Несварение". Питье воды и водные купания - согласно общим правилам. После наступления улучшения следовать принципу прогрессивной тренировки.

### **Эпилепсия и апоплексический удар.**

Если приступы эпилепсии проявляются с раннего возраста - обычно с десяти лет до двадцати одного года - то причина болезни, вероятнее всего, кроется в неполноценности здоровья или недисциплинированности родителей.

Если же болезнь проявляет себя в возрасте двадцати четырех лет и старше, причиной, вероятнее всего, является неправильный образ жизни самого пациента. Йоги считают, что в таких случаях одной из главных причин приобретенной (в отличие от врожденной) эпилепсии является аутоинтоксикация испорченной желчью и веществами разлагающихся фекальных масс из кишечника, обусловленная хроническими запорами вследствие неправильного питания и образа жизни.

Апоплексический удар или инсульт в подавляющем большинстве случаев вызван преступной небрежностью человека в отношении своего здоровья.

Если человек выжил после первого инсульта, и ему удалось сохранить здравомыслие и владение собой, он должен пересмотреть свое отношение к жизни и в корне его изменить.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-баста-крия по схеме. Йога-мудра; Павана-муктасана; Випарита-карани-мудра; Ардха-курмасана и т.д. После дефекации - ванна десять минут; Сахаджа-пранама номер один, восемь, девять; Агни-сара-дхаути номер один и два; Сахаджа-данда-дхаути, Ваджана-пранама.

**В полдень:** купание в течение тридцати минут.

**Вечером:** Ваджана-пранама; Сарвангасана; Матсьясана; Сахаджа-agni-сара-дхаути - тридцать раз; Йога-мудра; Агни-сара-дхаути номер один; Сахаджа-пранама номер один, восемь, девять; Уддияна-бандха-мудра; купание - пять минут. Особое внимание следует обратить на практику Ваджана-пранамы, а также на питье воды согласно правилам Вари-питих.

**Правила и диета.** Гулять босиком от получаса до часа утром и вечером в местах, где нет пыли и дыма. Во время этих прогулок выполнять Ваджана-пранаму. Спать в открытом помещении - на веранде, балконе и т.п. Особое внимание обратить на регулярное и полное освобождение кишечника. Нельзя купаться и принимать ванну в одиночестве. Исключить из рациона топленое и сливочное масло, мясо, рыбу, яйца, бобовые, приготовленные с большим количеством жира. Легкие бобовые есть можно.

Овощи, фрукты, молоко с небольшим количеством риса или пресного хлеба из пшеничной муки - вот идеальная диета. Из фруктов ни в коем случае не есть бананы на ночь. Употреблять как можно меньше соли.

### **Астма**

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-бастри-крия по схеме; Сахаджа-пранаяма номер один, три, четыре; Агни-сара-дхаути-крия номер один и два; Сахаджа-данда-дхаути; Ваджана-пранаяма.

**Вечером:** Ширшасана; Випарита-карани-мудра; Сахаджа-пранаяма номер один, три, четыре; Пащчиматанасана; Уддияна-бандха; Йога-мудра; Ваджана-пранаяма.

Следовать прогрессивной методике тренировки. Солнечные ванны, купание и питье воды - вот объекты особо тщательного выполнения.

**Правила и диета.** Во время приступа - голодать целый день. Пить воду с лимонным соком - только теплую, ни в коем случае не холодную. Если спазматические явления не прекращаются, повторить голодание на следующий день.

Если и после этого остаточные явления не уходят, выдержать еще один день частичного голодания, в течение которого есть только овощной суп без хлеба и без круп. "Облегченное" козье молоко (за неимением можно заменить коровьим или кокосовым), легкие сочные фрукты, предварительно хорошо размоченные сухофрукты - идеальные продукты для питания астматика.

Никогда не есть много. Лучше принимать пищу чаще, но маленькими порциями. Ужин должен быть таким, чтобы к утру разыгрался сильный аппетит. Три четверти рациона должны быть составлены щелочными продуктами. При приготовлении блюд в качестве пряностей можно пользоваться только небольшим количеством имбиря, куркумы и красного перца. Допускается также добавление в блюда топленого и растительного масла в очень ограниченных количествах. Из невегетарианских продуктов допустима только мелкая свежесловленная рыба, из которой нужно варить суп. Мясо, яйца и уснувшая рыба - строго противопоказаны. Никаких стимуляторов, табака, спиртного. Кофе и чай являются для астматиков ядами. Одну чашку некрепкого чая без добавления молока можно выпивать только в том случае, если есть возможность в течение дня затем выпить не менее трех четвертей литра "облегченного" молока. Жареное в любых видах из рациона исключить полностью.

Огромное значение при лечении астмы имеют солнечные ванны и длительные прогулки в любую погоду. При этом нужно тщательно позаботиться о том, чтобы не простудиться.

Йогини-практики обычно предписывают астматикам сложные очистительные процедуры, такие как Вастра-дхаути-крия. Конечно, это повышает эффективность и быстроту лечения, однако, как явствует из опыта, та схема, которую предлагает настоящий раздел нашей книги, также вполне работоспособна и при настойчивом следовании ей позволяет полностью избавиться от астмы.

## **Бери-бери**

В настоящее время считается, что основной причиной возникновения этой болезни является В-авитаминоз, в частности, недостаток витамина В-1.

Йогини, однако, склонны полагать, что главная причина, по которой авитаминоз проявляет себя в виде столь жестокого синдрома, кроется в глубинных нарушениях обмена, связанных, как и изначальные причины практически всех болезней, с нечистотой тонкой и плотной структур человеческого организма, обусловленной некорректным образом жизни собственно больного и его предков.

## **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-бастри-крия по схеме, но без добавления в воду соли. После дефекации - Йога-мудра; Джану-ширшасана; Сахаджа-пранаяма номер один, два, восемь; Ваджана-пранаяма; Павана-муктасана.

**Вечером:** Ваджана-прамаяма.

Следовать принципу прогрессивной тренировки, обратить внимание на выполнение правил питья воды. Обязательно купание в соответствии с индивидуальными возможностями.

**Правила и диета.** Лекарственное лечение при бери-бери только еще больше отравляет и без того отравленный организм.

В случае ухудшения состояния частичное голодание в течение шести-семи дней. В это время есть только спелые фрукты в ограниченном количестве, овощные отвары, немного "облегченного" молока один раз в день, немного молочной сыворотки. Во время питья воды - две чайные ложки меда.

Растворить их в воде и принять в течение дня. Никогда не пить много воды за раз - только понемногу. Один-два глотка каждые десять-пятнадцать минут - такова идеальная схема. Зимой достаточно пяти стаканов воды в день, летом нужно выпивать не менее семи.

Когда острая стадия преодолена, следовать диете, рекомендуемой в разделах "Водянка" и "Несварение". Употреблять в пищу неочищенный - красный, коричневый или черный - рис, хлеб из грубой муки с отрубями, гречневую крупу и другие продукты, содержащие витамины группы В. Дрожжевое тесто строго запрещается, хлеб должен быть ТОЛЬКО ПРЕСНЫМ. Вместо бобовых - их отвар или сок. Сами бобовые можно включить в рацион, когда симптомы болезни исчезнут, а аппетит окончательно нормализуется. Лучшие овощи и фрукты, рекомендуемые йогами при бери-бери: томаты, бананы, репа, брюква, корни аронника, сочные кислые и сладкие фрукты и ягоды, темные горные ягоды [Бери-бери - тропическая болезнь, а ягоды эти - северные и в теплых краях встречаются только в горах.] - смородина, черника, ежевика, голубика и т.п. Вплоть до полного излечения - ни рыбы, ни мяса, ни яиц не употреблять вообще. Никаких пряностей, поменьше жиров.

Щелочная кровь - надежная защита от любых болезней. Поэтому диета должна быть подобрана таким образом, чтобы три четверти ее составляли щелочные продукты. Переедание всегда приводит к закислению крови, даже если диета составлена в идеальных пропорциях. Поэтому всегда лучше недоесть, чем переест.

## **Гипертония**

Гипертония является следствием общего дисбаланса и неправильного перераспределения энергии в организме вследствие изменений, обусловленных загрязнением органов и систем.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крия по схеме, но Випарита-карани-мудра или Сахаджа-випарита-карани-мудра - не дольше трех минут. Закончить Павана-муктасаной - четыре раза и Сахаджа-прамаямой номер один - одна минута. После дефекации - купание в течение пяти-десяти минут. Во время купания практиковать Агни-сара-дхаути.

**В полдень:** купание в течение тридцати минут, во время купания - Агни-сара-дхаути номер один - восемь раз. Сахаджа-прамаяма номер два, три, четыре - по две минуты.

**Вечером:** купание в течение тридцати минут. Ваджана-прамаяма, Випарита-карани или Сахаджа-випарита-карани - две-три минуты.

Если верхнее давление выше двухсот двадцати миллиметров, всякие асаны и мудры запрещаются. Практиковать только Сахаджа-пранаямы, Враджана-пранаяму, Сахаджа-agni-сара-дхаути и Агни-сара-дхаути.

**Правила и диета.** Избегать возбуждения и интенсивных эмоций.

Исключить из рациона все животные и концентрированные продукты. Молоко - только облегченное. Идеальная диета - фруктово-овощная. Если в теле имеется избыточный жир, молоко заменить пахтой. Как можно меньше соли, от сахара отказаться полностью.

Еженедельное однодневное голодание. Если это сложно, то однодневные посты в полнолуние, новолуние и на одиннадцатый день луны.

Тот, кто слишком толст, может вообще, поменьше есть, заменяя еду водой с лимонным соком.

При верхнем давлении выше ста восьмидесяти миллиметров трехразовое купание обязательно. После снижения до ста семидесяти и ниже можно купаться только утром и вечером.

### **Гипотония**

**Лечение.** Следовать методам, рекомендуемым в разделах "Запор" и "Повышенная кислотность".

**Правила и диета.** В соответствии с рекомендациями раздела "Нарушение работы сердца".

### **Рак**

Аюрведа относит рак к категории Тридоши - тройственного расстройства Вайю, Питты и Капхи. Кровь при этом превращается в яд и вместо того, чтобы выполнять свои функции и защищать организм, провоцирует в нем смертельные патологические процессы. Поэтому главное внимание необходимо обратить на скорейшее придание крови ее нормальных свойств.

Времени для лечения этого заболевания может оказаться слишком мало.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме. После дефекации и умывания - купание; Сахаджа-данда-дхаути; Враджана-пранаяма.

**В полдень:** купание по методу в течение двадцати минут, во время которого выполнять Сахаджа-agni-сара-дхаути - тридцать раз, Агни-сара-дхаути номер один - десять раз, номер два - четыре раза, Сахаджа-пранаяма номер три и четыре - по три минуты каждая.

**Вечером:** Враджана-пранаяма, купание; Сарвангасана; Матьясана; Пашчиматанасана - четыре раза; Сахаджа-agni-сара-дхаути – двадцать пять раз; Агни-сара-дхаути номер один - десять раз; номер два – четыре раза; Сахаджа-пранаяма номер один, два, восемь; Ширшасана; Шавасана.

Следовать принципу прогрессивной тренировки и тщательно выполнять правила питья воды.

**Правила и диета.** Если нет сильного аппетита - никогда ничего не есть. Лучше поголодать и выпить стакан воды с лимонным соком. Есть только тогда, когда появляется сильный аппетит. Если локализация опухоли такова, что глотание сопряжено с болью, ограничить диету фруктовыми соками, облегченным молоком, кокосовым молоком или молоком из земляных орехов, овощными отварами и т.д. до тех пор, пока опухоль не уменьшится до состояния, при котором можно будет безболезненно глотать.

Питание лучше всего организовать по такой схеме:

утром - чашка кокосового, облегченного козьего или коровьего молока;

днем - немного риса или пресного хлеба из грубой муки с небольшим количеством хорошо проваренных бобовых и достаточным количеством вареных или тушеных овощей;

после полудня - если есть сильный аппетит, выпить сок зеленого кокосового ореха или фруктовый сок;

вечером - поллитра-литр облегченного молока и ничего более.

Диета при раке имеет решающее значение.

Кроме того, необходим абсолютно полный и безоговорочный отказ от каких бы то ни было интоксикантов - кофе, чая, табака, спиртного и т.п.

### **Холера в начальной стадии**

**Лечение.** Сахаджа-агни-сара-дхаути - пятьдесят-сто раз, Агни-сара-дхаути номер один - пятнадцать раз, номер два - пять раз.

Вся схема повторяется каждые три часа. Если больной заснул – разбудить и заставить выполнить.

**Правила и диета.** Чистота и полный покой. Если больной не в состоянии сесть, пусть выполняет Агни-сару лежа. Полное запрещение воды, принятое при холере - не самый лучший метод. Больному можно давать напиток, приготовленный из теплой воды с лимонным соком так часто, как он попросит, но **ОЧЕНЬ МАЛЕНЬКИМИ ПОРЦИЯМИ** - по полглотка-глотку. Кроме этого, ничего давать нельзя ни в коем случае.

Появление аппетита - первый признак выздоровления. Сок очень зеленого кокосового ореха, лимонный сок, тщательно протертые апельсины – с этого можно начать кормление. Давать очень маленькими порциями. Через несколько дней можно добавить другие фрукты, сыворотку. Чуть позже - разваренный ячмень, пальмовое саго, пахту. Постепенно добавить к практике Сахаджа-прамаяму номер два или три, а когда больной начнет вставать - Ваджана-прамаяму.

Рекомендуемый метод был проверен и наилучшим образом зарекомендовал себя при работе со множеством пациентов, и потому может быть принят без колебаний.

### **Холера запущенная**

Если время упущено, холера переходит в запущенную стадию, признаками которой являются отсутствие боли в области пупка, рвота, испражнения, похожие на рисовый отвар, без примеси желчи, судороги мышц конечностей без судорожных явлений в мускулатуре живота, отсутствие мочеиспускания, холодный пот, закатывание глаз, потеря сознания, переходящая в коматозное состояние.

Симптомы развиваются очень быстро, - смерть может наступить в течение двух часов, или даже быстрее. В этих случаях Йога-терапия бессильна. Впрочем, аллопатия тоже мало что может дать. Редкие случаи возвращения пациентов из подобных состояний при холере обусловлены, в основном, особой жизнестойкостью и волевой силой их организмов.

Наилучшим же методом всегда является практика поддержания тела в таком состоянии, при котором никакая болезнь не может в нем развиваться.

Организм человека обладает всеми необходимыми средствами защиты от любых инфекций и естественных патогенных факторов, и наша задача - просто содержать себя в хорошей форме. Идеальным средством для решения этой задачи является практическая Йога.

При должном уровне психофизической тренированности йогин способен успешно преодолевать не только естественные, но и противоестественные - в частности, экологические - патогенные факторы, в борьбе с которыми организм обычного человека выстоять не в состоянии, каким бы идеально здоровым и функционально оптимальным он ни был. Секрет здесь в умении йогингов использовать не только естественные резервы физическоготела, но и особым образом манипулировать сферой сознания.

### **Насморк - хронический и простудный, воспаление придаточных полостей**

**Лечение.** Ключевой техникой при работе с любым насморком и воспалением носоглотки и придаточных полостей является Нэти-крийя. Начинать следует с лечебного ее варианта - соль, сода и иод (см. соответствующий раздел) в теплой воде. Практиковать три-четыре раза в день. По мере того, как симптомы исчезают, перейти к двухразовой практике, затем к практике без иода, потом - без соды, и наконец начать медленно снижать температуру воды. Параллельно проводить мероприятия по следующей схеме:

**утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме; после дефекации - Сахаджа-пранаяма номер один, три, девять; Агни-сара-дхаути номер один; Враджана-пранаяма;

**в полдень:** солнечные ванны;

**вечером:** Сахаджа-пранаяма номер один, три, четыре и десять; Ширшасана или Сахаджа-випарита-карани; Уддияна-бандха-мудра; Враджана-пранаяма.

Выполняя Враджана-пранаяму во время прогулки на открытом воздухе, хорошо одеваться, чтобы не усугубить насморк простудой.

Следует отметить, что насморк, даже весьма запущенный, успешно излечивается практикой одной только Враджана-пранаямы. Более того, даже серьезные заболевания - грипп, тиф, пневмония, астма, нарушения кровяного давления, нарушения работы сердца - не могут поразить того, кто в совершенстве владеет искусством Враджана-пранаямы.

**Правила и диета.** Соблюдать частичное голодание - принимать только легкую пищу в ограниченных количествах. Следить за преимущественно щелочным составом рациона. Есть только тогда, когда ощущается сильный аппетит.

Первые несколько дней лечения желателен постельный режим с обильным питьем чистой горячей воды. Укрываться при этом как следует, чтобы хорошо пропотеть.

### **Колики и невралгические боли**

Аюрведа различает восемь видов колик. По происхождению они делятся на ревматические - вызванные испорченным Вайю, вызванные испорченной Питтой и вызванные испорченной Капхой. Невралгические боли относятся к категории ревматических колик.

## **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме; Сахаджа-пранаяма номер один, шесть, восемь; Сахаджа-данда-дхаути; Агни-сара-дхаути номер один, два; Уддияна-бандха-мудра, Ваджана-пранаяма.

**Вечером:** Ваджана-пранаяма; Сахаджа-agni-сара-дхаути; Ширшасана или Сахаджа-випарита-карани; Сахаджа-пранаяма номер один, шесть, восемь; купание.

Тщательно соблюдать правила питья воды и следовать методике еженедельного одноразового голодания, либо голодать по схеме в соответствующие дни лунного месяца.

Во время приступов пить только теплую воду. Если выпить стакан трудно, пить по полстакана с интервалом в полчаса. После ослабления приступа можно пить холодную воду. Следить за тем, чтобы в течение как минимум часа после принятия пищи днем и вечером в дыхании преобладала правая ноздря.

Если во время приступа сменить преобладающую ноздрю, боль значительно уменьшится.

**Правила и диета.** Принимать пищу не более двух раз в сутки. Утром не есть. Между обедом и ужином - не есть. Если аппетит не дает покоя, выпить стакан воды. После того, как интенсивность и частота приступов уменьшатся, можно начинать завтракать небольшим количеством фруктов со стаканом лимонной воды. Фрукты должны быть сочными и не перезрелыми.

Лимонный сок и вода с лимонным соком имеет свойство вымывать из организма испорченную Питту и Капху, а также делать кровь щелочной.

Поэтому во всех диетах они являются идеальными продуктами питания и одновременно - лекарством.

Во время приступа желудочных или печеночных коликов принятие пищи может временно дать облегчение, но пользы от этого нет. Лучше дать органам отдых, выпив стакан воды с лимонным соком.

Вплоть до полного выздоровления больному противопоказана любая кислотная, тяжелая и концентрированная пища. Только облегченное молоко, кокосовый сок, пахта, овощные супы без жира, фруктовые соки и кислые сочные фрукты. После полного восстановления в рацион можно включить рис, пресный хлеб, суп из мелкой свежей рыбы. Соль ограничить до минимума или же отказаться от нее вовсе, полностью исключить мясо, яйца, крупную рыбу, жареное, сладости, сладкую выпечку, творог, бобовые, чай, кофе, табак, спиртное, любую пищу, приготовленную с большим количеством растительного масла, масло сливочное и т.п. Белый сахар также запрещается.

## **Запор**

Хронические запоры - бич цивилизованного общества и основной источник интоксикации организма людей, являющейся причиной более чем восьмидесяти процентов всех серьезных заболеваний. Так полагают йогины.

## **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме; после дефекации и умывания - полуванна или полная ванна, Сахаджа-пранаяма номер четыре и пять - по две минуты, Ваджана-пранаяма.



**Вечером:** Йога-мудра - восемь раз, Сахаджа-агни-сара-дхаути – тридцать раз, Агни-сара-дхаути номер один - десять раз, Уддияна-бандха-мудра - четыре раза, Сарвангасана - три минуты, Матсьясана - две минуты, Сахаджа-пранаяма номер один и три - по две минуты, Ширшасана – четыре минуты.

Следовать принципу прогрессивной тренировки, обязательно купаться и строго придерживаться правил питья воды.

Правила и диета. Никогда не есть позже чем за два часа до отхода ко сну, вообще вечером плотно не есть.

Кормить детей младше восьми лет после наступления темноты - преступление. Этим родители закладывают в организме ребенка основы будущих запоров.

Взрослые, привыкшие есть мясо, яйца и рыбу, должны помнить, что на эти продукты может приходиться не более чем одна шестая рациона. В три-четыре раза больше должно быть овощей и фруктов, остальное могут составить качественные молочные продукты.

Употребление жиров, особенно тяжелых, должно быть предельно ограничено.

Чрезмерно предающиеся сексуальным утехам также обычно страдают запорами.

Тот, кто будет строить свой рацион в соответствии с рекомендациями посвященной диете главы данной книги, ограничит сексуальную жизнь в соответствии с главой о сексе, а также станет практиковать некоторый минимальный набор йогических оздоровительных техник, с легкостью избежит проблем, связанных с запором.

### **Коронарный тромбоз**

Основной причиной коронарного тромбоза, уносящего множество жизней, в особенности - в странах Запада, йогины считают неправильное питание, приводящее к закислению крови, в сочетании с малоподвижным образом жизни.

Лечение. В соответствии с рекомендациями раздела "Нарушения работы сердца".

**Правила и диета.** В соответствии с рекомендациями раздела "Нарушения работы сердца". Обязательный абсолютно бескомпромиссный и полный отказ от любых стимуляторов и токсикантов - кофе, чая, спиртного, табака, наркотиков и т.п. Строгое следование принципам идеальной диеты в соответствии с рекомендациями соответствующего раздела данной книги.

### **Кашель**

Кашель может иметь самое разное происхождение, однако предложенная ниже схема поможет от него избавиться

#### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крия по схеме. После дефекации - умывание; Сахаджа-пранаяма номер один, три, девять - по две минуты каждая; Враджана-пранаяма.

**До полудня:** солнечные ванны - десять-двадцать минут.

**Вечером:** Ваджана-пранама; Пашчиматанасана; Агни-сара-дхаути номер один и два; Ширшасана; Сахаджа-пранама номер один, три и девять.

Следовать принципу прогрессивной тренировки.

**Правила и диета.** Избегать дыма и пыли, избегать охлаждения тела, гулять на свежем воздухе по утрам, следить за регулярным очищением кишечника. Пить отхаркивающие отвары из трав.

Сухой кашель - очень серьезный и опасный знак. Сделать рацион щелочным. На ужин есть как можно меньше. Пятнадцать-двадцать граммов изюма размачивать в воде в течение сорока пяти минут и съесть каждый вечер с облегченным молоком и небольшим количеством пресного хлеба.

Впрочем, можно и без хлеба. Таким должен быть ужин.

Половое воздержание вплоть до полного выздоровления.

### **Глухота**

Причин снижения слуха может быть множество. При лечении прежде всего следует установить причину и затем обратиться к специалисту, который поможет подобрать упражнения. Если причиной был запущенный насморк - следовать рекомендациям раздела "Насморк". Дополнительно практиковать Сахаджа-данда-дхаути.

Оставить все плохие привычки и излишества, перестроить диету в соответствии с рекомендациями раздела "Идеальная диета".

### **Дефекты зрения**

Основными и наиболее распространенными дефектами зрения являются близорукость и дальнозоркость. Близорукость возникает в основном при ослаблении функций Агни-грантхи, дальнозоркость - при возрастном или болезненном ослаблении половой потенции, то есть функции Вари-грантхи.

**Лечение.** Для устранения близорукости пользоваться рекомендациями раздела "Желтуха", для устранения дальнозоркости – рекомендациями раздела "Импотенция" [См. также часть первую данной книги.].

Ничем не осложненная близорукость устраняется при регулярных занятиях йогой на открытом воздухе по утрам. В тренировку обязательно должны быть включены стойки на плечах и на голове. При тенденции к повышению внутриглазного давления или наличии глаукомы стойка на голове противопоказана.

В случаях осложненных дефектов зрения необходима консультация специалиста.

**Правила и диета.** При выполнении работы, требующей напряжения зрения, каждые три-четыре минуты отдыхать, глядя вдаль и интенсивно моргая.

Утром смотреть на восходящее солнце в течение трех-пяти минут, затем закрыть глаза и продолжать смотреть на солнце с закрытыми глазами в течение еще пяти-шести минут, после чего уйти в тень и, закрыв глаза, дать им три-четыре минуты отдохнуть. После этого пятнадцать-двадцать раз с силой брызнуть в глаза прохладной водой, предварительно наполнив

водой рот. Лучше всего продолжать брызгать водой в глаза до тех пор, пока вода во рту не нагреется до температуры тела.

Повторить всю процедуру при заходящем солнце, и еще раз промыть описанным способом глаза перед отходом ко сну.

Как можно меньше пользоваться очками.

Привести рацион питания в соответствие с рекомендациями раздела "Идеальная диета".

## **Диабет**

Диабет вызывается нарушением функций Агни-грантхи.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крия по схеме с обязательным выполнением Маюрасаны. После дефекации и умывания - купание; Агни-сара-дхаути номер один - двадцать раз; номер два - шесть раз; Сахаджа-пранаяма номер один, два, три и восемь - по две минуты каждая; Ваджрана-пранаяма; Сахаджа-данда-дхаути.

**В полдень:** Дханурасана, Маюрасана, Сахаджа-agni-сара-дхаути – двадцать пять раз; Агни-сара-дхаути номер один и два, купание.

**Вечером:** Ваджрана-пранаяма; Джану-ширшасана - четыре раза; Йога-мудра - шесть раз; Дханурасана - три раза; Маюрасана - один раз; Пащчиматанасана - три раза; Сарвангасана - три минуты; Матсьясана - одна минута; Сахаджа-agni-сара-дхаути - двадцать раз; Агни-сара-дхаути номер один - десять раз; номер два - четыре раза; Сахаджа-пранаяма номер один, два, три, четыре - по две минуты каждая.

Следовать принципу прогрессивной тренировки.

**Правила и лечение.** При приступе - двух-трехдневное голодание существенно сократит концентрацию сахара в крови. Регулярное соблюдение постов в соответствии с рекомендациями главы "Очищение голоданием". Все крахмалистые, углеводистые продукты и продукты, содержащие сахар, должны быть из диеты исключены. Яйца, мясо, рыба - тоже. Их должно заменить небольшое количество орехов. Жиры исключить или предельно ограничить.

Овощи, зелень, кислое молоко, пахта, кислого вкуса фрукты и ягоды - вот то, что должно составить рацион.

## **Понос**

Понос - естественная реакция организма на какую-то интоксикацию, поэтому для прекращения поноса необходимо помочь телу как можно скорее избавиться от яда.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-agni-сара-дхаути - шестьдесят раз; Агни-сара-дхаути номер один - десять раз; номер два - четыре раза.

**В полдень:** те же упражнения, что и утром, потом - купание.

**Вечером:** то же, что и утром.

После наступления улучшения следовать принципу прогрессивной тренировки.

**Правила и диета.** В первый день - полное голодание. Если есть желчные выделения, пить воду с лимонным соком. Когда ситуация улучшится, вводить в рацион рисовый отвар, сок кокосовых орехов, разбавленное молоко из земляных орехов, легкие сочные спелые фрукты. После полного выздоровления - неделя на самой легкой пище. Никаких пряностей, грубой клетчатки, зелени, концентратов, мяса, рыбы, яиц и т.п.

Понос может быть очень серьезным и даже смертельным заболеванием, если токсины, попавшие в организм или в нем возникшие, приводят к тройственному расстройству - Тридоше. Поэтому не следует относиться к нему легкомысленно.

По характеру и виду испражнений можно установить, расстройство какой сферы вызвало понос. При расстройстве Питты испражнения зеленоватого цвета и весьма зловонны, при расстройстве Капхи - желтовато-белесые и также обладают сильным неприятным запахом, при расстройстве Вайю - грязновато-бежевые с краснотой и не столь зловонны.

### **Опущение матки**

#### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме. После дефекации и умывания - купание; Сахаджа пранаяма номер один, пять, девять – по две-три минуты каждая; Мула-бандха-мудра и Маха-бандха-мудра – по двадцать раз каждая; Шакти-чалана-мудра - четыре раза.

**В полдень:** купание, во время которого выполнить Ашвини-мудру и Маха-бандха-мудру по двадцать раз каждую.

**Вечером:** Ваджрана-пранаяма; Йога-мудра - восемь раз; Маха-мудра - четыре раза в каждую сторону; Сарвангасана - три минуты; Матсьясана - одна минута; Сахаджа-пранаяма номер один, пять, девять - по две-три минуты каждая.

Следовать принципу прогрессивной тренировки, тщательно соблюдать правила питья воды. Самым действенным средством для естественного возвращения матки в нормальное положение является выполнение Маха-бандхи и Мула-бандхи стоя или сидя по пояс в воде.

**Правила и диета.** Смещение матки - очень опасное заболевание, которое в большинстве случаев сочетается с запорами, анемией, несварением и другими заболеваниями. Без дополнительных мер оно очень тяжело поддается лечению.

Не поднимать ничего тяжелого, не заниматься никаким физическим трудом, отказаться от половых сношений. Принимать меры для ликвидации запора, во время менструации соблюдать постельный режим. Полностью отказаться от принятия любых стимуляторов и токсических веществ - кофе, чая, спиртного, курения и т.п.

### **Водянка и склонность к отечности**

#### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме. Йога-мудра; Джану-ширшасана; Сахаджа-пранаяма номер один, два, три.

**Вечером:** Сахаджа-випарита-карани; Сахаджа-пранаяма номер один, два, восемь; Агни-сара-дхаути номер один и два.

Следовать принципу прогрессивных тренировок и правилам питья воды, но пить воду очень маленькими порциями - один-два глотка за раз. Никогда не пить сразу целый стакан. Принимать солнечные ванны, предварительно натеревшись горчичным маслом.

**Правила и диета.** При наличии развитых симптомов провести двух-трехдневное голодание. Во время поста пить достаточное количество воды с лимонным соком или сок зеленого кокосового ореха. В течение последующих двух-трех дней рацион питания должен быть составлен из облегченного молока, апельсинового, гранатового или виноградного сока, сока зеленого кокоса. Позднее можно принимать легкоперевариваемую пищу, но только при наличии аппетита.

Затем перейти на специальную диету, составленную из как можно более старого риса, который нужно есть только вареным, овощного супа, сока зеленого горошка или чечевицы, молока или пахты и спелых бананов. Спелые фрукты и тыква также очень хороши при водянке.

Максимально ограничить соль, исключить все жареное и жирное. Две столовые ложки меда, разведенные в воде, принимать ежедневно в течение дня.

Кофе, чай, табак исключить полностью.

### **Язва желудка и двенадцатиперстной кишки**

#### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крия по схеме. После дефекации - купание; Сахаджа-данда-дхаути; Агни-сара-дхаути; Сахаджа-пранаяма номер один, два, семь; Враджана-пранаяма.

**Вечером:** купание; Сахаджа-випарита-карани; Матсьясана; Йога-мудра; Пащчиматанасана; Сахаджа-agni-сара-дхаути; Агни-сара-дхаути номер один и два; Сахаджа-пранаяма номер один, два, семь.

После наступления улучшения следовать принципу прогрессивной тренировки. Промывания желудка, точное следование правилам питья воды и купание - обязательны.

**Правила и диета.** Две столовые ложки меда, разведенные в воде - принимать в течение дня ежедневно. Полностью исключить кофе, чай, курение, спиртное, наркотические вещества.

Пока продолжают боли, и испражнения сохраняют темный цвет, принимать только самую легкую пищу - облегченное козье молоко (при отсутствии последнего можно пользоваться коровьим, но это - хуже), некислый фруктовый сок, сок зеленого кокоса и т.п. Никогда не принимать большое количество пищи сразу - только маленькими порциями через небольшие интервалы времени.

После наступления улучшения - когда прекратятся приступы боли и тошноты, исчезнет ощущение неловкости в желудке, - можно вводить в диету хорошо разваренный старый рис, рагу из отварных овощей (но без томатов!) с добавлением чайной ложки сливочного или оливкового масла.

**ОЧЕНЬ ТЩАТЕЛЬНО ЖЕВАТЬ** - до однородной жидкой кашицы во рту. Тщательно следить за тем, насколько хорошо переваривается пища. Растительные и молочные жиры помогают в

лечении, если их немного. Никакой клейковины и грубой пищи, выпечка и углеводистые продукты противопоказаны до полного излечения. Тяжелая и концентрированная пища - противопоказаны, мясо, рыба, яйца - тоже.

В течение года после излечения соблюдать строгую диету.

Азотистая пища, соленья, маринованные и квашеные продукты строго запрещаются. Из бобовых можно делать отвар, который разрешается пить при очень хорошем самочувствии.

Если во время приступа наблюдается кровавая рвота, пользоваться рекомендациями соответствующего раздела.

## **Дизентерия**

При лечении дизентерии, как, впрочем, и любой другой инфекционной болезни, необходимо помнить: человеческий организм обладает прекрасной системой обороны, и никакие бактерии не могут преодолеть его защитный барьер, если он в полном порядке. Поэтому Аюрведа утверждает, что корни любой болезни следует искать во внутренних неполадках, вызванных неправильным отношением к себе и своей жизни то ли самих больных, то ли их предков, а в большинстве случаев - и тех, и других.

Победа внешних обстоятельств, в данном случае - микробов, есть лишь следствие неспособности организма должным образом обороняться. Поэтому основные усилия должны быть направлены не на устранение следствий, то есть собственно симптомов того или иного заболевания, а на искоренение причин, позволяющих симптомам развиваться - на совершенствование организма и устранение приобретенной или врожденной недостаточности его энергетического и информационного потенциала.

Именно на это ориентирована вся практика Йога-терапии, и именно поэтому почти все болезни лечатся с помощью одних и тех же методов, применяемых в различных комбинациях. Если уничтожить корни, дерево погибнет само собой.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-криья номер три. После дефекации - ванна (если состояние больного позволяет); Сахаджа-агни-сара-дхаути - десять раз, Агни-сара-дхаути номер два - четыре раза; Ваджана-прамаяма.

**В полдень:** ванна, перед ванной или во время нее - Сахаджа-агни-сара-дхаути - пятьдесят раз.

**Вечером:** Сахаджа-агни-сара - тридцать раз; Агни-сара-дхаути номер один - десять раз, номер два - четыре раза; Ваджана-прамаяма.

По мере выздоровления следовать принципу прогрессивной тренировки, тщательно соблюдать правила питья воды и регулярно купаться.

Опыт показывает, что при помощи описанного выше простого курса процедур дизентерия излечивается в течение двух-трех дней, а иногда и за один день.

**Правила и диета.** При сопутствующей лихорадке - двух-трехдневное полное воздержание от пищи и обильное питье воды с лимонным или апельсиновым соком. После того, как жар спадет - добавить пахту, отстоянную ячменную воду, сок зеленого кокоса или сладких спелых фруктов. Когда вернется нормальный аппетит - жидкий суп из хорошо разваренного риса, отвары из бобовых.

Если лихорадка отсутствует, первичное голодание может быть сокращено до одних суток.

Жиры строго противопоказаны.

Желательно часто с постели не вставать, для справления нужды пользоваться судном. Подниматься только для того, чтобы принять ванну и выполнить Ваджана-пранаяму. Если состояние тяжелое, имеется жар, спазмы и кровотечения - купание и Ваджана-пранаяму до улучшения состояния отменить. Очень благотворно действует повязка из мягкой фланели, наложенная на живот.

## **Слоновая болезнь**

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крия. Если тяжелые ноги не позволяют выполнить основное упражнение - Випарита-карани-мудру – заменить последнюю Сахаджа-випарита-карани-мудрой. После дефекации - купание; Сахаджа-пранаяма номер четыре, пять, десять; Уддияна-бандха – четыре раза; Ваджана-пранаяма. По-возможности выполнять Сахаджа-данда-дхаути.

**Вечером:** Сахаджа-випарита-карани; Пащчиматанасана; Агни-сара-дхаути номер один, два; Джану-ширшасана; Макарасана; Сахаджа-пранаяма номер один, семь, восемь; Ваджана-пранаяма.

Ежедневные солнечные ванны для пораженных частей тела, периодически повторяющиеся - для всего тела.

Следовать принципу прогрессивной тренировки, купаться и соблюдать правила питья воды.

**Правила и диета.** До тех пор, пока не наступит улучшение состояния, ноги можно фиксировать эластичными или шерстяными вязаными гетрами.

Для избавления организма от вредных накоплений следовать рекомендациям разделов "Несварение", "Запор", "Повышенная кислотность".

Отказаться от тяжелой и концентрированной пищи, сладостей, чая, кофе, спиртного, курения и т.п.

## **Носовые кровотечения**

Носовые кровотечения, согласно Аюрведе, могут быть вызваны в основном тремя причинами: высоким давлением, инфекционным заболеванием, затронувшим кровеносные сосуды головы и испорченностью крови.

В первом и втором случаях причина вполне очевидна, и последствия кровотечения могут быть достаточно серьезными.

В третьем случае никаких явных причин нет, а слабые сосуды в носу являются как бы клапаном, через который организм сбрасывает отравленную кровь. Если ситуация подобного рода имеет место, необходимо обратить внимание на укрепление почек, а также на очищение и развитие печени и других органов Агни-грантхи.

**Лечение.** В зависимости от причины, с носовыми кровотечениями следует бороться соответствующими методами. Если причиной является инфекционное или вирусное заболевание

- лечить его, если высокое давление - следовать рекомендациям раздела "Гипертония, если носовые кровотечения вызваны аутоинтоксикацией из-за некоторой функциональной недостаточности почек и органов Агни-грантхи - выполнять предписания разделов "Желтуха", "болезни печени и селезенки", "Почечно-каменная болезнь". Сахаджа-басти-крийя по утрам, а также общеоздоровительная практика Йоги по принципу прогрессивной тренировки несомненно принесет положительные результаты. Кроме того, очень полезна практика Агни-сара-дхаути во всех вариантах и Сахаджа-данда-дхаути.

**Правила и диета.** Сообразно рекомендациям соответствующих разделов.

### **Лихорадка**

Основной причиной лихорадки, в частности, тропической, Аюрведа считает разложение непереваренной пищи, которая делает кровь ядовитой.

**Лечение.** При прогрессирующей лихорадке и повышении температуры никакое лечение не применяется. При приступе больной дышит через одну ноздрю. Если сменить дыхание на противоположное, наступает облегчение.

Однако тому, кто не имеет практики управления дыханием, сделать это во время болезни не так просто. Когда лихорадка идет на убыль, следует выполнять Сахаджа-басти-крийю.

Обыкновенная лихорадка легко излечивается Басти-крийей, переменным дыханием и голоданием. Особенно эффективно приостанавливает развитие любой лихорадки практика Сахаджа-данда-дхаути.

**Правила и диета.** Аюрведа рекомендует лечить лихорадку одним только голоданием. В зависимости от тяжести состояния, длительность голодания может варьировать от половины дня до трех суток. Нужно предоставить свободу организму, который с помощью лихорадки пытается избавиться от патогенных факторов.

Если нет озноба, обмывать голову холодной водой в полдень, после чего больному должен быть помещен в ванну с прохладной водой до уровня пупка (поясная ванна). Затем вытереть его насухо, уложить и тщательно укрыть.

При сильном повышении температуры - положить больному на голову влажное полотенце. В чрезвычайных случаях купание отменяется, вместо этого применяют холодное обливание головы, или накладывают на голову лед. Лед применять через прокладку, чтобы не простудить мозг.

Длительных обливаний головы не делать. Если температура начинает падать, лед и холодные обливания головы немедленно отменить.

Если аппетита нет или же он слабый - давать больному только воду.

После появления нормального аппетита - отвар из бобовых, облегченное молоко, фруктовые соки. Пожилым и детям голодать не больше суток. Если даже после голодания аппетит не возвращается, давать больному только апельсиновый и гранатовый соки.

### **Малярия**

**Лечение.** Во время приступа - следовать рекомендациям раздела "Лихорадка".

После ослабления приступа -

**утром:** Сахаджа-басти-крийя; Агни-сара-дхаути-крийя; Уддияна-бандха-мудра; Сахаджа-прамаяма номер один, три и Враджана-прамаяма, которая в данном случае является ключевой



техникой; постоянная ее практика в течение длительного промежутка времени вообще избавляет от малярии;

**вечером:** Ваджрана-пранаяма; Пашчиматанасана; Йога-мудра; Сарвангасана; Матсьясана; Агни-сара-дхаути; Ширшасана; Сахаджа-пранаяма номер один, два, пять.

Следовать принципу прогрессивной тренировки.

**Правила и диета.** Диета при малярии должна быть такой же простой, как при лихорадке. После ослабления приступа - рис, овощи, отвары из бобовых, облегченное молоко. Если ослабления приступа не происходит - соковая диета и литр-полтора облегченного молока в день.

## **Тиф**

Аюрведа различала тиф тринадцати типов.

**Лечение.** При запоре давать больному теплую воду с лимонным соком в соответствии с разделом "Сахаджа-бастри-крия-2" и заставлять выполнять Павана-муктасану пять-шесть раз. Если у больного понос, выполнять Сахаджа-agni-сара-дхаути утром, днем и вечером. После улучшения состояния время от времени держать больного под лучами солнца. Когда он окрепнет, пусть начнет практиковать Сахаджа-пранаяму номер один и два.

**Правила и диета.** Полное воздержание от пищи в течение двух дней. Только теплое питье из воды с лимонным соком. Если аппетит не восстанавливается, продолжать голодание еще несколько дней.

После появления аппетита - только соки из спелых фруктов и сок зеленых кокосов. Если аппетит очень силен - можно давать такую пищу три раза в светлое время и один раз - после наступления темноты, но не больше. В первую неделю рацион должен быть ограничен таким образом.

В течение второй недели болезнь в результате поста отступает. Агни-сара устраняет скопления газов, понос прекращается, появляется сильный аппетит. Дважды в день давать больному доведенный до кипения и остуженный до температуры тела напиток из половины литра молока, разведенного половиной литра воды. Можно продолжать поить больного питьем из теплой воды и лимонного сока.

В течение третьей недели следование правилам диеты должно быть очень строгим, малейшие отступления грозят рецидивом на четвертой неделе.

Легкая молочная диета, фруктовые соки. Следить за языком - он должен очищаться от налета. Пока пульс не станет нормальным, а язык - не освободится от налета, диета является самым главным аспектом.

Если на четвертой неделе наметившийся успех развивается, пульс нормализовался, и язык освободился от налета, можно ввести в рацион легкий овощной суп.

Углеводистую пищу, в частности, рис и пшеничный хлеб, нельзя употреблять еще как минимум в течение двух недель после полного прекращения тифозной лихорадки.

При тяжелых лихорадочных состояниях следовать рекомендациям раздела "Лихорадка", однако не применять лед. В крайнем случае допустимо кратковременное применение небольших кусочков льда при носовых кровотечениях. Необходимо иметь для больного две постели. Если одна окажется испорченной выделениями, немедленно переместить пациента на

вторую. Когда воздух на улице прогреется после утренней прохлады, открывать все двери и окна в помещении, где находится больной. Каждые два часа переворачивать больного на другой бок.

## **Желчно-каменная болезнь**

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя. После дефекации - купание; Сахаджа-данда-дхаути; Сахаджа-пранаяма номер один, семь, девять; Ваджана-пранаяма.

**Вечером:** Ваджана-пранаяма; Ширшасана; Агни-сара-дхаути номер один и два; Сарвангасана; Уштрасана; Сахаджа-пранаяма номер один, семь, девять.

Следовать принципу прогрессивной тренировки, строго соблюдать правила питья воды и обязательно купаться. В случае приступа боли – сменить дыхание. Если приступ начался при пустом желудке, можно этим воспользоваться и для быстрого облегчения выполнить один из вариантов Сахаджа-басти-крийи.

**Правила и диета.** Полностью отказаться от мяса, яиц, рыбы. Во время приступа - полное голодание с питьем достаточного количества лимонного сока. После окончания приступа - частичное голодание в течение одного-двух дней. Есть в эти дни только жидкий овощной суп, фруктовые соки, обезжиренное молоко или пахту.

Если во время приступа возникает сильная рвота, положить для облегчения на живот мокрое полотенце или даже лед.

Проявлять осторожность в питании все время. Если нет аппетита – не есть. Утром есть только очищенные фрукты и пить воду с лимонным соком.

Днем можно съесть немного каши из риса с овощами или пахтой. Бобовые не есть, употреблять только отвар из них. После полудня и вечером - вода с лимонным соком, сок зеленых кокосов, немного фруктов.

Избегать жиров.

После того, как болезнь будет окончательно побеждена, строго придерживаться принципов йогического питания.

## **Зоб**

Зоб, как и подавляющее большинство других болезней, требует прежде всего приведения крови в идеальное состояние.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме. После дефекации - умывание и купание; Сахаджа-пранаяма номер один, три, семь; Мула-бандха-мудра; Уддияна-бандха-мудра; Агни-сара-дхаути номер один и два; Сахаджа-данда-дхаути.

**Вечером:** Ваджана-пранаяма; Агни-сара-дхаути номер один; Сарвангасана; Матсьясана; Уштрасана; Ширшасана; Сахаджа-пранаяма номер один, три, семь.

Следовать принципу прогрессивной тренировки.

**Правила и диета.** При обнаружении симптомов желательно сменить место жительства. Если уехать невозможно, брать несколько капель настойки иода на тряпочку и дважды в день растирать область шеи напротив щитовидной железы. Заменить в рационе привозной рис, ячмень, овес и муку на местные. Устранить из рациона мясо, питаться в основном фруктами, овощами, зеленью, молочными продуктами.

До полного выздоровления избегать половых сношений.

## **Гонорея**

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя. Купание в течение пятнадцати минут с выполнением во время него Агни-сара-дхаути номер один в количестве двадцати раз, Сахаджа-агни-сара-дхаути в количестве тридцати раз и Сахаджа-пранаямы номер два и три по три минуты каждая. Все это - сидя в воде.

**В полдень:** купание в течение двадцати минут с теми же упражнениями, что и утром.

**Вечером:** Ваджрана-пранаяма; ванна - пять минут; Мула-бандха-мудра - двадцать раз; Маха-бандха-мудра - двадцать раз; Сарвангасана – три минуты; Матсьясана - одна минута; Уддияна-бандха-мудра - четыре раза; Пащчиматанасана - пять раз; Ширшасана - три минуты, Сахаджа-пранаяма номер один, два, три - по две минуты каждая.

Правила и диета. Тщательно следить за тем, чтобы никакие выделения из половых органов не попали в глаза - можно ослепнуть.

При болях и жжении поливать член как можно более горячей водой (на пределе переносимости) в течение нескольких минут или наложить на него повязку их холодной лечебной глины (или грязи). Когда повязка сорвется - заменить новой.

Ежедневно выпивать десять-двенадцать стаканов воды с лимонным соком. При ухудшении состояния - полное голодание на воде с лимонным соком и облегченном молоке. Мясо, рыба, яйца и кислые фрукты противопоказаны, так же, как и все острое.

Полный запрет на половые сношения вплоть до полного выздоровления.  
Стадия ремиссии выздоровлением не является.

Каждый день промывать наружные половые органы теплой водой с мылом.  
Ежедневные пятнадцатидвадцатиминутные солнечные ванны для наружных половых органов.

Ежедневное принятие пятнадцатидвадцати граммов белой сандаловой пасты утром натощак, принятой с водой или молоком, также способствует лечению.

## **Кровавая рвота и кровохарканье**

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя. После дефекации и умывания - купание; Сахаджа-данда-дхаути; Ваджрана-пранаяма.

**В полдень:** купание.

**Вечером:** Ваджрана-пранама; Сарвангасана - три минуты; Матсьясана - две минуты; Йога-мудра - восемь минут; Джану-ширшасана - четыре раза; Сахаджа-пранама номер один, два, восемь.

По мере выздоровления следовать принципу прогрессивной тренировки.

**Правила и диета.** При первых же симптомах уложить больного в постель. Положить на живот влажную салфетку или полотенце, поддерживая ее влажность периодическим разбрызгиванием на нее холодной воды. Если есть лед - он предпочтительнее. Пока не наступит облегчения и не успокоится боль в желудке и печени, больной должен лежать на спине, расслабившись, как в Шавасане. При наличии жажды можно понемногу давать ледяную или холодную воду. Обмывать время от времени холодной водой голову больного.

В течение суток - полное воздержание от пищи. Если на вторые сутки появился аппетит, дать больному чашку облегченного молока с растворенной в ней одной столовой ложкой меда. Некоторое время спустя можно дать овощной отвар или протертый овощной суп и немного фруктового сока. Вечером дать еще одну чашку облегченного молока с медом. Ничего другого в течение двух-трех дней больному употреблять нельзя.

Соблюдать предельную осторожность в питании и движениях вплоть до полного выздоровления. Если нет очень сильного аппетита - предпочтительнее не есть вовсе.

В ходе лечения и пожизненно после выздоровления - следить за своевременным и полным очищением кишечника. При повышении кислотности и запоре возможны рецидивы. В течение года после выздоровления - никаких пряностей, кроме имбиря и куркумы. Ничего жареного на растительном или сливочном масле. Во время еды можно добавлять в пищу одну-две чайные ложки свежего сливочного масла.

Исключить мясо, рыбу, яйца и другую белковую пищу. Из бобовых - только сок или отвар. При нормальной щелочной крови возникновение этой болезни принципиально невозможно. Поэтому до полного выздоровления от кислой пищи необходимо отказаться. Лучшая пища - фрукты, овощи, молоко и пахта.

Исключительно полезно голодание. Тот, кто не тощ и не слаб, пусть голодает один-два дня каждую неделю. Тот, кто тощ и слаб, пусть воздерживается от пищи в новолуние, полнолуние и на одиннадцатый день луны.

Чай, кофе, табак, спиртное, наркотики и т.п. - полностью исключаются. Сладости, выпечка и сахар - строго противопоказаны.

Данное заболевание возникает вследствие нарушения принципов питания. Об этом следует помнить.

## **Головные боли**

Согласно концепциям Аюрведы, существует множество причин возникновения головной боли. Вот шесть наиболее распространенных.

1. Воздействие на нервные клетки мозга испорченного Вайю, расстройство которого вызвано загрязнением кишечника застарелыми фекалиями. Обусловленная этой причиной головная боль усиливается ночью, поскольку качество внешнего Вайю ночью улучшается и дефектность Вайю внутреннего ощущается организмом более явно.

2. Воздействие на клетки мозга испорченной Питты при заболеваниях органов Агни-грантхи. Лоб, глаза и нос при этом горячие. Ночью Пита успокаивается, боль становится меньше или исчезает вовсе.
3. Испорченная Капха, скопившаяся в носовых проходах и придаточных полостях. При этом возникают симптомы воспаления носоглотки, придаточных полостей, глаз, иногда - сыпь на коже лица.
4. Перерасход семени или болезненная его нехватка. В результате мозг недополучает особые тонкие составляющие своего питания и некоторые необходимые ему в микроскопических количествах вещества. Характерны слабость и депрессивное состояние. Возможны обмороки.
5. Чрезмерная концентрация крови в области Агни-грантхи, обусловленная необходимостью постоянно нейтрализовать кислотные яды, образующиеся при переработке некорректно подобранной или избыточной пищи. Такая головная боль заметно усиливается через некоторое время после еды, поскольку в это время кровоснабжение мозга ухудшается еще более.
6. Сурьябарта-шира-рог, гемикрания или мигрень - спазмы сосудов головного мозга, обусловленные сочетанием одной или более из вышеназванных причин с предрасположенностью сосудистой системы к такой реакции. Изменение симптомов во времени может указывать на основную причину.

Существует множество других причин и их сочетаний, все они классифицируются в Аюрведе. Главными и наиболее распространенными, однако, йогины склонны считать загрязнение стенок кишечника застарелыми фекалиями и проистекающую из этого аутоинтоксикацию, а также отравление крови, возникающее вследствие питания преимущественно кислотными продуктами.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме. После дефекации и умывания - поясная ванна. Сахаджа-пранаяма номер один, четыре, семь; Ваджана-пранаяма.

Эти меры дают лишь временное облегчение. Для радикального избавления от головных болей нужно устранить причину, действуя согласно рекомендациям соответствующих разделов. Поэтому правильный диагноз имеет огромное значение.

Почти все типы головной боли устраняются регулярной ежеутренней практикой Ваджана-пранаямы и Нэти.

**Правила и диета.** При всех видах головной боли, кроме той, которая вызвана четвертой причиной, полное или хотя бы частичное голодание действует поистине магически.

Строго соблюдать правила питья воды и почаще купаться.

Полностью отказаться от чая. Чай можно употреблять в количестве не более одной-двух чашек в день только при условии, что ежедневно выпивается достаточное количество молока - не менее трех четвертей литра. Без этого яды, возникающие в организме вследствие употребления чая, не могут быть нейтрализованы. Следствием становятся нарушения работы печени и других органов Агни-грантхи.

Кофе, табак, спиртное, наркотические вещества при склонности к головным болям - поистине смертельное зелье. Впрочем, как и во всех других случаях.

## **Нарушения работы сердца**

Речь идет, разумеется, о лечении функциональных, а не органических нарушений.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-бастикриья с ограниченным количеством воды.

Сердечному больному нельзя пить много жидкости сразу, поэтому при практике Сахаджа-бастикриьи нужно пить не более стакана теплой воды с лимонным соком. После выпивания воды - Йога-мудра - две минуты; Павана-муктасана - 4 раза; Сахаджа-пранаяма номер один, два, три. Дефекация, умывание, купание в течение пятнадцати минут. Ваджрана-пранаяма - шесть минут.

**В полдень:** купание - тридцать минут; Сахаджа-пранаяма номер два и три в воде; Агни-сара-дхаути номер один - десять раз.

**После полудня:** купание - пять-семь минут; Ваджрана-пранаяма.

**Вечером:** Сахаджа-випарита-карани; Павана-муктасана; Сахаджа-пранаяма номер один, два, три; Агни-сара-дхаути номер один - десять раз; Сахаджа-agni-сара - тридцать раз.

По мере укрепления здоровья следовать принципу прогрессивной тренировки.

Во время сердечного приступа любые йогические упражнения, кроме Шавасаны, строго противопоказаны. Следует соблюдать полный покой.

**Правила и диета.** Во время приступа лежать на спине, расслабившись, как в Шавасане. Постепенно стараться сделать дыхание как можно более медленным и глубоким. Это должно снять приступ. Можно положить на грудь мокрое полотенце и каждые десять-пятнадцать минут взбрызгивать его холодной водой. Это замедлит сердцебиение.

Вставать только после того, как приступ минует. Во время приступа - справлять нужду в судно. После окончания приступа оставаться в постели не менее двух часов, желательно - часа четыре.

После приступа никакой тяжелой работой не заниматься. После легкой работы или упражнений - обязательно полежать в Шавасане. Так поступать несколько раз в день.

Особое внимание обратить на очищение кишечника.

Болезни сердца не могут развиваться, если желудок не перегружается.

Поэтому сердечному больному необходимо существенно ограничить объем рациона. Никогда не принимать много пищи сразу. Даже обед – основная трапеза - должен быть легким. Вечером - только легкая закуска из молока и фруктов.

Если нет сильного аппетита, от ужина предпочтительнее отказываться вовсе. Бананы или дыню на ужин не есть.

Завтрак должен состоять из холодного питья с лимонным соком и сладких или кислых фруктов. Никакой тяжелой, концентрированной, кислотной пищи.

После еды дышать через правую ноздрю в течение часа.

Главные причины возникновения сердечных болезней - запор, несварение и повышенная кислотность. Поэтому никогда не нужно есть, если нет сильного аппетита.

Яйца, мясо и рыбу исключить полностью, жареное, сладости, творог и сыр - тоже.

Углеводистые продукты, в частности, рис и хлеб - сократить до минимума.

Основу рациона должны составлять фрукты, овощи и молоко.

Выпивать много жидкости сразу нельзя, однако питье воды небольшими порциями в соответствии с рекомендациями раздела "Вари-питих" имеет огромное значение. Три-четыре раза в день принимать по одной чайной ложке меда с молоком или водой.

Избегать соли и соленой пищи.

Спать ложиться пораньше, с тем чтобы выспаться и рано вставать.

### **Кишечная грыжа**

Грыжа обусловлена чрезмерным возбуждением Апана-вайю при нарушении функций Агни-грантхи и хроническом запоре. В основе заболевания всегда лежит неправильный рацион питания, склонность есть слишком много и слабость мускулатуры.

**Лечение.** Ущемленная грыжа может быть устранена только хирургическим путем. Если этого не сделать, она становится причиной неизбежной мучительной смерти. Невправляемую грыжу можно настойчивыми усилиями сделать вправляемой и затем излечить, однако осуществлять это следует под личным руководством опытного специалиста. Вправляемую грыжу можно устранить и полностью вылечить, исключив возможность рецидива.

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя, но из упражнений выполняются лишь Випарита-карани, Йога-мудра и Павана-муктасана. Дефекация, умывание и купание.

**В полдень:** купание - двадцать минут.

**Вечером:** Враджана-пранаяма; Мула-бандха-мудра; Ашвини-мудра; Сарвангасана; Матсьясана; Сахаджа-пранаяма номер один, четыре, восемь - по две минуты каждая; Ширшасана.

По мере избавления от грыжи следовать принципу прогрессивной тренировки.

Обратить особое внимание на лечение печени и желудка, очищение кишечника и укрошение аппетита.

Правила и диета. Правильное питание имеет огромное значение, иначе разбушевавшуюся Апану укротить не удастся. Тщательно следовать правилам лечения повышенной кислотности и несварения. Если ощущается ухудшение - голодать, принимая только воду с лимонным соком.

### **Водянка яичек**

**Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме. Во время дефекации достаточно сильно сжать яички руками. Повторять эту процедуру каждый раз при дефекации и мочеиспускании. Острая стадия снимается таким образом в течение трех-четырех дней. Хроническая водянка яичек потребует нескольких месяцев.

Для стабилизации результата следовать принципу прогрессивной тренировки. Обязательно купаться.

Если затвердение яичек вызвано грыжей, следовать рекомендациям предыдущего раздела.

**Правила и диета.** Избегать эротических мыслей и полового возбуждения.

Если есть запор или понос - действовать согласно рекомендациям соответствующих разделов.

Диета - согласно разделу о питании.

Побольше гулять на свежем воздухе.

### **Истерия и обмороки**

Неспособность совладать с неудовлетворенной сексуальностью в сочетании с общей слабостью, менструальными расстройствами, запорами и другими нарушениями в работе пищеварительной системы, вызванными уродливым образом жизни и неправильным питанием - вот наиболее общие причины женской истерии, являющейся психосоматическим заболеванием.

**Лечение. Утром:** Сахаджа-бастикрия по схеме. После дефекации - умывание, купание; Сахаджа-пранаяма номер один, два и три; прогулка с Ваджана-пранаямой.

**В полдень:** купание.

**Вечером:** Ваджана-пранаяма; купание; Сарвангасана - три минуты; Матсьясана - одна минута; Агни-сара-дхаути номер один - десять раз; Пащчиматанасана - четыре раза; Сахаджа-пранаяма номер три и четыре; Ширшасана - три минуты.

**Правила и диета.** Истерические женщины никогда не падают в обморок, находясь в одиночестве, на этот счет их близкие могут не беспокоиться.

Приступы случаются только тогда, когда рядом находятся зрители, способные по достоинству оценить всю глубину страданий.

При обмороке двери и окна раскрывать. Если пациентка мечется – держать крепко за ноги и за руки, обмахивать лицо и поливать водой, чтобы устранить спазмы сосудов. Протереть влажной тряпкой голову за ушами.

Если обморок затяжной - уложить больную и приподнять кровать со стороны ног примерно на полметра, чтобы кровь прилила к голове больной.

Следовать рекомендациям раздела "Анемия".

Многое зависит от самой женщины. Она должна стабилизировать свою сексуальную жизнь и осознать, что истерия - следствие не только и даже не столько болезней, сколько ее слабости, ее психической распушенности и склонности потакать себе. Кроме того, женщине, склонной к истерике, следует всегда помнить, что во время истерического приступа вид ее безобразен и ничего, кроме снисходительной жалости и отвращения, не внушает. Возможно, понимание этого поможет ей взять себя в руки.

### **Импотенция**

Аюрведа говорит о семи типах импотенции.



1. Чувственная, при которой зачатие невозможно из-за несвоевременного семяизвержения, обусловленного психологическими факторами.
2. Из-за расстройства Питты, ослабляющего функциональную активность желез внутренней секреции. Это возможно вследствие употребления наркотических средств, лекарственных препаратов, спиртного, стимулирующих напитков и концентрированных пищевых продуктов. Все это разрушительно действует на органы Агни-грантхи и вызывает серьезные расстройства Питты.
3. Импотенция "принципиальных Брахмачаринов" - тех, кто из соображений религиозного или морального толка не вступает в сексуальные отношения, но при этом не делает ничего для трансмутации свободной энергии. Организм вынужден частично приостановить выработку семени и накопление свободной энергии. Это становится не только причиной частичной либо полной импотенции и вытекающих из этого более серьезных физических и психических расстройств, но также и непреодолимым препятствием на пути постижения Духа, поскольку духовное развитие требует наличия в тонкой системе организма огромной энергии. Отказ от самого простого, естественного и эффективного способа ее накопления ведет не к духовному росту, а к саморазрушению.
4. Импотенция, возникшая вследствие растраты семени и энергии из-за сексуальных злоупотреблений или чрезмерных мастурбаций.
5. Необратимый вариант импотенции четвертого типа, при котором слишком частый и бурный секс приводит к разрушению семенных пузырьков. Мужчина при этом утрачивает способность к совершению полового акта.
6. Импотенция, обусловленная перенесенными венерическими или другими инфекционными заболеваниями. Во многих случаях является неизлечимой.
7. Наследственная форма импотенции.

Импотенция первого и третьего типов устраняется сама собой при нормальной супружеской жизни. Импотенция, обусловленная инфекционными заболеваниями и расстройством Питты, требует излечения основного недуга. Наследственная импотенция неизлечима.

Остаются только четвертый и пятый типы, которые могут быть излечены методами Йога-терапии как собственно импотенция.

#### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-бастхи-крийя. После дефекации - купание с выполнением в воде Мула-бандха-мудры и Маха-бандха-мудры.

**В полдень:** купание с Шакти-чалана-мудрой и Маха-ведха-мудрой.

**Вечером:** Ваджана-пранаяма; Сахаджа-пранаяма номер три; Мула-бандха и Маха-бандха - как утром и днем; Матсьясана; Сарвангасана; Шакти-чалана-мудра в Сарвангасане; Маха-ведха-мудра в Ширшасане.

Освоить и дополнительно практиковать Сахаджа-пранаямы и Ваджана-пранаяму.

По мере выздоровления следовать принципу прогрессивной тренировки.  
Принимать солнечные ванны не реже двух раз в неделю, если позволяет погода.

Устранить запоры и тщательно следить за нормальной работой кишечника.  
Избегать половых сношений и сексуального возбуждения вплоть до полного выздоровления.

Легкая и питательная диета. Побольше молока. Фрукты и овощи. Следовать принципам идеальной диеты.

Не применять гормональных препаратов - это может сделать процесс разрушения организма необратимым.

## **Несварение**

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме. После дефекации и умывания - купание. Агни-сара-дхаути номер один - десять раз, номер два - четыре раза; Сахаджа-пранаяма номер один, два, три; Ваджана-пранаяма; Сахаджа-данда-дхаути.

**В полдень:** купание.

**Вечером:** Ваджана-пранаяма; Агни-сара-дхаути номер один - десять раз; Уддияна-бандха-мудра; Ардха-курмасана; Сахаджа-пранаяма номер один и три; Сарвангасана - три минуты; Уштрасана - три раза; Пащчиматанасана - пять раз; Ширшасана - три минуты; Если есть понос - Сахаджа-agni-сара-дхаути - тридцать раз.

После еды в течение часа следить за тем, чтобы дыхание шло преимущественно через правую ноздрю.

Следовать принципу прогрессивной тренировки.

**Правила и диета.** Никогда не есть, если нет аппетита. При возникновении такового выпить воды. Если он исчезнет, значит, это был ложный аппетит - просьба организма о некотором количестве воды. Если через несколько минут аппетит проявился вновь - значит он настоящий. В этом случае имеет смысл принимать пищу.

Пока болезнь не пойдет на убыль, питаться только фруктовыми и овощными соками. Затем можно постепенно вводить в рацион сами фрукты - свежие, сочные и сладкие.

Вернувшись к нормальному питанию, следует строить диету по принципам идеальной, особое внимание обращать на тщательное пережевывание пищи.

Основу диеты должны составлять овощи, фрукты, облегченное молоко и пахта. Не есть позже, чем за два с половиной часа до отхода ко сну.

Чай, кофе, спиртное и курение - исключить.

Голодание в полнолуние, новолуние и в одиннадцатый день луны весьма благотворно. С одиннадцатого дня луны до пятнадцатого - только самая легкая пища.

## **Грипп и респираторные инфекции**

**Лечение.** Если температура высокая - почаще сбивать ее переменной дыханием. После спада температуры очистить кишечник с помощью какого-либо из вариантов Сахаджа-басти-крийи.

Если позволяет погода - принимать солнечные ванны. Практиковать Сахаджа-прамаяму номер один и семь два-три раза в день. Вставать и некоторое время ходить, выполняя Ваджана-прамаяму - утром и вечером.

По мере выздоровления следовать принципу прогрессивной тренировки.

**Правила и диета.** Полный покой и постельный режим в течение трех первых дней. Полное голодание с обильным питьем теплой лимонной воды. Во второй день можно добавить фруктовые соки.

Принимать какие бы то ни было лекарственные препараты нежелательно.

Если через восемь дней болезнь не уйдет, необходимо тщательно проверить диагноз, поскольку, вероятнее всего, это - не грипп, а что-то значительно более серьезное.

### **Кожный зуд, экзематозные проявления, склонность к грибковым и другим дерматологическим заболеваниям**

#### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крия по схеме. После дефекации - умывание и купание; Сахаджа-прамаяма номер два, три и восемь; Уддияна-бандха; Ваджана-прамаяма.

**Вечером:** Ваджана-прамаяма; Сахаджа-агни-сара-дхаути - тридцать раз; Пащчиматанасана; Сахаджа-прамаяма номер два, три, восемь; Агни-сара-дхаути номер один - десять раз, номер два - четыре раза.

Обязательно практиковать Сахаджа-данда-дхаути - в данном случае эта техника является ключевой. Выполнять ее утром натощак.

Солнечные ванны, купание, следование принципу прогрессивной тренировки.

Диета должна состоять в основном из фруктов и облегченного молока. Жирная, концентрированная, белковая и кислотная пища строго противопоказана вплоть до полного избавления от симптомов. Сахар, сладости, выпечка - все это полностью исключается. Чай, кофе, спиртное и курение недопустимы.

### **Желтуха**

#### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крия по схеме. После дефекации и умывания - Сахаджа-данда-дхаути, которая в данном случае оказывает поистине волшебное действие. Купание. Агни-сара-дхаути номер один - восемь раз, номер два - четыре раза; Ваджана-прамаяма.

**В полдень:** купание, во время которого выполнять Агни-сара-дхаути номер один - двенадцать раз, Сахаджа-агни-сара-дхаути - тридцать раз.

**Вечером:** Ваджана-прамаяма; Агни-сара-дхаути номер один - десять раз; Уддияна-бандха-мудра - четыре раза; Пащчиматанасана; Ширшасана; Павана-муктасана; Сахаджа-прамаяма номер один, три, девять.

Следовать принципу прогрессивной тренировки, строго выполнять правила питья воды. После еды - дышать через правую ноздрю.

**Правила и диета.** Все время, пока моча остается болезненно-желтой, придерживаться в питании особой осторожности.

Пока держится температура - есть только свежие кислые сочные фрукты, пить пахту и сыворотку. Затем вплоть до полного выздоровления – только легкая пища, никаких тяжелых продуктов и пряностей.

Углеводистая пища может быть возвращена в состав рациона только после полного восстановления сил. Масло, творог, яйца и мясо полностью исключить.

## **Проказа**

Аюрведа считает, что всякая инфекция - вторичный фактор, первичным же всегда является ослабление защитных сил организма вследствие расстройства каких-либо из его тонких составляющих. Проказу принято относить к очень серьезным болезням - категории Тридоша-джа - порожденных тройственным расстройством Питты, Вайю и Капхи.

## **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме. После дефекации и умывания - купание; Сахаджа-данда-дхаути; Агни-сара-дхаути; Сахаджа-agni-сара-дхаути - тридцать раз; Сахаджа-пранаяма номер один, семь, девять.

**Вечером:** Уддияна-бандха-мудра; Сахаджа-agni-сара-дхаути – двадцать пять раз; Сарвангасана.

Следовать принципу прогрессивной тренировки, принимать солнечные ванны и выполнять правила питья воды.

**Правила и диета.** Для того, чтобы заразиться, недостаточно просто общаться с больным проказой. Необходимо, чтобы возбудитель попал внутрь. Поэтому нужно всегда держаться от прокаженного на достаточном расстоянии, чтобы не вдыхать выдыхаемый им воздух, никогда не прикасаться к его посуде и не пользоваться ею, не принимать пищу и не пить воду в тех местах, где непосредственно находятся или недавно находились прокаженные, не прикасаться к предметам, до которых дотрагивался больной.

Больному необходимо при первых же признаках проказы начать ежедневное принятие солнечных ванн. От рыбы и всякой белковой пищи отказаться.

Все сладости и выпечку - исключить. Включить в диету какие-либо виды горьких растений, например, сок алоэ или столетника можно принимать каждое утро натощак по двадцать-тридцать граммов. Диета должна быть строго вегетарианской и состоять из щелочных продуктов.

Согласно многовековому опыту, практическая Йога - единственный способ, с помощью которого проказа может быть полностью излечена. Других путей, к сожалению, человечество пока не знает.

## **Болезни печени и селезенки**

Болезни печени и селезенки обусловлены нарушениями функциональной активности Агни-грантхи, поэтому их и рассматривают вместе.

## **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя. После дефекации и умывания - Сахаджа-данда-дхаути; Сахаджа-пранаяма номер один, три, четыре; Ваджана-пранаяма; Ардха-курмасана; Уддияна-бандха-мудра; Агни-сара-дхаути-крийя номер один.

**Вечером:** Ваджана-пранаяма; Агни-сара-дхаути-крийя номер два; Сахаджа-пранаяма номер один, три, четыре; Сахаджа-agni-сара-дхаути-крийя - тридцать раз.

По мере повышения тренированности следовать прогрессивной методике тренировок. Обязательно выполнять правила питья воды.

Если селезенка или печень сильно увеличены, - не выполнять никаких асан. Сначала добиться возвращения ее в более-менее нормальное состояние с помощью Сахаджа-пранаям, Ваджана-пранаямы, Агни-сара-дхаути, Сахаджа-agni-сара-дхаути, Уддияны, Сарвангасаны и Випарита-карани.

Только после этого можно приступить к практике Сахаджа-басти-крийи по полной схеме и выполнению других упражнений.

**Правила и диета.** Жиры, яйца, мясо - исключить. Кофе, чай, табак, спиртное, наркотики - недопустимы. Не пользоваться по возможности лекарствами для лечения других болезней, таких как грипп, респираторные инфекции и т.п. Применять отвары специальных и общеукрепляющих трав.

Щелочная диета, состоящая из овощей, фруктов, пахты, небольшого количества облегченного молока - вот что необходимо.

Ежедневный физический труд в соответствии с индивидуальными возможностями. Следовать также рекомендациям разделов "Повышенная кислотность" и "Несварение".

## **Лейкодермия**

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме. После дефекации и умывания - Сахаджа-пранаяма номер один, три, пять, восемь; Джану-ширшасана; Агни-сара-дхаути номер один и два; Сахаджа-agni-сара-дхаути и Сахаджа-данда-дхаути.

**Вечером:** Уддияна-бандха-мудра; Сарвангасана; Матсьясана; Агни-сара-дхаути-крийя; Халасана; Пащчиматанасана; Ардха-матсьендрасана; Ширшасана; Сахаджа-пранаяма номер один, три, пять, восемь; Ардха-чакрасана; Ваджана-пранаяма.

Принимать солнечные ванны, соблюдать правила питья воды и голодать по схеме, предложенной в разделе "Очистительное голодание в практике Йога-терапии".

**Правила и диета.** Временно полностью отказаться от белковой пищи. Чай, кофе, спиртное, табак, наркотики - строго запрещаются. При приготовлении пищи следить за тем, чтобы она не была жирной и пряной.

Овощи, кислые и сладкие фрукты, облегченное молоко – наилучшие продукты для составления рациона. Рис есть только днем в очень ограниченных количествах. Хлеб ограничить. Никогда не есть рис и другие углеводистые продукты с хлебом. В день можно употреблять не более одной-двух ложек сливочного масла, от всех других жиров отказаться полностью.

Если хронические нарушения работы органов Агни-грантхи уже возникли, избавиться от них не так-то просто. Однако тщательным выполнением предписаний Йога-терапии и настойчивой практикой Йогу они устраняются в течение не более чем двух-трех лет.

### **Лейкорей, бели**

**Лечение.** Сахаджа-басти-крийя по схеме утром и двухразовая тренировка, составленная из основных асан, Сахаджа-пранаям и Ваджана-пранаямы (утром и вечером) в сочетании с урегулированной согласно йогическим правилам диетой устраняют это заболевание быстро и эффективно.

Следовать также рекомендациям раздела "Импотенция".

Часто бели сопровождают расстройства работы печени и других органов Агни-грантхи. Следовать рекомендациям предыдущего раздела.

Ежедневные осторожные подмывания. Ногти коротко остричь, чтобы случайно не повредить при этом слизистую.

Исключить из рациона все, кроме молока, пахты, овощей и фруктов. Ничего острого,пряного, жирного, горячительного.

### **Менструальные расстройства**

Согласно концепциям Аюрведы, за всеми видами менструальных расстройств стоит одна и та же главная причина - нехватка чистой крови.

#### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по схеме. После дефекации и умывания - полуванна в течение пяти минут, во время которой следует практиковать Мула-бандха-мудру и Маха-бандха-мудру - по двадцать раз каждую; Сахаджа-пранаяма номер пять и восемь.

**В полдень:** ванна в течение десяти минут, во время которой практиковать Мула-бандха-мудру и Маха-бандха-мудру - по двадцать раз каждую.

**Вечером:** Сарвангасана; Матсьясана; Пащчиматанасана; Сахаджа-пранаяма номер один, пять, восемь; Шактичалана-мудра; Ширшасана или Сахаджа-ширшасана.

Следовать принципу прогрессивной тренировки, выполнять правила питья воды. Купаться обязательно и во время купания практиковать мудры, как указано выше. Время от времени - солнечные ванны.

Никаких упражнений, кроме Сахаджа-пранаям и Ваджана-пранаямы во время менструаций выполнять нельзя!

**Правила и диета.** Никакого секса в периоды менструаций! Максимальный покой в это время.

При особо обильных кровотечениях можно приподнять нижний край кровати на полметра над полом. Через пять-семь минут кровотечение должно ослабнуть.

Если печень вполне здорова, то днем можно заправить еду ложкой сливочного масла. Пахта днем и облегченное молоко на ужин - обязательно.

Овощи и фрукты - лучшая еда во время менструаций. Выпечка и тяжелая пища, равно как и все стимулирующие вещества - исключить.

Пить как можно больше воды, но очень маленькими порциями - не более нескольких глотков за раз.

### **Нервное истощение**

**Лечение.** В соответствии с разделом "Ночные поллюции".

**Правила и диета.** В соответствии с разделом "Анемия". Важно не дать болезни развиваться и перейти в серьезные заболевания – жестокие невралгии, мании, слабоумие.

### **Ожирение**

**Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-бастикрийя по схеме. После дефекации и умывания - Агни-сара-дхаути номер один - десять раз, номер два - четыре раза; Ваджана-пранаяма.

**Вечером:** Макарасана - четыре раза; Йога-мудра - восемь раз; Джану-ширшасана - четыре раза; Пащчиматанасана - четыре раза; Сарвангасана - три минуты; Матсьясана - одна минута; Ширшасана – три минуты; Сахаджа-пранаяма номер один, два, четыре, восемь.

Далее - следовать принципу прогрессивной тренировки.

**Правила и диета.** Предельная осторожность в питании. При сильном аппетите утром - выпить стакан воды с одной-двумя ложками меда и съесть несколько кислых или сладких фруктов. Если нет фруктов, выпить одну чашку облегченного молока. Больше ничего утром не есть!

Чай по-возможности исключить. Выпечку и всякие хлебо-булочные изделия - исключить. Сладости - исключить.

В обед - немного риса или другой крупы с достаточным количеством овощей и бобовых.

Желательно отказаться от мяса, рыбы и яиц. Не добавлять к блюдам приправ, максимально ограничить жиры, исключить пряности.

Между обедом и ужином ничего не есть, только пить воду. На ужин - немного размоченных сухофруктов и чашка облегченного молока.

Помните, что ожирение обусловлено расстройствами нервной системы.

### **Паралич конечностей нетравматического происхождения**

**Лечение.**

**Утром:** выпить воду согласно предписаниям для Сахаджа-бастикрийи и выполнить с чьей-либо помощью Сахаджа-ширшасану или Сахаджа-випарита-карани в течение четырех минут. Сахаджа-пранаяма номер два, три, четыре, восемь - по две минуты. Если ноги подвижны - Ардха-шалабхасана - четыре раза; ванна - десять минут или полуванна - пять минут.

**В полдень:** ванна - двадцать-двадцать пять минут; Агни-сара-дхаути-крийя в соответствии с индивидуальными возможностями.

**Вечером:** ванна - пять минут; Сахаджа-ширшасана - четыре минуты. Любые четыре Сахаджа-пранаямы - по две минуты каждая.

Если ноги не поражены - утром и вечером практиковать Ваджана-пранаяму.

Любые улучшения состояния немедленно использовать для следования принципу прогрессивной тренировки.

Строго выполнять правила питья воды.

**Правила и диета.** Начать с трехдневного голодания с обильным питьем. В первое утро голодания - полностью очистить кишечник с помощью доступного варианта Сахаджа-басти-крийи. Упражнений во время голодания не делать - только пранаямы. Ежедневные солнечные ванны на пораженные конечности или конечность. Массаж с горчичным маслом или рыбьим жиром в течение пятнадцати-двадцати минут.

Нетравматический паралич не может иметь места, если кровь не загрязнена кислотными ядами.

Поэтому вплоть до полного выздоровления исключить из диеты все кислотные продукты, даже те, которые относятся к категории саттвической пищи.

Фрукты, овощи, зелень, молоко - вот что должно составлять рацион.

Кофе, чай, табак, спиртное и т.п. - исключить раз и навсегда.

## **Геморрой**

Не следует относиться к геморрою легкомысленно - это серьезное заболевание из категории Тридоша-джа - тройственных расстройств.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя по второй схеме. После дефекации и умывания - купание; Агни-сара-дхаути номер один - десять раз; Уддияна-бандха-мудра - четыре раза; Ашвини-мудра - двадцать раз; Сахаджа-пранаяма номер один и восемь; Ваджана-пранаяма.

**В полдень:** купание - пять минут; Ваджана-пранаяма; Пащчиматанасана - пять раз; Павана-муктасана - четыре раза; Агни-сара-дхаути номер два - четыре раза; Сахаджа-пранаяма номер один и восемь; Сарвангасана; Матсьясана; Шашакасана; Сахаджа-agni-сара-дхаути.

Следовать принципу прогрессивной тренировки и тщательно выполнять правила питья воды.

**Правила и диета.** В случаях, когда терапевтические меры не приводили к успеху, древние мастера Аюрведы пользовались тем же методом, что и современные врачи - хирургическим вмешательством. Однако они отдавали себе отчет в том, что радикальное избавление от болезни невозможно до тех пор, пока не будут устранены причины - нарушения функций печени и спровоцированное ими состояние тройственного расстройства.

Поэтому даже после операции, когда произойдет окончательное заживление, больному рекомендуется обратиться к методике Йога-терапии.



При кровотечениях - постельный режим и трехдневное голодание с обильным питьем чистой воды и фруктовых соков.

На завтрак есть только немного фруктов и фруктовой воды. При отсутствии аппетита - не есть вообще.

Днем - обед из вареных овощей. Избегать продуктов, которые способствуют возникновению запора. Из жиров допускается добавление к овощам одной-двух ложек оливкового масла. Можно выпить поллитра облегченного молока или пахты.

Чай, спиртное, табак, кофе и т.п. - от всего этого следует немедленно отказаться.

По мере выздоровления диетические ограничения могут быть смягчены, однако в дальнейшем рацион должен строиться в точном соответствии с йогическими принципами.

## **Плеврит**

Плеврит - очень серьезная болезнь, которая вполне может окончиться смертью. Необходимо тщательное лечение.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крия без асан и мудр. Если боль в груди отсутствует, можно пять-шесть раз выполнить Павана-муктасану.

Если же это причиняет боль, просто выпить положенное количество воды и лечь на спину. Через пятнадцать-двадцать минут возникнет позыв к дефекации. Если нет жара и сильных болей в груди, лежа практиковать Сахаджа-прамаяму номер семь, во время которой стараться дышать как можно ровнее, медленнее и глубже.

Не делать более трех-четыре минут подряд. Однако повторить три-четыре раза в день. После того, как боли почти прекратятся, следует садиться и выполнять Сахаджа-прамаяму номер три и шесть, а при хорошем самочувствии -немного походить, практикуя Ваджана-прамаяму. Постепенно включать в практику новые упражнения в соответствии с принципом прогрессивной тренировки. Одним из самых радикальных средств в данном случае является Сахаджа-данда-дхаути, однако к ее освоению и практике следует подходить с большой осторожностью.

В случаях, когда плеврит особенно запущен, никакие средства, кроме хирургического вмешательства, помочь не в силах, но такое, к счастью, встречается довольно редко.

**Правила и диета.** С первым появлением симптомов начать трехдневное голодание, во время которого пить побольше воды с лимонным соком.

Переменное прикладывание горячих и холодных примочек успокоит боль, которая может быть очень сильной. Для этого нужно взять грелку и наполнить ее горячей водой, завернуть в полотенце, смочить его горячей водой и прикладывать к больному месту столько раз, сколько пациент может выдержать в течение трех-четыре минут. Затем намочить полотенце холодной водой и приложить его к больному месту на полминуты. Так делать в течение получаса.

Помещение, в котором находится больной плевритом, должно быть сухим и чистым. Дважды в день мыть больному голову и протирать все тело смоченным в горячей воде полотенцем, чтобы смыть выводимые через кожу токсины. Окна и двери при этом должны быть плотно закрыты.

Пока держится температура, кормить больного только соками. После того, как жар спадет и аппетит восстановится, давать протертый овощной суп, соки и облегченное молоко. На четвертый день после того, как установилась нормальная температура, можно давать и другую саттвическую пищу, но без пряностей и понемногу.

Сухой плеврит не так страшен, как экссудативный. В случае последнего полное голодание на лимонной воде должно продолжаться до тех пор, пока не появится очень сильный аппетит.

Если в течение пяти-семи дней улучшение не наступило, значит ситуация угрожающа. Если плевра не очистится за восемь-десять дней, необходима операция по удалению экссудата с помощью шприца, для чего нужно срочно обратиться к опытному хирургу. Иначе через две недели больной умрет.

После выздоровления во избежание рецидивов практиковать Йогу по принципу прогрессивной тренировки.

### **Пневмония**

**Лечение.** При появлении жара давать больному пить чистую горячую воду - настолько горячую, насколько он сможет выдержать - от стакана до полулитра каждые пятнадцать-двадцать минут, пока не пройдет озноб. Это приведет к обильному потоотделению, при котором организм будет избавляться от токсинов. Если больной страдает запором, сделать Сахаджа-басти-крию номер четыре утром и вечером. Продолжать тщательно очищать кишечник и после того, как лихорадочное состояние минует. Если же болезнь сопровождается поносом, практиковать Сахаджа-агни-сара-дхаути по пятнадцать-двадцать раз утром и вечером после того, как горячим питьем будет сбита температура. После наступления улучшения - Сахаджа-пранаяма номер девять - два-три раза в день.

По мере выздоровления следовать принципу прогрессивной тренировки и принимать солнечные ванны.

**Правила и диета.** В соответствии с рекомендациями раздела "Лихорадка".

Двух-трехдневное полное голодание на теплой воде с лимонным соком.  
После возвращения аппетита - соковая диета. После выздоровления - саттвическая диета.

Ноги больного держать в тепле - класть под одеяло грелку с горячей водой.

### **Пародонтоз**

Пародонтоз - серьезное заболевание, оказывающее крайне разрушительное влияние на весь организм и ослабляющее его защитные функции, в результате чего могут возникнуть тяжелые, в том числе фатальные, болезни.

#### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крия по схеме. После дефекации и умывания - купание в течение пяти минут; Сахаджа-агни-сара-дхаути - тридцать раз; Агни-сара-дхаути номер один - десять раз, номер два - пять раз; Сахаджа-пранаяма номер два и три - по три минуты каждая; Сахаджа-данда-дхаути, которая в данном случае является самым главным упражнением.

**В полдень:** купание.

**После полудня:** Враджана-пранаяма.

**Вечером:** Сарвангасана - четыре минуты; Матсьясана - одна минута; Джану-ширшасана - четыре раза; Пащчиматанасана - пять раз; Сахаджа-агни-сара-дхаути - двадцать пять раз; Уддияна бандха-мудра - четыре раза; Халасана - четыре раза; Ширшасана - три минуты; Сахаджа-пранаяма - любые четыре варианта по две минуты каждый.

Следовать принципу прогрессивной тренировки и выполнять правила питья воды.

Ключевыми асанами являются Ширшасана и другие перевернутые упражнения.

**Правила и диета.** Тщательно чистить зубы на ночь, после чего прополоскать рот антисептиком. Применять на пораженные места примочки из йодно-аконитовой настойки (смешать в равных пропорциях слабую настойку иода и аконитовую настойку). Можно пользоваться другими местными средствами по рекомендации врача-стоматолога.

Диета должна быть составлена овощами, фруктами и молоком. От мяса, яиц и рыбы лучше отказаться вовсе. Если нет аппетита - никогда ничего не есть.

Голодать в соответствии с рекомендациями раздела о голодании.

### **Почечнокаменная болезнь**

При почечнокаменной болезни стратегия и тактика должны быть такими же, как и при желчнокаменной.

### **Ревматизм**

Ревматизм возникает вследствие нарушения функций Вайю из-за неправильной диеты или других факторов, приводящих к ослаблению органов Агни Вори-грантхи, в частности, печени и почек.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крия по схеме. После дефекации - полное купание или полуванна. Агни-сара-дхаути номер один – десять раз, номер два - четыре раза; любые три Сахаджа-пранаямы; Враджана-пранаяма; Сахаджа-данда-дхаути.

**Вечером:** Враджана-пранаяма; Сарвангасана; Уштрасана; Макарасана; Уддияна-бандха; Халасана; Сахаджа-пранаяма номер один, шесть, девять, десять; Ширшасана - две минуты; Шавасана.

Следовать правилам питья воды и купаться.

Слабые, очень больные и инвалиды пусть выполняют только Сахаджа-пранаямы и Враджана-пранаяму по мере своих сил, но с должным усердием.

**Правила и диета.** Голодать регулярно в соответствии с рекомендациями раздела, посвященного голоданию. Приступы ревматических болей также очень эффективно снимаются полным воздержанием от пищи с обильным питьем чистой воды.

Показаны длительные прогулки и физическая работа, вызывающая обильное потоотделение. Избегать сырых и промозглых мест.

Саттвическая диета с повышенным содержанием щелочной пищи - не менее восьмидесяти процентов.

Для облегчения болей во время приступов можно применять вату и теплую воду с солью.

### **Бесплодие**

В случае бесплодия огромное значение имеет точность диагноза. Если бесплодие не обусловлено наследственными органическими нарушениями, или же постановка диагноза затруднительна, его, вероятнее всего, можно излечить методами Йога-терапии. Следовать рекомендациям раздела "Нервное истощение", тщательно следить за соблюдением принципов саттвического питания, выполнять правила питья воды и - самое главное - настойчиво придерживаться принципа прогрессивной тренировки.

### **Сифилис**

**Лечение.** Такое же, как при гонорее. Солнечные ванны, прогрессивная тренировка, голодание в соответствии с правилами, трехразовое купание ежедневно и строгое выполнение правил питья воды.

**Правила и диета.** Для обработки пораженных мест пользоваться антисептическими средствами из соответствующих местных трав.

От половых сношений воздерживаться полностью в течение, как минимум, двух лет после полного излечения. При этом регулярно практиковать трехдневное голодание не реже одного раза в лунный месяц.

### **Потеря веса**

**Лечение.** Для детей:

**утром:** Пашчатъя-пранаяма номер один, два, три; Бхуджангасана; Шалабхасана; Пада-хастасана (все асаны - упрощенно и динамично, по десять-двенадцать раз);

**вечером:** Ардха-чакрасана; Йога-мудра; Триконасана; Пащчиматанасана; Пашчатъя-пранаяма номер один, два и три (все асаны - упрощенно и динамично).

Следовать принципу прогрессивной тренировки и выполнять правила питья воды.

Взрослые пусть следуют рекомендациям раздела "Несварение".

**Правила и диета.** Попытки "закормить" страдающего потерей веса ни к чему, кроме плачевных последствий, не приведут, поскольку проблема эта вызвана нейрогенными эндокринными нарушениями. Диету необходимо привести в строгое соответствие с принципами саттвического питания, побольше гулять на воздухе, заниматься физическим трудом, уменьшить умственные и нервные нагрузки.

## **Ангина и хронический тонзиллит**

Самое главное - привести рацион в соответствие с принципами саттвического питания. Следовать программе упражнений из раздела "Грипп и респираторные инфекции". Если это сделано, практика Йоги по принципу прогрессивных тренировок в течение считанных недель устранил склонность к заболеванию ангиной.

## **Зубные боли**

Единственным радикальным средством борьбы с кариесом и порождаемыми этим заболеванием зубными болями является регулярная практика Ширшасаны. Тщательно чистить зубы утром и вечером, полоскать или чистить их после каждого принятия пищи.

Следить за питанием - оно должно быть саттвическим, на три четверти щелочным и содержать продукты, богатые кальцием.

Детям в возрасте до двенадцати лет Ширшасана противопоказана, поэтому для них выход - в более тщательном подборе продуктов, увеличении удельной доли облегченного молока в рационе и профилактические гигиенические мероприятия.

Отдельно от пранаям и других асан Ширшасана не практикуется, для того, чтобы она была максимально эффективной, необходимо выполнять ее в ходе разносторонней йогической тренировки, составленной из различных упражнений с соблюдением прогрессивного принципа.

Следить за тем, чтобы система пищеварения была в идеальном состоянии. При малейших неполадках - голодать и очищать кишечник.

## **Туберкулез**

Туберкулез - фатальное заболевание. Йогический метод лечения туберкулеза обладает большой силой, однако и больной и врач должны отдавать себе отчет в том, что болезнь исключительно опасна и требует очень серьезного подхода.

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крийя с теплой водой по схеме номер два. После дефекации - Сахаджа-agni-сара-дхаути - двадцать раз; Агни-сара-дхаути номер один - сорок раз, номер два - шесть раз; Ваджана-пранаяма - не менее шести минут, но ни в коем случае не переутомляться.

**Перед полуднем:** солнечные ванны - пять-пятнадцать минут сообразно индивидуальным возможностям, во время солнечных ванн практиковать Сахаджа-пранаяму номер три и четыре - по две минуты каждую.

После того, как исчезнет вечерняя температура и ночное потение, добавить вечернюю практику по схеме: Ваджана-пранаяма - шесть минут; Сарвангасана - две минуты; Йога-мудра - шесть раз; Пащчиматанасана - три раза; Агни-сара-дхаути номер два - четыре раза.

По мере улучшения состояния следовать принципу прогрессивной тренировки.

Ключевое упражнение - Ваджана-пранаяма.

**Правила и диета.** Пугаться при появлении симптомов туберкулеза не следует. С помощью йогической системы лечения туберкулез излечивается легко и радикально, если в начальных стадиях заболевания начать тренироваться и должным образом изменить диету.

Комната больного должна быть сухой, чистой и солнечной. Кровать поставить так, чтобы больной не был подвержен воздействию сквозняков.

Для отхаркивания обязательна плевательница с крышкой, при кашле больной должен прикрывать рот чистым платком, чтобы слюна не разбрызгивалась вокруг, заражая воздух.

Никогда не дышать ртом, только носом. Твердо верить в свою силу и способность победить болезнь.

При кровохарканьи поливать голову водой, на грудь положить влажную салфетку или полотенце.

Если нет лихорадки - купаться в ванне.

Покой и постельный режим. Никакого умственного труда вплоть до полного выздоровления.

Легкая питательная диета. Туберкулез не может поразить человека, если его пищеварительная система в порядке.

Спелые фрукты, соки, овощные супы, козье молоко пополам с водой, жидкая каша из разваренного риса на воде. Никогда не есть много сразу - только небольшими порциями, но почаще.

При наличии температуры на ночь ничего не есть. Если не дает покоя сильный аппетит - немного облегченного молока, фруктового сока или сочных фруктов.

Когда нормальная температура стабилизируется, можно утром и днем кормить больного разваренными кашами из риса с зеленью и овощами, разваренными бобовыми.

Вечером - только овощи, облегченное молоко и фрукты.

Четыре раза в день давать больному облегченное молоко, один раз – с двумя столовыми ложками меда.

Необходимо помнить, что тот, кто в совершенстве владеет Ваджрана-пранаямой, не может заболеть этой опасной болезнью.

## **Ночные поллюции**

### **Лечение.**

**Утром:** Сахаджа-басти-крия по схеме. После дефекации и умывания - купание в течение пяти минут. Во время купания - Мула-бандха-мудра, Маха-бандха-мудра и Шакти-чалана-мудра, затем - Агни-сара-дхаути номер один и два, Сахаджа-пранаяма номер шесть, семь, девять, Ваджрана-пранаяма.

**В полдень:** купание - десять-пятнадцать минут, остальное - в точности так же, как утром.

**Вечером:** Мула-бандха-мудра; Маха-бандха-мудра; Шакти-чалана-мудра; Уддияна-бандха-мудра; Ширшасана; Сахаджа-agni-сара-дхаути; Пащчиматанасана; Халасана; Сарвангасана; Матсьясана; Сахаджа-пранаяма номер шесть, семь, девять; Ваджрана-пранаяма.

Следовать принципу прогрессивной тренировки и выполнять правила питья воды.

**Правила и диета.** Никогда не спать днем. В случае усталости - отдохнуть в Шавасане.

Утром вставать пораньше и тренироваться.

Привести диету в идеальное соответствие с принципами саттвического питания. Никогда не есть позже чем за два с половиной часа до отхода ко сну. Ужин - только очень легкий. Если почему-либо ранний ужин не удался - воздержаться от пищи. Выпить стакан облегченного молока или сока.

## **Ожоги**

Испытанный способ борьбы с ожогами относительно небольшой площади - как можно быстрее погрузить обожженную часть тела в холодную воду и достаточно долго там ее подержать.

Если это сделано вовремя, пузыри не образуются.

Иногда йогины умудряются спасти даже безнадежных пациентов, значительная часть кожи которых была поражена огнем, помещая их на несколько дней в чистую воду температуры тела и оставляя над водой только нос и глаза.

Водная среда в данном случае как бы заменяет кожу.

Сложность состоит в том, чтобы не дать развиваться воспалительным процессам, обусловленным инфицированием пораженных поверхностей. При ожогах четвертой степени, когда происходит обугливание значительных участков поверхности тела этот метод просто так - "в лоб", без некоторых дополнительных ухищрений - неприменим.

\* \* \*

**ЗАПОМНИТЕ: самое главное - принять решение. Если вы решили победить недуг и свою слабость, к нему приведшую - действуйте. Если же вы собираетесь идти на уступки и обманывать себя - лучше не начинайте, ни к чему хорошему это не приведет. Ведь недаром в сказках и легендах герою ни в коем случае нельзя оглянуться, проходя сквозь самые страшные и смертельно опасные места. И если он прорвался, потом оказывается - в действительности все было не так уж безнадежно. Цель, намерение и необратимое решение плюс воля к победе - вот все, что вам нужно. Компромиссы смертельны, когда речь идет о борьбе с самим собой и своей собственной слабостью. ВЫ - ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА, А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО СИЛА ВАША В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ НЕ ИМЕЕТ ГРАНИЦ. НО НИКТО, КРОМЕ ВАС САМИХ, НЕ СМОЖЕТ ЕЮ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ. МЫ ВЕРИМ В ВАС, ПОВЕРЬТЕ В СЕБЯ И ВЫ!!!**