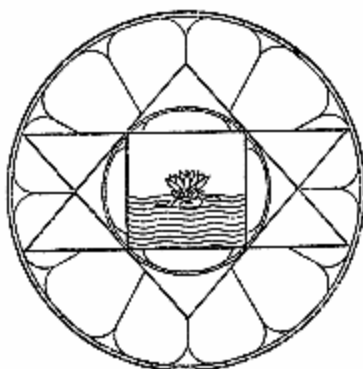


А. Шульга

СОЗНАНИЕ, ВЕРА И ЗДОРОВЬЕ

*Практическое руководство
по оздоровлению организма*



Шульга А.П. Сознание, вера и здоровье. - СПб, 1999. - 136с.

Настоящая публикация содержит наиболее употребительные в практическом отношении рекомендации по укреплению здоровья.

Практической части предшествуют два раздела общетеоретического и научно-познавательного характера. Интересующемуся читателю предоставляется дополнительная возможность ознакомиться с мировоззренческими позициями йоги, как целостного религиозно-философского учения, включающего всеобъемлющие знания о комплексной сущности Человека в его взаимодействии с Природой, а также подойти к осознанию того, что наиболее известные и эффективные системы оздоровления хорошо согласуются с опытом практик йоги, который в первую очередь обусловлен развитием соответствующего мировоззрения.

Публикация выполнена как популярное издание и рассчитана на самые широкие круги читателей.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПРЕДИСЛОВИЕ	3
2.	ВВЕДЕНИЕ	3
3.	1. ЙОГИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ.....	5
4.	2. ЙОГА – ЕДИНЫЙ ИСТОЧНИК И ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ ПРИНЦИП РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ	13
5.	3. ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ	25
6.	3.1. Путь к здоровью	25
7.	3.2. Пища и питание	26
8.	3.3. Культура тела и здоровье.....	37
	3.3.1. Тело – обитель души	37
	3.3.2. Профилактика простуды и заболеваний органов дыхания	38
	3.3.2.1. Закаливание и водные процедуры	38
	3.3.2.2. Самомассаж в профилактике и лечении респираторных заболеваний	40
9.	3.4. Дыхание и управление токами Праны	54
	3.4.1. Дыхание – основа жизни и естественная потребность живого организма	54
	3.4.2. Учение йоги о дыхании	54
	3.4.3. Практики дыхательных упражнений йоги	56
10.	3.5. Восстановление сил – отдых, медитация, сон.....	62
11.	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	68
12.	ПОСЛЕСЛОВИЕ	69
13.	Дополнительная литература.....	70
14.	ПРИЛОЖЕНИЕ	72
	ОЧИЩЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА.....	72
15.	Алфавитный указатель терминов	73

Я знаю, что сказать.
Я могу это сказать.
Я должен это сказать.

*Известный папаша
"прекрасной леди"*

1. ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящая публикация посвящена вопросам бытия в самом широком смысле, включая проблемы здоровья тела и духа. Эти проблемы, как насущные вопросы, требующие обязательного разрешения, волнуют и могут занимать умы многих из нас, подчас, на протяжении длительного времени, что подтверждается неослабевающим (и массовым) интересом ко всякого рода носителям "новых" идей.

Нередко на волне всеобщего внимания и модной популярности появляются группы (и, порой, весьма многочисленные) преданных последователей и пропагандистов любимого учителя. Однако со временем страсти стихают, отношение меняется, ряды последователей редеют. И это, видимо, закономерно: у каждого – свой путь. Вопрос в том, что это за путь, как его обрести, и верно пройти.

То, что изложено далее в публикации, отнюдь не является исключительно откровениями автора. Знания приходят разными путями. В целом можно выделить три основных способа получения знаний, это – логика научного поиска, интуитивные догадки и озарение (с выше), когда информация поступает мгновенно и в полном объеме. Обычно эти способы сочетаются, но не все отдают себе в этом отчет. Автор настоящей публикации не претендует на исключительность, и свои знания получал основном из книг – другое дело, как они представлены, какими комментариями снабжены.

Автор предлагает читателям, в общем-то, известные из многочисленных источников практические рекомендации по укреплению физического здоровья, но, вместе с тем, делает попытку изложить целостную систему взглядов на проблемы здоровья тела и духа, твердо полагая, что без духовного нельзя достичь заметных успехов в физическом.

Основные источники информации, используемой в публикации, указаны в списке "Дополнительная литература". Поэтому, чтобы не загромождать текст обильными ссылками на эти источники, автор берет на себя смелость предельно ограничить количество таких ссылок. Читатель, желающий получить более подробные сведения, может самостоятельно поработать с указанной литературой – обращение к первоисточнику всегда предпочтительнее для подготовленного, так как исключает влияние "кривого зеркала" чужого ума и позволяет выбрать свой собственный путь.

Практический опыт освоения приемов оздоровления с сопоставлением рекомендаций различных источников привел к обобщениям философского порядка. В связи с этим автор приглашает читателя, изначально заинтересованного исключительно проблемами здоровья тела, тем не менее, поразмышлять на старые как мир темы: "В чем смысл жизни?", "Кто виноват?" и "Что делать?".

Сначала Я вам скажу, что хочу сказать.

Потом – скажу это.

А после, расскажу, о чем сказал.

Бравый армейский сержант

2. ВВЕДЕНИЕ

Прежде всего, определимся в позициях и условимся относительно используемых понятий, чтобы исключить путаницу и ускорить наше продвижение в дальнейшем.

Итак, первое и основное заключается в том, что все, о чем пойдет речь далее, рассматривается с позиций йоги. Мы будем продвигаться к йогическому мироощущению и мировосприятию, поэтому прежде уточним для себя понятие – "Йога" – слово, несомненно, знакомое многим из вас.

Так уж сложилось, что часто йога ассоциируется со стоянием на голове или какими-либо экзотическими действиями над телом (а, точнее, организмом). В связи с этим уточнением условимся считать, что организм – это не только совокупность органов тела, но и нечто, что обеспечивает их совместное функционирование.

Воздействие на организм путем специальных упражнений, причем связанных не только с принятием определенных поз, но, также, со специфическими способами управления дыханием, включая элементы фиксации внимания, получило название – "Хатха-йога". Именно этот вид йоги обычно воспринимают как собственно йогу, хотя на самом деле "Хатха-йога" является лишь частью целостного учения.

Йога, как и многие слова древнеиндийского языка – санскрита, понятие емкое и многозначное. Формальный перевод этого слова – "соединение, связь, гармония". Часто формальный перевод санскритских слов не отражает их полного значения и в зависимости от контекста узкий смысл может изменяться. Здесь и далее по тексту санскритские слова выделяются курсивом, при повторном употреблении могут идти обычным шрифтом и склоняются в соответствии с правилами русского языка.

Европейцы, популяризирующие йогу, как правило, ограничиваются лишь ее внешним (поверхностным) материалистическим аспектом (при этом, порой, привнося и собственное философское толкование). Однако предпочтение отдается описанию физических упражнений, направленных на совершенствование тела; влияние

духа лишь учитывается, к тому же часто с односторонней позиции, согласно широко распространенной формуле: "В здоровом теле – здоровый дух". Поэтому, чтобы получить верное представление о предмете обсуждения с первого знакомства с ним, обратимся к признанным авторитетам йоги.

Вот, как трактует понятие "йога" дипломированный йогин высшей квалификации Зубков А.Н.: "Йога – это, прежде всего совокупность методов, способствующих формированию цельной личности, гармонично сочетающей три начала человека: физическое, умственно-эмоциональное [психическое] и духовное".

Индийский йогин Рамачарака исходит из того, что "Йога", как наука, является частью философской системы.

В глоссарии (понятийном словаре) книги "БХАГАВАД-ГИТА" – как она есть дано следующее пояснение: "Йога – духовная дисциплина, связывающая человека со всевышним".

Таким образом, в наиболее емком выражении, йога – это, прежде всего философское учение, основанное на духовном опыте многих поколений. Корни этого учения на Востоке и, как всякое серьезное мировоззренческое учение, обусловленное духовным, йога не избежала соответствующей религиозной интерпретации.

Существует высказывание, что "Религия без Философии – наивная сентиментальность, Философия без Религии – умственные спекуляции и словоблудие". Очевидно, что Вера как (философское) признание Высшего Начала и рабское послушание духовенству – это разные аспекты одного явления, обусловленные уровнем развития сознания.

Так уж устроено человечество, что жрецы от учения (кто по невежеству, а кто озабоченный собственной судьбой) воздвигают пирамиду религиозных догматов, и каждое последующее их поколение служит укреплению этой пирамиды, объявляя само учение истинно верным. "Первая и главная статья этих укоренившихся религий гласит: "Моя религия – высшая, только она истинна, все другие ложны или низшие". Деление на "верных" и "неверных" последователей, с утверждением права на собственную исключительную истинность – очевидный признак религиозных тенденций. В этом смысле атеизм также обладает признаками религии. Если Религия это – отрицание безбожия, то Атеизм это – отрицание веры в Бога, иными словами, отрицание всех религий. Часто это противостояние приобретает крайние, воинствующие формы... Многим из нас, наверное, известно, что политическое учение Маркса – ВСЕСИЛЬНО, по тому, что – ВЕРНО (для всех времен и народов, естественно). И чем ниже уровень сознания, тем яростнее религиозная борьба за ВЕРУ. (Вспомним, например, средневековые или современных исламских фундаменталистов). Однако с ростом уровня сознания приходит, и понимание Единого Начала: "Между нами высокие стены, но они не достигают Небес".

Однако, как бы мы не относились к религии, она – часть культурно-исторического наследия человечества, и это – главное. "Каждая религия помогла человечеству. Язычество увеличило в человеке свет красоты, ширину и высоту его жизни, его стремление к многостороннему совершенству; христианство дало ему определенное видение Божественной любви и милосердия; буддизм указал ему благородный способ стать мудрее, добрее, чище; иудаизм и ислам – как быть верными религии в действии и ревностно преданными Богу; индуизм открыл ему широчайшие и глубочайшие духовные возможности. Великое дело было бы сделано, если бы все эти видения Бога могли бы обняться и влиться друг в друга, но на пути стоят интеллектуальная догма и культовый эгоизм".

В настоящее время представители духовенства различных вероисповеданий, признавая несостоятельность противостояния, склонны искать пути сближения на основе единого Бога.

Следует признать, что религия является важной частью культурного наследия человечества и у каждого народа имеются свои мировоззренческие традиции. Бесплезно и неумно пренебрегать историческим опытом человечества. В то же время, призывая заимствовать только "лучшее и полезное", нельзя не учитывать насколько глубоко уходят корни этого "лучшего" в породившую его почву. Всегда ли можно воспользоваться привнесённым опытом, полностью лишив его питающей среды.

"Тот, кто обращен на Запад, никогда не увидит Востока". Это категоричное заявление верно до тех пор, пока взгляд узок и недалек. Постараемся взглянуть на известное шире и дальше. Йога, как философско-религиозное учение помогает сделать это наиболее эффективно. Обращение к йоге не является отступничеством для исповедующих различные Веры. Всевышний по тому и Всевышний, что пребывает над всеми и един для всех. Если Вы истинно веруете, то Вас ничто не совертит и Ваша Вера – в Вас.

Для далеких от религии йога может стать тем мостиком, который приблизит их к пониманию того, к чему они, возможно, уже смутно стремятся. Когда ученик готов – приходит учитель: "Те, кто предопределен, получают помощь внутреннего руководства. В подходящий момент она приходит через книгу, которую они должны прочесть, или лицо, которое может дать им верное указание".

Встав на путь совершенствования йогического сознания, вы создадите условия для внутреннего преобразования и возможно вскоре почувствуете изменения в способностях разрешать проблемы: как будто бы вам кто-то помогает. Вероятно, так оно и есть, если мудрецы древности советовали: "Измени себя и обстоятельства изменятся".

"Йога – это искусство сознательного самораскрытия", – считает Шри Ауробиндо.

"Йога – это не способ действия, но способ существования", – дополняет его последователь Сатпрем.

"Йога", как всеобъемлющее учение, вмещает нюансы духовного и материального, сохраняя за каждым индивидом право на его собственную жизненную позицию, и это свойство йоги чрезвычайно важно, ибо: "Подавление индивидуального вполне может стать подавлением бога в человеке".

Развитие йогического мировоззрения позволяет использовать различные рекомендации по укреплению физического здоровья с наибольшей для каждого эффективностью, благодаря осознанию того, что все эти рекомендации, по сути, взаимосвязаны и принадлежат к единой системе знаний – системе "Йоги".

Сейчас все во тьме. У людей нет знаний, но много гордыни.

Шрила Прабхупада

3. 1. ЙОГИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ

Эта часть публикации посвящена основам мировоззренческих позиций, на базе которых дается изложение материала.

Нетерпеливый или неподготовленный читатель может сразу же перейти к описанию практических рекомендаций по оздоровлению организма, которые приводятся в соответствующих разделах, следующих далее. На начальном, ознакомительном этапе это может быть не бесполезно, так как позволяет приобрести чисто механические навыки в освоении некоторых упражнений. Однако для достижения конечной цели – сознательного воздействия на организм, целостное знание может иметь решающее значение.

Когда объектом исследования является человек во взаимодействии с природой, неизбежно возникает вопрос о соотношении духа и материи (в существе). В историческом плане этот вопрос постоянно занимал философскую мысль. То, что в системе мировоззрения не подчинялось однозначному суждению разума, принимало облик веры или, употребляя научный термин, выступало в качестве бесспорной гипотезы – постулата. В отличие от науки, которая по мере развития знания более склонна к логическому пересмотру устаревших гипотез, религия строго следит за чистотой Веры и карает отступников. Хотя, справедливости ради, необходимо отметить, что истории известны случаи, когда научные догмы амбициозных честолюбивцев от науки сдерживали прогресс собственно науки, особенно, если эта наука подчинена какой-либо идеологии. В конечном счете, все определяют люди, которые вершат дела, их нравственные позиции, широта мировоззрения – уровень сознания.

Далее в тексте приводятся цитаты, основная масса которых принадлежит Великим Посвященным Востока – Махатмам Индии и выдающемуся индийскому мыслителю, основоположнику Интегральной йоги – Шри Ауробиндо Гхошу, а также его последователю Сатпрему; важное место занимают высказывания видного ученого в области религии, автора книги "БХАГАВАД-ГИТА" – как она есть" – Шрилы Прабхупады.

Махатмы и Шри Ауробиндо едины в критическом отношении к религии и стремлении к истинному знанию. Однако, в отличие от Махатм, Шри Ауробиндо проявляет йогическую терпимость в отношении религии, признавая объективную неизбежность ее появления и существования, а также важную роль Веры на современном этапе духовного развития человечества.

Махатмы (Великие души, посвященные Востока) утверждают, что исходят только из законов эзотерического (скрытого от посвященных) мира и проверенных фактов, основанных на точных расчетах.

Обычно отмечают два пути познания: Логический (через ментальное) и Интуитивный (через подсознательное). Но существует еще один путь – Изотерический (через непосредственное получение знаний из сфер Сверхсознательного).

Критикуя ученых, махатмы пишут: "..., по их мнению [ученых] самое важное качество каждой гипотезы не в том, чтобы она была истинной, но лишь правдоподобной... Наша доктрина не знает компромиссов. Ни утверждает, ни отрицает, ибо дает лишь то, что знает, как истину. Поэтому мы отрицаем Бога как философы и как Буддисты... Невежество создало Бога, и хитрость извлекла выгоды из представившегося благоприятного случая... Это священнослужительский обман, который представил этих Богов такими устрашающими человеку; это религия, которая создает из него себялюбивого ханжу, фанатика, ненавидящего все человечество вне его секты... Материя, сила и движение – суть троича физической объективной природы".

Шри Ауробиндо, критикуя религию в целом, рассматривает Веру как форму гипотезы и движителя прогресса на пути к истинному знанию:

"Религия всегда несовершенна, потому что она смесь человеческой духовности с его стараниями, которые приходят в попытке невежественно сублимировать свою низшую природу..., она очень скоро выражается в рутину церемониального привычного богослужения и закрепления догмы... Хождение на поклонение святым местам ничего не имеет общего с Истиной; это религиозное упражнение для людей обычного сознания.

Вера – нечто такое, что человек имеет прежде доказательства или знания, и она помогает достигать знания или опыта. Нет доказательства, что Бог существует, но, если у меня есть вера в бога, тогда я могу добиться успеха в познании Божества... Вера – уверенность в душе, которая не зависит от доводов, от этой или той умственной идеи, от обстоятельств... Когда человек начинает Йогу, обычно она [йога] приходит не на силе опыта, но силе веры... Йога – не поле для интеллектуальных доводов или диссертаций".

В отличие от Махатм, постоянно делающих оговорки, что есть тайны, которые им до времени не позволено раскрывать, позиция Шри Ауробиндо представляется более открытой и доступной, так как основана на культурно-историческом опыте человечества, его духовном наследии. Эта позиция допускает фактически Веру во Всевышнего вне религиозных догм. Однако мы можем наблюдать, что для многих религия – это скорее суеверие, вера в служителей культа, которые выступают в роли посредников, нередко самозванных представителей Бога на Земле.

Шри Ауробиндо видит прогресс человечества на пути преобразования сознания и непосредственного обращения без посредников к Всевышнему здесь, на Земле. Он говорит: "Мир – реальное творение Божества и жизнь, вплоть до каждой клетки тела, может быть полностью обожевлена. Царство Бога на Земле может быть осуществлено в самом буквальном смысле преобладающим преобразованием коллектива людей". При этом нужно ясно осознавать, что: "Ничто не приходит к нам чистым. Наш разум создал самые прекрасные системы, но жизнь не приемлет их и никогда не принимала. Возьмем хоть теперешнюю цивилизацию – что осталось от чистого коммунизма через двадцать лет после смерти Ленина? Что остается от Христа под грудой догм и запретов?".

Не углубляясь в различия мировоззренческих позиций Махатм и Шри Ауробиндо, отметим главное, в чем они сходятся. Общность – в признании Мирового или Высшего Разума, который обуславливает развитие Мира по неизблемым Законам. Эти Законы предопределяют взаимодействие Силы-Сознания с Энергией-Материей под эгидой Бытия-Духа, обуславливающего самосущность движения первых двух.

Материя является результатом действия Сознательной Силы, заключенной в ней самой. "Сознание – это Сила, а Сила – это Сознание. Все вокруг – это Сознание, ибо все есть Бытие, или Дух... Дух – сублимация материи, материя – кристаллизация духа. Материя... , вечна, не имеет начала, ибо материя есть сама Природа" – сообщают Махатмы.

Физическая формула Эйнштейна – $E=mc^2$, устанавливает связь между Материей и Энергией, указывая на возможность их взаимного перехода. Однако эта научная истина была известна посвященным более 4 тысяч лет назад из Упанишад – древнеиндийских писаний. Мундака Упанишада сообщает: "Энергией Сознания сгущает себя *Брахман*; из этого рождается Материя, а из Материи – Жизнь, Разум и миры".

Здесь уместно сделать некоторые разъяснения.

Упанишады – название которых можно перевести, как "У стоп Учителя", включают 108 философских трактатов, входящих в состав Вед. *Веды* – это 4 первоначальные *шастры* – священные ведические писания. Обобщает все ведические писания "БХАГАВАД-ГИТА", которая является сутью Упанишад. *Брахман* – всепроникающий аспект Всевышнего; вся материальная Природа. Обратите внимание на смысловое содержание слова "Природа", которое можно трактовать следующим образом: "род" – рождение, то есть появление (или проявление в материи). "При" – определяет, с одной стороны, "присутствие" при появлении (условие появления, благодаря которому оно собственно и осуществляется), с другой – прибавку, прирост, приумножение того, что уже существует.

Таким образом "Материя – это сгущенная Энергия", и весь материальный Мир, в зависимости от степени концентрации (сгущения материи), представлен планами Сознания – иерархией "миров", что было, также, известно древним мудрецам, о чем сообщают Риг Веды: "Без усилий один мир движется в другом".

"Безумны те, кто, размышляя лишь над настоящим, добровольно закрывает глаза на прошлое, оставаясь естественно слепым к будущему". Как выясняется, древние источники мудрости могут содержать подсказки для современной науки. Но Паскаль говорил: "Случай одаривает подготовленные умы".

Открытие физиками ядерных античастиц доказывает существование двух форм материи, тем самым, допуская возможность наличия иного, антиматериального мира. Мира, в котором "зеркально" отображены свойства известного нам материального (физического) мира. И это касается не только направления вращения элементарных частиц. Отличие может распространяться в частности на Энергию, связанную с этой материей.

"В "БХАГАВАД-ГИТЕ" совершенным образом объясняется, что материя и антиматерия – это две формы энергии. Материя – это энергия, с помощью которой создается материальный мир. Та же энергия, но в своей высшей форме, создает антиматериальный (трансцендентный) мир. Живые существа относятся к высшей энергии. Высшая энергия (антиматериальный элемент) – это живая сила, или Дух. Пока в сгустке материальной энергии, носящем название грубого и тонкого тела, присутствует нематериальная частица, в нем проявляется жизнь". Сходное мнение высказывают и Махатмы: "Дух и материя едины, будучи лишь дифференциациями в состояниях, но не в сущностях".

Если не вдаваться в полемику относительно особенностей терминов и понятий и попытаться совместить материалистическо-научные знания и религиозные представления, то можно допустить следующее:

1) материя и антиматерия в сущности своей представляют разновидности состояний единой материи и являются ее взаимодополняющими составляющими. В этом нет ничего необычного. Принцип взаимодополнения в природе известен из глубокой древности – "Инь" и "Ян"; в наше время каждый школьник знает, например, о разноименных электрических зарядах и полюсах магнита.

2) антиматерия в целом, возможно, является материальной субстанцией того, что принято называть Духом, а неделимая элементарная античастица – материальной субстанцией Души (результатом сгущения, фрагментом кристаллизации, энергии Духа).

В нашем физическом мире, где материя-энергия "кристаллизована" и "сгущена" до высокой плотности, сохраняется лишь чрезвычайно малое количество антиматерии. Но она является высшим состоянием единой Материи и, даже при незначительном относительно количестве, ее энергии достаточно для управления материей низшего состояния. По своей природе это управление осуществляется свыше, и в зависимости от контекста действия может проявляться в виде Силы – Сознания – Духа, что при отсутствии материалистического объяснения воспринимается как божественное начало. "Две жизни Господа (низшая и высшая) проявляют и материальный, и духовный миры, поэтому Его называют Высшей Абсолютной Истиной".

Санскритские слова *атман* и *атма* удивительным образом созвучны известному каждому школьнику слову "атом", обозначающему мельчайшую частицу вещества. Атом переводится как Сущность, Дух; изначальная

сущностная природа. Аتما – душа (в некоторых случаях относится к телу, уму, разуму или Верховной сущности). В свою очередь в глоссарии книги "БХАГАВАД-ГИТА" – как она есть" дано следующее толкование: "Душа крошечная частица энергии, неотъемлемая часть Господа, душа существует сама по себе; она отлична от тела, в сердце которого обитает, и является в нем источником сознания".

Таким образом, можно предположить, что элементарная антиматериальная частица – Душа присутствует в любом живом материальном (вещественном) теле (возможно, как своеобразное "ядро кристаллизации", обеспечивающее связь с порождающей антиматерией – Духом). Подверженная воздействию духа, материя эволюционирует – преобразуется из одной формы в другую по законам Природы: зарождается, развивается, стареет и распадается. Все материальные формы подвержены изменениям; стоит духу покинуть тело, как развитие прекращается.

С другой стороны, для возникновения Жизни и развития требуется обязательное присутствие Высшей Энергии – Духа.

Каждый здравомыслящий человек согласится с тем, что только формальный набор необходимых химических элементов не является достаточным условием для возникновения соответствующей физической структуры, тем более, биохимической системы с признаками жизни или высокоорганизованного живого существа. В связи с этим уместно напомнить известный в ученом мире курьезный пример с кошкой, которую, видимо, можно достаточно точно описать набором составляющих ее химических элементов, но это вовсе не означает, что, используя этот исчерпывающий набор, даже самый выдающийся ученый в состоянии воссоздать живую кошку (да и неживую тоже).

Живое физическое (вещественное) тело "возникает" по матрицам из тонких (полевых) планов материи, и, чем сложнее организация вещественного, тем большим могуществом должен обладать "создатель". В достаточно простых (если хотите, примитивных) случаях таким создателем может быть и человек, однако обычный человек может творить лишь неживые вещественные объекты. Возьмем, к примеру, процесс создания какой-нибудь вещи.

Предварительная (но основная) работа начинается на умственном плане, где формируется воображаемая модель будущего создания, и, чем сложнее объект, тем большая умственная работа предшествует действиям в физическом (вещественном) плане. Но и это не все – глубина творческого процесса обусловлена привлечением более высоких планов сознания, в таких случаях говорят, что Человек "вложил" Душу в свое Творение. Таким образом, у всякой вновь создаваемой вещи образуется некий "астральный двойник", обусловленный Энергией ее создателя, и, чем большим могуществом обладает мастер, тем мощнее соответствующая формация тонкого плана, при этом такая вещь обладает особыми, божественными, свойствами, отличающими ее от подобных (общезвестный пример – "скрипка Паганини"). Творческие способности – "божий дар", ниспосланный Творцом. Творчество – проявление божественного в человеке. Способность к творчеству свидетельствует о степени влияния Всевышнего – Главного Творца.

На Земле живые материальные формы представлены в трех основных мирах – мире минералов, растительном мире и мире животных. Эти миры находятся в постоянном взаимодействии и постоянной конкурентной борьбе за существование. В эволюционном плане животные существуют за счет растений, растения – за счет минералов, и каждый мир стремится завоевать большее жизненное пространство или отвоевать утраченное; пустыни наступают на леса, в животных паразитируют растения и скапливаются минералы. В конечном итоге все, что вышло из минералов в минералы и возвращается, их цикл жизни продолжительнее. Свидетельством тому окаменелые остатки ископаемых живых организмов растительного и животных миров.

Итак, мы допустили предположения относительно связи в понятиях "Дух" и "антиматерия". Теперь сформулируем наши представления о строении (природе) материально-вещественного мира, представив для себя некую упрощенную, но всеобъемлющую, модель мироздания, которая послужит нам в понимании природы человека:

Материальный мир представляет комбинацию "миров" различающихся "плотностью" сгущения материи в результате действия сознательной силы. Здесь можно провести грубую аналогию с агрегатными состояниями воды: парообразным, жидким и твердым (лед). На самом деле различия тоньше и качественно иные. Древние Йоги, например, различали три вида огня: огонь обыкновенный (горения), огонь электричества (молнии) и огонь солнца (лучистую энергию). В свою очередь Махатмы указывают на математические закономерности в мироздании, в основе которых важное место занимает число 7; Шри Ауробиндо также ссылается на семеричное строение мира.

Число семь обуславливает иерархию "миров". "Шри Ауробиндо называет эту иерархию лестницей планов сознания, которые размещаются по порядку от чистого Духа до Материи, и каждый из которых связан с одним из наших центров". Речь идет о (как это принято называть у современных экстрасенсов) биоэнергетических центрах в человеческом теле, для общего обозначения которых на санскрите существует слово *Чакра*; кроме того, каждой из семи Чакр присвоено собственное имя (название).

"Внутри нас находится целый ряд вибрационных узлов, или центров сознания, каждому из которых соответствует специфический тип вибраций... Эти центры, называемые в Индии Чакрами, находятся не в нашем физическом теле, а в другом измерении,... Некоторые из них довольно близки к различным нервным сплетениям нашего тела, хотя и не все". Таким образом, не следует искать Чакры непосредственно в физическом теле – вы их там не найдете. Они находятся в "тонком", ментальном теле одной из форм материи.

Как уже говорилось выше, различают, по меньшей мере, семь центров (Чакр), которые располагаются вдоль позвоночного ствола, соответствующего центральному энергетическому каналу – *Сушумне*. Эти центры соотносятся с соответствующими нервными сплетениями (ганглиями) в физическом теле посредством вибраций

– неких информационно-силовых волн. "Каждый индивидуум представляет собой определенную совокупность вибраций и находится в контакте с определенной зоной Подсознательного... Все в природе от самого маленького атома до величайшего по размеру солнца – находится в вибрации. В природе нет абсолютного покоя. Работа миров сопровождается постоянной вибрацией. Материя непрерывно приводится в движение энергией". "Подлинным именем вещи является вибрация ее создающая, и дать вещи имя означает обладать силой вызывать или разрушать ее". В дальнейшем мы еще не раз будем останавливаться на этих вопросах для более подробного освещения понятия Чакры и других биоэнергетических аспектов строения человека, а, также, роли и силе воздействия вибраций, вызываемых звуками специальной формы, которые на санскрите обозначаются словом – *Мантра*.

Человек, являясь частью Природы, представляет собой композицию планов сознания. Он входит как бы в состав (или взаимодействует) с "мирами" его образующими. "Если наша вибрация сера, то и наше творение будет серым, и все, чего мы касаемся, будет серым... мы можем проявить лишь то, чем мы являемся". С другой стороны, у Шри Ауробиндо сказано: "Вы растете в подобие того, кого любите".

Можно выделить три основных начала человека (три укрупненных сферы сознательного проявления материи):

духовное – сверхсознательное, высшие ментальные планы, абсолют;

психическое – умственно-эмоциональные, жизненные сферы, тонкий материально-вещественный мир (астральный план);

физическое – грубые, плотные формы материи-вещества (вещественный мир).

Через призму этих начал следует рассматривать все, в чем мы пытаемся разобраться с желанием иметь полную картину. Любое явление природы материального мира имеет свои аспекты – проявления в различных планах сознания.

Физическое и астральное тела (грубая и тонкая материя) представляют материальную сущность воплощенного человека, и взаимодействуют между собой посредством *Праны* – жизненной энергии. Различают пять пран – пять проводников жизненной силы, которая циркулирует в физическом и тонком телах, их санскритские названия – *прана, апана, व्याна, самана и удана*.

Но материальная сущность, сама по себе, еще не является человеком – это лишь набор, совокупность материальных оболочек относящихся к различным планам сознания, которые должны быть наполнены духовным содержанием. Человек начинается с индивидуальной души, а человечество это совокупность индивидуальных душ – "временно разобщенных частиц мировой и космической Души", которые в конце эволюции должны объединиться. Без индивидуальной души – частицы мировой и космической души – нет и человека, существует лишь комбинация неких материальных проявлений.

"В "Мундаке Упанишад" уточняются размеры бесконечно малой духовной частички: "Душа размерами равна атому, и ее можно постичь с помощью совершенного разума. Эта бесконечно малая душа плавает в пяти воздушных потоках (прана, апана, व्याна, самана и удана). Она пребывает в сердце и распространяет свою власть по всему телу живого существа. Когда душа очищается от скверны пяти материальных воздушных потоков, проявляется ее духовное влияние". Для достижения очищения (освобождения) души используются, в частности, упражнения "Хатха-йоги".

"Цель хатха-йоги состоит в управлении с помощью различных поз пятью типами воздушных потоков, окружающих чистую душу – не для материальной выгоды, а для освобождения этой бесконечно малой души от материальных пут".

"Сознание есть результат присутствия души, а не какого-либо сочетания материальных элементов". Вдумайтесь в смысл слова "со-знание". Это "знание", которое мы разделяем с кем-то, а вернее Высший Разум разделяет с нами в той степени, в которой мы подготовлены к этому.

В момент смерти, когда душа оставляет тело, практически ничто не меняется в физическом облике – материя сохраняет форму. Но силы разрушения получают свободу и материя, лишенная праны, поддерживающей в ней жизнь, преобразуется во всех планах сознания согласно Всеобщему Закону.

"В момент смерти существо выходит из тела через голову, оно выходит в тонком теле и направляется на короткое время к различным планам существования, проходя через определенные опыты, которые являются результатом земного существования. Впоследствии оно достигает психического мира, где покоится в своего рода сне до тех пор, пока не наступит время для новой жизни на земле".

"Человек умирает тогда, когда принято решение, какую форму тела он примет в следующей жизни" – по результатам предшествующих. Считается, что, если смерть наступает внезапно, в силу сложившихся обстоятельств (деятельности), то астральная оболочка может существовать, не распадаясь, и человек пребывает в ней некоторое время до принятия решения "Высшими судьями", вплоть до полного, отведенного ранее, срока существования на Земле (в физическом теле), в целях приобретения необходимого опыта.

"Мысли человека в момент расставания с телом определяют его состояние в будущей жизни", а привязанности, связанные с земной жизнью препятствуют свободному отходу в высшие планы. В связи с этим важно отметить, что благополучный уход души на покой во многом зависит от реакции оставшихся на Земле – на "Этом Свете". Предсмертная исповедь священнику и отпевание усопшего – христианские религиозные обряды, направленные на успокоение и умиротворение отходящей души. В этом случае демонстративно-истероидное поведение "любящих" близких, выражающих великую скорбь неистовыми действиями и восклицаниями наподобие: "На кого же ты нас покинул?" и "Как же мы теперь без тебя?", – на самом деле есть проявления

эгоизма (себялюбия) этими людьми, так как они создают трудности и дополнительные страдания душе умершего. Лучшим действием в этом случае будет тихое, умственное (мысленное) пожелание "Царства небесного".

Если внимательно присмотреться, то эгоизм "просвечивает" через многие наши действия. Будьте откровенны с собой, и вы найдете, что вспомнить о проявлении собственного эгоизма. Довольно часто мы используем наш изощренный ум, чтобы успокоить совесть и найти оправдание своим эгоистическим устремлениям. "Самооправдание поддерживает неверное действие, потому что оно дает умственную поддержку. Самооправдание всегда признак эго и невежества... Каждое действие человека полно эго, как добрых людей, так и недобрых". Истоки эгоизма – в обеспечении наилучших условий существования и выживания жизненного существа человека в материальном мире (в полном соответствии с теорией Дарвина – ведь человек пребывает в животном теле!). Поэтому поле деятельности эгоизма – материальная сущность человека, грубое и тонкое тела. Себялюбие проявляется в каждом, из, названных ранее, начал человека, относящихся к материальному миру: в удовлетворении физического плотских желаний и психического – умственно-эмоциональной сферы.

Особенное место в жизни человека занимает любовь, по тому, что это основа Жизни, ибо Божественная Любовь поддерживает существование человечества. Но сниженная в материальные сферы, она подвержена влиянию эгоизма живого существа (животного). Поэтому не всегда любовь отдача, часто это проявление собственнического инстинкта обладать кем-либо (или чем-либо); здесь скрываются истоки ревности. "Ревность приходит от узости ума и слабости сердца... Всякая ревность, борьба, ненависть, отвращение, злоба и другое зло жизненных чувств должны быть покинуты, так как они не могут быть частью духовной жизни. Также всякая эгоистическая любовь, которая любит ради эго, коль скоро эго обижено или не удовлетворено, – причиняет боль и даже вырабатывает зло и ненависть".

Но имеется и другая направленность в проявлении эгоистической любви; кроме: "Я люблю" и "Я обладаю", есть еще: "Меня любят – Меня желают – без Меня не могут". Это уже в некоторой степени обожествление себя и вряд ли может считаться добродетелью.

Частица Всевышнего, в виде Индивидуальной Души, конечно, присутствует в каждом из нас (пока мы живы), но она имеет подчиненное значение. "Если живое существо говорит, что оно не находится под контролем, что оно свободно, это – безумие".

"Психическое существо – человеческое собственное индивидуальное существо – душа. Это не Божество, хотя оно пришло от Божества и развивается к Божеству... Счастье приходит от удовлетворения души, а не от удовлетворения жизненного существа или тела. Жизненное существо никогда не удовлетворяется; тело стремится ко всему, что легче и всегда имеется [в наличии]... Желание является самым темным и самым мрачным движением низшей природы. Желания – побуждения слабости и невежества, они привязывают вас к вашим слабостям и вашему невежеству... ревности и зависти, ненависти и насилия... Победа над желаниями приносит больше радости, чем удовлетворение их... Попытайтесь получать удовольствие во всем, что делаете, но никогда не делайте что-либо в поисках удовольствия. Никогда не волнуйтесь, не нервничайте и не агитируйте. Оставайтесь совершенно спокойным перед лицом любого и всякого".

Еще глубже вникнув в причины страданий земного существования, мы обнаружим, что в основе неправильных действий, пороков лежит страх, обусловленный материальными сферами существования. Страх материи перед неизбежным уничтожением проявленных в ней форм, время жизни которых ограничено. В частности он проявляется, как страх в том, что: "Меня не любят и не полюбят", что: "Я никому не нужен", что: "Я никогда не дождусь благодарности" и т.д. и т.п. В конце концов, самый сильный страх животного тела и материального ума – страх Смерти.

"Страх – величайшее препятствие, которое мешает человеческому прогрессу. Страх смерти – самый утонченный и самый прилипчивый из всех видов страха. Человек может победить только то, чего он не боится".

Психологический механизм страха смерти, так же, как и физиологический инстинкт самосохранения, видимо, предусмотрены Природой для обеспечения гарантии эволюции видов материи, которые в конкурентной борьбе за выживание постоянно совершенствуются. Таким способом материя сопротивляется уничтожению проявленных Духом форм в силу того, что Дух, создав материю, заботиться о ней и делает это единственно верным образом. Человеческий разум не в состоянии осознать в полной мере Законов Бытия и пытается самостоятельно, пользуясь искаженными представлениями, найти собственный способ существования. Однако закономерные неудачи на этом пути порождают лишь беспокойство, тревогу и страх, ускоряя процесс разрушения. Страх наиболее сильно воздействует на астральное тело, что является причиной многих болезней физического тела. "Все болезни приходят через нервную или жизненно-физическую оболочку тонкого сознания тонкого тела прежде, чем они вступят в физическое тело... Любимый страх должен быть преодолен и заменен постоянной уверенностью в Божественной Милости".

Находясь в физическом теле, человек вынужден следовать законам материального мира. Индивидуальная душа, соприкасаясь с материальным, неизбежно подвергается его воздействиям. В этом смысле на Земле не может быть абсолютно безгрешного человека. Собственно человек и попадает на землю, чтобы изжить пороки и очистить сознание. До тех пор пока это условие не будет выполнено, следует череда воплощений (реинкарнации).

"Душа рождается повторно, и каждый раз ум, жизнь и тело формируются из материалов универсальной Природы согласно предыдущей эволюции и ее потребностям на будущее. Когда тело растворяется после смерти, жизнь течет на физическом плане и остается здесь некоторое время, но после срока жизненная оболочка исчезает. В конце концов, растворяется и умственная оболочка. В итоге душа или психическое существо, удаляется в психический мир, отдыхая здесь до нового рождения". Там "душа накапливает существенные элементы своих жизненных опытов и делает их основой своего эволюционного роста; когда она

возвращается для рождения, она выбирает свои умственные, жизненные и физические одеяния, полезные в силу своей Кармы и новой жизни для дальнейшего опыта.

Душа рождается для опыта, роста, эволюции до тех пор, пока будет в состоянии приносить Божественное в материальное. В повторном рождении только психическое существо переходит от тела к телу".

Чередa воплощений и существований обусловлена Кармой. Вероятно, что многим это слово уже знакомо; часто оно трактуется и воспринимается как судьба. Однако такой взгляд представляется несколько упрощенным и поверхностным. *Карма* – это всеобъемлющий Закон Природы (причинно-следственной обусловленности), который распространяется на все сферы сознания. Махатмы утверждают, что этот Закон Высшей Силы неотвратимо выполняется во всей Вселенной.

Понятие Кармы занимает важное (если не ключевое) место в эзотерическом мировоззрении, поэтому будет нелишне остановиться на нем более подробно.

"Под Кармой – одной из самых важных философских категорий восточных [мировоззренческих] систем – в широком плане понимается непрерывная цепь причин и следствий. Каждое действие во вселенной – результат предшествующей причины и одновременно причина последующего действия. Применительно к каждому без исключения человеку под Кармой понимается совокупность его деятельности, формирующая в итоге его "кармическое", или "казуальное" [причинное] тело, и отражающаяся в нем. Каждый час, секунду и мгновение человек [сам] творит свою карму.

Ткань человеческой судьбы, тонкоматериальная субстанция всех последующих состояний человека, вырабатывается им самим, и его будущее определяется законом справедливости, общим и универсальным во всей Вселенной. Карму создают три вида сил: мысли; страсти и [или] желания; поступки.

Каждая мысль прибавляет новый элемент в создаваемой карме, и ни одна из мыслей не пропадает. Повторяющиеся мысли переходят в наклонности, волевые импульсы – в деятельность, всевозможные испытания дают мудрость, а страдания души претворяются в ее совесть. Человек ввиду действия кармического закона устремляется в своем новом воплощении в ту среду, которая соответствует его наклонностям, подходит для той ступени развития, которая им уже достигнута.

Желания – внутренние влечения человека к тем или иным предметам; они притягивают его именно в ту среду, где они могут быть удовлетворены. Желания людей действуют на окружающих, как и мысли.

Поступки, в свою очередь, влияют на возникновение новых мыслей и желаний. Физические привычки, однако, не переживают одного воплощения и уничтожаются со смертью физического тела. Если в прошлом мы были источником страдания для других людей, в будущем мы испытаем не меньшие страдания и, наоборот, в новом и даже в настоящем воплощении кармический "лицевой счет" обязательно оплатит нам добром".

Обратимся на время к сказанному выше: "страдания души претворяются в ее совесть", и попробуем разобраться, подобно тому, как это было с "сознанием" в значении слова "совесть".

Представляется, что "со-весть" – это "весть" – известие, а точнее, указание на то, как поступить, когда мы стоим перед нравственным выбором. Существуют выражения: "жить по совести", "прислушаться к своей совести" и т.п.

Если "совесть спит", согласно Всеобщему Закону Кармы Душа неизбежно должна претерпеть страдания, чтобы "совесть пробудилась". Причем именно те страдания, которые (вольно или бездумно) причиняются "бессовестными поступками". Причинно-следственный круговорот Кармы обязательно предоставит такую возможность каждому, и будет повторно предоставлять ее до тех пор, пока полностью не иссякнет реакция Кармы, вызванная конкретными несправедливыми действиями.

В данном случае на память приходит известная поговорка: "Отольются кошке мышкыны слезки". Но, фактически, это не совсем так: кошка действует согласно предписаниям Природы и здесь реакция Кармы для нее не увеличивается. Правда, если кошка не просто закусила мышкой, а, будучи не совсем голодной, измывалась играючи над ней, получая от этого (садистского акта) удовольствие, то, возможно, ей предстоит изрядная трепка от собаки (и даже может быть с летальным исходом, соизмеримо ее "заслугам" перед Кармой). В свою очередь мышка, как "пострадавшее лицо", обязательно получит компенсацию и перейдет на более высокий уровень в развитии сознания (возможно, что в следующей жизни-воплощении ей предоставится возможность побыть кошкой).

Итак, как мы видим, реакция Кармы может наступить достаточно быстро, а может быть отставлена во времени до следующих воплощений. В связи с этим обратим внимание на то, что различают Карму "внутреннюю" и Карму "внешнюю". Действие внутренней кармы ограничивается продолжительностью одного конкретного воплощения, реакция внешней Кармы может распространяться на последующую цепь реинкарнаций.

"Если мы верим, что душа повторно рождается в теле, мы также должны верить, что существует некоторая связь между предыдущей и последующими жизнями, что прошлое души имеет воздействие на будущее – и это духовная сущность закона Кармы. Идея возмездия или воздания является грубой и вульгарной концепцией, которая попросту является распространенной ошибкой".

"Еда, половые функции, питье – есть естественные необходимости жизни, но излишества в них приносит болезнь, несчастье, страдание умственное и физическое, и все это передается, как величайшие бедствия будущим поколениям, потомству преступников" – "... нежеланные дети наводняют общество, раздражаемое на части войнами и эпидемиями".

"Случается, что предки терпят страдания за свои прошлые грехи, а иногда некоторые из них даже не могут обрести грубое тело, и вынуждены пребывать в тонком теле в виде приведений. Но если потомки предлагают

предкам прасадам, пищу, поднесенную сначала Вишну, они получают освобождение от существования в виде духов или иных форм страданий". Эта цитата из комментариев к "БХАГАВАД-ГИТЕ" описывает соответствующий религиозный обряд.

Прасадам – каждодневная пища кришнаитов – "чистых преданных" Всевышнего Бога – Кришны, которая приготавливается и употребляется по специальному ритуалу. До принятия, эту пищу следует обязательно предложить Божественной Личности и только после того, как Он примет ее (и войдет в нее), к ней можно притронуться. Все, что предлагается Кришне, не может быть связано с убийством животных и содержать их мясо, поэтому у кришнаитов есть жесткие ограничения на ассортимент продуктов питания. Однако это не означает, что они ограничивают себя (и Кришну) во вкусных вещах. Просто у них свое понятие о "вкусностях", и отвергая "трупы убитых животных", они довольствуются "чистыми" продуктами, такими, как молоко, мед, орехи, изюм.

У христиан нет таких строгих запретов на каждодневное употребление мяса животных и рыбы, но существуют посты разной степени строгости в определенные каноном церкви сроки. Христиане вкушают "тело Господне" в праздник Пасхи, "чистые преданные" – кришнаиты делают это фактически постоянно, употребляя прасадам всякий раз во время еды. В этом смысле вся их жизнь – пост и служение Всевышнему.

Материальный мир – это творение, и как всякое творение обусловлен качествами природы – гунами. Различают три *Гуны*:

Саттва – благость или добродетель;

Раджас – страсть;

Тамас – невежество или неведение.

"Над этими тремя гунами – вечное время, и комбинация этих трех гун природы под контролем вечного времени производит действия, которые называют карма. Эти действия выполняются нами с незапамятных времен, и мы страдаем от их плодов или наслаждаемся ими. Например, положим что я – делец и трудился столь усердно и разумно, что накопил много денег. В этом случае я наслаждаюсь плодами своей деятельности. Но предположим, что затем на каком-либо деле я потерял нажитое; и в этом случае я страдаю от них. Подобным же образом в любой сфере жизни мы наслаждаемся результатами своей деятельности или страдаем от них. Это называется карма... Истоки действия кармы могут уходить в глубь веков. Мы испытываем страдания или получаем удовольствие в результате каких-то поступков, совершенных нами в незапамятные времена, но мы можем изменить нашу карму, или результаты нашей деятельности, и это изменение зависит от совершенства нашего знания", – поясняет Свами Прабхупада.

"Материальный мир создается раджа-гуной, поддерживается саттва-гуной и уничтожается тамас-гуной. Эти три Гуны присутствуют повсюду в материальном мире, поэтому в каждый момент в материальной вселенной идут процессы созидания, поддержания и уничтожения".

В данном случае речь идет о различных видах влияния, которым подвержены живые существа в материальном мире. Кроме всего прочего Гуны определяют образ жизни, мышления и деятельности души, которую они обуславливают.

В "БХАГАВАД-ГИТЕ" сказано: "Гораздо лучше выполнять человеку свои обязанности, пусть даже несовершенным образом, чем чужие – в совершенстве. Лучше изведать неудачи, исполняя свой собственный долг, чем выполнять чужой, ибо следовать по чужому пути опасно".

Комментируя эти слова, Свами Прабхупада поясняет: "В материальном плане предписанные обязанности – есть обязанности, налагаемые в соответствии с психофизическим состоянием человека, находящегося под властью гун материальной природы... Он должен следовать правилам, предписанным для его конкретного положения... Лучше остаться верным своему долгу до самой смерти, чем подражать чужому".

В связи с этим уместно вспомнить известное выражение: "Найти себя", которое можно истолковать, как – найти себе такое применение, такое приложение своим способностям, знаниям, умениям, чтобы дело выполнялось наилучшим образом и давало ощущение внутреннего удовлетворения и гармонии; а это в свою очередь обуславливает здоровье как психического, так и физического тела.

Понятие предписанных обязанностей (предписанной деятельности) йогически расширяет смысл слов "найти себя"; а именно: наряду с выполнением свойственных обязанностей, не следует заниматься не своим делом.

Так, воин должен следовать приказам военачальника и бесстрашно сражаться с противником, военачальник – отдавать разумные приказы, оберегая подчиненных ему воинов, заботясь о них. Правители – заниматься политикой и нести ответственность за вверенные им свыше судьбы народов и государств. Торговцы – торговать. Рабочие – работать.

У каждого "сословия" свои, обусловленные кармой "правила игры" в материальном мире, поэтому не может, а главное, не должна кухарка управлять государством. Каждый должен "пронести СВОЙ крест", отработать именно свою карму. "Все трудности, которые душа не разрешила (до того, как покинет тело), встречают ее снова в новой жизни..."

Однако озаренный йогическим сознанием в силах воздействовать на свою Карму. "С помощью йогического воспитания можно не только предвидеть судьбу, но можно переделать ее, почти полностью изменить... Когда человек выходит из-под влияния гун материальной природы и полностью обретает сознание Кришны, он может совершать любые действия... Быть осужденным всем миром – ничего не значит для того, кто знает, что имеет одобрение и поддержку Божества". Нечто подобное высказывается и в христианских писаниях, когда десять

заповедей выражаются в одной: "Познай Бога и – поступай, как знаешь", то есть так, как Он тебе велит. Поэтому "Йогин должен уметь приложить руки к любому делу".

"При выполнении работы делайте то, что является наилучшим для этой работы без оглядки на собственный престиж или удобства... Не должно быть требования плода работы, ни поиска вознаграждения. Пока мы работаем с привязанностью к результату, жертва предлагается не божественному, но нашему эго". Однако: "Если Божество хочет, чтобы вы наслаждались чем-либо, наслаждайтесь, но будьте готовы отдать все с улыбкой в любое последующее мгновение" – или, как еще говорят: "Бог дал Бог и забрал".

Сложность выбора верного жизненного пути заключается в том, чтобы правильно распознать свое предназначение, и йогическое сознание предоставляет такую возможность. Если постоянно держать эмоции под контролем и следить за тем, чтобы жизненное существо не заглушало внутренние порывы души, то знание придет. Внимательно анализируя события своей жизни (будь то "удары судьбы" или "счастливые случаи") можно выйти на верный путь.

"Ум должен стать молчаливым и внимательным, чтобы получать знание сверху и проявить его... Сначала стань внутренне сознательным, потом думай и действуй... Обстоятельства всегда приходят, чтобы обнаружить скрытые слабости, которые должны быть преодолены... Величайшая сила рождается из величайших трудностей".

"Мирской человек 1) обязательно совершает ошибки, 2) неизменно находится под влиянием иллюзии, 3) имеет склонность обманывать других и 4) ограничен несовершенными чувствами. Обладая этими четырьмя несовершенствами, человек не может дать истинной информации о всеобъемлющем знании".

"Сознание живого существа распространяется только на свое собственное тело... Оно не может обладать высшим сознанием... Обычно, только с йогическим развитием или при помощи ясновидения может быть сохранена точная память о прошлых жизнях". В этом смысле пребывание в материальном (физическом теле) является, как бы, бессознательным, ибо человек не помнит даже факта своего рождения (очередного воплощения), и первичные знания о себе он получает от других людей (как правило, от родителей). Отсюда следует, что для обеспечения нормальной эволюции человечества, в том виде, в котором оно существует на Земле, необходимо наличие преемственности в передаче знаний.

На культурно-бытовом уровне преемственность в получении знаний обеспечивает социум, в познании законов материального мира – наука. Причем познавательная работа ума связана с непрерывным анализом (явлений) и синтезом (конструированием моделей этих явлений). То, что наш мозг не в состоянии постичь в целом, он фрагментирует, анализируя эти фрагменты по отдельности и в связи, ища аналогии и создавая некое субъективное представление о них. По мере "осмысления" и классификации фрагменты соединяются и объединяются в некий целостный ментальный образ – плод работы ума и воображения. Очевидно, что полученный субъективный ментальный образ является лишь моделью истинного, точность соответствия которой реальному определяется уровнем сознания – "Ум рассматривает предметы с неверной точки зрения".

"Ученый начинает снизу и взбирается, если он может, вверх. Йогин начинает сверху и для получения совершенного доказательства спускается вниз... Только ростом сознания в себе вы можете получить некоторое правдивое понимание вещей. Но для этого ум должен быть спокоен, и ясное чувство и интуиция должны занять свое место... Мыслящий ум должен научиться быть совершенно молчаливым. Только тогда истинное знание может прийти... Ум – не инструмент для знаний. Его истинная роль – давать форму, инициативу действию... Знание приходит не от ума. Оно приходит из глубин души или высшего сознания... Чем более ум сведущ, тем легче он решает [и берется решать] проблемы, которые не знает или не способен понять".

Преемственность в передаче Высших Знаний обеспечивается на Земле периодическим появлением посвященных (например: Будды, Кришны, Христа, Магомета и других адептов), которые доводят Истину до человечества в формах, доступных для понимания, учитывая уровень массового сознания на тот момент времени. Очевидно, что человечество не однородно и отдельные его представители отличаются по уровню развития сознания, отсюда такое большое количество интерпретаций первоисточников и разнообразие религиозных учений и сект. Одним из наиболее значительных источников эзотерических (скрытых от непосвященных, тайных) знаний являются священные ведические писания.

Йога – это мощный инструмент в познании истины, получении знаний "сверху", путем "озарений". Развитие йогического сознания способствует целостному, а значит более верному, восприятию мира. "Существуют области сознания выше и ниже человеческой зоны, с которыми обыкновенный человек не имеет контакта, они кажутся ему бессознательными". То, что обычно называют сознательным, представляет Актуальное Сознание, подсознательное и сверхсознательное – это уже вне Актуального Сознания.

Устремляя усилием воли сознание в высшие планы, человек может взаимодействовать с ними, влияя, в частности, и на физическое тело. "Единая Божественная Сила действует и во Вселенной и в индивидууме, а также по ту сторону индивидуума и Вселенной... Математик, который во вспышке озарения, принесшей ему радость, вдруг увидел по-новому строение мира, соприкоснулся, может быть, с тем же уровнем сознания, с той же вибрацией откровения [которая свойственна именно ему]. Ведь ничто не происходит "случайно", все приходит откуда-то, из конкретного плана, каждый из которых имеет свою длину волны, свою интенсивность света, свою конкретную частоту, а достичь одного и того же плана сознания, одного и того же озарения можно тысячами различных путей".

"Единение с божественным Я, что находится во всем, единственный способ стать сознательным существом, стать самим собой. Для этого мы должны с помощью средоточения изолировать себя от внешних влияний. Когда мы едины с божественным внутри нас, мы едины со всеми в их глубинах... Наша природа – комплекс, и мы должны найти ключ к некоему совершенному единству и полноте ее сложности. Ее первоначальный эволюционный базис – материальная жизнь; Природа начала с этого, и человек также должен начать с нее, он

должен вначале утвердить его материальное и жизненное существование. Но, если он остановиться, то для него не может быть эволюции, его следующая и величайшая озабоченность найти себя, как разумное существо в материальной жизни – и в индивидуальной и в общественной – также совершенной, насколько это возможно.

Различные части, планы существа преобразуются медленно и постепенно, как результат внутреннего преобразования... Что должно быть сделано с телом вначале: открыть его Силе с тем, чтобы получить силу против болезни и усталости, когда они приходят, должно быть могущество, чтобы отреагировать и вылечиться от них и сохранять в теле постоянный прилив силы. Если это сделано, остальное из телесного изменения может ждать своего времени... Само сознание посредством своего изменения будет вызывать и управлять всеми изменениями, которые необходимы для тела. Материя есть сознательное бытие, ограниченное формой; дух сознательное бытие, использующее форму, но не ограниченное в ней, и в этом преимущество Духа".

Махатмы свидетельствуют: "Феноменальные элементы, о которых прежде и не помышляли и не мечтали, скоро начнут проявляться день за днем, с постоянно возрастающей силой и раскроют, наконец, тайны своих сокровенных действий. Платон был прав: мысли управляют миром, и когда ум человеческий получит новые мысли, то, отбросив старые и бесплодные, мир начнет ускорять свое развитие: мощные революции вспыхнут от них, верования и даже государства будут распадаться перед их устремленным движением, раздавленные этой непреодолимой силой. Будет также невозможно сопротивляться их наплыву, когда время наступит, как остановить стремление потока. Но все придет постепенно... воспитывайте ваши чувствования. Овладевайте вашими произвольными силами и развивайте в правильном направлении вашу волю, и вы сделаетесь Учителем из ученика".

Неотъемлемое желание каждого живущего существа –
чтобы его обучили знать себя и владеть собой.

Шри Ауробиндо.

4. 2. ЙОГА – ЕДИНЫЙ ИСТОЧНИК И ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ ПРИНЦИП РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

В предыдущем разделе речь шла о йогическом сознании как мировоззренческой позиции, способствующей комплексному развитию человека, путем преобразования духовного начала. В этом разделе акцент делается на понимании йоги как способа и средства преобразующего воздействия на материальную сущность человека.

Часто, обращаясь к теме здоровья, мы исходим из эгоистических соображений физического комфорта или честолюбивых устремлений эффектно выглядеть. Каждому хочется поменьше болеть, быть привлекательным. Некоторым нравится демонстрировать свое физическое превосходство. Есть такие, которые получают удовольствие от применения физической силы в отношении других. Но не следует все же забывать, что физическое тело вместилище, ХРАМ ДУШИ, и это его главное, высшее предназначение. "Вредное движение – всегда ради собственного удовлетворения... По своей натуре эго – крошечная часть существа; оно вызывает сужение сознания, а в результате ограниченность знанию... Только маленькое сознание ищет возможность показать превосходство".

Природа предоставляет душе тело для существования в условиях материального мира. Смысл и результат этого существования – в эволюции индивидуальной души, подготовки ее для воссоединения с Высшей Душой. При очередном своем воплощении (реинкарнации) душа по непреложным Законам Природы получает соответствующее прошлым деяниям (адекватное) тело, дающее возможность продолжить развитие. "Незаконченные существа должны вновь рождаться или воплощаться", – сообщают махатмы.

При прогрессирующем развитии сознания физическое тело способно претерпевать необходимые изменения даже в ходе одного земного существования. "Йога – это процесс концентрированной эволюции, причем ускорение идет в геометрической прогрессии... Все йоги являются по своей природе заново рожденными, это рождение из обычной, материальной жизни человека в высшее сознание".

Таким образом, забота о теле, о физическом здоровье не может рассматриваться как второстепенное дело. Мы обязаны бережно относиться ко всему, что дается нам свыше (Природой, от Бога) и использовать это по прямому назначению. "В физическом мире из всех вещей красота лучше всего выражает Божество. Физический мир – мир форм, и совершенство форм – есть красота".

У тех, кто получил представление о йоге, по действиям индийских факиров и магов, именующих себя йогами и имеющих истощенный вид, могут возникнуть ошибочные представления и сомнения относительно значения плоти, физического тела. Безусловно, укрощение плоти способствует освобождению духа, но это не значит, что тело должно подвергаться истязаниям. "Йоги едят не из желания, но чтобы поддерживать тело... Ошибочно отвергать тело и позволять ему истощаться... Не должно быть ни привязанности к нему, но и не презрения... Йог не может быть сильным без достаточной пищи и сна. Воздержание от пищи или сна расшатывает нервы, возбуждает и ослабляет мозг и ведет к иллюзиям и фантазиям.

Существует два пути Йоги: один – дисциплина, другой – путь отказа.

Путь отказа – безопасный и уверенный. Если вы примете путь отказа полностью и искренне, не существует более ни опасности, ни серьезной трудности. Вопрос о том, чтобы быть искренним. Если вы не искренни, не начинайте Йогу... Йога означает союз с божеством, и союз [этот] действует через предложение себя Божеству.

Те, кто ищет свое "Я" старыми [классическими] йогоми, отделяет себя от ума, жизни и тела, и понимают "Я", а затем переходят от понимания своего "Я" к Нирване или Небесам и оставляют жизнь. Сверхразумная йога необходима для преобразования существа и земной жизни, а не для достижения "Я".

Множество школ и направлений древних методик психофизической регуляции сознания нашли свое отражение в основополагающем источнике классической йоги – "Йога-сутр", создание которого датируется исследователями в очень широких пределах – от второго века до нашей эры до четвертого века нашей эры. Автором текста "Йога-сутр" является древнеиндийский философ Патанджали, который систематизировал знания по практической йоге в восьми ступенчатом пути развития. Практика классической йоги направлена на достижение *нирваны* – индивидуального освобождения от материального существования с выходом в высшие планы сознания, где йогин испытывает "райское наслаждение" отрешившись от всего земного.

Принципиальное отличие Интегральной йоги Шри Ауробиндо от классической состоит в том, что достижение понимания своего "Я" не связано с уходом из "мирской" жизни. Напротив, цель Интегральной йоги – работа над созданием условий водворения на Земле "райского" существования для всех ее обитателей, путем перехода от индивидуальной к коллективной трансформации сознания в "сверхсознание", подготовки к восприятию нисходящего потока Божественного Света, становлению Супраментального Разума.

"Перед тем, как человек получит это сознание, он должен иметь веру и стремление к открытию. Стремление, зов, молитва – все формы эффективны: вы можете принять ту форму, что приходит к вам или является легкой для вас... Вы должны начинать изнутри... вы должны начинать сверху... Устраните эгоизм во всех его формах из каждого движения сознания... не пытайтесь быть ангелом в теле прежде, чем вы не совершите нечто в вашем уме и жизненном существе.

Большинство, кто практикует Йогу, живут в умственном, жизненном и физических телах, светясь случайно или, до некоторой [степени], благодаря высшему уму и озаренному уму... Позвольте сознанию спокойно развиваться и расширяться, и сознание свыше придет".

Хотя конечная цель классической йоги (уход от "мирской" жизни) не согласуется с концепцией активной жизненной позиции Интегральной йоги, а сам Шри Ауробиндо учит, что достичь необходимых изменений в физическом теле можно уже путем преобразования сознания с получением Силы извне (Свыше), тем не менее, имеются точки соприкосновения, и было бы неразумно, по крайней мере, на первых порах, пренебрегать историческим наследием классической йоги, практические методики психофизического развития которой сконцентрированы в восьми ступенчатом пути Патанджали.

В связи с этим ознакомимся в деталях с системой тренировок Патанджали, особенно в той ее части, которая связана с воздействиями на физическое и тонкое тела, то есть на материальную сущность человека, которую обычно имеют в виду, говоря о физическом здоровье. В нашем случае важна, однако, не столько сама методика тренировок классической йоги, вызывающая пробуждение и подъем внутренней энергии, заключенной в тонком теле, сколько концепция "восьмеричного пути", которую сформулировал Патанджали. Эта концепция обуславливает последовательность ступеней применения йогической практики, которая выражается следующей схемой:

1. *Яма* – отказ (воздержание от мешающего развитию, ограничение бесполезного);
 2. *Нияма* – дисциплина (приятие способствующего развитию, умеренное, контролируемое потребление полезного);
 3. *Асана* – поза, осанка (практика "правильных" положений тела);
 4. *Пранаяма* – задержка, ограничение дыхания (практика дыхательных упражнений, контроль над дыханием);
 5. *Пратьяхара* – удаление чувств (уведение их под контроль сознания, отвлечение от предметов внешнего мира);
 6. *Дхарана* – концентрация внимания (удержание мысли на предмете, контроль над сознанием);
 7. *Дхьяна* – размышление (углубленное, длительное удержание мысли на предмете, с отключением самосознания и органов чувств – медитация);
 8. *Самадхи* – освобождение (просветление, озарение, постижение Истины, экстаз);
- В системе Патанджали представлены три известные йоги:
1. "Крия-йога" – включает первую и вторую ступени;
 2. "Хатха-йога" – третью, четвертую и частично пятую ступени;
 3. "Раджа-йога" – с пятой по восьмую ступени.

"Крия-йога", составляет морально-нравственную основу, базис процесса развития как физического, так и духовного начал человека, она выражена в соединении принципов Ямы и Ниямы. Эти принципы распределены следующим образом.

Для Ямы – ОТКАЗ:

1. *Ахимса* – от нанесения вреда любому живому существу физически или умственно (мысленно, во всех планах сознания);
2. *Сатья* – от лжи (правдивость в словах и мыслях);
3. *Астейя* – от посягательств на принадлежащее другим (не укради);
4. *Брахмачарья* – от плотских желаний (контроль сексуальной активности);
5. *Апаригрха* – от желания незаслуженных материальных благ (отказ от подарков).

Для Ниямы – ДИСЦИПЛИНА:

1. *Шауча* – в очищении, включающем:

Бахья – внешнее очищение (физического тела);

Абхьянтара – внутреннее очищение (тонкого тела, эмоционально-чувственной сферы, от проявлений злобы, ненависти, недовольства, зависти и других проявлений низменных чувств);

2. *Сантоша* – в потреблении материальных благ (довольствоваться малым, что "Бог послал");
3. *Тапас* – в утверждении аскетического образа жизни (способность спокойно переносить голод, холод и прочий дискомфорт);
4. *Свадхья* – в регулярном чтении и беседах на духовные темы (обращение к источникам Высших, эзотерических знаний);
5. *Ишвара-пранидхана* – в мысленном стремлении к Божественному Началу (признание объективности Законов бытия и неизбежности подчинения им).

Краткость изложения принципов Ямы и Ниямы может привести к недопониманию и неверной трактовке морально-нравственных основ классической йоги. В связи с этим рассмотрим данный вопрос подробнее, с использованием цитат из авторитетных источников, следуя известному афоризму Козьмы Пруткина: "Зри в корень", которому вторит мысль: "Йогин видит причину раньше, чем следствие".

Относительность понятия вреда обуславливает неоднозначность трактовки первого принципа Ямы – "не убий", расширяя и дополняя его сочетанием с понятием предписанной деятельности.

Согласно обстоятельствам рождения (воплощения) и условиям существования в материальном мире (на Земле), которые требуют выполнения определенных обязанностей, человек не всегда имеет возможность абсолютно точно следовать принципу "не нанесения вреда живому". Например, ступая по земле, мы неизбежно наносим ущерб животному и растительному миру, и можно дойти до полного абсурда, заняв "непримиримую" максималистскую позицию. Лишь напрасное (и осознанное) уничтожение живых существ расценивается как грех. Меньшим злом считается убийство низших форм живого вызванное жизненной необходимостью. Так, рожденный и живущий в Заполярье, эскимос вынужден по условиям своего существования питаться рыбой и мясом – это его карма, и такой образ жизни не приводит к увеличению ее реакции. Однако для человека, имеющего возможность употреблять в избытке растительную пищу, убийство животного не пройдет бесследно. "Вместе с принятием пищи вы поглощаете также, в большей или меньшей степени, сознание животных, чье мясо вы едите. Ясно, что это не поможет вам стать ближе к человеку, чем к животному".

В связи с этим вспомним о разнообразии критериев употребления мяса животных и рыбы у разных народов. Если у индусов корова считается священным животным, с которым следует обращаться уважительно, то христиане вне поста употребляют мясо животных. Однако, согласно указаниям священного писания, кровь убитого животного следует выпускать в землю, так как с ней выходит душа из тела. У древних славян в пищу не употреблялось животное, убитое женщиной, мусульмане избегают есть свинину.

Таким образом, каждая религия задает собственные нормы бытия, обусловленные специфическими понятиями причинения наименьшего зла (или совершения правильных, дозволенных Всевышним действий).

"Уничтожение само по себе ни добро, ни зло. Оно – факт Природы, необходимость в игре сил, так же, как вещи существуют в этом мире". Махатмы учат: "Зла нет как такового, а есть лишь отсутствие добра. Зло существует лишь для того, кто становится его жертвой... Природа имеет противоядие от каждого яда, и ее законы – воздаяние за каждое страдание. Бабочка, истребленная птицей, становится этой птицей, и маленькая птица, убитая животным, переходит в более высокую форму. Это есть слепой закон непреложности и вечная приспособляемость выявлений и поэтому не может быть названо Злом в Природе. Истинное зло порождается человеческим рассудком,... человеком, который разобщил себя с природой. Человечество является истинным источником зла. Зло есть преувеличенное добро, порождение человеческого себялюбия и жадности".

Последнее высказывание, очевидно, выражает принципы Ниямы, то есть даже добро сверх "нормы" оборачивается злом. Так обильное потребление пищи, не связанное исключительно с утолением голода и жажды, а вызванное лишь чревоугодием, желанием получить удовольствие от трапезы, может привести к болезням переедания и преждевременному старению тела. Как указывал Беранже: "В излишестве – здоровью вред".

Таким образом: "Положительное и отрицательное существуют не только рядом друг с другом, но и посредством друг друга, будучи теснейшим образом взаимосвязаны; они дополняют друг друга... и объясняют друг друга".

Важно отметить, что, хотя система Патанджали представлена отдельными ступенями и принципами, их следует рассматривать в органическом единстве, применяя один к другому. Так на второй принцип Ямы, предписывающий правдивость в словах, может накладываться ограничение "не навреди", когда правда становится "убийственной".

Не всегда, правда – благо. Всякое желание "сотворить" добро, на самом деле, может обернуться злом. Добро и зло сосуществуют в причинно следственной связи и можно сказать, что это "две стороны одной медали". "Все отрицательное является обратной стороной чего-то положительного". Поэтому йоги считают, что, прежде всего, следует думать, что говоришь, но не говорить всего, о чем думаешь – "...чем меньше умственное могущество, тем больше потребность в речи".

"Вы должны всегда контролировать слова, которые вы произносите, и не должны позволять вашему языку развязываться вспышкой гнева,... ничего нет более заразного, чем вибрация звука... Среди самых нежелательных видов болтовни должно быть исключено все, что человек говорит о других, даже, если он будет восхвалять их... Всегда так трудно знать, что происходит в других... Любящий посплетничать ум – всегда помеха.

Ссоры и столкновения – доказательства отсутствия йогической уравновешенности, и те, кто серьезно желает заниматься йогой, должны научиться отвыкать от этих вещей. Достаточно легко не столкнуться тогда, когда нет причины для борьбы или диспута, или ссоры, но когда есть причина – вот тогда человек получает благоприятную возможность подняться над своей жизненной природой.

Не задерживайтесь долго на недостатках других. Это бесполезно. Держитесь всегда спокойным и мирным... Более важно для каждого найти ошибку в себе, чем настаивать на ошибках других... Реальная трудность находится всегда в себе, а не в вашем окружении... Мы находим в других то, что есть в нас. Если мы всегда находим грязь вокруг нас, это указывает на то, что в нас есть что-то грязное.

Жизненное существо – источник клеветы, мелочности, оскорблений... Не позволяйте одержимости своеволия, эгоизма в действии, любви к личному авторитету, привязанности к личному предпочтению овладеть вами... Выражение недовольства означает признак слабости и неискренности... Когда человек не может понять [что-либо], только одну вещь нужно сделать – сохранять уважительное молчание... быть не вовлеченным и не участвовать в чьих-либо суждениях – есть истинно йогическая позиция".

Одним из верных критериев отношения к другим может служить выражение: "Поступайте с другими так, как Вы хотели бы, чтобы другие поступали с Вами". Однако и здесь следует понимать, что не все, что хорошо для Вас, является благом для других. "Не будьте, охвачены желанием "помочь" другим – делайте и говорите самому себе истинное с внутренней позиции, и оставьте помощь прийти к ним от Божества... Идея полезности для человечества является старой путаницей,... введенной с Запада... Рост в духе есть величайшая помощь каждого, которую он может дать другим". Но следует помнить, что "опасность помощи другим – есть опасность принятия на себя их трудностей".

Все, что мы имеем в этом материальном мире, дано нам свыше и не принадлежит нам; нам же предоставлена, всего лишь, возможность пользоваться этим. "Вот почему мы должны иметь уважение к физическим вещам и правильно их использовать, не разрушая... Отсутствие заботы о материальных вещах, которые мы используем, есть признак несознательности и невежества".

"Деньги – видимый знак универсальной силы, и эта сила в своем проявлении на Земле работает на жизненном и физическом планах и является необходимой для полноты внешней жизни. В своем источнике, и в своей истинной деятельности они принадлежат Божеству, и те, кто придерживается этого, являются опекунами, а не владельцами". Это значит, что само по себе богатство еще не порок, все зависит от того, как оно пришло и на какие цели используется. "Деньги не являются вещью, которая может быть приобретена честно и быстро. Те, которые пытаются заработать быстро, обычно теряют свою честь – это великое зло". Однако, если богатство получено в силу предписанных обязанностей честным путем и преумножается не с целью бесконечного личного обогащения, а используется в соответствии с высшими нравственными критериями (на организацию рабочих мест, помощь обездоленным, строительство храмов и прочие богоугодные дела), то такая деятельность согласуется с основными принципами Ямы и Ниямы. Главное, для обладающего богатством, не думать самонадеянно, что оно всецело принадлежит ему и быть готовым без сожаления расстаться с ним в любой момент. "Стать безразличным к привлекательностям внешних объектов является одним из первых правил йоги, ибо непривязанность освобождает внутреннее существо в мире и истинном сознании".

В любой деятельности важно не поддаваться страстям в желании поскорее получить результат, а терпеливо и добросовестно выполнять необходимые действия. "Велик тот, кто сильнее в терпении. Мудрый никогда не борется с несчастьем заранее... Слишком беспокойное ожидание не только утомительно, но и опасно также. Каждое горячее и более скорое биение сердца уносит столько жизненных сил. Страсти и привязанности... разрушают земное тело своими таинственными силами; тот, кто хочет достичь своей цели, "должен быть холоден". Он даже не должен желать слишком настойчиво или слишком страстно цель, которую он хочет достичь, иначе это самое желание воспрепятствует возможности его выполнения, в лучшем случае задержит и отбросит его назад... Если вы обеспокоены неудачей или возбуждены успехом, это вы тоже должны победить".

Любая работа должна выполняться в спокойной уверенности, что Всевышний не оставит без помощи, и только ему ведомо, когда следует ее оказать. "Каждому дано то, в чем он поистине нуждается в действительности, что он способен воспринять и использовать...". Но это не значит, что вы должны быть безразличны ко всему; беспристрастность – не есть безразличие. "Уравновешенность, беспристрастность [но не безразличие] являются очень важными... Лишить себя чувств так же пагубно, как лишить себя пищи. Но таким же образом, как выбор пищи, должен быть сделан и выбор чувств, и контроль над ними... Плакать, вопить или плясать от радости... – всегда доказательство слабости либо жизненной, либо физической природы... Почти каждая ступень йоги требует того, чтобы вы сохраняли совершенное спокойствие в присутствии любых людей при любых событиях. Вы должны всегда оставаться спокойными, беспристрастными и неподвижными [внутри], сила йоги здесь. Совершенное спокойствие и уравновешенность обезоруживают даже опасных и свирепых животных, когда они противостоят вам".

Чтение, как один из принципов Ниямы – Свадхьяя, должно способствовать главной цели земного существования: росту сознания, развитию духа. Но оно может оказаться бесполезным и даже вредным занятием, если не служит цели самосовершенствования и постижения истины. "Чтение совершенно второстепенная вещь. Человек может прочесть тысячи книг, но все же останется недалеким. Однако чтение книг развивает ум – это происходит благодаря попытке мыслить и видеть вещи ясно... Чтение ради простого развлечения из природы умственного алкоголизма". Таким образом, увлечение детективами, мелодрамами, "мыльными операми" и тому подобными "произведениями" можно отнести, не более чем, к эмоционально-умственным отвлечениям. С обращением сознания к высшим сферам, интерес к подобного рода литературе закономерно ослабевает. Для тех, кто категорически не согласен, можно привести довольно жесткую цитату из книги Шри Ауробиндо: "Люди с малым и узким умом любят свою узость и привязаны к своим собственным ограниченным идеям, чувствам, мнениям, предпочтениям и волнуются, сердятся, полны сомнений, если кто-то пытается заставить их мыслить более широко... Среди людей самая распространенная болезнь – умственная узость. Они понимают только то, что в их сознании, и не могут допустить что-либо еще".

Морально-нравственные принципы Ямы и Ниямы универсальны. Их универсальность заложена в многозначности санскритских слов-понятий и отражается в кратких определениях этих принципов, как ОТКАЗ и

ДИСЦИПЛИНА (которые предполагают дальнейшую расшифровку). А именно: ОТКАЗ от мешающего (не способствующего), ДИСЦИПЛИНА – в контролируемом приятии способствующего (развитию продвижения в йоге).

Соблюдение этих принципов важно на всех уровнях восхождения, а их влияние проявляется во всех планах сознания (хотя и в разной степени). Поэтому, в зависимости от контекста обсуждения (сферы приложения), принципы Ямы и Ниямы могут выражаться несовпадающими в частности обобщающими словами-понятиями (в виду отсутствия установившихся адекватных терминов).

Важный момент заключается в том, что принципы Ямы и Ниямы являются базисом, основой, на которой строится пирамида процесса совершенствования как физического (вещественно-материального), так и духовного. Человек, сущность которого представлена в материальном и антиматериальном планах, будучи воплощенным, в Земных условиях, приступает к действию из вещественного плана (в физическом теле), где материальность наиболее сильно проявлена и оказывает большее сопротивление духовному. Поэтому в низших планах сознания – плотных материальных субстанциях – для утверждения принципов Ямы и Ниямы требуется прикладывать значительные усилия, совершать большую работу по укрощению плоти физического и усмирению желаний жизненного тела.

"Низшая природа, невежественная и небожественная, сама по себе не враждебна, но закрыта Свету и Истине. Враждебные силы не просто не божественны, а антибожественны, они используют низшую природу, совращают ее, наполняют ее искажающими движениями и этими средствами влияют на человека и даже пытаются войти и обладать им, по крайней мере, всецело его контролировать... Главная сила враждебных сил находится в жизненном плане, но существуют некоторые влияния в низших областях ума и более мелкие существа и силы также в тонком физическом плане". Если исходить из того, что первоисточник всех сил – в духовном, в высших планах сознания, то и реальную помощь в развитии следует ожидать оттуда – свыше. "Сверхсознательное, а не подсознательное является подлинным основанием вещей".

Как уже отмечалось выше, среди множества разновидностей йоги можно выделить два принципиально различных способа приобщения к духовному источнику Божественного Начала. Первый – это путь классической йоги – от совершенства физического к совершенству духовному, который обобщен в восьми ступенчатой системе Патанджали. Другой – путь, указанный Шри Ауробиндо, в его Интегральной йоге. Принципиальное различие этих путей – в направлении движения Силы-Сознания.

Вот как характеризует фундаментальное отличие Интегральной йоги от "классической" сподвижник Шри Ауробиндо, писатель и мыслитель Сатпрем: "... отличительной чертой традиционных йогических систем является то, что после определенного периода занятий практикующие начинают ощущать восходящую [а не нисходящую, как в йоге Шри Ауробиндо] силу (называемую в Индии кундалини), которая пробуждается – довольно грубо – у основания позвоночного столба и затем восходит от уровня к уровню до тех пор, пока не достигнет макушки головы, где она "распускается" в некую светящуюся, излучающую пульсацию, что сопровождается ощущением необъятности (и часто – потерей сознания, называемым экстазом), как если бы человек выходил в вечное Потустороннее. Все йогические методы, которые можно назвать термогенетическими (Асаны "хатка-йоги", все виды концентрации раджа-йоги, дыхательные упражнения или Пранаяма и т.д.), направлены на пробуждение этой восходящей силы. Они могут быть опасны и создать глубокие нарушения – здесь необходимы присутствие и защита просветленного Учителя... Это различие в направлении тока – восходящее – нисходящее – объясняется различием целей этих йог, которое невозможно переоценить. Традиционные йоги и, как мы полагаем, религиозные учения Запада стремятся, по сути дела, к освобождению сознания: все существо, охваченное стремлением ввысь, устремляется туда; ищущий пытается пробиться за пределы видимого и выйти вверх, в Покой или экстаз. Отсюда как следствие – пробуждение восходящей Силы. Но целью Шри Ауробиндо, как мы видели, является не только восхождение, но и нисхождение, не только найти вечный Покой, но и преобразовать Жизнь и Материю, начав с той маленькой частички жизни и материи, которую представляем собой мы. Отсюда, как следствие – пробуждение или, скорее, "отклик" нисходящей Силы. Переживание нисходящего потока – это переживание преобразующей Силы. Именно эта сила будет делать нас йогой – делать автоматически [если мы, конечно, подготовим себя должным образом и позволим], именно она обновит нашу, быстро истощающуюся энергию и неуклюжие усилия, именно эта сила начнет действовать там, где кончаются другие йоги, озаряя сначала вершину нашего существа, а затем, нисходя от уровня к уровню – мягко, спокойно и неотразимо (она никогда не действует грубо, жестко; сила удивительным образом отмерена, как будто ею руководит непосредственно мудрость Духа), и именно эта сила сделает универсальным [всеобщим] все наше существо вплоть до самых низших слоев". И далее: "Может быть, читатель ждет здесь некоего "рецепта" яснovidения и вездесущности, но ведь во всяком рецепте присутствует некая механистичность, поэтому-то мы и любим их. Действительно хатка-йога может быть эффективной так же, как и многие другие виды йогических упражнений, такие, например, как концентрация на горячей свече (*тратака*), соблюдение различных "безупречных" диет, методические дыхательные упражнения, включая упражнения на задержку дыхания (Пранаяма). Все полезно, все может быть полезно. Но все эти упражнения требуют много времени, а возможности их ограничены; кроме того, полезность этих упражнений становится сомнительной – иногда же они попросту становятся опасными – когда их практикуют люди, недостаточно подготовленные, или очищенные: мало одного желания обладать силой – получая ее, "машина" не должна развалиться; мало "видеть" – мы должны также понимать, что мы видим. На практике наше путешествие будет проходить гораздо легче, если мы поймем, что ничто иное, как сознание, использует все эти методы и упражнения и действует их посредством. Поэтому, если мы обратимся прямо к сознанию, то сразу ухватимся за главное, плюс еще то преимущество, что сознание-то не обманет".

Таким образом, из авторитетного источника, наряду с разъяснением отличий йог, мы получаем и прямое предостережение относительно не квалифицированного подхода к классической йоге. Важность участия учителя (*Гуру*) в продвижении неофита подчеркивается всеми религиозно-философскими учениями. В исключительных случаях (для "призванных") помощь может прийти свыше, но всегда, в классических йогах, направленных на

пробуждение и подъем внутренней силы – энергии Кундалини, необходимо строго соблюдать постепенность и осторожность: резкий и слабо контролируемый подъем этой энергии может привести к преждевременному разрушению физического тела, вызвать болезни. Нечто подобное наблюдается у наркоманов, известное как "ломка". Добиваясь состояния экстаза (чрезвычайного удовольствия, наслаждения) искусственным (биохимическим) способом, наркоман вызывает, но не контролирует сознанием подъем энергии Кундалини. Более того, существует опасность пере дозировки, исключающей обратимость процесса и возврат в исходное состояние сознания.

Знание отрицательных сторон позволяет более грамотно подходить к использованию достоинств – не следует впадать в крайности и в корне отвергать практики классической йоги. Тем не менее, относительная безопасность и, если хотите, простота приобщения (в бытовом смысле) являются привлекательными чертами Интегральной йоги. Однако вернемся к восьмеричной системе Патанджали и продолжим дальнейшее рассмотрение оставшихся ступеней, но уже с учетом выше изложенного.

В последовательности ступеней йогической практики Патанджали за "Крия-йогой" следует "Хатха-йога", которая включает третью и четвертую ступени – Асана (тренировка физического тела) и Пранаяма (дыхательные упражнения), соответственно.

В данной публикации мы лишь слегка затронем тему Асан – специфических положений тела. Их основное назначение в восьмеричной системе патанджали – это тренировка, подготовка физического тела к принятию поз, способствующих пробуждению и подъему энергии Кундалини. Однако очевидно, что Асаны могут иметь самостоятельное значение, как элементы тренировок физического тела, дающих оздоровительные эффекты. Желая изучить этот вопрос более подробно, могут обратиться к списку литературы, из которого по мнению автора наибольший интерес представляют две публикации: "Хатха-йога", автор которой Йогин Рамачарака, и "Йога – путь к здоровью", А.Н.Зубкова.

Асана – это поза, положение тела, осанка. Из жизненного опыта нам известно, что от выбора правильного положения тела – позы, зависит то, как долго мы сможем ее сохранять, и как скоро наступит утомление. Детям уже с ранних лет напоминают о правильной осанке, учат прямо держать спину, не позволяют сутулиться.

Классическая йога имеет проверенный веками практический опыт владения телом, из которого следует ряд важных рекомендаций:

Во-первых, это постоянный контроль за выравниванием спины (позвоночника), шеи и головы в одну прямую линию при всех "стандартных" положениях тела (лежа, сидя, стоя, при ходьбе), если это не связано со специальными позами или движениями.

Во-вторых, ноги в позе сидя предпочтительно держать в скрещенном положении, даже, когда вы сидите на стуле. Распространенная среди европейцев поза "нога на ногу" крайне нежелательна. Следует использовать всякую возможность (дома, отдыхая на природе) посидеть на ровной поверхности со скрещенными ("по-турецки") ногами – это наиболее доступная для неподготовленных поз, поэтому йогин Рамачарака называет ее позой удовольствия. Более совершенные позы Асаны, например, "поза Лотоса", требуют специальных и длительных тренировок. В процессе привыкания к позам важно не переутомлять чрезмерно суставы и давать периодически им возможность отдыха, выходя из позы плавно и постепенно, этапами. Для женщин и мужчин рекомендуются различные последовательности в сложении ног. Мужчины прежде сгибают левую ногу, затем накладывают правую. Женщины – в обратном порядке: начинают с правой ноги, а заканчивают левой.

Спать лучше на ровной, умеренно жесткой поверхности, лежа на животе, вытянув руки вдоль туловища. Допускается сон на боку (желательно с небольшой подушкой под головой для выравнивания позвоночника в шейном отделе), при этом предпочтение отдается сну на левом боку. Одна из причин (может быть и не состоятельная) заключается в том, что по наблюдениям ученых кошмары снятся чаще, когда человек спит на правом боку. Это связывают с преобладающим давлением (со стороны подушки) на правое полушарие головного мозга. Другая, более существенная причина, в перераспределении энергий *Инь* и *Ян* в энергетических каналах *Ида* и *Пингала*. Подробнее об этом можно узнать из книги: "Основы медитации", Ю.Л.Каптена. Здесь лишь отметим, что:

Ида – левый астральный канал, соотносится с женской энергией (*Инь*). В физическом плане Ида начинается с левой ноздри, соответствует Луне и способствует понижению температуры тела.

Пингала – правый астральный канал, соотносится с мужской энергией (*Ян*). В физическом плане Пингала начинается от правой ноздри, соответствует Солнцу и поднимает температуру тела – так же, ответственна за контроль усвоения пищи.

Считается, что активизация Пингалы ночью, когда поток солнечной энергии значительно ослаблен, гармонизирует астральное тело, и такая практика приводит к увеличению продолжительности жизни. Кроме того, направленной стимуляцией Иды и Пингалы можно воздействовать на терморегуляцию тела. Наиболее простой способ такой стимуляции – это лечь на бок и через 10 – 15 минут соответствующий канал станет активным. Для активизации Иды следует полежать на правом боку, Пингалы – на левом. Без специального вмешательства смена активного канала (автоматическая регуляция) происходит примерно каждые 2 часа.

Из сказанного следует, что ночью спать лучше на левом боку, а днем – на правом. Однако, в зависимости от того холодно вам или жарко, можете поэкспериментировать – разумное творчество способствует продвижению.

Спать лежа на спине не рекомендуется. Положение тела "лежа на спине" с вытянутыми вдоль туловища руками соответствует йогической позе Асан, название которой "Шавасана" ("Мертвая поза"). Это поза полного расслабления тела, которая при правильном ее выполнении позволяет получать ощущение отдыха, подобное полноценному ночному сну. "Шавасана" не заменяет сон, но в кратчайшее время может снять усталость физического тела. На самом деле физическое тело достаточно выносливо и его ресурсы быстро

восстанавливаются. Чувство усталости (разбитости) обусловлено в большей степени нагрузками эмоционально-чувственной сферы, оно снимается соответствующим воздействием на психическое начало. Расслабление с "распусканием мышц" является чрезвычайно важным элементом в практиках йоги, и к этому вопросу мы еще обязательно вернемся (в разделе 3. ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ, с рекомендациями по оздоровлению).

Завершая тему Асан, необходимо отметить, что полноценное выполнение физических упражнений "Хатха-йоги" предполагает гармоническое сочетание с другими ступенями тренировок системы Патанджали, особенно Пранаямой.

Пранаяма – это "управление движением вдыхания и выдыхания". Внешне (на физическом уровне) процесс выглядит, как специфические дыхательные упражнения, направленные на (физиологическое) обогащение через легкие и кровь тканей физического тела кислородом, содержащимся в атмосферном воздухе, с последующим удалением, образующегося в результате окислительно-восстановительных реакций, углекислого газа. Однако, наряду с внешней (экзотерической) стороной процесса дыхания, на которую обычно отвлечено наше внимание (в физическом плане), существует, так же, и внутренняя (эзотерическая) сторона, скрытая от непосвященных (в оккультные знания). Именно эта, скрытая сторона процесса представляет сущность Пранаямы, которая заключается в воздействии на организм через тонкоматериальные структуры.

Санскритское слово Пранаяма можно трактовать, как отказ от неконтрольного (не управляемого) потребления праны воздуха (через регулируемую задержку дыхания). Ранее (в разделе 1. ЙОГИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ) понятие Праны уже употреблялось, как "жизненная энергия", обеспечивающая взаимосвязь и функционирование тонкого и грубого тел, посредством пяти ("воздушных") потоков. Здесь же попробуем разобраться более подробно в том, что скрывается под санскритским словом *прана*.

В религиозно-философском учении йоги концепция праны имеет особо важное значение. Вот как характеризует Прану йогин Рамачарака:

"Она присутствует во всем живом – от амебы до человека, от самой первичной формы растения до самой высшей формы животного царства. Прана возникает повсюду. Она находится во всем, что "живет", а так как оккультная философия учит, что жизнь присутствует во всех вещах, в каждом атоме и что кажущееся отсутствие жизни есть лишь слабое проявление ее, то прана есть везде и во всем. Прана не есть "Я" человека. "Я" – это частица Божественного Духа в каждой душе, вокруг которой группируется материя и энергия. Прана же лишь та мировая энергия, часть которой употреблена нашим "Я" для своего вещественного проявления. Когда "Я" уходит из физического тела при его смерти, прана, освобождаясь из-под действия "Я", повинуетесь лишь приказам отдельных атомов или групп, составляющих раньше физическое тело, а так как физическое тело разлагается на свои составные части, то каждый атом удерживает в себе лишь столько праны, сколько ему надо, чтобы быть способным войти в новые комбинации. Остаток праны возвращается к ее общему мировому источнику. Пока же существует "Я", существует и сила сцепления, и атомы объединяются действием воли этого "Я".

Именем "Праны" мы обозначаем мировую энергию, сущность всякого движения, силы и энергии, проявляющейся в законе тяготения, в электричестве, в обращении планет и во всех формах жизни, от самой высшей до самой низшей. Прана – это как бы душа всякой силы или энергии, в какой бы форме последняя не проявлялась. Это принцип, который, действуя известным образом, порождает вид активности, присущий всякой жизни.

Прана, хотя и находится во всех формах материи, однако же она не материя; хотя находится в воздухе, но не воздух и не одна из химических составных его частей. Прана есть в пище, которую мы едим, но она не представляет из себя ни одной из питательных субстанций пищи. Она находится в воде, которую мы пьем, но не есть одна из составляющих воду субстанций. Она существует в солнечном свете, однако же не есть тепло или свет его лучей. Она – лишь "энергия, присущая материи, и всякая материя является проводником праны".

Таким образом прана – это первородный принцип жизни, который активно и неотвратимо проявляет себя, давая импульс развитию разнообразным формам материи. Чрезвычайно трудно дать точное и исчерпывающее описание эзотерическим явлениям средствами доступного нам (не оккультного) языка. Поэтому для понятия праны существуют также и такие трактовки-определения, как "первичная энергия", "жизненное дыхание", "абсолютная энергия".

Исходя из того, что первопричиной, основой мироздания является Божественное Начало (в котором заключены Сила-Сознание и Энергия-Материя), можно допустить, что Прана – это производная Бытия-Духа, первородное Божественное "дыхание", давшее начало всему живому, стимулирующее движение любых форм материи, в том числе и психической. Не здесь ли таятся корни слова "вдохновение", которым выражается обычно состояние повышенной творческой активности, эмоционального подъема.

По месту действия в живом организме различают два вида праны: одна – *Стхула-прана* движется в нервной системе грубого (физического) тела, другая – *Сукшма-прана* – сконцентрирована в тонком теле, но имеет связь с физическим телом в области пупка. Эти два вида праны почти всегда воздействуют друг на друга, обеспечивая органическое единство физического и тонкого тел.

"Прана – ветер, движущийся внутри тела. И она едина, но в силу выделяющихся свойств получает название "прана", "апана", "вяна", "самана", "удана". Согласно сведениям из словаря терминов в публикации Шри Ауробиндо "Йогическая Садхана" эти свойства распределены следующим образом:

Прана – собственно дыхание, превосходящее дыхание жизни, поскольку приносит универсальную силу в физическую систему и предоставляет ее для распределения; действует в верхней части тела.

Апана – сосредоточена в нижней части туловища, осуществляет руководство низшими функциями, в особенности выделительными – выделяющая те части пищи, что должны быть удалены из тела, и те вещества,

что порождаются телом; тесно связана с разложением и смертью; дыхание смерти, поскольку отдает из тела витальную силу.

Вьяна – пронизывает все тело и распределяет витальные энергии по всем органам; от нее зависит циркуляция крови и распределение по всему телу сущностной части съеденной и перевариваемой пищи.

Самана – сила, расположенная в центре тела и регулирующая чередование Праны и Апаны в месте их встречи, уравнивающая их и являющаяся наиболее важным фактором в поддержании равновесия витальных сил и их функций; посредник в усвоении пищи.

Удана – сила, движущаяся вверх из тела к макушке головы и являющаяся регулярным каналом связи между физической жизнью и более высокой жизнью духа.

Все праны тела сходятся в области пупка.

Прана является средой, носителем живого – бесконечно малая (антиматериальная частица) души "плавает в пяти воздушных потоках" – без праны материя мертва. С сугубо научно-материалистических позиций (чисто гипотетически) прана иногда рассматривается как некое реликтовое излучение, возникшее в момент "большого взрыва" при образовании Вселенной. Как бы там ни было, выдержавшая испытание многих веков, практика йоги привлекает своим совершенством и дает основание для внимательного отношения к опыту древних, их знаниям и мировоззренческим позициям:

"Человек может получать прану из воздуха, из пищи, из воды и солнечного света и может обращать ее на пользу своего организма. Постарайтесь правильно понять нас: мы отнюдь не утверждаем, что прана находится в этих вещах только ради употребления ее человеком. Это далеко не так – прана проникает все эти вещи согласно великому закону природы, и умение человека извлекать и употреблять ее для себя – это лишь простой случай. Прана существовала бы в природе, если бы вовсе не было человека.

Животные и растения вдыхают прану вместе с воздухом, и, если бы воздух не содержал в себе прану, все живые существа умерли бы, хотя бы легкие их и были переполнены воздухом.

Мы непрестанно вдыхаем воздух, насыщенный праной, и, непрестанно извлекая ее из воздуха, пользуемся ею для себя. В своем наиболее свободном состоянии прана находится в атмосферном воздухе; свежий воздух сильно насыщен праной, и из воздуха мы получаем ее легче, чем из какого-либо другого источника. При обычном дыхании мы поглощаем и выделяем нормальное количество праны, но при контролируемом и регулируемом дыхании (обыкновенно известном под именем дыхания йогов) мы можем вдыхать в себя большее количество праны, которая сохраняется в мозгу и нервных центрах и может быть употреблена нами, когда явится в этом необходимость. Мы можем накапливать в себе прану, как электрическая батарея накапливает электричество. Достижение высокого развития оккультисты обязаны в значительной степени своими силами этому факту и разумному пользованию этой накопленной энергией. Йоги знают, что при известных формах дыхания они устанавливают известное соотношение в количествах праны и могут направить ее, куда им желательно. Таким путем они не только укрепляют все части своего тела, но и посылают большое количество энергии самому мозгу; они развивают благодаря этому источнику свои скрытые силы и укрепляют физическую мощь. Тот, кто сознательно или бессознательно овладел искусством накопления праны, часто излучает из себя физическую силу, и всякий, кто приходит в соприкосновение с ним, ощущает его энергичность; такой человек может передать часть своей силы другим и усилить в них жизненность и здоровье.

Кислород усваивается из воздуха и переходит в нашу кровеносную систему. Прана же из воздуха усваивается нервной системой и расходуется последней. И как окисленная кровь разносится во все части организма, воссоздавая и пополняя эти части, так точно и прана разносится во все части нервной системы, сообщая им крепость и жизненность. Подобно тому, как кислород в крови расходуется на нужды организма, количество праны расходуется нервной системой и истощается процессами нашего мышления, желаний, действий и т. д., а потому необходимо постоянно пополнять наш запас праны. Каждая мысль, каждое действие, каждое усилие воли, каждое движение мускулов расходует часть нашей нервной силы, которая, в действительности, есть лишь форма праны. Для того, чтобы двинуть мускулом, мозг посылает импульсы по нервам, мускул сокращается и тратится известное количество праны. Если же вспомнить, что большую часть праны человек приобретает из вдыхаемого легкими воздуха, то важное значение правильного дыхания станет ясно само собой".

Таким образом дыхательные тренировки пранаямы в первую очередь способствуют обогащению организма жизненной силой – праной, токи которой расходятся по всему телу. В тонкоматериальной субстанции живого организма содержится множество энергетических каналов, которые подобно кровеносной и лимфатической системам физического тела, пронизывают и питают тонкое (астральное) тело токами праны. Эти энергетические каналы представляют густо разветвленную сеть, имеющую центральные и периферические отделы. Рассмотрим подробнее структуру астрального тела и строение энергетических каналов.

Органы астрального тела представляют собой образования тонкой материи, которая в отличие от грубой материи (физического плана) проявляется в "сгущениях" энергии. Нельзя сказать, что тонкое тело является в любой момент точной копией физического (оно более изменчиво и пластично), но связь между этими телами однозначная – взаимодействие обеспечивается токами праны.

Прановые токи циркулируют по сети астральных каналов, которые получили название – *Нади*. Корень этого слова – "над", имеет санскритское происхождение и означает "дыхание". Места переплетения различных Нади характеризуются сгущением астральной энергии, локальным повышением ее интенсивности. Наиболее крупные из них рассосредоточены вдоль позвоночника физического тела и известны как Чакры, что в переводе с санскритского означает колесо, круг. Посвященными (йогами и экстрасенсами) Чакры характеризуются, как некие, излучающие энергию, сфероидные образования с отходящими в направлении ближайших Нади лепестками.

Обычно выделяют шесть основных Чакр, локализующихся в пределах физического тела, плюс та, что расположена в непосредственной близости над верхушкой головы и называется "ТЫСЯЧЕЛЕПЕСТКОВЫЙ ЛОТОС". Однако при детальном рассмотрении в области головы различают более мелкие энергетические образования, и некоторые йоги склонны объединять их иначе, в частности так, что общее количество Чакр становится равным восьми. Может быть это некоторая "натяжка" (подтасовка научных фактов), но число восемь удачно согласуется с количеством соционических типов личности – типов информационного метаболизма, которые выделяются психологами, развивающими идеи Фрейда и Юнга.

Всего различают 16 соционических типов личности, но по признаку экстраверсия-интроверсия (что условно и в самом общем виде может характеризоваться, как "общительность-замкнутость") они делятся на две группы по восемь типов. В результате сопоставления научных данных и наблюдений йогической практики сделан гипотетический вывод, что каждой Чакре можно поставить в соответствие одну из восьми пар типов личности, а различия между экстравертами и интровертами, с точки зрения биоэнергетики, связаны с общей направленностью потоков информационно-энергетического обмена в области Чакр (извне и вовне).

В терминах соционики различие типов объясняется специфической локализацией биоэнергетического эквивалента "функции" (присущей типу), который может располагаться за пределами физического тела (спереди или сзади). Подробнее об этом можно узнать, например, из публикации: "Соционика: тайна человеческих отношений и биоэнергетика", авторы: А.В.Букалов и А.Г.Бойко.

Выше мы уже знакомились с действием двух крупнейших Нади – левого и правого астральных каналов – Ида и Пингала. Однако крупнейшим из всех Нади является энергетический канал, соответствующий на физическом плане отделам спинного и головного мозга. Этот канал называется Сушумна, имеет сложное строение, и проходит внутри позвоночника, вдоль цереброспинальной оси, взаимодействуя со всеми Чакрами. Начинается Сушумна у основания позвоночного столба, в области нижней Чакры, где сосредоточена внутренняя энергия Кундалини (область промежности физического тела). В основании головного мозга Сушумна разветвляется, заканчиваясь в последней, верхней Чакре, с которой связана область в центре верхней части черепа, известная, как "теменной родничок" у новорожденного. Передняя ветвь сушумны взаимодействует с "третьим глазом" – область на лбу между бровями. Задняя ветвь протекает в затылочной части черепа и связана с "четвертым глазом" – "затылочный родничок" новорожденного. Как полагают передняя ветвь Сушумны имеет отношение к биоэнергетическому обмену, задняя – к информационному.

Канал Сушумны – сложное тонко энергетическое образование, в чрезвычайно грубом сравнении напоминающее по своему строению много оплеточный коаксиальный кабель (наподобие телевизионного). Внутри Сушумны, как бы встроенные concentрично, один в другом, имеются еще несколько более тонких каналов – Нади. Два из них в астрологическом плане соответствуют Солнцу и Луне, третий находится в сердцевине этого образования и пронизывает на своем пути центры всех Чакр. Именно по этому каналу осуществляется подъем энергии Кундалини, пробужденной в результате тренировок восьми ступенчатого пути Патанджали в классической йоге. По мере восхождения, Кундалини последовательно "открывает" (активизирует) Чакры (от самой нижней до самой верхней). А так как каждая Чакра связана с определенными областями планов сознания, то их активизация создает условия для гармонического взаимодействия сущностных начал Человека с Природой на принципах соответствия микро- и макрокосмоса "как человек является семеричным существом, так и Вселенная – Семеричный микрокосм по отношению к семеричному Макрокосму". Однако, опять-таки, напомним, что классический подъем энергии Кундалини требует длительных тренировок и квалифицированных действий под руководством опытного Гуру. В противном случае возникает опасность нанести вред здоровью и преждевременно (спонтанно) покинуть физическое тело.

Из сказанного следует, что, благодаря возможности накопления и целенаправленного распределения жизненной энергии (праны) в организме, упражнения пранаямы имеют исключительно важное значение в оздоровительных мероприятиях.

Завершает систему Патанджали "Раджа-йога", включающая четыре последние ступени восхождения – с пятой по восьмую.

Пятая ступень – Пратьяхара, связана с упражнениями на отвлечение от предметов внешнего мира, удалением, "уведением чувств внутрь сознания". "Пока мы ограничиваем себя показаниями чувств или физического сознания, мы ничего не можем достичь и знать за исключением материального мира и его феноменов". Сущность Пратьяхары состоит в том, чтобы прервать поток чувственного восприятия, порождающий новые мысли; важно не давать повода для их возникновения со стороны объектов чувств. В этом случае мысли, обусловленные направленностью на новые объекты, не получают дополнительных стимулов для их поддержания и, как бы, иссякают, свободно поблуждая некоторое время. Таким образом создаются условия, позволяющие исключить связывание мыслей с внешними объектами и полностью поставить их под внутренний контроль сознания. В результате внимание не отвлекается на внешние раздражители органов чувств и полностью сосредоточено на внутренних объектах.

Шестая ступень – Дхарана, то есть концентрация внимания, удержание мысли на объекте внимания, использует упражнения, которые позволяют отключиться от внешних проблем. Одним из древнейших видов этой практики является *Тратака*, что в переводе означает "спасительное скитание". Кажущееся на первый взгляд несоответствие сущности процесса и смысла его названия объясняется общей закономерностью в йогических практиках, в целом обусловленных особенностями йогического мировоззрения. Как правило цель упражнения достигается, как бы, обратным действием, а именно, успокоение функции приходит через ее "распускание", предоставление полной свободы движения, которое продолжается пока не иссякнет питающая его энергия. Таким образом ключевым моментом этих упражнений является создание условий, препятствующих поступлению и воздействию новых стимулов, дающих притоки дополнительной энергии для поддержания процесса (в каждом

плане сознания). Грубой аналогией может служить костер, который со временем обязательно затухнет, если не подбрасывать новых порций дров.

В Тратаке предоставляется возможность сознанию "скитаться" среди тех мыслей, которыми оно уже было занято, исключая привлечение новых. Постепенно "блуждание" разума в ограниченном "пространстве мыслей" ослабевает и может быть поставлено под волевой контроль, в результате которого сознанию запрещается спонтанное переключение с объекта на объект, и в конечном итоге оно всецело концентрируется на каком-либо одном предмете внимания.

Обычно в Тратаке в качестве объектов сосредоточения используют пламя свечи, растение, цветок и тому подобные предметы. Однако практики Дхараны не ограничены исключительно Тратакой, объектами сосредоточения могут быть не только предметы, в классической йоге традиционными являются также сосредоточения на чувствах. Характерно, что при этом используются иные, отличные от привычных нам, представления о соответствии чувств и анатомических органов, которыми они представлены в физическом теле. Схема соответствия чувств и объектов сосредоточения в физическом плане выглядит так:

- 1) обоняние – кончик носа;
- 2) вкус – кончик языка;
- 3) осязание – середина языка;
- 4) слух – корень языка;
- 5) зрение – мягкое небо.

Современными исследователями делаются попытки поиска научных объяснений для явлений наблюдаемых в практиках йоги, в частности обнаружены физиологические корреляты соответствующих психических состояний. Установлено, что при длительной концентрации внимания на точке лба между бровями изменяется картина физиологической активности головного мозга, обмен информации между полушариями на уровне лобных долей значительно ослабевает. Ситуация напоминает состояние, получаемое в результате хирургической операции лоботомии, которая используется в психиатрической практике как мера дающая эффект "успокоения" при лечении некоторых "не нормально" активных и беспокойных пациентов. (Наглядное представление о результатах лоботомии можно получить, посмотрев известный американский фильм "Пролетая над гнездом кукушки").

Седьмая ступень – Дхьяна, является углублением предыдущей ступени – Дхараны, и характеризуется переходом к длительному удержанию мысли на (каком-либо одном) предмете, сосредоточению, размышлению над ним. Этот процесс по мере отключения самосознания и чувств естественным образом перерастает в фазу медитации на предмете. "Медитацией мы корректируем беспрестанное блуждание ума и тренируем его".

Слово медитация корнями уходит в "латынь" и означает: "размышляю, обдумываю". В качестве синонимов этого слова можно назвать такие, как "созерцание", "самосозерцание", а также, широко используемое на Западе слово "транс". Медитация имеет важное значение в психорегуляции, в профилактике психических расстройств и оздоровлении психики. В дальнейшем мы еще не раз будем возвращаться к этому вопросу.

С Дхьяной связаны многие другие направления йоги, в частности, "Мантра-йога", которая позволяет достичь духовного прогресса и других целей йоги при помощи, издаваемых голосом, звуковых вибраций, соответствующих специальным словесным формам – Мантрам. Санскритское слово *Мантра* состоит из двух корней: "ман" – ум, "тра" – освобождение, и переводится как "молитвенные формулы, заклинания". Маги посредством Мантр могут привлекать и воздействовать на существ астрального плана, используя их энергию. Произнесение по определенным правилам или слышание Мантр от другого человека может вызывать те или иные изменения в психическом состоянии. Непрерывное произнесение Мантры называется в йоге *Джапа*.

Джапа-медитация характеризуется отсутствием у произносящего мантру каких-либо иных образов звуков и мыслей, которые конкретно с ней не связаны. Все это способствует достижению Самадхи. Наиболее известная Мантра "ОМ" (произносится как "АОУМ") является звуковым образом Абсолюта. В руководстве по Джапа-медитации известный ученый философско-религиозного направления Свами Прабхупада сообщает:

"Как говорится в разных писаниях, у Господа много имен: Кршна, Иегова, Рама, Аллах, Будда и другие. Если повторять имена Господа, то можно очиститься и подняться с материального уровня на духовный.

В ведических писаниях говорится о маха-мантре – высшей Мантре. В "Кали-сантарана Упанишад" о ней сказано так: "Эти шестнадцать слов Харе Кршна Харе Кршна Кршна Кршна Харе Харе / Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе – особенно рекомендованы в Кали-югу, эпоху ссор, тревог и лицемерия".

Кршна – значит "всепривлекающий", Рама – "всерадующий", а Харе это обращение к энергии преданного служения Господу. Таким образом, маха-мантра означает: "О всепривлекающий, о всерадующий Господь, о энергия Господа! Прошу, позволь мне преданно служить Тебе".

Согласно ведическим писаниям настоящее время (эпоха "Кали-юга") характеризуется неблагоприятными условиями осуществления йог и по мнению кришнаитов – чистых преданных Богу Кришне, непосредственное обращение к Божеству возможно только лишь при помощи маха-мантры, все остальные пути классической йоги не в состоянии дать полного соединения (в том числе и восьмиступенчатый путь Патанджали). Поэтому чтение и распевание маха-мантры у кришнаитов составляет значительную часть их Земного существования, которое они надеются прервать и, минуя промежуточные ступени восхождения, сразу достичь обители Кришны, когда Господь их призовет.

Понятие Мантры связано с тысячелетней историей Индии, но и в религиях других народов, также, используются молитвенные формулы (из соответствующих священных писаний), посредством которых осуществляется обращение к Всевышнему.

Мантра – "это звук, который делает человека зрячим". Однако полноценное использование Мантры возможно лишь при определенных условиях. "Можно вычитать мантры из книги и повторять их до бесконечности, но если они не были переданы Учителем, или Гуру, то они не будут обладать энергией или "активной силой". Это свойство Мантры особенно важно учитывать желающим заниматься магией. Однако следует отметить, что деятельность магов далека от практики йоги, часто они пытаются "сотрудничать" с могуществами низших планов. Только в некоторых, чрезвычайно редких случаях, "призванные" получают знания непосредственно от божества и управляются им, но обладая могуществом они уже не стремятся заниматься демонстрацией своих способностей специально – на потеху публике.

Лечебной практикой установлено, что произнесение отдельных, специально подобранных звуков, с концентрацией внимания и локализацией акустических вибраций в соответствующих органах и участках физического тела, может давать оздоровительный эффект. На этом же принципе построены методики лечения, использующие в качестве источников акустических вибраций электронные генераторы низкой частоты с соответствующими излучателями энергии; для каждого органа определяется специфическая форма колебаний и их интенсивность. Однако подобные воздействия сродни физиотерапевтическим процедурам и являются проявлением механистического подхода, характерного для экзотерических научных школ и традиционной медицины. Не отрицая значения физиотерапии в медицинской практике, все же, отметим, что эффективность этих методов ограничена в основном физическим уровнем воздействия. Более того некоторые экстрасенсы указывают на нарушения в естественном биополе человека после воздействия на тело электрическими токами и электромагнитными полями. Применение лазера, качественно отличается от других физиотерапевтических воздействий с использованием электромагнитных полей. Особенность состоит в том, что лазер генерирует когерентное излучение, позволяющее создавать узко направленный и точно сконцентрированный поток энергии, обусловленный строго синхронным взаимодействием волн оптического (или около оптического) диапазона. Возможно, что специфические характеристики лазерного излучения обеспечивают высокую эффективность воздействия на клеточном уровне, в том числе и через тонкие планы материи.

Восьмая ступень – Самадхи, представляет конечный результат последних четырех ступеней системы Патанджали, которые по мере восхождения гармонично (как бы автоматически) переходят одна в другую.

Глубокое освоение трех последних ступеней, получивших в совокупности объединяющее название *Самаяма*, связано с высшими достижениями в йоге и приобретением сверхнормальных способностей. Однако эти вершины доступны лишь немногим. Причем для истинных йогов сверхнормальные способности – лишь побочный результат систематических упражнений, а главная цель – в достижении просветления и освобождения (от кармического круга бессознательных воплощений) путем слияния с Абсолютом, со Всевышним.

Практики четырех последних ступеней – "Раджа-йога" направлены на постепенное усиление контроля над спонтанной деятельностью мозга, вплоть до полного подавления его произвольной активности. "Молчаливый ум – результат йоги, обычный ум никогда не молчит".

Мозг физического тела предназначен природой для управления организмом, обеспечения его жизнедеятельности. На животном уровне главная задача мозга – это обеспечить выживание, самосохранение вида. Поэтому мозгом в первую очередь контролируются процессы защиты от врагов, воспроизводства, питания и сна. Контроль осуществляется посредством органов чувств, воспринимающих сигналы из внешнего мира. Мозг непрерывно обрабатывает эти сигналы, реагируя на них свойственным ему образом.

Природа создавала мозг, как орган, специализирующийся исключительно на обработке информации, и, чтобы свести до минимума вероятность потери управления организмом, заложила в него неиссякаемую потребность в выполнении предписанных функций. Поэтому согласно изначально заложенному принципу мозг не может даже на мгновение приостановить своей работы и пребывать какое-то время в бездействии, он непрерывно занят поиском и обработкой новой информации, воспринимая и создавая вибрации различных планов материального мира. Если не поступают сигналы через органы чувств, то мозг обращается к внутренним объектам, мыслям, которые всегда находятся в избытке.

Таким образом по причине "неугомонной" активности мозга создается, как бы, "шумовая завеса", которая затрудняет восприятие информации тонких энергий из высших планов сознания. Чтобы снять эту преграду, необходимо заставить ум замолчать, поставить его деятельность под контроль сознания. В результате открывается возможность "услышать голос" Высшего Разума, уловить нисходящий поток Света Божественных Знаний. "Душа, психическое существо, находятся в прямом соприкосновении с Божественной Истиной, но ум, жизненное существо и физическая натура скрывают его". Дух спокоен и холоден (бесстрастен), Душа – живет страстями. Отсюда, так важно, вставшему на путь йоги, контролировать работу мозга, проявление чувств и эмоций, которые обычно мешают истинному взгляду на вещи. "Всегда держите сознание внутри и совершайте действия без вовлечения в них,...".

На этом мы закончим общее ознакомление с классической йогой и восьмиступенчатой системой Патанджали. В следующих разделах акцент будет сделан на практическом освоении приемов оздоровления.

Каждый из нас имеет свой собственный, личный жизненный опыт и некий сформированный взгляд на вещи. Размышляя над выше изложенным вы сами в состоянии сделать необходимые выводы – йога тем и замечательна, что дает каждому столько, сколько он готов принять. Попробуйте по-новому взглянуть на известные вам факты, методики оздоровления, и вы наверняка уловите их связь с общими закономерностями йогического подхода.

Нередко действие направлено на следствие (но не причину), а методика лечения часто представлена лишь отдельными фрагментами возможного (более полного, комплексного) курса оздоровления. Основываясь на йогическом мировоззрении вы в состоянии самостоятельно достроить недостающие звенья, путем обращения к другим (дополнительным) источникам.

Часто мы являемся свидетелями того, как появляется некий целитель, предлагающий свою, "собственную и уникальную", систему оздоровления, и тут же возникает группа одержимых последователей, напоминающая не то религиозную секту, не то политическую партию. "Среднего человека влечет к тем, кто заявляет великие претензии, к тем, кто заявляет громко и рекламируется, иначе они не привлекут большого количества людей... Человек требует чуда, чтобы иметь веру, он желает быть ослепленным".

Хорошо известно, что эмоциональный подъем и безаветная вера могут дать ожидаемый результат, но одержимость и идолопоклонничество создают условия для нежелательных влияний, и в итоге, получив полезный эффект в одном (внешнем, видимом для нас проявлении) можно нанести ущерб в другом (внутреннем, скрытом от нашего понимания). Это особенно относится к психотерапевтическим методам воздействия.

Некоторые люди обладают выдающимися, сверхнормальными способностями воздействия на волю других, причем сами они не всегда достаточно хорошо осведомлены в особенностях механизма этого воздействия. Случайно обнаружив у себя феноменальные качества, но не распознав прежде их природу (с помощью посвященного учителя – Гуру), эти "целители" самонадеянно и безответственно пытаются продвигаться ощупью, "научно-экспериментальным" путем, возможно нанося серьезный вред "подопытным" (и себе). "Так называемые науки, которые имеют дело с умом и людьми, столь зависимы от физической науки, что они не в состоянии идти по ту сторону своих узких ограничений".

Махатмы предупреждают: "Адептам, воплощенным духам, воспрещается нашими мудрыми и неприступными законами полностью подчинить себе другую, более слабую волю – волю свободно рожденного человека. Последний способ действий есть наилюбимейший метод, к которому прибегают "Братья Тьмы", колдуны, элементарные призраки...".

Таким образом следует с большой осторожностью относиться к "чудесным" способам исцеления и быть прежде совершенно уверенным в чистоте как помыслов целителя, так и тех сил, которые привлекаются при этом. Старайтесь избегать гипнотического воздействия и присутствия в местах большого скопления людей, где бушуют страсти, в том числе и религиозные – "астральные существа кормятся вибрациями человеческих эмоций". Общение с Всевышним – процесс интимный, так как в его основе Божественная Любовь, и здесь лучше обходиться без посредников и толпы.

"Не обязательно хорошо [подробно] рассказывать другим об опытах. Это ослабляет опыт и ведет к упадку... Божество должно скрывать себя, чтобы встретить человека... Медитация может быть коллективной, и это очень хорошо, это возбуждает великую силу, но только тогда, когда члены, собранные вместе для медитации, являются единоклубными, в полном согласии и сотрудничестве,... как единое целое. Самое важное иметь внутреннее видение и пронизательность в выборе людей для медитации". Гарантией от непредвиденного может быть индивидуальная, внутренняя работа над собой – "Работать над собой каждую минуту. Йога – это не способ действия, но способ существования".

"Если вы не можете достичь внутренней гармонии, то вы не можете быть свободными от болезни или предотвратить ее возвращение... Вы никогда не должны иметь злую волю или зло против кого-либо. Ибо, если вы имеете дурное чувство, дурную волю или дурные мысли против людей, сразу же уроните себя до их уровня, и тогда получите их удары.

Прежде всего необходимо избавиться от мрачных и обессиливающих внушений... Не позволяйте унынию подавлять вас, не отступайте перед ним, наблюдайте за его причиной и устраняйте эту причину – вот правило Йоги.

Если вы хотите излечиться от болезни, то существуют два условия: первое – вы должны быть без страха, абсолютно бесстрашны, во-вторых вы должны иметь веру в Божественное покровительство.

Вы не должны бояться. Большинство ваших забот приходит от страха. 90% болезней являются результатом подсознательного страха в теле. "А что случится?" – это и есть та болезнь, которая должна быть остановлена... Болезнь может быть совершенно уничтожена только победой над материальной природой. В физической болезни могут быть использованы необходимые средства, но по ту сторону физических средств должна быть Божественная Сила, физические средства используются с разбором и в случае необходимости.

Единственное лекарство – держаться спокойно, смотреть внутрь себя честно, чтобы выяснить, что неправильно, и мужественно начать работать, чтобы перейти на верный путь. Чем искреннее ваше стремление, тем больше Божественное Сознание поможет и посодействует вам".

Не отступайте, будьте тверды в своих намерениях, и не теряйте веру в себя и свое Божественное начало. "Ощущение невозможности есть начало всякой возможности" – напутствует Шри Ауробиндо, а "шатание на пути не приводит к быстрому окончанию пути", – учат махатмы.

"Усиьте внутренний отдых... Не разрешайте вашему уму быть тоже активным и жить в волнении, не переходите к заключениям от поверхностного обзора предмета; всегда ждите своего времени, сосредотачивайтесь и решайте только в спокойствии... Если существует внутри существа возможность внутреннего конфликта, то это означает, что в нем есть еще некоторая неискренность... Освобождение приходит через отказ от эго и желаний".

"Каждый человек властелин своей мудрости", гласит Тибетская пословица.

5. 3. ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

6. 3.1. Путь к здоровью

В предыдущих разделах речь шла о йогическом мировоззрении, характерной чертой которого является всесторонний, комплексный подход к решению проблем, в том числе и тех, что связаны со здоровьем тела и духа.

Переходя к вопросам оздоровления организма мы будем исходить из того, что человек – "комплексное" создание и представлен в Природе тремя основными началами: физическим, психическим и духовным; причем, преимущественное воздействие оказывают высшие планы сознания на низшие. Поэтому при решении любых частных задач необходимо прежде распознать истинную причину явления, и уже через нее воздействовать на следствие. Важно, также, постоянно сверять свои действия с первостепенными принципами восьмеричного пути классической йоги: Ямой и Ниямой. Но самое главное заключается в осознании того, что начало всему (любым изменениям, которые вы желаете совершить) – в умственном, в ментальном плане. "Сначала было СЛОВО..." – сказано в священном писании. Это значит, что не следует приступать к каким-либо серьезным действиям без предварительной умственной работы, без соответствующей подготовки сознания. Не должно быть ни авантюризма, ни малейших сомнений в том, что вы делаете, но уверенность основанная на точном знании. Трезво оценивайте свои возможности, не ставьте перед собой задач невыполнимых практически, надеясь на чудо или "авось". Не рассчитывайте под влиянием суетливого желания получить быстрый результат, осуществить "великий (китайский) скачок". В случае неудачи срыв может дать нежелательные последствия и даже усугубить исходное состояние.

"Йога нуждается в терпении, потому что она означает перемену радикальных мотивов, как каждой части, так и в деталях натуры... Вы всегда должны оставаться все более и более углубленными, спокойными в себе, также и в отношении к окружающему миру... Особенно нервное возбуждение должно быть отсечено; только уравновешенная и спокойная сила в нервном существе и теле является прочным базисом... Установите величайший мир и спокойствие в вашем теле, которые придадут вам силы отражать атаки болезни".

Таким образом, принимая однажды решение, вы должны с полной ответственностью осознавать, что встаете на путь преобразования и гарантом вашего успеха на этом пути будет целеустремленная Воля. Однако "большая ошибка предполагать, что каждый может... выполнять и доводить до конца все стороны Йоги собственными усилиями. Ни одно человеческое существо не в состоянии сделать этого". Важно отдавать себе отчет в том, что возможности человека ограничены и соответствуют уровню развития его сознания. Самостоятельное продвижение затруднено, но отчаиваться не следует – "все во власти Всевышнего". Поэтому, устремляясь мысленно к высшим планам сознания и создавая условия для восприятия нисходящей Силы, мы в состоянии способствовать расширению наших возможностей, "само сознание посредством своего изменения будет вызывать и управлять всеми изменениями, которые необходимы для тела".

И все же не следует забывать, что действуем мы в Земных условиях и путь к высшим достижениям начинается с поэтапного освоения начальных ступеней, создания условий для постепенного роста сознания, совершенствования тела. В этой связи представляется целесообразным обозначить круг наиболее важных в практическом отношении вопросов, которые на начальных этапах продвижения могут иметь первостепенное значение; среди них: пища и питание, дыхание и управление токами Праны, физические упражнения и массаж с воздействием на рефлекторные зоны, сон и восстановление сил, основы психорегуляции.

В заключение несколько слов о медицине и ее значении.

Современная медицина в значительной степени продукт научного, и так уж сложилось, экзотерического знания; область ее действия, как правило, ограничивается физическим планом. Эзотерические (скрытые) знания в лечении используются лишь немногими посвященными. Среди них наиболее впечатляют хилеры (от английского healer – целитель), которые, в частности, осуществляют внутривисцеральные хирургические операции без режущих инструментов. Скорее всего хилеры обладают могуществом воздействовать на силы сцепления в грубой материи, и не повреждая ее, а лишь раздвигая, разъединяют ткани в определенных местах, не причиняя им серьезных травм. После снятия блокирующего воздействия, силы сцепления в точности восстанавливают структуру физического тела (не требующего какого-либо лечебного преобразования) в изначальном виде. Даже мельчайшие сосуды и капилляры, разомкнутые до этого, но вновь сочлененные на клеточном и молекулярном уровнях, прекращают кровоточить. "Рана" закрывается без малейшего рубца, так как воздействие на грубую материю осуществляется из высших планов, тонкими энергиями, не разрушая ее, а лишь преобразуя.

Выше сказанное можно дополнить цитатами из книг Сатпрема и Ауробиндо:

"Все чудеса – это не что иное, как обратная сторона нашего бессилия.

Органы – это только материальные символы энергии; не они являются существенной реальностью: они просто дают ей форму или материальную основу в определенных данных условиях... Тело никогда не болеет, а только изнашивается; но даже изнашивание тела, по-видимому, не является неизбежным, как это станет ясным в супраментальной йоге. Это не тело болеет, это ослабевает сознание.

Наша медицина касается лишь поверхности вещей, а не их источника. Единственная болезнь – это недостаточность сознания... Употреблением своих лекарств медицинская наука больше мучит человечество, чем облегчает. Она ослабила природное здоровье человека".

Таким образом, если вы серьезно намерены помочь своему организму сохранить (или восстановить) здоровье, то необходимо твердо усвоить, что самый действенный путь – это работа над собой, своим сознанием.

Зависимость от лекарств (если она есть) следует постепенно замещать естественными оздоровительными процедурами. В экстренных случаях лекарства могут дать временный исцеляющий эффект, но к общему оздоровлению это не имеет прямого отношения. Истинно здоровый организм отражает болезни и справляется с внутренними неполадками собственными силами, данными ему от Природы.

"Йоги знают, что тело существует только потому, что существует великий Разум, который продолжает действовать и в физическом теле, и знают, что, пока индивидуум согласует свои действия с Божественным законом, он сохраняет в себе здоровье и крепость. Но как только человек отступает от этого закона, так сейчас же в нем появляются дисгармония и болезнь".

7. 3.2. Пища и питание

С малых лет детям внушают, что надо обязательно "хорошо кушать, чтобы вырасти большим и сильным". Но вот, что значит "хорошо кушать", каждый понимает по своему. С одной стороны, есть определенные традиции (или привычки, не всегда безвредные), с другой – научные рекомендации диетологов, высчитывающих некие калории и оптимальные соотношения питательных веществ. Много внимания уделяется, также, "вкусной и здоровой пище", аппетиту, как сделать так, чтобы он появился. В общем складывается впечатление, что не мало умов занимает забота о том, как организовать питание так, чтобы при этом получать по больше удовольствия и не слишком сильно располнеть. На самом деле природный смысл необходимости питания лишь в том, чтобы поддерживать на должном уровне жизнедеятельность организма. "Не должно быть ни страстности, ни отвращения к еде... Не волнуйте свой ум думами о пище. Принимайте ее в умеренном количестве, без жадности и отвращения, как средство данное вам... для поддержания тела в верном духе, предлагая ее Божеству в вас". Йоги, например, придерживаются такого правила: "Достаточно съесть только половину того, что можешь съесть, другую половину следует восполнить водой".

Рамачарака пишет: "По философии йогов, пища должна означать: во-первых – питание, во-вторых – питание и в-третьих – питание. Всегда питание... человек должен есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть... Йог получает удовольствие, неизвестное людям, отрицаям простые блюда... Голод и аппетит – два совершенно различных появления человеческого организма. Голод – это нормальное требование организма, аппетит же – противоестественное желание пищи. А между тем большинство людей употребляют оба эти слова, как будто они означают одно и то же".

В самом кратком изложении, аппетит – это привычка организма к еде, а голод – естественная потребность в питании. "Животные обладают голодом, пока человек не испортит их, соблазняя печеньем и другими вещами, ложно называемыми пищей. Ребенок также обладает естественным голодом, пока его не испортят тем же самым путем взрослые. Естественный голод у ребенка заменяется приобретенными аппетитами...".

Естественный голод, как и естественная жажда, дают о себе знать в ощущениях рта. "Желудок обыкновенно не обнаруживает никаких симптомов и вообще не проявляет себя... Никакого ощущения пустоты в желудке в это время не бывает. Этот симптом как раз характерен для аппетита, требующего, чтобы раз установленная привычка была продолжена".

Проявления голода можно проиллюстрировать на примере жажды. Если вы действительно хотите пить, то есть у вас естественная жажда и организм требует жидкости, то вам, чтобы утолить ее, достаточно будет выпить обыкновенной свежей воды. Однако насколько эта природная потребность отличается от привычного для многих в этой ситуации желания употребить чай, кофе или какой-либо искусственный "освежающий" напиток.

Чувству голода можно доверять, если оно естественно и не произошла подмена на чувство аппетита. В противном случае требуются сознательные усилия по восстановлению нормальных ощущений организма. Нарушения связаны с "загрязнением" как тела, так и сознания. Первое, что необходимо сделать, это осознанно изменить свое отношение к пище и еде (пусть не сразу и не во всем, но, хотя бы, умственно признать и принять необходимость перемен), и действовать – заняться очищением организма. С этого надо начинать, потому что неочищенный организм, жизненное тело будут сопротивляться и требовать того, к чему они имеют привычку. А привычки надо изживать, чтобы не тратить попусту энергию на непрестанную борьбу с ними.

Американский исследователь и публицист Поль Брэгг посвятил основную часть своей жизни изучению свойств очистительного голодания, которое, в первую очередь, направлено на удаление из организма вредных веществ и восстановление естественных сил организма. Не обращаясь формально к йоге Брэгг по сути следует ее принципам (видимо, по тому, что эти принципы универсальны, и тот, кто ищет помощи у Природы, неизбежно к ним приходит). Он пишет: "Тайна" неуязвимого, не знающего старости, здоровья заключается во внутреннем очищении и восстановлении с помощью натуральной пищи и других обновляющих человека принципов, таких, как чистый воздух, голодание, физические упражнения, отдых и т.п.". Здесь и далее по тексту широко используются цитаты из различных публикаций Поля Брэгга.

Элементы Ямы, Ниямы и Пранаямы буквально "пронизывают" рекомендации Брэгга: отказ от вредного (не свойственного), дисциплина в правильном употреблении необходимого (полезного), свежий воздух и специальные приемы дыхания, активный образ жизни с разумными физическими нагрузками и оптимистический душевный настрой – вот основные принципы жизни, которые Брэгг пропагандирует, ссылаясь на свой личный опыт.

Конечно не со всеми утверждениями Брэга можно безоговорочно согласиться с позиций йоги, но ценность его рекомендаций – в их практической значимости. Он отчетливо представлял в каком мире живет и, что важно, хотел по долгие продлить эту жизнь, создавая для организма благоприятные условия существования, на сколько это позволяла действительность. Он исходил из того, что нужно считаться с жизненными реалиями и, если не получается улучшить экологические условия жизни в глобальном масштабе, то следует искать способы делать это индивидуально, используя природные возможности каждого организма.

В результате жизнедеятельности в наш организм попадают нежелательные и вредные вещества; они содержатся в воздухе (токсичные продукты горения, пыль), в воде (технологические загрязнения производств), в пище (ядохимикаты полей, гормоны роста, консерванты). Изолировать себя от этих "плодов цивилизации" полностью – не реально. Поэтому необходимо: во первых, употреблять в пищу, по возможности, более чистые и натуральные продукты, свойственные нашей природе, а во-вторых, регулярно помогать организму избавляться от накопившихся вредных веществ – ядов, попавших извне, и собственных продуктов жизнедеятельности – шлаков.

Основным и естественным методом очистки организма Брэгг считает голодание, под которым понимается полное исключение пищи с употреблением достаточного количества воды, выводящей все, что в этой ситуации отторгается. Отторгается потому, что внутренние силы организма, освобожденные от усвоения пищи, направляют свою энергию на удаление лишнего и вредного.

Здесь очень важно иметь в виду, что сам процесс усвоения пищи требует затрат энергии, и чем эта пища "тяжелее" (труднее для усвоения), тем больше энергии уходит на ее переработку и меньше, в конечном итоге, приобретается. То есть у каждого продукта питания (в сочетании с организмом его употребляющим) есть некий "коэффициент полезного действия", и не так важно то, сколько в конкретной пище содержится питательных калорий, как то, сколько их может получить в результате организм и какое количество трудно удаляемых шлаков при этом образуется. С этой точки зрения, вопреки широко распространенному мнению, мясные продукты и животные жиры не являются благоприятными и исключительно важными для человека – без них можно вполне обойтись и даже с пользой для здоровья.

Дело в том, что пищеварительный тракт человека отличается большой протяженностью кишечника (примерно в десять раз превышает рост) и лучше приспособлен для усвоения именно растительной пищи. Животная пища может надолго задерживаться в нем, что способствует возникновению процессов брожения и гниения, отравляющих организм, приводящих к болезням. У хищников кишечник имеет небольшую длину, но и они по зову природы в случае необходимости прибегают к "очистительным процедурам", поедая нужные им растения.

Тем, кому не представляется возможным полностью исключить из своего рациона мясо, следует учитывать "опыт" хищников и особенности человеческой физиологии – употребление мяса необходимо сопровождать обильным количеством зелени и чередовать с приемом овощей.

Таким образом умение очищать организм может иметь даже более важное практическое значение, чем свойства употребляемой пищи, которую не всегда представляется возможным выбрать по своему усмотрению.

Известно, что продвинутые йоги, которые достигли высокой степени чистоты как тела, так и сознания, могут нейтрализовать действие ядов и "пропускать" их через организм не причиняя ему вреда, но это – не самоцель, а побочный результат на пути к совершенству. В частности, йоги практикуют еженедельные голодания от 1 до 2 суток. В древних ведических писаниях рекомендуется голодать (поститься) "на одиннадцатый день прибывающей и убывающей луны".

В связи с этим остановимся подробнее на основных принципах очистительного голодания:

1. "Голодание – это великий чистильщик, но не лекарство от болезней" и средство для изменения веса тела. Цель и назначение очистительного голодания – "укрепить жизненные силы таким образом, чтобы лечение болезней стало сугубо внутренним делом самого организма", тело само по себе приобретает то состояние, которое ему свойственно от Природы. То есть в результате очистки организма возможно как снижение веса тела, так и его увеличение до нормы.

Для проведения регулярных и непродолжительных голоданий, особенно, если организм уже достаточно очищен и приобрел к ним привычку, не требуется какой-то специальный (больничный) режим. Скорее, наоборот, голодание переносится легче при активном образе жизни и интенсивной интеллектуальной деятельности, когда внимание отвлечено от внутренних проблем.

2. Приступая к голоданию вы должны четко усвоить, что это не разновидность диеты, когда определенным образом подобранная пища все же поступает в организм. Только полный ОТДЫХ ОТ ЕДЫ освобождает внутренние силы и дает очистительный эффект. При этом крайне важно, чтобы в организме было достаточное количество чистой воды, с которой шлаки и яды выводятся наружу. Поэтому вода не должна содержать ничего такого, чтобы могло остаться в организме и нанести ему вред.

Поль Брэгг употреблял дистиллированную воду, что для длительного голодания (более недели), видимо, является обязательным условием. Однако, если учитывать не только химическую чистоту воды, но жизненную силу, которой она может обладать, то мягкая родниковая вода (без содержания солей и других "лечебных" примесей) может оказаться более предпочтительной. Много Праны содержится, например, в талой воде, особенно в высокогорьях, где, как правило, таяние происходит под воздействием энергии солнечных лучей.

Таким образом очевидно, что прежде, чем приступать к очистительному голоданию, необходимо приучить себя пить достаточное количество воды, около 3 литров в день. На первый взгляд может показаться, что это много, но, если посчитать весь объем жидкости, который человек в обычных условиях употребляет в составе пищи (супы, напитки и т.п.), то цифры будут соизмеримы.

Вода является главным биохимическим компонентом нашего организма и чрезвычайно важна для процессов выделения. Все четыре основных органа выделения – кишечник, легкие, почки и кожа – требуют достаточного наличия влаги. Например, даже при обычной температуре окружающего воздуха, на испарение через поры кожи и легкие затрачивается около 0,5 литра воды в сутки.

Йоги рекомендуют употреблять воду "небольшими количествами, но часто и в течении целого дня", при этом делается один или два глотка, и всякий раз желательно, чтобы вода на некоторое время задерживалась во рту для ощущения ее вкуса и первичного поглощения Праны нервами языка и рта.

Не следует опасаться, что вода "разжижает кровь" – скорее наоборот. По мнению йогина Рамачараки: "Лица, поглощающие недостаточно жидкости, почти все страдают от недостатка крови, имеют вид малокровных людей, кажутся бледными и анемичными. Кожа у них почти всегда бывает суха, лихорадочна, и они всегда редко потеют. Почти всегда они страдают расстройствами пищеварения, а это в свою очередь вызывает сотни других недугов... Природа быстро и скоро выкинет излишек воды". Кроме того, "организм постоянно выделяет воду через поры кожи в виде пота и испарины... доказано, что если у животного прекратить испарину, то оно умрет". Вместе с водой через кожу выделяются и продукты жизнедеятельности организма, в этом смысле "кожа не что иное, как дополнительный орган к почкам".

Таким образом, даже в обычном состоянии, организму требуется большое количество жидкости; при длительном голодании, недостаток воды может привести к отравлению и серьезным осложнениям.

3. Необходимо совершенно твердо усвоить и аккуратно выполнять процедуру входа и выхода из голодания, а именно: до периода голодания и после него следует обязательно исключать из употребления пищу животного происхождения (мясо, рыбу, жиры и т.п.), а также, наркотические вещества (табак, алкоголь, чай, кофе). Иногда, под наблюдением специалиста, заядлым курильщикам разрешается курить, даже во время голодания, но это со специальной целью – выработать привычку отвращения к табаку. Длительность этих периодов "входа" и "выхода" обычно выбирается равной сроку голодания и зависит от фактического состояния организма, степени его загрязненности.

В связи с этим становится очевидным, что людям давно и много курящим, употребляющим каждый день в пищу крепкие мясные бульоны, концентраты, консервы, кофе, крепкий чай, трудно будет сразу надолго отказаться от своих привычек – организм будет ожесточенно сопротивляться. Для них продолжительность первого самостоятельного голодания не следует устанавливать более одних суток. (В экстремальных случаях, для голодания в лечебных целях под наблюдением врача, сроки могут устанавливаться индивидуально, по медицинским показателям). Поэтому реально, выход на длительные сроки самостоятельного голодания, дающие наибольший очистительный эффект, осуществляется в течении нескольких месяцев. Организм, как бы, тренируется выполнять "отдых от еды", приобретает навыки, хотя бы на время, отказываться от нежелательных (но все еще желанных) продуктов питания и вредных привычек. По мере очищения создаются условия для перестройки в организме и зависимость от вредных привычек ослабевает. Вы объективно начинаете чувствовать, что прежние ваши желания не столь сильны, и вы можете не так часто и в меньших количествах употреблять то, чего следует избегать. В тоже время развивается вкус к растительной пище и натуральным продуктам. Постепенно снимается скованность в движениях, суставы становятся более подвижными, боли ослабевают, мысли становятся яснее. Одним словом, вы всякий раз ощущаете положительный результат и укрепляетесь в уверенности, что действуете правильно. Однако первые признаки очищения могут носить не столь приятный характер, если организм к моменту начала процедур голодания успел накопить значительное количество ядов – к этому надо быть психологически готовым. Даже при суточных голоданиях, на первых порах, могут наблюдаться головные боли, тошнота и головокружения (особенно, если вы не прекращаете курение, но и в этом есть свой положительный эффект, если появляется чувство отвращения к табаку).

Приступая к очистительным мероприятиям следует позаботиться о нормальной работе органов выделения, в первую очередь кишечника "фабрика отходов" должна работать бесперебойно. Функционирование кишечника обеспечивается его движением – перистальтикой. Это движение может быть нарушено целым рядом причин, в частности, в результате ожирения, когда кишки покрываются толстым слоем сросшегося жира, затрудняющего перистальтику. Другая распространенная причина, пусть не в обильном, но все же неправильном питании, когда в организм не получает достаточного количества чистой воды, а в качестве жидкости в пищу употребляется исключительно кофе или очень крепкий (и не всегда свежий) чай. Ситуацию усугубляет тяжелая, жирная пища с большим количеством соли и недостатком зелени, овощей и прочих продуктов растительного происхождения. Можно назвать еще одну серьезную причину нарушений в работе кишечника, она обусловлена неполадками в вегетативной нервной системе, которая обеспечивает управление работой внутренних органов. В конечном итоге, все наши болезни – "от нервов", а их состояние в большой степени зависит от нашего образа жизни, насколько правильно мы питаемся.

В результате застойных явлений, в кишечнике может накапливаться значительное количество отходов пищеварения. Со временем, эти не удаленные отбросы имеют тенденцию уплотняться и способны приобретать настолько высокую твердость, что без интенсивных методов проблема уже не разрешается. Поэтому, в тех крайних случаях, когда путем правильной организации питания все же не удастся обеспечить нормальную работу кишечника и никакой подбор естественных продуктов не приводит к полному и эффективному его опорожнению, обстоятельства вынуждают прибегать к исключительному средству – процедуре очистительных клизм. Этим средством действительно не следует злоупотреблять, так как оно агрессивно вмешивается в деятельность кишечника, нарушает его микрофлору. Природа позаботилась о защитных силах организма и в обычных (не критических ситуациях) организм (при нашем правильном отношении к нему) сам в состоянии решать эти проблемы. Одна из известных методик очистки кишечника, а также печени и желчного пузыря, приведена как ПРИЛОЖЕНИЕ под названием "ОЧИЩЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА". При желании, за помощью можно обратиться и в коммерческие медицинские учреждения, которые осуществляют очистку пищеварительного тракта (с выведением камней) по авторским методикам и в условиях стационара. После

устранения "крупных неприятностей" целесообразно переходить к "тонкой очистке", путем процедур голодания, в том числе и длительных.

Для длительного голодания особо важно, чтобы в кишечнике находилось как можно меньше вредных остатков, а слизистая поверхность "отдыхала" и укреплялась. Обычно при голодании все органы выделения заняты работой, но в зависимости от степени загрязнения и вида ядов в их действиях могут наблюдаться вариации. Как правило, в первые дни, главная нагрузка приходится на почки. После того, как основная масса вредных веществ, "лежащих на поверхности", выведена, организм начинает "чистится в укромных уголках", на клеточном уровне. Вредные вещества могут выделяться интенсивно, так же, и через поверхность кожи, вместе с обильным потом, и воздухом, выдыхаемым из легких. Особое внимание следует обращать на язык – "зеркало желудка и всей пищеварительной системы". Наличие вредных веществ в организме часто является причиной различных неприятных запахов.

"Если поголодать два или три дня на дистиллированной воде, "волшебное зеркало" – язык – прямо скажет, какую ужасную массу перебродившего яда мы накопили в своем кишечнике. Язык покроется белым токсичным налетом, издающим тяжелый запах. Удалите налет полностью, и через несколько часов он появляется снова. Это точный показатель количества токсичных осадков, слизи и других ядов, накопленных в клетках всего организма, которые во время голодания удаляются с внутренних поверхностей желудка, кишечника и других органов.

Чем более тщательно вы следуете графику голодания, чем правильнее питаетесь, тем чище становится ваш язык. Чистый язык – знак того, что вы прочно стоите на пути к новой жизни, свободной от болезней, утомления и старости".

Итак, по виду языка вы можете оценивать состояние организма, динамику процесса очищения. Во время голодания (да и не только) следует регулярно очищать язык от налета. Йоги чистят зубы, язык и полость рта "кисточкой", сделанной из веточки дерева (ивы) – один кончик веточки дробиться ("размочаливается") зубами. Для соскабливания с языка налета, иногда рекомендуют, так же, пользоваться чайной ложечкой. Вы можете найти свой способ – это дело вкуса и, где-то, даже – интимное. Важно, чтобы во время голодания вы постоянно следили за языком и удаляли налет – в нем содержится то, что отторгает ваш организм, что для него вредно. Слюна, также, может содержать вредные вещества и уже через 12 часов голодания ее не следует глотать. Таким образом, всякий раз, прежде, чем сделать глоток воды, полезно почистить язык или хотя бы прополоскать рот.

Согласно некоторым публикациям, научно установлено, что, когда человек находится в состоянии гнева, ярости, злобы, в его слюне резко повышается концентрация ядов, то есть она становится ядовитой. Помните об этом, старайтесь не допускать подобных состояний у себя, и сторонитесь в этой ситуации других. Не случайно, видимо, есть люди, которые со злобы и во время ругани плюются. Кстати, так часто поступают некоторые, не очень воспитанные дети. Возможно, что это является непосредственным проявлением природного инстинкта самосохранения (в части освобождения организма от "ядов злобы").

Что же касается ядовитой слизи в организме, то она, по мнению Брэгга, "образуется из остатков не переваренной и не удаленной ненатуральной пищи, накапливаемой с момента рождения. Она не только закупоривает нос, горло и легкие, но может быть обнаружена на всем протяжении пищеварительного тракта, начиная с ротовой полости и кончая анусом. Люди страдают из-за накопленной слизи в гайморовой полости. Ее можно найти и в ушах, причем не только в жидком виде, но и в виде пробок. Огромное количество слизи накапливается в легких... Обычная наша пища никогда полностью не переваривается, а накопленные остатки никогда полностью не удаляются. Таким образом, наша система выведения медленно, но неизбежно засоряется. В этом причина многих болезней".

Вам, наверное, приходилось наблюдать образование слизи на сорванной зелени или отваренных овощах, при неправильном и длительном их хранении. Аналогичные процессы происходят и в пищеварительном тракте человека, если пища или ее отходы задерживаются в кишечнике. Образованию излишней слизи в организме способствуют в значительной мере молочные продукты, в частности, сметана.

Дело в том, что молоко не совсем подходящий продукт для взрослого организма. Известно, что в естественных, природных условиях оно предназначено исключительно для вскармливания детенышей, органы пищеварения которых специально к этому приспособлены. В результате возрастной перестройки, активность ферментов, участвующих в переработке молока ослабевает, зрелый организм практически перестает их вырабатывать. Поэтому значительная часть молочных продуктов не воспринимается пищеварительным трактом взрослого человека, и, если они (или их остатки) своевременно не выводятся из кишечника, то создаются благоприятные условия для возникновения процессов брожения и гниения.

Характерно, что принято считать насморк признаком простуды, на самом деле, видимо, именно наличие вредной слизи в организме вынуждает его прибегать к экстренным мерам ее выведения. Безусловно, ситуацию усугубляют болезнетворные бактерии, но среда для их развития подготавливается в результате того, что выделительная система, ее фильтры "забиты" отходами и слизью. Обратите внимание, что все, так называемые респираторные заболевания, болезни органов дыхания и дыхательных путей, связаны с выделением на определенном этапе большого количества слизи. Освободитесь от слизи и ваши межсезонные, естественные для природы, недомогания (воспринимаемые как эпидемии) не будут переходить в болезни с тяжелыми осложнениями.

Приступая к голоданию и в процессе него возможно понадобится очистить желудок, в частности, от слизи. Для этого следует выпить 1,5-2 литра воды (сколько получится) и вызвать рвотный рефлекс, раздражая корень языка. Выполнить эту процедуру удобнее в 2-3 приема, чтобы иметь возможность передохнуть. Рвотный рефлекс способствует очищению не только желудка, но и выделению слизи из носоглотки, очищению гайморовых полостей. Выделение слез также может иметь положительный эффект, так как установлено, что в

жидкости слез содержится адреналин и другие нежелательные вещества. Разумное применение описанной процедуры позволит регулярно освобождать организм от излишней слизи. Йоги умеют вызывать сокращение желудка менее варварским способом – при помощи специальных упражнений.

Обычно сроки голодания указывают в сутках, но практически отдыхать от еды организму свойственно ночью. Поэтому целесообразно начинать любое голодание с вечера (приняв пищу последний раз, где-нибудь, около 6 часов второй половины дня), а заканчивать – в начале дня (соответствующего завершению периода голодания), предварительно подготовившись должным образом к первому приему пищи. (Процедура подготовки к первому приему пищи зависит от продолжительности срока голодания и состояния организма. В ряде случаев это может быть сначала лишь ограниченное количество жидких натуральных продуктов). В результате рекомендуемого графика вступления и выхода из режима голодания суточное голодание фактически становится 36-часовым, но, если вы делаете это в первый раз и почувствовали серьезный дискомфорт, то голодание следует прервать, выпив для начала стакан воды с чайной ложкой лимонного сока или меда – это способствует удалению слизи. Данный способ выхода из голодания может быть использован при любой его длительности. Дальнейшие приемы пищи должны обеспечивать постепенный переход к нормальному питанию и уже зависят от длительности голодания. Об этом будет сказано далее.

Поль Брэгг рекомендует частые и непродолжительные голодания. Вот, что он пишет по этому поводу:

"Я верю, что больше людей будут практиковать голодание, если сроки голодания будут короткими. Многие охотно идут на 24-часовое или 36-часовое голодание, а когда видят, что чувствуют себя все лучше и лучше, пытаются перейти к трехдневному голоданию, потому что приобретают достаточную для этого уверенность. Следующий шаг... голодание от семи до десяти дней... Вы можете добиться полного очищения организма короткими сроками голодания. И помните, что этот эффект накапливается: чем чаще вы голодаете, тем чище становится ваш организм, а между голоданиями вы должны поддерживать здоровый образ жизни.

Лично я не верю в продолжительные голодания, если они не являются необходимостью (в этом случае наблюдение специалиста строго обязательно)... Я чувствую, что мои еженедельные голодания по 24-36 часов и семи-десятидневные голодания четыре раза в год оказываются вполне для меня достаточными. Я принимаю пищу только 12 раз в неделю и иногда меньше, потому что я никогда не ем, если не чувствую настоящий голод.

Позвольте еще раз подчеркнуть, что голодание – это наука. Поэтому не принуждайте себя к длительным голоданиям только по тому, что ждете от этого чудес.

После окончания 24-часового голодания самой первой вашей пищей должен быть салат из свежих овощей на основе натертой моркови и нарезанной капусты (можете использовать в качестве приправы лимонный или апельсиновый сок). Этот салат будет действовать в кишечнике словно веник. Он даст работу мышцам желудочно-кишечного тракта. За салатом должны следовать блюда вареных овощей. Это могут быть тушеные помидоры. Тушеные помидоры не являются закисляющими продуктами, если их употреблять без белого хлеба.

Помните, что не следует прерывать голодание такой пищей, как мясо, молоко, сыр, масло, рыба, а также орехи и сметана. Ваш первый прием пищи должен состоять из салата и вареных овощей. Второй прием пищи может быть мясным или любым другим".

Большое количество ядов выводится уже при суточном голодании. Однако, если ваш организм получил необходимую тренировку и вы способны несколько дней обойтись без пищи животного происхождения, то можно приступить к более полной очистке через 3-4-дневные, а затем, и 7-10-дневные голодания. О проведении и завершении длительных голоданий Брэгг пишет следующее:

"Голодание продолжительностью в три дня и больше следует проводить в идеальных условиях. Вы должны обеспечить себе возможность отдыхать в любое время, когда почувствуете, что яды покидают ваш организм. В этот период вы можете почувствовать себя неважно и должны иметь возможность прилечь. В постели надо расслабиться и спокойно лежать, пока яды не выйдут из организма. Лучше не читать, не смотреть телевизор, не слушать радио и тем более не общаться с кем-либо. Вы должны отправиться в спальню и оставаться там в полном покое. Этот период дискомфорта пройдет, как только яды уйдут из вашего организма... Во время длительного голодания не следует распространяться о том, чем вы занимаетесь, так как чужие отрицательные эмоции могут нарушить ваш оптимистический настрой и мысли о чуде, происходящем в вашем организме во время голодания.

Во время семидневного голодания ваш желудок и весь кишечный тракт ужимается, а когда придет время прекратить голодание, надо поступить следующим образом: на седьмой день голодания, примерно в пять часов вечера, снимите кожицу с четырех-пяти помидоров среднего размера, разрежьте их, бросьте в кипящую воду и сразу снимите с огня. Остудите их, съешьте, когда появится аппетит. На утро восьмого дня приготовьте салат из тертой моркови и капусты, выжмите примерно половину апельсина. После этого можно съесть два тостика из цельного пшеничного хлеба... В течение дня можно пить столько дисциплинированной воды, сколько захочется.

На обед можете съесть салат из тертой моркови, нарезанного сельдерея и капусты, приправленной апельсиновым соком. За салатом могут последовать два овощных блюда (вареных) – молодая капуста, тыква, морковь или зеленый горошек. К этому можно взять два тостика. Такая пища совсем не содержит жира.

На утро десятого дня можно съесть любой свежий фрукт (банан, апельсин, грейпфрут или яблоко). К этому можно добавить две столовых ложки проросшей пшеницы, подсластить их медом (но не более одной столовой ложки). Днем можно съесть салат из тертой моркови, капусты и сельдерея, одно горячее овощное блюдо и один тостик. Вечером можно съесть ужин из листьев салата, кресс-салата и томатов, и двух овощных блюд". Начиная с одиннадцатого дня вы можете перейти на обычный для вас рацион, избегая в последующие четыре дня пищу животного происхождения.

Для завершения 10-дневного голодания Брэгг рекомендует следовать тому же графику, начиная, соответственно, с десятого дня, и предупреждает: "Не ешьте больше, чем вам хочется. Помните, что вы прожили без пищи от семи до десяти дней и к этому времени потеряли аппетит. То, что вы начали есть, еще не означает немедленного прилива энергии. Требуется время, чтобы организм человека перешел от программы детоксикации к программе насыщения".

Для голоданий свыше 10 дней требуются серьезные причины и, как правило, они проводятся по указанию и под наблюдением специалистов. Большинство трудно удаляемых ядов, накопленных, например, в результате длительного употребления медикаментов или работы на вредных производствах, могут быть выведены в результате голоданий не превышающих 10 дней, если они проводятся регулярно. То есть 24-36-часовые голодания еженедельно и более длительные (3-7-10 дней, по необходимости) раз в три месяца (на стыке сезонов года).

В промежутках между голоданиями употребляйте преимущественно пищу растительного происхождения. Однако, если зависимость от мяса настолько велика, что полностью исключить его из рациона питания не представляется реальным, то желательно свести его употребление до 2-3 раз в неделю. Лучше, если мясо животных будет заменено рыбой. При этом важно не забывать о правиле "входа-выхода" из голодания, согласно которому не рекомендуется употреблять животную пищу до и после него, в течение времени, равного длительности срока самого голодания.

Таким образом, в реальных жизненных условиях, "отдыхая от еды" раз в неделю, например, посвятив этому нерабочие дни (субботу и воскресенье), можно позволить себе немного животной пищи со вторника по четверг.

Мы так подробно останавливаемся на очистительном голодании по тому, что это очень важный и ответственный этап подготовки к преобразованиям в организме. Причем особенно важна дисциплина на первых стадиях, когда сознание еще не достаточно устойчиво, а жизненное тело желаний и привычек яростно сопротивляется переменам, не хочет уступать завоеванных позиций. После того, как определенный уровень очищения достигнут, организм приобретает способность самостоятельно и должным образом реагировать на шлаки и вредные вещества, своевременно удаляя их (не накапливая), даже, если вы позволили себе что-нибудь лишнее.

Приступая к очистительным голоданиям, крайне желательно полностью исключить поваренную соль. Не беспокойтесь, что этим вы нанесете непоправимый ущерб своему здоровью в результате солевой недостаточности. Скорее наоборот, в вашем организме успело накопиться такое количество соли, что ее хватило бы на несколько жизней. Другое дело, что имеются сформированные привычки (а, возможно, и страхи, навязанные с детства "осведомленными" воспитателями), заставляющие обязательно солить определенные виды пищевых продуктов. Зачем, скажем, нужно посыпать солью свежий огурец или помидор? Тем более, что мало кому придет в голову грызть свежую морковь, макая ее в соль. А чем, собственно, морковь "хуже" помидора? Попробуйте после голодания почувствовать истинный вкус натуральных продуктов, который обычно заглушается солью.

Резко негативное отношение к употреблению излишнего количества поваренной соли обусловлено в первую очередь тем, что это противоестественный для животного организма продукт. Соль не является органическим элементом – это минерал, хотя и хорошо растворимый в воде. Организм животного в принципе не приспособлен усваивать минералы в натуральном виде, природа предлагает иной путь – через употребление животными в пищу растений, которые в процессе своего роста используют минералы, содержащиеся в грунте, и преобразуют их в пригодные для усвоения животным организмом химические соединения.

Считая, что соль подрывает здоровье, Поль Брэгг приводит следующую аргументацию:

"Давайте рассмотрим факты:

1. Соль – это не еда! Оправданий для ее использования в кулинарии не больше, чем для использования хлорида калия, хлорида кальция, бария или какого-либо другого реактора, взятого с аптечной полки.

2. Соль не переваривается, не усваивается организмом. Она не имеет питательной ценности. Соль не содержит витаминов, органических и любых питательных веществ. Наоборот, она вредна и может принести массу неприятностей почкам, желчному пузырю и мочевому пузырю, сердцу, артериям и другим кровеносным сосудам. Соль может обезводить ткани, приведя их к критическому состоянию.

3. Соль может оказаться ядом для сердца. Она также увеличивает возбудимость нервной системы.

4. Соль содействует вымыванию кальция из организма и воздействует на слизистую оболочку, покрывающую весь желудочно-кишечный тракт.

Для некоторых видов животных соль является абсолютным ядом, особенно для домашней птицы. Также известно, что свиньи погибают от больших ее доз.

Из всех органов нашего тела почки более других страдают от соли. Что произойдет, если мы получим соли больше, чем смогут переработать почки? Излишек будет отложен в различных частях организма, особенно в ступнях и в нижней части голени, что ведет к распуханию ног.

Чтобы защитить ткани от этого яда, организм автоматически стремится растворить соль, накапливая воду в участках отложения солей. По мере того, как такие ткани концентрируют воду, они начинают разбухать. Ступни и лодыжки болезненно раздуваются.

Не менее вредна соль и для сердца. В определенных условиях даже небольшое количество соли оказывается для него смертельным. Деятельность сердечной мышцы регулируется относительной

концентрацией и соотношением естественных солей кальция и натрия в крови. Причем избыток натрия ведет к разбалансировке этой деятельности, увеличивая частоту сердцебиений и кровяное давление".

Обратите внимание, что для коррекции солевого баланса в ряде случаев применяют хлористый кальций, то есть упор делается на искусственном повышении концентрации кальция относительно натрия. Хотя более предпочтительным, представляется путь снижения собственно концентрации натрия, выведения излишка его солей из организма. Для этих целей можно применять отвары трав и свежую зелень, которая имеет свойство вытеснять из организма натрий, замещая его другими, жизненно необходимыми для организма органическими элементами. Поэтому так важно, вопреки устоявшемуся мнению, не добавлять в салаты из свежей зелени и овощей поваренную соль – в этом случае салаты выполняют целебную роль, и ваш организм не только не получает новых порций соли, но может избавиться от уже накопленных залежей.

О вреде веществ для организма можно судить по их способности быть консервантами, действие которых проявляется в подавлении естественных жизненных процессов разложения. То есть, по логике вещей, консерванты должны уничтожать или тормозить развитие всего живого, жизненных процессов. Как известно, консервантами обрабатываются продукты питания, предназначенные для длительного хранения. Среди наиболее распространенных (по употреблению в быту) консервантов пищевых продуктов, наряду с солью, можно назвать, также, сахар, уксус, спирт. Из сказанного следует, что консервированные продукты во многом лишены жизненной силы, они лишь формально содержат вещества, участвующие в биохимических процессах пищеварения. Поэтому следует избегать употребление пищи, содержащей консерванты, но самое главное заключается в том, что консерванты засоряют организм и подвергают дополнительной нагрузке органы очистки и выделения. Здесь необходимо отметить, что степень вреда, причиняемого нежелательными для организма веществами, может зависеть от условий, в которых они действуют. Так например, уксус в сильно загрязненном, отравленном организме способствует нейтрализации и удалению некоторых ядов, но в первую очередь, он сам является ядом для организма, достигшего достаточно высокой степени очищения (впрочем, также, как и алкоголь).

Несколько слов об употреблении алкоголя.

Этиловый спирт – этанол, на основе которого изготавливаются спиртные напитки, воздействует на организм с различным эффектом, в зависимости от принятого количества. Научно установлено, что 25 г чистого этанола (то есть примерно 50 г в пересчете на водку) полностью перерабатываются в желудке и не наносят здоровью организма вреда. Однако употребление большего количества (или плохо очищенного) этанола требует от организма специальных мер защиты и перегружают работу органов, ответственных за выведение вредных веществ. Согласно рекомендациям специалистов-медиков 50 г водки в течение одних суток – допустимая доза, которая, даже, способствует улучшенной работе кровеносно-сосудистой системы. Но следует помнить, что это относится только к хорошо очищенному этанолу. Коньяк и другие подобные алкогольные напитки, а также вина, могут содержать неконтролируемые примеси и поэтому на них данная рекомендация не распространяется. Более подробную информацию на эту тему можно получить из публикации С.В.Макаренко: "Алкоголь и мы".

По мнению Брэгга, употребляемые продукты питания, в целом, должны создавать щелочную среду в организме. Кислая реакция крови способствует возникновению болезней, ухудшению самочувствия.

"При малейшем недомогании надо немедленно вернуться к щелочной диете. Таких симптомов немало – головные боли, тошнота, рябь в глазах, неприятное ощущение во рту, физическая слабость и умственная усталость. Конечно, эти симптомы не очень страшны, но они сигнализируют о том, что недомогание может принять более серьезный характер. Если вы считаете, что не в порядке печень, то следует немедленно исключить мясо и жиры, но и этого недостаточно. Вам следует исключить также сахар и углеводы. Иначе говоря, вам следует потреблять их в естественной форме, в виде фруктов и овощей. Белок, в котором вы нуждаетесь, вы можете в достаточном количестве получать с орехами и семечками.

Какие же продукты дают кислую реакцию? В основном сахар и углеводы, кофе, чай, алкоголь, мучные изделия, мясо, рыба... При первых симптомах аутоинтоксикации следует провести трех-четырехдневное голодание, а после этого переключиться на щелочную диету и избегать пищевых продуктов с кислой реакцией. "А какие же продукты имеют щелочную реакцию?" – спросите вы. Главным образом, свежие овощи и фрукты, в том числе в салатах вместе с зеленью. 60 процентов вашего рациона должно состоять из фруктов и овощей – как сырых, так и приготовленных. Перед любым приемом пищи ешьте салат из сырых овощей или свежие фрукты. Эти щелочные продукты имеют большое значение для вашего организма. Некоторые из вас скажут, что они не любят овощи и фрукты. Это потому, что реакция вашей крови пока еще кислотная, а когда вы съедаете продукты со щелочной реакцией, они начинают очищать кровь от токсинов, вы начинаете привыкать к растительной пище, она вам нравится все больше. Только ослабленный и отравленный организм не воспринимает овощную и фруктовую пищу.

Совсем не трудно придерживаться диеты, составленной в основном из фруктов, овощей, салатов, орехов, семян. Никто не будет отрицать, что фрукты сочны, салатов можно приготовить огромное количество, а список овощей велик и разнообразен. Все орехи и зерна питательны и вкусны. Слегка поджаренные арахис, миндаль, грецкие орехи, семена подсолнуха аппетитны и полезны. Нет необходимости ограничивать себя только этими продуктами, но если у вас тенденция к ацидозу, то именно эти продукты в сочетании с голоданием должны преобладать в вашем рационе.

Вам следует есть много зелени и овощей. Не нужно есть мясо и рыбу более трех раз в неделю. Необходимость в белках будет удовлетворена за счет орехов, семечек и овощей. Хлеб, который вы едите, следует подсушивать до тех пор, пока крахмал не перейдет в сахар, который хорошо усваивается. После голодания нужно употреблять проросшие зерна пшеницы – очень полезную пищу".

Для того, чтобы зерна проросли, их помещают во влажную среду, например, кладут на обильно смоченную водой ткань и накрывают слоем сырой марли. В употребление годятся зерна, проросшие на 1-2 миллиметра. При вегетарианской диете полноценной заменой животному белку, может стать белок растительного происхождения, в большом количестве содержащийся в горохе, бобовых культурах.

Выше уже отмечалось, что строгое выполнение рекомендаций в соблюдении диеты особо важно на первых этапах очищения и перестройки организма. В организме, достигшем определенного (достаточно высокого) уровня очистки, восстанавливается и развивается заложенная природой естественная, нормальная чувствительность. Поэтому, пройдя первый, самый трудный период преобразования, в дальнейшем, каждый в состоянии сам установить для себя (индивидуальный, наиболее свойственный ему) режим питания и образ жизни, используя при этом природную чувствительность организма и ориентируясь на его ощущения. В этой связи большой практический интерес может представлять авторитетное мнение йогины Рамачараки:

"Было бы бессмысленным пытаться изменить привычки целой жизни и даже многих поколений, поэтому каждому предоставляется выбирать пищу по своему усмотрению. Йог предпочитает питаться растительной пищей. Наиболее серьезные последователи йоги питаются фруктами, орехами, оливковым маслом и пресным хлебом из целого [цельного] пшеничного зерна. Но когда им приходится путешествовать или находиться среди людей, питающихся иначе, они меняют свои привычки, не желая стать в тягость своим хозяевам, зная также, что, пережевывая медленно пищу, они получают наибольшее количество питательности, что бы они не ели. Действительно, следуя принципу йогов, можно безопасно есть даже наиболее трудно перевариваемые вещи, находящиеся в меню западных народов.

Изменение пищи и способа еды должно идти постепенно, принуждения никакого быть не должно. Трудно перейти на растительную пищу человеку, который всю свою жизнь ел мясо. Точно так же трудно начать есть все в сыром виде, если до сих пор привык есть все вареное или жареное. Было бы желательно, чтобы каждый доверился в выборе пищи собственному инстинкту и возможно больше варьировал бы ее. Пусть каждый ест спокойно то, что ему больше нравится, и возможно больше разнообразит свою пищу не забывая, однако, о том, что ее следует хорошо и медленно пережевывать.

Относительно мясной пищи мы думаем, что человечество постепенно откажется от нее. Но придерживаемся мнения, что каждый человек должен перерасти желание мяса, а не только подавить в себе инстинкт, так как если он перестанет есть мясо и в то же время его будет тянуть к нему, то в конце концов это почти одно и то же, как если бы он ел его. Человек когда-нибудь дорастет до сознания вреда мясной пищи, пока же это время не настанет, никакие запрещения не принесут пользы.

Если кто интересуется вопросом о преимуществах той или иной пищи, то пусть он прочтет сочинения по гигиене питания. Но пусть он прочтет разных авторов и при этом не увлекается кем-нибудь одним. Познания в этой области помогут каждому ориентироваться в вопросе, что следует есть, и это же даст возможность расширить ежедневное меню. Но перемена кушанья прежде всего должна быть основана на опыте, а не на словах одного какого-нибудь писателя или ученого, у которого имеется свой любимый конек. Каждый должен обсудить, не слишком ли много ест он мяса, не ест ли он слишком много жирного, достаточно ли он ест фруктов, не слишком ли он злоупотребляет сладким или "гастрономическими" блюдами. Если бы нас спросили, что есть, мы сказали бы: ешьте пищу по возможности разнообразную, избегайте жирных кушаний, берегитесь жаркого, не ешьте слишком много мяса, избегайте в особенности свинины и телятины, старайтесь приучить себя к простой пище, не злоупотребляйте кондитерскими пирожными и печеньями, совершенно вычеркните из вашего меню горячие кексы, пережевывайте каждый кусок медленно, как было сказано раньше. Не бойтесь никакой пищи, так как если вы будете есть ее подобающим образом, она не причинит вам вреда.

Учение хатха-йоги гласит: "человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им". В этом древнем изречении целый мир мудрости, и оно содержит в себе все, что написано во многих томах на тему о здоровье".

Таким образом усвоение пищи во многом зависит от того насколько правильно мы ее едим. Поэтому остановимся подробнее на особенностях пищеварения и культуре питания.

Для полноценного питания человеческому организму требуется множество различных веществ. Среди них обычно выделяют три основных группы: белки, жиры и углеводы. Важно понять и твердо усвоить, что каждый из указанных выше компонентов пищевых продуктов, перерабатывается в пищеварительном тракте особым, свойственным именно для него способом. Поэтому при употреблении пищи следует обращать должное внимание на совместимость различных продуктов питания. Например, в древних медицинских трактатах Тибета сообщается, что смесь мяса животных и рыбы во время одного приема пищи приводит к образованию в организме яда. (Отсюда следует практический вывод, что при приготовлении и употреблении рыбы лучше использовать растительные масла).

Главный принцип правильного питания состоит в том, чтобы углеводы перерабатывались отдельно от жиров и белков животного происхождения. Желательно, также, чтобы животные жиры не смешивались с растительными. Выполнить эти условия на практике нетрудно, если организовать питание таким образом, чтобы каждому переходу на другой вид пищи обязательно предшествовал стол, состоящий исключительно из овощей, зелени и фруктов. Если принять во внимание, что овощи, зелень, фрукты, натуральные соки желательно употреблять регулярно, то правило раздельного приема углеводов и пищи животного происхождения сводится к простой возможности эпизодического добавления несовместимых продуктов (по отдельности) в рацион обычной овощной диеты. При этом надо помнить, что указанные дополнения к овощной диете должен разделять хотя бы один прием чисто вегетарианской пищи.

Для дальнейшего продвижения нам необходимо хотя бы кратко и схематично ознакомиться с работой пищеварительного тракта.

Обычно на переваривание пищи затрачивается около 6-8 часов, и первый этап переработки происходит во рту – здесь она должна тщательно измельчаться и хорошо смачиваться слюной, что облегчает ее проглатывание. Механическая обработка зубами важна для любой пищи, так как это обеспечивает наилучшие условия для ее взаимодействия с реагентами пищеварительного тракта. Но не менее важна и начальная химическая обработка, которую пища получает при контакте со слюной. Более того, увлажнение пищевой массы, само по себе, не является главным назначением слюны. "Наиболее известная функция слюны – это ее химическое действие, которое состоит в превращении крахмалистых веществ пищи в сахар, что составляет первый шаг в процессе пищеварения". Здесь необходимое воздействие оказывают ферменты, содержащиеся в слюне. Причем в естественных условиях преобразование происходит достаточно быстро. "Процесс превращения пищи в сахар или глюкозу, начатый с помощью слюны еще во рту, продолжается, пока пища проходит глотку, и уже почти заканчивается, когда пища достигает желудка". Поэтому так важно во время еды не глотать пищу крупными кусками, прибегая, в том числе, к помощи различных жидкостей.

Для многих основная часть еды состоит из булочек или бутербродов, которые, едва побывав во рту, крупными кусками заглатываются с помощью порции кофе или чая. Скорее всего, эти куски не смогут перевариться полностью, а содержащиеся в них питательные вещества полноценно усвоиться организмом. Но главное все же, не в том, что организм недополучит некоторого количества калорий – не переваренные остатки пищи могут стать вредным балластом для пищеварительной системы, провоцируя гнилостные и другие болезнетворные процессы.

В желудке осуществляется очередной этап переваривания пищи, предварительно прошедшей обработку ферментами слюны. Основным химическим реагентом желудка является, вырабатываемый им, желудочный сок. Это "сильно действующая жидкость, растворяющая азотистые части пищи" и содержащая важные химические вещества, выполняющие главную роль в пищеварении.

"Если желудок привык к хорошо подготовленной для переваривания пище, если пища в достаточном количестве смочена слюной и хорошо пережевана, то желудок работает идеально. Если же пища не подготовлена для человеческого желудка или если она пережевана только наполовину, тогда правильность работы желудка нарушается. В таких случаях вместо того, чтобы перевариваться в желудке, пища начинает бродить и содержимое желудка превращается в гниющую, разлагающуюся массу... Гнилостный процесс брожения, являющийся результатом ненормальной еды, иногда превращается в хронический и проявляется в симптомах, известных под именем "диспепсии", несварения или в других подобных же заболеваниях".

Следующим реагентом пищеварительного тракта, вступающим в действие, является желчный сок, который вырабатывается печенью и, к каждому очередному приему пищи, накапливается в желчном пузыре. Когда пищевая масса переходит из желудка в кишечник, желчный пузырь выпускает желчь. "Задача желчи состоит в том, чтобы помочь пище всасываться в сосуды, предупреждать разложение во время прохождения ее через кишечник, а, также, чтобы нейтрализовать действие желудочного сока, который уже сыграл назначенную для него роль". В переработке жировых веществ участвует сок, выделяемый поджелудочной железой.

Заключительный этап переработки и переваривания пищи связан с деятельностью кишечника, вследствие волнообразных сокращений которого, пищевая масса постепенно продвигается по нему, отдавая питательные вещества организму.

Таким образом, различные отделы пищеварительного тракта специализируются на характерных для них способах физико-химической обработки пищевой массы: размельчение и обработка ферментами слюны – во рту, воздействие кислотой желудочного сока и перемешивание – в желудке, обработка щелочью из желчного пузыря – в начале кишечника, продолжение переваривания и усвоение – в тонком кишечнике, завершение процесса – в толстом кишечнике и прямой кишке.

В соответствии с указанной специализацией различных отделов желудочно-кишечного тракта, процесс переваривания и усвоения пищи представляется как ряд химических превращений. Поэтому каждый следующий этап переработки не может быть полноценно осуществлен, если предыдущий выполняется некачественно. При серьезных отклонениях (от "технологии") пищевая масса будет задерживаться в "неблагополучных отделах" дольше обычного. Это означает, что естественным образом пищевая масса может покинуть соответствующий отдел пищеварительного тракта и перейти в следующий, лишь претерпев необходимые химические изменения – при наличии должной химической реакции среды. Поэтому произвольно (и насильственно) пищу можно послать только изо рта в желудок, и то, если он позволит ей остаться там и рефлекторно не отвергнет. Далее действуют исключительно рефлекторные механизмы.

В связи с этим, так важно обращать внимание на совместимость продуктов питания, следить за тем, чтобы пища была однородной, и не забывать наставлений авторитетов.

"Если пища поступает в желудок и кишечник не вполне хорошо прожеванная и не пропитанная слюной, если слюнные железы и зубы не исполнили положенную им работу, то переваривание задерживается и желудок оказывается неспособным исполнить возложенную на него задачу. Всасыватели желудка и кишечника должны что-нибудь всасывать, это их обязанность, и если вы не даете им подходящего материала, они будут всасывать гниющую, находящуюся в брожении, массу и передавать ее в кровь.

Кровь понесет этот вредоносный материал по всем частям тела, включая мозг. Нет ничего удивительного, если при этом люди жалуются на головные боли, раздражительность и т. д. Это все – результаты самоотравления".

Итак, обобщим наши знания и сделаем практические выводы:

1. Чтобы питание стало естественным, а значит правильным, необходимо очистить организм и дать ему возможность восстановить природную чувствительность к натуральным продуктам. После этого уже можно будет полагаться на реакцию организма в выборе необходимой пищи, ориентироваться по его ощущениям.

2. Необходимо в течение дня по возможности чаще и регулярно употреблять чистую воду, до 2-3 литров за сутки. Пить воду следует медленно и небольшими глотками, наподобие того, как бы вы стали делать это на природе, черпая ее рукой (в ладошку) из родника или ручья.

Обратите внимание, как пьют животные. Лев, например, лакает почти 10 минут, чтобы выпить около 4,5 литров необходимой ему воды.

3. Лучше всего воду пить в промежутках между приемами пищи, прекращая ее употребление примерно за полчаса до еды. Полстакана воды, выпитые за 20-30 минут до еды, при наличии чувства голода, способствуют образованию и нормальному выделению физиологических жидкостей, участвующих в пищеварении, обеспечивают достаточным количеством слюны.

Пить воду во время еды и употреблять ее в больших количествах сразу после еды не следует – во всем нужна мера. С древних времен считается, что вода поддерживает огонь пищеварения, но ее излишек может загасить его. Сдесь уместно еще раз напомнить рекомендацию йогов – съедать только половину того, что мог бы съесть, а остальное восполнять водой.

4. Жидкие продукты, например молоко, желательно глотать маленькими порциями, предварительно подержав во рту – они тоже должны смешиваться со слюной. Кроме того, в результате задержки во рту, чрезмерно холодная или горячая пища приобретает естественную для внутренних органов температуру. Выпивать жидкости "залпом", заливать их в желудок в один прием, также противоестественно, как и глотать большие непрожеванные куски.

5. Свежевыпеченные хлебо-булочные изделия лучше не употреблять мякиши очень плохо смачиваются слюной и трудно перевариваются. (Густой налет на языке, после того, как вы поедите белой булки, поможет вам убедиться в этом).

Говоря о хлебе приходится учитывать то, что это один из наиболее распространенных продуктов питания в России, и вряд ли найдется большое количество сторонников полного отказа от него. Поэтому остановимся на некоторых правилах употребления хлеба и другой выпечки.

Во-первых, предпочтительнее хлеб из цельной (не отбеленной) муки, в приготовлении которого не использовались искусственные вкусовые добавки.

Во-вторых, чтобы приготовить хлеб к употреблению, его необходимо выдержать некоторое время, возможно предварительно нарезав. Удобно хранить хлеб в холодильнике, там он может без ущерба для качества находиться достаточно долго, сохраняя умеренную черствость.

В-третьих, старайтесь есть хлеб, не смешивая его с пищей животного происхождения. Например, вместо сливочного масла используйте растительное, не делайте бутерброды с колбасой и другими мясными продуктами.

Лучше всего, если потребность в хлебе вы сможете удовлетворить, питаясь сухариками. Дело в том, что нормально проглотить сухарик можно лишь достаточно долго продержав его во рту, пока он хорошо не пропитается слюной и полностью не "растворится" в ней. Для того, чтобы сделать сухарики, достаточно взять не слишком свежий (мягкий) хлеб и нарезать его небольшими кусочками (не более 1 см в любом измерении). Затем эти кусочки хлеба следует рассыпать в один слой и подвялить в любом сухом месте, при обычной комнатной температуре. Можно, также, воспользоваться духовкой, но делать это надо осторожно, чтобы сухарики не подгорели и не "зарумянились".

Вы наверное уже и сами заметили, что широко распространенная привычка есть первые блюда с хлебом, мягко говоря, не совсем соответствует выше сказанному. Когда откусывается мякиш хлеба и почти непрожеванным отправляется с ложкой жирного мясного отвара в желудок, пищеварительной системе приходится много поработать, чтобы хоть как-то справиться с такой пищей. Любителям первых блюд, можно посоветовать перейти на чисто овощные и фруктовые супы. После серии очистительных голоданий вы сможете по достоинству оценить борщ (сваренный без мяса) из свекольной ботвы, с морковью, зеленью и любыми другими доступными для вас свежими овощами. Прежде, чем класть соль, попробуйте сначала еду на вкус, может быть соль вам вовсе не понадобится. В зимнее время, когда ощущается недостаток свежих овощей, варить супы можно с использованием сушеных продуктов, например, гороха или бобов, они богаты белком.

Не злоупотребляйте картофелем. Хотя его относят к овощам, но, по сути, это "жирообразующий" продукт и, если вас волнует лишний вес, то лучше сократить употребление картофеля. В этом смысле даже макаронные изделия представляются более предпочтительными (естественно, при условии тщательного их пережевывания). Не забывайте, также, о кашах. Их следует варить на воде и есть с растительным маслом. Применение поваренной соли лучше избегать, заменяете ее растительными специями. Поль Брэгг рекомендует употреблять в сутки не более 0,5-1 граммов натриевой (поваренной) соли. Это количество соли организм может набрать в результате включения в рацион готовых к употреблению пищевых продуктов, в рецептуру которых изначально входит соль. К таким продуктам, например, относятся обычные сорта хлеба, некоторые сыры, майонез, различные приправы, соусы и т. д.

До сих пор мы говорили в основном о физиологических аспектах питания и усвоения пищи, особенностях биохимических процессов. Но вряд ли кто станет возражать, что естественные, живые продукты растительного происхождения несут в себе также и заряд жизненных сил – каждому известно, что живое семя, посаженное в землю, дает росток. Поэтому при правильном употреблении растительной (живой) пищи организм может

получить нечто большее, чем простой набор химических компонентов, для которых установлены научно обоснованные значения энергетических эквивалентов в условных питательных калориях.

Йоги советуют как можно дольше задерживать во рту любую пищу (впрочем, как и воду), чтобы извлечь заключенную в ней жизненную силу – усвоить Прану. Насыщенность Праной зависит от исходного качества продукта питания и степени его предварительной переработки при подготовке к употреблению. Например, в парном молоке Праны больше, чем в масле, которое из него изготовлено. Тем не менее, даже после переработки, определенное количество Праны содержится во многих естественных продуктах и она может быть усвоена организмом.

В учении йоги существует теория усвоения Праны из пищи. Йогин Рамачарака пишет:

"Теория эта утверждает, что в пище как человека, так и животных содержится известная форма праны, которая абсолютно необходима для поддержания в человеке силы и энергии, и что это форма праны поглощается из пищи нервами языка, рта и зубов. Жевание пищи освобождает эту прану, размельчая частицы пищи в микроскопические кусочки, передавая их затем в виде многочисленных атомов праны языку, рту и зубам. Каждый атом пищи содержит в себе большое количество электронов праны, или пищевой энергии, причем электроны эти освобождаются при пережевывании пищи под химическим действием некоторых элементов слюны. Освободившись от пищи, эта пищевая прана передается нервам языка, рта и зубов, быстро проходит по телу и костям и достигает многочисленных складов нервной системы, откуда затем передается во все части тела, где она идет на увеличение энергии и жизненной силы клеток".

Читатель, знакомый с современными представлениями о строении микромира, может усомниться в правильности использования йогиним Рамачаракой известных научных терминов. Однако следует помнить, что энергия Праны относится к тонким проявлениям (живой) Природы, и для точной передачи смысла явлений, происходящих в тонком плане, требуются особые эзотерические знания и понятия. Йогин Рамачарака пытается передать этот (скрытый для непосвященных) смысл, используя знакомые и привычные для широкого круга читателей термины (возможно и вызывая этим некоторое недоумение).

Прана присутствует везде и во всем. "Существует несколько проявлений, или форм, праны, каждая из которых необходима для различной работы. Прана из воздуха исполняет одну работу, прана из воды – другую, а та, которая добывается из пищи, служит для осуществления третьей.

Наиболее питательная пища будет наилучшим образом удовлетворять нормальному вкусу, причем нужно помнить, что пищевая прана содержится в прямой пропорции к ее питательности.

Кто будет следовать манере йогов при приеме пищи, получит из нее гораздо больше питательности, чем обыкновенный человек... Каждый может испытать это на себе, взяв в рот кусок пищи, и затем медленно жевать его, так чтобы он таял во рту, подобно куску сахара. Возьмите, например, кусок хлеба и начните жевать его. Окажется, что вам совершенно не придется глотать его, как вы глотаете пищу во время обыкновенной еды, – хлеб будет исчезать постепенно, независимо от вашей воли, превратившись сперва в мягкую кашу. И из такого куска хлеба каждый может получить в два раза больше питательности, чем если он съест его обычным порядком.

Другой интересный опыт можно проделать с молоком. Молоко – жидкость и конечно не нуждается в измельчении, как того требует твердая пища. И все-таки нужно сказать, что кружка молока, выпитая залпом, не даст и половины той питательности, которую можно получить от того же количества молока, если пить его медленно, задерживая на одно мгновение во рту".

Таким образом, следуя предписаниям йоги, можно научиться обогащать организм энергией Праны, употребляя при этом сравнительно небольшое количество пищи. Известны случаи, когда организм человека в состоянии полностью обходиться без пищи достаточно длительные периоды времени без вреда для здоровья. Например, китайские медики сообщали о девушке, которая в течение 20 лет не принимая никакой пищи получает необходимую для поддержания жизни энергию от солнечных лучей, через кожный покров. Видимо ее организм предварительно претерпел необходимые преобразования, позволяющие непосредственно усваивать солнечную энергию (подобно растениям).

Как уже отмечалось выше, другим источником поступления Праны в организм является вода. Подобно продуктам питания, наибольшую ценность представляет не переработанная, натуральная и чистая вода из естественного источника, например, из горного ручья; особенно, если эта вода образовалась в результате таяния снега под воздействием солнечных лучей. Желательно употреблять сырую (не кипяченую) воду, не содержащую растворенных солей. Выполнить перечисленные условия не всегда представляется возможным. Однако, если для питья используются не подземные источники, а вода из пресных рек и озер, то даже в условиях большого города, пройдя насосную станцию, очистные сооружения и водопровод, она не полностью утрачивает изначальный заряд Праны. Такую воду лучше пить в сыром виде, но прежде необходимо дать ей отстояться в течении 1-2 часов, чтобы растворенные в ней (в санитарных целях) газы могли улетучиться.

Усвоению праны воздуха способствуют специальные дыхательные упражнения йоги – Пранаяма. При помощи этих упражнений осуществляется, также, управление токами Праны в теле. Пранаяма является важной частью системы классической йоги – восьмиступенчатого пути Патанджали, и может выполнять ведущую роль в регуляции биоэнергетических процессов организма. Этот важный и достаточно обширный вопрос выходит за рамки обсуждаемой темы питания, поэтому он рассмотрен отдельно, в соответствующих разделах настоящей публикации.

Имея представления об основных принципах естественного питания, вы уже сами можете проявлять творчество в подборе необходимых продуктов, при составлении собственного рациона – ощущения очищенного организма вам подскажут правильное решение.

Желательно, чтобы питание происходило в определенные часы, но не обязательно. У организма могут быть свои причины отказываться или требовать еды. Обычно достаточно питаться 2 раза в день, но могут быть вариации в ту или иную сторону. Не ешьте впрок – на всякий случай, принимайте пищу только тогда, когда почувствуете голод. Не переедайте, чтобы пища успевала перевариться в желудке до следующего приема. Наполнять желудок следует лишь на 3/4 его объема, 1/4 часть желудка должна быть свободной для поступления воздуха – это необходимо для нормальной работы желудка и позволяет избежать несварения пищи.

Например, во время болезни есть не хочется – организм экономит энергию, отказываясь от процесса переваривания пищи, и направляет ее на выведение токсинов. Поэтому не следует принуждать больного питаться, даже с "благой" целью подкрепить его организм. Лучше предложить ему обильное питье, содержащее естественные кислоты, способствующие быстрому удалению из организма болезнетворной слизи. Это может быть сок лимона, клюквы и любых других доступных натуральных продуктов.

"Большинство людей ждут, пока что-нибудь не случится, тогда они начинают действовать" – не ждите, подумайте о правильном питании уже сейчас.

8. 3.3. Культура тела и здоровье

3.3.1. Тело – обитель души

Индивидуальная душа получает от Природы физическое тело для существования в условиях вещественно-материального мира, благодаря этому сознание может развиваться и расти – "за внешней эволюцией видов осуществляется эволюция сознания". "Прежде нашего мыслящего, способного рассуждать, отражающего ума, существовало сознание не мыслящее, но живущее и чувствующее, а перед ним было подсознание и бессознательность".

В глобальном (космическом) масштабе развития, современный этап характеризуется тем, что эволюция сознания совершается в условиях наибольшего сгущения материи; то есть для осуществления эволюционных преобразований используется физический план, в котором тела проявлены в формах грубой материи.

Человек, согласно предписаниям Природы, обязан заботиться о своем физическом теле, чтобы душа (насколько ей предопределено) могла существовать в условиях материального мира и обеспечивать рост индивидуального сознания. Поэтому по Законам Природы человек не вправе наносить вред своему Телу, которое предоставлено ему Свыше лишь на определенное время его существования в Земных условиях; более того, он обязан всячески поддерживать Тело, следить за его физическим состоянием. В животном мире этот всеобщий принцип Природы выполняется естественным образом, животные не рассуждают – они поступают согласно законам самосохранения, зову инстинкта (пока их не испортит человек).

В отличие от животных, человек наделен развитым умом, который должен действовать под контролем сознания. Если сознание находится на низком уровне, то контроль ослаблен и активность ума направлена на удовлетворение желаний жизненного тела, бесконечное получение чувственных удовольствий – что неизбежно ведет к разрушению физического тела. Например, научные эксперименты на животных по стимуляции центров удовольствия в мозговых структурах показали, что, если животному предоставляется возможность самому управлять процессом получения удовольствия, то оно не способно самостоятельно остановиться и продолжает этот процесс до полного изнеможения, пока не наступит крайняя степень нервного истощения.

В человеке эгоизм животного ума постоянно ведет борьбу за обладание телом, и, как только сознание проявленное в воле ослабевает, эго пытается использовать тело для получения чувственных удовольствий.

Часто это сопровождается нанесением телу вреда, например, в результате употребления наркотических веществ или неправильного питания, о чем шла речь в предыдущей части раздела. Изогренность ума проявляется в том, что он всегда готов привести надлежащие аргументы в оправдание желаний жизненного тела, но разум, действующий под контролем сознания, призван распознавать эти "поползновения" животного ума и противопоставлять им волю.

Материя постоянно находится в движении – это условие жизни и принцип существования материи. Для грубых форм материи, в физическом плане, одним из основных видов движения является механическое взаимодействие физических объектов. Физическое тело человека проявлено в форме грубой материи и должно подчиняться законам физического плана, чтобы полноценно в нем существовать. Поэтому пренебрежение фактором движения и физических нагрузок в системе поддержания нормального состояния тела следует рассматривать как свидетельство невежества. Человеку, проявляющему заботу о здоровье своего тела, необходимо уделять должное внимание его физическому развитию, заниматься доступным и свойственным ему физическим трудом. Авторитеты йоги считают, что: "Идея отказа от физической работы ради умственного саморазвития – есть плод умственного ЭГО". Обобщая выше сказанное, можно выделить главное: для нормального развития и существования, физическому телу необходимы физические нагрузки и физические методы поддержания здоровья.

Ранее мы уже определились в том, что принципы Ямы и Ниямы универсальны, поэтому, говоря о физических нагрузках, обратимся к мудрости классической йоги и уточним наши позиции. Во-первых, это отказ от вредных, то есть чрезмерно травмирующих или неестественных физических нагрузок. Во-вторых, дисциплина в разумном и умеренном использовании физических упражнений, укрепляющих тело, обеспечивающих оздоровительный эффект. В связи с этим необходимо обратить внимание на различие между спортом и физической культурой.

Как представляется автору данной публикации, спорт – это в значительной степени проявление страсти первенства, которая традиционно воспринимается как необходимый, стимулирующий элемент в физическом развитии тела. На самом деле, честолюбивая жажда первенства в спорте часто становится ведущим мотивом, для удовлетворения которого физическое тело лишь эксплуатируется. Спортивный азарт нередко приводит к предельным и запредельным нагрузкам на организм, однако это преподносится как доказательство

неограниченных возможностей человека, преодолевающего природу, а результат – немалое количество калек среди бывших спортсменов. Отсюда следует, что спорт как он есть по сути своей не способствует всецело укреплению здоровья, а насилие над природой человеческого тела может иметь негативные последствия. Таким образом, спорт – искаженная, низшая форма проявления физической культуры, когда надлежащее поддержание физического тела (как вместилища Души) подменяется удовлетворением страстей, собственного эго. Логично, что в итоге наступает расплата. Охота как разновидность спорта, связанная с неоправданным убийством животных, по сути является атавизмом первобытного, животного состояния человека в те времена, когда он был вынужден этим заниматься не ради развлечения.

В отличие от спорта, в физической культуре преуспеть может каждый, при этом нет необходимости принуждать свой организм к чрезмерным физическим (и эмоциональным) нагрузкам ради утверждения первенства. Культура тела предполагает действия, направленные на достижение физического совершенства и укрепление здоровья в соответствии с индивидуальными природными качествами организма в гармонии с Природой. В этом смысле физическая культура близка по духу йоге.

Йоге чужды состязательность и страстность, каждый продвигается к единой цели независимо – и все вместе. Физические упражнения "Хатха-йоги" направлены на индивидуальное совершенствование тела, подготовку его к преобразованиям. Причем особо подчеркивается важность постепенного продвижения, без "рывков": "Стремитесь интенсивно, но без торопливости", – напутствуют авторитеты йоги. Упражнения "Хатха-йоги" в основном статичны, среди них важное место занимают Асаны – различные специальные позы. Для полноты изложения следует назвать, также, и другой путь развития физического тела, в котором используются динамические упражнения (в сочетании с обязательным духовным совершенством). Речь идет о том, что принято называть восточными единоборствами. Их возникновение связывают с исторической необходимостью для непреклонных приверженцев учения иметь эффективное средство защиты от врагов подручными средствами. В этом случае действия бойцов не противоречат предписаниям йоги: "Как правило, отказ от применения насильственных методов, лучше, чем насилие, а иногда насилие может быть верной вещью". В философии восточных единоборств нашли свое отражение основополагающие принципы йоги – "Отказ" и "Дисциплина", что позволяет бойцам достичь высокого уровня совершенства качеств и накладывает определенные (сдерживающие) обязательства на условия применения силы.

Для культуры Востока характерна общая направленность на слияние с Природой, которая как высшее начало может давать энергию для проявления в физическом плане. Это принципиально отличный от Запада подход. В менталитете европейской культуры Человек – "Царь природы", причем, скорее, "царь" – эксплуататор, нежели – хранитель, и согласно этому самонадеянному тезису постоянно делаются попытки "покорить" Природу. Такая "философия невежества" обусловлена недостатком эзотерических знаний; в частности она нашла свое выражение и в спорте.

Школы восточных единоборств – это пример использования движений, динамических упражнений, в практике физического (и духовного) совершенства. Борьба предполагает состязательность, но, когда дух силен и поддерживает беспристрастность, то нет места страху и гневу. Акценты смещены согласно логике отрицания – Ямы и Ниямы, а именно: смысл борьбы – не в том, чтобы причинить вред, а – достойно уйти от поражения, не превышая необходимых пределов применения силы (но при этом убедительно продемонстрировав свое могущество). Лишение противника жизни на Земле может привести к нежелательным последствиям, так как необоснованное убийство создает неблагоприятные условия для убийцы в астральном плане и в результате приводит к более тяжким для него последствиям в плане физическом.

Главный вывод, который следует сделать из выше изложенного, заключается в том, что в целях совершенствования физического тела могут быть использованы как статические, так и динамические упражнения, целесообразность применения которых выверена опытом веков – все дело в мировоззренческой позиции. На начальных этапах развития тела и сознания (в молодые годы) более предпочтительными могут оказаться динамические упражнения; позднее (с возрастом), по мере углубления в духовном, больший интерес могут представлять статические позы – асаны "Хатха-йоги".

В рамках практических рекомендаций по укреплению здоровья остановимся на двух наиболее распространенных и типичных в бытовом отношении проблемах: первая – простуды и респираторные заболевания, вторая состояние позвоночника. Хотя при детальном рассмотрении первая проблема может быть обусловлена второй, тем не менее, целесообразно начать именно с нее, так как человек еще в детском возрасте может столкнуться с простудами, прежде, чем позвоночник начнет напоминать ему (болями) о своем существовании. Кроме того, чем раньше мы обеспечим нормальное функционирование органов дыхания, тем скорее и эффективнее сможем воспользоваться упражнениями Пранаямы, в том числе и для воздействия на позвоночник.

3.3.2. Профилактика простуды и заболеваний органов дыхания

Чаще всего, с чем нам приходится сталкиваться (в связи с простудами) – это насморк, скопление слизи и воспалительные процессы в носоглотке. К этому можно добавить болезни уха и верхних дыхательных путей – как правило все они сопровождаются воспалением слизистой поверхности кожи и выделениями патологического содержания; не исключено, также, проявление астматического компонента.

Лучший способ противостоять заболеваниям подобного рода – это не способствовать их возникновению. О правильном питании и способах очищения, в частности от болезнетворной слизи, мы уже говорили. Другим важным элементом предупреждения болезней является закаливание организма, укрепление иммунной системы.

3.3.2.1. Закаливание и водные процедуры

В наше время вряд ли найдутся оппоненты, отрицающие связь между простудами и закаливанием, но часто упускается из виду, что закаливание – практически единственный способ укрепления иммунной системы

естественным путем. В тоже время состояние иммунной системы непосредственно связано со склонностью организма к аллергическим реакциям. Одним словом, закаливание – это естественный, и потому наиболее предпочтительный, путь повышения устойчивости организма к простудам и аллергическим заболеваниям.

О закаливании и закаливающих процедурах уже достаточно много написано. Обычно, первое, что в связи с этим приходит на ум, это купание в проруби зимой. Однако не все способны на такие "героические" поступки. Безусловно, вода занимает ведущее место в закаливании организма, но существуют и другие методы физического воздействия, которые целесообразно сочетать с водными процедурами. Ниже мы рассмотрим сравнительно простой (но эффективный) комплекс физических упражнений в сочетании с закаливающими процедурами, который в состоянии выполнить любой взрослый человек и даже ребенок.

Начнем с общих рекомендаций по закаливанию:

1. Не принуждайте себя выполнять неприятные для вас упражнения и процедуры – вы не должны испытывать дискомфорт. Не следует вступать в ожесточенную борьбу со своим организмом и естественным – ему нужно лишь помогать в постепенном преодолении трудностей, убеждая прежде в необходимости предписанных действий. Приступать к выполнению цикла закаливающих процедур лучше всего в летнее время – теплых температур, чтобы по мере сезонного похолодания происходило постепенное и естественное привыкание организма к новым условиям.

2. Если вы (по бытовым условиям) можете позволить себе полное обливание холодной водой, то следите, чтобы после него у вас не было озноба или неприятного ощущения холода. Для некоторых обливание холодной водой целесообразно лишь в случае, когда тело хорошо прогрето, например, в парной бане.

3. Существует правило, согласно которому растираться полотенцем насухо следует после горячей ванны или душа. Если вы приняли холодный душ или искупались в водоеме, то лучше не вытирать воду, а одеть прямо на мокрое тело одежду (или накинуть простыню). На солнце или в теплую погоду полезно дать телу свободно обветриться.

4. Особую осторожность следует проявлять при хождении и беге босиком по снегу, а также по траве и песчаному грунту в период низких температур. Приступая к этим упражнениям, необходимо строго следить за дозировками и соблюдать принцип постепенности.

5. Не стремитесь устанавливать рекорды и всякий раз оценивайте текущее состояние организма. Предположим, например, что накануне вы достаточно долго могли бегать босиком по снегу без каких-либо неприятных ощущений (и уже успели причислить это к своим личным достижениям). Однако во время очередного занятия почувствовали, что состояние организма не позволяет вам продолжать процедуру столь же долго – не упорствуйте чрезмерно, возможно, что ваш организм переживает не самые лучшие времена, дайте ему шанс восстановить силы.

Следует также помнить, что степень воздействия закаливающей процедуры на организм определяется многими факторами и было бы ошибочно связывать ее только с продолжительностью по времени. Например, ощущения при беге босиком по песчаному грунту очень сильно зависят от температуры почвы – при низких, минусовых температурах рефлекторные зоны стоп проявляют значительно большую чувствительность.

Таким образом, еще раз напомним, что в первую очередь необходимо учитывать ощущения организма, "прислушиваться" к ним. Это та обратная связь, при помощи которой мы можем осуществлять контроль согласно принципу – "не навреди". Планы наших действий по укреплению здоровья, комплексы упражнений и процедур не должны выступать в качестве неотвратимой догмы, их лучше рассматривать как некую общую схему в сочетании с гибким и творческим индивидуальным подходом.

Некоторые йоги практикуют сравнительно простую, но эффективную, водную процедуру, которую без особых хлопот в состоянии выполнить каждый. Главное условие – чтобы вода не была подогретой, ее температура должна, по крайней мере, соответствовать сезону (например, как холодная вода в водопроводе). Вы должны настроиться на получение приятных ощущений от контакта с холодной водой в ожидании притока бодрости. Этот "условный рефлекс" достаточно легко приобрести, начиная процедуру в жаркое время года. Можете, также, попытаться представить себя в знойной пустыне.

Считается, что эта закаливающая водная процедура по своему воздействию соответствует полноценному обливанию душем; выполняется она следующим образом:

Обнажите тело до пояса. Склонитесь перед струей воды (или над поверхностью воды) и три раза интенсивно ополосните лицо, черпая каждый раз воду двумя сложенными вместе ладонями (впригорошно). Затем ополосните воротниковую зону шеи, по три раза, поочередно, с правой и левой руки. Далее, в том же порядке, по три раза, ополосните области подмышечных впадин. В заключение, с правой руки, три раза ополосните область живота под сердцем, на уровне пупка. После ополаскивания промокните влажные участки тела полотенцем, а лучше, если воду стряхнуть, а ее остатки растирать легкими движениями рук, пока кожа не подсохнет. Эту процедуру можно дополнить элементами по укреплению глаз и закаливанию носоглотки.

Для укрепления глаз, рекомендуется подержать холодную воду во рту пока она не нагреется, при этом желательно сделать до 15 жевательных движений и одновременно, с легким надавливанием, растирать глаза.

Для закаливания носоглотки, холодной водой следует полоскать не только горло, но и нос. Промывание носа требует определенного навыка и должно выполняться с большой осторожностью. В руководствах по "Хатха-йоге" описываются, например, упражнения с использованием струи воды из чайника. Тот, кто заинтересуется этим вопросом, может изучить его самостоятельно (по книгам), но вы должны помнить, что для исключения ошибок и успешного продвижения в йоге необходимо действовать под руководством учителя – Гуру. Здесь же мы ограничимся знакомством со сравнительно несложной (и безопасной) процедурой, способствующей очищению

носа и придаточных пазух, так как по глубокому убеждению автора данной публикации: лучше регулярно выполнять простые упражнения, чем за отсутствием условий и времени пропускать более эффективные (и экзотические) процедуры. Основой для предлагаемой методики промывания носа послужила рекомендация Рамачараки:

"Излюбленный восточный способ учит втягивать в нос небольшое количество воды, которая по каналам носа проходит в горло и выплевывается через рот. Некоторые индусские йоги окунают лицо в сосуд с водой, но этот способ требует значительной практики; первый способ, столь же действенный, гораздо проще и легче".

Итак, чтобы прополоскать полости носа, достаточно ладони с водой поднести к лицу и, погрузив нос в воду, осторожно втянуть ее через ноздри; при этом ни в коем случае не следует напрягаться и прилагать чрезмерные усилия – в зависимости от состояния проходов, вода может подняться до носоглотки или же не дальше ноздрей. Не забывайте, что крайне важно соблюдать принцип постепенности и давать возможность организму без чрезмерных стрессов привыкать к необычным ощущениям. Скорее всего многим уже знакомы ощущения, связанные с попаданием воды в нос, скажем, во время купания, и у них сохранились по этому поводу неприятные воспоминания. Но это не должно служить препятствием – настоящая ситуация в корне отличается от той: во-первых, здесь отсутствует эффект неожиданности, во-вторых, вы действуете сознательно и, по своей воле, получаете предусмотренные ощущения. Если вы приучите себя (и свой организм) к ополаскиванию полостей носа каждый день во время умывания, то это станет для вас обычным делом – как умывание лица.

После того, как вода оказалась в носу, надо дать ей возможность спокойно, самотеком выйти обратно. Нельзя сразу же с усилием сморкаться, поджимая ноздри руками. Вы должны научиться "отфыркиваться" через нос без помощи рук, подобно тому, как это делают животные.

Дело в том, что, зажимая ноздри руками и создавая избыточное давление, вы рискуете причинить вред ушам: как в результате механического перенапряжения, так и вследствие попадания в них жидкости из носоглотки. Носоглотка сообщается с пространством среднего уха посредством специальных воздушных каналов – евстахиевых труб, которые служат для выравнивания давления воздуха на барабанную перепонку. Вам возможно уже приходилось прибегать к помощи этих каналов, например, в ситуации, когда возникают неприятные ощущения (а может быть и боль) в ушах во время полета на самолете или в поезде метро. Уши "закладывает" вследствие резкого изменения давления наружного воздуха: во внутренней полости уха (за барабанной перепонкой) некоторое время еще сохраняется прежнее давление и, чтобы его сравнять с наружным, достаточно сделать глотательное движение. Обычно воздушные проходы евстахиевой трубы закрыты специальными клапанами – в момент акта глотания они приоткрываются и пропускают порцию воздуха, необходимую для выравнивания давления на барабанную перепонку со стороны среднего уха. Такое подробное освещение этого вопроса связано с тем, что здесь имеется риск по невежеству, неправильными действиями, нанести серьезный вред здоровью.

С позиций йогического подхода, каждое действие должно быть осознанным, а невежество – хуже незнания, так как часто оно обусловлено простым нежеланием что-либо знать. Человек, как сознательное существо, призван стремиться к тому, чтобы всегда действовать осмысленно и четко представлять последствия своих действий. Применительно к данному конкретному случаю важно иметь в виду, что чрезмерное напряжение при удалении остатков воды или слизи из носа может создать запредельное давление в носоглотке и тогда возникает опасность попадания содержимого полостей носа в замкнутое пространство внутреннего уха через евстахиеву трубу. Это в свою очередь может стать причиной ряда серьезных заболеваний, особенно, если уши к ним предрасположены.

Промывание носа водой провоцирует отделение слизи, поэтому через несколько минут после процедуры вы можете почувствовать необходимость освободиться от жидкости в каналах носа, возможно, также, вам захочется хорошенько чихнуть, и не один раз. При правильно выполненной процедуре промывания, слизь отходит без труда и появляется ощущение свободы дыхания. Возможно, что для полного очищения потребуются повторы процедуры.

Регулярное промывание носа водой является хорошей профилактикой насморка. Даже в случае заболевания – оно протекает в более легкой форме и без осложнений. Однако, если нос сильно заложен, то скорейшему освобождению от слизи способствует массаж лица, также, как массаж грудной клетки облегчает дренаж бронхов.

3.3.2.2. Самомассаж в профилактике и лечении респираторных заболеваний

Застойные явления в тканях создают условия для развития воспалительных процессов – массаж позволяет противодействовать этому. Оказывая благотворное влияние на процессы метаболизма (обмена веществ в тканях), он способствует скорейшему выведению из организма шлаков, продуктов жизнедеятельности, токсинов. Поэтому, наряду с водными, закаливающими процедурами, важным элементом в профилактике и лечении заболеваний органов дыхания является массаж лица и грудной клетки. Очевидно, что имея соответствующие навыки, каждый в состоянии выполнить массаж лица и значительной части грудной клетки самостоятельно (без постороннего участия). Это чрезвычайно важный момент, так как в повседневных условиях не всегда представляется возможным воспользоваться услугами специалиста по массажу. В таких случаях, наряду с другими способами оздоровления организма, целесообразно выполнять самомассаж.

Для ознакомления с приемами самомассажа лица обратимся к случаю, когда нос сильно заложен. В этой ситуации рекомендуется поступать следующим образом.

На крылья ноздрей, с обеих сторон носа, накладываются (подушечками первых фаланг) средние пальцы рук и без отрыва от поверхности кожи делаются мелкие круговые, вибрирующие движения, с легким надавливанием. Частота движений – по темпераменту, в диапазоне: 2-4 в секунду. Дыхание – через рот. Спустя некоторое время (через 0,5-2 минуты) попробуйте, хотя бы частично, выдохнуть через нос. При этом не следует напрягаться, необходимо делать спокойный и продолжительный выдох на фоне массажа – пусть даже самой незначительной

струей воздуха (дополнительно к выдыхаемому через рот). Это может быть, даже скорее, имитацией выдоха через нос, но вы должны обязательно почувствовать (или внушить себе это), что слабая струйка теплого воздуха все же просачивается через нос; поэтому не должно быть напряжения мешающего получать ощущения. Возможно, что с первого раза достичь желаемого эффекта не удастся, в этом случае массаж следует периодически повторять, чередуя его с отдыхом.

Как только вам удалось освободить хотя бы одну из ноздрей, попытайтесь промыть ее водой. Но делайте это крайне осторожно, ни в коем случае не прилагайте больших усилий, втягивайте воду не далее ноздрей. Весьма вероятно, что вы будете ощущать пощипывания от контакта воспаленной слизистой с водой, не злоупотребляйте промыванием в этом состоянии – пощадите свой нос, дайте ему время немножко поправиться.

Регулярный массаж носа позволяет купировать отек слизистой носоглотки и способствует освобождению придаточных пазух от патологического содержания – застаревших остатков образований, возникших в результате воспалительных процессов, например таких, как гайморит.

Эти очаги инфекции необходимо обязательно ликвидировать. Вы можете даже не подозревать о их существовании до очередного воспаления. Косвенным указанием на их наличие может быть затрудненное дыхание даже через сухой нос, а также, пусть скудные, но вязкие выделения желтоватых оттенков, которые появляются в результате массажа.

Массаж придаточных пазух выполняется до получения устойчивого ощущения тепла, он включает воздействие на лоб и области лица под глазами (от носа до ушей).

Лоб массируется подушечками четырех, сложенных вместе, пальцев обеих рук (исключая большие пальцы, которые отставлены в стороны). При этом чередуются: легкие поглаживания (в течение 5-7 сек. 10-15 движений) и энергичные растирания (20-30 сек., 60-80 движений). Один цикл длится 30-50 секунд и завершается поглаживаниями. Поглаживание производится от центра лба вверх и в стороны, растирание – быстрыми круговыми движениями (до 6 в сек.) с одновременным перемещением вдоль надбровий в стороны и к волосистой части головы. (Волосы со лба при этом должны быть убраны).

Области лица под глазами массируются ладонями и тремя сложенными вместе прямыми пальцами (большой и указательный пальцы отведены в стороны). Массируются одновременно обе части лица одноименными руками. Порядок и темп такой же, как и при массаже лба. Поглаживание осуществляется плавными и легкими движениями от носа до ушей, растирание энергичными круговыми движениями с перемещением в тех же направлениях. Дыхание такое же, как при массаже носа (вдох через рот, выдох с подключением носа). В случае обильных выделений процедура может быть прервана на время, чтобы высморкаться. Лучшей очистке носа способствуют легкие и частые похлопывания подушечками пальцев по крыльям ноздрей и ближайшим к носу областям лица под глазами, во время выдоха через нос.

В ликвидации остаточных явлений и профилактике заболеваний верхних дыхательных путей важную роль играет массаж области грудной клетки, особенно, если заболевание сопровождается астматическим компонентом. При правильном и систематическом выполнении этого массажа можно рассчитывать на предупреждение и ликвидацию приступов бронхиальной астмы, не прибегая к использованию медикаментов.

Очевидно, что качественный, полноценный лечебный массаж грудной клетки может сделать только специалист соответствующей квалификации. Заочно обучиться сравнительно простому варианту такого массажа можно попытаться, например, по публикации Б.С.Толкачева: "Физкультура против недуга" – в выпуске "Физкультура и спорт", М.1984. Более полные знания по массажу можно получить из других источников, указанных в списке дополнительной литературы.

Если ориентироваться на самостоятельное выполнение массажа грудной клетки, то реально доступной для самомассажа является только передняя часть груди, область грудины; спина – мало доступна. Массаж производится ладонью и выпрямленными пальцами руки, причем левая часть груди массируется правой рукой, правая – левой.

Сначала выполняется поглаживание и легкое растирание в направлении вверх по груди, и в сторону – к плечу. В исходном положении рука устанавливается чуть выше солнечного сплетения так, чтобы бугорок на ладони в основании большого пальца оказался в ложбинке грудины, на уровне ее нижнего края – мечевидного отростка. Большой палец при этом отводится в сторону от ладони и направлен вертикально вверх (по ложбинке), другие четыре пальца свободно разведены (в направлении хода ребер) и слегка касаются груди. С широкими, неторопливыми и мягкими круговыми движениями (для правой руки – по часовой стрелке, для левой – против) ладонь, не теряя контакта с поверхностью кожи, постепенно перемещается вдоль грудины вверх и по большой грудной мышце направляется к плечу. С каждым очередным проходом руки давление на кожу постепенно увеличивается, в то же время акцент нажатия со всей ладони переносится на область основания большого пальца и нижний край ладони (у запястья); этими участками ладони грудина интенсивно растирается уже более мелкими и жесткими круговыми движениями (около 4 в секунду).

В ходе предварительного этапа растирания груди к массажу подключаются плечи, воротниковая зона шеи и спина, от поясницы до лопаток (на сколько "хватает" рук).

Плечо вовлекается в растирание, когда массирующая ладонь проходит большую грудную мышцу. Далее она легко и быстро скользит по плечу до локтя (противоположной руки), затем по несколько раз повторяются растирающие и разминающие движения в обратном направлении (обязательно, только, от локтя к плечу). Для этого противоположная рука охватывается четырьмя пальцами ладони, причем акцент делается на средний палец (большой палец отставлен в направлении оси руки). При разминании, мышцы захватываются средним и большим пальцами. Очевидно, что массируемые мышцы должны быть расслаблены.

Когда в области плечевого сустава ощущаются боли (иногда связанные с каким-либо положением руки), плечо следует массировать более тщательно. Для этого лучше руку подвесить за кисть в слегка приподнятом положении, так чтобы мышцы, окружающие плечевой сустав были полностью расслаблены и их можно было бы свободно захватывать пальцами, разминать и "оттягивать от костей". В этом положении целесообразно, также, проводить массаж шеи с частью воротниковой зоны. При этом шея (с затылочной части головы) сначала растирается пальцами и ладонью, а после достаточного разогрева энергичными движениями периодически захватывается "в горсть", между четырьмя пальцами и основанием ладони. Дельтовидная мышца обрабатывается аналогичным образом, но разминается более мелкими захватами между большим и средним, с безымянным, пальцами.

Массаж спины выполняется тыльной стороной ладони, а точнее, внешней частью фаланг пальцев, прилегающих непосредственно к ладони. Эти фаланги напряжены и остаются выпрямленными (вровень с ладонью), в то время, как две первые фаланги предельно согнуты (как бы сложены или свернуты) и концы пальцев подушечками плотно прижаты к ладони. Тем самым образуется довольно прочная конструкция, позволяющая действовать с необходимым усилием. (Такая конфигурация ладони, в частности, используется в некоторых видах восточных единоборств).

Для массажа спины, руки заводятся назад и производятся движения в направлении снизу вверх (от поясницы к груди). В основном массаж состоит из поглаживания, растирания и разминания. Поглаживания выполняются как вдоль позвоночного столба (рядом с ним), так и в боковых направлениях (вдоль хода ребер). При растирании, руками производятся круговые движения без отрыва от поверхности кожи с перемещением в тех же направлениях, как и при поглаживании. Для разминания используются большие пальцы, которые предельно отставлены от сжатых в кулак рук. При этом, для усиления действия, на активный палец сверху может накладываться большой палец другой руки. Разминание выполняется вибрирующими и давящими движениями в области мышечных контрактур – "желваков", которые иногда бывают довольно болезненными. Не следует чрезмерно долго воздействовать на болезненную контрактуру, желая непременно "разделаться" с ней в один прием – этот процесс должен осуществляться постепенно и может продолжаться длительное время (иногда месяцы, а то и годы). Механические воздействия на контрактуры не всегда приводят к желаемым результатам, более эффективными (и безопасными) могут оказаться воздействия с использованием воздушных токов Праны; но об этом несколько позже, в соответствующих разделах публикации.

Дыхание во время массажа груди должно быть спокойным и размеренным. Выдох следует выполнять слегка сдерживая его (но без напряжения), так чтобы он был достаточно продолжительным и свободным, как будто бы вы дышите на замерзшее стекло, чтобы сделать проталинку. При этом постарайтесь сосредоточиться на ощущениях в центральной части грудины и внутри груди.

После того, как вы почувствуете, что плечи и грудь хорошо разогреты, можно дополнить массаж воздействием на биологически активную точку, которая имеет отношение к лечению респираторных заболеваний. Эта точка расположена на груди, в районе подхода к ней пятого ребра (примерно на уровне, или чуть ниже, подмышечных впадин) – она может оказаться болезненной и по этому признаку достаточно просто локализована. При простудных заболеваниях верхних дыхательных путей может наблюдаться гиперестезия (повышенная, болезненная чувствительность кожи) вдоль всей грудины – массаж способствует восстановлению нормальной чувствительности и устранению неприятных ощущений.

Воздействие на активную точку осуществляется подушечкой среднего пальца, путем разминания, непрерывной вибрации и (если точка болезненна) достаточно сильной прессации – надавливания. Поэтому для обеспечения жесткого положения среднего пальца его можно укрепить, наложив на него сверху "внахлест" безымянный палец. В течение всего времени воздействия (3-5 минут) палец от точки не отрывают.

При разминании производятся вращательные движения кожной проекции массируемой точки в направлении часовой стрелки (примерно 2 движения в секунду), причем только за счет сдвига кожи – без отрыва пальца от ее поверхности. Вначале движения легкие и поверхностные, затем давление постепенно увеличивается.

При пальцевой вибрации палец не отрываясь от точки производит ритмические колебательные движения с разной степенью нажима.

Прессация – мягкое, но довольно сильное постоянное давление на кожную поверхность точки.

Правильное выполнение точечного массажа должно сопровождаться предусмотренными эффектами и ощущениями. Это могут быть локальные покраснения кожи, ощущения тепла, жжения, зуда, а также, ощущения ломоты и распирания.

Другая доступная для самомассажа и важная точка находится на внешней стороне ладони, ее проекция расположена на мышечном валике, который образуется при сближении большого и указательных пальцев. Очевидно, что таких точек на теле две и они симметричны. Это точки широкого спектра действия, их используют для повышения общего тонуса, активизации и мобилизации защитных сил организма. На спине, шее и лице также имеются точки, на которые рекомендуется воздействовать при острых респираторных заболеваниях, насморках и аллергиях.

Более полное описание биологически активных точек – акупунктур и способов воздействия на них выходит за рамки данной публикации. Однако необходимые и исчерпывающие сведения можно получить из специальных изданий, полностью посвященных этому вопросу; некоторые из них указаны в списке дополнительной литературы.

Иногда рекомендации по использованию рефлекторных зон воспринимаются как шутка. Одна из них, по некоторым источникам, принадлежит народам Севера и связана с устранением ощущений холода. Суть ее состоит в следующем: для того, чтобы согреться, предлагается приставить центр ладони к кончику носа и

растирать его мелкими круговыми движениями в течение некоторого времени, пока не наступят предусмотренные ощущения. Таким образом каждому предоставляется уникальная возможность проявить творческий подход и на собственном опыте проверить насколько верна эта рекомендация.

3.3.2.3. Физические упражнения дыхательной гимнастики

Перейдем теперь к разбору комплекса физических упражнений, способствующих профилактике и ликвидации последствий заболеваний дыхательных путей. За основу комплекса взяты рекомендации из названной выше публикации Б.С.Толкачева, к которой желающие могут обратиться для получения более полной информации. Толкачев подробно, с примерами из жизни, описывает различные комплексы упражнений с практическими рекомендациями по их применению в зависимости от состояния здоровья. Мы же будем исходить из того, что в результате сложившихся обстоятельств наш организм несколько ослаблен и требуется некоторое время, чтобы подготовить его к нормальным физическим нагрузкам. В этом смысле, предлагаемый комплекс упражнений можно назвать щадящим, он рассчитан на регулярные занятия в течение начального этапа мероприятий по восстановлению защитных сил организма. Особое внимание следует обратить на дисциплину – порядок и систематичность проведения занятий. Сперва необходимо в полной степени овладеть всем комплексом упражнений, так как эти упражнения носят специальный характер. В дальнейшем, когда вы почувствуете уверенность в себе, когда научитесь прислушиваться к требованиям организма, вы уже самостоятельно сможете определять необходимую для вас степень нагрузки и выбирать подходящие виды упражнений.

Общие рекомендации по выполнению упражнений дыхательной гимнастики, которые дает Б.С.Толкачев, могут быть выражены в следующих пунктах:

1. Для дыхательной гимнастики крайне важно, чтобы упражнения выполнялись на свежем воздухе, особенно в зимнее время, так как морозный воздух, минусовые температуры, способствуют закаливанию и эффективному очищению слизистой дыхательных путей, дренажу бронхов – освобождению их от патологического содержания.

2. В обычном, спокойном состоянии дышать следует через нос, но если в ходе выполнения упражнений дыхание становится форсированным, а в носоглотке имеется патологическое содержание, то, чтобы оно не попало в бронхи и не послужило причиной дальнейшего распространения инфекции, необходимо переходить на дыхание через рот.

3. При обилии мокроты в дыхательных органах, упражнения следует начинать на паузе между вдохом и выдохом. Иначе можно спровоцировать неудержимый кашель, который не позволит полноценно выполнить упражнение.

ОПИСАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА.

Каждому упражнению Толкачев присвоил буквенные индексы, которые затем используются в качестве кратких ссылок при описании комплекса; мы сохраним этот стиль обозначения (в том числе и для упражнений, которые добавлены дополнительно).

Темп упражнений – спокойный и размеренный, в ритме счета, который обозначен в описании упражнений цифрами. Выдох – "внутренний-утробный", подобно тому, который рекомендован при массаже груди. Сокращение (и.п.) означает – исходное положение тела.

Упражнение – А.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, ладони повернуты вперед, пальцы разведены.

1 – руки быстро скрестить перед грудью, так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно (до боли!) хлестнули по лопаткам (громкий мощный выдох).

2 – плавно вернуться в и.п. (естественный вдох).

Упражнение – Б.

И.п. – стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх и в стороны.

1 – опускаясь на стопы, наклон вперед согнувшись, руки через стороны скрестить перед грудью, хлест кистями по лопаткам (громкий мощный выдох).

2-3 – руки плавно развести в стороны и, затем, сводя навстречу перед грудью, хлестнуть резко кистями по лопаткам 2-3 раза (громкий мощный выдох).

4 – вернуться в и.п. (естественный вдох).

Упражнение – В.

И.п. – стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх и назад, пальцы сцеплены (в "замок").

1 – опускаясь на стопы, наклониться вперед, руки идут резко вперед-вниз-назад между коленями, как рубка топором (громкий мощный выдох).

2 – плавно вернуться в и.п. (естественный вдох).

Упражнение – Г.

И.п. – стоя слегка наклонившись вперед и присев, ноги несколько согнуты в коленях и как бы на ширине "лыжни", правая рука впереди (кисть "сжимает лыжную палку"), левая – далеко позади (кисть раскрыта – "лыжная палка на ремне").

1 – плавно приседая, правую руку перемещаем вниз и назад к бедру, левую – синхронно с правой – вниз и вперед (мощный выдох, завершаемый в момент встречного прохода рук у бедер);

2 – не прерывая движения, плавно выпрямляясь, левую руку вперед-вверх ("кисть сжимает лыжную палку"), правую – далеко назад, кисть раскрыть (естественный вдох).

Всякий раз при смене положения рук упражнение повторяется без паузы (как при движении на лыжах).

Упражнение – Д.

И.п. – стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине "лыжни", обе руки впереди на ширине плеч, кисти "сжимают лыжные палки".

1 – опускаясь на стопы, слегка присесть и наклониться вперед до касания животом бедер, при этом обе руки плавно движутся вниз и назад до крайне возможного положения, кисти раскрываются (мощный громкий выдох).

2-3 – оставаясь в наклоне, попружинить ногами (натуживаясь, завершить выдох).

4 – вернуться в и.п.

Упражнение – К.

И.п. – упор лежа.

1 – упор присев (мощный выдох).

2 – вернуться в и.п. (естественный вдох).

Упражнение – Л ("пляска").

И.п. – стоя, левая нога слегка согнута, носок влево, правая впереди на пятке, носок вправо, голова поднята, руки согнуты в локтях, кисти – как у танцоров.

1 – подпрыгнуть и присесть, пятки вместе носки врозь (мощный выдох).

2 – подпрыгнуть, меняя положение ног, вернуться в и.п. (естественный вдох).

Оба движения выполняются за 1 секунду.

В дополнение (или как альтернатива) упражнению "Л" предлагается еще одно упражнение.

Упражнение – П ("подскоки").

И.п. – прямая стойка, руки опущены вниз, ладони свободно касаются передней поверхности бедер (так, чтобы приседая можно было опереться руками на бедра сверху).

1 – быстрое приседание на носках.

2 – быстрый подъем с подскоком.

Приседания с подскоком выполняются без пауз, одно за другим, в естественном ритме. То есть темп упражнения устанавливается согласно индивидуальным динамическим и инерционным характеристикам тела, оно должно войти, как бы, в резонанс, при котором затрачиваются минимальные усилия для выполнения серии "подскоков". Дыхание размеренное, предпочтительно через нос (если состояние носоглотки позволяет) – на два "подскока" вдох, на два других – выдох.

В одной серии выполняется 15-20 "подскоков", затем пауза с ходьбой для восстановления дыхания.

Упражнение – ДДл (диафрагмальное дыхание лежа).

И.п. – лежа на спине.

1-3 – мощный, предельной глубины выдох, резко втягивая живот.

4 – вдох, предельно выпячивая живот.

Затем хорошо откашляться.

Упражнение – ДДб (диафрагмальное дыхание при беге).

Выполнять во время тренировочных пробежек однократно или сериями из 3-4 вдохов-выдохов, без кашля, чередуя с естественным дыханием. Постепенно надо научиться выполнять выдох 6-8 пар шагов, отводя на вдох время, за которое совершается 1 пара шагов.

Упражнение – ДДх (диафрагмальное дыхание при ходьбе).

Выполняется так же, как и при беге, но обязательно с хорошим откашливанием.

По мере укрепления дыхательной мускулатуры рекомендуется удлинять время активного диафрагмального выдоха в ДД-упражнениях до 15 сек.

Для дренажа бронхов Толкачев рекомендует применять так называемые "выжимания". Одно из таких упражнений, которое может быть выполнено самостоятельно (без обязательного постороннего участия) целесообразно включать в оздоровительный комплекс.

Упражнение – Выход (выжимание стоя самостоятельно).

И.п. – выпад правой, согнутой в колене ногой вперед, левая нога, выпрямленная сзади, носком наружу (в сторону), правая рука согнута в локте под прямым углом, на уровне подреберья плотно прижата к телу, левая рука прижата к правой и кистью держит локоть правой руки.

1 – резкий наклон вперед, прижимаясь левой рукой к верхней части правого бедра (мощный выдох).

2-7 – продолжить и завершить выдох.

8 – вернуться в и.п. (вдох и откашливание).

По той же схеме ("зеркально") выполняется упражнение для и.п. выпад левой ногой вперед.

В комплексы упражнений необходимо включать, также, бег трусцой, а в паузах между упражнениями (после интенсивной нагрузки, для восстановления дыхания) ходьбу. Ходьба осуществляется с чередованием естественного (обычного) и выраженного диафрагмального дыхания с откашливанием.

О беге трусцой уже достаточно много написано. Как это нередко бывает в таких случаях, находятся крайние фанаты этого вида бега, которые считают его панацеей от всех бед. Не полемизируя на данную тему, отметим лишь наиболее существенные моменты, отражающие достоинства бега трусцой:

1. "Установлено, что в результате занятий бегом трусцой у человека, подверженного аллергии, восстанавливается функция надпочечников".

2. "При беге трусцой и умелом диафрагмальном дыхании (ДДБ) у людей, подверженных бронхолегочным заболеваниям, обеспечивается полноценный дренаж бронхов".

3. "Бег трусцой всепогоден, причем наивысшая физическая работоспособность организма достигается в беге при значительной минусовой температуре воздуха".

Если нос чист и нет опасности распространения инфекции из носоглотки в другие отделы органов дыхания, то дышать предпочтительнее через нос. При этом необходимо контролировать темп бега, так, чтобы нос справлялся с ритмом дыхания. То есть, когда не хватает воздуха и появляется желание дышать через рот, необходимо снижать интенсивность движений.

Ходьба с чередованием дыхания и откашливанием позволяет освободиться от застарелых "залежей" мокроты в легких, которые при других упражнениях дыхательной гимнастики не удаляются. По Токареву это упражнение выполняется следующим образом: "... идешь медленно, мощно выдыхаешь на 5-6 пар шагов, хорошенько на вдохе раздуваешь живот и кашляешь, что есть силы".

Многие из упражнений дыхательной гимнастики, предлагаемые Токаревым, имеют общие черты с известными дыхательными упражнениями йоги, в частности их можно рассматривать как некое семейство разновидностей дыхания – "Ха".

В практиках йоги правильному дыханию и дыхательным упражнениям отводится особо важное место. Учение классической йоги о дыхании Пранаяма занимает четвертый уровень на восьмиступенчатой лестнице восхождения. Пранаяма является фактически завершающим этапом "Хатха-йоги", которая характеризуется как "дисциплина тела". Дыхательные упражнения Пранаямы – достаточно обширная тема, подробное обсуждение которой выходит за рамки данной публикации. Некоторые вопросы этой темы, представляющие практический интерес с точки зрения оздоровления организма, рассмотрены в соответствующих разделах публикации.

Программа выполнения комплекса оздоровительных упражнений по Толкачеву имеет две модификации – для четных и нечетных дней.

Нечетные дни (часть упражнений выполняется вне помещения, с выходом на улицу).

Утро.

1. Растирание тела сухим банным полотенцем.

2. Массаж лица – 4 раза.

3. Самомассаж грудной клетки – 15 мин.

4. Выход с откашливанием после вдоха (если есть мокрота) – в 2 серии из 3 раз по 8-10 секунд на правую и левую ноги.

5. Выполнение серии упражнений: А, Б, В, А – по 5-6 раз.

6. Упражнение Л или П – 15-20 раз.

7. Растирание тела сухим банным полотенцем. Подготовка к выходу из помещения для продолжения гимнастики на улице, выбор одежды по сезону.

8. Бег трусцой с чередованием естественного и диафрагмального дыхания (делая выдох на 4-5 пар шагов) – 3 мин.

9. Ходьба с чередованием естественного и диафрагмального дыхания с откашливанием после вдоха – 2 минуты.

10. Выполнение серии упражнений: А, Г, Д, А – по 5-6 раз.

11. Д или П – 15-20 раз.

12. Спокойная ходьба – 1 минута.

13. Бег трусцой с чередованием естественного и диафрагмального дыхания (делая выдох на 4-5 пар шагов) – 3 мин.

14. Ходьба с чередованием естественного и диафрагмального дыхания с откашливанием после вдоха – 2 минуты.

15. Выполнение серии упражнений: А, Б, В, Г, Д, А – по 5-6 раз.

16. ВЫЖСт с откашливанием после вдоха (если есть мокрота) – в 2 серии из 3 раз по 8-10 секунд на правую и левую ноги.

17. Возвращение в помещение. Комфортный душ – 5-8 мин. (в последние 1-2 мин. увеличивать температуру воды до терпимо горячей).

По самочувствию: контрастное обливание ног – с чередованием, по 5 секунд, холодная и терпимо горячая вода для разогрева.

18. Отдых в постели при максимальном расслаблении – 15 мин.; ДДл по 6-8 раз, выдыхая до предела (в случае необходимости проводить массаж лица для восстановления носового дыхания – 3-4 раза по 30 сек.).

19. Растирание тела сухим банным полотенцем, подготовка к приему пищи. Завтрак – усиленный (по объему и содержанию равноценный обеду).

День.

Если вы находитесь вне дома, например на работе, но есть возможность выполнять некоторые упражнения оздоровительного комплекса, то в течение дня крайне желательно регулярно делать массаж лица для восстановления носового дыхания, а также восстанавливать выжиманиями чистоту бронхов. Кроме того необходимо контролировать свое дыхание, хотя бы периодически выполнять, сидя или стоя, диафрагмальное дыхание (например, каждый час ДДс или ДДст – по 6-8 раз, достигая максимального выдоха и вдоха).

Возвратясь домой, необходимо сразу же принять комфортный душ, растереться и тепло одеться. Возможно, также, что после душа понадобится отдых в постели – 15 мин. (по самочувствию).

До отхода ко сну регулярно выполнять упражнения по установлению свободного носового дыхания и очистке бронхов, каждый час тренировать дыхательную мускулатуру (ДДл, ДДс, ДДст, ВЫЖСт).

Вечер (за 45 мин. до сна).

1. Растирание тела сухим банным полотенцем.

2. Массаж лица – 4 раза.

3. Самомассаж грудной клетки – 15 мин.

4. ВЫЖСт с откашливанием после вдоха (если есть мокрота) – в 2 серии из 3 раз по 8-10 секунд на правую и левую ноги.

5. Ходьба с чередованием естественного и диафрагмального дыхания с откашливанием после вдоха – 3 минуты.

6. Выполнение серии упражнений: А, Б, В, Г, Д, А – по 5-6 раз.

7. Спокойная ходьба – 2 минуты.

8. Комфортный душ – 5-8 минут, подготовка и отход ко сну.

Ночь.

По самочувствию: массаж лица, выжимание, дренаж бронхов, растирание тела сухим банным полотенцем, смена белья на сухое, растирание ступней ног догоряча. При внезапной потливости следует применить комфортный душ.

Четные дни (все упражнения комплекса выполняются в помещении).

Утро.

1. Растирание тела сухим банным полотенцем.

2. Массаж лица – 4 раза.

3. Самомассаж грудной клетки – 15 мин.

4. ВЫЖСт с откашливанием после вдоха – в 2 серии из 3-4 раз по 8-10 секунд на правую и левую ноги.

5. Выполнение серии упражнений: А, Б, В, Г, Д, А – по 5-6 раз.

6. Бег трусой с чередованием естественного и диафрагмального дыхания (делая выдох на 4-5 пар шагов) – 3 мин.
7. Ходьба с чередованием естественного и диафрагмального дыхания с откашливанием после вдоха – 2 минуты.
8. Упражнение К – 15-20 раз.
9. Спокойная ходьба – 1 минута.
10. Бег трусой с чередованием естественного и диафрагмального дыхания (делая выдох на 4-5 пар шагов) – 3 мин.
11. Ходьба с чередованием естественного и диафрагмального дыхания с откашливанием после вдоха – 2 минуты.
12. ВЫЖСТ с откашливанием после вдоха – в 2 серии из 3-4 раз по 8-10 секунд на правую и левую ноги.
13. Возвращение в помещение. Комфортный душ – 5-8 мин. (в последние 1-2 мин. увеличивать температуру воды до терпимо горячей).
14. Отдых в постели при максимальном расслаблении – 15 мин.; ДДЛ – по 6-8 раз, выдыхая до предела (в случае необходимости проводить массаж лица для восстановления носового дыхания).
15. Растирание тела сухим банным полотенцем, подготовка к приему пищи. Завтрак – усиленный (по объему и содержанию равноценный обеду).

Днем, вечером и ночью программа физкультурных мероприятий такая же, как и в нечетные дни.

Итак, мы познакомились с программой и основными упражнениями оздоровительного комплекса по ликвидации последствий и профилактики заболеваний органов дыхания. Эти упражнения предназначаются для людей, которые недавно перенесли заболевание, а также для тех, кто относительно здоров, но до этого времени не уделял должного внимания физической подготовке и оздоровительным процедурам. Очевидно, что по мере укрепления организма специальная дыхательная гимнастика может быть дополнена упражнениями общефизического развития, тренирующими костно-мышечный аппарат и особенно позвоночник.

3.3.3. Профилактика и лечение проявлений остеохондроза позвоночника

У каждого могут быть свои проблемы, обусловленные физическим состоянием тела, и для их разрешения требуются индивидуальные подходы. Однако без преувеличения можно сказать, что основная масса этих проблем связана с состоянием позвоночника, причем речь идет не только о явных проявлениях в виде "знакомых" многим радикулитов, но и о таких заболеваниях (в том числе и внутренних органов), которые на первый взгляд, казалось бы, и не имеют прямого отношения к позвоночнику. Это обусловлено тем, что через спинной мозг осуществляется не только управление органами движения, но и контроль за функционированием внутренних органов. Поэтому возможны случаи, когда болезненные ощущения носят чисто невралгический характер, а первопричиной неполадок в работе внутренних органов являются нарушения нормальной импульсации в волокнах вегетативной нервной системы, иннервирующих эти органы.

3.3.3.1. Боли в позвоночнике, их причины и последствия.

Возможные причины различных болевых ощущений, обусловленных состоянием позвоночника, подробно рассмотрены в книге В.П.Веселовского и др.: "Диагностика синдромов остеохондроза позвоночника". К таким синдромам в частности относят разлитые боли в различных областях передней брюшной стенки, а также не резко выраженные вегетативные нарушения в работе кишечника и мочевого пузыря, возможно появление чувства тошноты. Эти нарушения нередко обусловлены патологией нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника.

При шейном остеохондрозе могут возникать приступы затяжного вздоха, одышка, болезненные ощущения в области сердца с признаками нарушения метаболизма миокарда на электрокардиограммах. При вовлечении в процесс грудных ганглиев (нервных сплетений) у больных остеохондрозом могут возникать нарушения секреции и перистальтики желудка, двенадцатиперстной кишки, которые сопровождаются ощущениями тошноты, изжоги, вздутия живота.

Таким образом состояние позвоночника во многом определяет не только функционирование опорно-двигательного аппарата, но и работу внутренних органов. Поражение нервных узлов (ганглиев), как правило сопровождается нарушениями со стороны внутренних органов иннервируемых этими узлами. Иногда поражения нервных окончаний (корешков) вызывают имитацию патологии соответствующих внутренних органов, например желчного пузыря. Известны, также, случаи неоправданных хирургических вмешательств по поводу аппендицита.

Неполадки в позвоночнике обычно связаны с болевыми ощущениями, которые могут иметь затяжной характер и проявляться в той или иной степени на протяжении многих лет. Такая ситуация в итоге приводит к истощению нервной системы, а значит, и к ослаблению организма в целом. Поэтому очень важно своевременно принимать профилактические меры и не допускать обострений вертебральных (порожденных позвоночником) заболеваний.

К настоящему времени предложено более 10 различных теорий развития остеохондроза позвоночника, однако ни одна из них не является всеобъемлющей, скорее всего следует учитывать сочетание нескольких факторов. Наиболее очевидными из них (в бытовом смысле) являются травмы, простуды и наследственная предрасположенность. Специальные знания позволяют действенно противостоять недугам, поэтому

ознакомимся с основными особенностями строения позвоночника и некоторыми причинами возникновения его заболеваний.

Обычно остеохондроз позвоночника (от греческих: *osteon* – кость и *chondros* – хрящ) "замечают" по его вторичным проявлениям – корешковым болям – радикулитам. Радикула – корешок, радикулит – воспаление корешков спинного мозга, который проходит вдоль позвоночника и защищен от внешних механических воздействий костной тканью позвонков. Позвонки соединяются между собой при помощи связок и межпозвонковых дисков, которые по своей фактуре напоминают хрящи.

Межпозвонковые диски расположены между телами позвонков и являются своеобразными амортизаторами осевых нагрузок, смягчающими давление на тела позвонков при вертикальном положении тела и изгибах позвоночника. Амортизационная способность межпозвонкового диска определяется состоянием студенистого (пульпозного) ядра, которое заключено в окружающее его прочное фиброзное кольцо. Поэтому в норме студенистое ядро надежно фиксируется в замкнутом пространстве фиброзного кольца и между прилегающими поверхностями соседних позвонков. Ядро обладает высокой способностью удержания влаги и за счет этого значительно увеличивать свой объем. Этим обусловлены, в частности, суточные колебания роста человека, составляющие обычно около 4 см. Специально тренированные люди могут изменять свой рост на 10 см и более.

В костных телах позвонков имеются сквозные отверстия, которые образуют для всего позвоночника (в целом единый) продольный внутренний канал. В этом канале размещается спинной мозг, прикрытый выстроенными в ряд остистыми отростками отдельных позвонков, выполняющими роль щитков с внешней стороны спины. По другую сторону спинного мозга (параллельно ему, со стороны внутренних органов) проходит "столб" дисковых сочленений позвонков. Корешки нервных волокон подходят к спинному мозгу через специальные боковые выемки в телах позвонков на уровне межпозвонковых дисков (в местах сочленения позвонков). Обычно, при нормальном состоянии межпозвонкового диска, боковые выемки соседних позвонков обеспечивают корешкам спинного мозга достаточно свободный проход. Если же диск снижен (его высота по каким-либо причинам уменьшилась), то зазор между смежными позвонками сужается и создаются условия для защемления нервных волокон. В зависимости от провоцирующей причины и степени защемления могут наблюдаться различные эффекты: от ощущений дискомфорта и незначительных болей до парезов (частичных параличей) и параличей.

Обычно провоцирующими причинами являются механические травмы корешков нервов в результате неправильных положений тела, особенно, если это связано с подъемом тяжестей. При изгибах или осевых вращательных движениях позвоночника под нагрузкой, пульпозное ядро межпозвонкового диска может выдавливаться за пределы фиброзного кольца. В этом случае образовавшаяся грыжа диска может привести к локальному сужению позвоночного канала, в котором размещается спинной мозг, и стать непосредственной причиной защемления как нервных корешков, так и твердой мозговой оболочки. Уменьшение зазора между позвонками может происходить не только в результате резких движений, но также и постепенно, за счет дегенеративных изменений в пульпозном ядре, при его "усыхании" – потери влаги.

В следствие сдавливания корешка нерва возникает его неинфекционное воспаление, сопровождающееся отеком тканей, который в свою очередь способствует еще большему сдавливанию и усугубляет ситуацию. Поэтому, в отличие от даваемых обычно рекомендаций, в течение первых 3-4 дней болезни соблюдать покой и ограничиваться только приемом лекарственных препаратов, представляется целесообразным приступать к купированию отека как можно раньше, с первых же минут приступа. Однако очевидно, что специальный массаж и физические упражнения необходимо выполнять в пределах анталгической позы. О технике самомассажа в этом случае будет сказано несколько позже.

Обострения могут возникать, казалось бы, без серьезных на то оснований и часто провоцируются сравнительно небольшими усилиями или безобидными движениями. Дело в том, что первичный, фоновый отек близлежащих тканей межпозвонкового соединения может возникнуть, например, под воздействием переохлаждения, способствующего развитию аллергической реакции, а точнее аутоаллергии, защемленного участка – грыжи ткани диска. Происходит это по тому, что межпозвонковые диски взрослого человека не снабжаются кровью и при определенных условиях они могут восприниматься организмом как инородные тела.

"Если до 12-13-летнего возраста кровоснабжение диска происходит за счет сосудов позвонков, то к 23-27 годам оно прекращается полностью, дальше питание диска осуществляется за счет диффузии через гиалиновые пластинки позвонков под влиянием меняющейся нагрузки.

И вот что важно. При действии физической нагрузки часть воды с накопившимися продуктами распада веществ выходит из ядра, а при уменьшении нагрузки студенистая ткань вновь насыщается в себя воду вместе с питательными веществами. Так работает "помпа" ядра, обеспечивающая обмен веществ и механическое рабочее состояние диска. По мере старения ядро хуже удерживает воду при сжатии, что не позволяет пожилым людям выдерживать нагрузку на позвоночник выше средней интенсивности".

В связи с этим становится очевидной важная роль активного двигательного режима, специальных физических упражнений, способствующих улучшению процессов метаболизма в пульпозном ядре. Одним из таких упражнений является свободный вис на кистях рук. При своей сравнительной простоте, это довольно эффективное упражнение, кроме того оно доступно каждому. Выполняя вис, необходимо по возможности полностью расслабить тело, напряжены должны быть только кисти рук, охватывающие перекладину. Причем крайне важно, чтобы по завершении упражнения не требовалось делать соскок, лучше плавно "сползть", постепенно разжимая пальцы рук и перенося нагрузку веса всего тела на носки стоп. Поэтому высота перекладины устанавливается так, чтобы ноги едва не касались пола или подставки, уровень которой может регулироваться индивидуально. Съёмную перекладину нетрудно установить в дверном проеме или в прихожей жилого помещения. Выполняя вис, можно слегка раскачиваться в боковом направлении (влево-вправо). Время вися – не ограничено, по самочувствию и насколько хватит сил, но важно знать, что для полной диффузии влаги в студенистое тело требуется около 20 минут. Поэтому, чем вис продолжительнее, тем он эффективнее. Можно

делать серию висов с отдыхом в положении лежа на слегка наклонной плоскости, когда нагрузка на диски минимальна. Необходимый наклон постели можно задать, приподняв ее со стороны головы на 5-10 см. Для этого достаточно подложить под ее опоры подставки соответствующего размера, например из кирпичей.

Итак, в результате провоцирующего фактора, например переохлаждения, в тканях диска может возникнуть иммунологический конфликт и тогда местный процесс воспаления захватывает близлежащие ткани, оболочки, сосуды – развивается венозный застой и отек, уже сам по себе вызывающий сдавливание спинальных корешков и сосудов.

При наличии дистрофических изменений диска нарушается метаболизм в тканях, затрудняются обменные процессы. Чтобы как-то поправить положение, купировать нарушение метаболизма, организм реагирует усилением микроциркуляции жидкостей, питающих ткани. Но усиленная микроциркуляция в условиях изначально препятствующих ей, приводит в свою очередь к отеку тканей – круг замкнулся. Очевидно, что это состояние отличается крайней неуравновешенностью и обострения могут наступать в результате самых ничтожных причин.

Кроме описанных проявлений, нарушения в межпозвонковых дисках и защемление корешков вызывают рефлекторные реакции напряжения отдельных мышц в целях компенсации нагрузки на неблагоприятные участки позвоночника. Однако длительное, постоянное напряжение отдельных мышечных волокон приводит к их дистрофии, нарушению обменных процессов, образованию контрактур – "желваков".

Главный вывод, который может быть сделан на основании вышеизложенного состоит в том, что необходимо постоянно следить за состоянием позвоночника, регулярно, в профилактических или лечебных целях, выполнять процедуры способствующие процессам метаболизма в тканях, а также, снимающие спазм мышц.

3.3.3.2. Общие рекомендации по применению самомассажа

Многие проблемы, связанные с неполадками в позвоночнике позволяет разрешить массаж. К важным достоинствам массажа, как способа лечения и профилактики опорно-двигательного аппарата тела, следует отнести его эффективность и доступность с точки зрения индивидуального, самостоятельного применения. При самомассаже вы в наименьшей степени зависите от внешних обстоятельств – все, что здесь требуется, так это непреклонная решимость справиться со своими трудностями собственными силами. В данном случае выражение: "ваше здоровье – в ваших руках" – верно как в переносном, так и в прямом смысле.

Очевидно, что комплексный подход в оздоровительных мероприятиях может дать лучшие и более скорые результаты. Поэтому не следует ограничиваться только механическими воздействиями на тело, важно соблюдать правила питания, желательнее также научиться использовать упражнения Пранаямы – специальные дыхательные упражнения йогов.

Спинной мозг с разветвленной сетью нервных волокон участвует в осуществлении двигательной активности тела и функционировании жизненно важных органов. Согласно учению Йоги "сила, передающаяся по нервам от мозга во все части тела, есть проявление Праны" в физическом (грубом) теле. В связи с этим, управляя токами Праны, можно дополнительно воздействовать на органы физического тела в нужном направлении, используя тонкоматериальные структуры.

Прежде, чем перейти к описанию приемов самомассажа позвоночника, необходимо сделать важное предостережение: не всякие боли в позвоночнике и изменения в близлежащих тканях обязательно обусловлены остеохондрозом.

"Не менее 10% только поясничных болей, встречающихся столь часто, могут иметь причиной и туберкулезный спондилит, и дегенеративно-воспалительные поражения позвоночника (болезнь Бехтерева и др.), опухоли, врожденную слабость и аномалии развития, травмы позвоночника, опухоли спинного мозга и позвоночного канала, болезни почек, воспаления поджелудочной и предстательной желез, язвы желудка и 12-перстной кишки, аневризма (расширение) аорты, гинекологические заболевания (например, воспаление придатков), беременность.

Распознать такие отличия в болевых симптомах бывает подчас нелегко. Стоит ли доказывать, как рискует здоровьем человек, ставящий сам себе диагноз остеохондроза по признаку появления болей в позвоночнике".

Самомассаж не означает – самолечение. Это всего лишь часть лечебных и оздоровительных мероприятий, которые вы можете выполнять самостоятельно, но при этом необходимо иметь полную уверенность, что своими действиями вы не причините вреда организму.

3.3.3.3. Техника и приемы самомассажа

С некоторыми элементами самомассажа мы уже знакомились ранее, применительно к лечению и профилактике респираторных заболеваний. Здесь же основы самомассажа излагаются более подробно, причем усиленный акцент делается на лечении и профилактике остеохондроза позвоночника и сопутствующих ему заболеваний органов.

"При освоении самомассажа нужно знать следующее: массирующие руки должны быть мягкими, ласковыми, по крайней мере, они не должны раздражать кожу. Поэтому в тех случаях, когда ладони плохо скользят по телу, рекомендуется применять различные присыпки и смазывающие вещества". Поскольку речь идет о профилактическом и лечебном массаже, то в качестве смазывающих веществ целесообразно применять специальные мази и масла, выпускаемые для этих целей фармацевтической промышленностью (вирапин, випросал, меновазин, массажный крем "Балет" и др.). Однако, если массаж производится на небольших участках тела, например, в ограниченных областях некоторых сегментов позвоночника, на суставах, а также, при точечном массаже, то предпочтение можно отдать известной вьетнамской мази – бальзаму "Золотая звезда".

"Массирующие движения проводятся по ходу тока крови и по направлению к близлежащим лимфатическим узлам. Руки, например, массируются от кончиков пальцев до локтевого сустава, от локтевого сустава до подмышечной впадины, где как раз и расположены лимфатические узлы, которые массировать не следует. Такие же узлы находятся в подколенной ямке, в области паха и некоторых других местах. Ноги массируются от пальцев до коленного сустава (к подколенным узлам), от коленного сустава к паховым узлам; грудную клетку спереди массируют от грудины в стороны – к подмышечным впадинам; спину – от позвоночника в стороны; поясницу и крестцовую область вверх и в стороны к паховым узлам; шею от границы волосяного покрова вниз: к спине, плечевым суставам, ключицам и подмышечным впадинам; лицо – от носа в разные стороны и от висков вниз (лоб от переносицы в стороны).

Во время массажа все тело, и особенно массируемые мышцы, желательно максимально расслабить. Это значительно повышает эффективность процедуры. Добиться хорошего расслабления удается не сразу. Однако после 5-7 сеансов самомассажа вы почувствуете, что в какой-то степени овладели умением расслабляться. Кстати, умение произвольно расслаблять мускулатуру помогает человеку в повседневной жизни, повышая выносливость мышц при физической работе.

Руки перед массажем надо хорошо вымыть с мылом... На руках не должно быть никаких украшений.

Массироваться желательно в обнаженном виде, в этом случае достигается наибольший эффект процедуры. При значительной волосистости тела массирующие движения могут раздражать кожу. В этом случае можно делать массаж через простыню или по белью (оно должно быть чистым и тонким, лучше шелковым).

Обычно массирующие действия не должны вызывать болезненных ощущений, оставлять на коже синие или багровые пятна. Однако некоторые приемы специальных видов массажа, в частности точечного, предполагают наличие предусмотренных, в том числе и болевых, ощущений, а так же, изменение окраски отдельных участков кожной поверхности. Неадекватные болезненные ощущения могут возникнуть, также, при массаже участков тела в прошлом претерпевших сильные ушибы. Более того, как результат эффективного и грамотного массажа в этом случае может наблюдаться выход на поверхность тела "застарелых" синяков.

Дело в том, что при сильных ушибах внутренние кровоизлияния могут происходить не только вблизи поверхности кожи (в виде известных всем синяков), но, также, и в глубине мягких тканей, о чем пострадавший, как правило, и не подозревает. При неблагоприятном стечении обстоятельств такой "внутренний" синяк может длительное время не рассасываться, что в итоге создает предпосылки для разного рода осложнений. Поэтому крайне важно не оставлять без внимания места сильных ушибов и, невзирая на боль (на уровне терпимых ощущений), тщательно растирать и разминать травмированные участки (как сразу же после ушиба, так и в последующем) до полного их излечения.

"Изучая приемы массажа, постарайтесь сразу же научиться делать каждый из них и одной и другой рукой. Не спешите.

В самомассаже обычно применяются следующие приемы: поглаживание; выжимание; растирание; активные, пассивные движения и движения с сопротивлением; разминание; потряхивание; ударные приемы; встряхивание".

Самомассаж позвоночника можно выполнять как самостоятельную процедуру или же сочетать с лечебной гимнастикой и физическими упражнениями.

Обычно, при остеохондрозе позвоночника, лечебный самомассаж рекомендуют начинать в подостром периоде и продолжать в восстановительном. Однако в профилактических целях (особенно при хроническом характере болезни) самомассаж позвоночника следует делать регулярно, включая его в комплекс утренней гимнастики, а также в течение дня (по самочувствию). Благодаря регулярной практике самомассажа, с одной стороны, приобретаются необходимые навыки в технике выполнения процедуры, с другой, организм получает необходимую тренировку – все это позволяет эффективно применять самомассаж в случаях обострений, и что особо важно, незамедлительно.

Если в результате неосторожного или неловкого движения возникают ощущения дискомфорта или спазма мышц (не говоря уже о болях), то целесообразно не откладывая, сразу же, приступить к лечебному самомассажу. Форма и степень воздействия определяется самочувствием. Сравнительно легкие случаи позволяют ограничиться минимальным набором приемов, которые затем могут регулярно повторяться в течении дня без нарушения обычного режима бодрствования. Однако, при появлении симптомов серьезного обострения, следует немедленно позаботиться о том, чтобы в ближайшие 5-10 минут иметь возможность принять анталгическую (безболезненную) позу в положении лежа и приступить к интенсивному самомассажу с применением специальных мазей-растирок. Смысл этого действия состоит в том, чтобы максимально ослабить процесс отека тканей и как можно скорее выйти из фазы острого периода заболевания.

Если следовать обычным рекомендациям, предлагающим избегать активных физических воздействий в острый период, то "постельный режим" растягивается, как минимум, на 1-2 недели с длительным восстановительным периодом "нетрудоспособности". Применяя самомассаж с первых мгновений приступа (обострения) радикулита и затем методично и регулярно повторяя его, можно значительно сократить продолжительность постельного режима и иметь возможность (при благоприятном стечении обстоятельств) самостоятельно вставать и передвигаться уже на следующий день. Естественно, что достижение подобных результатов требует соответствующей квалификации, которая приобретается путем постоянных тренировок.

Особое значение при самомассаже в острый период имеет прием разминания в сочетании с точечным воздействием на болезненные контрактуры. Для надавливания в основном используются большие пальцы рук, которые передвигаются вдоль латеральной (боковой) линии позвоночника в поисках болезненных зон. Сначала болезненные зоны тщательно растираются с использованием, например, бальзама "Золотая звезда", затем на пороге умеренных и сильных болевых ощущений контрактуры разминаются. При этом вначале, из-за

повышенной болезненности, степень надавливания может оказаться весьма незначительной, но в ходе повторения процедуры появляется возможность увеличивать ее. По мере расслабления и размягчения мышц большой палец массирующей руки способен все глубже погружаться в ткани, а для усиления нажатия, на него может накладываться большой палец другой руки; обычно каждая сторона спины массируется одноименной рукой.

Перед массажем принимается анталгическая поза, позволяющая получить наибольшее расслабление массируемой мышцы. Обычно лежать приходится на боку, причем часто именно на том, со стороны которого делается самомассаж. Одноименная рука при этом заводится назад, за спину (то есть лежать приходится, по сути, на ней), другая рука помогает нажатию и тем самым одновременно поддерживает тело, которое слегка откидывается назад (на спину), с силой упираясь в массирующий палец. Массаж производится до состояния усталости; после отдыха в спокойной позе он снова повторяется. Таким образом в течение дня можно выполнить от 5 до 10 процедур. В результате описанных действий контрактуры размягчаются и острые болевые ощущения переходят в сравнительно терпимые боли в тканях, которые ощущаются лишь при прикосновении к ним во время массажа или при движениях тела; эти болевые ощущения напоминают боли в мышцах, натруженных физической работой. Поэтому приступая к очередной процедуре самомассажа (особенно после длительного ночного перерыва) требуется предварительно адаптировать "намятые" ткани к жестким механическим воздействиям путем тщательного растирания и разогрева.

В подостром и восстановительном периоде болезненных проявлений остеохондроза самочувствие позволяет выполнять самомассаж в более удобном положении – стоя. Ниже приводятся приемы самомассажа предлагаемые в публикациях "Движения против остеохондроза позвоночника" и "Самомассаж".

Начинается самомассаж с поясничной области. При массировании стоя туловище надо отклонить назад, добиваясь максимального расслабления мышц спины, а таз пружинящими движениями слегка подавать то вперед, то назад. Используются следующие приемы:

1. Поглаживание ладонями обеих рук от позвоночника в стороны, от крестцового отдела вверх, постепенно перемещая руки вдоль позвоночника (продолжительность – 20-30 секунд).

2. Растирание:

- а) ладонями;

- б) подушечками всех пальцев, которые устанавливаются почти перпендикулярно массируемой поверхности рядом с позвоночником и мелкими круговыми движениями продвигаются вдоль то позвоночника, то в стороны от него на 4-5 сантиметров, причем каждая рука движется в одноименную сторону (прием повторяется по 4-6 раз по мере продвижения вверх по позвоночнику);

- в) кулаками (областями большого и указательного пальцев) – движения от позвоночника в стороны, затем попеременные и одновременные движения снизу вверх (наибольшее давление оказывать при движении вверх, каждое движение повторять 8-12 раз);

- г) тыльной стороной кисти, сжатой в кулак ("костьшками" пальцев), – движение вдоль гребня подвздошной кости;

- д) тыльной стороной кисти с усиленным нажатием – круговыми движениями.

После растирания делают наклоны вперед, назад, в стороны и круговые движения тазом то в одну, то в другую сторону. Полезно повисеть на перекладине. При выполнении наклонов необходимо соблюдать осторожность и придерживаться следующих правил:

1. Не делать упражнений со скручиванием позвоночника, то есть наклоняться следует строго вперед-назад или влево-вправо (без разворотов).

2. К крайнему положению отклонения подходить плавно, не делать резких маховых движений для достижения наибольшей амплитуды (желаемое увеличение размаха движения достигается постепенно, путем возвращения к выполнению упражнений после некоторого перерыва, который необходим организму, чтобы адаптироваться к новому состоянию).

3. Дополнительные усилия для увеличения крайнего положения наклона можно прилагать только достигнув этого положения согласно рекомендациям предыдущего пункта. Это значит, что при наклоне вперед, например, тело сначала плавно сгибается до предельного положения, фиксируется в нем, а уже затем делается попытка коротким рывком (без разгона!) увеличить наклон; в этом случае наклон выполняется, как бы, в два приема. Выпрямление туловища желательно делать с потягиванием и прогибанием.

В ходе проведения серии наклонов, а также после их завершения, желательно выполнять продавливания спины большими пальцами рук в области поясницы и несколько выше для расслабления соответствующих групп мышц.

Самомассаж спины удобно выполнять сидя или стоя, при этом применяются следующие приемы:

1. Поглаживание тыльной стороной кисти снизу вверх от поясницы до лопаток, силу давления следует увеличивать с каждым новым движением (повторяется 6-8 раз);

2. Выжимание ребром ладони со стороны большого и указательного пальцев, а также кулаками от позвоночника в стороны, одновременно или поочередно, постепенно продвигаясь руками вверх и увеличивая силу давления (повторяется 4-5 раз);

3. Растирание тыльной стороной кисти (типа пиления), выполняется одновременно двумя руками или поочередно ребром кисти со стороны большого пальца, руки делают движения поперек туловища, постепенно продвигаясь вверх, давление должно быть средним и сильным (повторяется 5-6 раз);

4. Разминание тыльной стороной пальцев, сжатых в кулак, – делаются вращательные движения снизу вверх в сторону мизинца одновременно обеими руками по направлению от позвоночника по всей спине до лопаток, сила давления должна быть средней (повторяется 4-6 раз).

Массаж спины можно сочетать с описанным выше массажем груди и физическими упражнениями для этой части туловища, которые полезно выполнять с избирательным напряжением мышц спины. К таким упражнениям относятся, например, потягивания, разведение рук в стороны, развороты туловища. При разворотах необходимо соблюдать осторожность и следовать пунктам 2 и 3 правил для наклонов.

Самомассаж шеи чаще всего выполняется в положении сидя. Важно, чтобы мышцы задней поверхности были расслаблены в наибольшей степени. При самомассаже шеи применяются следующие приемы:

1. Поглаживание одной или обеими руками. Плотно прижатые ладони движутся сверху вниз, от волосяного покрова головы до лопаток и к плечевому суставу (3-5 движений).

2. Выжимание. Выполняется ладонью или ее ребром (со стороны мизинца) на стороне шеи (одноименной массирующей руке) одновременно двумя руками или на разноименной стороне одной рукой. Это движение можно выполнять и бугром большого пальца (повторяется 4-6 раз).

3. Растирание. Делаются круговые движения четырьмя пальцами от одного уха к другому по линии затылочной кости, то есть в местах прикрепления мышц шеи. Растирание в виде сдвигания мышц и кожи шеи можно сделать двумя руками, двигая их навстречу друг другу. Для этого надо положить кисти на шею так, чтобы кончики пальцев обеих рук касались друг друга, и выполнять движения в стороны, слегка натягивая кожу, а затем внутрь так, чтобы над остистыми отростками образовывался мышечный валик. Кроме того растирание проводится и вдоль шейных позвонков от волосяного покрова к спине. Применяются следующие приемы растирания:

а) кругообразное – подушечками четырех пальцев;

б) пунктирное – от позвоночного столба в стороны;

(При выполнении этих вариантов каждая сторона шеи обрабатывается разноименной рукой).

в) кругообразное – подушечками пальцев обеих рук одновременно;

г) пунктирное – каждой рукой со своей стороны, пальцы обеих рук устанавливаются вдоль позвоночного столба и одновременно сдвигают кожу над позвонками с разные стороны – вверх и вниз – примерно на 1 сантиметр.

4. Разминание. Лучше всего применять "щипцы": захватывая мышцу шеи подушечками большого пальца и четырех остальных, нужно, как бы раздавливая ее, одновременно смещать в сторону четырех пальцев. Разминание обычно делают правой рукой на левой стороне шеи, и наоборот.

В дополнение к этому можно воспользоваться и другим, более энергичным методом защипывания, который применяется для обработки мышц по центру шеи (непосредственно над позвонками). В этом случае большой палец руки отставляется в сторону, а захват осуществляется четырьмя другими пальцами, резко (с хлопком) прижимающими мышцу к основанию ладони. Применяется, также, и разминание фалангами пальцев одноименной руки.

5. Похлестывание концами расслабленных пальцев по шее, голове и надплечьям.

В период обострения или после утреннего пробуждения самомассаж шеи удобно проводить в положении "лежа на спине", на ровной поверхности постели (без подушки). При этом зазор, который образуется между шеей и постелью, позволяет завести туда ладонь и выполнить эффективное разминание с "защипом" на предельно расслабленных мышцах, а также, упираясь тыльной стороной ладони в поверхность постели, энергично поработать подушечками пальцев при разминании и надавливании.

При остеохондрозе, помимо мышц и связок, желательно массировать также и остистые отростки позвонков. В период обострения к уменьшению болей может приводить надавливание на болезненные точки между остистыми отростками.

Завершить массаж следует поглаживанием всех отделов позвоночника снизу вверх, а затем выполнить физические упражнения.

После массажа шеи целесообразно выполнить наклоны головы в прямом и боковых направлениях. Круговые вращательные движения головой для разминки шеи делать не рекомендуется. Выполняя наклоны головы, желательно следовать правилам для наклонов туловища, а именно: изгибать шею до крайнего положения без резких движений – плавно. Зафиксировав голову в крайнем положении наклона, можно воспользоваться усилием рук, чтобы слегка увеличить отклонение, затем осторожно вернуться в исходное положение.

Наклон головы вперед позволяет иногда сравнительно быстро оценить состояние позвоночника. Для этого принимают положение стоя с прямой спиной. Затем, зафиксировав шею в крайне согнутом положении – вперед, накладывают обе руки сцепленные в замок ладонями на затылок. Слегка дожимая голову вперед необходимо сосредоточиться на ощущениях в позвоночнике. Возможно, что в одном или нескольких сегментах проявится болезненность, которая не наблюдается в обычном состоянии.

3.3.3.4. Упражнения специальной гимнастики, элементы мануальной терапии и другие методы воздействия

Прежде, чем перейти к описанию упражнений данного раздела, необходимо сделать предостережение: к этим упражнениям ни в коем случае не следует прибегать во время обострения; они могут использоваться только для профилактики.

При соответствующем практическом навыке на шейном отделе позвоночника можно выполнить достаточно эффективный прием из мануальной терапии. Для этого предварительно голова поворачивается в крайнее положение, например влево, левая рука упирается центром ладони с правой стороны подбородка так, чтобы выпрямленные пальцы были обращены также влево, ладонь правой руки – на затылке, ее пальцы касаются раковины левого уха. Легким, синхронным усилием обеих рук голова упруго проворачивается несколько дальше исходного крайнего положения. При повороте головы направо положение рук соответствующим образом изменяется. Выполняя этот прием, необходимо соблюдать осторожность и внимательно следить за ощущениями в шейных позвонках: возможны похрустывания и щелчки, однако ни в коем случае не следует применять чрезмерных усилий, чтобы обязательно достигнуть этого эффекта.

Любые упражнения, использующие скручивание позвоночника должны выполняться только при полной его разгрузке, что обычно достигается в положении лежа на спине. Крайне важно помнить, что при выполнении этих упражнений нельзя отрывать (приподнимать) спину от пола. К разновидности таких упражнений относятся движения из так называемых поз "Рыбы", используемых в практиках восточных школ физической культуры. Главный смысл этих упражнений заключается в том, чтобы выполнять вращательные (скручивающие) движения нижней части туловища в противофазе с верхней частью, при этом для различных упражнений изменяются только положения ног, что обуславливает локализацию наибольшего скручивающего воздействия в разных отделах позвоночника.

Исходное положение позы "Рыбы" – лежа на полу, руки раскинуты в стороны, но согнуты в локтях и от локтей, предплечьями, направлены вверх, ноги прямые, вытянуты и сомкнуты вместе, тело максимально расслаблено.

При подготовке к выполнению каждого упражнения, руки выпрямляются и раскидываются в стороны, ладонями вверх, ноги принимают заданное взаимное положение и входе выполнения упражнения это положение ног должно сохраняться неизменным – фиксированным – как некая жесткая конструкция.

Для первой позы – ноги вытянуты и плотно сжаты вместе. Выполняя упражнение, необходимо (сохраняя взаимное положение ног, не разъединяя ступни) разворачивать их так, чтобы из вертикального положения они перекатывались в горизонтальное и ложились "стопочкой" (внешней стороной соответствующей стопы) на пол. Во время разворота ног голова синхронно поворачивается в противоположную сторону, но обе лопатки спины с раскинутыми руками должны оставаться плотно прижатыми к полу.

Для второй позы – ступни устанавливаются друг на друга, одна (пяткой) на пальцы другой – "столбиком", и, при повороте ног, на пол укладывается уже вся эта конструкция. Сначала выполняется серия разворотов при одном положении ног, затем поза симметрично изменяется и упражнение повторяется.

Для третьей позы – одна нога сгибается и ее лодыжка устанавливается с внешней стороны колена другой (выпрямленной) ноги. Теперь уже эта жесткая конструкция используется при разворотах нижней части туловища. Здесь, также, упражнение выполняется и для симметрично измененного положения ног.

Для четвертой позы – сгибаются в коленях обе плотно сжатые ноги и при разворотах укладываются на пол подобно ступням в упражнении первой позы.

Для пятой позы – согнутые ноги разъединяются и одна укладывается на другую так, чтобы ее лодыжка оказалась на верхней части бедра вблизи колена. Также, как для второй и третьей поз, упражнение выполняется в двух вариантах симметричного положения ног.

При выполнении упражнений каждой позы (и ее симметричных вариантов) в общей сложности делается всего сем разворотов (четыре в одну сторону и три в другую). Между сменами поз всякий раз принимается исходное положение для отдыха, на 30 секунд.

В качестве другого эффективного упражнения для позвоночника, позволяющего самостоятельно выполнять надавливания на труднодоступные позвонки спины, можно предложить так называемую "качалку". Выполняется оно на умеренно жесткой подстилке. Сначала нужно присесть на пятках, обхватить колени руками и максимально сгруппироваться, наклонив голову вперед и прижав подбородок к груди. Затем следует перекатиться на спину и остановиться в положении, когда пола касается шейный отдел позвоночника. Далее необходимо качнуться обратно и вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения важно следить за тем, чтобы на позвонки оказывалось необходимое воздействие. Степень этого воздействия давления на отдельные позвонки – можно регулировать путем избирательного расслабления отдельных мышц спины, а также за счет изменения положения рук, прижимая локти к телу или разводя их в стороны (делая спину "покатой" или "плоской").

Таким образом еще раз отметим, что наряду с физическими упражнениями и специальной гимнастикой, эффективным средством поддержания здоровья является массаж. Согласно классификации приведенной в справочнике по массажу В.И.Васичкина, существует множество видов массажа. Разделение по видам сделано в нескольких плоскостях и не всегда однозначно, тем не менее в ряде случаев различия носят принципиальный характер, в частности там, где речь идет о классическом массаже и специальных видах воздействия на рефлекторные зоны.

Ранее уже приводились отдельные рекомендации по использованию массажа в профилактике и лечении заболеваний, обусловленных состоянием позвоночника. Более подробные сведения о классическом массаже, а также о специальных методах воздействия на рефлекторные точки и зоны, можно получить, ознакомившись с соответствующей литературой, которая частично представлена в списке, приведенном в данной публикации.

В заключение этой темы следует сделать небольшое, но важное замечание. Обращаясь к неклассическим (специальным) видам массажа, в частности к различным методам воздействия на рефлекторные зоны и точки, желательно предварительно получить представление и, по возможности, осознанно принять мировоззренческие позиции, на основе которых возникли и базируются указанные практики; от этого в значительной степени могут зависеть получаемые результаты. Без соответствующих знаний и психологической подготовки эффективность этих методов может быть значительно снижена. Часто в таких случаях удается лишь временно снять болевые ощущения, так как без устранения первопричин (обусловленных особенностями протекания биоэнергетических процессов и влиянием тонкоматериальных структур) необходимые для полного излечения более глубокие изменения в организме могут не наступить. Конкретно, здесь имеются в виду, например, употребляемые в практиках рефлексотерапии понятия "жизненной энергии" и каналов, по которым она движется в теле. Несмотря на то, что в различных философских школах Востока эта энергия известна под не одинаковыми названиями, такими, как: "Чи", "Ки", "Прана" – суть явления от этого не меняется.

9. 3.4. Дыхание и управление токами Праны

3.4.1. Дыхание – основа жизни и естественная потребность живого организма

С раннего детства (вначале интуитивно, а затем и осознанно) мы приходим к пониманию того, что наряду с употреблением пищи дыхание является неотъемлемой частью нашего существования и, если процесс дыхания остановить, то живой организм неизбежно погибает; причем значительно быстрее, чем при недостатке пищи.

В своей книге "Наука о дыхании индийских йогов" Рамачарака пишет:

"Человек может прожить некоторое время без еды, труднее ему быть без воды, но лишь несколько минут он может прожить без обновления воздуха в легких посредством дыхания.

И не только жизнь для человека связана с дыханием, но и от правильности дыхания всецело зависит и продолжительность его жизни и свобода от болезней. Разумное управление дыханием продолжает наши дни на земле, повышая наши жизненные силы и способность сопротивления, в тоже время, неполное и небрежное дыхание укорачивает нашу жизнь и предрасполагает к болезням.

Человек в своем нормальном состоянии не нуждается в особых наставлениях для дыхания. Как животные и ребенок, он дышит полной и свободной грудью, как природа ему это указала. Но цивилизация многое изменила в человеке. Она дала ему неправильную и вредную манеру ходить, стоять и сидеть, которая лишила его естественного и правильного дыхания, дарованного ему природой".

Достижением цивилизации является, также, развитие науки, основанной на экзотерических (внешних) знаниях. Согласно этим знаниям, в частности, дыхание обычно рассматривается лишь как чисто физиологический процесс использования кислорода воздуха в окислительно-восстановительных реакциях живого организма. Такое несколько ограниченное (биохимическим аспектом процесса) представление о функции дыхания служит основанием для соответствующих рекомендаций относительно того, как следует правильно дышать. Причем обычно необходимость этих рекомендаций связывают с наличием физических нагрузок, например, при выполнении спортивных упражнений, при беге, а главный акцент делается на достижении усиленной вентиляции легких, без особых уточнений методов достижения желаемого эффекта (все, что рекомендуется обычно, это – глубокий вдох и полный выдох).

Успехи науки в освоении (лежащих на поверхности) экзотерических знаний (физического плана), на фоне неудачных попыток религии препятствовать прогрессу, затмили на время интерес к экзотерическим (скрытым от непосвященных) знаниям, для приобщения к которым требуется особая (окультная) система подготовки. Но это вовсе не означает, что роль экзотерических знаний изменилась или ослабла. Человек существо комплексное, сочетающее (в самом общем виде) три начала: физическое, психическое и духовное. Поэтому любое действие осуществляемое человеком (и над человеком) следует рассматривать с учетом этих трех планов, и дыхание не является исключением.

Более полное представление о функции дыхания, его значении для поддержания жизни, можно получить, если обратиться к источникам экзотерических знаний и соответствующим практикам йоги, которые выверялись на протяжении многих веков. "Жизнь – это только серия дыханий", – констатирует Йогин Рамачарака.

3.4.2. Учение йоги о дыхании

В учении йоги дыханию придается особое значение, с ним связывают в первую очередь усвоение Праны, содержащейся в воздухе. Практики дыхательных упражнений йоги – Пранаяма, нашли свое выражение как четвертая ступень в восьмиступенчатом пути восхождения Патанджали. Пранаяма составляет свод рекомендаций и практических упражнений, направленных на усвоение Праны воздуха и управления токами Праны в теле. Вот как характеризует Пранаяму Йогин Рамачарака:

"Пранаяма, это – контроль над праной, особенно над праной, принявшей форму жизненной энергии. Йоги утверждают, что этот контроль, если он доведен до достаточно высокой степени, дает человеку господство над всеми другими проявлениями праны в природе".

Учитывая концептуальную важность затронутой темы, остановимся на ней более подробно и отметим (в очередной раз) многоплановость явлений в Природе. В акте дыхания эта многоплановость выражается в том, что, наряду с известным потреблением кислорода воздуха для нужд физического тела, существует более важная для поддержания жизненных процессов сторона дыхания, связанная с насыщением Праной тонкоматериальных структур живого существа.

Ниже приводятся выдержки из "экзотерической теории дыхания" в изложении Рамачараки.

"Восточные ученые принимают теории и факты западных коллег (которые к тому же были им известны столетиями раньше), но прибавляют к ним многое, чего последние теперь не принимают, но что в свое время "откроют" и представят миру как великую истину..."

Западная наука относительно дыхания ограничивается изучением его роли в процессе поглощения кислорода кровью и дальнейшего воздействия кислорода на организм посредством системы кровообращения, между тем, как учение йогов говорит еще и о поглощении праны и ее распространении в организме по сети нервной системы...

Кислород усваивается из воздуха кровью и применяется на удовлетворение потребности организма системой кровообращения. Прана же извлекается из воздуха нервной системой и употребляется ею для своей работы. И как насыщенная кислородом кровь проводится системой кровообращения по всему телу, строя и возрождая его, так и прана проходит по всем частям нервной системы, наполняя ее новой жизненностью и силой...

Прана – это универсальное начало энергии, проявляющейся в самых разнообразных видах, включая жизненную силу".

Прана имеет свои проявления в различных планах сознания – формах материи. В физическом плане (в грубом теле) это в частности токи нервной энергии (электрические импульсы в нервных волокнах). В тонком материальном теле (астральный план) свойственная этому плану разновидность токов Праны движется по энергетическим каналам – Нади.

Посредством Праны осуществляется связь между физическим и тонкими телами. Если эта связь нарушается, физическое тело становится безжизненным и начинается процесс его преобразования (разрушения) при участии других форм жизни.

"Наука о дыхании, как и многие другие учения, имеет свою эзотерическую или внутреннюю сторону, и свою экзотерическую сторону – внешнюю. Окультисты всех времен и стран всегда учили, обыкновенно однако в среде избранных учеников, что в воздухе находится некая субстанция или начало, которая и дает всему движение и жизнь. Они расходились в выражениях и названиях, которыми они определяли эту силу, также как и в подробностях самой теории, но основной взгляд, общий для всех оккультных учений и философских школ, составляет часть учений йогов Востока.

Многие авторитеты оккультизма учат, что существует всеобщее начало энергии или силы, называемой ими санскритским словом "Прана", что значит "Абсолютная энергия" [или "энергия Абсолюта"]. Вся энергия или сила во Вселенной исходит из этого начала и скорее является частичной формой его проявления... она [Прана] есть начало энергии, которая проявляется в каждом живом существе и отличает его от всего безжизненного. Мы можем рассматривать ее как активное начало жизни – если хотите – жизненную силу. она присутствует во всех проявлениях жизни от амеб до человека, от самых первоначальных форм растительной жизни до высших форм жизни животной. Прана все проникает собою, она находится во всем, имеющем жизнь. Так как по учению оккультной философии жизнь есть во всем, во всех вещах, в каждом атоме (видимая безжизненность вещи есть лишь низшая ступень проявления жизни), то по этому учению прана разлита в природе везде, находится во всем. Она не должна быть смешиваема с "ЕГО", "Я" – с этой частицей божественного духа в каждой душе, около которой сосредоточивается материя и энергия. Прана есть просто форма энергии, которую "Я" использует для своего материального проявления. Когда "Я" оставляет свое физическое тело, прана, не будучи более под воздействием его воли, попадает под воздействие отдельных атомов или группы атомов, составляющих тело, и подвергается распаду на составные свои элементы, [при этом] всякий атом захватывает в себя частицу праны, достаточную для того, чтобы образовать новую комбинацию, новое тело, оставленная же прана возвращается в океан мирового запаса, из которого она отделилась. Ее связь с телом существует пока длится воздействие воли "Я", и этой волей атомы тела удерживаются вместе.

Под "праной" мы понимаем всеобщее начало, которое составляет сущность всякого движения, силы или энергии, как и в чем бы оно не проявлялось – в силе притяжения, в электричестве, во вращении планет или в других формах жизни, от самой низкой до самой высокой. Прана есть душа Силы и Энергии во всех их проявлениях, – начало, которое, действуя известным образом, вызывает проявления, называемые "жизнью".

Это начало присутствует во всех формах материи, но оно не материя. Оно есть в воздухе, но оно не воздух и не какой-либо из составляющих его химических [элементов]. Животные и растения вдыхают его из воздуха, и, если бы его в воздухе не было, то они бы погибли, даже если бы были переполнены воздухом. Оно воспринимается организмом вместе с кислородом, однако оно не есть кислород.

Прана находится в атмосферном воздухе, но она находится повсюду и там, куда воздух проникнуть не может. Кислород играет важную роль в ходе животной жизни, углерод имеет подобное значение для жизни растений, но прана имеет свою особую роль в проявлениях в жизни, независимо от физиологической стороны.

Мы постоянно вдыхаем воздух, насыщенный "Праной", и также постоянно извлекаем прану из воздуха, пользуясь ею для своих потребностей. В наиболее свободном своем состоянии прана находится в атмосферном воздухе, и, если он свеж, то обильно насыщен праной, которую мы извлекаем из воздуха легче, чем из другого источника".

(Именно по этой причине, говоря о дыхании, мы так подробно обратились к понятию Праны и ее значению для живого организма – пусть даже прибегая к некоторым повторам).

"При обыкновенном дыхании мы вбираем в себя нормальное количество праны, но при дыхании глубоко, как учат дышать йоги – мы можем усваивать из воздуха гораздо большие запасы праны, которые скапливаются в нервных и мозговых центрах на случай потребности... Йоги знают, что при известных приемах дыхания усиливается приток праны в организм, и они могут собрать ее, сколько им потребуется. При этом не только укрепляется физическое тело, но и мозг получает новый приток энергии, и развиваются новые способности и

психические силы. Тот, кто овладел наукой накопления праны, сознательно или бессознательно часто оказывается способным излучать ее, как жизненную силу и воздействовать ею на других, давая им жизненные силы и здоровье. То, что называется "магнетизмом", дается именно такой способностью магнетизеров, хотя многие из них не знают истинного источника своей силы.

Западные ученые неясно сознавали присутствие в воздухе той великой силы, но так как она не оставляет никакого следа в их аппаратах химического исследования, то они по большей части с пренебрежением отнеслись к этой "выдумке" Востока. Так как они не могут определить сущность этой силы, то стремятся ее отрицать. Однако они все-таки признают, что в некоторых местностях воздух обладает большим количеством "чего-то" оживляющего, и больные люди направляются докторами именно в эти места в поисках утраченного здоровья".

Таким образом главный вывод, который можно сделать на основании вышеизложенного, заключается в том, что в целях оздоровления организма, для поддержания жизненности в физическом теле, необходимо регулярно насыщать его "энергией" Праны.

Практики йоги содействуют более полному усвоению Праны из тех элементов, которые различными путями обычно употребляются организмом для поддержания его жизнедеятельности. Об особенностях усвоения Праны, содержащейся в пище и воде говорилось несколько выше, здесь же мы кратко ознакомимся с приемами дыхания в практиках йоги, которые способствуют более полному усвоению Праны воздуха и распределению ее по организму. Но прежде следует сделать важное замечание: сказанное о йогическом дыхании вовсе не означает, что было бы верным полностью отвергать рекомендации из дыхательной гимнастики лечебной физкультуры. Как правило эти рекомендации ориентированы на оздоровление организма (физического тела) и не противоречат йогическому подходу, если достаточно хорошо проверены на практике. Более того, в ряде случаев они представляются как бы фрагментами целостного учения йоги о дыхании и могут служить предварительным этапом в освоении практики Пранаямы, подготавливая физическое тело и сознание к управляемому потреблению Праны воздуха.

В конечном итоге здравомыслие и опыт, приобретаемый в единении с Природой неизбежно выводят на основополагающие закономерности, какими бы путями к ним не шли – в этом суть йогического подхода. Главное, чтобы не прерывалась и не ослабевала связь с Природой, развивалась чувствительность в ощущениях. Йогическое дыхание, наряду с другими практиками йоги, способствует общему развитию чувствительности в ощущениях, и, в частности, в ощущениях токов Праны, циркулирующих в теле.

3.4.3. Практики дыхательных упражнений йоги

Дыхательные упражнения йоги – Пранаяму, обычно связывают со специальными тренировками физического тела, принятием определенных поз Асан. В значительной мере это обусловлено тем, что в системе классической йоги третья и четвертая ступени продвижения – Асана и Пранаяма – объединены как "Хатха-йога". В целостном учении "Хатха-йоги" выдерживается строгое соответствие между определенными позами тела и типами дыхания. Это позволяет путем постоянных тренировок достигать предусмотренных результатов в целях активизации специфической энергии Кундалини, сосредоточенной в нижней Чакре. Однако, если отойти от основной задачи классической йоги, которая заключается в вызове подъема энергии Кундалини вверх по каналу позвоночника – Сушумне, в целях достижения Нирваны, а ограничиться использованием практик йоги для развития общей чувствительности в ощущениях и способностей управлять токами Праны, то, по крайней мере, на начальном этапе тренировок достаточно усвоить основные принципы Пранаямы с весьма ограниченным набором поз. Практические действия и полученный опыт укажут каждому на дальнейшие пути продвижения.

Посвящение в "Хатха-йогу" не является целью настоящей публикации – каждый в силу своего собственного интереса может заняться этим индивидуально, используя соответствующие пути; поэтому мы рассмотрим лишь основные, принципиальные вопросы учения Пранаямы.

Итак, сознательно отойдя от первой и основной цели Пранаямы создание условий для подъема энергии Кундалини (который в результате неумелых и неосторожных действий может стать неуправляемым и привести к разрушению физического тела), сосредоточимся на том, что способствует укреплению как физического, так и психического здоровья.

Во-первых, это – ритмическое дыхание, которое "приводит человека в гармоническую вибрацию с природой и способствует развитию его скрытых сил"; во-вторых, – контроль за усвоением и расходом Праны при помощи дыхания, управляемого сознанием. В связи с этим кратко ознакомимся с различными способами дыхания в изложении Рамачарак.

"Йоги различают четыре способа дыхания:

- 1) верхнее дыхание,
- 2) среднее дыхание,
- 3) нижнее дыхание,
- 4) полное дыхание йогов".

Верхнее дыхание – характеризуется подъемом вверх при вдохе верхней части ребер, ключиц, а также брюшной диафрагмы. "При этом способе действует только верхняя, самая маленькая часть груди и легких, и, следовательно, в легкие входит лишь минимальное количество воздуха. А так как диафрагма поднята, то значит и в эту сторону расширения быть не может.

Вернее дыхание, по всей вероятности, есть худшая из всех форм дыхания, известных человеку: она требует высшей затраты энергии и дает самые малые результаты. Такая форма дыхания весьма распространена у западных народов, в особенности среди женщин.

Многие люди, дышащие верхней частью легких, приобретают скверную привычку: дышать через рот". Некоторые авторы связывают верхнее дыхание женщин с физиологическими особенностями женского организма, призванного выполнять детородную функцию; возможно, что в ряде случаев привычка к верхнему дыханию обусловлена использованием в одежде женщин корсетов.

Среднее дыхание – "дыхание ребрами". "При среднем дыхании диафрагма поднимается, а живот втягивается. Ребра несколько раздвигаются, легкие отчасти расширяются. Среднее дыхание часто встречается среди людей, не изучавших вопроса о дыхании". Это, также, малозффективный способ дыхания.

Нижнее дыхание – "дыхание диафрагмой". "Многие авторитеты Запада описывают этот способ дышать как лучший из всех известных науке способов, но йоги знают, что он является лишь частью давно известной и употреблявшейся веками системы, которую они называют "полным дыханием". При нижнем дыхании "диафрагма находится в движении, выпуклость ее [обращенная в сторону легких] вдавливается и напирает на брюшные органы, заставляя живот выдаваться вперед.

При нижнем дыхании легким представляется больший простор, а потому они могут забирать в себя больше воздуха.

Недостаток всех методов дыхания, кроме "полного дыхания йогов", состоит в том, что при них легкие не наполняются воздухом сполна – в лучшем случае только в часть их объема попадает воздух. Это происходит и при нижнем дыхании. Верхнее дыхание наполняет только верхушки легких, среднее – только среднюю часть их и небольшую долю верхней, а при нижнем дыхании воздух попадает только в нижнюю и среднюю часть легких. Отсюда ясно, что всякий метод, дающий возможность заполнить воздухом всю площадь легких, должен быть поставлен несравненно выше всех остальных частичных методов".

Полное дыхание – "соединяет в себе все выгодные стороны трех других способов плюс взаимное преимущество комбинированного воздействия верхней и средней части груди и области диафрагмы; все это вместе взятое, дает установить в дыхании нормальный ритм.

Полное дыхание йогов является основой всей науки йогов о дыхании, и необходимо вполне ознакомиться с ним и в совершенстве овладеть им. Нельзя довольствоваться изучением этого способа наполовину, и нужно продолжать серьезно работать, пока это дыхание не станет вполне естественным. Это, конечно, потребует труда, времени и терпения, но без них ничего никогда не достигается.

Полное дыхание не есть насильственная или ненормальная вещь; напротив – оно является возвращением к природе. Полное дыхание не требует непременно совершенного заполнения легких воздухом при каждом вдохе, можно вдыхать среднее количество воздуха, пользуясь методом полного дыхания и рассылая забранный в себя воздух во все части легких в том или ином количестве. Но серию полных вдохов нужно делать по несколько раз в день, когда к этому является случай, чтобы держать свой организм в хорошем состоянии и в порядке".

Техника полного дыхания:

"1. Встаньте или сядьте прямо. Дышите через нос, спокойно и медленно втягивая воздух и заполняя им сначала нижнюю часть легких; это достигается путем движения диафрагмы, которая, опускаясь, давит слегка на брюшные органы и заставляет переднюю стенку живота выдаваться вперед. Далее наполняйте воздухом среднюю часть легких, раздвигая нижние ребра, грудную кость и грудь. Затем уже наполняйте верхушку легких, раздвигая верхнюю часть грудной клетки и поднимая грудь с верхними шестью или семью парами ребер. При последнем движении нижняя часть живота слегка подбирается, что дает легким известную опору и помогает наполнению верхней их части.

С первого взгляда может показаться, что это дыхание состоит из трех отдельных движений. Но это не так. Вдыхание длительно, и вся грудная полость, от лежащей внизу диафрагмы до верхней точки "грудного ящика" в области ключицы, расширяется в единообразном движении. Следует избегать прерывистого дыхания толчками и добиваться спокойного, продолжительного вдоха. Практика скоро поможет победить тенденцию разделять внимание на три части и даст равномерный продолжительный вдох. После нескольких упражнений ваше дыхание будет уже продолжаться две или три секунды.

2. Задержите дыхание на несколько секунд.

3. Медленно [сдержанно], начиная с верхней части легких, выдыхайте, держа грудь по прежнему широко раскрытой и в напряжении, живот немного втянут. Затем постепенно отпускайте живот и по мере того, как воздух выходит из легких снимайте напряжение груди. Когда воздух совершенно уже вышел, освободите полностью и грудь, и живот. Несколько упражнений сделают совершенно легкой эту часть задачи, и раз усвоенное движение делается потом почти автоматическим.

Весьма полезно практиковаться в этом дыхании, стоя перед большим зеркалом, приложив слегка руки к животу, чтобы чувствовать его движения. Заканчивая вдыхание, хорошо по временам приподнимать плечи и ключицу, чтобы дать воздуху возможность свободно проходить в маленькую верхнюю долю правого легкого, где часто гнездятся зародыши туберкулеза".

При полном дыхании осуществляется, как бы, волнообразное движение органов живота и грудной клетки: на вдохе "волна расширения туловища" идет снизу вверх, на выдохе – "откатывается" в обратном порядке.

1Специальные виды дыхания йогов.

Практики йоги насчитывают множество видов дыхательных упражнений, оказывающих специфические воздействия на организм. Ниже приводятся описания двух, наиболее важных из них.

Очищающее дыхание йогов.

"У йогов существует любимая форма дыхания, практикуемая ими тогда, когда они чувствуют необходимость провентилировать и прочистить свои легкие.

1. Вберите воздух полным вдохом.

2. Удержите его в себе в течение нескольких секунд.

3. Сложите губы так, как будто бы вы собираетесь свистеть (но не надуйте при этом щек). Затем выдувайте с силой немного воздуха через отверстие в губах. Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять выдыхайте понемногу. Повторяйте это, пока весь воздух не выйдет из легких. Помните, что выдыхать воздух через отверстие в губах нужно с порядочной силой ["дуть на одуванчик"].

Когда человек устал или "измотался", это упражнение необыкновенно освежит его... Практиковаться в этом упражнении следует до тех пор, пока оно не будет казаться совершенно легким и естественным; им заканчивается целая серия других упражнений..., а потому оно должно быть усвоено в совершенстве".

Ритмическое дыхание.

"Все в природе – от самого маленького атома до величайшего по своим размерам солнца – находится в вибрации. В природе нет абсолютного покоя... В мире форм нет ничего постоянного, и тем не менее великая Сущность остается неизменной. Формы – это одна только видимость, они приходят и уходят, сущность же вечно и неизменна.

Атомы человеческого тела находятся в постоянной вибрации. В теле происходят непрерывные перемены.

Во всякой вибрации существует известный ритм. Ритм проникает весь мир. Вращение планет вокруг солнца, подъем и падение волны, биение сердца, прилив и отлив моря – все подвержено закону ритма. Всякое движение – проявление закона ритма.

Наше тело так же подвержено ритмическим законам, как и обращение планет вокруг солнца. Эзотерическая сторона учения йогов о дыхании основана на признании этого принципа природы. Совпадая в дыхании с ритмом своего тела, йог может поглощать в себя большее количество праны.

В ритмическом дыхании главное, что следует приобрести, это мысленное чувство ритма... Йоги в основу своего ритмического счета ставят единицу, соответствующую биению сердца. Проверьте биение вашего сердца, прослушав рукой пульс и отсчитывая: 1,2,3,4,5,6; – 1,2,3,4,5,6; и т.д., пока ритм твердо не запечатлется в вашем уме. Вскоре вы так хорошо запомните этот ритм, что будете в состоянии легко воспроизвести его. У начинающих обыкновенно вдыхание охватывает лишь шесть ударов пульса, но потом оно делается гораздо продолжительнее.

Правило йогов при ритмическом дыхании требует, чтобы вдыхание и выдыхание продолжались одинаковое время, а задержание воздуха в легких и промежуток между вдохами равнялись бы половине этого времени.

Следующее упражнение в ритмическом дыхании должно быть старательно усвоено; оно составляет основу многих других упражнений.

1. Сядьте прямо, в удобной позе; грудь, шея и голова должны, насколько это возможно, составлять одну прямую линию. Плечи слегка откиньте назад, руки спокойно положите на колени. В этом положении тяжесть тела хорошо поддерживается ребрами и позу легко сохранить. Йоги считают, что действие ритмического дыхания труднее достигается, если грудь выпячена, а живот втянут.

2. Медленно вберите воздух полным вдохом, отсчитав шесть ударов пульса.

3. Задержите воздух в легких в продолжение трех ударов пульса.

4. Медленно выпустите воздух через нос, отсчитывая шесть ударов пульса.

5. Прежде, чем начать следующее вдыхание, пропустите три удара пульса.

6. Повторите упражнение несколько раз, не доводя себя до утомления.

7. Собираясь закончить упражнение, сделайте очищающее дыхание, которое даст вам чувство отдыха и прочистит легкие.

После нескольких упражнений вы будете в состоянии увеличить время вдыхания и выдыхания, пока, наконец, не дойдете до шестнадцати ударов пульса. При этом всегда помните, что промежуток между вдохами, т.е. задержание воздуха в легких, всегда должен равняться половине числа ударов пульса при вдыхании и выдыхании.

Желая увеличить продолжительность вдыхания, не делайте слишком больших усилий, главное внимание обращайтесь на ритм, который важнее, чем длительность вдыхания. Практикуйтесь и попробуйте, пока не достигните мерного "размаха" дыхания и пока не "почувствуете" ритма вибрирующих движений во всем теле".

К ритмическому дыханию следует прибегать в любом удобном случае: находитесь ли вы в неподвижной позе (сидя, стоя) или во время ходьбы (пешком). При этом важно соблюдать правильную осанку, чтобы позвоночник и голова, по возможности, были вытянуты вдоль одной прямой, а плечи и грудь – расправлены.

Изменяя ритм дыхания, можно управлять состоянием организма. Причем имеет значение не только фактическая продолжительность фаз вдоха и выдоха, но и их соотношение. Существует, например, связь между ритмом дыхания и активностью сердечной мышцы. Эта связь выражается в том, что общее замедление дыхания приводит к снижению частоты пульса. Однако, наряду с таким "глобальным" воздействием, которое реализуется в результате длительных тренировок по замедлению дыхания, имеется возможность достаточно оперативно уменьшать частоту сердцебиений, путем затягивания фазы выдоха по сравнению с продолжительностью вдоха. Практически это выглядит так:

Если Вы возбуждены, у Вас частое сердцебиение, то Вы можете попытаться успокоиться и понизить пульс, дыша, например, по схеме: 4-2-8-2, то есть делая вдох на четыре такта, выдох – на восемь; между вдохом и выдохом желательно делать паузу на два такта. Возможно вам не удастся удержаться в заданном ритме надолго, но в любом случае выполняйте главное условие: выдох должен быть продолжительнее вдоха; при этом важно ощущать удары сердца и наблюдать замедление пульса во время выдоха.

Устранение болезненных ощущений, лечение.

Прежде всего следует научиться расслабляться как физически, так и психически, а также, избавляться от всякого рода беспокойств, в том числе обусловленных состоянием здоровья. Важно предоставить организму возможность самому провести необходимую работу по собственному оздоровлению; Природой предусмотрены для этого все средства.

Если Вы ощущаете болезненность в каком-либо органе, то исходите из того, что: раз болит – значит чувствует, а раз чувствует – то живой, и сможет вылечиться силами, данными Природой. Когда Вам известно о болезненном состоянии органа, но беспокоящих Вас ощущений Вы не испытываете (например, при хронических заболеваниях между периодами обострений), то можно попытаться развить чувствительность в ощущениях, сосредоточившись на этом органе. В любом случае для лечебного воздействия важно обеспечить полное физическое расслабление тела подобно тому, как это делается, когда выполняется "Шавасана" – "мертвая поза" в "Хатха-йоге". Эта поза используется йогами для быстрого и полноценного отдыха, накопления Праны.

При выполнении лечебных воздействий, в сочетании с ритмическим дыханием, поза полного расслабления позволяет повысить чувствительность и ощутить вибрации, связанные с работой органов (или их ненормальным состоянием). О каких вибрациях, собственно, идет речь?

Во-первых, биение сердца, пульс которого можно ощущать в любом участке тела; во-вторых, локальные ощущения, связанные с работой отдельных внутренних органов (например, движения в кишечнике или в протоках почек, печени, желчного пузыря).

Замедляя дыхание и делая выдох едва заметным, можно сосредоточиться на отдельном органе, мысленно направляя в него (или "пропуская" через него), струю "воздуха"; при этом можно наблюдать, как с каждым ударом пульса ощущения меняются. Если боль сильная, то следует отмечать ее ослабление; слабые болезненные ощущения можно усилить до необходимых пределов, чтобы сознательно стимулировать подключение механизмов саморегуляции.

Случается, также, что нормальная работа какого-либо органа сопровождается болезненными ощущениями, как это бывает, например, при неврастениях. В упрощенной форме механизм этого явления можно объяснить следующим образом.

В нормальном режиме функционирования организма сигналы, несущие информацию о работе и состоянии отдельных органов, поступают в мозг по нервным волокнам и обрабатываются соответствующими структурами без выхода на кору головного мозга. Однако в результате различного рода нарушений нормального функционирования нервной системы, могут создаваться условия, при которых обычные сигналы внутреннего управления органами (не дающие о себе знать в нормальном состоянии) начинают "пробиваться" из глубинных структур в области коры головного мозга. Раздражая участки коры головного мозга, в которых представлены проекции соответствующих органов, эти (обычные) сигналы внутренней регуляции могут вызывать различные ощущения, в том числе, восприниматься как боль. Очевидно, что в этом случае мы получаем искаженное (ложное) представление о состоянии нашего организма. Поэтому не следует делать поспешных выводов о состоянии своего здоровья, какие бы ощущения не приходилось при этом испытывать; лучше избегать необоснованных тревог и сомнений, должна быть полная уверенность в действенности защитных сил Природы.

Здесь необходимо сделать очень важное замечание: уповая на мудрость Природы, не следует пренебрегать своей собственной. Нельзя отдать себя во власть Природы отчасти, или делать это время от времени (когда "прижмет"). Дыхательные практики Пранаямы представляют четвертый уровень развития в восьмиступенчатом пути восхождения Патанджали и ему предшествуют, в частности, две начальных ступени – Яма и Нияма (Отказ и Дисциплина). Это значит, что для получения предусмотренных воздействий Пранаямы требуется достичь (согласно иерархии ступеней) необходимого уровня подготовки и в физическом, и в психическом, и в духовном. Причем начинать надо с перестройки сознания и не лукавить перед собой в угоду сиюминутным потребностям. Необходимо искренне и твердо встать на путь очищения во всех (названных выше) сферах человеческого существа. В то же время было бы наивным полагать, что кардинальных изменений в своем существе можно достичь быстро и без особых усилий. Необходимо учитывать это обстоятельство и не впадать в крайности нетерпения; самоистязание, суета, торопливость и уныние от разочарования по причине отсутствия скорых результатов не способствуют успешному продвижению. Прежде всего важно принять сознательное решение и, затем, неуклонно следовать однажды избранному пути; избегая неоправданных задержек, но и не опережая естественного хода событий.

Ниже приводится описание техники выполнения позы полного расслабления тела – "Шавасаны" – в изложении дипломированного йога высшей квалификации А.Н.Зубкова:

"Исходное положение – лягте на спину на коврик, пятки и носки ног вместе, руки прижаты к туловищу.

"Шавасана" состоит из трех стадий, которые разучиваются по мере освоения, одна за другой.

Первая стадия.

Закройте глаза, напрягите на секунду все тело (для контраста), а затем сразу же его расслабьте. При этом пятки и носки ног разойдутся, руки откинутся на коврик ладонями вверх, а голова склонится влево или вправо.

Дыхание произвольное через нос.

На этой стадии мысленно проконтролируйте ваше полное расслабление, начиная от пальцев ног и до мельчайших мускулов на лице. Этот мысленный контроль можно провести 2 раза. Спустя некоторое время вы почувствуете, что ваши руки и ноги начнут теплеть.

На отработку этой стадии обычно уходит 15 – 20 дней.

Вторая стадия.

После хорошего и полного расслабления (то есть 1-й стадии) вы должны постараться с закрытыми глазами представить себе ясное, голубое, безоблачное небо. Сначала это покажется сложным, образ голубого неба будет исчезать, но после соответствующей тренировки в течение 30 40 дней трудности исчезнут.

Для того, чтобы лучше овладеть этой стадией, рекомендуется почаще смотреть на настоящее голубое небо и затем, закрыв глаза, удерживать его образ перед собой.

Третья стадия.

Когда вы добьетесь успеха в первых двух стадиях, то постарайтесь представить себя в образе птицы, парящей в этом ясном, голубом, безоблачном небе.

На отработку этой стадии может уйти довольно много времени, от трех месяцев и более.

Как только вам удастся добиться успеха и в этой стадии, то переведите ваше внимание на сердце и пребывайте в этой позе не менее 5 минут. Определить время пребывания вы можете, считая свои вдохи и зная заранее, сколько вдохов вы делаете в минуту.

Заканчивайте упражнение так: откройте глаза, потянитесь всем телом (руки можно вытянуть за головой) и сядьте на коврик. Сразу же вскакивать нельзя, надо немного посидеть, а потом уже вставать.

Терапевтические эффекты: 1) йоги считают, что это самая лучшая поза для продления жизни; 2) "Шавасана" дает человеку отдых, свежесть и бодрость; 3) помогает при лечении гипертонии; 4) помогает при нарушениях сна (вместо дневного сна лучше сделать "Шавасану").

"Шавасана" не заменяет ночной сон, а просто в кратчайшее время снимает усталость, вызванную тяжелым и длительным физическим или умственным трудом.

Йоги рекомендуют заканчивать каждодневный утренний комплекс или часть комплекса именно этой позой. Можно прибегать к ней в течение 1 2 минут и после любого упражнения, если вы почувствовали усталость.

А кроме того эту позу можно применять в любое время суток, когда вы ощутили сильную усталость".

При выполнении расслабления особое внимание следует уделять мышцам лица – этот фактор имеет первостепенное значение для всей стадии расслабления. Существует несложный прием, который позволяет проконтролировать и ускорить расслабление мышц лица. Для этого необходимо направить закрытые глаза на нижнюю часть лица, то есть постараться как бы "взглянуть" на свой подбородок и, зафиксировав на некоторое время это положение, запомнить и сохранить состояние мышц лица (соответствующее их наибольшему расслаблению).

Достижению ощущения тепла в отдельных частях тела способствует сосредоточение на пульсе. На медленном выдохе представьте, как с каждым ударом сердца кровь продвигается в соответствующий участок тела и заполняет все мельчайшие капилляры, разогревая его. Можно, также, на едва заметном выдохе вообразить, что тихая струйка воздуха-праны подгоняет тепло-кровь в необходимом направлении; при этом может возникнуть ощущение некоторого распирания, наполнения участка тела (или органа). При болезненном состоянии органа возможны различные специфические ощущения: онемение, легкое покалывание, синхронная с ударами сердца пульсация боли и другие. Выполняя описанную технику разогревания в области головы, например, при воздействии с целью лечения гайморита или воспалительных процессов в ухе, следует соблюдать особую осторожность, строго локализуя воздействие сосредоточением внимания на ограниченном конкретном участке лица или органа. Следует избегать в болезненном (и плохо контролируемом) состоянии "накачивание" Праной пространства головы и особенно не следует засыпать при этом. Если Вас одолевает сон, то прежде, чем заснуть, обязательно закончите активные воздействия на организм.

Мысленными токами Праны хорошо продувать "желваки" (мышечные контрактуры), которые с трудом поддаются воздействию механического массажа. Этот прием позволяет, также, снимать спазм мышц, в частности, кишечника и стимулирует его нормальную динамику. Важно, чтобы поток был тихим, снимающим напряжение, расслабляющим. Характерным признаком эффективного воздействия на кишечник может быть появление ощущения движений (вибраций) внутренних органов в брюшной полости, желание освободить кишечник и мочевой пузырь. Такую процедуру целесообразно выполнять по утрам, сразу же после пробуждения.

Для развития чувствительности в ощущениях, в частности органов брюшной полости, можно поступить следующим образом:

Необходимо лечь на ровную, гладкую поверхность и принять позу расслабления, но спиной вверх; то есть, лежа на животе, вытянуть руки вдоль туловища, а голову повернуть так, чтобы ухо было прижатым к поверхности, на которой Вы лежите. Важно, чтобы поверхность хорошо проводила звуки, например, это может быть деревянная скамья, крышка стола, лист фанеры... Затем, установив размеренный ритм дыхания, направляйте токи Праны в различные области брюшной полости и сопоставляйте ощущения внутренних вибраций со звуками, которые улавливает ухо. Возможно Вы услышите журчание жидкости, проходящей по физиологическим протокам внутренних органов. Лучше всего это упражнение выполнять натощак, выпив накануне стакан воды; таким образом Вы можете проследить движение жидкости по организму (особенно, если употребить достаточно большое ее количество). В данном случае для приобретения навыков в ощущениях используется слух, но чем и замечательна йога, что каждый может проявить творчество и установить для себя свой собственный путь развития чувствительности. Однако приведенный пример основан на общем принципе, который обычно используется при развитии сверх способностей, а именно: в процессе обучения создаются условия, при которых новые ощущения могут сопоставляться с уже знакомыми (по параллельным сенсорным каналам) и уже на основании этого сопоставления создается соответствующая знаковая система; другой путь – озарение.

Управляя токами Праны, можно вызывать как расслабление, так и напряжения органов. Например, усиленное "нагнетание" Праны в конечности может вызывать подергивания и даже судороги отдельных мышц. Поэтому осваивать технику управления токами Праны следует постепенно, внимательно наблюдая и анализируя ощущения; хорошо, когда это происходит под присмотром Учителя – Гуру.

Мысленно управляя токами Праны, можно выполнять действия, создающие эффект сходный с обычным массажем или воздействием на биологически активные точки. Так например, направляя токи вдоль позвоночника, воздействуя на латеральные (боковые, расположенные по обе стороны от него) нервные узлы – ганглии, можно способствовать лечению остеохондроза, радикулитов.

Очевидно, что естественное, нормальное движение и распределение токов Праны по организму возможно лишь при условии чистоты соответствующих энергетических каналов – Нади. Для выполнения этого условия необходимо следовать основным правилам классической йоги и, в частности, соблюдать принципы Ямы и Ниямы, причем во всех сферах жизни. Например, существенными факторами, задерживающими развитие как физического, так и психического, являются алкоголь и курение; они приводят как к отравлению физического тела, так и к загрязнению энергетических каналов астрального тела. Вследствие этого нарушается нормальное протекание Праны – она вынуждена сама открывать себе новые пути, поскольку традиционные Нади (астральные каналы) забиты нечистотами – в результате возможно проявление психических синдромов. Кстати, в древней ведической литературе как психические синдромы рассматриваются такие чувства, как: ненависть, злоба, страх, беспокойство, зависть... Известно, также, мнение йогов, что "табак в любой форме расхищает духовную атмосферу".

Мысленное управление токами Праны относится к техникам психического дыхания йогов. Возможность психического дыхания наступает тогда, когда в ритмическом дыхании (на счет пульса) достигается такая степень совершенства, что оно выполняется автоматически, то есть организм приобретает навыки самостоятельно поддерживать режим этого дыхания (без обязательного контроля за этим процессом со стороны ума). В этом случае ум освобождается для психической деятельности и в состоянии посылать психические вибрации под управлением воли.

В заключение данного раздела приводится (с сохранением, по возможности, оригинального стиля изложения) текст нескольких практических рекомендаций йогина Рамачараки по использованию психического дыхания в целях оздоровительного и лечебного воздействия на организм:

Подавление боли.

Лечь или сесть прямо, дышать ритмически, держа в уме мысль, что вы вдыхаете прану, затем, выдыхая, послать прану к больному месту с целью восстановить там влияние нервного тока. Затем вдохнуть еще праны для того, чтобы при помощи ее уничтожить болезненное состояние, и, выдыхая, упорно держать мысль, что вы с этим выдохом изгоняете боль. Чередовать эти два мысленные приказа, отдаваемые телу; можно, также, при вдохе представлять себе, что больное место укрепляется и оздоравливается, а при выдохе изгоняется боль. Прodelать то и другое семь раз и закончить очистительным дыханием, после которого тело получит небольшой отдых. Затем повторить упражнение и делать до тех пор, пока облегчится боль, что произойдет очень скоро. Очень часто бывает, что боль ослабевает, прежде, чем закончены первые семь дыханий. Если на больное место положить руку, то результаты появятся раньше. Тогда в дополнение ко всему описанному надо еще послать ток праны по руке к больному месту.

Управление кровообращением.

Лечь или сесть прямо, дышать ритмически и с выдохом направлять усиленный поток крови к той части тела, куда вы хотите, и которая в данный момент страдает от недостатка притока обновляемой крови. Это очень действенно в случае постоянно холодных ног или головной боли, происходящей от нарушения кровообращения в мозгу [если боль в голове возникла в результате избытка крови]. В обоих случаях кровь следует отвлечь книзу; в первом случае, чтобы согреть ноги, а во втором – чтобы освободить мозг от слишком большого давления. В случае головной боли так следует поступать всегда; то есть прежде всего необходимо попробовать упражнение изгоняющее боль [путем отвода крови], а уже затем, если оно не поможет, попробовать посылать к мозгу усиленный поток крови.

Часто вы будете чувствовать горячую струю в ногах от идущей вниз волны крови. При небольшой привычке наблюдать за этим ощущением, которое мы обыкновенно не замечаем, человек очень легко может научиться следить за переливанием крови в сосудах его организма, и чувствовать тепловые ощущения во всех частях

своего тела, на которые он направляет внимание – это ощущение идущей по артериям крови. Кровообращение очень легко может быть взято под управление сознательной воли, и обладание ритмическим дыханием делает эту задачу очень легкой.

Самолечение.

Лечь, совершенно ослабив все мускулы тела, дышать ритмически и мысленно отдавать приказания себе с каждым дыханием поглощать как можно больше праны, с каждым выдохом посылать прану к больным частям тела, с целью оживить и укрепить их. Видоизменяйте это упражнение тем, что при некоторых дыханиях отдавайте мысленные распоряжения, чтобы больное состояние данного органа или части тела исчезло, т.е., чтобы устранились ненормальные условия. При этом упражнении очень полезно пользоваться руками, проводя ими по телу от головы до больного места или располагая над больным местом. Пользуясь руками, необходимо все время держать в уме образ или картину того, как прана проходит по рукам и из кончиков пальцев входит в нужное место. Разумеется, что здесь могут быть даны только самые общие указания относительно лечения различных болезней, но небольшая практика с описанными упражнениями, при условии введения в них изменений, нужных для каждого отдельного случая, которые может произвести каждый человек сам, даст удивительные результаты. Некоторые йоги кладут на больное место обе руки и затем, произведя ритмическое дыхание стараются как можно ярче представить себе [т.е. держать перед своим мысленным взором] картину, что они как бы изливают прану в больное место тела, укрепляя его и уничтожая в нем все условия, создающие болезнь. Представьте себе, что вы накачиваете из колодца свежую воду в ведро с грязной водой и видите, как чистая вода вытесняет грязную и наконец совершенно заменяет ее собой. Подобные образы помогают установить связь между больным и здоровым состоянием тела и способствуют замене больного состояния на здоровое.

Великое психическое дыхание йогов.

У йогов существует любимая форма психического дыхания, которым они пользуются время от времени, однако она требует со стороны ученика большой практики в области ритмического дыхания и умения создавать в уме представления. Навык в этом приобретается путем предшествующих упражнений. Общие принципы большого психического дыхания выражает старое изречение индусов: "благо йогу, умеющему дышать своими костями". Упражнение в этом дыхании наполняет праной весь организм, и ученик, проделав его увидит, что каждая кость его, каждый мускул, нерв, клеточка, ткань, орган и каждая часть тела будут переполнены энергией, праной и ритмом дыхания. Оно является общей чисткой организма, и тот, кто тщательно упражняется в этом дыхании почувствует себя так, как будто бы он вновь создан от головы до самых пяток.

1. Лягте в удобное положение, без всякого напряжения.

2. Дышите ритмично, пока ритм не установится.

3. Затем, вдыхая и выдыхая воздух, создайте в уме картину дыхания, входящего в вас через кости ног и проходящего по ним; потом оно переходит по костям рук и через верхушку черепа; через желудок и воспроизводительные органы; потом вверх и вниз вдоль спинного хребта, и, наконец, как будто дышит каждая пора кожи, вдыхает и выдыхает воздух и все тело наполняется праной и жизнью.

4. Продолжая дышать ритмично, направьте поток праны в семь жизненных центров, по очереди, вызывая в уме их образы:

а) в затылок,

б) в лоб,

в) в основание мозга,

г) в солнечное сплетение,

д) в область крестца (нижняя часть спины),

е) в середину живота,

ж) в воспроизводительную область.

Закончите, несколько раз проводя поток праны взад и вперед, от головы к ногам.

5. Сделайте очищающее дыхание.

10. 3.5. Восстановление сил – отдых, медитация, сон

Здоровье, нормальное функционирование организма, обусловлено полноценным отдыхом. Согласно утверждению йогина Рамачараки, основное правило йогов, связанное с отдыхом, заключается в двух словах: "Освободите мускулы". Ниже приводятся рекомендации Рамачараки по технике расслабления и упражнениям отдыха.

Упражнения йогов, дающее отдых от напряжения мускулов.

"Лягте на спину. Распустите, насколько можете, все мускулы. Затем, продолжая распускать мускулы, обведите умственным взором все ваше тело, от головы до пальцев ног. Делая это, вы увидите, что некоторые мускулы все еще напряжены, – освободите их. Если вы будете старательно это делать, то, в конце концов, каждый мускул вашего тела будет совершенно свободен и нервы будут вполне отдыхать. Сделайте несколько глубоких вдохов, лежа спокойно и свободно. Это упражнение можно варьировать, слегка сгибаясь в одну сторону и затем снова полностью освобождая мускулы. Потом согнитесь в другую сторону и опять отпустите мускулы. Это не так легко, как кажется на первый взгляд; вы убедитесь в этом после первых же попыток. Однако не

отчаивайтесь. Пробуйте снова и снова, пока не овладеете этими приемами. Лежа свободно, воображайте, что вы лежите на мягком ложе и что члены вашего тела тяжелы, как свинец. Повторяйте несколько раз слова: "тяжелы, как свинец; тяжелы, как свинец", поднимая в то же время руки. Затем, перестав сокращать мускулы, выпустите из них всю прану и предоставьте рукам в силу собственной тяжести упасть на место. Большинству людей это сначала плохо удается. Руки их не умеют опускаться собственной тяжестью – настолько укоренилась в них привычка бессознательно сокращать мускулы. Выучившись владеть руками, перейдите к ногам; сначала упражняйте каждую ногу отдельно, затем обе вместе. Заставьте их опускаться в силу собственной тяжести, оставаясь совершенно без всякого напряжения. Во время упражнения делайте перерыв для отдыха и не слишком усердствуйте; цель упражнения – заставить вас отдохнуть и приобрести контроль над вашими мускулами.

Затем поднимите голову и также уроните ее, как и руки. Потом лежите тихо и старайтесь представить себе постель и пол, на которые опирается вся тяжесть вашего тела. Вы можете возразить, что когда лежите, то вся тяжесть вашего тела всегда опирается на постель, но вы ошибаетесь. Вы увидите сами, что вы сами, невольно, берете часть тяжести на себя, напрягая некоторые мускулы – вы как будто сами себя поддерживаете.

Пусть образцом для вас будет спящий ребенок".

В практиках йоги существуют и другие упражнения для отдыха (известные под названием "освобождающих"), с которыми вы можете познакомиться самостоятельно, обратившись к соответствующим пособиям.

"Практика этих упражнений, освобождающих мускулы от напряжения, развивает в человеке чувство самообладания и спокойствия, что [само по себе, уже] является весьма ценным приобретением. Сила в покое – вот идея, которую нужно всегда иметь в виду... Умение контролировать напряжение мускулов очень полезно для успокоения расшатанных нервов и предохраняет человека от "сведения мускулов" [судорог]. Кроме того, эти упражнения являются ценным подспорьем, давая человеку возможность отдохнуть и вернуть себе жизненность в самое короткое время".

Другим приемом отдыха является "вытягивание".

"На первый взгляд оно кажется противоположным приему ослабления мускулов, но на самом деле это явление того же порядка; оно также уменьшает напряженность мускулов, привыкших слишком сокращаться, и посылает по ним прану во все части организма, уравнивая ее распределение. Когда мы устали, природа побуждает нас зевать и потягиваться...

При потягивании вы, конечно, будете напрягать и сокращать мускулы, но отдых и успокоение их скажутся в наступившем затем покое". Существует большое разнообразие упражнений для вытягивания мускулов, "однако же есть один общий прием: станьте на пол, расставьте ноги и закиньте руки над головой, направив их в разные стороны. Потом приподнимайтесь на пальцах [ступней ног] и постепенно вытягивайтесь кверху, как бы стараясь дотянуться до потолка. Это чрезвычайно простое упражнение, но оно удивительно освежает человека.

Вместо потягивания вы можете потряхивать себя во все стороны, мягко и свободно заставляя действовать, насколько возможно все тело".

Вытягивающие упражнения особенно важны для мышц спины, в частности, при остеохондрозе позвоночника, так как в этом случае некоторые из них часто находятся в постоянном напряжении. Поэтому прежде, чем приступить к упражнениям, распускающим мускулы, целесообразно выполнить потягивания, избирательно напрягая соответствующие мышцы спины.

"Физический отдых влияет на ум и успокаивает его, но умственный отдых тоже оказывает влияние на тело, принося ему успокоение.

Упражнение в отдыхе ума.

Сядьте в спокойную, не напряженную позу и, насколько возможно, отвлекайте ум от всяких посторонних предметов и от всяких мыслей, требующих активного умственного усилия. Направьте мысли внутрь себя, на ваше настоящее "Я". Думайте о вашем "Я", не зависящем от тела и могущим оставить его, сбросив с себя все оковы индивидуальности. Постепенно вы начнете испытывать чувство блаженного отдыха, спокойствия и довольства. Внимание должно быть совершенно отвлечено от физического тела и всецело сосредоточено на высшем "Я", которое в сущности и составляет человека. Думайте о громадном окружающем вас мире, о миллионах солнц, каждое из которых окружено своим планетам. Представляете себе всю необъятность пространства и времени, думайте о многообразии Жизни во всех ее формах. Затем перейдите к мысли о том, что, хотя вы только маленький атом в громадном целом, но тем не менее вы все-таки представляете из себя кусочек самой жизни и частицу Духа, что вы бессмертны, вечны и нетленны, что вы – необходимая часть целого, без которой не может двигаться колесо этого целого, что вы – необходимое приспособление в механизме целого. Подумайте, что вы соприкасаетесь со всеми элементами жизни, почувствуйте бьющуюся в вас жизнь целого – громадный океан жизни, качающий вас на своей груди. А затем вернитесь к действительности и к вашей физической жизни, и вы увидите, что тело ваше свежо, ум спокоен и силен, и вы готовы приняться за ту работу, которую так долго откладывали".

Упражнение в отдыхе ума по сути представляет медитативную практику йоги; важно отметить, что медитативная составляющая присутствует фактически в любом упражнении. В восьмиступенчатом пути восхождения Патанджали медитативная компонента сосредоточения и концентрации постепенно усложняется и усиливается с каждой ступенью, начиная с "Хатха-йоги": наиболее совершенных упражнений Асаны и психического дыхания Пранаямы. Все эти уровни восхождения связаны с последовательным обращением созерцающего ко все более тонким объектам.

Также, как отдых физического тела обеспечивается его полной неподвижностью (или статической позой), отдых и оздоровление тонкоматериальных структур психической составляющей человека требует установления неподвижности (спокойствия) в соответствующих планах сознания. Эта неподвижность достигается, усиливается и качественно углубляется путем применения медитативных практик йоги. Сначала, концентрацией внимания на каком-либо одном объекте, устраняются отвлекающие влияния множества остальных объектов (физических, чувственных, ментальных). Затем, длительно продолжающаяся неподвижность мысли приводит к внутреннему молчанию и возможности почувствовать вибрации высших планов сознания, обеспечить их благотворное, регулирующее и нормализующее воздействие на психическую сферу.

"Когда кто-то слаб и не развит физически, мы советуем ему заняться гимнастикой, записаться в какую-нибудь секцию, где по мере систематических тренировок он смог бы ликвидировать или существенно уменьшить свои физические недостатки. Ту же роль играют и медитативные упражнения, но уже по отношению к психике и умственному развитию.

Эффекты медитативных упражнений множественны, хотя у разных людей они проявляются не только в различной степени, но и само развитие идет в неодинаковых направлениях согласно их врожденным способностям. Систематизируя положительное влияние упражнений в медитации на человека, можно выделить следующие основные аспекты:

1) повышение интеллектуальных способностей, глубины восприятия действительности и отдельных явлений, развитие аналитических возможностей, облегчение переходов от дедуктивного мышления к индуктивному и наоборот;

2) выработка чувства глубинного спокойствия, восстановление нарушенной психики, приобретение повышенных способностей к управлению нервно-психической деятельностью; лечение психических заболеваний;

3) улучшение памяти, ликвидация бессонницы;

4) общее оздоровление организма, профилактика общих функциональных расстройств; повышение выносливости организма и устойчивости к разного рода заболеваниям;

5) повышение эстетических вкусов, развитие чувства гармонии, красоты;

6) выработка экстрасенсорных способностей, "сверхъестественных" возможностей человека.

Однако помимо этих частных эффектов, систематические медитации вызывают и то, что принято называть системным эффектом. Он проявляется прежде всего в изменениях генеральной линии поведения человека. Его поступки становятся все более и более осмысленными, в мотивации той или иной деятельности начинают проявляться высшие ценности – доброта по отношению к окружающим, доброжелательность даже к малознакомым людям, способность к бескорыстным делам. Однако конечная цель медитативной практики – выработка такого уровня сознания, который называют космическим".

Таким образом среди прочих положительных эффектов, медитация способствует отдыху и оздоровлению организма. Однако приобщение к медитативной практике требует специальной подготовки и длительного, упорного труда (с учетом индивидуальных возможностей Ученика).

Авторитеты йоги свидетельствуют, что поспешные, необдуманные и неподготовленные действия на пути развития могут приводить к нежелательным последствиям. Поэтому крайне важно понимать и помнить, что, как в целом в йоге, так и при выполнении медитативных упражнений, в частности, существует определенный риск нанести здоровью вред вместо ожидаемой пользы – физическое тело, земной организм должен быть предварительно (и постепенно) подготовлен путем соответствующих тренировок и трансформаций к восприятию вибраций высших уровней тонкой материи.

"Самое главное требование – четко знать, для чего прежде всего вам могут понадобиться медитативные упражнения. При осознанной практике эффект от них возрастает во много раз. Здесь могут быть только два самых главных запрета: не использовать упражнения для нанесения ущерба другим людям (даже против тех, кого вы считаете своими врагами) и не ставить единственной целью приобретение сверхъестественных способностей. Это – всеобщая великая клятва тех, кто занимается йогой".

Более подробные сведения о медитации и рекомендации по ее практическому освоению можно получить, обратившись к публикации Ю.Л.Каптана "Основы медитации. Вводный практический курс". Здесь же мы ограничимся описанием лишь сравнительно простых медитативных упражнений, связанных с психическим дыханием йогов.

Ранее уже приводились некоторые упражнения из практик психического дыхания йогов, которые обычно связывают с Пранаямой и выделяют как последующую ступень развития в освоении ритмического дыхания. Однако, учитывая особое значение затронутой темы для отдыха и восстановления жизненных сил организма, позволим себе еще раз обратиться к данному вопросу, делая акцент на медитативном аспекте этих упражнений.

"Энергии высших миров и воздействия тонкой материи более действенны, чем силы грубоматериальной природы. Учитывая все это, становится ясным, что накопление праны может частично или полностью заменить дыхание, в зависимости от состояния нервной системы. Приведенная в особое состояние, психика человека, направленная на поглощение праны из окружающей среды, может заставить организм существовать и даже полноценно действовать без кислородного дыхания, а только благодаря интенсивному пранообмену, причем источником праны может быть не только воздух, но и растения, различные предметы, а также прямое излучение Космоса. Даже после непродолжительных тренировок занимающийся может без особого труда научиться

частично заменять кислородное дыхание праническим, т.е. "психическим дыханием" йогов. Для выработки такой способности существуют два элементарных упражнения.

Первое упражнение (выполняется лежа).

1) Лечь на пол, руки согнуть в локтях, а кисти положить на солнечное сплетение, причем левая ладонь лежит сверху на правой. Предельно расслабиться и закрыть глаза, еще раз проверить эффективность расслабления. Тест: при вытянутых вдоль тела руках быстрое сжатие пальцев в кулак должно привести к тому, что кисти и предплечья как бы подпрыгнут и затем снова упадут на пол. После проверки руки опять сложить на животе. На это у вас должно уйти примерно 1,5 – 2 минуты.

2) Отрегулировать дыхание: продолжительность вдоха должна быть примерно равна продолжительности выдоха.

3) Сосредоточиться на солнечном сплетении. Все посторонние мысли отбрасываются, существует главная для вас часть тела – солнечное сплетение. Солнечное сплетение начинает ощущаться как какой-то сгусток, плотный ком. Затем оно начинает разогреваться. На этой фазе сознание переключают на дыхание.

4) Сделать полный йоговский вдох. Представьте, как прана из вдыхаемого воздуха попадает через легкие в солнечное сплетение и там накапливается. С выдохом солнечное сплетение как бы сокращается, посылая прану во все части тела, в кончики пальцев ног, рук, в голову. Вдохи и выдохи должны быть глубокими, соответствуя полному йоговскому дыханию. При следующем вдохе – снова представить себе процесс усвоения праны: снова прана впитывается легкими, накапливается в солнечном сплетении, а при выходе распределяется от него равномерно по всему организму.

5) Примерно через 4-5 минут упражнения попробуйте сократить интенсивность дыхания и представить, как прана через нос и чуть приоткрытый рот впитывается легкими, когда обычное дыхание замирает. При возникновении чувства нехватки кислорода, возобновите дыхательные движения легких.

С появлением чувства усталости, т.е. примерно через 10-15 минут после начала упражнения, заканчивайте его: ваше сознание переносится на мантру АУМ, после прочтения АУМ 3-6 раз не торопясь открыть глаза и встать.

Упражнение совмещает в себе весь положительный эффект от полного йоговского дыхания (оздоровление легочных альвеол, верхних дыхательных путей; массаж диафрагмой плевральных мешков, других внутренних органов) и пранаямы. Происходит общее укрепление здоровья, жизненного потенциала, что делает упражнение незаменимым для реабилитации функций организма. Приток праны в организм может способствовать устранению нарушений сердечной деятельности и других функциональных систем.

Второе упражнение (выполняется лежа или сидя, но начинать следует всегда в положении лежа).

1) Приняв исходное положение, расслабиться, руки вытянуть вдоль туловища. Закрыть глаза, представив над головой Космос с сияющими яркими звездами, его бесконечные просторы.

2) Сосредоточиться на солнечном сплетении. Сделав несколько полных йоговских дыханий, начать постепенно сокращать частоту и интенсивность дыхательных движений. В видимую внутренним взором картину Космоса вносится новая деталь: наполненность пространства лучистой энергией, пронизывающей любые преграды. В Космосе как бы разлито море энергии лучистой природы, целый океан праны.

3) Сознание переключается на ноги. Прана впитывается ногами, она проникает через кожу и всасывается костями ног, как вода впитывается губкой. От ног она "перетекает" в солнечное сплетение, где скапливается, а при выдохах – распределяется по всему телу.

4) Все тело впитывает в себя прану, напоминая большую пористую губку. Прана просачивается через кожу туловища, плечи, легкие, даже через шею.

5) Наконец вы можете начать излучать вокруг вас накопленный запас праны: на выдохе образуется как бы веретено. Оно начинается от ног и вращается по часовой стрелке (если смотреть на нее сверху – от головы к ногам). Это веретено при своем вращении обволакивает все тело. Теперь вдох – поглощение энергии через кожу и кости, выдох – насыщение праной мягких частей тела и поддержание вращения веретена вокруг своей оси. Такое вращение сохраняется и при вдохе, однако при выдохе ему каждый раз придается новый импульс.

6) Кислородное физиологическое дыхание становится все реже и реже. Вы чувствуете, что вам хватает кислорода и без дыхательных движений, вы дышите не кислородом, а праной. Если ощущается недостаток кислорода, вы делаете несколько редких дополнительных дыхательных движений легкими, но такая потребность исчезает постепенно благодаря насыщению организма праной.

7) Через 10-15 минут упражнения или при возникновении чувства усталости после длительного сосредоточения в процессе занятия вы заканчиваете упражнение в обратном порядке. Сначала исчезает вращающееся веретено, от головы к ногам. Поток праны ослабевает, так как весь ваш организм уже впитал необходимое ему количество энергии из Космоса. Ваше дыхание становится нормальным, выровненным, и, прочитав мысленно 3-6 раз АУМ, вы постепенно открываете глаза и медленно встаете.

Данное упражнение содержит в себе все положительные эффекты первого упражнения. Кроме того, умение создавать вращающуюся спираль из тонкой материи позволяет в дальнейшем использовать ее как защитную оболочку против нежелательных влияний на вашу ауру. Развиваются навыки медитативной пранаямы, и это – один из самых простых ее вариантов. Далее, в данном упражнении более отчетливо проявляется эффект стабилизации психики и общего оздоровления всех функциональных систем. Резко увеличивается выносливость и работоспособность".

Связывая отдых с медитацией обратимся к авторитету Шри Ауробиндо и приведем некоторые цитаты из его книги: "Практическое руководство по интегральной йоге".

"Полное освобождение от усталости возможно, но оно наступает только тогда, когда имеется полное преобразование законов, тела, благодаря полному снижению Сверхразумной силы в земную Природу.

Каждый может приучить себя медитировать, гуляя, стоя, лежа, но сидение – первая естественная поза. Лучше всего делать глубочайшее сосредоточение, когда вы одни и спокойны. Внешние звуки не должны беспокоить вас. Сосредоточение по своей природе спокойное и непреклонное состояние. Если имеется беспокойство или свехрвение, тогда не будет сосредоточения... Избавиться от привычки вторжения беспокойных мыслей, неверных чувств, путаницы идей, неверных движений природы – важное условие".

Медитируя, можно как бы путешествовать в планах сознания, в этом смысле медитация подобна сну, но сну сознательному, когда вы активно можете влиять на направленность сознания, устремляя его в желаемые сферы. Поэтому с точки зрения путешествия по "лестнице сознания", как называл иерархию миров (по плотности сгущения материи) Шри Ауробиндо, есть много общего между медитацией и сном. Однако в отличие от медитации, которая осуществляется под управлением воли и полным контролем со стороны сознания, обычный сон (обусловленный физиологической потребностью организма) характеризуется в основном неосознанным блужданием в планах тонкоматериального мира. При глубоком сне сознание в значительной степени отстранено от внешнего (физического) мира, выполняя лишь отдельные, дежурные функции чувственного восприятия, обеспечивающие защиту и выживаемость организма. (Во всяком случае зрительный анализатор, определенно, блокируется закрытыми веками глаз и способен реагировать лишь на яркостные, световые стимулы). Тем не менее (при надлежащей тренировке) можно приобрести навыки сознательного сна, то есть сна, при котором сознание хотя бы в отдельные моменты активизируется и появляется возможность определенным образом воздействовать на сон сновидения и переживания.

Здесь необходимо отметить различие между обычным, подсознательным сном и переживаниями во время сна. В связи с этим ниже приводится ряд цитат из книги Сатпрема "Шри Ауробиндо или путешествие сознания".

"Переживания – это не сны... Это реальные события на том или ином плане, в которых мы принимаем участие; от обычных снов они отличаются поразительной интенсивностью: все события физического мира, даже самые исключительные, кажутся тусклыми в сравнении с ними. Они оставляют глубокое впечатление и воспоминание более живое, чем любое из наших воспоминаний на земле, как будто мы вдруг коснулись более полного способа существования – богатого не по своему внешнему аспекту или цвету (хотя переживание может быть изумительным по яркости, особенно в Витальном), а по своему содержанию.

В принципе человек достаточно развитый проходит во сне через весь диапазон планов сознания и идет прямо к высшему Свету или Духу... чаще всего неосознанно, но эти несколько минут и есть истинный отдых в абсолютной релаксации Радости и Света. Шри Ауробиндо говорил, что истинной целью сна является спонтанный возврат к Источнику с тем, чтобы вновь погрузиться в него. Оттуда мы медленно опускаемся через все планы – Ментальное, Витальное, Тонкое Физическое и Подсознательное (этот последний план вспоминается легче всего) – где у каждой части нашего существа есть соответствующие переживания, опыт. Внутри каждого плана также есть много зон, которые связаны между собой мостами. Главная трудность состоит в том, чтобы построить первый мост к внешнему бодрствующему сознанию. Единственный способ – это оставаться полностью неподвижными и безмолвными сразу же после пробуждения".

Сон-переживание обусловлен уровнем развития нашего сознания, "есть много степеней этого нового типа сна – от редких нерегулярных вспышек, которые можно видеть на том или ином плане, до непрерывного и самоуправляемого видения, которое способно перемещаться по всей иерархии планов сверху донизу – в точности так, как оно само пожелает. И опять здесь все зависит от нашего бодрствующего сознания. Благодаря близости, сродству мы идем обычно к тем планам, с которыми установили связь. Связь эта образуется ментальными, витальными или иными вибрациями, которые мы принимаем и которые превращаются в нас в идеи, стремления, желания...".

По характеру снов, содержанию видений можно судить о том, в каких планах сознания мы пребываем во время сна: "по мере восхождения по шкале сознания меняется качество света; различия в яркости света – самое верное указание на то, где мы находимся, и даже на то, каков смысл самой сцены. Здесь охвачена поистине вся световая гамма: от грязных тонов подсознательного – серых, коричневых, черных – до вибрирующих оттенков Тонкого Физического, ярких цветов Витального, которые, надо сказать, всегда выглядят немного искусственными, броскими, какими-то жесткими (эта область особенно обманчива), до света Разума, который становится все более мощным и чистым по мере восхождения к Первоисточнику. Начиная с Глобального разума и выше наблюдается радикальное различие в природе видения: объекты, существа и предметы, которые мы видим, кажутся уже не освещенными снаружи, на поверхности, подобно тому, как нас освещает солнце, но светятся сами по себе; в конце концов вообще пропадает ощущение, что находишься "вне" предметов – это экстаз в неподвижном и ярком Свете, абсолютно очищенный от всякой суеты и чувственных явлений низших планов. Войдя в контакт с этим светом, даже всего на несколько минут, отдыхаешь так же, как после восьми часов сна. Именно таким образом йоги могут обходиться без сна; именно поэтому несколько минут концентрации в течении дня могут взбодрить нас так же, как прогулка на природе. Тело обладает невероятной выносливостью, утомляет нас не что иное, как психическое возбуждение, суета".

Таким образом, чем выше мы поднимаемся во сне по "лестнице сознания", чем дольше мы способны пребывать на верхних уровнях, тем эффективнее становится сон и более полноценным отдых; в свою очередь способность восхождения на верхние ступени определяется уровнем нашего сознания в бодрствующем состоянии.

В заключение отметим связь снов-переживаний с физическим планом, их важное значение и влияние на события, происходящие в нашей внешней (повседневной) жизни. Воспользуемся для этого соответствующими разъяснениями Шри Ауробиндо, которые он дал одному своему ученику относительно имеющихся зачастую совпадений между событиями дня и ночи.

"Поймите, что эти переживания – это не просто игра воображения или сны, а реальные события... Неверно думать, что живем мы только физически, наделенные внешним разумом и жизнью. Мы постоянно живем и действуем на других планах сознания, встречаясь там с другими и воздействуя на них, и то, что мы делаем и чувствуем, о чем думаем, те силы, которые мы собираем, и те результаты, плоды, которые мы подготавливаем, имеют неизмеримое значение для нашей внешней жизни и влияние на нее, которые, однако, неизвестны нам. Не все из этого доходит до физического плана, а то, что доходит, принимает там другую форму – хотя иногда имеет место точное соответствие; но эта малая часть и есть основание нашего внешнего существования. Все, чем мы становимся, что мы делаем и претерпеваем в физической жизни, подготавливается за покровом внутри нас".

Обычно во время сна мы являемся, как бы, сторонними наблюдателями видений, пассивными участниками переживаний. Однако по мере роста сознания развивается способность активно участвовать в реалиях снов-переживаний, "входить в них" под волевым контролем и, даже, управлять сюжетами в своих интересах. Конкретно это может выражаться, например, в том, что тревоги и страхи, которые привносятся в сон из внешнего мира, могут быть преодолены во сне-переживании путем сознательного обращения за помощью к высшим силам божественного свойства; и вместо кошмаров, которые изматывают ваше психическое тело во сне, вы можете получить душевное облегчение. Но, главное, возможно вам удастся повлиять на ход событий в физическом плане и изменить в благополучном для вас направлении ситуацию в целом, устранив (или хотя бы частично нейтрализовав) источник тревоги и беспокойств.

Более подробно изучить этот вопрос можно обратившись к соответствующим источникам, в частности, к публикациям, часть которых приводится в списке литературы. Однако ведущим моментом является опыт собственных переживаний – важна размеренная последовательность шагов и целеустремленность. Поэтому Йогин Рамачарака обнадеживает ищущего следующими словами: "Читатель должен быть совершенно спокоен и не думать, что от него стараются что-то скрыть. Когда придет время сделать следующий шаг, он его сделает, путь сам развернется перед ним, и никто никогда не помешает его внутреннему развитию – "Когда ученик готов, приходит учитель". А пока воспользуемся советами Рамачараки по организации сна как средства для восстановления сил.

"Из всех безрассудных привычек, приобретенных человеком на пути отдаления его от природы, к самым худшим относится привычка не вовремя ложиться спать и вставать. Часы, отведенные природой для самого хорошего сна, человек проводит в возбуждении, а в те часы, когда природа наиболее одаряет его возможностью поглощать жизненную силу и крепость, он спит. Лучший сон бывает в часы между заходом солнца и полночью, а лучшее время для работы на открытом воздухе и для поглощения человеком жизненной силы – это первые часы после восхода солнца. Так мы теряем с двух концов.

Во время сна природа совершает большую часть своей восстановительной работы, и доставить ей к этому благоприятный случай чрезвычайно важно... Говоря вообще, природа человека требует около восьми часов сна.

Спать всегда следует в хорошо проветренной комнате... Укрывайтесь достаточно тепло, чтобы вам было удобно и приятно, но не приобретайте привычки зарываться в массу тяжелых одеял. Никогда не спите ни в чем, что вы носили днем, – это нездорово и нечистоплотно. Под голову не кладите слишком много подушек – достаточно одной и не очень большой. Освободите от напряжения каждый мускул и каждый нерв; научитесь "быть ленивым" в постели и культивировать "чувство лени", лишь только вы завернулись в одеяло. Приучите себя в постели не думать о том, чем вы занимались в течение дня, сделайте себе из этого неизменное правило, и вы скоро научитесь спать, как здоровый ребенок.

Прохладная ножная ванна на ночь вызывает сон. Сосредоточение мыслей на ногах тоже оказывается полезным – оно заставляет кровь приливать к нижней части тела и отливает от мозга. Но прежде всего не старайтесь непременно заснуть – это худшее для того, кто хочет заснуть, и обыкновенно вызывает обратное действие. Самое лучшее, что вы можете сделать, это заставить себя думать, что вам совершенно безразлично, заснете вы или нет, что вы прекрасно отдыхаете, наслаждаясь своей "праздностью" и вполне удовлетворены тем, как обстоит дело... Не засиживайтесь поздно по ночам и, хотите вы спать или нет, ложитесь в один определенный час.

Если вы можете среди дня или в другое время уделить полчаса на то, чтобы доставить мускулам полный покой или даже "вздремнуть" немного, вы увидите, что это окажет чудесное действие: этот отдых освежит вас и ваша работа пойдет гораздо лучше. Прерывая свою работу коротким отдыхом, человек может сделать вдвое больше, чем если бы он работал весь день без передышки".

Таким образом, используя приемы классической йоги, следуя по пути расширения сознания, можно создать условия для оздоровления организма, предупреждения и излечения как болезней физического тела, так и психических травм. Главное, приняв однажды решение, уже не отступать и действовать в полной уверенности, что Высшие Силы обязательно помогут вам; Всевышний не оставит свою частичку без бережного внимания.

Не думайте о том, какими вы были,
но о том, какими стремитесь стать,
что вы хотите осуществить.

Шри Ауробиндо.

11. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приобщение к йоге представляется наиболее эффективным и естественным путем, ведущим к оздоровлению организма. Это утверждение базируется на том положении, что Человек – существо комплексное, многоплановое, проявленное (и действующее "одновременно") в различных формах материи (как в физическом, так и в психическом), а йога, в свою очередь, является совершенным инструментом, позволяющим осознанно войти в гармонические отношения с Природой. Благодаря этому человеческое существо во всей своей многогранной полноте открывается соответствующим планам сознания, и организм, физическое тело получают необходимые регулирующие воздействия непосредственно из высших сфер; в результате, состояние организма, здоровье (физического тела) нормализуется единственно верным образом.

Человеческое существо получает помощь Свыше сообразно его индивидуальным вибрациям – йога способствует повышению чувствительности в ощущениях этих вибраций, позволяет настроиться на "свою волну". В целом, йогическое мировоззрение дает возможность определиться в предписанной (Свыше) деятельности, в индивидуальном предназначении каждого человеческого существа, иными словами – найти себя. Поэтому в конечном итоге "найти себя" – означает, в частности, и создание наилучших условий для оздоровления организма, физического тела.

Классическая йога, посредством выверенных веками упражнений, обеспечивает условия для последовательного продвижения к высшим сферам сознания, и было бы неразумно пренебрегать опытом древних в целях оздоровления организма. Однако здесь необходимо указать на возможные трудности.

Известно, что конечная (и единственная) цель классической йоги полное соединение (слияние) с Высшим Началом, и достигается она в результате непрерывающегося процесса специальных тренировок в углубленном сосредоточении на внутреннем "Я"; по сути, ценой последовательного ухода от реалий материального (физического) мира в нирвану. Скорее всего, такой путь (и "цена") не приемлемы для тех, кто намерен ограничиться исключительно укреплением здоровья, поэтому восьмиступенчатый путь развития Патанджали многие предпочли бы пройти лишь отчасти или обращаться к нему эпизодически, время от времени. Но такой подход, в свою очередь, неприемлем для классической йоги – нельзя быть йогиним "наполовину", "слегка" или "чуть-чуть"; и дело, даже, не в обязательном достижении конечной цели – любая остановка, отказ от продвижения может привести не только к возврату на прежние позиции, но и вызвать падение на более низкие уровни (с соответствующими последствиями для здоровья). Есть еще и другая опасность неумелого освоения классической йоги – чрезмерная поспешность в продвижении, которая обуславливает риск вызвать не контролируемый подъем энергии Кундалини, что неизбежно ведет к нежелательным последствиям и даже может вызвать разрушение структур физического тела; в процессе восхождения обязательно должно соблюдаться условие постепенности. Однако это препятствие преодолимо в йоге нет "тупиков" – всегда найдется тот путь (может быть единственно верный и возможный), который позволит каждому достичь желаемого результата. В данном случае таким путем может стать приобщение к Супраментальной йоге Шри Ауробиндо, коренное отличие которой от классической заключается в том, что создаются условия для привлечения нисходящего потока из сфер Сверхсознательного, который может восприниматься в обычных условиях земного существования. Причем, сила этого потока (согласно опыту Шри Ауробиндо) строго дозирована Свыше в соответствии с индивидуальной готовностью каждого, поэтому риск нанести вред своему здоровью полностью отсутствует.

Эта йога не требует какого-либо отречения от "мирских забот", реалий земного существования, скорее наоборот, она предполагает активные действия, направленные на общее улучшение духовной атмосферы Земли, условий существования в материальном мире. В конечном итоге Супраментальная йога позволяет решать проблемы здесь, на Земле, путем привлечения и получения помощи Высшего Разума.

Выше сказанное вовсе не означает, что Супраментальная йога противоречит классической; между различными йогами не может быть противоречий в принципе, в силу того, что у них одна сущность и общая цель единение с Высшим Началом. Поэтому истинные йоги различных школ могут свободно сочетаться и дополнять друг друга, привнося свой вклад в Интегральную йогу.

Таким образом опыт классической йоги: нравственные принципы "отказа" и "дисциплины", дыхательные упражнения Пранаямы, медитативные практики – все это может только способствовать расширению сознания, подготовке к восприятию нисходящего потока Сверхсознательного.

Развивая йогическое мировоззрение, не ограничивайте себя искусственно рамками каких-либо догм или канонов. Исходите из того, что наше сознание "сковано", находится "под прессом" грубоматериального, поэтому "всякая истина является неполной сама по себе, и указывает [лишь] направление, в котором ее можно расширить".

Если у вас проблемы со здоровьем, не сомневайтесь, пребывайте в полной уверенности, что помощь обязательно придет; постоянно готовьте себя к этому со спокойным оптимизмом – "о скептиках Рид Веды говорили: "В них нет ни Удивления, ни Мощи".

Приобретайте привычку, подобно Азиатам Тибета, скорее следовать за мыслью вашего собеседника, нежели за теми словами, в которые он ее облакает.

Махатмы

12. ПОСЛЕСЛОВИЕ

Автор в долгу перед Читателем, предложив в самом начале публикации поразмыслить на извечные темы (особенно волнительные для россиян): "В чем смысл жизни?", "Кто виноват?" и "Что делать?". Рассмотрим эти вопросы с позиций йогического мировоззрения.

Будем исходить из того, что человек – комплексное существо, представленное тремя началами: физическим, психическим и духовным; находясь и действуя в условиях материального мира, он неизбежно подвергается влиянию свойств этого мира, которые определяются тремя гунами. В связи с этим напомним, воспользовавшись изложением Сатпрема, что "все во вселенной от минерала до человека состоит из трех элементов, или качеств (гун), которые находятся повсюду, хотя называть их могут по-разному в зависимости от прядка явлений, которые рассматривают: тамас – инерция, темнота, несознание, [невежество, незнание]; раджас движение, борьба, усилие, страсть, действие; саттва – свет, гармония, радость, [благодать, добродетель]. Ни один из этих элементов не существует в чистом виде, мы всегда представляем собой смесь инерции, страсти и света". Или, иными словами, – невежества, страсти и добродетели.

Начнем с первого вопроса: "В чем смысл жизни?".

1. В *физическом* плане, то есть для плоти, – это удовлетворение ее потребностей, из которых четыре основных: еда, сон, секс и самосохранение.

Нетрудно заметить, что это потребности, которыми ограничиваются животные. Считается, что животное мыслит посредством *манаса* – ума воспринимающего, присущего любому живому существу, обеспечивающего его выживание, жизнедеятельность организма (где-то на уровне рефлексов).

О тех представителях человечества, которые всецело озабочены бездумным удовлетворением потребностей тела можно сказать, что они не далеко ушли в развитии от "братьев наших меньших" и смысл их жизни очевиден. Конечно, способы удовлетворения этих потребностей могут быть более изощренными, чем у животных, но на то они и люди – ведь, чем умнее зверь, тем он опаснее. Эти люди пребывают в гуне невежества и подвержены (используя известную лексику) моральному разложению.

2. В *психическом* плане, включающем эмоциональную сферу, – это, в частности, удовлетворение чувственных потребностей, страстей.

На чем они основаны? Как ни прискорбно признать – все на том же животном... Но! окрашенном переживаниями, подверженном эмоциональному воздействию; здесь уже не только инстинкты, но и чувства.

Не будем самонадеянно забывать, что, являясь по сути животными (находясь в животном теле) мы так или иначе вынуждены подчиняться законам материальной природы, если желаем оставаться в ней, и должны удовлетворять потребности физического тела. Однако на этом уровне сознания человек, используя ум и волю, в состоянии (по-хозяйски) вмешаться в деятельность тела и не превращать удовлетворение чисто физиологических потребностей в единственный и главный источник эмоциональных переживаний.

Люди живущие страстями не признают для себя другого существования (и, что характерно, для других тоже). Они готовы растормошить, а то и перевернуть, "взорвать" весь мир ("черной молнии подобно"), считая, что иначе и жить не стоит.

Тяга к эмоциональным переживаниям трансформирует естественные потребности тела в объекты чувственных наслаждений: еда должна быть обязательно вкусной, сон в идеальных условиях, секс изощренным (а может быть и извращенным), любовь романтической и так далее – все преломляется чувственным восприятием "EGO".

Ограничить этот процесс бесконечного наращивания силы чувственных ощущений на принципах необходимого и достаточного может разум, присущий человеку. (В противном случае его остановит Разум Высший, посредством реакции Кармы: обстоятельства жизни, болезни внесут неизбежные коррективы.)

Однако было бы несправедливо, сказать о животном в человеке и умолчать о духовном. Для людей возвышенных в эмоциональном плане немаловажное значение имеют и духовные ценности. В частности, секс (как взаимоотношение полов) окрашивается чувственными переживаниями эротического характера, за которыми скрывается высшая, бесплотная любовь. Удовлетворение любых чисто физических потребностей может быть поставлено в зависимость от эмоциональных; но все подчинено, опять же, страсти. Здесь есть место не только для любви, но и для ненависти; причем и та и другая могут быть "безумными" – и, как известно, все рядом...

Люди жаждущие действий (связанных с ними переживаний) пребывают в гуне страсти. Считается, что это состояние обусловлено, а именно, соответствует условиям жизни человека на Земле. (То есть, где-то, естественное на данном этапе развития для большинства населения.)

3. В *духовном* плане – это удовлетворение духовных потребностей; в чистом виде, потребностей, принципиально отличных от материальных (может быть обусловленных не материальным миром, а точнее, антиматериальным миром).

Тема не простая и в некотором смысле обреченная, так как получить верное представление о духовном из материального можно только опираясь на эзотерические (скрытые от непосвященных) знания, приходящие извне (или Свыше), а это доступно не каждому. Поэтому сознательно уклоняясь от дискуссии, не будем схоластически развивать данную тему, а согласимся с тем, что, так или иначе, на бытовом, культурном, религиозном уровнях каждый из нас имеет свои, собственные представления того, о чем идет речь, когда мы говорим об удовлетворении духовных потребностей. Если же углубиться, то проявляются все те же, упомянутые ранее потребности, но уже в ореоле духа: в любви духовной, пище духовной... Эти потребности порождены высшей

любовью и служат для ее удовлетворения; собственное "Я" безусловно присутствует, но при этом осознается и признается его подчиненная роль перед Высшими (духовными) ценностями.

Рассуждая о духовном, мы неизбежно приближаемся к границам религиозного. Воспользуемся этим историко-культурным наследием и получим ответ: в основе всего сущего – Дух и (или) всеобщая, Высшая Любовь, которая является и Источником, и Целью. Несомненно, что могут быть предложены и другие варианты ответа, однако ограничимся именно этим, исходя из того, что материя, даже такая тонкая, как наш ум, не в силах проникнуть за свои пределы – "интеллект не способен к познанию высшей истины" – можно рассчитывать только на приход из-вне, Свыше, или обратиться к опыту посвященных в эзотерические знания.

Потребности, связанные с устремлением ко всеобщей гармонии, Свету истинного знания, умиротворению, доброте, обусловлены гуной благодати. Преобладающее пребывание в этой гуне требует высокой степени отречения от материального, что достигается далеко не всеми.

Человек обычно подвержен влиянию сразу всех трех гун материального мира, но конечный результат определяется соотношением уровней этих влияний – их относительной комбинацией. Родившись в гуне невежества, в ходе соответствующего преобразования (изменения, развития, подъема уровня) сознания каждый имеет возможность погрузиться в высочайшую благодать; однако не исключен и путь вниз – деградация сознания.

Теперь, возможно, мы приблизились к ответу на вопрос: "В чем смысл жизни?". Похоже, что он в том, чтобы, постоянно совершенствуя свое сознание, устремляться к Высшим духовным сферам. Кому же захочется пребывать в мерзкой гуне невежества и опуститься до уровня животного, если он в здравом уме человека?

Однако ничто не дается даром – "чем большим светом он [человек] обладает, тем больший мрак открывается ему"; или, как говорили древние: "В великой мудрости премного скорби". Это означает, что луч нашего сознания не просто "разворачивается" к высшим сферам, а, как бы, расширяется, "захватывая" в равной степени также и низшие планы. То есть подъем вверх (от исходного уровня) неизбежно сопровождается соизмеримым спуском вниз, в области еще более удаленные от Источника Божественного Света (которые до этого были также недоступны нашему индивидуальному сознанию).

С религиозных позиций смысл жизни, однозначно, – в служении Богу: "Кто как ко мне обращается, того я так и принимаю" – говорится в "БХАГАВАД-ГИТЕ" и других священных писаниях; с материалистических – в постоянном росте сознания (его развитии) – Человек рождается (проявляется на Земле) для духовного прогресса, постижения Высшего Знания, Законов Природы.

Обратимся теперь ко второму вопросу: "Кто виноват?", или иначе, где и в чем причина наших трудностей и проблем?

Хотелось бы надеяться, что после всего сказанного мы уже достигли того уровня понимания, чтобы самостоятельно осознать, что причина в нас самих и мы – сами. Конечно, весьма заманчиво искать виноватых на стороне – ведь так удобно указать на "соринку в чужом глазу". Однако: "Важнейшим мужеством является признание собственных недостатков. Быть выше обид или оскорблений делает человека истинно великим".

Каждый, в сущности, (если поглубже "покопаться") сам является причиной своих проблем; и мы, все вместе, наших общих:

"Человек ссорящийся и сражающееся животное, и пока он таков, как здесь может быть мир?... Условия, при которых люди живут на земле результат состояния их сознания. Поиск изменений условий без изменения сознания является тщеславной химерой..."

Поэтому надо стараться жить так, чтобы как можно меньше создавать проблем и себе, и другим; и тот, кто задумался над этим, уже сделал первый шаг к осознанию Себя, своего Высшего Предназначения.

И наконец, третий вопрос: "Что делать?"

В какой-то степени мы уже ответили на него, размышляя над первыми двумя: во-первых, это – жить осмысленно, с осознанием своего Высшего Предназначения ("Предписанной деятельности"); во-вторых, неуклонно следовать этому предназначению, постоянно работая над собой, над расширением своего индивидуального сознания, устремляя его к Высшим сферам. При этом крайне важно пребывать в твердой уверенности, что желаемые изменения обязательно наступят, хотя их черед не предсказуема (непостижима обычным умом и сознанием): "Спонтанность – это характерная черта Суперума: спонтанность жизни, спонтанность знания, спонтанность силы... Озарение должно прийти изнутри... Забыть себя величайшее лекарство от всех болезней".

Состояние грубой материи физического тела, здоровье организма изначально обусловлено воздействием тонкоматериального, влиянием высших сфер сознания, поэтому, по существу: "Ум должен контролировать, обуславливать и видоизменять тело".

Успехов Вам на пути восхождения к йогическому сознанию, помните, что: "Восприимчивость должна быть равной желанию наставить", а "Бог помогает тем, кто помогает сам себе".

13. Дополнительная литература

1. *Ауробиндо Шри*. Практическое руководство по интегральной йоге. – К.: "Преса Украины", 1993. – 320с.
2. *Бирюков А.А.* Самомассаж //Физкультура и здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С.42-80.

3. *Богданович В.Н.* Как остаться здоровым, учась у Гуру. – С.-Пб.: Изд. Дом "Бельведер", 1995. – 306с.
4. *Богданович В.Н.* Медитативный массаж. – С.-Пб.: "Респекс", 1995. – 69с.
5. *Бойко А.Г., Букалов А.В.* Соционика: тайна человеческих отношений и биоэнергетика. – Киев: "Соборна Украина", 1992. – 75с.
6. *Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л.* Мозг, разум и поведение. (Пер. с англ.). – М.: Мир, 1988. – 248с.
7. *Бхактиведанта А.Ч.* (Шри Шримад А.Ч.Бхактиведанта Свами Прабхупада). "БХАГАВАД-ГИТА" – как она есть. – Бхактиведанта Бук Траст (Вильнюс), 1984. – 832с.
8. *Бхактиведанта А.Ч.* Легкое путешествие к другим планетам. Бхактиведанта Бук Траст (Москва), 1990. – 80с.
9. *Васичкин В.И.* Справочник по массажу. – Л.: Медицина, 1991. 192с.
10. *Веселовский В.П., Михайлов М.К., Самитлов О.Ш.* Диагностика синдромов остеохондроза позвоночника. – Казань: Изд. Казанского ун-та, 1990. – 288с.
11. *Вольф Н.Л.* Боль разведу руками. Рекомендации по проведению точечного массажа. – Л.: Изд. отдел ЛПМИ, 1989. – 56с.
12. *Гойденко В.С., Норкина Т.Е.* Метаморфозы целительной иглы. М.: Сов. Россия, 1987. – 176с.
13. *Гхош А. (Шри Ауробиндо Гхош).* Йогическая садхана. – Л.: Центр Фор-Экотон, 1991. – Переп. журн. "Арья Паблишин Хауз", 1933г. Индия.
14. *Динейка К.В.* Движение, дыхание, психофизическая тренировка. М.: Физкультура и спорт, 1986. – 64с.
15. *Дубров А.П., Пушкин В.Н.* Парапсихология и современное естествознание. – М.: СП "Соваминко", 1989. – 280с.
16. *Евдокимов В.И.* Игоаппликатор – эффективное средство восстановления организма. – Кировоград: Кировоградская правда, 1989. – 45с.
17. *Жидков С.Н.* Российская йога. – Москва: РКФ "АДВЕРС", 1990. 181с.
18. *Зубков А.Н.* Йога – путь к здоровью. – М.: Советский спорт, 1991. – 96с.
19. *Кантен Ю.Л.* Основы медитации. Вводный практический курс. СПб: Изд. "Андреев и сыновья", 1991. – 334с.
20. *Кент Г.* Йога день за днем. (Пер. с англ.). – Л., ЛФ ВНИИТЭ, 1991. – 127с.
21. Классическая йога ("Йога-сутры" Патанджали и "Вьяса-бхашья") //Памятники письменности Востока. – М.: Наука, 1992. – 260с.
22. *Курпан Ю.И., Такамбум Е.А., Силин Л.Л.* Движения против остеохондроза позвоночника. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 32с.
23. *Левин В.Л.* Искусство быть собой (Изд. обновл.). – М.: Знание, 1991. – 256с.
24. Лечение без лекарств (*Поль С.Брэгг, Патриция Брэгг*). – К.: "Потенциал", 1993. – 252с.
25. *Лидбитер.* Астральный план. – Рига, 1991. – Репринт. воспр. изд. 1936г. -124с.
26. *Макаренко С.В.* Алкоголь и мы. – Санкт-Петербург: Изд. "Ренкор", 1996. – 111с.
27. *Мартинус.* Идеальная пища. - М.: Изд. Агенства "Яхтсмен", 1994. – 104с.
28. *Мартинус.* Преступая порог смерти. - М.: Изд. Агенства "Яхтсмен", 1994. – 104с.
29. *Мартинус.* Судьба человечества. - М.: Изд. Агенства "Яхтсмен", 1994. – 76с.
30. *Накимоши Токуро.* Шиаци – японская терапия надавливанием пальцами (Пер. с англ. В.П.Лысенюка. – 5-е изд., стер.). – К.: Выша шк., 1990. – 72с.
31. Опора и движение: преодоление недугов. – М.: Знание, 1988. 48с. – (Нар. ун-т, Факультет здоровья, Вып.9).
32. *Палюс.* Практическая магия. (Перевод А.В.Трояновского, общая редакция А.В.Степанова, по изд. 1893г., Париж). – СПб.: Изд. "Курьер-2", 1992. – 529с.
33. Письма Махатмы // Чаша Востока I. Перевод Искандер Ханум (*Е.И.Перих*). – СПб: "Вахта мира", 1992. - 112с.
34. *Рамачарака* (Йог Рамачарака). Наука о дыхании индийских йогов. – Л., 1993. – Переп. изд. "Новый человек", 1913. С.-Петербург.
35. *Рамачарака.* Хатха-йога. – СПб: НИЦ "Альфа", 1991. – 144с.
36. *Сатпрем.* Шри Ауробиндо, или Путешествие Сознания (Пер. с фр. А.А.Шевченко, В.Г.Баранова). – СПб: Изд. "Алетейя", АО "Комплект", 1993. – 328с.

37. Тихонова А.Я. Система терморегуляции при поясничном остеохондрозе. – Новосибирск: Наука СО, 1990. – 76с.

38. Толкачев Б.С. Физкультура против недуга //Физкультура и здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С.3-41.

39. Тонков В. Беседы о сверхсознательном. – С.-Пб.:АОЗТ "Репрография", 1994. – 316с.

14. ПРИЛОЖЕНИЕ

ОЧИЩЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА

Неправильное питание приводит к нарушениям работы кишечника и прочих органов пищеварения. В частности употребление молока с возрастом следует ограничивать. Это связано с тем, что Природой молоко предназначено для вскармливания детенышей, и в раннем возрасте организмом вырабатывается специальный фермент – лактаза, который участвует в переработке содержащегося в молоке специфического вещества – лактозы. По мере взросления организма количество фермента, участвующего в усвоении молока закономерно уменьшается; кроме того его недостаток может ощущаться, также, и в больном или ослабленном организме. В результате молоко усваивается плохо, а это может приводить к нарушениям в работе кишечника, возникновению гнилостных процессов, образованию камней.

Из выше сказанного вовсе не следует, что употребление молочных продуктов в естественном (не переработанном виде) для взрослых противопоказано в принципе. Но этот пример должен послужить основанием для разумного, осмысленного подхода к употреблению продуктов питания вообще, которые традиционно считаются "полезными".

Мероприятия по очистке кишечника губительно действуют на микрофлору, уничтожается кишечная палочка, поэтому очистку кишечника следует делать лишь в крайних случаях. Однако, если начался гнилостный процесс или образовались камни, то очистка является меньшим злом.

Разовая очистительная клизма может ставиться теплой водой в объеме 1,5-2 литров с добавлением 0,5 стакана собственной мочи, однако для основательной чистки кишечника, например, для выведения каловых камней, можно рекомендовать процедуру рассчитанную на несколько недель. В этом случае клизма делается терпимо горячей водой.

1-ая неделя: каждый день, начиная с 300 грамм постепенно доводя до 2 литров к концу недели.

2-ая неделя: через день.

3-ья неделя: через два дня и т.д. снижая до одного раза в неделю.

После этого можно переходить к очищению печени и желчного пузыря с удалением оттуда камней. Делается это следующим образом:

Вначале очистительная клизма, затем диета без употребления белков в течение 3 дней (желательно больше яблочного сока или кислых яблок).

На четвертый день: 1) принять по 2 таблетки "НО-ШПА" и алахолла, 2) принять часовую (например, с 18 до 19 часов) горячую ванну, затем, 3) в течение 1,5 часов принять 6 порций (то есть каждые 15 минут) по 50 грамм рафинированного растительного масла с соком одного лимона; если нет такого количества лимонов, то можно разделить один лимон на 6 частей. При этом следует держать грелку, сохраняя ее все время горячей, продолжая прогревания и после приема масла до отхода ко сну (до 24 часов).

Печень состоит из двух отделов; чтобы произвести очистку и второго отдела печени, описанную выше процедуру следует повторить через месяц.

Для получения рафинированного растительного масла следует выдержать его на паровой бане в течение 30 минут и аккуратно слить, чтобы отделить осадок.

15. Алфавитный указатель терминов

- АБХЬЯНТАРА – 26
АПАНА – 14, 15, 35
АПАРИГХАРА – 26
АСАНА – 25, 32
АСТЕЙА – 26
АТМАН – 11
АТМА – 11
АХИМСА – 25
БАХЬЯ – 26
БРАХМАН – 10
БРАХМАЧАРЬЯ – 26
ВЕДЫ – 10
ВЬЯНА – 14, 15, 35
ГУНЫ – 19, 20
ГУРУ – 32, 38, 44
ДЖАПА – 41
ДХАРАНА – 25, 39
ДХЬЯНА – 25, 40
ИДА – 33, 38
ИНЬ – 11, 33
ИШВАРА-ПРАНИДХАНА – 26
ЙОГА-СУТР – 24
ЙОГА – 5, 7, 9, 22, 24, 44, 124
КАРМА – 17, 20, 26
КРИЯ-ЙОГА – 25
МАНАС – 126
МАНТРА – 40, 41
МЕДИТАЦИЯ – 25, 40, 44
НАДИ – 37, 100
НИРВАНА – 24
НИЯМА – 25, 108
ПИНГАЛА – 33, 38
ПРАНАЯМА – 25, 34, 67, 99
ПРАНА – 14, 34, 66
ПРАСАДАМ – 19
ПРАТЬЯХАРА – 26, 38
РАДЖА-ЙОГА – 25, 38, 42
РАДЖАС – 19, 126
САМАДХИ – 25, 41, 42
САМАНА – 14, 35
САМАЯМА – 42
САНТОША – 26
САТТВА – 19, 126
САТЬЯ – 26
СВАДХЬЯЯ – 26, 29
СТХУЛА-ПРАНА – 35
СУКШМА-ПРАНА – 35
СУШУМНА – 38
ТАМАС – 19, 126
ТАПАС – 26
ТРАТАКА – 31, 39
УДАНА – 14, 35
УПАНИШАДЫ – 10
ХАТХА-ЙОГА – 6, 25, 32, 102
ЧАКРА – 13, 38
ШАСТРЫ – 10
ШАУЧА – 26
ЯМА – 25, 108
ЯН – 11, 33