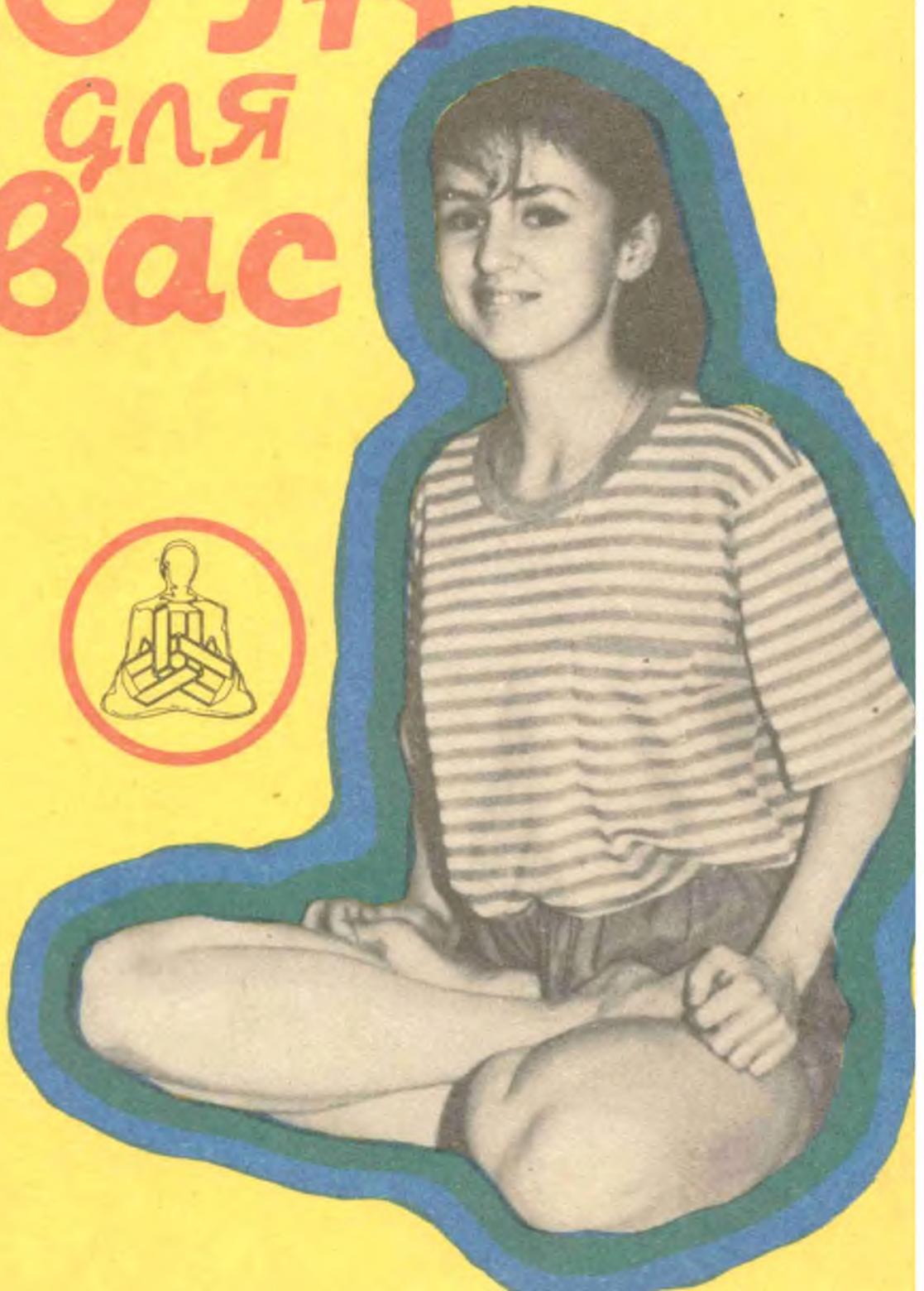


ИНДРА ДЕВИ

Центр
холистического
здоровья
Ассоциации «Мир»

ЙОГА для вас



Alexandra



Индра Деви в Москве. Май 1990 года

Предисловие

Перед следователем КГБ на столе в его кабинете высилась гора из книг по йоге, оккультизму, медитации...

Я с содроганием в сердце следил, как он из всей груды конфискованной у меня литературы достал самиздатовски напечатанную книжку с подозрительным названием «Йога для американцев» и углубился в просмотр.

«А кто такая Индра Деви?» — спросил капитан КГБ... В цитадели коммунизма во всю шла облава на кришнаитов, йогов, и других «врагов народа», пытающихся расшатать монополию большевистской духовности. «Замели» и меня, студента медицинского института. Шел 1983 год...

Много лет спустя, теплым февральским вечером 1990 года в калифорнийском курортном городке Мурьета Хот Спрингс собрались на свою «тусовку» йоги со всего мира. Это был не просто фестиваль, а интенсивнейший учебно-практический семинар, где один великий гуру сменял другого, а знаменитостей со всего мира едва смог вместить просторный конгресс-холл. Восседавая в удобных позах на полу, йоги распевали мантры и медитировали. Каково же было мое удивление, когда ко мне пробралась Елена Федотова, директор Московского центра йоги Айенгара, и сообщила: «Здесь Индра Деви». Как? Живая Индра Деви здесь? Ведь ее книги датированы еще сороковыми годами, переведены и изданы во многих странах. Ведь это человек-легенда, чтимый не только в Америке, но и в Индии.

Легкая, в воздушном белоснежном сари, летящая,

несмотря на более, чем почтенный возраст, Матаджи Индра Деви, в сопровождении многочисленной свиты, буквально выпорхнула из конгресс-холла и, как в сказке, на чистейшем русском языке произнесла: «Господи! Так вы из России?» Мы были просто ошарашены. Я поинтересовался, откуда она знает русский. Ведь почти полжизни она прожила в Индии, остальное время в Америке. «Голубчик, так я ведь русская. Евгения Васильевна — мое русское имя. А вы приходите завтра утром в мою резиденцию, и я вам поведаю об этом». Надо ли говорить, что утром точно в назначенное время я был перед Индрой Деви.

Евгения Васильевна родилась 12 мая 1899 года в Риге. Окончив с золотой медалью гимназию в Петербурге, в 1917 году успешно сдала экзамены в театральную школу в Москве, где ее главным наставником стал Ф. Ф. Комиссаржевский. Затем — гастроли с театром А. Южина «Синяя птица» в Харькове, Кисловодске, Будапеште, Берлине, Праге... Казалось бы, блестящий путь актрисы predetermined, но...

«Первую книгу по йоге я увидела в Москве в 1915 году. Я была в гостях у актера Художественного театра Саши Рустекиса. Мы сидели в библиотеке, и на столе — две книжки отдельно. Одна — Рабиндраната Тагора, другая — о йоге. Я слова такого до этого не слышала. Села на скамейку, и Саша стал читать. И хотя читал он по-русски, я ничего не поняла, но мое сердце начало биться, как барабан. Я воскликнула: «Йога! Индия! Я должна туда обязательно поехать!» Он удивленно на меня посмотрел и со словами: «Ну, вы слишком впечатлительны», — закрыл книгу.

Мое постижение йоги шло поэтапно. При этом я совершенно не знала, каким образом при отсутствии средств я поеду в Индию. Следующий переломный момент наступил много лет спустя. В 1926 году мы с мамой были в Таллинне, шли по одной из приморских улочек и в витрине книжного магазина я увидела вывеску «Теософическая литература». Я — сразу туда, и продавец первым делом дает мне листовку, где написано, что Кришнамурти — основатель «Ордена Звезды на Востоке» проводит в Голландии съезд Теософического общества». И я, неизвестно почему, решаю, что мне нужно обязательно ехать в Голландию на этот съезд...

Там я встретила с самим Кришна Мурти, которо-

го считали новым мессией, и для меня открылась дверь в какое-то пространство, о существовании которого я и не подозревала: индусская философия, идеи о внутренней свободе... Это явилось для меня настоящим откровением. Жили мы там в палатках, пища была только вегетарианская. Я крутила носом и говорила, дескать, как можно есть эту траву, приеду домой — съем бифштекс. Когда же через месяц вернулась домой, то и думать не могла о мясе. И с тех пор организм мой вообще не принимает мяса. При этом чувствую себя великолепно и практически никогда не болею.

Вскоре после теософического съезда я неожиданно получила большую сумму денег. Как их использовать, вопроса не было. Конечно же, Индия!»

В 1927 году, запасшись кое-какими рекомендательными письмами, молодая отважная леди совершает первое путешествие в Индию.

В тот первый приезд Евгении Васильевне выпало счастье встретиться с Р. Тагором. В ее коллекции хранится фотография Тагора, снятая во время их встречи.

Путешествие в Индию не выбило из головы «индусскую дурь», как рассчитывали ее друзья, и, вернувшись в Ригу в 1928 году, она распродает все, что было можно. И вот, в 1929 году, собрав все свои вещи, Евгения Васильевна пускается в путь, и теперь уже навсегда связывает свою жизнь с Индией.

Прибыв в Индию, она не только занимается изучением танцев, но и снимается в главной женской роли вместе со знаменитым Претвираджем Капуром в фильме «Арабский рыцарь». Именно тогда ей и пришлось изменить свое имя на индийское, под которым она и стала известна всему миру — Индра Деви.

Индра — так как дочь Джавахарлала Неру, популярнейшего участника освободительного движения, звали Индирой, а Деви — потому, что в Индии после женского имени добавляется слово, означающее «богиня».

События в этот период жизни Индры Деви стремительно сменяют друг друга: это и замужество (она вышла замуж за чешского торгового представителя), и светская жизнь (приемы, балы, скачки); это и тяжелая болезнь в виде сердечных приступов, которая появилась после попытки вылечить одного из своих друзей с помощью биоэнергетического способа, вычитанного в книге по йоге.

«Болезнь положила конец той веселой и беззаботной жизни, к которой я привыкла. Много лет спустя я пришла к выводу: то, что со мной произошло, было закономерностью — невидимая рука вела меня к йоге.

Я решила серьезно заняться йогой. Но женщине, да еще иностранке, устроиться куда-то было очень трудно. Я слышала о знаменитой школе йогов в Майсуре (ее покровителем был магараджи Майсура), видела учеников школы, выполняющих различные асаны под руководством их учителя Шри Кришнамачари, который, используя особое дыхание, легко останавливал на какое-то время свое сердце, отключал на расстоянии электричество и опять включал. Я отправилась к Кришнамачари. Тот и слышать не хотел о том, чтобы принять в свою школу иностранку. И только после вмешательства Магараджи, скрепя сердце, взял меня в ученицы.

Кришнамачари сделал все возможное, чтобы я «испарилась» из школы в кратчайшие сроки. Была установлена суровая дисциплина и строжайшая диета: не есть «мертвых» продуктов, и среди них не только мяса, но и белого сахара, муки, риса, консервов, то есть, всего того, что уже «не имеет жизни». Он запретил есть те овощи, которые растут в земле: картофель, лук, морковь. В пищу можно было употреблять только то, что принимало солнечные лучи. В утешение Кришнамачари добавил, что я должна следовать этой диете только в период обучения, а не пожизненно. Он запретил ложиться спать после 21.30, путешествовать, возбуждаться, уставать физически и предписал пунктуально выполнять режим практических занятий йогой. Причем все эти требования не обязательно выполнять тем, кто хочет поправить свое здоровье, но они обязательны для учеников, которые, пройдя все этапы тренировки, посвятят свою жизнь йоге.

Первое время обучения я находилась в полусонном состоянии. Кришнамачари советовал спать столько, сколько требуется. Я начала сильно набирать вес. Он успокоил, объяснив, что организму нужно какое-то время, чтобы адаптироваться к йоге и к глубокому дыханию. Вскоре все вошло в норму: восстановились гибкость и прежние формы, исчезли с лица морщинки. Друзья и близкие заметили, что кожа приобрела упругость, появился особый блеск в глазах. Ко мне верну-

лось прекрасное настроение, утраченное, казалось, навсегда вместе с болезнью».

Когда Кришнамачари убедился, что Индра Деви всерьез выполняет все его предписания, он полностью изменил отношение к ней и лично занялся ее обучением. Прощаясь с Индрой Деви перед ее отъездом в Шанхай, куда был переведен на работу муж, Кришнамачари дал ей напутствие: «Вы теперь от нас уезжаете в другие страны. Я хочу, чтобы вы преподавали йогу...»

Я буквально сидел замороженный. Передо мной находилась Индра Деви, излучающая, в прямом смысле, свет. Ассоциации вспыхивали фейерверком. Целые эпохи, сменяя друг друга, проносились в моем сознании...

Встречи с Индирой Ганди и Джавахарлалом Неру, Махатмой Ганди, Рерихами, участниками освободительного движения на митингах в Бомбее, первые уроки йоги с женщинами и детьми в Шанхае.

После II мировой войны Индра Деви возвращается в Индию, где, поселившись в предгорье Гималаев, пишет книгу под названием: «Йога: техника здоровья и счастья». И все же в конце 40-х годов Евгению Васильеву друзья уговорили переехать в Лос-Анджелес, где в Голливуде она открывает школу йоги. Ее учениками стали знаменитые кинозвезды Грета Гарбо, Глория Свенсон, Дженифер Джонс...

Из-под ее пера выходит книга «Вечная молодость, вечное здоровье», которая стала бестселлером и была переведена на 10 языков. Вскоре появились «Йога для американцев», переведенная на многие языки под названием «Йога для всех», и «Обновляйте свою жизнь, занимаясь йогой».

В огромной известности Индры Деви я смог лично убедиться. Во время конференции в США она была самой популярной. И я был счастлив, что она не отвергла мое приглашение посетить Москву. И вот, наконец-то, май 1990 года. Индра Деви прилетает в Москву. Встречи, лекции, выступления на телевидении. Одна из самых запоминающихся для телезрителей встреч в передаче «До и после полуночи» с В.К. Молчановым. Известнейший тележурналист, узнав о возрасте Матаджи, спросил у меня, каким образом она сможет подняться на второй этаж. Как мы потом смеялись, когда Индра Деви буквально выпорхнула из автомобиля и помчалась. Мы за ней едва поспевали...

В памяти остался семинар на олимпийской базе, на который собрались поклонники и специалисты ушу. Все замороженно слушают. Она, заканчивая встречу, говорит под тихую музыку: «Каждый произнесите про себя: я — свет; я — любовь; я — мир и спокойствие, в моем сердце горит божественная искра, и поэтому не буду бояться никого и ничего и буду делиться с каждым встречным, давать им свет и любовь. Тем, которые меня любят, и тем, которые меня не любят. Да будет воля твоя! Аминь.»

Я счастлив, что мои соотечественники имеют теперь возможность узнать о йоге не таясь, как прежде, считывая едва угадываемые тексты с ксерокопии. Вспомнив вопрос, заданный много лет назад в КГБ, мне хочется сказать: «Товарищ капитан, Индра Деви — Великий учитель и ее книга — это труд великого русского человека, показавшего всему миру, что культура едина, как мир; что возможности человека безграничны, а через осознание себя идет путь от рабства к обретению свободы и способности к самореализации».

ЮРИЙ БЕЛОУС

P.S. Я благодарен корреспонденту «Латинской Америки» Наталье Апостолли, сделавшей все возможное не только для издания этой книги, но и для приезда Индры Деви в Россию.

С 1985 года Индра Деви живет в Буэнос-Айресе. «Но когда я почувствую, что приближается час моей смерти, я вернусь в Индию и навеки останусь там».

Настоящая книга Индры Деви служит еще одним доказательством того интереса, который наблюдается в странах западного мира к практическим аспектам древнейшей науки *йоги* и их применению в условиях нашей современной жизни. Йога — одна из величайших научных дисциплин и на каждой своей стадии может давать положительный эффект. Ее целью является достижение индивидом контроля над собственным физическим, духовным и психическим состоянием. Циркуляция крови, степень напряжения мышц и нервов, сами мысли, приходящие в голову — все подчинено постепенно реализуемому контролю.

Достижение последней стадии блаженства — нирваны — выше понимания большинства смертных, и даже самих йогов, и доступно только немногим, прошедшим все стадии и своими личными качествами доказавшим, что они этого действительно достойны.

Исходя из своего личного опыта, я от всей души рекомендую йогу. Это неиссякаемый источник жизненных сил и хорошего настроения. Так давайте учиться философии и практике йоги, так же как Индия и весь Восток сегодня учатся тому, что знаем мы и чему мы можем научить.

ИЕГУДИ МЕНУХИН

ЙОГА — ДРЕВНЕЙШИЙ КЛЮЧ К

- * крепкому здоровью
- * острому уму
- * жизнелюбию

На протяжении тысячелетий существует в Индии культура йоги, принося ее приверженцам отменное здоровье и душевное благополучие. В своей книге Индра Деви передает это древнее искусство тем, кто нуждается в нем более всех: людям современного Запада — жертвам общества, характеризующегося высокими скоростями, постоянной конкуренцией, напряженным темпом жизни и страдающего от своего собственного изобилия. В наиболее богатых странах мира огромное количество людей умирает от недоедания и болезней. Ожирение, недостаток активности, психосоматические состояния стали обычным явлением; особенно смертоносными являются сердечные приступы, провоцируемые стрессом.

Предлагаемая читателям бесценная книга содержит много дельных, проверенных прак-

тикой рекомендаций, богатый дополнительный материал, включающий оформленные в виде вопросов и ответов занятия, множество иллюстраций, специальные диеты, а также конструктивные советы тем, кто страдает астмой, артритом или ожирением.

КАК ЙОГА МОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ

Откровенно говоря, я не собиралась снова возвращаться к позам йоги, поскольку в моей предыдущей книге «Вечная молодость, вечное здоровье» я уже описывала их и подробно рассказывала о расслаблении, дыхании, диете, контроле за весом и о таких распространенных жалобах, как напряженность, нервозность, бессонница, простуды, головные боли, запоры, астма, артрит и т. д.

Я действительно не думала, что необходима еще одна книга на эту же тему. Но, как только начали приходиться письма от моих читателей, я поняла, что была не права. Огромное количество людей и в Соединенных Штатах, и в других странах Запада желали бы получить определенную программу, которой они могли бы следовать изо дня в день. Они полагали, что, начиная обучение, с помощью такой программы обретут большую уверенность в правильности того, что делают, будут чувствовать, что их ведут, направляют, а не оставляют предоставленными самим себе. Многие боятся в поисках совета попасть в руки шарлатанов и учителей-самозванцев, поскольку сейчас появилось множество беззастенчивых и нечестных особ, изображающих из

себя настоящих йогов, но на самом деле лишь злоупотребляющих понятием «йога». Этот тип «учителя», будь то доморощенный или «импортируемый» (случается, даже из Индии), обычно преследует только одну цель: воспользоваться доверчивостью своих учеников и выкачать из них как можно больше денег. «Мы похожи на птенцов в гнезде,— жаловался мне один такой незадачливый ученик,— которые широко разевают клювы, надеясь, что их накормят, но вместо этого жестокие мальчишки запихивают им в клюв камешки, имитируя при этом голос их мамы-птицы».

Стремление дать ясное понимание йоги и возможность изучения ее методов оздоровления в домашних условиях — вот что вдохновило меня на создание этой книги, особенно после того, как я узнала об ужасающем состоянии здоровья населения США, где постоянно растет статистика физических и психических заболеваний, а численность алкоголиков, наркоманов, преступников увеличивается с невероятной быстротой.

Должно быть, в некотором отношении наши дела обстоят очень неблагоприятно, если, как свидетельствует официальная статистика, один из трех американцев (или 1/3 всего населения) неизбежно заболевает раком, если один из двенадцати рожденных в США детей рано или поздно становится пациентом психиатрической больницы, если 52% наших молодых мужчин не могут служить в армии вследствие физических или психических отклонений. И это общая картина в самой богатой и наиболее развитой стране мира. В Индии, в Японии, Гонконге, Цейлоне, Мьянме (ранее — Бирме), Таиланде, Камбодже (т.е. в шести других странах Востока, где я недавно побывала) я не обнаружила подобной ситуации. И это несмотря на все эпидемии, антисанитарные условия жизни, бедность и отсутствие гигиены в этих странах.

Здесь, дома, нам удастся успешно бороться с инфекционными болезнями, но количество людей, пораженных так называемыми генетическими заболеваниями так велико, что по словам д-ра В. Кода Мартина, президента американской академии питания, сделавшего «Доклад о здоровье нации», «население страны, когда-то состоящее из сильных, энергичных и отважных людей может превратиться в нацию инвалидов, слабых не только телом, но и умом». Как сказал другой ученый,

прослушав этот доклад: «Будем смотреть правде в глаза: мы находимся в ужасающем положении».

Мне кажется, вместо того, чтобы строить ракеты с целью добраться до Луны, было бы лучше мобилизовать наши силы, чтобы физически крепкие и умственно полноценные американцы не исчезли с лица Земли.

Без сомнения, должны существовать пути предотвращения возможной катастрофы, если только каждый искренне захочет предпринять что-нибудь в этом направлении.

Я совершенно уверена, что если бы изучение йоги было включено в программу обучения в школах, колледжах, учебных центрах, это значительно уменьшило бы угрозу случаев физических и ментальных дефектов.

Часть науки йоги составляет тщательная забота о теле человека и всех его функциях — от дыхания до вывода шлаков. Методы йоги совершенно отличны от всех других методов познания законов здоровья, потому что ее первоочередной целью является устранение самих причин плохого здоровья, возникающих как следствие кислородной недостаточности, неправильного питания, гиподинамии (недостатка движения), неполного очищения от шлаков, отравляющих организм. Кроме того, посредством выработки способности ритмичного дыхания и концентрации, а также благотворно сказываясь на работе желез внутренней секреции, йога может повысить наш умственный потенциал, обострить наши чувства, расширить наши интеллектуальные возможности. И последнее: при помощи медитации йога позволяет человеку приблизиться к пониманию его духовной природы.

Короче говоря, йога помогает разрешить проблемы каждой отдельной личности, будь они физического, умственного или духовного характера и, таким образом, содействует разрешению проблем группы людей, общества и даже целой нации.

Понимая многообразие достоинств йоги, правительство Индии способствует распространению в государственном масштабе практики *асан*, или поз йоги. В Дели, например, асаны изучаются сегодня людьми, принадлежащими ко всем слоям общества. Рано утром в общественных местах проводятся занятия, руководимые по радио; специальные классы организованы даже для членов парламента и иностранных дипломатов. Сам премьер-министр, большой энтузиаст йоги, счи-

тает источником своей энергии и молоджавости ежедневную практику асан, особенно стойку на голове. Это заявление, которое он сделал в беседе с журналистами во время визита в Японию, подсказало японским издателям моей книги «Вечная молодость, вечное здоровье» — первой книги о йоге, вышедшей в Японии — идею напечатать на обложке его портрет и автограф.

Согласно сообщениям газет, президенту Эйзенхауэру, поправлявшемуся после болезни, были рекомендованы упражнения по системе «глубокого дыхания», которые он выполнял 10 минут в день. К сожалению, этот факт остался незамеченным, может быть, потому, что не было формального упоминания о йоге в данной связи. И это очень жаль, поскольку такая информация могла бы вызвать, например, в Америке моду на упражнения глубокого дыхания — ведь люди в большинстве случаев любят копировать вкусы и привычки своих лидеров и кумиров. Так, огромное количество людей занялись изучением йоги только потому, что Глория Свенсон, Иегуди Менухин и многие другие знаменитые личности, такие как Пандит Неру и Бен Гурион, известны как приверженцы йоги. Представьте себе, какое влияние оказал бы на людей пример самого Президента Соединенных Штатов!

Доказательством того, насколько велико может быть влияние на массовую публику свидетельства в пользу йоги какой-либо знаменитости, может служить мой собственный опыт: после одной из лекций, в которой я упомянула имя Глории Свенсон, мне задали гораздо больше вопросов о ней, чем о йоге — предмете моей лекции. И это оказалось к лучшему, потому что энтузиазм Глории во многом способствовал популяризации йоги в Америке. И когда на вводной лекции в отеле Велдорф-Астория в Нью-Йорке Глория представила аудитории мою книгу и меня, она совершенно недвусмысленно заявила, что секретом ее здоровья и красоты является йога.

В журнале «Лайф» сообщалось, что великий скрипач Иегуди Менухин считает йогу и сон более существенными для своего искусства, чем скрипичные упражнения. Его наставник йоги в Индии Б. К. С. Иенгар носит наручные часы с надписью: «Моему учителю скрипичной игры... от И. Менухина».

Йога представляет собой большую ценность не только для людей творческого труда. Она окажет по-

мощь бизнесменам и спортсменам, общественным деятелям, манекенщицам и домашним хозяйкам, а также людям, которые работают в офисах, на заводах и в магазинах, где они проводят многие часы в сидячем положении или стоя на ногах, или людям, чья деятельность сопровождается стрессами и перенапряжением. В статье, озаглавленной «Глубокое дыхание как средство облегчения сердечной боли», д-р Джордж В. Крейн говорит, что техника глубокого дыхания — прекрасная помощь при внезапных сердечных приступах любой этимологии: «Просто лежите спокойно, расслабьтесь, глубоко дышите, и пусть об остальном позаботится Бог».

Упражнения йоги, между прочим, прекрасно помогают сохранить стройную и молодую фигуру. Многим женщинам она также окажет эффективную помощь в решении их частных (индивидуальных) проблем.

Данный шестинедельный курс составлен таким образом, что даже тот, кто никогда не делал никаких упражнений или ничего не слышал о йоге, не встретит трудностей, следуя этому курсу.

Я искренне надеюсь, что эти занятия хотя бы в незначительной степени окажутся полезны тем, кто ищет лучшей, более здоровой и счастливой жизни. Эта книга выходит с благословения моего гуру (наставника) и его наилучшими пожеланиями всем обучающимся йоге.

ИНДРА ДЕВИ

Я горячо благодарю моего лучшего друга и наставника д-ра Зигфрида Кнауера за его сотрудничество со мной и полезные советы, а также д-ра Иренфрайда И. Фейфера за любезно предоставленную мне возможность ознакомиться с его работой «Сбалансированное питание: что вы едите и для чего» и использовать некоторые материалы, почерпнутые из этого труда.

Я также в долгу перед моими друзьями: Эрикой Моор — за ее бесценную помощь в придании законченной формы моей рукописи, Маурин Дадли Таунсенд — за окончательную редакцию и Терезой Волкер — за ее огромное терпение, проявленное при переписывании рукописи и «дешифровке» моего иероглифообразного почерка.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЙОГЕ

Добро пожаловать, друг, во все более расширяющийся круг учеников йоги. Будем надеяться, что изучение и практическое использование этой наиболее древней и, тем не менее, до сих пор непревзойденной науки жизни дадут тебе ключ к молодости, здоровью и долголетию и помогут достичь гармонии во всем, душевного равновесия, умиротворения и истинного счастья. За прошедшие века йога даровала все это миллионам людей, и теперь наступил твой черед приобщиться к методам этой древнейшей системы и проверить их эффективность. Потому что, пока вы на себе не почувствуете благотворное воздействие йоги, никакие рассказы или даже самые замечательные результаты, достигнутые другими, не принесут вам никакой пользы.

Когда вы начнете заниматься йогой, вы вскоре ощутите ее влияние на вашу каждодневную жизнь. У вас улучшится здоровье, укрепится сон, обострится ум, прибавится жизнерадостности. Ваше тело постепенно обретет приятную легкость и гибкость, ваш ум станет спокойнее, и напряженность исчезнет. Вы заметите также изменения к лучшему в вашей фигуре, осанке, зрении и вообще во всем вашем внешнем облике, поскольку

ку вы будете выглядеть моложе и ощущать себя более жизнеспособным.

Секрет йоги заключается в том, что она взаимодействует с человеком в целом, а не с какой-то одной сферой его физиологической и духовной жизни. Она сопряжена с физическим, умственным, нравственным и духовным развитием индивида. Она укрепляет силы, уже существующие внутри тебя. Начиная с улучшения здоровья, благоприобретенного отличного физического состояния, она шаг за шагом охватывает ментальную и, далее, духовную сферу жизнедеятельности. Это продвижение настолько постепенно, что вы можете его и не осознавать до тех пор, пока вдруг не заметите, что в вас уже произошла перемена.

В следующем фрагменте сочинения, посвященного йоге, объясняется механизм этого действия: «Когда ученик йоги правильно определяет для себя и выполняет курс обучения, в его теле происходят незначительные и, казалось бы, незаметные изменения, но приблизительно через шесть месяцев эти изменения начинают сказываться на его вкусах и привычках, они также увеличивают и расширяют его умственные возможности. По мере пробуждения дремлющей внутри него силы, состояние его сознания также меняется: он перестает ощущать себя одиноким, его страхи исчезают, и состояние счастья становится ему доступно».

Высшие стадии йоги требуют многолетних специальных тренировок, для которых современный образ жизни, ее скоростной темп и сама среда не вполне подходят. В этих условиях практические занятия для достижения высших стадий йоги могут быть даже опасны и вредны для физического и психического равновесия. Поэтому лучше за них не приниматься, а ограничиться практикой *асан*, освоением мастерства глубокого дыхания, упражнениями на расслабление и уделить некоторое время овладению навыками концентрации и медитации.

Прежде, чем мы начнем наш первый урок с важнейшей его части — глубокого дыхания и поз йоги, я хотела бы в форме ответов на вопросы дать общее представление о йоге, но вначале я попрошу не делать ошибки и не смешивать слова *йоги* и *йога*. *Йога* — это наука, которая дает человеку знание об истинной его сути, тогда как *йоги* — это люди, познавшие эту науку; есть еще одно обозначение такого человека — *йогин*,

в то время как *йогиня* используется в том же значении применительно к женщине.

Многие продолжают думать, что йога — это религия. Другие считают, что это своего рода магия. У некоторых йога ассоциируется с веревочными трюками, с заклинанием змей, поглощением огня, сидением на гвоздях, лежанием на битом стекле, хождением по острым мечам и т. д. Иногда ее связывают с предсказанием судьбы, гипнозом, спиритизмом и прочими «измами». В действительности же йога — это метод, это система физического, умственного и духовного развития.

Вопрос. Каково значение слова *йога*?

Ответ. Слово *йога* происходит от санскритского корня *йюдж-*, что означает «соединять» или «объединять». Целью всех разновидностей йоги является воссоединение человека, т. е. Конечного, с Бесконечным, с Космическим Сознанием, Истиной, Богом, Светом или любым другим именем, которым можно назвать Окончательную и Вечную Данность. Йога, как говорят в Индии, это брачный союз Духа и Материи.

В. Существует ли только одна йога?

О. Йога имеет несколько ветвей, или видов, но цель у них одна — достижение единения с Высшим Сознанием. В системе *Карма-йоги*, например, это достигается посредством работы и действия; в системе *Джнани* или *Ньяни-йоги* — посредством исследования и приобретения знания; в системе *Бхакти-йоги* — путем благочестия и самоотверженной любви; в системе *Мантра-йоги* — путем повторения определенных заклинаний и звуков. *Раджа-йога* (королевская йога) — это йога сознания — наивысшая форма йоги. Она обычно начинается с *Хатха-йоги*, которая воспитывает в теле здоровье и силу, необходимые, чтобы преодолеть трудности обучения на более высоких ступенях.

Хатха-йога — это йога физического благополучия. Она состоит из нескольких ступеней, которым предшествует *Яма* и *Нияма* — десять правил кодекса морали йоги. Первая ступень называется *Асана*, или поза; вторая — *Пранаяма*, или контроль за дыханием; третья — *Пратьяхара*, или контроль за нервами; четвертая — *Дхарана*, или контроль за интеллектом; пятая — *Дхьяна*, или медитация; и последняя, *Самадхи* — состояние полного блаженства и духовного озарения. Строго говоря, последние четыре ступени *Хатха-йоги* входят в качестве составной части в *Раджа-йогу*.

В. Что значит *Хатха*?

О. *Ха*- значит «Солнце», а *тха*- — «Луна». Правильный перевод словосочетания *Хатха-йога* — «солнечная и лунная йога», поскольку она имеет дело с солнечной и лунной природой дыхания и с праной.

В. Что такое *прана*?

О. *Прана* — это тонкая жизненная энергия, существующая в воздушной среде в виде флюидов. Все живое, от человека до амебы и от растений до животных, наполнено праной. Без праны нет жизни.

В. Какую религию исповедуют йоги?

О. Йог может исповедывать любую религию и не исповедывать никакой. В этом случае он формирует свои собственные отношения с Окончательной Данностью по мере приближения к ней.

В. Может ли католик приобщиться к йоге?

О. Конечно. Поскольку йога не является религией. Недавно в Индии (в Бангалоре) была создана Католическая ассоциация, целью которой является приобщение молодых католиков к асанам йоги и, таким образом, привнесение занятия йогой в повседневную жизнь католиков.

В. Если целью йоги является духовное просветление, то почему такое большое внимание уделяется заботе о теле?

О. Йоги рассматривают человеческое тело как храм живого духа и поэтому полагают, что оно должно быть доведено до высшей степени совершенства. К тому же, занятия йогой на продвинутом этапе требуют значительной выносливости. Без специальной предварительной подготовки тело может быть не готово выдерживать такие нагрузки.

В. Каково происхождение йоги?

О. Йога зародилась в Индии несколько тысяч лет тому назад. Как утверждает немецкий профессор Макс Мюллер, возраст йоги — около 6000 лет, но, если верить другим источникам, она гораздо старше.

В. Кто является создателем йоги?

О. Это неизвестно. Отцом йоги называют Патанджали, жившего около 200 лет до н. э. Он был первым, кто записал то, что до того времени передавалось только устно от наставника (учителя, или *гуру*) ученику (или *чела*).

В. Может ли житель Запада заняться йогой для улучшения своего физического состояния?

О. Позы йоги, упражнения на дыхание, упражнения

для расслабления могут выполнять все, кто хочет улучшить свое физическое или психическое состояние. При этом нет необходимости в занятиях на более высокой ступени йоги.

В. Каков возрастной предел для изучающего йогу?

О. Обычно следует начинать занятия в возрасте не моложе шести лет и не старше 65, однако многие начинают позже и даже добиваются хороших результатов. Позы йоги можно выполнять до конца своей жизни.

В. Может ли йога излечить от болезни?

О. Йога ничего не может излечить. Лечит Природа. Упражнения йоги могут только расчистить ей путь, устранить препятствия и тем самым предоставить Природе возможность успешно выполнить свою задачу.

В. Какая разница между упражнениями йоги и другой гимнастикой?

О. Асаны йоги — это искусство, ориентированное на анатомию человеческого тела, в то время как гимнастика — это форма движения, обращенная лишь к мышцам тела. Целью поз йоги является не просто поверхностное развитие мышц. Эти позы нормализуют функции всего организма, регулируют такие непроизвольные процессы, как дыхание, циркуляция крови, пищеварение, вывод шлаков, метаболизм и т. д., положительно влияют на работу всех желез внутренней секреции и органов, равно как нервной системы и мозга. Такой результат достигается при помощи глубокого дыхания, в то время как тело выполняет различные позы. Каждое из этих упражнений создает определенную совокупность функциональных отношений внутри организма. Поэтому йога способна воздействовать на человека физически, психически, морально и духовно. Йога подчеркивает философскую сторону обучения асанам. Занимаясь йогой, мы как бы пробуждаемся ото сна. Проявляются все скрытые возможности индивида; благодаря упражнениям йоги он достигает равновесия и жизнестойкости. Некоторые из поз и упражнений йоги повторяют движения различных животных. В системе йоги расслаблению обучают как искусству, дыханию — как науке, а ментальному контролю над телом — как средству достижения гармонии между телом, умом и духом.

Урок I

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Лишь некоторые умирают от внезапного удущья, но очень многие погибают от того, что долгие годы недостаточно глубоко дышали.

РАСМУС АЛСАКЕР. «Главный ключ — здоровье»

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ДАННЫЙ КУРС И КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

В соответствии с заглавием этой книги, данный курс упражнений для домашних тренировок дает начальные знания о йоге и может стать частью ежедневного распорядка любого мужчины и женщины, живущих в нашем западном мире. Я учитывала не только скоростной темп жизни на Западе, но также и тот факт, что у большинства из вас нет возможности сохранять свои мышцы эластичными и связки гибкими. С первого взгляда на иллюстрации книги некоторые положения могут показаться невероятно трудными. Вы подумаете, что не сможете даже подступиться к ним. Но, пожалуйста, не пугайтесь. Если вы будете терпеливо и методично следовать моим рекомендациям, то сможете сделать гораздо больше, чем то, что сейчас представляется вам возможным, и даже скорее, чем вы думаете.

Курс делится на шесть уроков. Каждый урок состоит из описания нескольких дыхательных упражне-

ний и поз йоги; они могут потребовать больше времени, чем то, которым вы располагаете. Вы обнаружите, что некоторые позы вам нравятся более других. Можете положиться на свое личное предпочтение, когда надо будет выбрать позы, которые вы хотели бы включить в свою ежедневную программу. Решив однажды, повторяйте упражнения каждый день в течение недели для того, чтобы усвоить их прежде, чем перейти к рекомендациям следующей недели. По мере того, как день за днем вы будете выполнять одни и те же движения, вы почувствуете, что мышцы стали эластичнее, тело — податливее и послушнее, и то, что казалось недоступным в понедельник, стало легко исполнимо в субботу. Это означает, что вы готовы перейти к урокам следующей недели.

Что касается времени занятий, то я старалась так составить расписание, чтобы максимально учесть обычное для большинства людей время сна и бодрствования. Тем же, кто не придерживается общепринятого порядка сна и приема пищи, следует изменить время занятий в соответствии с индивидуальными особенностями их расписания. Лучше заниматься, конечно, утром до завтрака, но время дня не имеет большого значения при условии, что упражнения выполняются на пустой желудок, через 3—4 часа после обильной пищи, через 1—2 часа после легкой, и через 30 минут после стакана сока. Также не рекомендуется выполнять упражнения непосредственно перед едой. Однако самое важное и необходимое условие — это регулярность занятий. Если случится так, что нет времени для выполнения всех упражнений, сделайте только некоторые, а если очень торопитесь — хотя бы одно, но никогда не пропускайте занятие. Стоит только пропустить один раз, и вы будете пропускать все чаще и чаще, пока совсем не забросите свои упражнения.

УТРЕННЕЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Мы начнем наш первый урок с того момента, когда вы проснулись, открыли глаза и собираетесь вставать.

Прежде всего, научитесь просыпаться правильно: сначала потянитесь. Потянитесь руками, зевните несколько раз, потянитесь ногами и всем телом. Пока вы еще в постели, сделайте следующее упражнение на растяже-

ние: ноги вместе, вытянуты, касаются друг друга; теперь начинайте тянуть правую ногу, не отрывая ее от матраца, как если бы вы хотели сделать ее длиннее. Растяжение будет ощущаться от бедра вниз, и нога как бы удлинится на несколько сантиметров. Держите ногу в таком положении, пока не сосчитаете до 60, потом расслабьтесь, позволяя правой ноге «уравняться» с левой. То же самое проделайте с левой ногой.

Это упражнение растягивает позвоночник, тонизирует симпатические нервы и оказывает омолаживающий эффект на все тело. Поскольку это очень энергичное упражнение, затрагивающее нервные сплетения, нужно следить, чтобы не «передержать»: 60 сек. для каждой ноги — это максимум. Однако, если захотите, вы можете повторить это упражнение вечером. Если у вас слишком мягкий матрац, не делайте это упражнение в постели. Просто когда будете выполнять другие упражнения на полу, начните с него. Между прочим, если вы хотите избежать утренних болей или ощущения усталости в спине, не спите на мягких матрацах. Приобретите жесткий или подложите под мягкий доску. Попробуйте поспать так неделю, и вы почувствуете себя лучше.

Когда я путешествую и останавливаюсь в гостиницах, я вытаскиваю матрац на пол, если он не слишком тяжел. Если же я не могу справиться с матрацем, я кладу под него стеклянное покрытие туалетного столика (или зеркало от него).

Еще очень важно помнить, что нельзя «выпрыгивать» из кровати даже если вы торопитесь, так как при этом нервная система может получить шок. Дайте себе немного времени, чтобы вернуться в этот мир от порога иного. Пусть это возвращение будет медленным и постепенным. Дайте телу время «сменить скорость».

Животные подают нам хороший пример естественного поведения. Понаблюдайте за собакой или кошкой. Если нет опасности или каких-либо других чрезвычайных обстоятельств, они никогда сразу не вскакивают после сна, а какое-то время зевают и потягиваются, прежде чем медленно подняться на лапы. Подражайте им. Когда вы наконец встанете с постели, выпейте стакан воды комнатной температуры (без льда). Пейте воду после того, как вы почистите зубы, и очистите язык специальным скребком или кусочком ткани. Язык, как вам, возможно, известно, является барометром, кото-

рый показывает состояние вашего кишечного тракта. Ярко-красный язык указывает на чистый кишечный тракт, а налет на языке говорит об обратном. Если у вас именно такой (т. е. обложенный) язык, было бы хорошо воспользоваться очистительной диетой, или несколько дней попоститься для того, чтобы очиститься от всех нечистот и шлаков, накапливающихся в вашем теле. Подробнее мы поговорим об этом позже, а сейчас вернемся к упражнениям. Как уже было сказано, их следует выполнять на пустой желудок, освободив мочевой пузырь и, если возможно, кишечник. Для занятий наденьте минимум одежды, при этом убедившись, что то, что на вас надето, свободно и удобно. Не следует надевать пояс, бюстгальтер, и ничего такого, что стесняло бы движения. Можно заниматься в носках, если у вас замерзли ноги.

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Йога особо выделяет нашу связь со всей Вселенной, и потому дыхание, которому она обучает, отличается от обычного дыхания. Это такое дыхание, которое отражает наше внутреннее состояние, в то время как мы выполняем дыхательное упражнение. Это состояние преданности, направленной на общение со Вселенной, и оно должно поддерживаться все время, пока выполняется глубокое дыхание.

Осознанное дыхание

Я начну с объяснения этого типа дыхания, потому что для вас очень важно понять, что это такое и чем оно отличается от обычного дыхания.

Мы не замечаем своего дыхания. Оно проходит сквозь наше тело как какие-то бесплотные волны, а в системе йоги этот процесс поднят до уровня сознания. Это вы, вы сами, определяете направление воздушной струи и контролируете ее.

При обычном вдохе воздух попадает в ноздри без каких-либо усилий, звуков или особых движений носа или грудной клетки. Короче говоря, это делается бессознательно. Мы даже не замечаем, как воздух втягивается через ноздри и следует далее, вниз, проходя носовую и ротовую полости, как он достигает гортани, потом трахеи и легких. Более того, мы не только не ощу-

щаем процесса дыхания, но большинство из нас об этом ничего не знает. Вы можете легко в этом убедиться, попросив своих друзей ответить на простой вопрос: «Что происходит с воздухом после того, как он попадает в нос?» Они, вероятно, ответят, что он поступает в легкие. Однако все представляют себе в общих чертах, что нос не соприкасается с легкими, и что между ними довольно большая дистанция.

Принимая во внимание, что наши знания о функциях нашего организма весьма ограничены, я постараюсь дать объяснение анатомии процесса дыхания в наиболее упрощенной форме. Очень легко продемонстрировать технику глубокого дыхания, но совсем не просто выразить это в словах. Поэтому, чтобы вы могли составить правильное представление о глубоком дыхании, мы остановимся на этом подробно.

Анатомия дыхания

Мы начнем с анализа того, как осуществляется глубокое дыхание в йоге, и посмотрим, чем оно отличается от обычного глубокого дыхания.

Сделайте глубокий вдох. Отложите на минуту эту книжку и вдохните так, как вы обычно это делаете. Большинство людей энергично втягивают воздух ноздрями, одновременно поднимая грудную клетку и выпучивая глаза. Глубокое дыхание в йоге не имеет с этим ничего общего. Давайте выясним, что происходит, когда вы делаете обычный глубокий вдох. Прежде всего вы прерываете процесс нормального — произвольного — дыхания и делаете осознанное усилие, чтобы вдохнуть. При этом вы тратите определенную силу. Ваши ноздри автоматически сжимаются, производя громкое сопение. В йоге процесс глубокого дыхания настолько отличается от описанного, что для вас будет лучше забыть свой прежний опыт и заново научиться дышать. Для начала постарайтесь следить за тем, чтобы ваши ноздри оставались совершенно неподвижны. Они пассивны как во время вдоха, так и при выдохе. Вы вдыхаете воздух, используя часть ротовой полости, расположенную у задней стенки и называемую зевом. Зев соединяет ротовую полость с носом и является продолжением носовых отверстий, конец которых расположен за мягким небом, соединяющим, в свою очередь, ротовую полость с горлом. Вы поймете это лучше, если возьмете маленькое зеркало и посмотрите

в него, широко открыв рот. (Предлагаю опять прервать чтение и взять зеркало сейчас же, а то вы можете забыть это сделать.) Вы увидите, особенно если прижмете язык вниз, стенку в форме купола. Это и есть зев. В йоге глубокое дыхание осуществляется через зев, а не через ноздри, и этому надо научиться. Вот в чем и заключается главное отличие обычного глубокого дыхания от глубокого дыхания в йоге. Могли ли вы раньше представить себе, что можно вдыхать воздух не через ноздри, а как-нибудь иначе? Вероятно, нет. Однако люди, страдающие насморком, очень хорошо это себе представляют.

Если вы втянете воду через нос (особенно если вода соленая) и выпустите ее через рот, вы почувствуете эту полость, соединяющую рот с носом, т. е. зев. Именно эта связь делает возможным вдыхать воздух через зев при полной неподвижности ноздрей. Движение воздуха во время входа ощущается только у задней стенки горла, и создается впечатление действующего во рту какого-то гидравлического насоса или прессы. И действительно, эти процессы во многом схожи. Так, вдыхая, мы чувствуем, как воздух как бы втягивается внутрь, а при выдохе под давлением устремляется вдоль горла. В действительности, мы его просто выдыхаем.

Это не должно быть для вас слишком трудно, поскольку вы уже давно это делаете, и даже без специального инструктажа. Вы дышите таким образом во время сна, сами того не осознавая. Ведь во сне сознание не функционирует, и поэтому не может контролировать ритмичность дыхания. Во сне мы автоматически, или, вернее, инстинктивно, через определенные интервалы переходим на глубокое дыхание. Это, скорее всего, указывает на то, что таково дыхание изначальной природы, и мы с его помощью можем сознательно установить контакт между нашим внутренним «Я» и глубинными силами Природы.

Обучаясь правильному дыханию

Поскольку вы умеете глубоко дышать во сне, самый простой способ научиться делать то же самое, бодрствуя — это симулировать сон. Лягте, закройте глаза, расслабьте все тело, опустите подбородок и представьте себе, что вы спите, позволяя своему дыханию становиться все глубже и глубже. Но прежде — одно преду-

прежде: если вы будете слишком сильно стараться и напрягаться, глубокое дыхание перейдет в храп, поэтому научитесь сначала расслабляться и дышать тихо и спокойно! И еще одно: если вам случится быть в одной комнате с крепко спящим, прислушайтесь к его (или ее) дыханию — вы быстро заметите разницу, как в звуке так и в ритме, между «спящим» дыханием и дыханием «бодрствующим».

В йоге при глубоком дыхании сначала заполняется нижняя часть легких, затем средняя и верхняя их части. Выдыхая воздух, вы опустошаете сначала верхнюю часть легких, потом среднюю и в последнюю очередь нижнюю часть.

Но процесс этот не делится на три отдельные фазы. Вы вдыхаете воздух одной непрерывной струей подобно тому, как наполняете стакан водой. Сначала покрывается дно, потом заполняется средняя часть, потом верхняя. Но сам процесс заполнения стакана водой непрерывен. Также и воздух поступает внутрь одним непрерывным вдохом, пока полностью не заполнит легкие, и также потом удаляется, опустошая легкие. *Вы должны делать это медленно, без всякого напряжения. Недопустимо никакое усилие — и это очень важно. Рот держите закрытым.*

При этом вы почувствуете работу собственной диафрагмы. При вдохе бока как бы расширяются, а при выдохе сжимаются. Нижняя часть грудной клетки (подреберная область) при вдохе расширяется в первую очередь, а при выдохе сжимается в последнюю. Это следует делать спокойно *без всякого усилия и напряжения. Грудь при этом остается неподвижной, пассивной* (не вздымается) во время всего процесса дыхания. *Только* ребра расширяются при вдохе и сжимаются при выдохе (как меха аккордеона). Вдыхать воздух с силой совершенно неправильно. Нужно делать это легко и естественно. При глубоком дыхании выдох не менее важен, чем вдох, поскольку он выводит из организма отравляющие вещества. Нижняя часть наших легких редко опустошается в достаточной степени, и там скапливается воздух, насыщенный отработанными газами. При обычном дыхании мы никогда полностью не освобождаемся от двуокиси углерода, выводимой нашей дыхательной системой, даже если мы вдыхаем достаточное количество кислорода. И с другой стороны, если легкие в своей нижней части в достаточной степени

расширяются и сжимаются, то это способствует циркуляции крови в печени и селезенке, которые таким образом «массируются».

Важно также помнить, что при глубоком дыхании *позвоночник (спину) следует держать прямо*, чтобы не препятствовать свободному движению жизненной силы, или *праны*, это к тому же помогает приобрести правильную осанку. Йоги придают настолько большое значение правильному положению тела, что они разработали несколько различных поз для практики дыхания на более продвинутом уровне, а также для концентрации и медитации.

Самая любимая поза — это *поза лотоса*, или *падмасана*. Последнее слово образовано от *падма*, что на санскрите значит «лотос» и *асана*, что значит «поза». (Ударение в слове *падмасана* падает на первый слог второго компонента, т. е. слова *асана*.) Три других позы — это *сидхасана*, *свастикасана* и *самасана*. Вы научитесь выполнять их постепенно, одну за другой.

Во всех этих позах позвоночник выпрямлен, составляя одну прямую линию с головой, шеей и туловищем. Необходимость держать позвоночник прямо подчеркивается в занятиях йогой, где это является обязательным условием. Мы — люди — единственные из всех существ, населяющих нашу планету, у которых позвоночник находится в вертикальном положении, тогда как у животных он расположен горизонтально. Только человек, венец природы, благодаря пробуждению сознания имеет «вертикальный» позвоночник. Йога напоминает нам об этом, представляя его как символическую связь между землей и небесами.

Когда вы сидите на полу со скрещенными ногами, мысленно представьте себе поток, бегущий сквозь вас в направлении от затылка прямо вниз и уходящий в землю. Представьте себе также, что внутри вас ось, а тело располагается как бы вокруг нее. Это поможет вам научиться сидеть прямо, не напрягаясь и не уставая. Более того, такое положение должно дать вам ощущение комфорта и покоя.

Ваш первый опыт глубокого дыхания

Теперь, когда вы сидите на гимнастическом коврике, приготовьтесь к своему первому уроку глубокого дыхания. Если почему-либо вы не можете сесть на пол, можно выполнять упражнения сидя на стуле или стоя.

Глубокое дыхание может также выполняться лежа, при условии, что позвоночник в прямом положении. Но обычно мы предпочитаем сидеть скрестив ноги. Если вы еще не можете принять позу лотоса, скрестите ноги так, как вам удобно. (Ниже в этом уроке будет дано полное описание техники позы лотоса.)

Прежде всего, проверьте свою осанку. Позвоночник должен быть выпрямлен, голову держите прямо, руки на коленях, рот закрыт. Теперь сконцентрируйте внимание на области глотки у задней стенки ротовой полости и, слегка сжимая мышцы гортани, начинайте втягивать воздух, как если бы вы пользовались насосом. Делайте это медленно и ровно, издавая хорошо слышимый характерный для насоса звук. Помните, что ноздри остаются совершенно пассивны во время всего процесса дыхания. При вдохе ребра как бы раздвигаются в стороны, подобно аккордеону,— первыми, конечно, самые нижние. Помните, что грудь и плечи остаются неподвижны. Сделайте полный вдох спокойно и без усилий. Перед тем, как начать выдох, выдержите паузу, задержите дыхание на 1—2 сек. Теперь медленно начинайте выдох. Выдох обычно не так пассивен, как вдох. Вы делаете легкое, очень легкое усилие, чтобы выдохнуть воздух,— а кажется, будто вы прессуете его в горле, как гидравлический пресс. Первыми теперь сжимаются верхние ребра, ноздри спокойны, грудь и плечи неподвижны. Заканчивая выдох, втяните немного живот для того, чтобы вытолкнуть весь воздух.

Вот вы и сделали свое первое упражнение на глубокое дыхание.

Начинающему не следует стараться сделать очень полный вдох. Делайте вдох, считая до четырех. Потом задержите дыхание, считая до двух, и начинайте медленно выдыхать опять на счет до четырех. Вдох и выдох, длящиеся одинаковое количество тактов, называются ритмичным дыханием. На четыре такта вы наполняете легкие, на два задерживаете дыхание, и на четыре выдыхаете. Дыхание должно быть так рассчитано, чтобы к концу четвертого такта вы закончили выдох. Не останавливайтесь в конце счета, если вы не выдохнули весь воздух. Вам нужно приспособить свое дыхание к этому счету. Повторите упражнение, но не делайте более 5—6 глубоких вдохов за одно занятие в тече-

ние первой недели. На сегодня достаточно. Не делайте больше, даже если вам это нравится. Будьте осторожны, чтобы не сделать слишком много дыхательных упражнений, особенно вдохов,—это может привести к неприятным последствиям, таким, как головокружение, тошнота, головная боль и даже обморок,—все это благодаря гипервентиляции легких, вызванной внезапным и чрезмерным насыщением кислородом. Мы должны обойтись без ненужных осложнений. Мой долг учителя предупредить вас, моего ученика, о возможных последствиях чрезмерного увлечения дыхательными упражнениями. Пожалуйста, будьте терпеливы, я даю вам такой совет для вашей же пользы.

Глубокое дыхание часто бывает открытием для тех, кто делает это в первый раз. «Я почувствовал, что у меня есть легкие»,—сказал мне как-то один человек, сделав это упражнение. Это был фотограф, который пришел ко мне вместе с репортером газеты, чтобы сделать снимки во время интервью. Оба заинтересовались йогой и сказали, что она им просто необходима, потому что, как они выразились, «все в нашей редакции болеет язвой желудка и все страдают от стрессов». Если вы хотите увидеть, как ребра расширяются во время вдоха и сжимаются во время выдоха, посмотритесь в зеркало. Конечно, нужно раздеться, по крайней мере, до пояса. Вам должно быть приятно «почувствовать» свои легкие и знать, что вы можете сознательно сделать вдох и направить его по своему желанию в любую часть своего тела.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ И ГЛАЗ

Теперь мы займемся упражнениями для шеи и для глаз, которые помогут снять усталость глаз и ощущение напряженности и скованности шеи. Вы можете выполнять их по собственному усмотрению в начале занятий, в конце или в любое удобное для вас время.

Некоторые мои ученики выполняют их, принимая ванну, слушая радио или во время перерывов на работе, за пишущей машинкой или у кухонной плиты. Один из моих друзей делает упражнения в машине, ожидая, когда его жена закончит покупки, другой — когда по телевидению передают рекламу. Все зависит от того, сколько времени потребуется на эти упражнения.

Прежде чем начать, посмотрите, насколько ваша шея гибка и податлива, а потом решите, нужны ли ей эти упражнения.

Наклоните голову вперед и сделайте круговые движения. Если голова поворачивается легко и плавно, без «скрежета», значит вам не о чем беспокоиться, если же нет — лучше начинать не откладывая.

Обычно неприятности возникают, когда суставы, а вернее их сочленения, недостаточно «смазываются» и становятся менее подвижны, аккумулируя отложения кальция, что является признаком старости, независимо от того, насколько давно или недавно вы родились. Как заметил мой новый ученик, окончив упражнение: «Так трещит, как будто я жую гравий». Такой специфический звук служит предупреждением о грядущих осложнениях. Их легко избежать, потому что каждый может сохранить гибкость, здоровье и молоджавую внешность, потратив несколько минут в день на выполнение комплекса правильно подобранных упражнений.

Техника. Вот как выполняются упражнения для шеи. Сядьте на пол, скрестите ноги и положите руки на колени. Если вы предпочитаете сидеть на стуле, возьмите жесткий стул, иначе вам будет трудно держать спину прямо, а это очень важно. Расслабьте все тело. Вы должны ощущать его только начиная от шеи вверх, все остальное остается неподвижным и настолько расслабленным, как если бы вы сидели по шею в воде.

1. Теперь закройте глаза и мягким движением уроните голову вперед, потом назад, и снова вперед и назад. Для начала сделайте упражнение четыре раза. Позже вы можете увеличить число до шести и более раз. Запрокидывая голову назад, расслабьте лицевые мускулы. При таком движении головы рот слегка приоткрывается.

2. Выполняя второе упражнение, поверните голову как можно дальше вправо, верните ее в исходное положение, потом поверните как можно дальше влево и обратно. Повторите четыре раза. При движении головы в стороны мышцы шеи сокращаются, при возвращении в естественное положение мышцы расслабляются.

3. Выполняя третье упражнение, вы наклоняете голову направо, как если бы кто-то тянул ваше правое ухо к правому плечу. Потом выпрямляете голову, на-

лоняете ее к левому плечу. И так повторите четыре раза.

При наклоне головы в сторону *не поднимайте плечо* и не опрокидывайте голову назад. Из прямого положения она должна наклониться почти до горизонтального. Иначе натяжение мышц будет слишком слабым. Натяжение должно сильно ощущаться левой стороной шеи при наклоне головы вправо и правой стороной при наклоне влево.

4. Следующее упражнение напоминает движение черепахи. Нужно вытянуть шею как можно дальше и потом «убрать» ее обратно. Выполняя это упражнение, вы делаете скользящее движение подбородком вперед, как если бы вы хотели удлинить шею, выдвинув подбородок как можно дальше. При этом напряжение будет чувствоваться сзади и по обе стороны шеи, между ушами, а также посередине. Повторите упражнение четыре раза.

5. Выполняя пятое упражнение, сделайте те же движения, которые вы делали, проверяя эластичность своей шеи. Уроните голову вперед и почувствуйте, какая она стала тяжелая и безжизненная. Потом медленно вращайте головой по часовой стрелке. Повторите это несколько раз. Сделайте то же движение против часовой стрелки столько же раз. Не напрягайте спину и плечи, пусть голова висит расслабленно, как у спящего ребенка, или как у человека, который слишком много выпил.

В конце последнего упражнения похлопайте шею двумя руками (тыльной стороной ладони) по бокам и под подбородком. Ладонью и кончиками пальцев похлопайте шею сзади. Каждодневное выполнение этих упражнений ослабит напряжение мышц шеи и сохранит их эластичными. Данные упражнения являются хорошей профилактикой двойного подбородка (если есть такая тенденция), они также укрепляют зрение, которое улучшается в результате того, что глазные нервы получают усиленный приток крови.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ

Оставайтесь сидеть в том же положении. Откройте глаза и проверьте свою осанку. Спина прямая? Руки на коленях? Тело расслаблено? Голову держите прямо?

Вот в таком положении вы должны оставаться, пока делаете упражнение для глаз. Все тело неподвижно, ничего не двигается, кроме глаз.

Теперь поднимите глаза и остановите взгляд на любой точке, которую вы можете видеть, не напрягаясь, не щурясь и, конечно, не поворачивая головы. Выполняя упражнение, смотрите на эту точку каждый раз, когда поднимаете глаза.

Опустите глаза и найдите любую точку на полу, которую вы можете четко видеть, посмотрев вниз. Смотрите на нее каждый раз, когда опускаете глаза. Дыхание должно быть естественным (т.е. не глубоким).

Техника.

1. (а) Поднимите глаза и посмотрите на выбранную вами верхнюю точку.

(б) Опустите глаза и посмотрите на выбранную вами нижнюю точку.

Повторите четыре раза. Закройте глаза и немного отдохните.

2. Теперь сделайте то же самое, используя точки, расположенные справа и слева на уровне глаз. Ориентиром могут служить поднятые указательные пальцы или карандаши, которые вы будете держать с обеих сторон на таком расстоянии, чтобы вы их могли четко видеть, не напрягаясь, переводя взгляд справа налево.

Держа пальцы на уровне глаз и двигая только глазами, посмотрите направо, потом налево. Повторите четыре раза. Несколько раз моргните, закройте глаза и отдохните.

3. Теперь выберите точку, на которую вы будете смотреть, подняв глаза и отведя их вправо, затем другую, опустив глаза и отведя их влево, полузакрыв веки. Не забывайте сохранять свою обычную позу: прямая спина, руки на коленях, голова поставлена прямо и неподвижно. Посмотрите на выбранную точку в правом верхнем углу, потом на точку в левом нижнем углу. Повторите четыре раза. Моргните несколько раз. Закройте глаза и отдохните.

4. Следующее упражнение не рекомендуется делать раньше, чем через 3—4 дня после начала курса. Это медленное вращение глазами сначала по часовой, потом против часовой стрелки. Выполняется следующим образом: опустите глаза и посмотрите на пол, затем медленно поверните глаза налево, все выше и выше, пока не увидите потолок. Теперь продолжайте вращение

направо, все ниже и ниже, пока снова не увидите пол. Медленно описав глазами полный круг, моргните, закройте глаза и отдохните. Повторите то же самое с вращением глазами против часовой стрелки.

5. Переходим к упражнению «переменного обзора». Выполняя его, вы поочередно переносите взгляд от ближней к дальней точке, и так несколько раз. Карандашом или пальцем дотроньтесь до кончика носа. Затем отодвиньте палец на такое минимальное расстояние, при котором изображение остается четким, не расплывается и не двоится. Теперь чуть-чуть поднимите глаза и посмотрите вдаль на какую-нибудь точку, которую вы тоже ясно видите.

А сейчас посмотрите на ближнюю точку — карандаш или палец — потом переведите взгляд на дальнюю точку. Повторите несколько раз, моргните, закройте глаза и крепко зажмурьтесь.

6. Теперь рассмотрим упражнение, выполняемое с помощью ладоней. Оно помогает сохранить хорошее зрение и, кроме того, оказывает благотворное, успокаивающее действие на нервную систему.

Оставайтесь сидеть на полу. Подтяните к себе колени, слегка расставьте ноги, не отрывая ступни от пола. Быстро потрите ладони одна о другую, таким образом зарядив их электричеством. Положите ладони поверх закрытых глаз. При этом пальцы правой руки лежат на левой (крест-накрест) и прижаты ко лбу. Локти опираются на поднятые колени, так чтобы шея оставалась прямой. Не наклоняйте вперед голову. Глубоко дышите по описанной выше системе. Если вы хотите продлить это упражнение дольше, чем несколько минут, лучше сядьте за стол, положите перед собой подушки или несколько книг и обопритесь о них локтями, так чтобы шея оставалась прямой, и продолжайте упражнение в таком положении.

Я знаю человека, который, чтобы вернуть потерянное зрение, делал это упражнение в общей сложности по два часа в день. Но имейте в виду, что в этом случае к глубокому дыханию можно прибегать только время от времени, через большие интервалы. Если же упражнение не затягивается, глубокое дыхание может длиться секунд 30. Постепенно, с каждой неделей занятий, это время можно увеличивать.

ПОЗЫ ЙОГИ

Из всех созданий человеческие существа менее всех могут управлять своим телом.

ЭРЕНФРЕД И.ФЕЙФЕР

Теперь вы готовы приступить к изучению поз йоги. Конечно, мы начнем с самых простых поз, но, когда ваши связки и мышцы приобретут эластичность и гибкость, мы перейдем к более трудным.

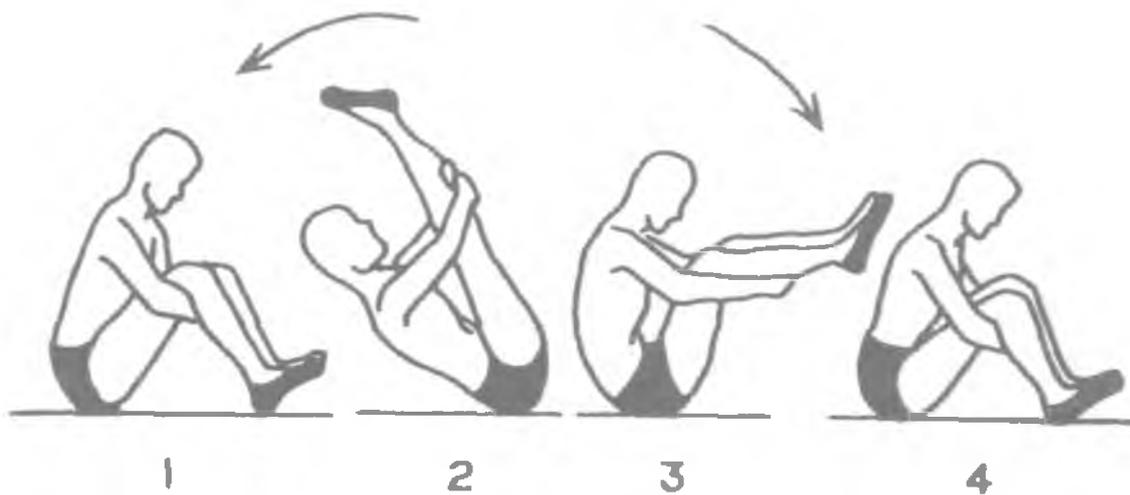
Пожалуйста, не трусьте и не разрешайте себе легко падать духом. Помните, что это не акробатика, что вы не вступаете в соревнование с самим собой или с кем-либо другим. И не надо форсировать выполнение любых поз. Будьте удовлетворены медленным прогрессом. Вы скоро удивитесь тому, на что способно ваше тело.

«Качалка»

Давайте начнем с упражнения, укрепляющего нервную систему. Оно помогает преодолеть сонливость и скованность — ощущения, часто испытываемые утром, после пробуждения. Оно даст вам приятное чувство бодрости, что достигается в этом упражнении хорошим массажем позвоночника. Это упражнение сделает ваш позвоночник гибким и сохранит его эластичным и молодым. Йоги говорят: «Ты можешь увиливать от старости до тех пор, пока у тебя сильный и гибкий позвоночник». «Качалка» также улучшит и укрепит ваш сон. Я помню эффект, который это упражнение оказало на одного моего ученика, офицера британской армии, страдавшего бессонницей. Через неделю после начала занятий он ворвался в класс и с триумфом объявил, что эту ночь спал без снотворного. Вероятно с тех пор он спит крепко, как сурок.

«Качалка» — очень простое упражнение, и через несколько дней вы сможете его делать легко и свободно, независимо от вашего возраста, гибкости и даже веса.

Техника. Сядьте на край коврика так, чтобы спина не ударилась о твердый пол. Подтяните колени и опустите голову. Положите руки под колени. Можете соединить их замком или нет: для начала делайте так, как вам покажется удобней. Округлив спину, раскачивайтесь, вперед и назад, вперед и назад быстрыми, посту-



Ил. 1

пательными движениями, похожими на движения кресла-качалки (ил. 1). Не выпрямляйте позвоночник, когда вы перекачиваетесь назад, а то вы окажетесь лежащим на спине и не сможете перекатиться вперед. Не пытайтесь качаться медленно, по крайней мере сначала.

Вот еще один полезный совет: при наклоне назад выпрямите колени, а при наклоне вперед резко согните их. Не останавливайтесь после качка назад, а продолжайте делать поступательные движения. Иначе вы можете «застрять».

В первый день вы покажетесь себе неловким и неуверенным, даже, может быть, будете бояться потерять равновесие и упасть. Не забывайте, что вы на полу, поэтому едва ли можете куда-нибудь упасть. Через несколько дней, когда вы привыкнете к раскачиванию, возможно, полюбите его так же, как люблю я, и оцените его укрепляющее и бодрящее действие. Следите за тем, чтобы спина все время была округлой, а голова наклоненной вперед, иначе вы можете удариться головой об пол при движении назад и никогда больше не захотите делать это упражнение, которое могло бы стать вашим любимым.

На второй или третий день можете попробовать сочетать раскачивание с глубоким дыханием. Делайте вдох при движении назад и выдох, возвращаясь вперед. Убедитесь, что сзади на одежде у вас нет пуговиц, молнии, крючков или кнопок во избежание неприятных или даже болезненных ощущений.

Время. Сделайте это упражнение 4—6 раз, затем

лягте и расслабьтесь до восстановления дыхания и лежа на полу несколько раз глубоко вдохните.

Эффект. Упражнение «качалка» стимулирует поток нервной энергии, проходящий через спинной канал, и устанавливает лучшую связь между центральной нервной системой и всем телом.

Поднимание ног (Утхитта Бадасана)

Техника следующего упражнения — поднимания ног (*Утхитта Бадасана*) — довольно проста, но, чтобы научиться делать это упражнение правильно, вам потребуется некоторое время.

Техника. Лягте на спину. Руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, поднимая правую ногу вверх до того момента, когда она окажется под прямым углом к туловищу. Колено прямое, другая нога вытянута. Зафиксируйте это положение на несколько секунд, затем начинайте выдох и медленно опустите ногу в прежнее положение. Повторите то же движение левой ногой (ил. 2), а затем поднимите обе ноги вместе. После этого отдохните.



Ил. 2

Время. Удерживайте ноги в вертикальном положении сначала 3 сек., постепенно увеличивайте время до 12 сек. Для начала выполните это упражнение один или два раза. Через несколько дней можете попробовать

поднимать и опускать обе ноги вместе 4—5 раз не оставаясь.

Эффект. Эти движения способствуют глубокому массажу брюшной полости, результатом которого является укрепление мышцы и уменьшение жировых отложений в области живота. Это хорошее упражнение для тех, у кого дряблый живот.

Сначала вам будет трудно медленно опускать обе ноги вместе, причем тем труднее, чем ближе ноги приближаются к полу. Однако, уже к концу недели станет легче. Мышцы брюшного пресса могут слегка побаливать на второй день после такого сильного массажа. Но это скоро пройдет.

Противопоказания. Это упражнение не следует делать женщинам, страдающим гинекологическими заболеваниями, а также тем, у кого слабое сердце.

Поза «голова к колену» (Джануширшасана)

Следующим мы сделаем упражнение «голова к колену», или *Джануширшасану*: Джану означает «колено», Ширша — «голова» и Асана — «поза».

Техника. Сядьте прямо. Ноги вытяните. Согните левое колено и положите левую ступню к правому бедру как можно выше (ил. 3).

Глубоко вдохните, втянув живот и слегка выгнув верхнюю часть груди. Выдохните, наклоняясь вперед и стремясь достать пальцами рук правую ступню. Лоб при этом должен касаться правого колена (ил. 4). Затем вернитесь в исходное положение.

Время. Оставайтесь в этой позе 3 сек., постепенно увеличивайте время до 10 сек. Повторите 1—2 раза, смените ногу и наклоняйте голову к левому колену. После этого лягте и расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов перед тем, как сесть снова. Когда вы сможете оставаться в этой позе дольше, чем задерживать дыхание, просто возобновите дыхание, не меняя данной позы.

Эффект. Поза «голова к колену» полезна во многих отношениях: она хороша для профилактики и облегчения расстройства желудка, запоров, недомоганий, связанных с увеличенной селезенкой; она тонизирует работу кишечника, укрепляет ноги, прибавляет энергию и жизнеспособность.



Ил. 3



Ил. 4

Вначале вам, вероятно, покажется, что достать руками вытянутую ногу очень трудно. Вы, может быть, начнете сомневаться, не слишком ли у вас короткие руки. Проблема тут, однако, не с руками, а с животом, вернее с его размером, или с позвоночником, который потерял гибкость. Как только вы приобретете достаточную гибкость, вам будет нетрудно это сделать.

А пока достаньте до икры ноги, лодыжки или больших пальцев и держите их крепко, наклоняя голову к колену, и ничего страшного, если пройдет много времени до того момента, когда вы действительно сможе-

те дотронуться лбом до колена. Отсутствие немедленных результатов не должно вас обескураживать.

У меня были те же трудности, когда я начинала, и я не верила, что когда-нибудь смогу совершить подобный подвиг. Если хочешь иметь хорошие результаты, очень важно заниматься ежедневно.



Ил. 5

На первых порах выполнение этого упражнения может облегчить пояс или ремень, как показано на ил. 5. При наклоне вперед постепенно укорачивайте пояс, перехватывая руками все ближе и ближе к началу петли. Вы удивитесь, когда через сравнительно короткое время, сможете достать большие пальцы ног, не так давно казавшиеся вам совершенно недоступными.

После короткого отдыха примите ту же позу («голова к колену»), чтобы сделать следующее упражнение, которое подготовит вас к позе лотоса.

Поза лотоса

В качестве подготовительного упражнения сделайте следующее: поместите левую ступню к правому бедру. Теперь начните раскачивать левое колено, как если бы оно было резиновое: вы толкаете колено вниз к полу, а оно пружинит обратно. Делайте это быстрыми поступательными движениями так, чтобы согнутое колено напоминало крыло летящей птицы. Это упражнение

растянет и сделает более эластичными связки и мышцы и поможет вам постепенно освоить позу лотоса (*Падмасана*). Сначала раскачивайте левое колено, потом смените ногу и раскачивайте правое.

Возможные варианты этого упражнения таковы: можно положить правую ногу не к левому бедру, а на него и раскачивать правое колено, как показано на ил. 6. Если раскачиваемое колено легко касается пола, согните левое колено, обхватите двумя руками левую ступню и, медленно ведя ее вверх согнутой правой ноги, положите ее на правое бедро (ил. 7). Теперь обе ноги симметрично скрещены, и это значит, что вы сидите в позе лотоса.



Ил. 6.



Ил. 7

Руки следует держать на коленях ладонями вверх. Концы большого и указательного пальцев соединены так, что пальцы образуют букву «О».

Часто случается так, что новые ученики, которые и не подозревали в себе таких способностей, могут принять эту позу сразу, на первом же занятии. Но все же для большинства требуется достаточно времени, чтобы освоить позу лотоса. Итак, продолжайте каждый день практиковать раскачивание колена до тех пор, пока однажды оно не коснется пола. Это будет означать, что

ваши ноги приобрели достаточную гибкость для позы лотоса.

Поза лотоса, или Падмасана, одна из основных поз йоги. Другие позы: стойка на голове, стойка на плечах, позы плуга, кобры, скручивание и позы, растягивающие мышцы. Еще есть втягивание живота, йога-Мудра и перевернутая поза. Две последние не входят в число поз, называемых асанами, а являются, скорее, движениями. Втягивание живота называется *Уддияна Бандха*; *Бандха* означает «замок», «сжатие».

За многие тысячелетия поза Падмасана распространилась в Индии не только среди йогов и их учеников, но и среди обычных людей. Благодаря ее успокаивающему воздействию на ум и нервную систему она стала классической позой для концентрации и медитации. У многих индусов, особенно на юге, вошло в привычку сидеть в такой позе за работой, чтением или за едой. При таком положении тела позвоночник всегда прямой, а это — главнейшая необходимость. На Западе позу лотоса нередко называют позой Будды, так как большинство скульптур и картин изображают это божество в позе лотоса с руками, лежащими на коленях или на повернутых вверх пятках.

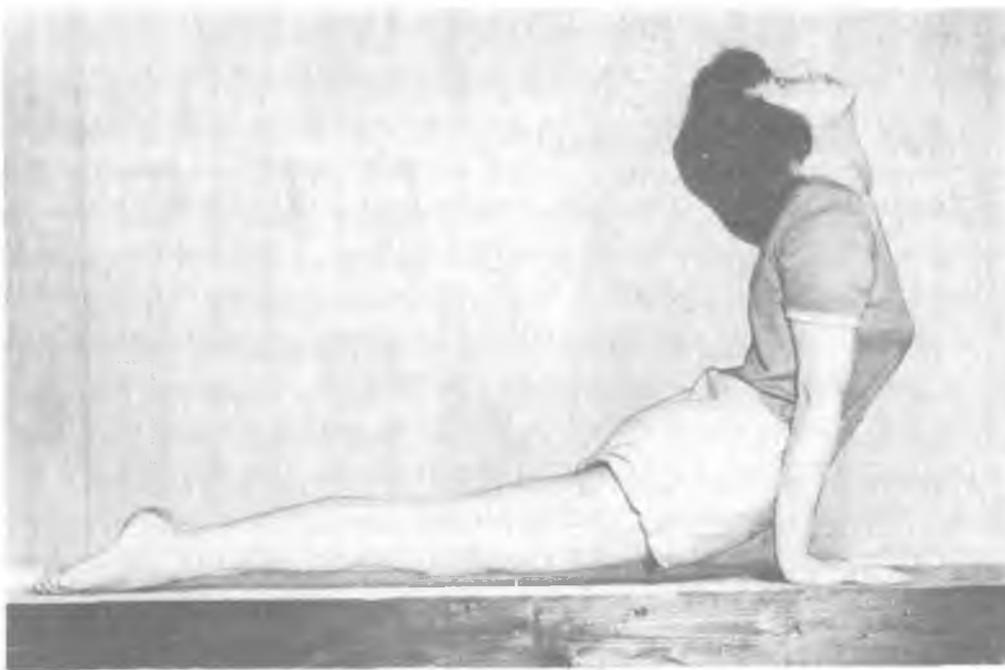
В Индии можно часто увидеть людей, часами сидящих неподвижно в такой позе, погруженных в состояние глубокой медитации. Поза лотоса не оказывает особого терапевтического эффекта, за исключением того, что сохраняет связки эластичными, а позвоночник прямым, а это необходимо для правильного дыхания. Кроме того, она помогает приобрести хорошую осанку.

Поза кобры

Следующая поза «кобра», или *Бхуджангасана*. Она принадлежит к основной группе поз йоги. Вы без труда ее освоите, особенно если у вас достаточно гибкая спина. Даже если ваша спина недостаточно гибка, вы сможете выполнить эту позу, хотя и не сразу.

Техника. Лягте на живот, при этом подбородок должен касаться пола (вернее, коврика), обе ладони прижаты к полу (коврику) на уровне груди. Локти согнуты и отведены в стороны, ноги вместе, носки вытянуты.

Теперь, делая глубокий вдох, медленно поднимите



Ил. 8

голову, затем плечи, грудь и верхнюю часть туловища — нижняя часть живота должна оставаться на полу (ил. 8). Задержите дыхание и прогибайте позвоночник до тех пор, пока не почувствуете сильное сжатие в нижней части спины. *Не выпрямляйте локти*, руки должны оставаться согнутыми. Выдержите эту позу несколько секунд, затем начинайте выдох, постепенно опуская тело, пока подбородок опять не коснется пола. Повторите еще один раз и расслабьтесь.

Время. Выдержите позу 2 сек., постепенно увеличивая время до 10 сек. Повторяйте от двух до семи раз, прибавляя по одному разу каждые 14 дней.

Эффект. Поза кобры оказывает благотворное действие на надпочечные железы, усиленно снабжая их кровью. Также рекомендуется при болях в спине, вызванных переутомлением или вынужденным долгим положением стоя. Эта поза исправляет искривления позвоночного столба и тонизирует симпатические нервы. Она особенно полезна женщинам, страдающим нарушениями функций или заболеваниями яичников и матки. Поза кобры регулирует тепловой обмен в организме, а также препятствует скоплению газов в кишечнике.

Предостережение. Прогибаясь, не делайте резких движений, так как это может привести к травме мышц спины. Прогибайтесь медленно, постепенно, имитируя движения змеи или позу сфинкса. Закончив это упражнение, следует отдохнуть, подтянув колени

к груди и выгнув спину. В этом положении мышцы спины хорошо расслабляются после напряжения.

Поза «сидение на корточках»

Теперь встаньте и попробуйте выполнить позу «сидение на корточках», на санскрите — *Уткасана*. Она не требует особого умения или специальной подготовки. Трудности могут возникнуть только при недостаточной подвижности коленных суставов.

На Востоке, особенно в Индии, многие простые люди предпочитают сидеть в такой позе. Сидящих на корточках людей можно увидеть на тротуарах, на пляжах, на пороге их домов, на железнодорожных станциях. Однажды богатый индус, владелец графитной фабрики, после посещения Англии решил обеспечить всех своих рабочих стульями для работы сидя. Через несколько дней рабочие стали умолять его убрать стулья. Они предпочли работать сидя на корточках.

Техника. Первый вариант. Встаньте прямо. Ноги слегка расставлены. Поднимаясь на носки, глубоко вдохните, затем начинайте опускаться туловище, медленно выдыхая, таким образом, что в конце концов вы са-



Ил. 9



Ил. 10

дитесь на свои пятки (ил. 9). Медленно поднимитесь в исходное положение, держа спину прямо.

Второй вариант. Сделайте то же самое, но не отрывая пятки от пола. Затем сядьте на корточки, при этом ягодицы должны почти касаться пола, корпус слегка наклонен вперед, живот прижат к бедрам (ил. 10).

Третий вариант гораздо труднее: нужно сесть на корточки, держа ноги вместе и не отрывая пятки от пола. Повторите любой их трех вариантов три-четыре раза или сделайте все три по одному разу. Затем лягте и выполните несколько раз упражнение на глубокое дыхание.

Если ваши колени утратили гибкость, и вы не можете опустить корпус в положение «сидение на корточках», начните тренировки, держась за ручку двери (откройте дверь и держитесь за ручки с двух сторон ее). Можно держаться за подлокотники тяжелого кресла, за пианино, кровать, диван и т. п.— за любую опору, которая выдержит ваш вес и не свалится на вас. Постепенно приседайте все ниже и ниже, делая легкие пружинящие движения. Через несколько дней вы уже сможете приседать гораздо лучше.

Эта поза придает гибкость малоподвижным и больным коленям, облегчает люмбаго, а также лечит прострел. Практикующий эту позу легко взбирается вверх по лестницам. Она также является хорошим упражнением для лыжников и альпинистов.

Однако все это не является главным основанием для изучения данной позы. Нужно научиться правильно ее выполнять для лучшего очищения организма. Сама природа подсказала нам такую позу как оптимальное положение тела при выводе продуктов распада и шлаков, когда позвоночник слегка наклонен вперед, а бедра прижаты к животу. Очень может быть, что именно туалеты с высоким стульчаком, используемые на Западе, ответственны за увеличение численности страдающих плохой работой кишечника и запорами. А это, в свою очередь, прямо или косвенно ведет к расстройствам функций других органов и прочим заболеваниям.

Как говорил знаменитый хирург, покойный сэр В. А. Лейн: «Существует только одна болезнь — это запоры — неполное очищение кишечника, которое приводит к отравлению организма продуктами распада». Не будучи полностью выведены из организма, отравляю-

щие вещества начинают медленно подрывать наше здоровье и в конце концов разрушают его.

Гувернантка детей моей подруги учила их сидеть на стульчаке на корточках. Она сама, живя во Франции и пользуясь туалетом без стульчака (на уровне пола), никогда не имела никаких проблем с желудком.

Между прочим, в Индии и Японии унитазы встраиваются на уровне пола. Исключение в этом отношении делается только для домов, предназначенных для иностранцев.

Являясь не слишком эстетичной темой для обсуждения, данный вопрос, однако же, имеет первостепенное значение для нашего хорошего самочувствия, и поэтому им не следует пренебрегать или отделяться шутками.

Эта была последняя поза сегодняшнего урока. Вам не следует переутомляться, тем более, что это ваш первый урок.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теперь вам предстоит освоить два дыхательных упражнения. Первое очень полезно для людей, страдающих астмой. Второе особенно помогает при болях в области крестца.

Первое дыхательное упражнение

Лягте на спину и прислоните ноги к стене как можно выше. Вытяните руки над головой, не сгибая в локтях. Глубоко дышите, оставаясь в этом положении. Можно начать с четырех глубоких вдохов, постепенно увеличивая их число. Вы можете делать это упражнение даже лежа в постели. Особенно благотворное действие это упражнение оказывает на астматиков.

Второе дыхательное упражнение

Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль тела, спина совершенно прямая. Скрестите ноги (правая перед левой). Встаньте на носки, ноги слегка согнуть так, чтобы внутренняя часть правого колена соприкасалась с левой коленной чашечкой. Не выпрямляйте колени и не смещайте туловище влево — это очень важное условие, чтобы спина была для него центральной осью.

Теперь сделайте глубокий вдох. Делая выдох, наклонитесь вперед как можно ниже, до тех пор пока кончики пальцев не коснутся пола. Если не можете дотянуться до пола, по крайней мере стремитесь к этому. Затем выпрямитесь и глубоко вдохните.

Сделайте это упражнение три раза, перемените ноги (левая перед правой) и повторите все сначала. Наклоняясь вперед, следите за неподвижностью плеч и ягодиц по отношению к позвоночнику. Наклон производится только при помощи изгиба позвоночника поясничного и грудного отделов (от линии талии вверх).

Правильное выполнение этого упражнения способствует устранению «утренних» болей в спине. Люди, страдающие болями в области крестца, для достижения желаемого эффекта должны делать это упражнение дважды в день.

РАССЛАБЛЕНИЕ (РЕЛАКСАЦИЯ)

Закончим сегодняшний урок минутами полного отдыха и расслабления.

Прежде всего расслабьте руки, потряхивая ими, как если бы вы хотели стряхнуть капли воды с пальцев. То же самое сделайте ступней правой ноги, затем левой. Теперь вытяните обе руки вверх над головой, встаньте на цыпочки и потянитесь изо всех сил, как если бы вы хотели достать рукой восходящее солнце. Теперь пусть все ваше тело постепенно обмякнет и нальется тяжестью. Представьте себе, что вы поникшая водяная лилия на длинном стебельке, и медленно опуститесь на пол, лягте и закройте глаза. Эта безжизненная поза на санскрите называется *Шавасана*.

Сконцентрируйте внимание на кончиках пальцев ног, расслабьте их, как бы полностью обездвижив. Таким же образом расслабьте ступни ног, ноги, бедра, спину, туловище...

Дайте этому ощущению расслабленности постепенно охватить все тело. Расслабьте плечи, руки, пальцы... Уроните подбородок на грудь, и пусть нижняя челюсть тоже «упадет», расслабьте мышцы лица.

Теперь попробуйте ощутить себя настолько тяжелым, что вы под тяжестью собственного веса как бы проваливаетесь сквозь пол, при этом вы абсолютно расслаблены и совершенно спокойны. Полежите непод-

вижно в таком положении, потом сделайте несколько глубоких вдохов и постарайтесь вообразить облако — мягкое, белое облако, плывущее в небе. Некоторое время мысленно понаблюдайте за облаком, а потом перестаньте. Затем представьте себе, что облако — это вы. Вы ощущаете такую легкость, такое состояние покоя... вы свободно плывете в небе... проплываете мимо другого облака... медленно скользите дальше... над зеленой долиной... над полем... над лесом... над маленьким озером, в котором вы видите свое отражение... Как приятно быть таким бестелесно-воздушным... таким свободным и счастливым... Вы — облако в бескрайнем голубом небе...

А теперь постарайтесь отказаться от *всех* мыслей, забыть обо всем, как если бы вы погружались в небытие, в забвение всего... Вы полностью расслаблены и спокойны.

Оставайтесь в таком состоянии как хотите долго. Потом медленно, очень медленно потянитесь всем телом. Сначала вытяните руки над головой, широко зевните. Потяните кисти рук... пальцы... плечи... позвоночник... ноги. Повернитесь на правый бок и выгните спину. Повернитесь на левый бок и опять выгните спину. Лягте на спину или на живот. Немного помедлив, все еще зевая и потягиваясь, медленно сядьте.

Теперь можете вставать и заниматься делами. Однако наши занятия всегда заканчиваются медитацией, к которой приобщаются все, включая и тех, кто занялся йогой для того, чтобы избавиться от лишнего веса или преждевременных морщин, от стрессов, бессоницы, запоров и других нарушений функционирования организма.

Мы просто принимаем позу лотоса или садимся скрестив ноги, закрываем глаза и делаем несколько глубоких вдохов. Мы сидим очень спокойно, стараясь направить наши мысли к Вечному Свету, который есть Бог, Правда, Любовь, который не имеет формы и недоступен нашему пониманию. Мы пытаемся представить себе, что это рассеяно везде, как вне нас, так и внутри нас, что мы — человеческие существа — носители этого Божественного Света здесь, на Земле, что этот Свет в наших сердцах, что наше тело — это Храм Духа Вселенной, который светит нашими глазами, говорит нашими словами и проявляется в наших поступках. Затем мы мысленно шлем пожелания мира и люб-

ви тем, кто вокруг нас, нашей семье, нашим друзьям, тем, кого мы любим и не любим, всем живущим на земле и выше. В конце мы говорим все вместе:

*От нереального к Сущему,
От тьмы к Свету,
От смерти к Бессмертию,
Ом.*

Шанти, шанти, шанти.

Ом — священное восклицание индусов, а *шанти* в переводе с санскрита значит «мир».

Вы можете произнести любую другую молитву или своими словами то, что захотите, но мой совет — хотя бы раз в день вспоминайте о своем божественном происхождении, а также о своем предназначении на земле: нести Любовь, Мир и Добро всем живым существам.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ

Теперь сделаем краткий обзор — пункт за пунктом — вашего первого урока.

Утром, лежа в постели, вы попеременно тянете ноги, не отрывая их от матраца.

Затем обучаетесь глубокому дыханию.

Далее следуют упражнения для шеи и глаз.

Потом: упражнение «качалка», поза «поднимание ног», поза «голова к колену», подготовительное упражнение для позы лотоса (раскачивание колена), поза кобры, поза «сидение на корточках», два дыхательных упражнения и, наконец, расслабление.

Если вы раньше никогда не занимались физическими упражнениями или занимались, но давно, в первый день следует сделать только дыхательные упражнения, упражнения для шеи и глаз, одну-две позы и расслабление. Постепенно каждый день прибавляйте все новые позы, но не переутомляйтесь.

А теперь перейдем к некоторым общим правилам и рекомендациям, которым необходимо следовать во время занятий.

(1) Всегда делайте упражнения на пустой желудок (3—4 часа после обильной еды, 1,5—2 часа после легкой). Никогда не начинайте занятия при полном мочевом пузыре. Никогда не занимайтесь непосредствен-

но перед едой. Перерыв должен быть не менее получаса. Перерыв особенно необходим после больших и длительных (час и более) нагрузок.

(2) Занимайтесь в хорошо проветренной комнате или на открытом воздухе.

(3) В течение первых дней продолжительность занятий не должна превышать 15—20 минут.

(4) Отдыхайте почаще между упражнениями.

(5) После первых трех недель общий цикл занятий не должен превышать одного часа.

(6) Одежда не должна сковывать движения.

(7) Позы йоги всегда сопровождаются упражнением на глубокое дыхание. При этом рот закрыт.

(8) После болезни возобновлять занятия следует не сразу, а постепенно. В первые дни делайте только дыхательные упражнения, расслабление и упражнения для шеи и глаз.

(9) Те же правила необходимо соблюдать женщинам во время менструального периода.

(10) Следует воздерживаться от наиболее энергичных упражнений после третьего месяца беременности.

(11) Не огорчайтесь, если почувствует утомление после занятий в первые дни. Усталось скоро исчезнет. Это обычный результат перенасыщения организма токсинами. Не старайтесь побороть усталость. Просто отдохните.

(12) Следите за своими зубами. Полощите рот после каждой еды, не забывайте чистить язык.

(13) Внутренняя чистота — очень важное условие для сохранения хорошего здоровья. Очищайте организм от ядов: пейте побольше воды (но не слишком холодной) между приемами пищи и время от времени делайте клизму (даже если у вас нет запоров).

(14) Для того чтобы очиститься от токсинов, рекомендуется сделать клизму утром (или вечером) непосредственно перед началом этого домашнего курса занятий. Наиболее эффективные средства очищения — медовая и кофейная клизмы.

Приготовить медовую клизму можно следующим образом: растворите одну полную столовую ложку меда в стакане воды комнатной температуры, добавьте одну столовую ложку лимонного сока. Задержать клизму нужно на 10—15 минут.

Кофейная клизма готовится так: в 0,2 литра

кипящей воды добавить три столовые ложки молотого кофе (не употреблять быстрорастворимый кофе). Кипятить 3 минуты и 12 минут держать на медленном огне. Процедить. Охладить до комнатной температуры. Задержать клизму на 10—15 минут.

Вам может показаться странным, но кофе, поступающий в организм через толстую кишку, не оказывает действия на нервную систему. Он стимулирует секрецию солнечного сплетения и функционирование печени, благотворно действует на надпочечные железы и на желчный пузырь. Кофе активизирует слизистую оболочку толстой кишки и, таким образом, помогает вывести аккумулирующиеся токсины (отравляющие организм вещества). Кофейная клизма также помогает «захватить» простуду в самом начале и избавиться от вызванных токсинами головных болей. Однако, чтобы не вызвать нарушения сна, лучше не делать такую клизму поздно вечером.

(15) Не спите в освещенной комнате.

(16) Спите в хорошо проветренной комнате и, если возможно, с открытыми окнами.

(17) Не держите в спальне зеленых растений и цветов, так как ночью они выделяют окись углерода, а днем — кислород.

(18) Спите ногами на юг, а головой на север, т. е. параллельно магнитным линиям Земли.

(19) Для большинства людей наилучшее время сна — до полуночи. Поэтому не ложитесь спать слишком поздно.

(20) Не спите на мягких матрацах и высоких подушках, так как это препятствует прямому положению позвоночника.

(21) Перед тем, как приступить к позам йоги, рекомендуется проверить свои легкие, сердце и кровяное давление.

В конце следующего урока мы подробно поговорим о проблемах диеты, но, не дожидаясь этого, было бы хорошо сократить в вашем рационе жареную, жирную и тяжелую пищу, а также алкогольные напитки и количество выкуриваемых сигарет. Последняя рекомендация очень важна, даже если учесть, что глубокое дыхание во многом ослабляет вред от курения.

ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЫХАНИЯ

В программу наших занятий в конце каждого урока входит обсуждение разных тем, прямо или косвенно связанных с йогой.

Как вы уже знаете, йога — это, с одной стороны, искусство, с другой — наука жизни и поэтому затрагивает многие стороны нашей повседневности: от очищения кожи до очищения ума, от порванных связок до разбитого сердца, от проблем ожирения до проблем брака и даже преступности. Не существует такой сферы жизни, о которой йога не сказала бы своего слова. Поэтому я предлагаю в конце каждого урока обсуждать некоторые из названных проблем и надеюсь, что это вам будет интересно и полезно.

Мы начнем с дыхания — основы не только йоги, но и всей жизни. Дыхание — самая главная наша функция, так как без него мы можем прожить не более нескольких минут. Однако большинство из нас не вполне представляют себе механизм воздействия дыхания на наше тело и ум. Еще меньше мы знаем о той роли, которую дыхание играет в освобождении духа, заключенного внутри нас.

Наша кровь, как и весь организм, состоит из миллионов и миллионов крошечных клеток, и именно посредством дыхания к этим клеткам поступает кислород, разносимый кровью.

Нам стоит только вспомнить, что жизнедеятельность каждой клетки ткани невозможна без крови, а, в свою очередь, ни одна клетка крови не может жить без кислорода, чтобы осознать первостепенную роль дыхания в поддержании жизни.

Можно сравнить отдельную клетку с воздушным шариком. Наполненный воздухом, он упругий и «молодой», готовый взлететь ввысь. Но вот он прохудился, потерял свою упругость, сморщился и, в конце концов, упал на землю. Это очень похоже на поведение каждой клетки нашего тела. Если она не получает достаточного количества кислорода, она истощается, угасает и становится безжизненной. В результате этого тело теряет свой тонус и стареет.

Жизнеспособность каждой клетки поддерживается кислородом, который обуславливает активность всего нашего организма. Насыщение кислородом — необходимое условие для правильного солевого обме-

на, для сохранения нормального энергопотенциала, для регулирования процесса шлакообразования и очищения организма.

Мы полностью не осознаем действие этих сложных процессов на наш организм, которые не прекращаются ни ночью, ни днем в течение всей жизни. Но мы точно знаем, что все эти процессы невозможны без кислорода. Поэтому наш долг — помочь организму в такой постоянной работе. И мы можем это осуществить, научившись более эффективному дыханию.

Кислород необходим для работы всех наших внутренних органов, но главным потребителем кислорода является мозг. Ему требуется в три раза больше того количества, которое потребляет остальной организм в целом.

В США более пяти миллионов умственно неполноценных детей. По мнению покойного доктора Филиппа Райса, посвятившего свою жизнь реабилитации так называемых «трудных» детей, многие из этих несчастных — жертвы кислородного голодания мозга, и их состояние можно было бы значительно улучшить, проведя с ним курс дыхательной гимнастики. Он также полагает, что те же упражнения могли бы принести большую пользу в борьбе с детской преступностью.

В своей прекрасной книге «На пути к психическому и физическому здоровью» доктор Филипп Райс говорит о том, что коэффициент интеллектуальности ребенка может быть увеличен при помощи системы правильного дыхания, обеспечивающего приток достаточного количества кислорода. Однако он полностью отвергает такое глубокое дыхание, при котором поднимается верхняя часть груди, считая его вредным. Между прочим, именно такому глубокому дыханию обучают в школах, спортивных секциях и клубах здоровья.

Недостаточный приток кислорода постепенно нарушает функции внутренних органов, убыстряет процесс старения и приводит к слабости и болезням как тела, так и ума. Тому же, кто глубоко и правильно дышит, нет нужды беспокоиться — он может защитить себя от всех этих напастей. К сожалению, дыхание современного цивилизованного человека скорее очень поверхностное, чем глубокое. Он использует только одну треть объема легких. Остальные две трети — крайне редко, а то они и вовсе не функционируют.

Как же человек может думать, творить, работать

и жить в полную меру, если он пользуется только одной третью возможности своего дыхания? Его клетки живут впроголодь независимо от того, хорошо или плохо он питается, потому что для питания клетки необходим кислород. Он способствует нормальному обмену веществ, в процессе которого освобождаются энергетические силы, способные выработать жизненно важные ферменты. Доктор Макс Якобсон из Нью-Йорка, который первым получил ферменты в их чистом виде, считает, что для жизнедеятельности здоровой клетки, для ее обновления и выживания достаточное насыщение кислородом обязательно и необходимо.

Проявление всех скрытых возможностей нашего тела путем насыщения его кислородом похоже на извлечение ореха из скорлупы с помощью щипцов. В частности, если вы хотите иметь хорошее пищеварение, не пренебрегайте глубоким дыханием, которое снабжает организм дополнительным кислородом. Это же относится и к курильщикам. Разговоры о возможном вреде чрезмерного курения не приносят пользы. Я думаю, курильщики больше меня знакомы с медицинской литературой, показывающей связь курения с раком горла и легких. Их хриплый кашель уже свидетельствует о том, что что-то не в порядке. Но пять или десять глубоких вдохов после каждой сигареты по крайней мере провентилируют их «замусоренные» и никогда не «проветриваемые» легкие.

За несколько тысячелетий йоги, осознав живительную силу дыхания, успешно разработали уникальную технику, позволяющую использовать эту силу на благо человека.

Глубокое дыхание, которому обучают йоги, может вершить чудеса с усталым, больным, стареющим телом и скованным, полным страхов и беспокойства умом.

Нервозность, бессонница, плохая работа кишечника, запоры, головные боли, сердечные недомогания, так же как и психические расстройства и даже преступность, — часто являются результатом кислородного голодания. К сожалению, значение глубокого дыхания не полностью осознается специалистами как в школах, больницах, судах, тюрьмах, так и у себя дома.

Кажется, что и врачи редко представляют себе, насколько здоровье и физическое благополучие их пациентов зависит от навыков правильного дыхания. При

этом они бросаются к кровати больного с кислородными подушками в экстремальных ситуациях — если у того случится удар или сердечный приступ.

Интересны наблюдения за результатами кислородного голодания, сделанные англичанином Френком Тотни, который в своей маленькой книжке «Кислород побеждает рак» утверждает, что рак вызывается недостатком кислорода в больных клетках, которые в поисках недостающего кислорода начинают быстро размножаться. Я не берусь судить, правильна ли эта гипотеза, но я знаю, что его идеи о предупреждении рака идентичны принципам йоги, касающимся дыхания, диеты, физических упражнений и гигиены. Так же как и йоги, он считает необходимым внутреннее очищение тела при помощи глубокого дыхания, увеличения количества выпиваемой воды (ежедневно один стакан на 6,5—7 кг веса), потребления большего количества свежих фруктов, салатов и овощей, а также при помощи очистительных клизм (два раза в месяц). Короче говоря, Френк Тотни считает главным освобождение организма от отравляющих ядов, которые являются причиной многих наших заболеваний.

По мере того как человек стареет, его жизненные силы убывают, и он все более нуждается в живительном действии питающих минеральными солями сил земли. Клетки его тела становятся менее эластичными, теряют способность поглощать кислород так, как они это делали раньше. Поэтому тело начинает как бы сморщиваться или, наоборот, становится тучным и малоподвижным. Организм уже не справляется с той работой и нагрузкой, которая была ему вполне по силам раньше.

Отсутствие дефицита кислорода в организме — важнейшее условие для профилактики физической и умственной деградации — той старости, которая характеризуется не столько количеством прожитых лет, сколько ослаблением функций организма, включая интеллектуальные возможности. Но до тех пор, пока человек не научится контролировать свое дыхание, он не может стать хозяином своего тела или ума — он всегда будет их рабом. Даже обыкновенная простуда, например, может превратить мужественного, энергичного, уверенного в себе человека в жалкое существо, похожее на мокрого цыпленка. Фигурально выражаясь, мы можем, если знаем как, «выдышать» многие наши болез-

ни, стрессы, усталость и другие недомогания, которые во многом есть следствие нашего неверия. Неверия в себя и неверия в Бога.

Как мы уже говорили, сотни лет назад йоги разработали наиболее полную и эффективную систему дыхания, которую когда-либо знал человек. Следуя ей, они смогли развить удивительные, кажущиеся сверхъестественными способности и потенции, и прежде всего способность сохранять свое тело молодым, сильным и здоровым.

Но даже обычный человек, не только йог, может научиться управлять своим телом и мозгом посредством глубокого, ритмичного дыхания.

Кстати, дыхание — это то единственное, что связывает нас напрямую с внешним миром, поскольку все остальное проникает в нас в виде различных впечатлений, получаемых при помощи органов чувств. Зная о космической природе дыхания и управляя этим процессом сознательно, мы можем установить контакт между Землей и Космосом внутри нашего собственного тела.

Конечно, все это приходит не сразу. Для того чтобы достичь таких результатов, необходима постоянная, упорная работа. Многие из ступеней йоги, особенно высшие ее ступени, базируются на владении разнообразными приемами дыхания, большая часть которых, однако, не подходит для жителей западных стран. Поэтому, во избежание возможных осложнений или даже пагубных последствий, лучше от них отказаться.

Недавно из Сиетла ко мне в Лос-Анджелес приехала одна пара. Занимаясь Пранаямой, они попали в беду. Вот выдержка из их письма, в котором они рассказывают свою историю: «Мы нашли одного молодого индийца, студента университета, у которого мы взяли пять уроков. Все шло прекрасно до тех пор, пока мы не перешли, под его руководством, к Пранаяме. С тех пор мы оба чувствуем себя глубоко несчастными. В Вашей книге Вы правильно предостерегали от нежелательных последствий занятий Пранаямой». Я полагаю, что этот пример послужит для всех хорошим предостережением.

Чтобы овладеть высшими ступенями йоги, требуется длительный подготовительный период и долгие годы специальных тренировок, что труднодостижимо для современного жителя стран Запада, принимая во

внимание его обычный образ жизни. Поэтому мы не будем углубляться в технику глубокого дыхания и, особенно, ритмичного дыхания, поскольку это также усиливает поток и циркуляцию загадочной живительной энергии, называемой прана, что значит «дыхание», «Абсолютная Энергия». Мы вернемся к этой теме позже, в конце четвертого урока.

На занятиях второй недели (урок II) мы поговорим о питании и о том, как воспрепятствовать процессу старения, как сохранить молодость при помощи правильного сочетания продуктов питания.

Урок II

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Управление своим телом — это всего лишь подготовка к управлению своим умом. Только когда ум успокаивается, может произойти слияние человека с Высшей Реальностью (Высшим Разумом).

Прошла неделя с тех пор, как вы начали заниматься йогой, и вы, вероятно, почувствовали пользу от этих занятий — при условии, что вы занимаетесь регулярно. Давайте проверим и оценим ваши результаты.

Стал ли ваш сон крепче и спокойнее, быстрее ли вы засыпаете? Улучшилась ли работа кишечника? Стали ли вы более спокойны, испытываете ли вы приятное чувство легкости? Меньше ли стали вас беспокоить ваши личные проблемы?

С другой стороны, у вас могли обостриться какие-либо хронические болезни, появиться неприятные ощущения в конечностях. Вы могли набрать вес. Может быть, вас не покидает чувство постоянной сонливости. Если это так, пожалуйста, не пугайтесь. Иногда в начале занятий ученики на самом деле испытывают дискомфорт, и я считаю необходимым каждый раз предупредить моих учеников, что в течение первых нескольких недель могут произойти изменения в худшую сторону. Однако в этом случае беспокоиться не следует. Некоторые люди опускаются «вниз» перед тем, как начать движение «вверх». Особенно если организм отравлен токсинами, которые активизируются под воздействием упражнений и дают о себе знать. Это похоже на взбалтывание воды в стакане, на дне которого лежит песок.

Мутная вода станет опять чистой, когда ее отфильтруют и удалят песок.

Так что не унывайте, если такое происходит с вами, но предоставьте организму возможность пройти через процедуру очищения. Потом вы почувствуете себя заново родившимся. Я помню, как одна из моих учениц просто плакала от боли, выполняя упражнения в классе. Однако она продолжала заниматься и в результате победила такие мучительные болезни, как артрит, астму и свищ. Мой личный первоначальный опыт был тоже неприятным. Вы можете вспомнить мои автобиографические записки из предыдущей книги, где я говорила, в частности, о том, как вместо того, чтобы сбросить вес, стала так полнеть, что с трудом влезала в свою прежнюю одежду. (Тогда я носила европейскую одежду, а не сари, как сейчас.)

Следуя рекомендациям, данным в общих правилах (урок I), вы можете помочь своему телу быстрее пройти этот период очищения, если будете пить больше воды и каждый день в течение недели делать клизмы.

Что касается выполнения асан, я советую вам внимательно перечитать все инструкции и проверить, правильно ли вы их выполняете, не интерпретируете ли вы их по-своему, не импровизируете ли, сами того не замечая.

Не забывайте, что каждая поза сопровождается глубоким дыханием, и не спешите: делайте упражнения медленно! Не будьте таким, как одна моя пожилая знакомая, которая проделывала все упражнения с невероятной скоростью за 15 минут и была чрезвычайно довольна, что так много успевает за такое короткое время. Однако жаловалась на одышку. Когда же она исправила ошибку и «снизила скорость», то с удивлением обнаружила, что те же упражнения приносят чувство легкости, покоя и обновления.

Прежде чем мы начнем второй урок, давайте посмотрим ваше расписание. К этому времени вы, вероятно, уже составили его, выбрав наиболее удобное время дня для занятий асанами — утро, день или вечер. Кстати, разрешается делать их в два приема: какие-то утром, а остальные — вечером. Но все же я советую каждый день начинать с позы «качалка».

После позы «качалка» переходите к новым позам этой недели, а затем продолжайте работать с теми упражнениями предыдущей недели, которые вам наи-

более полезны. Например, если у вас боли в области крестца, сделайте дыхательные упражнения со скрещенными ногами. Если вас мучают запоры — позу «голова к колену» или позу «сидение на корточках», а также *йогу-Мудра*, которую вы разучите сегодня. При ангине и тонзилите не забудьте о позе льва (урок III). Что касается остальных поз, вы можете выбрать их по своему желанию или делать все поочередно, в зависимости от времени, которым вы располагаете. Однако в любом случае выполнение основных асан обязательно.

Помните, что новые позы, которые вы узнаете из этого урока, следует практиковать каждый день в течение недели перед тем, как перейти к уроку III. Не забывайте также, что пройденные упражнения выполняются наряду с новыми, но никак не заменяются последними.

Первый урок мы начали попеременным вытягиванием ног — упражнением, выполняемым в постели. Продолжайте это делать утром или вечером (или два раза). Теперь вы можете добавить новое упражнение — сгибание пальцев ног, — которое предотвращает, а иногда и исправляет нарушения свода стопы и плоскостопие.

Это упражнение очень простое. Сохраняя стопу неподвижной, согните пальцы правой стопы, как если бы вы хотели при помощи пальцев поднять что-то с пола. Подержите пальцы в таком положении несколько секунд, затем расслабьте их. Повторите упражнение несколько раз. То же самое проделайте пальцами левой ступни. Теперь вместо движения пальцами вниз сделайте движение пальцами вверх. Держите пальцы в таком положении несколько секунд, затем расслабьтесь. Повторите это движение несколько раз. Если при выполнении этого или любого другого упражнения у вас сведет судорогой ногу, помассируйте это место рукой, и судорога пройдет. Потом при выполнении тех же упражнений у вас уже никогда не случится судороги.

Теперь, когда вы встали с постели, сделали «качалку», которую вы, наверное, уже успели полюбить за ее укрепляющее и бодрящее действие, мы можем перейти к полустойке на голове. Это довольно простая поза, которая поможет вам в свое время легко перейти к стойке на голове.

Полустойка на голове

Даже если у вас нет намерения когда-либо встать на голову, все же попробуйте эту безопасную и простую позу, которую даже дети выполняют с удовольствием. Они, вероятно, инстинктивно чувствуют, что для них полезно. Но это полезно не только для них, но и для вас, для меня и для любого, кто захочет освоить эту позу.

В третьем уроке мы поговорим о благотворном воздействии на организм стойки на голове. А пока попро-



Ил. 11



Ил. 12

буйте сделать следующее: опуститесь на колени, соедините пальцы рук в замок, положите кисти и локти на пол, не слишком их расставляя (ил. 11). Упритесь головой (верхней частью лба) в коврик (не в сцепленные руки). Руки сцеплены за головой. Большие пальцы поддерживают затылок. Теперь, не отрывая головы от пола, выпрямите колени и встаньте на носки. Сделайте шаг или два вперед, приближая пальцы ног как можно ближе к голове (ил. 12). Держите эту позу (вниз головой) несколько секунд, глубоко дыша. Затем лягте и расслабьтесь. Для первой попытки этого достаточно.

Вы выполнили упрощенный вариант стойки на голове. Вам понравилось? Это действительно нетрудно. Наверное, легче, чем вы думали. Нередко начинающие пугаются при одной мысли о стойке на голове. «Я?! Стоять на голове?! Никогда!» Такие возгласы я слышу много лет везде, где бы я ни преподавала. При этом часто между этим «никогда» и стойкой на голове проходит всего несколько минут. Однако я должна еще раз повторить, что это упражнение не следует делать более одного раза за одно занятие. У вас впереди еще целая неделя и достаточно времени для тренировок, прежде чем мы перейдем к следующему упражнению.

Противопоказания. Эта поза не рекомендуется при высоком (свыше 150) или низком (ниже 90 см/рт.ст.) кровяном давлении, при сильном сердцебиении во время упражнения, при сильных запорах, при гнойном воспалении среднего уха и хроническом гайморите, а также при очень слабых сосудах глаз. Полустойки на голове следует избегать при органических дефектах слизистой носоглотки, при дисфункции шишковидной и щитовидной желез.

Йога-Мудра (символ йоги)

Отдохнув после полустойки на голове, сядьте и приготовьтесь к упражнению под названием *йога-Мудра*, или «символ йоги». Эта поза очень важна по своему духовному воздействию на высших ступенях занятий. Йоги проводят в такой позе час и более. Что касается физического эффекта *йоги-Мудры*, то это, прежде всего, внутреннее очищение. Она способствует выводу шлаков и тем самым поддерживает чистоту нашего организма. Чтобы выполнять *йогу-Мудру*, вы должны сесть в позу лотоса. Хорошо, если вы можете это сделать без предварительной тренировки, однако для большинства жи-



Ил. 13



Ил. 14



Ил. 15

вущих на Западе поза лотоса представляет определенные трудности. Но не огорчайтесь — я могу дать вам упрощенный вариант Мудры, который вы будете выполнять, пока не сможете сесть в позу лотоса.

Техника. Сядьте прямо скрестив и поджав ноги (ил. 13). Сожмите кулаки и положите их по обе стороны живота немного ниже пупка. Сделайте глубокий

вдох. Выдыхая, нагнитесь как можно ниже, сильно прижимая кулаки к животу.

Время. Оставайтесь в таком положении от 5 до 10 сек., задерживая дыхание. Затем медленно выпрямите спину и вернитесь в исходное положение. Постепенно следует увеличить время до трех минут, прибавляя по одной секунде в неделю.

Для того чтобы исполнить йогу-Мудру в ее классическом варианте, нужно прежде всего освоить позу лотоса. Держа руки за спиной, обхватите правой рукой левое запястье, сделайте глубокий вдох. Выдыхая, наклонитесь вперед и коснитесь лбом пола (ил. 14, 15). Задержав дыхание, выдержите эту позу несколько секунд, затем медленно выпрямитесь. После короткого отдыха повторите упражнение. По мере успешных занятий вы сможете оставаться в позе йоги-Мудры все дольше и дольше, при этом задерживать дыхание, конечно, не надо. Находясь в этой позе долго, дышите глубоко (по системе глубокого дыхания).

Эффект. Йога-Мудра — отличное упражнение для людей, страдающих запорами, так как она усиливает перистальтику кишечника. Она также укрепляет мышцы живота, тонизирует нервную систему и ободочную кишку, массирует мышцы таза. Мужчинам помогает преодолеть недержание семени. На высших ступенях занятий йогой эта поза помогает пробудить *кундалини* (объяснение дается в конце урока IV).

Предостережение. Если вы страдаете от запоров, следует выполнять йогу-Мудру очень осторожно. Движения туловища должны быть очень плавными. Не делайте резких движений.

Закончив упражнение, лягте и отдохните перед тем, как перейти к следующему.

Поднимание туловища (Ароханасана)

Техника. Лягте на спину. Переплетите пальцы рук и расположите их за головой выше шеи. Сделайте глубокий вдох и одновременно поднимите голову, плечи и ноги (колени при этом не сгибать). Задержите дыхание и выдержите эту позу несколько секунд (ил. 16). Медленно выдохните, возвращаясь в исходное положение.

Время. Повторите упражнение один раз. Постепенно увеличивайте число раз с двух до восьми.



Ил. 16



Ил. 17



Ил. 18

Э ф ф е к т. Это прекрасное упражнение для укрепления мышц живота, таза, спины и плеч. Оно уменьшает жировую прослойку и препятствует запорам.

Предостережение. Это поза требует большого напряжения и поэтому противопоказана женщинам, страдающим серьезными женскими болезнями.

Наклон вперед (Хастападасана)

Закончив предыдущее упражнение, лягте и подождите, пока не восстановится дыхание. Сделайте несколько глубоких вдохов перед тем, как встать для выполнения следующего упражнения — наклона вперед, или *Хастападасаны*, где *Хаста* — это «рука», а *Пада* — «нога».

Техника. Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделайте глубокий вдох и поднимите руки вверх, не сгибая в локтях. Сделайте выдох, наклоняясь вперед так низко, чтобы захватить руками пальцы ног. Если вы не можете достать до пальцев ног, достаньте хотя бы до колена или до икры. Закончив выдох, прижмитесь головой к коленям, ноги при этом должны быть прямыми (ил. 17). Держите эту позу несколько секунд, затем выпрямитесь и глубоко вдохните. Повторите упражнение дважды.

Вот другой вариант этой позы: положите руки на пол ладонями вверх и наступите пальцами ног на кончики пальцев рук. Выпрямите или постарайтесь выпрямить колени и прижмитесь к ним головой.

Время. Держать эту позу следует от 2 до 10 сек. Сначала надо выполнять ее только два раза, но постепенно увеличить до пяти раз.

Эффект. Поза «наклон вперед» обладает бодрящим эффектом. Она дает ощущение легкости во всем теле, исчезает вялость, а также пропадает жир в области живота, не мучают более запоры и газы. Она благотворно действует на воспаленные седалищные нервы и поврежденные подколенные сухожилия.

Предостережение. Это упражнение следует выполнять медленно, не делая резких движений. Закончив его, вы можете немного полежать, если хотите, или перейти к следующей позе.

Поза с поднятой ногой. Первый вариант

Теперь вы освоите первый вариант позы с поднятой ногой. Его название на санскрите очень длинное: *Ардха-бадха-пада-уттанасана*.

Техника. Встаньте прямо. Поднимите левую ногу, согнув ее в колене. Обеими руками поместите левую

ступню на правое бедро как можно выше. Держите ее правой рукой. Левое колено должно быть на уровне правого колена. Спину держите прямо. Стойте твердо на правой ноге как можно дольше. Дыхание глубокое. Повторите то же самое с правой ногой (ил. 18).

Перевернутая поза (полуберезка)

Йоги полагают, что асаны (т. е. позы) дают силу, а мудры (т. е. движения) — равновесие и устойчивость.

Йоги считают, что внутри человеческого тела «солнце концентрируется у основания пупка (в солнечном сплетении), а луна — у основания неба». В перевернутой позе (*Випаритахарани Мудра*) тело находится в перевернутом положении, и солнце поднимается выше луны.

Техника. Для большинства эта поза не представляет особых трудностей. Лягте на спину, сделайте глубокий вдох, поднимите вверх обе ноги и таз. При этом быстро положите руки на поясницу для поддержки спины в вертикальном положении. Большие пальцы рук упираются в кости таза, локти слегка разведены и опираются о пол. Если локти слишком широко расставле-



Ил. 19

ны, они не будут служить достаточной опорой для тела. Не сгибайтесь колени. Ноги должны быть выпрямлены, носки вытянуты, но не напряжены (ил. 19). Закройте глаза и оставайтесь в таком положении, даже если в начале вы будете чувствовать себя неловко. Дыхание должно быть глубоким.

Время. В начале держите эту позу несколько секунд, постепенно увеличивая продолжительность до 10 минут.

Эффект. Перевернутая поза известна своим омолаживающим и бодрящим действием. Она помогает сохранить молодыми внутренние органы, железы и кожу, препятствует образованию морщин и предотвращает преждевременное старение. Эта поза особенно рекомендуется женщинам, страдающим женскими недугами, нарушениями менструального цикла, болями, ощущениями физического или психического дискомфорта во время менопаузы. Перевернутая поза положительно влияет также и на мужчин, увеличивая потенцию. Эта поза восстанавливает гормональное равновесие, оказывает благотворное действие на щитовидную и другие железы внутренней секреции.

Перевернутая поза очень популярна в салонах красоты, гимнастических залах, но там она редко сопровождается глубоким дыханием.



Ил. 20



Ил. 21



Ил. 22

Если вы почему-либо опасаетесь делать данное упражнение, будучи убежденными, что это выше ваших возможностей, попробуйте прибегнуть к помощи стола, и вы справитесь с задачей за несколько минут. Сделайте следующее: сядьте на пол так, чтобы ноги были под столом (ил. 20), а лоб касался края. Теперь лягте на спину, поднимите обе ноги на высоту стола и упритесь ступнями в край стола так, чтобы пятки были ниже

края, а пальцы выше (ил. 21). Поднимите таз и спину с пола, поддерживая тело двумя руками на уровне поясницы и упираясь локтями в пол (ил. 22). Держите эту позу несколько секунд. Дышите глубоко. Затем медленно выпрямите сначала одну, потом другую ногу. Если вначале вы не сможете держать ноги строго в вертикальном положении, закиньте их немного дальше (ближе к голове). Закончив упражнение, немного отдохните и встаньте для выполнения дыхательных упражнений.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхательное упражнение для хорошей осанки

Встаньте прямо, ноги вместе, руки за спиной, пальцы переплетены, ладони вверх. Теперь поверните кисти ладонями вниз.

Глубоко вдохните. Выдыхая, наклонитесь вперед, одновременно поднимая руки как можно выше. Руки в локтях не сгибайте: они должны быть прямыми до окончания упражнения. Голову наклоните вниз, все время стараясь поднять руки как можно выше.

Задержите дыхание, оставаясь в такой позе несколько секунд, затем медленно выпрямитесь, не разжимая рук. Повторите упражнение два-три раза.

Другая поза — на коленях — показана на ил. 23 и 24. Упражнение выполняется так же, только при наклоне вперед лоб касается пола.

Это прекрасное упражнение для гибкости талии и в особенности для слабой и сутулой спины. Его необходимо делать всем детям в школе и дома для профилактики сутулости. Сутулость кроме того, что уродует осанку, очень вредна, так как препятствует работе легких (сокращает их объем).

Если бы человек мог увидеть со стороны, насколько его уродует плохая осанка, он тут же захотел бы что-нибудь предпринять для ее исправления. Это особенно касается женщин, которые носят купальные костюмы и вечерние платья. Мне вспоминается молодая прелестная женщина в меховой накидке на улице в Гонолулу. Неожиданно она сняла накидку, и я увидела ее уродливую спину с торчащими наподобие крыльев лопатками.



Ил. 23



Ил. 24

Позже, на пляже, я получила еще один шок. Мои друзья, с которыми я пришла, разделись, и оказалось, что у них у всех на спине торчат «крылья». Оглянувшись кругом и присмотревшись, я смогла отыскать только

несколько молодых девушек с прямыми спинами и красивой горделивой осанкой. Когда я вернулась в свою комнату, я прежде всего подошла к зеркалу, чтобы проверить свою спину. Она выдержала проверку. Но я уверена, что, если бы я сделала это много лет назад, до того как начала заниматься йогой, результаты такой самооценки были бы куда хуже, потому что я тоже сутулилась к большому огорчению моей мамы, которая все время следила за моей осанкой.

Ритмичное дыхание

В Индии говорят, что ритмичное дыхание приобщает к ритму Вселенной, что, устанавливая прямой контакт со всем миром, вы чувствуете слияние с ним. Вы не ощущаете себя отдельно от него. Исчезает страх, одиночество, огорчения, сомнения, отчаяние...

Ритмичное дыхание, также как правильная концентрация и медитация, которые мы будем обсуждать в последнем уроке, может во многом изменить как физическое, так и психическое состояние человека и служит шагом на пути к духовному освобождению. При помощи ритмичного дыхания можно узнать свой собственный ритм. Каждый человек функционирует соответственно своему индивидуальному ритму, и когда он выбит из колеи вследствие шока, нервного перенапряжения, стрессовых ситуаций в семье или на работе или каких-либо других факторов, этот ритм нарушается и теряется внутреннее равновесие. Если такое положение продолжается и человек не обретает вновь свой внутренний баланс, он может приобрести нервное расстройство или даже дойти до состояния коллапса. Нет сомнений в том, что ритмичное дыхание способно предотвратить такие состояния.

Ритмичное дыхание поможет обрести уверенность в себе, оптимизм, равновесие или любые другие желанные качества. Энергия, получаемая в результате этого упражнения, не является ни позитивной, ни негативной — она просто существует. А наше дело решить, куда ее направить — на добро или зло, и надо быть очень осторожным, чтобы не ошибиться.

Техника. Ритмичное дыхание выполняется так же, как и глубокое дыхание. Оно соответствует ритму сердечных ударов. Длительность вдоха и выдоха определяется равным количеством ударов. Это обуславливает ритмичность.

Прежде всего примите нужную позу. Если вы не можете удобно сидеть в позе лотоса, сядьте поджав и скрестив ноги или просто на стул. Не забудьте растегнуть пояс, бюстгальтер, ослабить галстук, если в данный момент на вас надето что-нибудь из вышеперечисленного. Спину держите прямо, руки на коленях. Сделайте несколько глубоких вдохов так, как обычно, и затем остановитесь.

Положите второй, третий, четвертый палец правой руки на левое запястье и нащупайте пульс. Вслушайтесь в удары пульса и просчитайте «1—2—3—4» несколько раз, повторяя ритм ударов.

Продолжайте мысленно повторять счет «1—2—3—4, 1—2—3—4», пока вы не усвоите этот ритм и не сможете следовать ему, не слыша ударов пульса. Теперь положите руки на колени и сделайте глубокий вдох, продолжая мысленно считать «1—2—3—4», задержите дыхание 1—2 сек., выдохните на счет «1—2—3—4».

Повторите один — три раза, не больше. Это и есть ритмичное дыхание.

Если четыре удара для вас слишком много, считайте до трех. Если слишком мало, считайте до пяти-шести для вдоха и столько же для выдоха. Во время вдоха не останавливайтесь в конце счета, если вы не сделали полный вдох: следует так подстроить свое дыхание, чтобы вдох и выдох ритмично сменяли друг друга, причем вдох всегда равнялся по счету выдоху.

Время. Можете повторить это упражнение вечером, но не слишком увлекайтесь им вначале. Начав с трех-четырёх вдохов-выдохов и прибавляя каждую неделю по одному, вы в конце концов будете делать столько, сколько захотите — 50, 60 или более.

Позы для медитации

Выполняя ритмичное дыхание, вы можете принять любую позу для медитации, если поза лотоса для вас слишком трудна. Например, попробуйте Совершенную позу (*Сиддхасана*).

Сядьте и вытяните обе ноги. Согните левую ногу и поместите ступню к правому бедру так, чтобы пятка касалась паха. Затем согните правую ногу и положите пятку к лобковой кости. Держите руки на коленях ладонями вверх — между восходом и заходом солнца, ладонями вниз — после захода солнца. Спина всегда прямая (ил. 25).



Ил. 25



Ил. 26

Вот другая классическая поза для медитации, называемая *Свастикасана*: сядьте на коврик, согните правую ногу и поместите ступню к левому бедру. Пятка размещается у паха. Согните левую ногу и поместите пальцы левой стопы между правым бедром и икрой. Спину держите прямой (ил. 26). Положение рук такое же, как в Совершенной позе.

Есть еще Симметричная поза, или *Самасана*. Единственная разница между этой и предыдущей позой в положении пяток. В Свастикасане обе пятки находятся у паха, а в Самасане пятки помещаются у лобка, сначала правая, потом левая. Пальцы правой ноги нужно просунуть под левое бедро, а пальцы левой ноги положить на правую икру, причем стопу развернуть вверх. Положение спины и рук такое же, как и в предыдущей позе. Если вы не можете выполнить ни одну из этих поз, примите любое удобное положение, когда голова и спина находятся на одной прямой линии.

ПИТАНИЕ (диета)

Человеческое достоинство рождается от осознания необходимости свободного выбора между удовлетворением аппетита и полета к Духовности.

«Человеческая судьба»

Толстая кишка — это зеркало разума. Если спокоен и здоров разум — здорова толстая кишка.

СВАМИ ПАРАМАНДА. *«Концентрация и медитация»*

Ни один курс йоги нельзя считать полным без упоминания о питании, поэтому сейчас мы поговорим о некоторых основных его аспектах.

Мы все знаем, что наряду с воздухом и водой пища необходима для поддержания тела здоровым, молодым и сильным. Разве это не парадоксально, что Америка, самая богатая страна мира, страдает от неправильного питания, голодая среди изобилия?! Ведущие ученые и диетологи считают, что основными причинами этого является переизбыток. В наш организм попа-

дает только та пища, которая может быть им разложена на составные части и усвоена. Если пища не удовлетворяет этим условиям, она превращается в яд. Пища, которую потребляет наше население, слишком безжизненна, ненатуральна, раздроблена. В результате общая картина состояния нашего здоровья выглядит все печальней и печальней. Болезни достигли такого распространения, что когда вполне здоровые люди (или считающие себя таковыми) проходят медицинское обследование, у них обнаруживается то или иное заболевание, способное в «один прекрасный день» привести их в больничную палату, на операционный стол или даже в могилу.

Мы часто слышим, что кто-то из наших друзей вдруг заболел диабетом, астмой, тромбофлебитом или у кого-то обнаружили рак, полиомиелит, артрит и т. п. Мы часто можем прочесть в газетах, что кто-то в расцвете сил (обычно между 45 и 55 годами) попал в клинику для душевнобольных или внезапно умер от инфаркта. Причем они считались вполне здоровыми людьми. Мы редко задумываемся о том, что происходящее с нами — не случайность, а естественный и неизбежный результат отравления ядами, газами, аккумулялирующимися в организме в результате неправильного питания и образа жизни. Подобные газетные новости обычно пугают нас. Но какие действия мы предпринимаем? В лучшем случае мы решаем пройти медицинское обследование, но редко (если вообще когда-нибудь) мы всерьез решаемся изменить привычный нам рацион питания или наш образ жизни. Невзирая на многочисленные предупреждения, постоянно появляющиеся в различных газетах, книгах, журналах, не говоря уже о специальных публикациях на темы здоровья, мы продолжаем жить точно так же, как и раньше.

Я позволю себе несколько цитат на тему нашего разговора с последующими комментариями.

ПЛОХОЕ ПИТАНИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

«Неправильное питание — причина многих болезней»
(из доклада Группы питания)

Правильная диета эффективно лечит не только постстрессовые состояния, но также и психические расстройства...

Ослабление процесса метаболизма (преобразование пищи

в энергию, тканевый обмен) вызывается неправильным питанием — избытком белого сахара, муки и недостатком фруктов, овощей, мяса и молока.

ПИТАНИЕ И ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Согласно данным Медицинской ассоциации, минимум один из трех случаев заболевания желчного пузыря можно излечить без хирургического вмешательства. По утверждению этой ассоциации, строгое, ежедневное соблюдение нужного рациона питания, а также выполнение определенных упражнений способно излечить одного из пяти больных желчнокаменной болезнью.

«Переработка» жиров организмом

Материалы, которые идут на «строительство» камней, появляющихся в желчном пузыре, в свою очередь, образуются при «переработке» жиров в нашем организме. С другой стороны, процесс сгорания жиров зависит от функционирования желез, а количество жиров — от рациона питания. Если нарушена одна из этих составляющих, можно ожидать образования камней.

Для профилактики желчнокаменной болезни ассоциация рекомендует пить восемь (или более) стаканов воды в день, есть побольше постного мяса и избегать холодных напитков. Следует также ограничить потребление жареной пищи, специй, масла (как растительного, так и животного) и сливок. Рекомендуется три раза в день есть фрукты.

МНЕНИЕ ВРАЧА: ДИЕТА — ТЕРАПИЯ РАКА

Доктор И. Винцент Коудри утверждает, что при снижении калорийности пищи уменьшается вероятность раковых заболеваний. Во время второй мировой войны в Германии и других оккупированных странах отмечалось заметное снижение числа случаев заболевания раком, потому что люди вынуждены были потреблять низкокалорийную пищу.

Интересно отметить, что д-р Макс Джерсон в своей работе «Терапия рака» свидетельствует о 50 случаях излечения рака благодаря специальной бессолевой диете, свободной от протеина и богатой свежими овощами и фруктово-овощными соками. Он подчеркивает, что сок следует готовить непосредственно перед употреблением (не позднее чем за 10—15 минут), иначе теряются ценные ферменты — частицы, являющиеся носителями жизненной энергии. Между прочим, сок овощей и фрук-

тов, выращенных с применением органических удобрений, несравненно богаче ферментами, чем сок овощей и фруктов, выращенных в химически обработанной почве. Я могла убедиться в этом при помощи немооскопа — прибора, способного проецировать на экран растворение ферментов и позволяющего проследить механизм ферментного воздействия.

«Наши голодающие подростки» — таков заголовок довольно драматичной статьи, напечатанной в декабре 1955 г. в американском журнале «Reader's digest». Эта статья впоследствии была тиражирована и вышла отдельной брошюрой. В ней рассматриваются проблемы питания подростков в масштабах страны. Насыщенная бесполезными калориями пища — сосиски, картофельные хлопья, конфеты, пепси-кола — не оставляет места для полноценных питательных продуктов. Результат: у мальчиков настолько плохое здоровье, что большинство из них не могут пройти медицинского освидетельствования для службы в армии. Физическое состояние девочек, будущих матерей, еще хуже.

Прискорбнее всего то, что от ущерба, наносимого их здоровью, страдают не только эти подростки, но и их будущие дети: пища, потребляемая женщиной во время беременности и кормления ребенка, оказывает прямое воздействие на его умственное и психическое развитие.

ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ — ПРИЧИНА РАСПРОСТРАНЕНИЯ СЕРДЕЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Рацион питания с высокой концентрацией животных жиров выполняет роль злодея, вызывающего сердечно-сосудистые болезни. Обычная диета хорошо обеспеченной семьи содержит от 50 до 68% жиров. За последние 10—15 лет содержание жиров в нашем рационе значительно увеличилось, и также увеличился процент сердечно-сосудистых заболеваний.

Д-р С. М. ВИЛЬГЕЛЬМДЖ. *Школа медицины. Крейтон*

Если принято считать, что ежедневный рацион питания взрослого здорового человека должен включать только 20—30% жиров, включая сюда и яйца, молочные продукты, орехи и хлебопекарные изделия, неудивительно, что врачи обеспокоены состоянием национальной культуры питания.

Большое значение имеет не только количество, но

и состав жиров. Необходимыми являются жиры неживотного происхождения (ненасыщенные), в основном полученные из растений и масел, так как в них содержится незначительное количество холестерина. Лучшими источниками таких жиров являются: масло семян подсолнечника, масло соевых бобов, масло зерновых культур (пшеница, маис) и масло семян кунжута.

Насыщенные жиры, в основном животного происхождения, яйца и мясные продукты не нужны для жизнедеятельности организма, так как они содержат высокий процент холестерина. Больше всего холестерина в мозгах, желтке яйца и печени, меньше всего — в молоке, твороге и рыбе. Все фрукты и большая часть овощей содержат малый процент холестерина.

Кислоты ненасыщенных жиров циркулируют в нашем организме с большой скоростью, тогда как кислоты насыщенных жиров оседают и становятся балластом. Проф. Г. И. Шепфер из клиники при Университете Миннесоты свидетельствует, что даже одноразового приема слишком жирной пищи может быть достаточно для того, чтобы спровоцировать сердечный приступ у человека с предрасположенностью.

На XX сессии Американской академии питания д-р Юджин Х. Пайн сказал, что употребление в пищу свиного сала и масла в США, Англии, Швеции и Голландии увеличило смертность от нарушений обмена веществ. Избыток жиров ведет к преждевременному старению печени, сердца, почек и кровеносных сосудов... Накопление жиров в организме имеет результатом серьезные нарушения процесса метаболизма. И неважно, хорошо или плохо чувствует себя в данном случае субъект...

«Жиры постоянно находятся в обращении; т. е. какое-то количество откладывается “про запас”, но одновременно из этой “кладовой” жиры поступают в обращение. Продолжительный характер этого процесса — признак здоровья; в обратном случае налицо нарушение процессов метаболизма».

Я могла бы продолжать цитировать доклады, напечатанные в газетах, медицинских журналах и книгах. Количество таких публикаций постоянно увеличивается. Но, несмотря на все предупреждения, большинство людей убеждены, что с их питанием все обстоит нормально. «Мы всегда так питаемся», — их обычный аргумент.

Последствия неправильного питания не сразу ощущаются как болезнь. Вероятно, поэтому мы редко связываем наше прогрессирующее заболевание с потребляемой пищей. Много ли знающих, образованных людей понимают, что простуда, жар, астма, артрит, полиомиелит, сердечные заболевания и психические расстройства могут вызываться отравлением токсинами? Очень мало. Еще меньше тех, кто ограничил бы себя в еде или воспользовался очищающей диетой, постом или системой глубокого дыхания для оздоровления собственного организма.

Удивительно, но даже запоры люди редко связывают с неправильным питанием при том, что так много физических недугов зарождается в желудке. Многие из нас могут присоединиться к маленькой молитве, начертанной у входа в английский собор XV века в г. Честере: «О Всемогущий, дай мне хорошее пищеварение и что-нибудь для переваривания». Но людям нашего времени, похоже, следовало бы просить поменьше этого «чего-нибудь».

Д-р Эренфрайд И. Фейфер, профессор-диетолог, сказал в одной из своих лекций, что, для того чтобы приобрести и сохранить хорошее здоровье, «нужно иметь сбалансированную диету, которая составляет до того, как еда попадет в рот». Другими словами, нужно сначала принять решение относительно своего рациона и неукоснительно следовать ему.

Нелегко предложить такую диету, которая была бы полезна всем, поскольку диета всегда очень индивидуальна. Многое зависит от физического состояния человека, его телосложения, веса, роста, возраста, а также его профессии и образа жизни. Например, количество пищи, достаточное для работника умственного труда, недостаточно для человека, занимающегося физическим трудом; беременной женщине вряд ли подойдет меню манекенщицы. Возраст также имеет большое значение при определении необходимых продуктов питания и их количества, которые будут совершенно различны для ребенка, подростка, взрослого и пожилого человека.

В книге д-ра Фейфера «Сбалансированное питание: что и для чего вы едите» мы читаем, что в период роста требуется больше калорий и углеводов при соблюдении их баланса; в возрасте от 25 до 42 лет — менее калорийная диета, меньше углеводов и больше протеина;

в пожилом возрасте — низкокалорийная, обезжиренная диета с большим количеством протеина.

Однако понятие возраста очень относительно. Есть люди, которые в 40 лет уже стары, а другие только начинают жить в этом возрасте. Моя мама в 77 лет выглядит и чувствует себя не старше 55. Она каждый день занимается йогой, делает стойку на голове, кроме того, она ведет домашнее хозяйство, танцует на вечеринках. У нее чистый и красивый голос молодой женщины.

Для того чтобы определить, что нужно, а чего не нужно есть, следует прежде всего изучить состояние своего здоровья, потом начать экспериментировать с разными пищевыми продуктами и их комбинациями, чтобы установить наиболее удачное сочетание в каждом конкретном случае.

Не забывайте мудрую поговорку: «То, что одному полезно — для другого яд!» Но, пожалуйста, не превращайтесь в такого чудака, который говорит только о еде, о своем пищеварении, выведении из организма шлаков и т. п. И не делайте «неправильных» экспериментов, как один слушатель лекции о питании. Он громко выражал свое согласие со всем, что говорил лектор-диетолог, одновременно поглощая дешевые конфеты. Едва сдерживая улыбку, я обратилась к нему, заметив, что он делает как раз обратное тому, о чем говорит лектор. Мужчина застенчиво улыбнулся, обнажив гнилые зубы: «Я провожу эксперимент», — сказал он.

Лекторы, ведущие пропаганду здорового образа жизни, пробудили у людей интерес к проблемам питания, но они же создали страшную путаницу своими противоречащими друг другу теориями. Например, один из них выступает за молочную диету, а другой — против нее. Один проповедует сырую пищу, а другой мечет гром и молнии по поводу сыроедения. А кто-то отстаивает мясную диету, в то время как его коллега называет ее не иначе, как дьявольской. И так это продолжается, пока несчастный слушатель, совершенно запутавшись, не возвращается к своим прежним (большой частью вредным) привычкам. Однако существует несколько обязательных правил, относительно которых мнения совпадают. Лично я узнала их в Индии от моего учителя йоги. Вот они.

Не передай; избегай «мертвой» пищи; ешь больше свежих фруктов, салатов и овощей; пей фруктово-

овощные соки (при условии, что нет противопоказаний к употреблению сырой пищи); пей больше свежей воды в течение дня; дыши свежим воздухом.

Лучшая пища — это свежая, чистая и натуральная пища: овощи, зелень, фрукты, злаки, мед, растительные масла, орехи, молоко, яйца, рыба и мясо, — т. е. пища, содержащая все необходимые витамины, минеральные соли, аминокислоты и ферменты, контролирующие процессы метаболизма. А метаболизм — это степень нашей жизнеспособности.

«Мертвая» пища — это пища, лишенная в результате различной обработки своих естественных витаминов, минеральных солей, аминокислот и ферментов: это консервированные, маринованные, засоленные, копченые, стерилизованные, рафинированные или каким-либо другим способом «обезжизненные» продукты. Белая мука, белый рис и белый сахар также относятся к этой категории. Их следует заменить на хлебные злаки, коричневый рис и нерафинированный сахар.

Натуральный мед (приобретенный у пасечников или в магазинах здоровой пищи) — прекрасная замена сахара (при условии, что мед не проходил никакой обработки). Ниже речь идет о свойствах меда, которые обнаружили немецкие ученые.

Западногерманское научное общество (1956 г.) обнаружило, что тысячи лет назад римские борцы потребляли очень много меда, чтобы увеличить свою «боевитость». Утверждают, что русские атлеты регулярно едят мед с той же целью. Опираясь на эти и другие данные, Общество выступает за пропаганду большего потребления меда, однако предупреждает, что мед должен быть натуральным, без какой-либо обработки.

Вот все, что касается меда. Теперь поговорим о сахаре. Д-р Мелвин И. Пейдж в своей книге «Химические процессы в здоровом и больном теле» описывает, как белый сахар нарушает баланс «сахар — кальций — фосфор» в нашем организме. Результат — разрушение зубов. И, поскольку мы заговорили о зубах, следует добавить, что крахмал своим воздействием на слюну также способствует кариесу зубов. Кроме того, белый сахар препятствует поддержанию нужного уровня сахара в крови и выводит из организма витамин В.

Задолго до появления вакцины против полиомиелита в 1948 г. д-р Вениамин Ф. Сандлер, автор книги

«Диета против полиомиелита», сумел взять под контроль эпидемию этой страшной болезни, угрожавшую Северной Каролине. Выступая по радио, он убеждал родителей не давать детям сладкого ни в каком виде до окончания опасного периода. Опасность он видел не только в сахаре, но и в безалкогольных напитках.

Белая мука (или концентрированные углеводы) преобразуется в сахар в печени. Процесс отбеливания и обработки лишает муку витаминов и минеральных солей. Поэтому все, что приготавливается из такой муки — хлеб, макароны, лапша, пироги, печенье, супы, соусы — малопитательно. Это так называемые «пустые» калории.

Катарин Элвуд в своей книге «Прекрасное самочувствие» рассказывает о группе школьников, которые готовили к выставке в Лонг Бич белых мышей. Они кормили некоторых из своих питомцев пшеничной мукой, других — злаками пшеницы. За несколько дней до открытия выставки мыши из первой группы погибли. С тех пор дети перестали есть изделия из пшеничной муки. Это был прекрасный урок, преподанный при помощи «визуальных средств».

Позволю себе рассказать еще об одном школьном эксперименте с человеческим зубом: зуб поместили в бутылку с популярным безалкогольным напитком. Через три недели зуб совершенно растворился. Только тогда дети поняли, почему школьные власти запретили продажу этих напитков.

Я знаю по крайней мере одно правительство — правительство Германии, — которое запретило отбеливать муку; мне также известно, что в Японии и Китае подумывают о запрещении шлифовки риса. По свидетельству одного финского спортсмена, отличная физическая подготовка советской олимпийской команды — во многом результат полноценного питания и специальных дыхательных упражнений. В интервью, данному швейцарскому журналу «Фолкгезунд хейт» в мае 1954 г., этот спортсмен рассказал, как, желая узнать причину феноменального успеха советских спортсменов на Олимпиаде, он стал внимательно следить за ними во время выступлений в Хельсинки. Прекрасное знание русского языка помогло ему вступить в дружеский контакт со своими русскими коллегами и провести с ними довольно много времени. По его мнению, у них есть два огромных преимущества перед остальными участ-

никами состязаний: во-первых, специальная техника дыхания, дающая им возможность чувствовать себя легко в ситуациях, когда у других спортсменов появляется одышка, во-вторых, правильный образ жизни и рациональное питание, состоящее в основном из овощей, зелени, фруктов и молочных продуктов. Качество всех этих продуктов, по мнению финского спортсмена, к сожалению, было недостижимо для цивилизованных стран Запада, поскольку фрукты и овощи в России в то время (1948 г.) все еще выращивались в здоровой почве с применением органических удобрений, а не химикатов. Их ничем не опыляли и не обрабатывали. Соответственно и молоко поступало от здоровых коров, так как трава и фураж, которыми они питались, не содержали химических добавок. В овощах, выращенных с применением химических удобрений, слишком много калия и слишком мало магния. Этот дисбаланс вызывает токсичность в человеческом организме. Однако всеобщее увлечение химизацией (т.е. отравлением) продуктов тогда еще не было известно русским. Интервьюируемый в заключение выразил надежду, что эти факты заставят задуматься не только спортсменов, но и всех людей в мире о серьезности проблемы.

Как видно из этой статьи, диета советских спортсменов очень похожа на диету йогов. И те, и другие убедительно доказали, каких удивительных результатов можно достичь, сочетая натуральную диету, специальную технику дыхания, здоровый образ жизни и физические упражнения. Интересен пример индийцев местности Хунза. Ее жители привлекли к себе внимание всего мира необычно крепким здоровьем и долголетием: мужчины старше 100 лет могут выполнять тяжелую работу и обрабатывать землю. Их зубы не обнаруживают и следов порчи.

Я сама наблюдала почти невероятные трансформации и выздоровление людей, начавших заниматься йогой, изменив при этом свой рацион питания. Я тоже из их числа.

В нашем доме на полке кладовки вы никогда не увидите ничего консервированного, запечатанного, отбеленного, рафинированного или как-либо иначе обработанного. Мука цельного зерна заменяет белую муку; коричневый (необработанный) рис — белый шлифованный рис; мед заменяет белый сахар и на столе, и на кухне, поскольку даже нерафинированный сахар мы ста-

раемся не употреблять. Какао и шоколад тоже отсутствуют. Лично я равнодушна к десертам. Обычно я пью кофейные напитки (кофезаменители) с сырым козьим молоком или молоком из соевых бобов, разных сборов травяной чай, пахтанье, свежие овощные и фруктовые соки, много свежей воды с лимоном или без него. Лимон мы используем также вместо уксуса. Мы едим все виды сезонных овощей, минеральные и морские соли в сочетании со свежими и сухими травами, лук и чеснок. Между прочим, мой учитель йоги запретил мне есть лук и чеснок в период курса обучения, так же как и другие овощи, которые зреют не под прямыми лучами солнца: свеклу, морковь, редис, картофель. Во время приобщения к йоге ученик должен приостановить свою сексуальную жизнь и поэтому должен избегать возбуждающей пищи.

Само собой разумеется, что мне, приобщающейся к йоге, запрещалось притрагиваться к алкоголю, сигарете и мясу. Впрочем, мне это было нетрудно, поскольку я была непьющей, некурящей и вегетарианкой. Но кофе я любила и должна была отказаться от него наряду с чаем, шоколадом и какао. Мой учитель называл их ядами.

Йоги не употребляют алкоголь, потому что он снижает вибрацию их астрального тела, в то время как цель йоги — усилить эту вибрацию. Они не курят, потому что это отравляет и загрязняет легкие, а цель йоги — очищение внутренних органов. Курение также огрубляет и ослабляет астральную связь, которая у полноценно развитого человека должна быть тонкой и достаточно сильной, чтобы защитить его от неблагоприятных влияний. Мясо не идет в пищу по нескольким причинам. Прежде всего, йоги против какого бы то ни было убийства; более того, сама мысль об употреблении в пищу мертвого тела для них отвратительна. Астральные вибрации убитого животного воздействуют на астральное тело едока. Наш друг, профессор одного европейского университета, вынужден был отказаться от мяса, потому что ему стали являться астральные тела этих животных. Он, кстати, сказал мне, что устрицы, гребешки и крабы наиболее вредны для наших астральных тел. Рыба же наименее вредна.

Вам, однако, не следует исключать эти продукты из своего рациона, поскольку вы не йог и не обязаны неукоснительно следовать их дисциплине. Вы сами може-

те решать. Если вы курите, почаще делайте дыхательные упражнения, чтобы очищать легкие. Но для того, чтобы наши занятия были более эффективными, вы должны для своей же пользы изменить свои привычки в еде.

Каждый человек только выиграет от более разумной и сбалансированной диеты, ведь неправильное питание медленно, но верно разрушает здоровье всех людей. Поэтому, если вы хотите вернуть или сохранить хорошее здоровье, не пренебрегайте следующими правилами, которым я следую в своей повседневной жизни.

1. Никогда не пить воду со льдом, особенно за едой, поскольку это нарушает естественную циркуляцию желудочных соков и мешает пищеварению. Привычка пить воду со льдом — это американский национальный грех перед здоровым пищеварением.

2. Выпивать стакан свежей, чистой воды комнатной температуры утром натощак и вечером перед сном. При запорах вода должна быть горячей. Можно добавить немного лимона. Горячая вода или чай из трав с лимоном или медом в жаркий летний день хорошо освежает и дает ощущение прохлады.

3. Выпивать от 5 до 8 стаканов воды в день, или один стакан на каждые 14 фунтов веса тела (фунт = 4,5 кг). Там, где в воду добавляют фтор, рекомендуется пить дистиллированную воду (чтобы не рисковать). Известно, что президент США Эйзенхауер возил с собой воду для питья. Наряду с воздухом вода нам жизненно необходима. Восемь десятых нашего физического тела состоит из воды. В день мы выделяем около 2,5 л воды. Дефицит воды часто является причиной запоров и закупорки прямой (толстой) кишки, дисфункции печени и почек, а также непроходимости кишок.

4. Не пить воду во время еды, но за полчаса до или через 2—3 часа после еды, чтобы не нарушать процесса пищеварения, разбавляя желудочный сок.

5. Пить воду маленькими глотками, а не залпом.

6. Чтобы «оживить» утраченные во время кипячения воды элементы, следует перелить воду из одной емкости в другую несколько раз. Такая вода дает легкий бодрящий и стимулирующий эффект, который отсутствует в «неживой» и «безжизненной» воде.

7. Полезнее есть фрукты, чем пить фруктовые соки.

8. приготавливая свежий сок из моркови, редиски, свеклы и т. п., добавьте немного зеленой ботвы.

9. Не храните соки, поскольку они теряют свои ценные ферменты. Апельсиновый сок, например, теряет $\frac{1}{3}$ полезных веществ через 30 минут и оставшиеся — через два часа.

10. Алкоголь, чай, кофе, какао и шоколад не рекомендуются, потому что кофеин и теобромин являются допингом (стимулятором).

11. Молоко — это пища, а не жидкость. Его следует пить маленькими глотками, иначе может случиться расстройство желудка.

12. Наше тело питает не та пища, которую мы потребляем, а только та, которую оно может усвоить.

13. Тщательно выбирайте ту пищу, которая наиболее вам подходит. Не менее тщательно, чем вы выбираете платье, шляпу или галстук. Сначала нужно поэкспериментировать: попробовать разную пищу и разные комбинации, чтобы выбрать тот рацион, который наиболее подходит вашему организму.

14. Избегайте всех «обезжизненных» продуктов: консервов, шлифованного риса, белой муки, рафинированного сахара. Употребляйте нешлифованный рис, злаковую (из цельных зерен) муку, коричневый сахар или мед. Не увлекайтесь конфетами, выпечкой, а также уксусом.

15. Тщательно пережевывайте пищу, особенно богатую крахмалом, так, чтобы она достаточно смачивалась слюной. Иначе, не обратившись под воздействием слюны в глюкозу, крахмал осядет в желудке и будет разлагаться там несколько часов.

16. Поджаренный (в виде тостов) или черствый хлеб полезнее свежего. Но не ешьте хлеб, запивая его жидкостью. Пусть зубы поработают как следует. Сначала выпейте жидкость, а потом ешьте хлеб. В этом случае слюна переработает крахмал в глюкозу.

17. Не ешьте больше одной порции крахмала за один раз. Например, если вы съели порцию риса, откажитесь от хлеба, картошки, макарон, пудинга и т. п.

18. Если вас беспокоит сильная перистальтика, рекомендуется так составить меню, чтобы крахмал и протеин не потреблялись вместе, особенно с серосодержащими продуктами, такими как горох, капуста, цветная капуста, яйца, репа и т. п. Дело в том, что газы появляются от взаимодействия серы и крахмала.

19. Не выливайте воду, в которой варились овощи. Ее можно пить или использовать для приготовления супа, подливки. Картофельная вода тоже очень полезна (см. рецепт в приложении 1).

20. Не выбрасывайте ботву моркови, свеклы, редиса, пастернака; свяжите их в пучок и положите в суп. (Ботву свеклы следует сначала ошпарить кипятком.) После того как суп будет готов, пучок выбросите.

21. Овощи следует варить в малом количестве воды на медленном огне, а еще лучше совсем без воды, в специальных емкостях на пару.

22. Избегайте жареной и жирной пищи, потому что она усваивается еще медленнее, чем просто жир. Жир покидает желудок последним, углеводы — первыми, за ними — протеины.

23. Все животные жиры, такие как свиное сало, маргарин, яйца, масло и молочные продукты, повышают уровень холестерина в крови и могут быть отнесены к ненужным для нашего организма жирам.

24. Более всего холестерина в мозгах, желтке яйца и печени; менее всего — в молоке, твороге и рыбе. Мало холестерина также во всех фруктах и большей части овощей.

25. Любая пища, богатая животными жирами, опасна. Высокий процент жира и низкий процент протеина препятствуют действию ферментов.

26. Все растительные жиры, например растительные масла, сохраняют низкий уровень холестерина в крови и относятся к необходимым жирам. Лучшие источники таких жиров: масло семян подсолнечника, соевых бобов, кунжута и кукурузы. Хлопковое масло не относится к этой группе.

27. Помните, что в вопросах питания и здоровья важное место занимает не только количество потребляемых калорий и жира, но также и состав этого жира. Например, в состав бекона (копченая свиная грудинка) не входит ничего, кроме калорий: ни витамины, ни минеральные соли.

28. Разогревая пищу, содержащую любые жиры (включая растительные масла), несколько раз, мы делаем ее все более несъедобной с каждым разом. Тот же эффект мы получим при повторном использовании жира, оставленного на сковороде или при поджаривании пищи во фритюре.

29. Все масла, упомянутые в пункте 26, также как

и такой «старомодный» продукт, как масло печени трески, являются хорошим «смазочным материалом» и нормализуют работу кишечника. (Для этого надо выпить 1 столовую ложку масла перед сном через 3—4 часа после последней еды.)

30. Шесть стаканов свежего сырого капустного сока в день — прекрасная профилактика язвы пищеварительного тракта.

31. Как утверждает проф. Карл Албин, кальций, лимон, желток яйца, мед и немного алкоголя восстановят естественный баланс и активность половых желез за 30—60 дней. Способ приготовления следующий: сложить 8 сырых яиц в банку, не разбивая скорлупы (яйца должны быть от кур, содержащихся в естественных условиях; в инкубаторских яйцах отсутствуют некоторые витамины), на яйца вылить сок 16 лимонов, выращенных без применения химикатов и химической обработки. Поставить в холодильник на 4—6 дней. Под действием лимонной кислоты скорлупа яиц растворится и превратится в порошок. Осторожно вынуть яйца, не повредив тонкой мембраны, отделить желтки от белков и положить желтки обратно в банку. Пропустить содержимое через сито или использовать шейкер (для коктейлей), добавить мед по вкусу и 2—3 унции бренди (унция = 28,3 г). Хранить в холодильнике и принимать по одной столовой ложке три раза в день до еды. Перед употреблением взбалтывать.

Будучи трезвенницей, я все же вынуждена привести этот рецепт полностью — бренди как бы извлекает активные ингредиенты и кроме того действует как естественный консервант.

32. Самый богатый источник протеина — это соевые бобы. Два фунта муки соевых бобов содержит столько же протеина, сколько четыре фунта сыра, или пять фунтов мяса, или шесть десятков яиц, или 20 л молока.

33. Важнейшее правило, однако, не имеет отношения ни к количеству и качеству пищи, ни к способу ее приготовления. Самое главное — это ваше отношение к этой пище в момент трапезы.

Не говоря уже о том, что процесс насыщения должен быть неторопливым, очень важно, чтобы он приносил удовольствие и проходил в дружеской компании и приятной обстановке.

Пища, поглощаемая в состоянии стресса, раздраже-

ния или плохого настроения, вызывает токсические изменения в организме. Поэтому в таком состоянии лучше вообще не садиться за стол, а подождать, пока настроение нормализуется.

Постарайтесь избегать неприятных разговоров за едой. Красиво сервированный стол делает трапезу еще более приятной, так же как улыбка, веселый разговор, красивый цветок или картина. Благословите свою пищу, и пусть она принесет вам радость.

Неприятные новости никогда не следует высказывать за едой или непосредственно перед едой. Это может нанести вред не только пищеварению, но и всему организму. Почему и как это происходит, вы узнаете из урока III, когда мы будем говорить о стрессах и о том, что их вызывает.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Разум — хозяин чувств, а дыхание — хозяин разума.

Нельзя обуздать разум, не обуздав дыхания. Умственная активность и дыхание нераздельны.

Стойка на голове. Первая ступень

Теперь, когда вы уже неделю делаете полустойку на голове, вы можете попробовать *Сиршасану*, или стойку на голове. Самый простой и безопасный для начинающего способ — это выполнение стойки в углу комнаты у стены. В этом случае стены служат опорой. Вы можете чувствовать себя в совершенной безопасности, так как стены страхуют вас с двух сторон и возможность упасть исключается.

Но все же на первых порах вам потребуется помощник. На эту роль вы можете пригласить любого, так как от него не потребуются никаких особенных умений. Одна моя подруга, которая живет одна и не любит никого ни о чем просить, рассказала мне, как она обошлась без посторонней помощи: она подвинула кресло вплотную к углу, и ручки кресла служили ей опорой для ноги. Этим методом она пользовалась до тех пор, пока не обрела в достаточной мере чувство равновесия и уверенности. Вот как следует выполнять стойку на голове.

Техника. Расстелите коврик или свернутое одеяло в углу комнаты. Не используйте подушки — они слишком мягкие. Сцепите пальцы в замок, положите руки



Ил. 27

совочком на одеяло и расположите голову так, чтобы ладони касались темени. Не кладите голову на пальцы или на ладони: это очень распространенная ошибка. Теперь встаньте с колен и сделайте несколько шагов по направлению к голове, так же как при выполнении полустойки на голове. Затем поднимите одну ногу как можно выше. Попросите своего помощника поддерживать ногу за лодыжку. На счет три вы отталкиваетесь от пола, а ваш помощник одновременно прислоняет поднятую ногу к стене (ил. 27). Другая нога произвольно займет то же положение. Помощник слегка поддерживает ваши ноги, помогая сохранять равновесие и вертикальное положение. Вот, собственно, и все.

Вы стоите на голове, ноги вытянуты вертикально вверх, стены с двух сторон служат опорой. Все, что вам сейчас нужно сделать,— это расслабиться: если вы будете напрягать ноги или тело, выгибать позвоночник, вы почувствуете такой дискомфорт, что лучше сразу опуститься вниз. Более того, если тело будет напряжено, то помощнику будет трудно прислонить ваши ноги к стене. Но если вы обнаружите, что при всем желании не можете расслабиться, лучше подождать несколько дней, прежде чем сделать вторую попытку.

В начале тренировок не следует держать эту позу более 15 сек. Согнув колени, медленно опустите ноги на пол. Чтобы не травмировать пальцы ног, не забудьте отогнуть их вверх перед соприкосновением с полом. Если вы захотите, чтобы кто-то помогал вам при спуске (что совсем не лишнее, пока вы не освоили технику), то опустите сначала одну ногу, в то время как ваш помощник будет держать другую за лодыжку и медленно опускать ее. Проследите за тем, чтобы движения вашего помощника были спокойные, мягкие, неспешные и соответствовали темпу ваших движений. Между прочим, если вы опускаете сначала левую ногу, ваш помощник должен стоять справа от вас, а если сначала правую ногу,— то слева.

После того как вы опустили ноги на пол и встали на колени, оставайтесь в таком положении несколько секунд (голову не поднимайте); потом встаньте, вытяните руки вверх, глубоко вдохните; затем лягте и немного отдохните. Сделайте еще несколько глубоких вдохов.

При такой технике исполнения стойка на голове не представляет никаких трудностей. Многие могут ее сделать с первой попытки без предварительных трени-

ровок. Надо только помнить, что тело должно быть расслаблено, носки вытянуты, позвоночник прямой, шея и плечи не напряжены, локти не слишком расставлены в стороны, поскольку вес тела должен частично распределяться на предплечья.

На самом же деле стоять на голове в углу у стены настолько просто, что часто фоторепортеры и журналисты после моей лекции успешно это делают прямо в моей комнате. Однажды после телевизионного интервью в Вашингтоне я обнаружила у себя в комнате целый класс из технического персонала студии — энтузиастов, видевших эту программу. Большинство из них смогли сразу же сделать стойку на голове, и причем не испытывая никаких затруднений.

Однако я должна предупредить вас, что выполнение стойки в углу имеет свою отрицательную сторону: вы можете настолько привыкнуть к этому методу, что долго не сумеете делать стойку без страховки, посреди комнаты. Это ни в коем случае не умаляет пользы данного упражнения, тем не менее классическая стойка на голове выполняется без поддержки.

Время. Первоначально держите эту позу не более 15 сек. Начав с 15 сек., прибавляйте каждую неделю по 15 сек. Максимальное время не должно превышать 12 минут, если это упражнение выполняется наряду с другими.

Эффект. Лечебное действие этой позы настолько многообразно, что ее называют «королевой асан». Она воздействует на четыре основные эндокринные железы: гипофиз, шишковидную, щитовидную и околощитовидную железы, которым мы обязаны самим своим существованием. Именно они поддерживают наш организм в хорошем рабочем состоянии. В результате этого воздействия данной позы на организм мы можем избавиться от многих болезней и, что еще желательней, предотвратить их появление. Йога рекомендует эту позу людям, подверженным приступам нервного возбуждения, перенапряжения, усталости, бессонницы, тошноты, страхов, а также страдающим от нарушений циркуляции крови, провалов в памяти, астмы, головных болей, запоров, заболеваний горла, печени, селезенки, женских болезней, заболеваний глаз и носа в начальной стадии, общей слабости, недостатка жизненной энергии и уверенности в себе. Но самое главное — это то, что

стойка на голове улучшает функционирование гипофиза — важнейшей из всех желез внутренней секреции.

В редких случаях в начале тренировок бывают осложнения. У меня была ученица, одна довольно известная женщина, посетившая меня по дороге из Нью-Йорка в Калифорнию, которая никак не могла сделать стойку на голове, потому что при любой попытке у нее начиналось кровотечение из носа. Спустя некоторое время, когда мы встретились в Нью-Йорке, она снова попробовала сделать стойку, и все прошло благополучно. Она рассказала мне, что все это время занималась йогой и кроме того каждый день съедала ломтик или два сырого лука. Мы не могли объяснить, что именно так благотворно подействовало на нее, и решили разделить этот успех «пополам» между йогой и луком. Не думаю, что когда-нибудь появится более определенный ответ, и, рассказав этот эпизод, воздержусь от каких-либо выводов.

Противопоказания. Стойку на голове не следует делать при слишком высоком, т. е. выше 150 мм/рт. ст., или слишком низком, т. е. ниже 100, кровяном давлении, при сердцебиении во время занятий, при запорах (во время обострения), при гнойном воспалении уха, при хронических гайморитах или слабых капиллярах глаз. Эта поза противопоказана также при органических дефектах гипофиза, шишковидной или щитовидной желез.

Растягивающая поза

Эта поза (*Пашиматанасана*) также принадлежит к основным позам йоги. Она очень похожа на позу «голова к колену», с той только разницей, что здесь вытянуты две ноги, а не одна.

Техника. Сядьте на пол прямо, ноги вытяните перед собой, ступни вместе, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд, слегка приподняв верхнюю часть туловища. На выдох медленно наклонитесь вперед и возьмитесь руками за большие пальцы ног или за ступни (ил. 28), головой прикоснитесь к коленям. Колени не сгибайте (ил. 29).

Задержите дыхание, оставаясь в этой позе, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение и отдохните.



Ил. 28



Ил. 29

Время. Держите эту позу от 2 до 15 сек. Вначале выполняйте два раза. Если хотите, можете увеличить число раз до шести, прибавляя по одному разу каждые 14 дней.

Эффект. Эта поза во многом так же эффективна, как и поза «голова к колену». Она предотвращает запоры, расстройство кишечника, прострелы, уменьшает жировую прослойку в области живота, массирует область таза, хорошо растягивает и тонизирует сухожилия ног и седалищные нервы. Эта поза активизирует работу кишечника. Благодаря своему животворному эффекту она практикуется на высших ступенях йоги.

Предостережение. Когда, заканчивая упражнение, вы возвращаетесь в исходную позицию, делайте это медленно и плавно, без толчков и неожиданных движений. Люди, страдающие запорами, должны выполнять это упражнение особенно осторожно. Если вы не можете захватить руками ступни, захватите щиколотки или икры ног. Для облегчения этой задачи вы можете использовать пояс, носовой платок или полотенце (см. позу «голова к колену»). Следите за тем, чтобы колени оставались прямыми. А теперь лягте и немного отдохните.

Поза плуга

Эта поза (*Халасана*) также относится к основным позам йоги.

Техника. Прежде всего надо принять перевернутую позу (можно прибегнуть к помощи стола). Теперь медленно, не сгибая колени, опускайте ноги за голову, одновременно делая выдох. Когда пальцы ног коснутся пола за головой, это будет означать, что вы выполнили позу плуга (ил. 30).



Ил. 30

Положите ладони на пол и оставайтесь в этой позе некоторое время, пытайтесь глубоко дышать. Сначала глубокое дыхание в такой позе покажется вам неудоб-

ным, но через несколько дней вам станет легче. На выдохе вернитесь в исходное положение, медленно разгибая позвоночник, позвонок за позвонком, пока спина не коснется пола. Для этого сначала слегка согните колени: они касаются лба, потом медленно скользят по лицу вниз, тело постепенно разворачивается и принимает горизонтальное положение.

Время. В начале тренировки держать эту позу 5 сек.; прибавляя по 5 сек. в неделю, доведите время до 4 минут. Повторять от двух до четырех раз, прибавляя по одному разу каждые 14 дней.

Эффект. Поза плуга тонизирует щитовидную железу, массирует печень и селезенку, растягивает позвоночник, тем самым сохраняя его молодым, гибким и здоровым. Особенно благотворно эта поза действует на страдающих ожирением, мышечным ревматизмом, гипертрофией печени и селезенки, запорами, расстройством желудка, артритом.

Предостережение. Если вы не освоили предыдущее упражнение и если вы не обладаете особой природной гибкостью, не следует пытаться сразу принять позу плуга. Откажитесь от последней фазы упражнения (пальцы ног касаются пола за головой) на несколько дней.

Лягте головой к стене на некотором расстоянии от нее (расстояние увеличивается пропорционально вашему росту). Примите перевернутую позу, опустите ноги за голову и коснитесь пальцами стены; «идите» вниз по стене, переступая пальцами все ниже и ниже. Будьте осторожны, чтобы не опустить ноги ниже, чем позволяет гибкость вашего позвоночника. Иначе это может вызвать растяжение мышц спины и не проходящую в течение нескольких недель боль. Такая неудача может отвлечь вас от занятий. Поэтому, пожалуйста, будьте осторожны.

Разновидность позы плуга: колени согнуты и почти касаются ушей; пальцы ног на полу. Закончив упражнение, лягте, расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов.

Поза верблюда

До сих пор вы выполняли в основном те позы, которые требуют наклона туловища вперед, за исключением позы кобры, где наклон осуществляется назад. Поза верблюда (*Уштрасана*) — это еще одна поза с наклоном назад.

Техника. Встаньте на колени. Сядьте на пятки, ноги вытянуты, руки на полу ладонями вниз, непосредственно за пальцами ног. Обопритесь на руки, закиньте голову назад. Глубоко вдохните, медленно поднимая бедра и нижнюю часть тела. Позвоночник при этом выгибается (ил. 31).

Задержите дыхание, оставаясь в этой позе, затем вернитесь в исходное положение: сядьте на пятки, наклоните голову вперед и сделайте выдох. После короткого отдыха повторите упражнение.



Ил. 31

Время. Держите позу 6 сек., постепенно увеличивая время выполнения до 30 сек. Повторите два — пять раз. Это упражнение лучше выполнять утром.

Эффект. Поза верблюда улучшает работу щитовидной железы и половых желез, развивает гибкость позвоночника и тонизирует мышцы спины. Она очень полезна людям, страдающим запорами, вздутием кишечника, искривлением позвоночника, дисфункцией мочеточников, мочеиспускательного канала, мочевого пузыря, матки и маточных труб.

Противопоказание. Эта поза противопоказана при грыже.

Поза льва

Эта поза (*Симхасана*), несмотря на свой гротескный и устрашающий вид, не имеет себе равных при лечении различных заболеваний горла, особенно ангины.

Одна моя ученица, по профессии юрист, рассказала, как с помощью этой позы она выиграла дело, которое иначе бы обязательно проиграла: утром накануне суда она проснулась совершенно больная, с «обложенным» горлом. Она была в отчаянье, но вовремя вспомнила о позе льва. Она сделала это упражнение 6 раз подряд, и произошло чудо — горло совершенно очистилось. Между прочим, эта асана замечательна тем, что эффект проявляется сразу же, через несколько минут.

Техника. Сядьте на пятки или на стул (если на пятках вам сидеть неудобно). Положите руки на колени. Сделайте глубокий вдох-выдох и высуньте язык как можно дальше. Одновременно напрягите и растопырьте пальцы, откройте широко рот и вытаращите глаза. Напрягите шею, горло и все тело (в особенности горло).



Ил. 32

Держите эту позу несколько секунд, сохраняя напряжение (ил. 32), потом расслабьтесь. Позже несколько измените исходное положение: скрестите ноги в лодыжках и сядьте на скрещенные пятки.

Время. Это упражнение обычно выполняется 2—3 раза, но при болях в горле его следует выполнять 6—10 раз в течение всего дня.

Эффект. Действие позы льва обусловлено стимуляцией притока крови к горлу. Эта поза хорошо массирует и тонизирует мышцы и связки горла и в то же время укрепляет и взбадривает все тело. При увеличенных миндалинах и при обостренной восприимчивости к инфекциям это упражнение надо выполнять ежедневно.

Предостережение. Не следует делать это упражнение сразу после еды — возможен позыв к рвоте.

Поза с поднятой ногой. Второй вариант

Мы переходим ко второму варианту позы, имеющему название «аист». Первый вариант вы уже освоили



Ил. 33

и сейчас, вероятно, можете спокойно стоять на одной ноге, а не прыгать, подобно хромой птице.

Техника. Повторите первое движение, как указано в уроке I. Стоя на правой ноге, правой рукой держите левую ступню высоко на правом бедре. Левое колено находится на уровне правого колена. Сделайте глубокий вдох. Выдыхая, наклонитесь вперед и дотроньтесь пальцами левой руки до земли. Наклоните голову и попробуйте дотянуться до колена. Левая пятка плотно прижата к животу (ил. 33). Задержите дыхание, оставаясь в этой позе; затем вернитесь в исходное положение, несколько раз глубоко вдохните и расслабьтесь. Повторите упражнение. Затем сделайте то же самое, стоя на левой ноге. Так же как во время второго дыхательного упражнения, данного в уроке I, при наклоне вперед ягодицы остаются неподвижными, сгибается только позвоночник от линии талии и выше.

Время. Держите эту позу от 2 до 20 сек., повторяя 2—5 раз.

Эффект. Эта поза укрепляет ноги, массирует живот, предотвращает запоры, образование газов, а также жировые отложения в области живота. Особенно рекомендуется для развития устойчивости и равновесия.

Очищающее дыхание

Встаньте прямо, ноги вместе, руки свободно висят вдоль тела. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, потом вытяните губы, как если бы вы собирались свистеть. Начинайте постепенно и энергично выдыхать воздух, но не так, как вы задуваете свечу: одним выдохом, надувая щеки (щеки остаются неподвижны).

Эти последовательные толчкообразные выдохи должны ощущаться как слабый кашель, который как бы выталкивает воздух из легких до полного их опустошения. Толчки при выдохе должны ощущаться в грудной клетке и в спине.

После короткого отдыха повторите упражнение. Через неделю вы сможете повторять его несколько раз в день.

Эффект. Очищающее дыхание, как видно из названия, очищает и вентилирует легкие, а также тонизирует всю систему дыхания. Это упражнение рекомендуется выполнять в конце каждого урока, перед расслаблением.

Дыхательное упражнение при ходьбе

Перед тем как заключить урок расслаблением, сделаем еще одно дыхательное упражнение. Оно выполняется точно так же, как упражнение на ритмичное дыхание, только «на ходу». Счет обусловлен не ударами пульса, как в «ритмичном дыхании», а шагами.

Встаньте прямо, сделайте выдох и начинайте отсчитывать шаги с правой ноги. На четыре шага — вдох, на два шага — задержка дыхания, на четыре шага — выдох и на два шага — задержка дыхания. Не останавливаясь, повторите все сначала: вдох — на четыре шага, задержка дыхания — на два шага и т. д. Не прерывайте ходьбы и не останавливайтесь. Дыхание должно быть непрерывным: нельзя делать вдох в четыре приема — ошибка, типичная для начинающих. Вдох должен быть непрерывен и осуществляться в течение счета до четырех. Задержка дыхания на вдохе — в течение счета до двух и последующий выдох в течение счета до четырех, задержка на выдохе — в течение счета до двух. Так заканчивается один раунд. В первую неделю делайте пять таких раундов в день с последующим увеличением на один раунд в неделю.

Если вы почувствуете, что темп в четыре шага для вас слишком медленный, отсчитывайте по три шага на вдох и выдох и один шаг на задержку дыхания. Если темп окажется слишком быстрым, делайте вдох на шесть или восемь шагов и задержку дыхания соответственно на три-четыре шага. В любом случае количество шагов должно быть четное, так как на задержку отводится половина времени, затрачиваемого на вдох-выдох.

Это упражнение можно выполнять не только на уроке, но и во время любой прогулки, особенно если воздух чистый: в парке, в лесу или на берегу моря. Его можно делать по дороге к машине, к автобусу, спускаясь по лестнице, когда вы идете за почтой к почтовому ящику, во время перерыва на работе. Короче говоря, в любое время, когда вы о нем вспомните. Для этого остановитесь на минуту, сделайте полный выдох и начинайте отсчитывать ровные, неспешные шаги, выполняя ритмичное дыхание.

Наш урок заканчивается расслаблением и медитацией.

О РАССЛАБЛЕНИИ И ЭНДОКРИННЫХ ЖЕЛЕЗАХ

Прежде чем новый ученик приходит в мой класс, его обычно спрашивают, почему он хочет заниматься йогой. Подавляющее большинство, как я обнаружила, хочет прежде всего научиться технике расслабления. Каковы бы ни были другие мотивы, расслабление обязательно упоминается.

Очевидно, что как мужчины, так и женщины страдают от так называемых «нервов». Часто можно услышать: «Она — просто комок нервов», «У меня сдают нервы», «Это просто нервы» и т. п. Такие невромышечные напряжения редко являются признаком болезни нервов или мышц. Это реакция организма на внешние, фиксируемые мозгом впечатления, которые возникают в сознании или подсознании и диктуются в основном различными страхами.

Здесь можно вспомнить, например, случай м-ра Ал. Д. Этот человек пришел ко мне, жалуюсь на постоянное нервное напряжение. «Это меня просто сводит с ума, — его буквальные слова, — и хуже всего то, что я ничего не могу с этим поделать. Например, вчера утром я встал в отличном настроении и чувствовал себя прекрасно. Но вот пришла почта, и как только я увидел счета и письмо от моего адвоката, я почувствовал, как вдруг у меня напряглась шея, и я не мог с этим справиться. Потом напряжение распространилось на верхнюю часть спины и плечи. У меня заболела голова, и на работе в этот день от меня не было никакого проку. Ночью я лежал и представлял себе всяческие неприятности, включая потерю работы, а сегодня я уже готов кинуться в озеро головой вниз. Я ощущаю постоянную скованность в мышцах и ничего не могу поделать. Есть ли какой-нибудь способ избавиться от этого? Чтобы расслабиться и быть опять самим собой?»

Прошло довольно много времени, прежде чем м-р Д. освоил технику глубокого дыхания — его дыхание было слишком напряженным и поэтому неправильным. Казалось, что он не может самостоятельно расслабиться. В конце концов я попросила его лечь, закрыть глаза и вообразить, что он лежит на морском берегу, а волны катятся то вперед, то назад: вперед-назад, вперед-назад... Затем, встав на колени за его головой

и наклонясь к нему таким образом, чтобы он мог слышать мое дыхание, я стала делать упражнение на глубокое дыхание; предварительно я его ориентировала на то, чтобы во время моего вдоха он представлял себе наступающую волну, а во время выдоха — отступающую. «Давайте сначала я буду выполнять глубокое дыхание одна, — предложила я, — а Вы можете присоединиться, как только почувствуете, что достаточно расслабились». Через несколько минут мы дышали в унисон.

Мне редко приходилось наблюдать такое непосредственное изъяснение восторга, как в случае с этим учеником, на его первом уроке расслабления. Когда выяснилось, что он сможет научиться расслабляться, он просто не мог сдержать свою радость. В подобных случаях беда заключается в том, что такое напряжение является собой как бы порочный круг: нервное напряжение — как результат чисто физического состояния, а физическая скованность мышц тела — как результат эмоциональных стрессов и нервного перенапряжения. Если этот порочный круг образовался, его очень трудно разорвать. Например, дисфункция щитовидной железы как результат тяжелых стрессовых ситуаций в свою очередь вызывает такое физическое состояние, которое усугубляет эмоциональные нарушения, обостряет «нервозность» и увеличивает невро-мышечное напряжение. В такой ситуации человеку очень трудно «стряхнуть» с себя эти наслоения, выйти из такого состояния.

Другими словами, в цивилизованном обществе источником напряженности является порожденное воображением чувство страха и опасности в слишком сложных условиях современной жизни.

Издавна человек искал способы выхода из этого состояния. Он испробовал разные средства: алкоголь, лекарства, наркотики, сигареты, прогулки пешком, стрижку газонов, игру в гольф. Он использовал все: секс, войну, религию и разные «измы», иногда даже смерть. Но все же его проблема так и не была решена.

В наше время человек пытается спастись бегством в космос. Может быть, ему это удастся, но с собой он возьмет свои страхи и волнения. И поскольку человек не может ни убежать от самого себя, ни забыться, не логичнее ли было бы искать ответ в обращении взгляда вовнутрь себя, к своему внутреннему «я», и там искать — и найти — решение мучающей человека проб-

лемы. К сожалению, именно это средство чаще всего забывают испробовать, за исключением отдельных индивидуальных случаев.

Несколько лет назад немецкий журнал опубликовал статью под заглавием «Смерть менеджера: бич преуспевающего человека... Йога — лекарство от болезни менеджера... Старинные индийские рецепты... Релаксация, а не напряженность... Ежедневные дыхательные упражнения продлевают жизнь...». На очень впечатляющей иллюстрации был изображен менеджер, лежащий мертвым у входа в конференц-зал. Потушенная свеча на заднем плане символизировала его преждевременную кончину, поскольку свеча могла бы гореть гораздо дольше. Силуэты поз йоги, расположенные внизу, как бы говорили о том, что упустил из виду этот менеджер и что помогло бы ему продлить жизнь.

В статье сообщалось, что у половины всех скончавшихся «в расцвете сил» бизнесменов, крупных дельцов, политических деятелей было слабое сердце или нарушения обмена веществ. Все эти люди умерли от переутомления, перенапряжения, от слишком больших нагрузок, от истощения сил. Кроме того, они слишком много ели, слишком много пили и слишком много курили. Но самой главной их бедой были стрессы. И как следствие — диабет, артриты, коронарные тромбозы, запоры, головные боли, неврастения, большой живот и сутулая спина. Со своими недугами они пытались справиться с помощью таблеток и микстур, которые не действуют на скрытых и сильных врагов — страх, напряжение, волнение и неправильное отношение к жизни.

«Менеджер, — говорилось далее в статье, — мог бы курить сигары и пить виски еще 30 лет, знай он, что такое *Хатха-йога*». После такого заявления следует описание дыхательных упражнений и поз, имеющее целью побудить всех учиться у йогов их уникальной технике расслабления тела и ума, сохранения молодости и здоровья и продления жизни. За исключением информации о сигарах и виски, которые, с точки зрения автора, служат своего рода компенсацией за занятия йогой, статья мне показалась весьма убедительной. Она наверняка вызвала интерес к йоге у тех, кто прочел эту публикацию. Действительно, почему бы не узнать секреты релаксации, молодости, здоровья и долголетия от тех, чей тысячелетний опыт доказывает эффективность этой

системы, вместо того чтобы полагаться на советы тех, кто сам участвует в «крысиных гонках» современной жизни цивилизованного человека?

Нет такого механического приспособления или устройства, нет такой таблетки или микстуры, которые могли бы эффективно и надолго освободить разум от стресса и тело от напряжения. В то же время физическое и психическое расслабление — это азбука йоги. Если вы не пропускаете упражнения на расслабление, а делаете их регулярно в конце каждого занятия, то вы, должно быть, заметили, что эти упражнения вызывают ощущение не только мускульной, но и психической легкости и свободы. Это станет еще более очевидным, как только вы освоите стойку на голове. Следующим шагом в направлении к истинной релаксации явится медитация, о которой мы будем говорить в последнем уроке.

И все же у вас может возникнуть вопрос: как стойка на голове может кому-то дать возможность расслабиться, если при первой попытке вы чувствовали все, что угодно, только не расслабление? Ответ простой: будьте терпеливы, и скоро вы сами почувствуете легкость и свободу, стоя на голове.

Кстати, этому есть хорошее объяснение, и я хотела бы не откладывая показать, что происходит с нашей физиологией, когда наше тело перевернуто с ног на голову.

Стойка на голове активизирует работу двух желез, как уже было сказано, наиболее жизненно необходимых для нашего организма: гипофиза и шишковидной железы. Обе эти железы расположены в черепной коробке. В перевернутом положении поток крови — крови, обогащенной кислородом в результате глубокого дыхания, — устремляется к голове, и таким образом обеспечивается приток дополнительной энергии к этим железам.

Если вы помните, в моей предыдущей книге, в главе, посвященной эндокринной системе, я рассказывала о функциях различных желез. Если нет, ил. 34 в настоящем издании поможет вам разобраться. Как видите, все железы эндокринной системы расположены в «стратегических» точках тела. В дополнение к гипофизу и шишковидной железе, расположенных в черепной коробке, щитовидная и околотитовидная находятся за гортанью у основания шеи, вилочковая железа — в



Ил. 34

верхней части грудной клетки, над сердцем (интересно, что эта железа теряет и в размерах, и в своей значимости к моменту прекращения нашего роста); два надпочечника — у верхнего края почек; яичники или мужские половые железы — в нижней части туловища, ниже органов пищеварения.

Функции всех желез эндокринной системы взаимосвязаны, хотя у каждой из них есть свои собственные обязанности. Железы называют железами внутренней секреции, потому что они вырабатывают различные гормоны, без которых наш организм не мог бы выполнять своих функций. Вот, как мне кажется, лучшее определение гормонов: это особого рода субстанции, образующиеся внутри эндокринных желез и воздействующие на работу определенных органов. Тироксин, например, вырабатывается щитовидной железой, кортизон образуется в результате работы надпочечников и т. д. Если какая-либо из эндокринных желез становится слишком активной или, наоборот, пассивной, то в этой части тела мы накапливаем или теряем вес.

Главной железой, или, как ее часто называют, «бос-

сом всех желез», является гипофиз, поскольку он регулирует деятельность всех других желез. Несмотря на свой очень маленький размер — не более зеленой горошины, — гипофиз имеет особое значение для нашего здоровья. Известны 12 гормонов, вырабатываемых этой железой.

«Мы знаем, например, — пишет д-р Джон А. Шиндлер в своей увлекательной книге «Как прожить 365 дней в году», — что один из гормонов гипофиза поднимает кровяное давление, другой заставляет сжиматься мышцы; есть гормон, который действует на почки и тормозит процесс образования мочи, другой гормон стимулирует этот процесс. Существует также целая группа гормонов, регулирующих действия других эндокринных желез. А эти железы, в свою очередь, вырабатывают гормоны, регулирующие любые процессы, происходящие в нашем теле».

Для чего я включила всю эту информацию в нашу дискуссию? Для того чтобы помочь каждому осознать проблемы своего собственного здоровья, представить себе, что человеческое тело существует в условиях постоянной опасности со стороны армии его потенциальных врагов: бактерий, вирусных инфекций или эмоциональных стрессов. Опасность также представляют побочные действия лекарств, ранения, операции, пребывание на больших высотах, чрезмерная жара или сильный холод, излишняя влажность или сухость, мышечное перенапряжение, шок, голод.

А теперь представьте себе могучего властелина, способного отразить любую атаку всех этих врагов. Это гипофиз.

Различные опасности, подстерегающие наше благополучие, иногда называют *стрессорами*, а результат их негативного влияния — *стрессом*. Именно так д-р Ганс Селье определяет их в своей фундаментальной работе «Стресс жизни». Он объясняет, что наиболее опасными и сильными стрессорами являются наши собственные эмоции, которые раздражают и огорчают нас. Поэтому, с одной стороны, административная работа часто вызывает диабет и язву желудка: это результат самопринуждения к выполнению различных неприятных обязанностей строгого надсмотрщика, с другой стороны — исполнитель-подчиненный обычно страдает от простуд, усталости, дурноты, слабости, артрита, астмы, воспалений и всевозможных болей. Конечно, это

обобщение. Язва или артрит могут развиваться у любого человека.

Исследования д-ра Ганса Селье показывают в совершенно новом свете функции гипофиза и его способность мобилизовать защитные силы организма против любого «захватчика».

Я не располагаю возможностью более подробно остановиться на этом увлекательном предмете, но мне бы хотелось подчеркнуть тот факт, что большая часть наших болезней не вызывается действием вирусов или бактерий как таковых. Их причинами являются стрессоры, которые нарушают нормальную работу гипофиза, вызывая его дисбаланс, и таким образом снижают сопротивляемость нашего организма.

Вследствие того, что наиболее опасными являются психические стрессоры, вызывающие эмоциональный дисбаланс, высокоразвитые и тонко чувствующие люди находятся в большей опасности по сравнению с менее развитыми и менее чувствительными людьми. А в своих бедах нам следует винить не нервы, а скорее эндокринные железы.

Вот в чем секрет молодости и релаксации, по словам человека, который не знает, что такое напряжение и стресс, и который в свои 94 года выглядит, чувствует себя и работает как человек вдвое моложе. «Я силен, потому что никогда ни с кем не ссорюсь и не питаю ни к кому ненависти»,— сказал И. Романо. Далее он пояснил, что, когда он рядом с буддистом, он буддист; когда он рядом с христианином, он христианин; когда он рядом с собакой, он собака и т. д. В заключение он сказал: «Относитесь к людям, как к цветам, и у вас будет счастливая жизнь».

Вы, вероятно, уже поняли, как йога вписывается в эту картину: стойка на голове непосредственно влияет на гипофиз, который регулирует наше физическое благополучие. При помощи ритмичного дыхания и релаксации можно преодолевать мышечную скованность и психическое напряжение, которое также неблагоприятно сказывается на работе этой железы.

Итак, совершенно очевидно, что йога может восстановить естественное и нормальное состояние всего нашего организма, а релаксация тела и разума идет рука об руку со здоровьем, молодостью, счастьем и долголетием.

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Физическая боль, меланхолия, слабые конечности, неровное дыхание—вот причины нестойкости духа.

ЙОГА ДАРШАНА

Сегодня вы начинаете вторую половину курса, и только три недели осталось до его завершения.

Вы уже знаете семь основных поз, десять дополнительных и шесть дыхательных упражнений. Выберите из них те, которые более всего сочетаются с вашим физическим состоянием, с вашими личными потребностями, возможностями, свободным временем. С сегодняшнего дня они станут обязательными для вас в ваших ежедневных занятиях. Вы можете варьировать только дополнительные упражнения. Однако в первый день каждой новой недели занятий вы можете выбрать, каким новым позам отдать предпочтение для того, чтобы их освоить.

Даже после того, как вы закончите курс, перечитывайте время от времени инструкции перед тем, как сделать то или иное упражнение, потому что вы, не осознавая этого, можете отойти от правильного выполнения позы.

Я помню, как однажды наблюдала занятия моего бывшего ученика, его жены и двоих детей. Все четверо выполняли упражнения с такой скоростью, причем

синхронно, что зрелище было больше похоже на акробатическое представление, чем на йогу. Без правильной осанки, без концентрации внимания, без расслабления и, что самое важное, без глубокого дыхания эти позы, пусть даже прекрасно выполненные, автоматически перестают быть асанами йоги, а становятся обыкновенной гимнастикой. Такой ошибки можно избежать, если вы будете контролировать себя.

Занятия йогой — это индивидуальный процесс, несмотря на количество учеников в классе.

Сегодня, после обычной «качалки», мы начнем наш урок с выполнения стойки на голове у стены, но только если вы совершенно уверены, что уже «созрели» для этого. Если нет, то продолжайте делать стойку, используя угол для страховки, пока в этом не отпадет необходимость.

Стойка на голове. Вторая ступень

Техника. Расстелите коврик на небольшом расстоянии от стены. Встаньте на колени напротив коврика, переплетите пальцы в замок и положите руки на коврик. Расстояние между руками и стеной приблизительно равно длине руки от кисти до локтя.

Положите голову (теменной областью) на коврик и, обхватив ее сцепленными руками, найдите удобное положение. Стоя на голове, не забывайте опираться на предплечья для большей устойчивости: для этого локти не должны быть слишком широко расставлены. Теперь подвиньте ступни ног ближе к голове, сделайте глубокий вдох и оттолкнитесь от пола.

Медленным движением поднимайте ноги, согнув их в коленях. Прежде чем выпрямить колени, поднимите ягодицы, зафиксируйте нужное положение, иначе вы можете потерять равновесие и перевернуться. Чтобы этого не случилось, быстро согните колени и упритесь ступнями ног в стену (ил. 35). Задержитесь в такой позе — тело от головы до колен образует прямую линию, колени согнуты, ступни упираются в стену. Держа ноги вместе, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов.

Через некоторое время выпрямите колени и постарайтесь отодвинуть ноги от стены. Держите эту позу 30 сек., потом согните колени и начинайте медленно опускать ноги до того момента, когда пальцы коснутся пола. Не забудьте отогнуть пальцы вверх, чтобы не уши-



Ил. 35

бить их. Очень важно опускаться медленно, иначе вы можете упасть на колени и ушибиться.

Если, стоя на голове, вы почувствуете, что теряете равновесие, быстро прислоните ноги к стене.

Однако не следует оставаться в таком положении — вытянув ноги и прислонив их к стене, так как при этом прогибается позвоночник и нарушается правильное положение тела. Держите колени согнутыми.

Теперь встаньте, поднимите руки, сделайте глубокий вдох, потом лягте и отдохните.

Время. Увеличивайте продолжительность стойки на голове на 15 сек. в неделю. Максимальное время — 12 минут, если это упражнение выполняется наряду с другими.

Поза лебедя

Следующее упражнение, если вспомнить английскую поговорку, «убивает одним камнем двух птиц». Эта поза называется *шванасана*. Первое движение воздействует на позвоночник, плечи, область таза и запястья рук, а второе полезно для органов пищеварения,

мышц живота и коленных суставов. Исходное положение то же, что и для позы кобры.

Техника. Лечь на живот, ладони на полу на уровне плеч, локти повернуты вверх, пальцы ног подвернуты внутрь. Глубокий вдох — одновременно, опираясь на ладони, поднимите голову, потом плечи, грудь и живот до полного выпрямления рук (ил. 36).

Как я уже говорила, эта поза напоминает позу кобры с той разницей, что здесь руки выпрямляются,



Ил. 36



Ил. 37

а пальцы ног подвернуты. Оставайтесь в этой позе как можно дольше. Задержите дыхание, на выдохе поднимитесь на колени, не отрывая ладоней от пола. В положении на коленях бедра упираются в живот, ягодицы располагаются на пятках, а лоб соприкасается с полом (ил. 37).

Задержите дыхание и оставайтесь в этой позиции некоторое время. Затем на вдохе поднимитесь с пяток, подайтесь телом вперед (ладони остаются в том же положении) и таким образом вернитесь в исходное положение (в позу кобры). Закончив движение, задержите дыхание (на вдохе) и на выдохе вернитесь снова в положение на коленях.

Время. Повторите эти поступательные движения 3—4 раза, не забывая правильно дышать.

Эффект. Это упражнение укрепляет позвоночник, руки, запястья, грудь и горло, а также спину и плечи. В положении на коленях бедра, упираясь в живот, массируют его, а мышцы рук и плеч напряжены и хорошо тонизируются. Поступательные движения способствуют выводу шлаков и уменьшают живот.

Скрученная поза. Первое движение

Немного отдохните перед тем, как сделать первое движение скрученной позы. На санскрите она называется *ардха матсиендрасана*. Хорошая тренировка языка для неиндийцев и тренировка позвоночника для всех. Чтобы легче было освоить это упражнение, мы разделим его на три движения. Эта поза также относится к основным позам йоги.

Техника. Сядьте прямо, ноги вытяните. Перекиньте правую ногу через левое колено и поставьте правую ступню на пол. Левая рука держит пальцы правой ноги. Вытяните правую руку и заложите ее за спину на уровне талии как можно дальше. Открытая ладонь и запястье правой руки должны лежать на левой тазобедренной кости. Держите голову и спину прямо, ступня правой ноги прижата к полу (ил. 38). Сделайте глубокий вдох. На выдохе медленно поверните голову, потом плечи и спину направо. Когда закончите выдох, вы почувствуете, что можете еще немного развернуться вправо. Не наклоняйте голову, держите подбородок приподнятым.

Задержите дыхание и оставайтесь в этой позе как можно дольше, затем начинайте выдох, одновременно



Ил. 38

медленно разворачиваясь обратно, пока голова, плечи и спина не примут первоначальное положение. После небольшой паузы повторите скручивание. Затем перемените положение рук и ног и выполните упражнение, поворачиваясь влево.

Время. Задержав дыхание, оставайтесь в этой позе 5 сек. Прибавляя по 5 сек. в неделю, выдерживайте позу (максимально) 1 минуту. При выдержке в несколько секунд и более возобновляйте глубокое дыхание, причем на выдохе всегда раскручивайтесь в исходную позицию. Повторите упражнение 2—3 раза.

Эффект. Скрученная поза воздействует на надпочечники, хорошо тонизирует почки, а также печень и селезенку. Она является хорошей профилактикой ожирения, запоров, плохого пищеварения. Она укрепляет позвоночник и мышцы спины, исправляет сутулость спины и плеч, улучшает осанку. Людям, страдающим астмой, следует выполнять эту позу наряду со стойкой на плечах, стойкой на голове и позой навзничь.

Скручивание, особенно его последняя фаза,— очень красивая поза. Когда вы начинаете медленно разворачивать тело то вправо, то влево, вы можете представить себя павлином, величаво разворачивающим свой великолепный хвост.

Закончив упражнение, лягте и отдохните, восста-

новите дыхание, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов.

Втягивание живота

Теперь встаньте и приготовьтесь выполнить втягивание живота, или *уддияна-бандха*. Это упражнение считается одним из самых необходимых не только благодаря своему благотворному воздействию на физическое состояние, но также благодаря влиянию, которое оно оказывает на психическое развитие человека. И это последнее действительно верно, несмотря на некоторую незстетичность этого упражнения.



Ил. 39

Техника. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Глубоко вдохните, потом с силой выдохните. Задержите дыхание, напрягите мышцы живота и энергичным усилием втяните живот так, чтобы под ребрами образовалась впадина (ил. 39). Положите руки на бедра, немного согните ноги и слегка подайтесь туловищем вперед, не сгибаясь. При этом диафрагма легко поднимется. Не меняйте положения рук — они плотно прижаты к бедрам и служат вам опорой. Оставайтесь в этой позиции, не дыша, как можно дольше. Затем расслабьтесь, встаньте прямо и возобновите дыхание. Повторите втягивание живота не более одного раза.

Время. В первые дни это упражнение не следует

делать более двух раз. Постепенно прибавляя по одному разу в неделю, довести до семи раз.

Эффект. Уддияна-бандха укрепляет мышцы живота, а также слабый желудок; освобождает от газов, запоров, улучшает пищеварение, благотворно действует на печень. Йоги практикуют это упражнение для развития духовной силы. Очень хорошо тонизирует нервы, имеющие основания в районе солнечного сплетения.

Втягивание живота часто практикуется йогами для внутреннего очищения. С этой целью выпейте несколько стаканов воды комнатной температуры, добавив в стакан $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, а затем выполните втягивание живота несколько раз в положении стоя, сидя и лежа.

Приведу один любопытный факт: недавно один из моих учеников прислал мне брошюру о «лавинообразном лечении», суть которого заключается в промывании кишечника при помощи большого количества солевой воды и последующих пяти различных поз с обязательным выполнением сокращений и расслаблений мышц живота в каждой из них. Это служит еще одной иллюстрацией того, как йога (сознательно или нет) внедряется в систему западной медицины.

Предостережение. Это упражнение противопоказано людям, страдающим сердечными болезнями и серьезными нарушениями циркуляции крови.

Чтобы проверить правильность исполнения, делайте это упражнение перед зеркалом, поставленным на стул или диван. Слегка наклоните зеркало, иначе вы не сможете увидеть всю картину, поскольку туловище тоже должно быть слегка наклонено вперед. Следите за тем, чтобы не слишком сгибать колени: тело не должно опускаться, оно только чуть наклонено вперед.

Есть более легкий вариант этого упражнения: втянув живот, не фиксируйте это положение, а быстро расслабьте мышцы, опять втяните живот и отпустите его. Повторите 2—3 раза подряд быстрыми чередующимися движениями. Затем расслабьтесь, выпрямитесь и опять повторите все с начала. Следите за тем, чтобы, используя всю силу мышц для движения живота внутрь, не использовать ее для обратного движения — расслабления мышц живота. Другими словами, акцент делается на первом движении — втягивании живота, а не на втором.

На третий день занятий вы можете сделать сначала упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц живота, а затем полностью выполнить втягивание живота и держать эту позу как можно дольше, задержав дыхание.

Наули

Не следует пробовать *Наули* прежде, чем вы освоите втягивание живота.

Техника. Выполнить втягивание живота, как описано выше. Задержав дыхание на выдохе, попытаться изолировать мышцы прямой кишки толчкообразным движением (ил. 40), похожим на мышечное усилие, которое мы делаем при запоре, с той разницей, что «толчок» должен быть направлен к правой, левой или срединной части прямой кишки. Если вам удалось изолировать середину прямой кишки, она будет ощущаться



Ил. 40

как напряженный вертикальный жгут, потому что в области живота над лобковой костью могут быть изолированы только мышцы прямой кишки. Выделив середину прямой кишки, подобным же образом выделите ее правую и левую части. Когда вы изолируете правую часть, слегка наклоните тело вправо; работая над левой частью, наклонитесь чуть влево. Чтобы облегчить задачу, используйте зеркало, как было рекомендовано для втягивания живота. Когда вам удастся выделить каждую мышцу в отдельности, начинайте «гонять» эти три мышцы слева направо или справа налево, как вам больше нравится.

Выполняя это упражнение, нелегко сразу добиться хороших результатов, поэтому надо быть терпеливым. Обычные ошибки — выпячивание живота или неправильное сжатие мышц. Если вы заметите, что допускаете обе эти ошибки, вы можете избавиться от них так: немедленно расслабьте мышцы и начните все сначала. Терпеливо продолжайте тренировки, пока не добьетесь успеха.

Эффект. Наули тонизирует брюшную область и укрепляет ее. Это упражнение полезно для тех, кто страдает нарушениями пищеварения, запорами, дисфункцией печени, селезенки, почек и поджелудочной железы. Оно также активизирует работу яичников и помогает преодолевать болезненные периоды.

Предостережение. Людям старше 45 лет следует проконсультироваться у специалиста, прежде чем приступать к Наули. То же самое относится к страдающим воспалением аппендикса, туберкулезом брюшной полости или гипертонией. Детям не следует делать это упражнение до достижения половой зрелости.

Поза с поднятой ногой. Третье движение

Техника. Встаньте прямо, положите ступню правой ноги высоко на левое бедро, поддерживая ее левой рукой. Правую руку заложите за спину у линии талии как можно дальше. Теперь правой рукой захватите пальцы правой ноги, отпустив при этом левую руку (ил. 41). Сделайте глубокий вдох и на выдохе наклонитесь вперед и дотроньтесь левой рукой до пола, а лбом, если возможно, — до левого колена.

Третье, последнее движение позы представляет



Ил. 41

определенные трудности. Поэтому оно предназначено для более «продвинутых» учеников.

Время. Держите эту позу несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение. Перемените положение ног и рук и повторите позу, стоя на правой ноге.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Первое дыхательное упражнение

Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, медленно поднимаясь на носки. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, задержав дыхание. На выдохе медленно опуститесь на пятки. Повторите 2—3 раза.

Теперь сделайте то же самое, поднимаясь на пальцы правой ноги, а ступню левой ноги заложите за голень правой ноги выше лодыжки (ил. 42).



Ил. 42

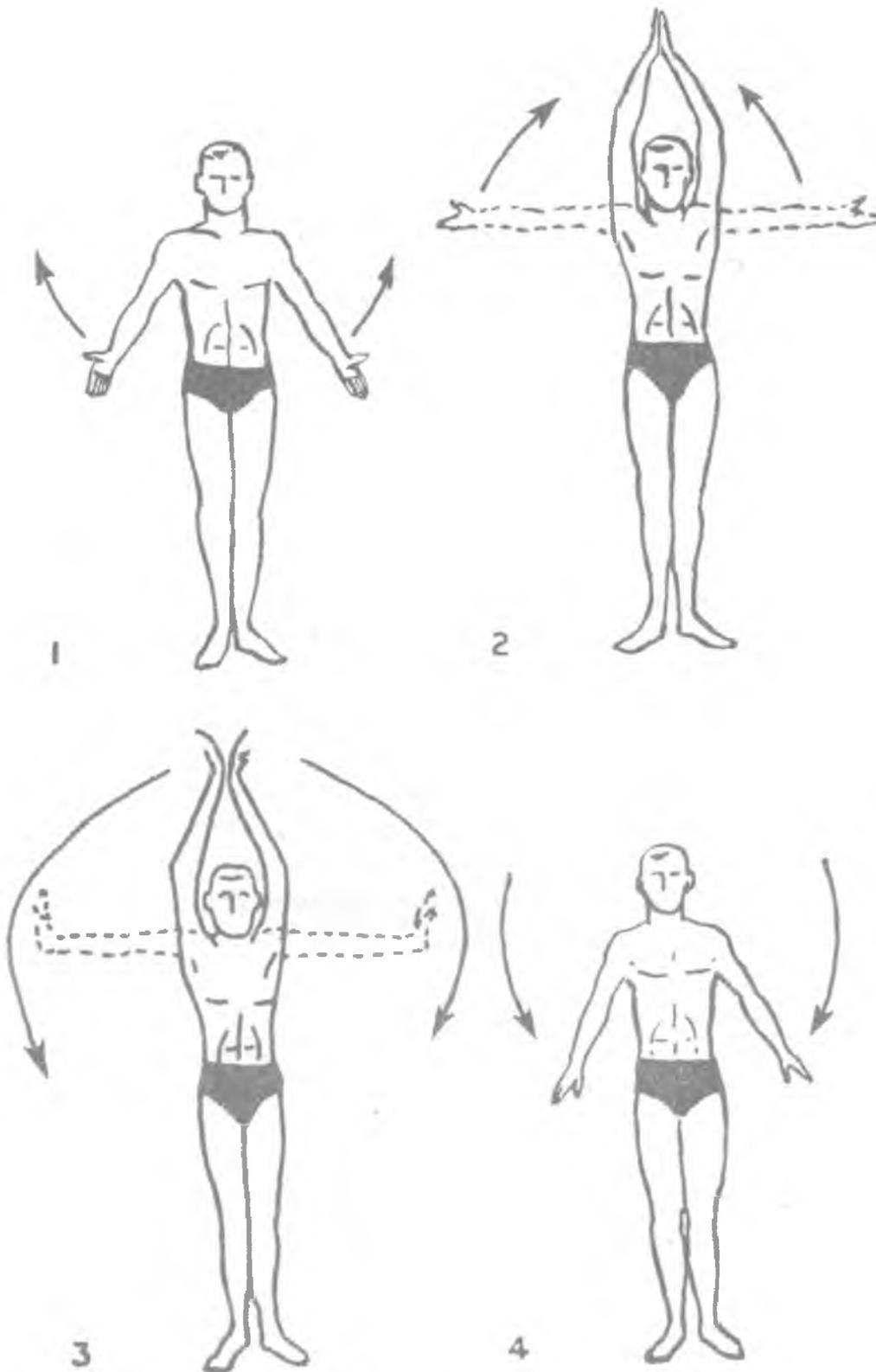
Время. Сделайте упражнение 2—3 раза, потом повторите все сначала, сменив ногу.

Эффект. Практикуя эту позу, вы приобретете хорошее равновесие, укрепите колени и икроножные мышцы. Это упражнение предупреждает плоскостопие и одряхление мышц ног.

Второе дыхательное упражнение

Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Глубоко вдохните, поднимая руки (прямые) над голо-

вой до соприкосновение ладоней. Задержите дыхание и оставайтесь в таком положении несколько секунд. Потом поверните ладони так, чтобы руки соприкасались тыльной стороной, и начинайте медленный выдох,



Ил. 43

опуская вытянутые (прямые) руки вниз. Если вы выполните это упражнение правильно (ил. 43), вы должны ощущать легкое покалывание в ладонях и пальцах.

Во время задержки дыхания, держа руки над головой, вы должны как бы «блокировать» горло, напрягая мышцы, и следить, чтобы дыхание «не просочилось».

После небольшой паузы повторите упражнение и закончите очистительным дыханием. Не забудьте о релаксации в конце урока.

ОБ ЭНЕРГИИ КУНДАЛИНИ

Человек может посылать электрическую энергию только по проводам, но Природе не нужны провода для того, чтобы распространять свою огромную энергию.

СВАМИ ВИВЕКАНАНДА

Предмет нашего сегодняшнего разговора — самый таинственный и священный момент в учении о йоге — пробуждение чудесной и загадочной энергии *кундалини* (или «змеевидной энергии»). Данное знание становится доступным только на самых высших ступенях йоги, поэтому пытаться постичь и осуществить это на Западе не только невозможно, но и опасно. В равной степени это нельзя осуществить при помощи письменных инструкций, ибо такой шаг требует постоянного контакта и наблюдения со стороны гуру, т. е. духовного наставника.

Но, как изучающий йогу, вы должны по крайней мере иметь представление о том, что такое *кундалини*, поскольку пробуждение этой энергии — основа и суть йоги.

В конце нашего первого урока, если вы помните, я упомянула о *пране* и объяснила, что эта энергия существует в атмосфере в виде флюидов и присутствует во всем, в чем есть жизнь, от амебы до человека. Воздух, солнечный свет, вода, растения, минералы, пища — все насыщено этой животворной субстанцией и является источником энергии, жизнеспособности и силы.

Йога учит, что прана циркулирует в наших телах по системе специальных каналов, называемых *нади* от слова *над*, что значит «движение». Нади пронизывают все наше астральное тело подобно тому, как артерии, вены и нервы пронизывают наше физическое тело.

Предполагается, что астральное тело человека имеет ту же форму и те же размеры, что и его физическое тело. Но, состоящее из более тонкой субстанции, оно невидимо для глаза (исключая ясновидящих). Йоги утверждают, что мы имеем семь тел, считая и наше физическое тело. К такому же выводу пришли три француза: полковник Альбер Роша, его ученик Шарль Ланселен и д-р Гастон Дюрвиль, которые в течение нескольких лет проводили различные эксперименты и проделали большую научную работу.

Будучи атрибутом астрального, а не физического тела, нади невидимы для обычного глаза: чтобы увидеть их, надо обладать определенной степенью ясновидения. Именно способность древних йогов к ясновидению сделала возможными исследования и открытия в этой области: иначе как бы они смогли так подробно изучить человеческий организм со всеми его функциями тысячи лет тому назад, когда еще не существовало никаких приборов и инструментов? Ясно, что они должны были знать о существовании эндокринных желез, поскольку большая часть поз йоги рассчитана на стимуляцию функционирования одной или нескольких таких желез. С другой стороны, современная наука не знала почти ничего об эндокринной системе до 1899 года — года официального признания эндокринологии.

И все же западные ученые продолжают относиться довольно скептически к теории о пране, потому что они не могут создать прибор, который бы зарегистрировал ее, и, следовательно, прана как предмет исследования для них не существует.

Между прочим, о существовании праны было известно не только индийским йогам, но и представителям различных школ оккультных наук в Египте, Иудее, Тибете, Китае, позже в Японии и, наконец, в Греции. Даже первые христиане знали об этой загадочной космической энергии, для которой у них было много разных названий.

В Книге Бытия, например, иудеи именовали ее «Дыхание и Дух Жизни». Тибетская школа и японская школа дзен, которые первоначально были основаны в Ки-

тае, куда в свое время были занесены миссионерами из Индии, включают в свой курс *Пранаямы* и другие упражнения йоги, управляющие дыханием. Цель этих тренировок — воздействовать на циркуляцию праны в теле. Для чистоты нади йоги разработали специальные очищающие процедуры — *шодана*.

Три наиболее важные нади — это *шушумна*, *ида* и *пингала*. *Шушумна* — основная нади — расположена внутри спинного хребта, а *ида* и *пингала* извиваются по обе стороны его подобно змеям.

Шушумна имеет форму прямого прута, *ида* и *пингала* — свернутых кольцами змей, а два лепестка *аджна чакры* — пары крыльев. Маленький шар на верху прута символизирует шишковидную железу.

Ида, протекающая через левую ноздрю, — лунная, женственная, несущая прохладу. *Пингала*, протекаю-



Ил. 44

щая через правую ноздрю, — солнечная, мужественная и согревающая.

Физическими «двойниками» иды и пингалы, вероятно, являются симпатические узлы нашей нервной системы, а «двойником» шушумны — спинной хребет. Беря начало в самом низком центре Космической Энергии, *муладхара чакра* (или колесо) устремляется к верхнему центру, расположенному в затылочной части головы, — *сахасрара чакре*.

Прежде чем продолжить наш разговор, давайте взглянем на схему чакр (ил. 44) для более ясного понимания предмета обсуждения. На рисунке вы видите семь основных центров Космической Энергии, расположенных вдоль спинного хребта, или шушумна нади, и свернутые в виде колец две другие нади — ида и пингала. Эти центры называются *чакра*, т.е. колеса, или *падма*, т.е. лотос. Это астральные двойники нервных узлов анатомии человека. Однако их не следует смешивать с чакрами, так как, подобно нади, чакры принадлежат другому измерению.

Существует семь основных чакр. Самая нижняя — *муладхара* — расположена у основания позвоночника. Она управляет процессами очищения от шлаков и соответствует крестцовому нервному узлу. Это действительно оккультный центр тела, потому что он заключает в себе тайну скрытой энергии кундалини, символом которой является змея с хвостом во рту, свернувшаяся в три с половиной кольца. Она закрывает вход к главной нади — шушумне, которая берет основание в муладхара чакре. Кстати, во всей Азии, так же как в древнем Египте и Греции, Божественная Энергия изображается в виде змеи.

Вторая чакра — *свадхитхана* — располагается напротив половых органов. Она контролирует сексуальную сферу и соответствует надчревному нервному узлу.

Третья чакра — *манипура* — напротив пупка. Она управляет пищеварительными процессами. Ее физический двойник — нервные узлы солнечного сплетения.

Четвертая чакра — *анахат* — на уровне сердца. Она управляет дыханием и соответствует нервным сплетениям сердечной мышцы.

Пятая чакра — *вишудха* — расположена позади горла. Она управляет речью и соответствует нервным узлам гортани.

Шестая чакра — *аджна* — расположена между бровями. Она контролирует автономную нервную систему и соответствует пещеристому телу или, что более вероятно, шишковидной железе. Это — местонахождение мистического «третьего глаза» Шивы и, как считают йоги, центр ясновидения. (Нередко библейскому Иегове также приписывается обладание таким «третьим глазом».) Аджна чакра располагается там, где «встречаются» шушумна, ида и пингала, образуя Священный Узел, называемый *тривени*.

Седьмая и последняя чакра — *сахасра* — соответствует коре головного мозга. Она известна также как Тысячелепестковый Лотос. Все лотосы, или чакры, имеют определенное число лепестков, которое варьируется от 2 до 16, а самая высокая чакра представлена лотосом с огромным количеством лепестков.

Когда энергия кундалини, разбуженная специальными упражнениями, проходит от самой низшей чакры, муладхары, сквозь центральную нади — шушумну и сквозь все остальные чакры, они начинают «вращаться», как настоящие колеса, и раскрывают все свои лепестки подобно лотосу. Когда кундалини попадает в последний высший центр, йоги достигают своей цели: происходит «божественное слияние Духа и Материи». При этом сознание йога соединяется с Сознанием Вселенной, и наступает состояние полной нирваны, называемое *самадхи*. Следует отметить, что даже среди йогов это состояние полного духовного просветления доступно только немногим.

Были случаи, когда великие мистики и святые, исповедующие разные религии, испытывали и описывали подобные состояния, но не могли объяснить, как сознательно можно достичь его.

Пробуждение и восхождение энергии кундалини, достигаемое при помощи разнообразных упражнений и тренировок — наиболее загадочный этап обучения йоге. Процесс обучения всегда осуществляется в устной форме, т.е. в виде наставлений учителя ученику. Невозможно дать его описание, и это не должно быть сделано никогда.

В своей работе «Высшее физическое развитие» Хервард Каррингтон говорит, что многое было сделано для того, чтобы доказать, что мистическое «древо жизни», упоминающееся в Книге Бытия, связано с кундалини. Эта непостижимая энергия, которая несет с собой

знание о добре и зле, была неверным образом пробуждена человеческим существом, известным в Библии как Адам. Автор полагает, что вся легенда о змее из Книги Бытия, в соответствии с восточными воззрениями, представляет собой лишь способ символизации пробуждения змееподобного огня кундалини, которая также суть первозданная электрическая энергия, называемая *спейрема*, или «свернувшаяся кольцом змея». В священных текстах Индии об этой энергии говорится как о «свернувшейся кольцом подобно “дремлющей змее”». В Книге Бытия она символизирована «Змеем, самым коварным из всех живых существ, созданных Богом». Когда Ева ощутила в себе эту энергию, она была обманом принуждена использовать ее во зло. Направленная «вниз», к нижним физическим центрам, змееподобная энергия несет знание зла; будучи направлена «вверх», к мозгу, она несет знание добра. Таким образом, двойная направленность солнечной энергии символизируется «древом Знания о Добре и Зле». Эта основополагающая, ключевая энергия в нашем теле непосредственно связана с сексуальной энергией и может контролироваться и видоизменяться посредством практики некоторых упражнений и поз йоги.

Что касается сексуального аспекта как такового: как и многие другие, вы можете впасть в заблуждение, что йога проповедует подавление сексуальности, поскольку многие йоги ведут аскетический образ жизни. Пользуюсь случаем, чтобы заявить, что это не так. Йоги лишь владеют секретом превращения сексуальной энергии в более возвышенные типы энергии, называемые *оджас*, и направления их в каналы психики. Благодаря этому превращению избыточная сексуальная энергия не подавляется и не исчезает: она просто трансформируется в более совершенную субстанцию подобно тому, как лед можно превратить в воду, а воду — в пар.

Подавление сексуальной энергии обычно вызывает различные психические и физические нарушения, аномалии и извращения. В то же время эта же энергия, не будучи истрачена естественным образом или на физическую и умственную деятельность, может быть направлена вверх, в солнечное сплетение или в мозг. Это практика йоги. Когда в своей предыдущей книге, в главе, посвященной сексу, я описывала этот процесс, я только мельком упомянула о связи сексуальной энергии с энергией кундалини, но подробно на этом не оста-

навливалась. Давайте же поговорим об этой связи подробнее.

Пробудившаяся в йоге солнечная энергия дает ему уравновешенность, гармонию, свободу от желаний, постоянное чувство счастья. Только тогда йог способен реализовать свое истинное «Я». Божественная искра разгорается в пламя и растворяется во Всемирном Сознании. Эта Божественная Самореализация — конечная цель всех йогов, высшее и совершенное состояние, которое только возможно достичь на земле человеческому существу.

У многих на это уходит вся жизнь или даже несколько жизней. Однако это может случиться внезапно, как одаривают неожиданным подарком. Такое состояние случилось испытывать не только индийским йогам, но также мистикам, святым и духовно высокоразвитым людям в разных странах мира.

Мы, обыкновенные люди, находящиеся в плену мирской жизни и ее иллюзий, не можем достичь таких высот духовного сознания, но при этом мы должны знать, что состояние райского блаженства достижимо еще на Земле, что это — реальность и что, возможно, в предстоящих нам рождениях мы тоже сможем достичь вечного блаженства и счастья.

Вот цитата одного из философов йоги Фуллера: «Философия йоги служила утешением в течение многих столетий для многих миллионов людей не только в Индии, но и во всем мире. Этой философии следовали самые великие и наиболее влиятельные проповедники: Будда, Христос, Мохаммед, чье проникновение в область непознаваемого являлось движущей силой народов. Можно сказать, что все эти личности так или иначе были йогами. Их судьбы, совершенно непохожие одна на другую, по своему внутреннему содержанию имели много общего, так же как и их учения, сутью которых, в каждом отдельном случае, являлось достижение единой Реальности, Мира, который выше понимания».

ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Бесчисленные философские изыскания, аргументы и правила захватывают в плен интеллект человека и уводят его от истинного знания.

ЙОГАБИДЖА УПАНИШАД

Стойка на голове. Третья ступень

Первый урок этой недели мы начинаем с заключительной ступени стойки на голове. Может быть, вам кажется странным, что мы начинаем каждое занятие с этой позы (после «качалки»). Дело в том, что балансировать стоя на голове легче, когда тело еще не утомлено другими упражнениями. Сегодня вы попробуете выполнить стойку посередине комнаты, не опираясь о стены. Выберите место, достаточно просторное для кувырка через голову — это именно то «упражнение», которое у вас может получиться при первой попытке, и, может быть, не один раз.

Техника. Прежде всего положите на пол перед коврик большую подушку и из положения на коленях выполните полустойку на голове. Теперь сделайте несколько шагов по направлению к голове, глубоко вдохните и, слегка оттолкнувшись от пола, медленно поднимайте ноги, не разгибая колен.

Перед тем как выпрямить ноги, зафиксируйте в нужном положении ягодицы, иначе вы можете перевернуться (ил. 45, 46, 47).

Помните, что не нужно слишком широко расстав-



Ил. 45



Ил. 46



Ил. 47



Ил. 48

лять локти, потому что опорой для тела служат не только голова, но и предплечья. Теперь выпрямите ноги. Если в следующий момент после неожиданного сальто вы окажетесь по другую сторону подушки, не пугайтесь; встаньте и попробуйте сделать стойку снова и снова, до тех пор пока вам не удастся сохранить равновесие. На это у вас может уйти несколько дней, но будьте терпеливы и ни в коем случае не делайте более 4—5 попыток подряд — это слишком изнурительно. После 4—5 попыток (успешных или нет) лягте и расслабьтесь. Не надо переутомляться.

Выполняя стойку на голове, держите спину и ноги прямыми, носки вытянутыми, а тело расслабленным (ил. 48). Закройте глаза и глубоко дышите. Оставайтесь в такой позиции несколько секунд; затем медленно начинайте «спуск», согнув колени и опуская ноги до соприкосновения их с полом. Не забывайте отогнуть носки. Медленно встаньте, поднимите руки над головой, сделайте глубокий вдох, лягте и немного отдохните.

Если во время выполнения упражнения появилось чувство дискомфорта, надо сразу же опуститься и попробовать все с начала.

Я не устаю повторять, что, выполняя стойку на голове, не надо напрягать шею, голову, плечи и позвоночник. Если обнаружится, что вы не можете побороть чувство страха, советую выполнять полустойку до тех пор, пока вы внутренне не будете готовы сделать полную стойку. Не старайтесь преодолеть страх, как перед смелым прыжком в воду. Попытка не будет иметь успеха и только создаст лишнее напряжение. Попробуйте сделать стойку, когда почувствуете себя свободно, уверенно, не испытываете страха, нервозности, напряжения; а до тех пор делайте стойку в углу или около стены. Не торопите события.

Поскольку в предыдущем уроке подробно говорилось об эффективности этой позы, а также о противопоказаниях, рекомендую прочесть этот раздел еще раз, чтобы убедиться в правильности своих действий.

Время. Продолжительность позы 15 сек. с последующим увеличением на 15 сек. в неделю. Если стойка на голове выполняется отдельно, а не в комплексе с другими упражнениями, продолжительность может варьироваться от 15 до 20 минут (для наиболее подготовленных учеников). Остальным держать позу не более 12 минут.

Поза треугольника (Упавишта Конасана)

Немного отдохнув, приготовьтесь выполнить позу треугольника.

Техника. Сядьте прямо и разведите ноги в стороны как можно шире. Сделайте глубокий вдох; на выдохе вытяните руки и, наклонившись вперед к правой ноге, постарайтесь захватить двумя руками пальцы правой ступни. Наклоните голову и дотроньтесь лбом до правого колена. Задержите дыхание, оставаясь в этой позиции; вернитесь в исходное положение и сделайте вдох.

Повторите это движение, сделав наклон влево, потом прямо. Разведите руки в стороны и на выдохе наклоните корпус вперед и дотроньтесь руками до пальцев ног (ил. 49). Лоб при этом касается пола. Если вы не сможете так низко наклониться, просто опустите голову как можно ниже. Если ваши руки не могут дотянуться до пальцев ног, можете пользоваться поясками (петля захлестывает ступню) или захватить руками лодыжки.



Ил. 49

Время. Задержите дыхание и оставайтесь в этой позе столько времени, сколько вы можете не дышать. Позже увеличьте это время до 1 минуты, выполняя глубокое дыхание. Повторите 2—3 раза.

Скрученная поза. Второе движение

Мы переходим ко второму движению скрученной позы. Я надеюсь, оно не вызовет у вас трудностей, поскольку всю неделю вы выполняли облегченный вариант этой позы.

Техника. Сначала выполните знакомую вам асану: вытяните ноги, положив правую ступню поверх левого колена. Теперь согните левое колено так, чтобы левая пятка соприкасалась с правой ягодицей. Левая рука лежит на ступне правой ноги (так же, как в облегченном варианте), а правая рука заложена за спину на уровне талии. Ладонь открыта (ил. 50). Сделайте глубокий вдох и на выдохе медленно поверните корпус до отказа вправо. Плечи держите прямо, подбородок приподнят.

Время. Держите позу 10 сек., затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, затем поменяйте положение ног и рук и сделайте поворот влево.



Ил. 50

После этого лягте и расслабьтесь. Когда дыхание восстановится, сделайте несколько глубоких вдохов.

Стойка на плечах (Сарвангасана)

После стойки на голове эта поза считается одной из лучших асан.

Ее делают в гимнастических залах, салонах красоты, клубах здоровья, но обычно она не сопровождается глубоким дыханием. Однако без этого условия упражнение перестает быть позой йоги, а превращается в обычное упражнение с гораздо менее выраженным терапевтическим эффектом.

Эту позу называют иногда «свечка», потому что, выполняя это упражнение, тело принимает такое же прямое положение, как свечка.

Эта поза напоминает перевернутую, разница лишь в том, что туловище должно быть вытянуто в одну прямую линию от плеч до пальцев ног, а руки располагаются не на бедрах, а ближе к позвоночнику для лучшей устойчивости.

Кроме того, перевернутая поза оказывает воздействие в первую очередь на половые железы и частично на щитовидную железу, в то время как стойка на плечах в большей мере воздействует на щитовидную железу, чем на половые железы.

Техника. Лягте на спину и на вдохе медленно поднимите ноги, пока носки не будут направлены вертикально вверх. Руки поддерживают спину, в то время как тело опирается на затылок, шею и плечи. Держите туловище прямо (как свечка). Прижмите подбородок к груди, выпрямите колени, вытяните носки. Закройте глаза и глубоко дышите, стараясь зафиксировать эту позицию (ил. 51).

Держите эту позу несколько секунд, затем на выдохе медленно вернитесь в положение лежа: сначала согните колени, положите ладони на пол, затем, сгибая позвоночник, медленно выгибайте его так, как это делают, раскатывая ковер. Когда спина полностью ляжет на пол, выпрямите колени, сделайте глубокий вдох и на выдохе медленно опустите ноги.

Время. Держите эту позу от 15 сек. до 6 минут, прибавляя по 15 сек. в неделю. Если вы выполняете только одну стойку на плечах (не делая никаких упражнений до и после нее) и уже не новичок, то можете находиться в этой позе от 15 до 20 минут.

Эффект. Стойка на плечах оказывает благотворное влияние на щитовидную железу, половые железы и,



Ил. 51

следовательно, хорошо воздействует на организм в целом. Она укрепляет нервную систему, очищает кровь и улучшает кровообращение, повышает тонус внутренних органов, препятствует их смещению. Эта поза особенно полезна для женщин в послеродовой период. Стойку на плечах рекомендуется выполнять больным астмой, страдающим запорами или несварением желудка. Эта асана уменьшает менструальные боли. Она полезна и при других женских заболеваниях, а также при мужском бесплодии.

Противопоказания. Стойку на плечах не следует делать лицам, страдающим органическими дефектами щитовидной железы. Эта поза может быть противопоказана также больным хроническим гайморитом.

Лежачая поза

Продолжительная стойка на плечах может вызвать чувство дискомфорта в области шеи. Поэтому для расслабления мышц шеи после стойки необходимо принять лежачую позу. Она немного напоминает позу ры-

бы, отличаясь от последней лишь положением ног. Они не скрещены, как в позе лотоса, а расположены по бокам, как в позе *вирасана*. Так как обе вышеупомянутые позы уже были описаны мной в предыдущей книге, возможно, вы захотите выучить новую позу, сочетающую в себе две предыдущие.

Техника. Встаньте на колени (колени вместе, голени врозь, носки вытянуты). Сядьте на пол между пятками в позу *вирасана*. Начинайте медленно откидываться всем туловищем, опираясь сначала на одну, затем на другую кисть и локти, откиньте голову назад. Продолжайте выгибать туловище до тех пор, пока голова не коснется пола. Сложите руки перед грудью, ладони вместе, пальцы вверх, как при молитве (ил. 52).



Ил. 52

Держите эту позу несколько секунд, дышите глубоко, затем вернитесь в позу *вирасана*, опираясь сначала на локти и предплечья, затем на ладони. Немного расслабьтесь, отдохните, прежде чем приступить к дыхательным упражнениям.

Время. Держите эту позу от 2 до 30 сек. с последующим расслаблением.

Эффект. Эта поза оказывает влияние на гипофиз, надпочечники, шишковидную и щитовидную железы. Данное упражнение развивает гибкость шеи, способствует ее удлинению, укрепляет и тонизирует нервную

систему, почки, желудок, кишечник, органы малого таза, а также нервы, связанные с функционированием половой системы.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Заряжающее дыхание

Встаньте, ноги вместе, руки перед грудью, ладони соединены. Закройте глаза и выполняйте ритмичное дыхание. Представьте себе, что с каждым вдохом вы втягиваете в себя жизненную космическую энергию, или прану, а с каждым выдохом она разливается по всему вашему телу. Такое сознательное отношение помогает абсорбировать прану из воздуха. Пока круг замкнут, т.е. пока у вас сцеплены руки и соединены ступни, прана не может «вылиться» из этого круга. Другой вариант данного упражнения выполняется сидя в позе лотоса, ладони при этом находятся на повернутых кверху ступнях.

Такое упражнение помогает восстановить жизненную энергию, когда вы чувствуете, что она покидает вас. Заряжающее дыхание защитит вас от беспокоящего, грубого, гнетущего постороннего воздействия. Для этого достаточно соединить большой и средний пальцы так, будто в каждой руке вы держите невидимый цветок. Затем, выполняя ритмичное дыхание, одновременно представьте себе, что вокруг вас образуется защитный круг.

В Индии так часто делают в дороге. Например, когда долго едут в поезде рядом с людьми, от которых исходят флюиды подавленности или злобы. Один мой друг, известный художник из Калифорнии, поступал так, когда ездил в Нью-Йоркском метро и автобусах. Он был столь чувствителен к чужим флюидам, что их воздействие делало его буквально больным.

Движения лесоруба

Встаньте, широко расставьте ноги, вытяните руки, соедините их вместе, сцепив пальцы в замок, и представьте себе, что вы держите топор. Глубоко вдохните, медленно поднимая руки над головой, пока туловище



а



б

Ил. 53

не отклонится назад (ил. 53, а). Помните, что вы поднимаете тяжелый топор. Задержите на мгновение дыхание и затем, с силой выдыхая через рот, резко наклонитесь вперед так, будто бы рубите дерево. Однако резко останавливаться не надо. Пусть руки немного покачаются после первого движения лесоруба (ил. 53, б).

Повторите упражнение несколько раз, представляя себе, что на самом деле рубите деревья. Держите локти и спину прямо и при наклоне вперед постарайтесь не делать движений тазом. Наклоняйтесь, только сгибая позвоночник от линии пояса и выше.

Это упражнение приносит бодрость, заряжает энергией, развивает гибкость позвоночника, уменьшает жировую прослойку в области живота.

Противопоказания. Страдающим сердечными заболеваниями, а также женскими болезнями следует выполнять это упражнение очень осторожно. В конце занятий нужно расслабиться и отдохнуть.

О ЯМЕ, НИЯМЕ И РАЗМЫШЛЕНИИ

*Душа стремится к бескорыстию; тело исполнено эгоизма.
Мы сами должны установить равновесие между ними.*

Д-Р ЗИГФРИД КНАУЕР

В Индии, прежде чем приступить к обучению йоге, каждый ученик должен соблюдать 10 правил поведения, или моральный кодекс йоги, который называется *яма* и *нияма*.

Яма включает приведенные ниже требования.

- (1) Не наноси вреда (не убивай, не рань).
- (2) Будь правдив.
- (3) Не кради.
- (4) Не желай чужого.
- (5) Воздерживайся (в питании, в сексуальном наслаждении).

Нияма подразумевает соблюдение нижеследующих принципов.

- (1) Соблюдай внутреннюю и внешнюю чистоту.
- (2) Довольствуйся тем, что имеешь.
- (3) Имей сильную волю (воздерживайся, ограничивай себя, будь дисциплинирован, не жалуйся, будь терпелив, будь спокоен и рассудителен).
- (4) Учись.
- (5) Полностью подчини себя Богу (а также делись с другими всем, что имеешь сам).

Разумеется, эти правила вам знакомы. Не напоминают ли они вам заповеди Будды и 10 библейских заповедей?

Но сколько из них вы помните? Задумываетесь ли над ними, над своим отношением к ним? Стараетесь ли следовать им? Или же они вам безразличны? Например, многие искренне считают, что они никогда не совершали греха убийства. Но если их понимание заповеди «не убий» сравнить с отношением к ней, скажем, Альберта Швейцера, то они должны были бы изменить свою точку зрения. Ибо Швейцер, живя и работая в больнице в джунглях Экваториальной Африки, не допускал никакого убийства вообще. Он проповедовал глубокое благоговение перед жизнью, не только человеческой, но и перед любой формой жизни.

Я вспомнила об этом, когда слушала Дж. Аллена Буна, автора книги «Родство со всем живым». Он рас-

сказал нам, как однажды собрался опрыскивать комнату, чтобы избавиться от муравьев. И тут внезапно его осенило: муравьи — это ведь тоже часть Великой Жизни, и они тоже имеют право на существование. После недолгого раздумья он решился поговорить с ними. И сказал им, что уважает их права на жизнь и не станет их убивать, но их место в саду, и он просит их покинуть его дом. Он дал им на размышление два дня, предупредив, что если они не послушаются, ему придется принять меры. «Хотите верьте, хотите нет, — закончил он свой рассказ, — через два дня муравьи исчезли».

Забавная история Буна произвела на меня огромное впечатление. Вскоре после этого наша горничная Ольга обнаружила в углу гостиной муравьиную дорожку, ведущую за занавески, где лежала большая мертвая ночная бабочка. Помня рассказ Аллена Буна, я попросила горничную не трогать муравьев, а предоставить это дело мне. Как только она вышла, я опустилась на колени, чтобы обратиться к муравьям с просьбой. Я стала просить их уйти из моего дома, пообещав положить для них на улице немного сахара. Через несколько дней муравьев не стало. «Это потому, что их здесь ничто не привлекает», — заявила Ольга. Но, когда она снова подняла занавески, мы увидели на полу еще двух огромных ночных бабочек, но вокруг не было ни одного муравья. Не скрывая своей радости, я торжествующе посмотрела на нее.

Этот случай открыл целый новый для меня мир. Конечно, я знаю, что некоторые йоги после обретения состояния совершенной гармонии со всеми живыми существами могут укротить даже тигров и других диких зверей. Но, так как я не считаю муравья зверем и не являюсь йогом, меня обрадовало уже и то, что меня послушались муравьи. С этого момента я стала разговаривать со всеми ползающими существами. Я беседовала даже с красивой змеей, которая попалась мне как-то в руинах древнего храма в Камбодже.

Конечно, я не могу быть совершенно уверена, что при встрече с тигром меня ждала бы такая же удача, как в случае с муравьями. Но сейчас давайте перевернем тему разговора и вернемся к обсуждению ямы.

Советую записать на листке бумаги 10 правил ямы и ниямы, или 10 заповедей Библии, или заповеди Будды, которых тоже 10.

- (1) Не убивай, но уважай жизнь.
- (2) Не кради, не грабь, но помогай людям вкушать плоды своего труда.
- (3) Воздерживайся от нечистоты, соблюдай целомудрие.
- (4) Не лги, будь правдив. Всегда говори правду без страха и от всего сердца.
- (5) Не злословь и не повторяй дурного. Не придирайся, ищи лучшее в своих ближних, чтобы ты мог искренне защищать их от их врагов.
- (6) Не сквернословь, разговаривай благопристойно и с достоинством.
- (7) Не трать время на болтовню, говори дело или молчи.
- (8) Не желай чужого и не завидуй, но радуйся удачам других людей.
- (9) Изгони злобу из сердца своего и не держи зла даже не врагов своих. Будь добр ко всем.
- (10) Очисти разум свой от невежества и всегда стремись узнать истину, чтобы не стать жертвой скептицизма или ошибок.

Советую вам в день заниматься только одной заповедью. Не торопитесь отвергать ее. Обдумайте ее хорошенько. Поразмыслите над своим ответом, прежде чем отложить ее.

Одна моя ученица готова была с радостью подписаться под первой заповедью ниямы, считая, что внутренняя и внешняя чистота подразумевает только ежедневное принятие ванны и чистку зубов. Однако, узнав, что очищение означает чистоту тела не только снаружи, но и внутри (например, очищение кишечника) и, более того, что необходимо очищение ума и сердца от ненависти, зависти, ревности, гнева, злобы, жадности и похоти, она была озадачена.

Последняя заповедь ямы касается половой жизни. Ученик на период обучения должен стать *брахмачарином*, или холостяком. Необходимо это, как вы уже знаете из нашего предыдущего обсуждения энергии кундалини, для сохранения сексуальной энергии и преобразования ее в более высокие энергии, или *оджас*. Без этого воздержание теряет весь смысл. Йога не подавляет половое влечение, а приводит к его сублимации. Помните также, что строгое соблюдение всех этих правил обязательно для тех, кто действительно хочет стать йогом, а не для тех, кто, подобно вам, хочет овла-

деть лишь приемами йоги. Однако в целом ямении, или заповедям, могут с равным успехом следовать все, особенно те, кто желает совершенствования не только телесного, но и духовного.

Выявлять свои собственные недостатки и видеть себя в истинном свете нелегко, гораздо труднее, чем причесаться, побриться, нанести грим и надеть театральный костюм перед спектаклем, не глядя в зеркало. Вот почему нам необходим беспристрастный судья, например учитель, наставник, который бы объективно указывал нам на наши недостатки. Нам трудно увидеть их самим или довериться мнению своих близких или друзей, поскольку на их суждения, как это часто бывает, могут влиять их склонности и предубеждения; они могут судить предвзято.

Но что же делать, если не к кому обратиться за советом и руководством и нет никого, кто бы указал нам на наши ошибки и кто бы сказал нам всю правду?

Однажды я оказалась в таком положении: совершенно одна, не имея никакого опыта, окруженная людьми, для которых йога была объектом шуток и насмешек. И тогда я вспомнила один совет, который дал мне Кришнамурти * в тяжелый период моей жизни, когда я переживала личную драму. «Знаешь ли ты истинную причину своих страданий? — спросил меня Кришнамурти. — Это страх, хотя ты можешь этого и не осознавать. Ты несчастлива, потому что боишься смотреть в лицо своим невздам и пытаешься что-то уладить. Ты предпочитаешь бежать от них вместо того, чтобы спокойно разобраться в причинах твоего горя. Тебе лучше побыть совсем одной. Если ты действительно хочешь избавиться от причины твоей печали, надо остаться в одиночестве, и, оказавшись наедине с самой собой, ты станешь бдительной и осторожной. Человек способен действительно что-либо осознать, только когда он не старается чего-то избежать, не пытается уйти от неотвратимого, когда он один. Только в экстазе этого одиночества ты постигнешь Правду».

Он был прав. Начав анализировать, я поняла, что в глубине моего беспокойного сознания царит страх. Согласно Кришнаджи, нужно было изменить свою точ-

* Кришнамурти, которого в Индии почтительно называют Кришнаджи, — известный мыслитель, писатель и оратор, автор книг «Обучение и смысл жизни», «Первая и последняя свобода», «Записки о жизни».

ку зрения, взглянуть на вещи с другой стороны. Но как этого достичь? Он посоветовал мне остаться совсем одной и несколько дней никого не видеть. «Останься наедине со своей проблемой и обдумай ее внимательно. Когда ты это сделаешь, ты избавишься от страха».

Я последовала его совету, хотя и не понимала, чем это может мне помочь. Раньше я всегда считала, что сочувствие и теплое отношение окружающих помогают лучше, чем одиночество. Я ошибалась. Несколько дней провела я в слезах и отчаянии, и вдруг чудное чувство покоя и радости охватило меня. Казалось, все мои переживания остались в далеком прошлом. Они значили для меня теперь не больше, чем агония раздавленного червя для улетающей птицы.

Позднее, вспоминая этот случай и происшедшую тогда во мне перемену, я решила регулярно проводить день в полном молчании, чтобы обратиться за советом и вдохновением к самому надежному моему другу, учителю, руководителю — к своей душе, к нашей внутренней Правде.

Выделив специально время для этой «встречи», я решила в день молчания поститься, никого не видеть, ни с кем не говорить, короче, уйти от всего и от всех.

Вначале мне было не по себе, когда я оставалась в комнате целый день одна. Я не занималась своими обычными делами, я проводила этот день медитируя, слушая музыку, песнопения, читая стихи Кришнамурти, книги о йоге и о жизни великих мудрецов и святых. Иногда я позволяла мыслям рассеиваться и парить, подобно летящим за моим окном белым облакам.

Скоро, начав медитацию, я стала остро ощущать чье-то присутствие, которое заполняло комнату, как голубой дым ладана. Сначала я замирала от радости, когда меня посещал мой невидимый гость, который вскоре стал моим судьей, советчиком и другом, с которым я откровенно обсуждала свои неприятности, трудности, недостатки.

Не так уж сложно решить проблему, если ты научился смотреть на вещи со стороны, с точки зрения наблюдателя, полностью осознающего подлинные объективные мотивы, движущие каждым твоим шагом. Здесь невозможно обмануть, что-либо утаить, исказить. Проявляются самые тайные, глубоко запрятанные мысли, обнажаются мотивы всех поступков; становится понятным, что правильно, а что нет, почему слу-

чилось так, а не иначе, и почему это вызвало ту или иную реакцию.

К концу дня я прерываю молчание и пост. Иногда я храню молчание и пост до следующего утра, не желая покидать обретенный мною новый мир. Эти дни молчания (один день в месяц) стали для меня источником силы и вдохновения в один из самых тяжелых периодов моей жизни.

Однажды, выходя из комнаты на прогулку по саду, я случайно услышала, как мой слуга отвечал кому-то по телефону: «Да, мисс дома, но она сегодня ничего не ест и не разговаривает». Он был китаец и не одобрял этого.

Время от времени каждый из нас должен проводить «генеральную уборку» кладовой нашей психики, чтобы там не скапливались страхи, нерешенные проблемы, беспокойные мысли, подавленные эмоции и несбывшиеся надежды. Несомненно, мы жили бы гораздо благополучнее, если бы умели это делать. Обычно все это аккумулируется внутри, не находя выхода, пока наконец не прорвется наружу в виде нервного срыва, серьезного недуга или внутреннего потрясения того или иного вида.

К сожалению, редко кто способен сам открыть всю правду о себе. Часть ее теряется либо потому, что человеку трудно выразить свои мысли словами, либо потому, что он боится или стыдится обнажить свою душу перед другими. Но, когда вы обращаетесь к той Высшей Силе внутри себя, нет больше нужды притворяться.

Если вы не можете организовать день молчания, постарайтесь каждый вечер найти для себя хотя бы полчаса одиночества, и пусть весь ваш день со всеми ощущениями, чувствами, мыслями, побуждениями предстанет перед Высшим Судом вашего внутреннего «Я». Ничего не скрывайте. Не оправдывайте своих действий и не обвиняйте других в том, что произошло, постарайтесь честно осознать свои ошибки.

«Мне не нужно специально выделять время для молчания,— однажды сказала мне одна дама,— потому что я живу одна и мне не с кем разговаривать». Она не поняла главного. Конечно же, человек может оставаться один часами, днями наедине с самыми тривиальными, поверхностными и пустыми мыслями, перескакивая от одной мысли к другой, как кузнечик.

Если часы одиночества не используются для самонаблюдения, размышления и медитации, в них нет никакого смысла, и, скорее всего, они превратятся в скучное, однообразное времяпрепровождение.

С другой стороны, один вечер спокойного, глубокого размышления позволит вам заглянуть глубоко внутрь себя, увидеть свои недостатки и разрешить свои проблемы. В конце концов, мы знаем о себе так мало.

К примеру, я знала одну женщину, у которой была очень разговорчивая кузина. Своей болтовней она изводила всю семью. Но, когда ей тактично намекнули на ее недостаток, она обиделась и отказалась поверить нам, искренне считая себя тихим человеком, который редко открывает рот. В конце концов, кому-то пришла в голову замечательная мысль записать ее на магнитофон и затем дать ей прослушать запись. Эффект был потрясающий. Бедная женщина была поражена, только тогда поняв, что болтает без умолку.

Овладеть искусством самодисциплины не так трудно, как это кажется. К тому же проводить над собой такой опыт очень интересно. Мы знаем случаи мгновенного превращения грешников в святых, но обычно приходится прилагать усилия, чтобы постоянно следить за собой. «Познай себя!» Трудно? Да. Но, вне всякого сомнения, стоит попробовать.

Наконец, еще несколько советов. Размышляя о совершенных за день поступках, о ваших мыслях и словах, обратите внимание на то, что вызывает у вас беспокойство, и забудьте о своих успехах. Ибо успех придет к вам естественно, сам собой. Иначе вы можете кончить тем, что будете расхваливать себя за каждый пустяк, подобно маленькому бойскауту, который, записывая хорошие поступки, совершенные им за день, совершенно искренне написал: «Поставил кресло для бабушки!»

ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

Концентрация — источник силы в политике, войне, торговле, спорте, короче, во всех сферах человеческой деятельности.

РАЛЬФ УОЛДО ЭМЕРСОН

Вы начинаете изучение последней недели курса йоги. Вы уже много узнали за это короткое время и, будем надеяться, извлекли пользу из того, что уже постигли. Теперь вашей задачей будет продолжение ежедневной практики поз йоги; не позволяйте себе расслабляться только лишь потому, что вы закончили уроки.

Полезно выполнять упражнения по крайней мере раз в неделю с группой. Это позволит вам поделиться своими знаниями с другими, а также продолжать совершенствоваться. Довольно много моих бывших студентов образовали такие группы. Они встречаются еженедельно у кого-то дома, и, если комната не может вместить всех присутствующих, они просто снимают небольшой зал и делят между собой плату за него. Если вы не знаете, как встретиться с заинтересованными людьми, постарайтесь сделать это через газету.

После окончания курса вам придется также составить расписание для своих ежедневных занятий и выбрать, какие позы вы будете принимать ежедневно, а какие — время от времени.

Имейте в виду, что наиболее важными из всех поз являются десять основных асан. Вы их уже изучили в предыдущие пять недель. Остальные могут выполняться по желанию в зависимости от необходимости

и времени. У каждого есть позы, которые он предпочитает другим. Для одних это поза кобры, для других — скрученная или перевернутая. Стойка на голове — любимая поза для многих.

Для вас, жителя Запада, у которого так много дел в течение дня, основных 10 поз, 2—3 дыхательных упражнений и нескольких дополнительных поз, выполняемых иногда, будет достаточно, чтобы поддерживать здоровье и молодость тела и духа.

В Индии йоги, как правило, выполняют около 84 асан, 32 из которых считаются очень полезными, а 10 — просто необходимыми для хорошего самочувствия каждого. Подлинное количество поз йоги, описанных в старых текстах, достигает 84 тысяч, но я сомневаюсь, что кто-либо из живущих ныне йогов знает их все.

ГРАФИК ЗАНЯТИЙ

Я предлагаю вам график выполнения упражнений, пока вы сами не выберете для себя порядок, который будет больше подходить вам в зависимости от ваших потребностей.

Мы не будем перечислять упражнения для растяжки ног, которые вы должны делать в постели перед тем, как встать. Мы начнем с упражнения «качалка», которое следует делать первым. Затем — стойка на голове, которую вы никак не должны пропустить (если позволяют обстоятельства), поскольку она наиболее полезна из всех поз. Я умудряюсь выполнять ее, даже будучи в длительном полете на самолете, стараясь делать ее, когда все спят, чтобы не привлекать внимания. Мой учитель Шри Кришнамачриа часто говорил, что необходимо стоять на голове, невзирая на усталость, чувство голода, плохое настроение или бессонницу. И, между прочим, это не парадоксально. С одной стороны, стойка на голове может фактически помочь вам уснуть, если вы страдаете бессонницей, с другой стороны, она действует как освежающий тоник, если вы устали или подавлены.

После стойки на голове выполняйте стойку на плечах и после нее или же перед ней — перевернутую позу. Вы можете взаимозаменять эти две позы, выполняя стойку на плечах в один день, а перевернутую — в другой. Затем рекомендую позу плуга, за которой должна

следовать лежащая поза. Она ослабляет любое напряжение в шее, которое может возникнуть после позы плуга или стойки на плечах, поэтому я и рекомендую ее. Если вы знакомы с позой рыбы, о которой я говорила в предыдущей книге, вы можете чередовать ее с лежащей позой.

Далее следует йога-Мудра. Если вы все еще не можете принимать позу лотоса, начните с прыжков на коленях. Затем идет растягивающая поза. После этого — скрученная поза, затем — поза кобры и, наконец, — втягивание живота.

Теперь вы можете выполнять любую другую позу, для которой у вас есть время и к которой вы чувствуете склонность.

Не забывайте отдыхать между упражнениями. Наиболее длительное время посвящайте тем позам, которые, судя по вашим ощущениям, больше всего вам полезны, даже если их нет среди основных поз. Всегда заканчивайте несколькими дыхательными упражнениями и расслаблением.

Угловая поза лежа (Конасана)

Ну а теперь новая поза: угловая поза лежа, или *Супта конасана*.

Техника. Вначале лягте и примите позу плуга, затем раздвиньте ноги как можно шире, не сгибая коленей. Придерживайте пальцы ног, поместив указатель-



Ил. 54

ный и средний пальцы рук между большим и вторым пальцами ног (ил. 54).

Время. Оставайтесь в этом положении около 10 сек. и глубоко дышите. Затем сведите ноги вновь вместе, опустите руки и медленно начинайте раскручивать позвоночник, чтобы вернуться в положение лежа. Немного отдохните.

Эффект. Угловая поза лежа совмещает преимущества стойки на плечах и позы плуга. Это также хорошее упражнение для развития чувства равновесия.

Угловая поза равновесия

Техника. Сядьте прямо; колени согните; пятки поверните друг к другу. Сцепите указательный и средний пальцы рук вокруг больших пальцев ног, как вы уже делали в предыдущем упражнении. Сделайте глубокий вдох. На выдохе поднимите ноги над полом и начинайте очень медленно разводить их в стороны до тех пор, пока оба колена и оба локтя полностью не выпрямятся. Не наклоняйте туловище: весь упор приходится на нижнюю часть позвоночника, на копчик (ил. 55).



Ил. 55

Оставайтесь в этом положении неподвижно около 10 сек., глубоко дыша. Затем, все еще придерживая пальцы ног, позвольте туловищу немного двинуться назад. Вы окажетесь вновь в угловом положении лежа.

Время. Оставайтесь в этой позе около 10 сек.,

стараясь удерживать равновесие. Повторяйте несколько раз, переходя из одной позиции в другую, не отпуская пальцы ног.

В начале вам покажется трудным сохранять равновесие в любой из этих двух поз, потому что, как только вы примете сидячее положение, вы опрокинетесь на пол, а затем, стараясь принять угловую позу лежа, вас как бы качнет вперед. Чтобы сохранить устойчивое положение в этой позе, выберите какую-нибудь точку на полу или где-нибудь впереди себя и пристально смотрите на нее.

Скрученная поза. Третье движение

Третье и последнее движение скрученной позы выполняется почти так же, как и второе с единственной разницей: вы меняете положение вытянутой руки.

Вначале примите второе положение скрученной позы согласно объяснению, данному в пятом уроке: согните левую ногу, поставьте правую ступню перед левым коленом; левую руку — на пальцы правой ноги, а правую руку заложите за спину на уровне талии.

Теперь поднимите левую руку, поставьте локоть на правое колено и скользящим движением опускайте руку вдоль правой стороны правого бедра до тех пор, пока вы не достанете до пальцев правой ноги своей левой рукой (ил. 56).



Ил. 56

Теперь примите скрученную позу, вначале глубоко вдохнув, затем выдохнув и повернув голову, плечи и спину направо так, как вы делали это раньше.

Повторите 2—3 раза, затем поменяйте положение ног и рук и повторите движение с поворотом налево.

Если вы не сможете достать пальцы ног руками, то держите пальцы вверх до тех пор, пока вы не будете в состоянии принять правильную позу, или же оберните ремешок вокруг пальцев ноги и держитесь за него.

Скрученная поза вначале доставляет многим неприятности. Я помню одного стройного, ростом шесть футов актера, героя многих приключенческих фильмов, который во время занятий громко выражал недоумение: «Или у меня руки чересчур короткие, или я сам слишком толстый?» Ни то, ни другое, разумеется. Его конечности были слишком неподвижны, а позвоночник не очень гибкий, чтобы выполнить эту позу. «Но все же я сделаю это, даже если сломаю руки и спину»,— говорил он, наблюдая, как его жена и дети успешно справляются с ней. У него в конце концов получилось, и без малейшего ущерба для него. Но на это потребовалось время.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Поза горы (Парватасана)

Примите позу лотоса или сядьте скрестив ноги. Поднимите руки, сцепите пальцы в замок, затем выверните ладони так, чтобы они «смотрели» в потолок. Распрямите локти. Глубоко дышите, оставаясь в этом положении (ил. 57, а).

Другой вариант выполняется следующим образом: опуститесь на колени, держа туловище прямо; вытяните руки вверх над головой, держа локти прямо, а ладони вместе, и выполняйте глубокое дыхание в этом положении (ил. 57, б).

Третий вариант довольно сложен, и вы не должны расстраиваться, если не сможете принять эту позу: вначале примите позу лотоса, затем поднимите ягодицы и сохраняйте равновесие стоя на коленях. Обе руки должны быть вытянуты над головой, пальцы — не сцеплены, ладони — вместе (ил. 57, в).



а



б



в

Ил. 57

Эта поза во всех вариантах называется «поза горы», или на санскрите — *Парватасана*.

Важно постоянно держать руки вытянутыми и выполнять ритмичное дыхание.

Второе дыхательное упражнение

Повернитесь лицом к стене. Вытяните руки на расстоянии нескольких сантиметров от стены. Затем, напрягшись всем телом, прислоните ладони к стене, руки остаются вытянутыми, локти — прямыми; все туловище слегка наклонится вперед. Глубоко вдохните. Во время выдоха медленно сгибайте локти до тех пор, пока ваш лоб не коснется стены. При этом пятки не должны отрываться от пола. Затем вдохните снова, выпрямляя локти и отталкиваясь от стены; выдохните, сгибая локти. Повторите это движение несколько раз.

Помните, что туловище необходимо держать прямо. Обычно тянет немного прогнуться в талии, что сводит на нет эффект упражнения. Вашим единственным движением должно быть попеременное сгибание и разгибание локтей.



Ил. 58

Через несколько дней вы можете попробовать делать это упражнение быстрее. Начинайте следующим образом: глубоко вдохните и, задержав дыхание, сделайте несколько движений к стене и от нее, затем выдохните. Отдохните и повторите упражнение. Оно уменьшает жировые отложения в предплечьях и лодыжках и укрепляет их, а также развивает грудь и укрепляет мышцы предплечий и икр.

Более эффективным, но и более трудным и напряженным является выполнение того же упражнения на полу (ил. 58). После тренировки у стены вы сможете выполнять эти упражнения на полу, не падая сразу на живот.

Лягте на живот, отогнув на себя пальцы ног, а ладони положите на пол на уровне плеч. Глубоко вдохните и, задержав дыхание, попеременно выпрямите и согните локти; туловище при этом должно быть неподвижным. Затем, выдыхая, опуститесь медленно на пол, вначале подбородком и грудью, затем животом. Не забывайте о правильном дыхании.

Закончите упражнение расслаблением.

О КОНЦЕНТРАЦИИ И МЕДИТАЦИИ

Когда разум уравновешен, «Я» проявляется во всей своей реальности, и нам не надо прилагать каких-либо усилий, чтобы постигнуть его.

СВАМИ ПАРАМАНАНДА

Темой заключительной беседы нашего курса будет концентрация и медитация, что является существенной частью обучения йоге.

Чем отличается концентрация от медитации? При концентрации включается только разум; при медитации — сердце и все существо в целом.

«При концентрации, — если процитировать «Афоризмы йоги» Патанджали, — разум фиксируется на каком-то определенном предмете. Медитация — это непрерывный поток мыслей, направленный на этот предмет». При концентрации вы находитесь как бы по эту сторону определенного предмета, во время медитации

вы уходите за пределы земных проявлений. Являетесь ли вы христианином, буддистом или индуистом, принадлежите ли к какой-то иной религии или ни к какой не принадлежите — источник медитации всегда духовной природы.

Способность концентрироваться — это одаренность; способность к медитации — это уже знак святости.

Степень глубины концентрации и медитации, естественно, зависит от человека. Один способен удерживать внимание всего несколько секунд кряду, тогда как другой несколько часов подряд; здесь все зависит от способностей и тренированности каждого.

В результате все большее количество людей в современном западном обществе не вырабатывают привычку погружаться в свои собственные мысли, принимать самостоятельные решения, решать собственные проблемы. Они вырастают в эмоционально незрелых мужчин и женщин, которые не способны черпать моральные силы из своих собственных внутренних ресурсов и становятся полностью зависимы от дел, слов и мыслей других людей. Как маленькие дети, они начинают искать внешние развлечения, чтобы разрушить монотонность своего пустого и бессмысленного существования.

Наш разум — фактически единственный источник наших удовольствий и боли, неудач и успехов, благополучия и невзгод. Это также относится и к физическому состоянию человека. Говорят, что около 80% наших болезней психосоматического происхождения. Только один данный факт говорит больше любых слов, так как это означает, что из 10 больных 8 страдают от болезней, зарождающихся в мозгу, либо от страха, беспокойства, раздражения, зависти или других отрицательных эмоций.

Но отсюда не следует, что страдания и боль нереальны, даже когда они вызваны эмоциями. Симптомы часто лечатся с помощью медицины. Тем не менее любое лечение будет эффективным, если действовать через разум, поскольку именно здесь находится основной источник болезни.

Почему-то большинство людей, особенно мужчин, возмущаются, если им говорят, что их состояние является следствием эмоционального стресса. «Смешно, — негодовал один бизнесмен, придя ко мне. — Если я не могу заснуть, то это только из-за этой чертовой че-

сотки, а мой доктор сказал, что дыхание по йоге и расслабление могут помочь. Я не истеричная женщина, я здоровый бизнесмен и при этом преуспевающий!» Однако беседа с ним показала, что он не был так неуязвим, как казался сам себе. Он согласился, что последнее время слишком много работал, что бизнес шел не так хорошо, как обычно, что иногда он чувствовал себя уставшим и что его очень расстраивали размолвки с братом, который был его компаньоном. Когда он в конце концов сказал, что его лихайд впервые появился на следующий день после спора с братом, я сумела убедить его поговорить с братом по-дружески, хотя вначале он не хотел даже и слышать об этом. Как и ожидалось, его болезнь исчезла, как только обрела покой и равновесие его душа, и он не только вновь стал хорошо спать, но и избавился от своих болячек.

Разум нередко ведет себя, как непослушная обезьянка, которая способна на всевозможные проделки, если мы не будем тщательно за ней следить. Для примера давайте понаблюдаем за каким-нибудь г-ном Джоном Брауном, когда он собирается спуститься к завтраку после довольно беспокойной ночи. Мы видим, как он ищет ремень к пиджаку. При этом он все больше и больше раздражается. В конце концов, бросив поиски, он спускается в сад пить кофе. К своему удивлению, он видит ремень, валяющимся на траве под окном спальни. Довольный, что наконец нашел его, он хочет поднять ремень, но слышит крик жены: «Осторожно, это — змея!» Быстро отпрянув, он сталкивается со служанкой, которая при этом роняет поднос с завтраком. Горячий кофе проливается не только на новый пиджак г-на Брауна, но и попадает на его маленького сына, прикатившего на своем трехколесном велосипеде, чтобы посмотреть на змею, а сейчас разразившегося горьким плачем. Наконец, встревоженный всей этой суетой прибегает садовник, вооруженный большой лопатой, чтобы убить змею. Он останавливается и широко улыбается. «Это не змея, это — старый шланг, который я бросил сегодня утром». Вот что это было в действительности. Вы видите, что радость нашего г-на Брауна («А, вот где мой ремень!») и его страх («Это — змея!») были лишь воображаемы. Но последствия его настроений оказались весьма реальны: его сын покрылся волдырями, китайский сервиз разбился, а новый пиджак испачкался, не считая испорченного утра для всех.

Кто должен нести ответственность за все это? Г-н Браун? Его сын? Садовник? Служанка? Она, вероятнее всего, в конечном счете будет виновата в том, что налетела с подносом на г-на Брауна, в то время как истинный виновник — его разум — останется вне подозрений.

Однако, если бы разум нашего героя был спокоен и объективен, г-на Брауна не так-то легко было вывести из равновесия; он не разволновался бы так и не напугался, а его воображение не превратило бы кусок шланга сначала в ремень, а потом в змею.

Если бы мы умели концентрировать наш разум и знали как правильно и наиболее эффективно его использовать, наша жизнь стала бы другой. Мы бы не только освободились от ежедневных страхов, но добились бы успеха почти в любой сфере деятельности, будь то искусство, наука, бизнес, политика или наша личная жизнь.

Человек, овладевший искусством концентрации, обычно превращается в интересную, притягательную для других людей, их вдохновляющую личность. Если мы возьмем биографию какого-нибудь преуспевающего человека, то увидим, что, даже если он начинал свою карьеру без денег или образования, у него было одно важное качество: способность к концентрации. Без этого качества он никогда бы не достиг успеха.

Концентрации можно учить ребенка во время игр, как только он начнет самостоятельно думать в возрасте 6—7 лет. Я припоминаю одну игру, популярную в нашей семье. Это была игра в отгадки. Один из нас делал вид, что нам дали определенное количество денег, на которые можно купить все, кроме предметов черного и белого цвета. Мы также не должны были отвечать «да» или «нет» на вопросы остальных, пытавшихся отгадать, что мы купили. От ребенка требовалась большая концентрация внимания, чтобы не сказать «да», когда его спрашивали, понравилось ли купленное платье, или удержаться от ответа «нет» на вопрос, не было ли оно белым. Существуют десятки подобных игр, в которые можно играть с детьми при условии, что взрослые не очень заняты, не слишком ленивы или равнодушны.

Интересные опыты с внушением мыслей были проведены в Лос-Анджелесе группой верующих, сформированной Франклином Лоером, который продемон-

стрировал поразительные результаты воздействия концентрации на жизнь растений. Он демонстрировал большой контейнер, покрытый с одной стороны пышной растительностью, при этом другая половина была совершенно голой — просто засыпана землей. Оказалось, что на обе стороны контейнера было посеяно равное количество семян и за обеими сторонами был одинаковый уход, за исключением того, что группа регулярно молилась, чтобы семена на правой стороне проросли и жили, а на левой — высохли и погибли. Этот эксперимент, если вы захотите ознакомиться с ним подробно, описан в книге Франклина Лоера «Влияние молитвы на растения» (1959 г.).

Правильно ли молиться за уничтожение какой бы то ни было жизни, даже растительной, — уже другой вопрос, и мы не будем обсуждать его сейчас. Не будем мы обсуждать и тот факт, что во время войн обе стороны регулярно молятся за победу своих воинов и за уничтожение врага!

Сила позитивных мыслей, несомненно, срабатывает, но срабатывает также и сила негативных. Подобно электричеству, сама энергия не является ни положительной, ни отрицательной; она просто существует, и от людей зависит использование ее тем или иным образом. Поэтому в йоге концентрация обычно предваряется кодексом ямы-ниямы и сопровождается медитацией. Считается, что и то, и другое охраняет от возможного злоупотребления своей мыслительной энергией.

Для большинства людей движущей силой концентрации является сильное желание. Когда человек страстно хочет чего-либо, он автоматически концентрируется на этом и стремится к достижению своей цели. Цель сама по себе может быть созидательной или же разрушительной, но в любом случае желание — это сила, побуждающая к его реализации, и человек пользуется концентрацией, чтобы преодолеть различные препятствия на этом пути.

Концентрация — это сильное обоюдоострое оружие, которое может быть использовано как во вред нам, так и на пользу, в зависимости от того, как его применять. Поэтому мы должны хорошо понимать действительные мотивы, управляющие нашими действиями и создающие наши проблемы.

«Процесс осознания — это молчаливое наблюдение

всего, что существует,—говорит Кришнамурти.— В этом процессе проблема раскрывается сама и, таким образом, становится полностью понятной».

Зачастую предлагаемый метод самоусовершенствования путем замены одной эмоции на другую должен, вероятно, породить лицемерие. Однако, если мы постараемся трезво и честно осознать свои недостатки, в нас может произойти такая трансформация, которая затронет самую сущность нашу. Так было с апостолом Павлом, с Марией Магдалиной и со многими другими людьми, о которых мы, возможно, никогда и не слышали. Именно так бросали пить некоторые алкоголики и курить заядлые курильщики.

Одна пожилая женщина, больная артритом, недавно сообщила мне, что однажды кто-то сказал ей, что состояние ее не улучшится до тех пор, пока она не перестанет осуждать всех окружающих. Эта дама была достаточно умна, чтобы прислушаться, и в один прекрасный день к ней пришло полное осознание своих недостатков, которое изменило ее буквально за одну ночь. Вскоре здоровье ее значительно улучшилось, она смогла покинуть свое кресло-каталку и вернуться к работе.

Большинство людей живут в полном неведении относительно реальных причин их несчастий, неприятностей и тягот. Еще будучи подростком и живя в России, я получила незабываемый урок от одного друга, который часто писал мне из скучного провинциального городка, где находился его полк. В одном из своих писем он сообщил, что, поскольку вокруг него не оказалось интересных людей, с кем можно было бы поговорить, а также не было хороших книг, его друзьями стали солнце, луна и звезды, птицы, деревья и цветы. «Каждый день я разговариваю с ними и слушаю их замечательные истории. А когда мы молчим, мне кажется, что я способен воспринимать тихий образ Христа, улыбающегося мне через них. Так я живу в осознании Природы и в ожидании чего-то, относясь к каждому дню как к последнему в моем земном существовании. Тогда все видится в ином свете и приобретает большее значение. Мне не бывает скучно, одиноко или тоскливо: я научился жить в вечном Настоящем».

Рожденное из одиночества осознание и медитация дают новое и иное понимание жизни. Проведя вечер в размышлениях, вы тоже можете вдруг обнаружить у себя способность заглянуть себе в душу, увидеть себя

в правильном свете, таким, какой ты есть на самом деле. Все могут извлечь пользу от такого эксперимента, так как все мы знаем себя недостаточно хорошо. Деспот, например, едва ли думает, что он тиран, скряга не поверит, что скуп, болтун не осознает, что говорит без умолку.

Во время одной из моих лекций меня попросили объяснить разницу между молитвой и медитацией. В молитве обычно просят о Божьей милости, проводя, таким образом, разделение между вопрошающим и вопрошаемым, нищим и подающим милостыню. В медитации никто ни о чем не просит. Свами Шивананда в «Практическом пособии по йоге для студентов» называет медитацию «непрерывным потоком мысли о некоем предмете или Боге». Этот поток направлен к высшему существу, заключенному в нас. В стремлении обрести способность к медитации мы должны прежде всего развить в себе умение концентрироваться, чтобы наш разум стал спокойным и уравновешенным.

Первым шагом к достижению этой цели является овладение позами йоги, глубоким дыханием и расслаблением. «Тот, кто не может контролировать свое тело, не сможет правильно пользоваться своим разумом и никогда не сумеет научиться концентрации, как и медитации. Человек, не владеющий своим организмом, не сможет обрести духовного сознания. Отсюда — необходимость в физических упражнениях йоги», — пишет Свами Парамананда в книге «Концентрация и медитация».

Поскольку наш разум находится в состоянии постоянного беспокойства и движения, чтобы успокоить его, требуется определенная тренировка. Если вас или кого-нибудь другого, не имеющего никакого опыта в данном отношении, попросят минут на пять сконцентрироваться на одном предмете, вы, возможно, окажетесь не в состоянии сделать это. После первых же секунд ваши мысли потекут в другую сторону.

Предположим, вам надо сконцентрироваться на красной розе. Сначала вы посмотрите на нее, восхищаясь ее красотой, нежным цветом и мягкими, бархатистыми лепестками. Затем появятся другие мысли — типа «Как эта роза похожа на мое бархатное платье...» или что-нибудь в этом роде. Ваши мысли потекут в совершенно другом направлении: «На прощальной вечеринке у Питера это платье произвело эффект... Глупый

мальчик, он просил меня думать о нем, пока он в Германии... Зачем они посылают наших ребят в Германию? Тамошние фрейлины непременно займутся им... Питер сказал, что самые хорошие жены получают из японских девушек... В фильме о Японии они выглядели весьма привлекательно... Неужели у них все женщины носят детей на спине?.. Мэри как-то прислала мне открытку из Австралии, на ней был изображен кенгуру и его детеныш в сумке... Она говорила, что Сидней — очень большой город...» и тому подобное, пока роза — предмет концентрации — совершенно не забудется.

Нечто похожее случается почти со всеми начинающими. В первые минуты концентрации придется постоянно контролировать себя, не позволяя посторонним мыслям отвлекать от предмета концентрации.

Каждый нормальный человек обладает способностью к концентрации, но редко кто знает, как сознательно пользоваться этой способностью. Большинство из нас делает это автоматически и инстинктивно. Только научившись управлять своими умственными и психическими процессами, мы научимся концентрации.

Исходя из личного опыта знаю, что для начинающего наиболее подходящим объектом концентрации является свет горящей свечи. Прежде чем начать, выберите спокойное, уединенное место, где вас никто не может потревожить. Затем примите удобную позу, при которой тело расслаблено, а спина прямая. Можно принять любую из описанных в предыдущих уроках поз для медитации или просто сесть скрестив ноги. Если вы предпочитаете сидеть на стуле, пожалуйста, только помните, что спина в любом случае должна быть прямой.

Зажгите свечу и, не отрывая взгляда от пламени, начинайте ритмичное дыхание. Смотрите только на пламя, а не на свечу, не на стену, не на любой другой предмет. Однако при этом не следует напрягать глаза и, оставаясь неподвижным, нужно внутренне расслабиться.

Через минуту закройте глаза, но продолжайте «видеть» пламя как бы внутренним зрением. Другими словами, вы должны постоянно видеть пламя, даже с закрытыми глазами. Если вы не можете удержать перед глазами образ пламени, он исчезает слишком быстро, приоткройте глаза, взгляните на пламя и закройте их снова. Повторите это несколько раз, пока не смо-

жете своим внутренним видением воспроизводить и удерживать образ пламени. Время от времени возобновляйте ритмичное дыхание.

Теперь внимательно посмотрите на пламя, отметьте его форму, цвет. Постарайтесь ощутить душевную теплоту. Поразмышляйте над символическим значением зажженной свечи, воплощающей Вечный Божественный Свет. Так вы начнете медитировать о свете.

Через несколько дней отпадет необходимость зажигать свечу. Вы сможете представлять себе пламя всякий раз, когда закроете глаза и сконцентрируете свое внимание. Для начала отведите 5—10 минут в день на тренировку.

Следующая ступень медитации более сложная. Вы начинаете как обычно, концентрируя внимание на пламени. Затем отвлекаете внимание и выполняете ритмичное дыхание (около 30 сек.). Представьте теперь, что свет, который вы видите своим внутренним зрением, не вне вас, а внутри. Мысленно поместите его в самый сокровенный уголок вашего сердца, и пусть он сияет, освещая каждый темный уголок, распространяя тепло, любовь ко всем живым существам во всех направлениях. Пусть пламя в вашем сердце все разгорается, становится ярче, рассеивая тьму одиночества, страха, злобы, зависти, ревности, жадности и похоти... разгоняя тьму болезней и боли... одаривая вас здоровьем, силой и мужеством, становясь источником любви, сострадания и счастья.

Когда же свет в вашем сердце полностью распространится на вас в целом и вы как бы растворитесь в нем, вы достигнете единения с Вечным Божественным Светом, который есть Любовь, который есть Истина, который есть Бог.

Приблизительно через неделю, когда вы научитесь легко вызывать в своем воображении образ пламени свечи, вы можете взять другой предмет для концентрации. Не рекомендуется, однако, брать другой предмет до того, как будет полностью освоена концентрация и медитация с первым предметом. В том случае, если вы убедитесь, что вам слишком трудно сконцентрировать внимание на выбранном предмете, можете взять другой.

У одного из моих учеников, например, возникли большие трудности с концентрацией на яблоке, потому что, как только он вызывал его в своем воображении,

он инстинктивно хотел его съесть. В таком случае не надо проявлять упорство. Лучше взять другой предмет. Всегда выбирайте что-нибудь красивое, чтобы процесс концентрации был приятен.

Когда вы заметите, что успешно справляетесь с задачей, можно переходить к концентрации и медитации с абстрактными понятиями, различными качествами и идеями. Однако будьте осторожны при выборе предмета медитации и пользуйтесь только позитивными, благородными и возвышенными идеями.

«Нас не должны удовлетворять низшие формы концентрации,—наставляет Свами Парамананда,—они могут принести нам физическое здоровье, благополучие, успех, так как концентрация всегда наделяет силой и властью; но, даже если с ее помощью мы станем богаче, авторитетнее и физически здоровее, всегда останется неудовлетворенной какая-то часть нашего существа, и это будет до тех пор, пока мы не прозреем и не начнем работу над совершенствованием и развитием самих себя».

Понимая, что концентрация дает дополнительную силу, следует быть очень осторожными в выборе желаемого, дабы не концентрироваться на осуществлении низменных и эгоистичных желаний.

Не всегда просто определить, эгоистично ли данное желание или нет. Например, эгоистично ли желание быть здоровым? Эгоистично ли хотеть выйти замуж за любимого человека? Поэтому, когда мы выражаем какое-либо желание, мы должны добавить: «...если это хорошо для меня». Поступая так, мы не навязываем свою волю Всевышнему, но мы говорим: «Да исполнится Твоя воля». Если же мы будем стремиться получить то, что мы хотим, то потом это может оказаться самым нежелательным и пагубным из всего, что могло бы с нами случиться. Просто мы не могли знать всех последствий в то время, когда пожелали этого.

Только при помощи правильной и бескорыстной медитации мы сможем войти в храм ничем не смущенного разума и в тишине одиночества прийти к осознанию Единой и Окончательной Реальности.

ДИЕТЫ И РЕЦЕПТЫ

Многие из моих учеников и читателей просили меня дать основные принципы диет. Как я уже говорила ранее, сделать это нелегко, так как требование к пище и вкусы варьируются не только в зависимости от индивидуальных особенностей человека, но и от возраста. Например, моя собственная диета едва ли удовлетворила бы большинство людей частично из-за того, что я вегетарианка, а частично потому, что я ем практически один раз в день: за завтраком и обедом я ем очень мало. Вот она:

ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ: Вода (200 г) — выдерживается всю ночь в медном сосуде и выпивается с лимоном или без него.

ЗАВТРАК: Чашка соевого молока или кофе из хлебных злаков. Немного миндаля и изюма. Грейпфрут, или апельсин (съедается с белой подкоркой и частично с наружной кожурой), или папайя. Фрукты должны быть выращены на органических удобрениях, без опрыскивания ядохимикатами.

МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ОСНОВНОЙ ПИЩИ: Я пью много воды, ем свежие фрукты (по сезону) и пью овощные соки.

ОБЕД: Суп; зеленый салат с заправкой или без нее; 1 вареный или сырой овощ или порция любого из следующих блюд: коричневый (нешлифованный) рис, соевая протокваша, печеный картофель с растительным или животным маслом и соевым соусом или растительной солью (картофель в кожуре).

УЖИН: Чашка кофе из злаков с медом, нарезанный помидор с сыром или яичным желтком, или йогурт с медом и пророщенными пшеничными зернами, или кусок хлеба из зерна грубого помола с авокадо и растительной солью.

ПЕРЕД СНОМ: стакан воды.

Так как диета Хэя, которая получила свое название по фамилии ее автора Вильяма Ховарда Хэя, снова привлекает внимание широкой публики, я даю ее описание, следуя многочисленным просьбам моих читателей. Эта диета классифицирует продукты так, чтобы углеводы отделялись от протеина, от кислот и от серосодержащих продуктов, поскольку их нельзя потреблять вместе (одновременно). Причиной такой несовместимости является то, что щелочные продукты и кислые требуют разных условий для их переваривания и усвоения.

Крахмал нуждается в тщательном пережевывании, так как под воздействием слюны он превращается в глюкозу до того, как попадает в пищевод. В желудке он лежит почти без изменения до тех пор, пока не пройдет через двенадцатиперстную кишку в кишечник, где процесс его переваривания возобновляется. Протеин, напротив, переваривается главным образом в желудке, где желудочный сок начинает выделяться, как только протеин окажется в нем. Если при этом в желудке находятся углеводы, они подвергаются ферментации, так как кислота желудочного сока воздействует на крахмал, вызывая газообразование и выделение кислоты. То же самое происходит и в случае, когда крахмал съедается вместе с пищей, содержащей кислоту, такой как лимоны и другие цитрусовые, помидоры или уксус. То же случается, когда крахмалистые продукты потребляются вместе с серосодержащими, такими как: кабачки, горох, цветная капуста, брюссельская капуста, яйца.

Подобная классификация продуктов особенно необходима людям, страдающим нарушениями пищеварения и повышенным газообразованием.

Классификация продуктов для диеты по Хэю

Продукты из колонок А и В не употреблять вместе; нейтральные продукты можно употреблять вместе с продуктами из колонок А и В.

<i>A</i>		<i>B</i>
ПРОТЕИНЫ	НЕЙТРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ	КРАХМАЛ
мозги	артишок (конусный)	артишок (иерусалимский)
пахтанье	спаржа	хлеб из цельных зерен
сыр	бобы	хлеб белый
моллюски	бобы сушеные *	каши (из целых зерен)
крабы	бобы зеленые *	каши (из очищенных обработанных зерен)
яйца	брокколи	каштаны (жареные)
рыба	свекольная ботва	зерно (спелое)
дичь	брюссельская капуста *	крахмал из зерна
студень	кочанная капуста	мука из цельных зерен
мясо	цветная капуста	белая мука
молоко	сельдерей	соусы (с белой мукой)
орехи	мангольд	макароны
устрицы	зерно (мягкое)	овсяная пицца
	зеленый одуванчик	кондитерские изделия
ФРУКТЫ	баклажан	арахис
яблоки	капуста огородная	жареные кукурузные зерна
абрикосы	капуста кислая	картошка (в мундире)
ягоды	лук порей	саго
вишня	чечевица *	рис (цельный)
смородина	листья салата	рис (шлифованный)
виноград	лимская фасоль *	спагетти
грейпфруты	грибы	суп (заправленный белой мукой)
лимоны	лук *	тапиока
лаймы (сорт лимона)	зеленый горошек	
манго	горох	СЛАДОСТИ
апельсины	перец (зеленый)	леденцы
персики	тыква	мороженое
груши	шпинат	желе
	фруктовые напитки	

чернослив
ананасы
сливы

кабачки

джемы
варенье
сиропы (рафиниро-
ванные)
белый сахар

гранаты
мандарины
помидоры
изюм

КОРНЕПЛОДЫ

сахарная свекла
морковь
сельдерей
кольраби
кормовая свекла
пастернак
редиска
брюква
турнепс

ЖИРЫ (не более трех видов за один прием пищи)

авокадо
масло (животное)
какосовый орех
сливки
яичный желток
жиры (животные)
лард
орехи
растительное масло

САЛАТЫ ВСЕХ ВИДОВ, ВКЛЮЧАЯ ЗЕЛЕННЫЕ

цикорий
лук резанец
огурцы
чеснок
зеленый лук
петрушка
крес-салат (водяной)

САХАР (не более двух видов за один прием пищи)

бананы (спелые)
финики
инжир
мед
кленовый сахар
кленовый сироп
чернослив
изюм
сахар (нерафинированный,
коричневый)
хурма японская

Продукты, названия которых выделены курсивом, не рекомендуется употреблять вовсе. Продукты, названия которых отмечены звездочкой, можно употреблять с салатами, овощами или фруктами как основное блюдо, если при этом в пище отсутствуют протеины и крахмал.

Как уже отмечалось, при приготовлении блюд нельзя соединять серосодержащие продукты, такие как

кабачки, цветная капуста, турнепс, горох, бобы и т. д., с крахмалами, так как это вызывает газообразование.

Постное мясо, дичь, домашняя птица, печень, почки, сердце, сладкое мясо и рыба могут потребляться в любом виде, кроме жареного. Также не рекомендуется применять панировочные сухари или соусы, подливки, заправленные мукой.

Очищающая диета

Есть несколько хороших способов очищения нашего организма. Один из них — пяти — десятидневная монодиета, при которой разрешается есть в любом количестве, но только один из нижеперечисленных продуктов:

(а) арбуз (особенно полезен для очищения почек); если вы испытываете голод, можно съесть кусок пшеничного хлеба или целую пшеничную вафлю;

(б) тертое сырое яблоко и чай из трав с лимоном особенно полезны для детей, страдающих «слабым» желудком, колитом, язвенным стоматитом (яблоки следует тереть на терке из пластмассы, или из стекла, или из нержавеющей стали);

(в) свежий виноград, неопрыснутый ядохимикатами, чтобы исключить отравление; эта монодиета полезна для печени;

(г) ничего, кроме кокосовой воды; это очищает печень и обогащает щелочью организм;

(д) папайя с лимонным соком — очень полезна для кишечника;

(е) грейпфрут или апельсиновый сок — обогащает щелочью организм.

Менее строгая очищающая диета была прислана мне одной из моих учениц, которая живет на ферме близ Нью-Йорка, где она выращивает свои собственные овощи и фрукты. Выполняя дыхательные упражнения и позы йоги и соблюдая эту диету, она полностью избавилась от приступов астмы. Вот эта диета.

Оздоровительная диета

ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ: 1 стакан воды со свежим лимонным соком.

ЗАВТРАК: Любой чай из трав, или заменитель кофе, или сырое коровье, или козье (лучше), или соевое молоко. Каша из целых зерен, подслащенная медом, с финиками или нерафинированным сахаром; или один кусок хлеба грубого помола с финиками или миндальным

	маслом; маленькое блюдечко тушеных фруктов или любых свежих фруктов по сезону.
МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ОСНОВНОЙ ПИЩИ:	Вода, фрукты, или овощной сок, или фрукты.
ОБЕД:	Пахта; или чай из трав; или кофе из злаков. Салат, приготовленный из любой свежей зелени. Желательно включить крес-салат и петрушку. Приправа из сока 1 лимона, растительной соли, подсолнечного, кунжутного или соевого масла. 1 кусок хлеба грубого помола или печеный картофель. Йогурт, или прессованный творог, или сметана с любыми фруктами.
УЖИН:	Чай из трав или кофе из злаков. Овощная похлебка. Стебли сельдерея, морковь и нарезанные огурцы. 1 порция мяса, рыбы, домашней птицы, сыр, яйца или орехи. 1 порция овощей-корнеплодов. Свежие или тушеные фрукты, или изюм, или орехи. Через 4 часа после последнего приема пищи проглотить ложку подсолнечного, кунжутного или соевого масла или одну столовую ложку рыбьего жира.

Разгрузочная диета

ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ: Один стакан воды со свежим лимонным соком. .

ПОЗДНИЙ ЗАВТРАК: Салат (без какой-либо приправы, кроме лимонного сока).
Чашка супа (без сметаны, масла или муки).
Одно яйцо в смятку или кекс из соевых бобов; или 100 г постного мяса или рыбы, жареной (на вертеле или на огне) или запеченной.

Стебли сельдерея, сырая морковь, редиска, огурцы и т. п.

Фрукты по сезону.

Снятое молоко или пахта (220 г).

ОБЕД:

Чашка супа.

Одно вареное яйцо или кусочек сыра.

Любой нарезанный овощ (1/2 чашки).

Салат (без приправы, за исключением лимонного сока).

Снятое молоко или пахта (220 г).

1/2 чашки фруктового салата.

Чай из трав, кофе из злаков со снятым молоком (без сливок и сахара).

ВЕЧЕРНЯЯ
ЗАКУСКА:

Любые свежие фрукты, фруктовый или овощной сок.

Диета для тех, кому за 35 лет

Наше тело достигает полной зрелости в возрасте около 28 лет. К тому времени, когда мы достигаем 35 лет, тело начинает постепенно сокращать свою активность, и жизненные процессы снижают свой темп.

Поэтому, если мы хотим оставаться здоровыми и молодыми, нам следует вносить соответствующие изменения в нашу диету и привычки в еде с тем, чтобы не перегружать пищеварительную систему лишней работой.

После 35-летнего рубежа нам следует сокращать потребление продуктов, содержащих насыщенные жиры, таких как бекон, масло, орехи, ореховое масло; а также потребление углеводов: хлеба, кондитерских изделий, бобов, пирогов, макарон и других продуктов, содержащих белую муку и белый сахар. А достигнув 60 лет, мы должны полностью исключить их из нашего рациона. В этом возрасте даже яйца и картофель надо включать в меню осторожно. То же самое относится к крахмалистым и серосодержащим продуктам, которые вызывают газообразование, когда их соединяют вместе (см. классификацию по диете Хэя).

Жареные продукты никогда и никому не были полезны, и их следует полностью исключить после достижения возраста 35 лет. Наша пища должна быть вареной (в воде или на пару), запеченной или приготовленной

на вертеле. Сырые плоды — фрукты и овощи — можно потреблять в тертом виде или в виде соков (в зависимости от вкуса).

Рекомендуется к а ж д о е утро выпивать стакан воды с лимонным соком и к а ж д ы й день — 2 стакана пахты. Вот какие продукты особенно рекомендованы для людей старше 35 лет: пахта, прессованный творог, продукты из соевых бобов (молоко, творог, сыр), рыба, креветки, устрицы, постное мясо, ростки люцерны, морковь, морковный сок, проросшее зерно, одуванчик, цикорий, крес-салат. Следует включать в меню продукты, содержащие витамины, микроэлементы и протеин в избытке, такие как грейпфрут, апельсины, лимоны, абрикосы, виноград, инжир, финики, изюм, сливы, чернослив, клубника, малина, мускусная дыня, арбуз, папайя.

Одним из лучших ощелачивающих напитков является картофельная вода, которая помогает нашему организму выводить шлаки. Людям, страдающим артритом, особенно полезна картофельная вода, выпиваемая утром, натощак, по крайней мере один раз днем и непосредственно перед сном. Рекомендуется также съедать каждый день одну-две картофелины (сырые, мелко натертые на терке, вместе с кожурой). Картофель можно добавлять в салаты, супы, овощи непосредственно перед подачей на стол.

Индийцы утверждают, что прекрасным лекарством при артритах является сырой, неочищенный, зимнего урожая картофель, приложенный к коже. Как только картофель станет или очень твердым, или очень мягким, его следует удалить и заменить свежим. Я сама видела женщину, которая сначала едва могла шевелить пальцами, а через неделю после того, как она начала «играть» с картофелиной, могла свободно сжимать и разжимать кулак. Она держала картофель в кармане своего фартука, в течение дня беря его в руки при первой же возможности. Ночью, чтобы не потерять картофелину, она надевала на руку чулок.

Поскольку процедуры с картофелем не могут представлять никакой опасности, и, более того, вы можете даже стать законодателем мод, нося картофель на шее, как медальон, можно смело провести этот эксперимент. Помните, что картофель должен быть зимнего урожая и дайте мне знать о ваших результатах.

Рецепты

САЛАТЫ: Любой зеленый салат, который почти не содержит хлорофилла (за исключением качанного салата), *плюс:*

крес-салат, петрушка, помидоры, зеленый лук, нарезанный сельдерей, тонко порезанные свежие огурцы, нарезанный перец, бобовые ростки, любая лечебная трава, листья мяты, тертая морковь или тертая свекла в любых сочетаниях. Смешайте выше названные ингредиенты, разделите на маленькие порции и перед подачей на стол добавьте любую из следующих приправ:

(а) лимонный сок, растительное масло, соевый соус или растительная соль, мед, кунжут — в любой комбинации; общее правило: около 2 частей растительного жира на одну часть лимонного сока;

(б) сметана с подслащенной медом водой;

(в) растительное масло, лимон, тертый сыр «Рокфор» — в любой комбинации по вкусу;

(г) желток яйца, лимонный сок, соль, мед — в любой комбинации;

(д) пахта, тертый лук, растительная соль, щепотка карри.

СУПЫ: *Суп из цветной капусты:*

1 качан среднего размера цветной капусты;

1 среднего размера луковица; нарезать;

1 среднего размера морковка; нарезать в форме кубиков;

6 чашек воды;

3 лавровых листа;

соевый соус по вкусу;

приправлять по вкусу;

варить морковь с лавровым листом около 15 мин.; добавить разделенную на соцветия цветную капусту и нарезанный лук; кипятить на медленном огне в закрытой кастрюле до тех пор, пока капуста не станет мягкой; вынуть лавровый лист; приправить и подать на 4 персоны.

Суп из шпината:

1 пучок порезанного шпината;

1 большая морковь;

1 луковица среднего размера, мелко порезанная;

1 картофелина (необязательно);

4 чашки воды;

3 лавровых листа;

сок из 1/2 лимона;

приправа по вкусу;

крутое яйцо; одно на каждую порцию;
кипятить около 30 мин. в плотно закрытой ка-
стрюле (все ингредиенты, кроме лимонного сока);
добавить лимонный сок и приправу; подавать к
столу с порезанными крутыми яйцами (4 боль-
шие порции).

Морковный суп:

4 моркови среднего размера;
1 большая луковица;
4 чашки воды;
2 лавровых листа;
1 столовая ложка растительного или животного
жира;
приправа по вкусу;
нарезанная петрушка;
соединить все ингредиенты, довести до кипения
и кипятить на медленном огне в плотно закрытой
кастрюле до тех пор, пока овощи не станут мягки-
ми; посыпать свежей петрушкой (4 большие пор-
ции).

Гороховый суп:

3/4 пакета дробленого гороха;
1 луковица большого размера;
1 луковица среднего размера, порезанная и обжа-
ренная в небольшом количестве масла;
6 чашек воды;
3 лавровых листа;
приправа по вкусу;
соединить все ингредиенты, за исключением жа-
ренного лука, довести до кипения и кипятить на
медленном огне около часа до тех пор, пока горох
не станет мягким; вынуть лавровый лист и луко-
вицу, добавить жареный лук и кипятить на мед-
ленном огне еще несколько минут; приправа по
вкусу (4 порции).

РЕЦЕПТЫ
ДЛЯ
ЭЛЕКТРО-
МИКСЕРА

Супы можно приготовить, применяя электро-
миксер. Время приготовления таких супов 10—15
минут. Вот несколько рецептов.

Суп морковный:

4 морковки среднего размера;
1 большая луковица;
1 лавровый лист;
4 чашки воды;
приправа по вкусу;
нарезать лук, морковь и варить с лавровым ли-
стом 5—6 мин.; дать остыть и смешивать миксе-
ром 2—3 мин.; опять поставить на небольшой

огонь на 5 мин.; приправить по вкусу; добавить немного растительного или животного масла.

В приведенные выше рецепты можно вносить изменения согласно вашим вкусам. Вот некоторые предложения.

Суп из сельдерея и лука порея:

1/4 пучка сельдерея, мелко порезанного (стебли выбрасываются);

2 стрелки лука; порезать;

1 картофелина среднего размера;

4 чашки воды;

приправа по вкусу;

далее согласно рецепту морковного супа (4 порции).

Картофельный суп:

2 картофелины средней величины, порезанные кубиками;

1 шинкованная луковица;

4 чашки воды;

1 лавровый лист (необязательно);

1—2 столовые ложки растительного или животного жира;

приправа по вкусу;

далее согласно рецепту морковного супа (4 порции).

Суп из цветной капусты:

1 маленький качан цветной капусты;

1 луковица;

4 чашки воды;

1 лавровый лист (необязательно);

приправа по вкусу;

далее — рецепт морковного супа (4 порции).

РАЗНЫЕ БЛЮДА

Запеканка из цветной капусты:

1 большой качан цветной капусты;

1 луковица среднего размера; поджарить в небольшом количестве масла;

3 столовые ложки тертого сыра «Пармезан» или «Чедер»;

1 чашка жидкого белого соуса с добавлением небольшого количества томатного соуса;

приправа по вкусу;

разделить качан цветной капусты на отдельные соцветия и варить до готовности в небольшом количестве воды в плотно закрытой кастрюле;

слить воду в отдельную посуду; присыпать дно тефлоновой кастрюли приготовленным луком;

положить поверх лука цветную капусту; сделать белый соус, используя воду, в которой вари-

ласть капуста; добавить томатный соус по вкусу; вынуть капусту из кастрюли, посыпать ее сыром, сбрызнуть маслом; запекать при температуре 375° С 20—30 мин (4 порции).

Соевое молоко:

3/4 чашки соевых бобов, замоченных на ночь;

2 чашки воды;

1 чайная ложка соли;

1,5 столовой ложки коричневого сахара;

3 чашки воды;

соединить намоченные бобы с двумя чашками воды и смешивать при средней скорости в течение 2 мин; вылить в кастрюлю, добавить соль и коричневый сахар; непрерывно помешивая, довести до кипения и кипятить в течение 2 мин.; процедить, сохранив остаток; возвратить остаток в кастрюлю, добавить еще 3 чашки воды и повторить процесс приготовления; опять процедить и добавить вторую порцию жидкости к первой; если молоко слишком густое, разбавить его небольшим количеством воды; держать в холодильнике; перед употреблением перемешать (5 порций).

Суфле из шпината:

2 пучка шпината;

1 или 2 столовые ложки сухих грибов, вымоченных в воде 30 мин., или такое же количество свежих грибов;

2 яйца (отделить белок от желтка);

3 столовые ложки тертого сыра;

1/2 чашки горячего молока;

приправа по вкусу;

щепотка мускатного ореха;

1 зубок чеснока (мелко порезать);

соевое масло;

отварить шпинат; откинуть на дуршлаг, крупно порезать; соединить желтки с молоком, обращая внимание, чтобы молоко не свернулось; нагревать на слабом огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока смесь не начнет густеть; добавить к шпинату; приправа по вкусу с солью и мускатным орехом; нарезать (кусочками) грибы, обжарить на соевом масле с измельченным чесноком (5—10 мин.); добавить к шпинату; взбить белки до густой пены, добавить в смесь; вылить все в кастрюлю и запекать при 375° С в течение 30 мин. (4—6 порций).

Грибной соус:

200 г свежих грибов или 45 г сухих грибов;
1 столовая ложка кулинарного масла;
1 мелко нашинкованная луковица среднего размера;
1 зубок чеснока, измельченный;
соль и перец по вкусу;
сметана по вкусу;
порезанная петрушка;
если используются сухие грибы, их надо замочить в воде на 1 час; воду сохранить; нарезать грибы (с кожурой); обжарить лук и чеснок в масле до золотистого цвета, добавить грибы и поставить на медленный огонь на 10 мин., предварительно закрыв плотно кастрюлю; держать на огне, пока грибы не станут мягкими; добавить немного воды, в которой грибы вымачивались и приготовить соус; добавить сметану и приправу по вкусу, дать закипеть; кипятить еще в течение 5—6 мин.; перед подачей на стол добавить свежей петрушки.

Салат из кислой капусты:

400 г кислой капусты;
1 яблоко среднего размера, нарезанное ломтиками;
1 маленькая луковица, мелко шинкованная;
1 столовая ложка (с верхом) семян тмина;
2—3 столовые ложки кулинарного масла;
1 чайная ложка меда;
посыпать кислую капусту семенами тмина; добавить масло и мед; смешать все тщательно и дать постоять по крайней мере 30 мин. так, чтобы семена размякли; добавить нарезанное яблоко, вновь перемешать и подавать на стол (4—6 порций).

Запеканка из моркови, риса и орехов:

4 цельных яйца, слегка взбитых;
5 столовых ложек растительного (овощного) масла;
1 чайная ложка растительной соли;
3 чашки тертой моркови;
2 чашки вареного коричневого риса;
2 чашки измельченных грецких орехов;
1 луковица среднего размера, шинкованная;
1 зеленый перец (необязательно);
соединить яйца, растительное масло и соль и тщательно перемешать; добавить другие ингредиенты и вновь перемешать; выложить в слегка смазанную жиром кастрюлю, плотно закрыть

крышкой и выпекать 30 мин. при температуре 375° С (6 порций).

Баклажанный бифштекс:

1 баклажан крупного размера нарезать на куски толщиной 1 см;

соль и перец по вкусу;

масло;

приправить куски баклажана, сбрызнуть маслом и готовить на вертеле на открытом огне, пока не станут мягкими (4 порции).

Кольцо из шпината и риса:

2 пучка нарезанного шпината;

3/4 чашки молока;

2 цельных, слегка взбитых яйца;

1,5 чашки вареного коричневого риса;

1 натертая луковица;

щепотка мускатного ореха (необязательно);

приправа по вкусу;

смешать все ингредиенты, добавить молоко и взбитые яйца; выпекать 30 мин. при температуре 400° С (4 порции).

Содержание

Предисловие	5
От автора. Как йога может вам помочь	15
Введение. Что нужно знать о йоге	21
Урок I. Первая неделя	29
Что собой представляет данный курс и как им пользоваться	29
Утреннее пробуждение	30
Глубокое дыхание	32
Упражнения для шеи и глаз	38
Упражнение для глаз	40
Позы йоги	43
«Качалка»	43
Поднимание ног (<i>Утхитта Бадасана</i>)	45
Поза «голова к колену» (<i>Джануширшасана</i>)	46
Поза лотоса	48
Поза кобры	50
Поза «сидение на корточках»	52
Дыхательные упражнения	54
Расслабление (релаксация)	55
Основные правила и рекомендации	57
Об эффективности дыхания	60
Урок II. Вторая неделя	66
Полустойка на голове	69
Йога-Мудра (<i>символ йоги</i>)	70
Поднимание туловища (<i>Ароханасана</i>)	72
Наклон вперед (<i>Хастападасана</i>)	74

<i>Поза с поднятой ногой. Первый вариант</i>	74
<i>Перевернутая поза (полуберезка)</i>	75
<i>Дыхательные упражнения</i>	78
<i>Дыхательное упражнение для хорошей осанки</i>	78
<i>Ритмичное дыхание</i>	80
<i>Позы для медитации</i>	81
<i>Питание (диета)</i>	83
Урок III. Третья неделя	99
<i>Стойка на голове. Первая ступень</i>	99
<i>Растягивающая поза</i>	103
<i>Поза плуга</i>	105
<i>Поза верблюда</i>	106
<i>Поза льва</i>	108
<i>Поза с поднятой ногой. Второй вариант</i>	109
<i>Очищающее дыхание</i>	110
<i>Дыхательное упражнение при ходьбе</i>	111
<i>О расслаблении и эндокринных железах</i>	112
Урок IV. Четвертая неделя	119
<i>Стойка на голове. Вторая ступень</i>	120
<i>Поза лебедя</i>	121
<i>Скрученная поза. Первое движение</i>	123
<i>Втягивание живота</i>	125
<i>Наули</i>	127
<i>Поза с поднятой ногой. Третье движение</i>	128
<i>Дыхательные упражнения</i>	130
<i>Об энергии кундалини</i>	132
Урок V. Пятая неделя	139
<i>Стойка на голове. Третья ступень</i>	139
<i>Поза треугольника (Упавишта Конасана)</i>	142
<i>Скрученная поза. Второе движение</i>	143
<i>Стойка на плечах (Сарвангасана)</i>	144
<i>Лежачая поза</i>	145
<i>Дыхательные упражнения</i>	147
<i>Заряжающее дыхание</i>	147
	189

<i>Движения лесоруба</i>	147
<i>О яме, нияме и размышлении</i>	149
Урок VI. Шестая неделя	156
График занятий	157
<i>Угловая поза лежа (Конасана)</i>	158
<i>Угловая поза равновесия</i>	159
<i>Скрученная поза. Третье движение</i>	160
<i>Дыхательные упражнения</i>	161
<i>Поза горы (Парватасана)</i>	161
<i>Второе дыхательное упражнение</i>	163
<i>О концентрации и медитации</i>	164
Приложение. Диеты и рецепты	174
Классификация продуктов для диеты по Хэю	176
Очищающая диета	178
Оздоровительная диета	178
Разгрузочная диета	179
Диеты для тех, кому за 35 лет	180
Рецепты	182

Индра Деви

26 Йога для вас. — М.: Советский спорт, 1992. — 191 с.: ил.

ISBN 5—85009—339—7

Слово «йога» происходит от санскритского корня «йюдж», что означает соединять или объединять.

Целью всех разновидностей йоги является воссоединение человека, то есть конечного с бесконечным, с космическим сознанием, истиной, богом, светом или любым другим именем, которым можно назвать окончательную и вечную данность. Йога, как говорят в Индии, это брачный союз духа и материи.

Позиция автора, взвешенная на весах многотрудного личного опыта, лишенная какого-либо фанатичного экстремизма, определяющая разумный синтез физического, умственного и духовного развития, представляет интерес для широкого круга читателей.

ББК 75.1