

Б.В.Мартынов **Тазиратгулун пурдун**

б.в. Мартынов

Тазиратгулун пурдун





б.в. Мартынов

टडिअफअगुअअ पँठअअ

Свараджа йога: корни, цели, смысл

Йога — один из из ярчайших светочей и величайших сокровищ человеческого Разума. Издревле и ныне — один из лучших способов самосовершенствования.

Множество людей по всему миру ныне обращаются к йоге и пытаются научиться ей самостоятельно, чувствуя и открывая в ней великие возможности управления своей внутренней и внешней жизнью. Но поскольку делается это не в той среде, где йога родилась и развивалась, без преемственности в передаче опыта, без учителя и, увы, по далеко не самым лучшим примерам и книгам, эти попытки часто оказываются не то чтобы бесполезными, но малопродуктивными по сравнению с затраченными усилиями.

Больше всего чревато заблуждениями пересадка древних индийских образцов в наше время и наши условия без переосмысления и некоторого приспособления.

В этом разделе собираются и излагаются основы одного из способов достижения вечной цели совершенствования и самоуправления посредством свараджа йоги, или йоги самоуправления.

Наверно, к каждому, достаточно добросовестно занимающемуся йогой и тем более преподающему, не раз приставали с вопросами: «Какой йогой вы занимаетесь — хатха- или раджа? Особо дотошные спрашивают: к какой школе, принадлежите? Кто у вас учитель?»

И если вы давно не новичок в йоге, понимаете её сложности, вам уже трудно резво-заученно с горящими глазами и захлёбываясь восторгом, отвечать рекламными слоганами. Мол, самой-самой лучшей, скажем,

кундалини йогой, или аштанга йогой или интегральной (на выбор — любую). Или, как я в своё время, тягуче объяснять, что поскольку человек многомерен и в этом мире действует тройственно — мыслью, речью и телом, ваша йога также многомерна и сочетает хатха, мантра и раджа йогу или, проще сказать, асаны, шаткармы, пранайамы созерцательные упражнения. Что йога — единство цели, смысла и упражнения. И прочее.

Но длинные объяснения не очень-то удовлетворяют вопрошающих. Людям хочется простых, кратких и однозначных определений. Чтобы название полностью отражало содержание.

Увы, что-то вроде чётких ярлыков и ценников к йоге не припigliшь. Но название должно хотя бы частично указывать что-то важное и намекать на содержание.

Что значит и откуда название? Из какой преемственности идёт? Чем особенна? Имеет ли право на существование?

Это не вероисповедание, не нововыдуманное учение, не научное направление и не политическое движение. Хотя такого названия среди индийских йогов нет, это и не новопридуманная завлекаловка, не новодел. Она основывается на индийском наследии и преемственности йоги, творчески приспособляемой к нашим условиям. Это один из возможных способов самосовершенствования средствами йоги.

Название свараджа йога указывает цель и смысл её осуществления, и в какой-то мере отсылает к преемственной раджа йоге и намекает на то, чем направляются её упражнения, способ, а также вполне применимо к упражняющемуся в любой из преемственных йогов.

Само санскритское слово «свараджа» значит самоуправление, а буквальнее — самодержавство.

Есть древние и многозначные и знаковые слова, чей изначальный смысл со временем утрачен или извращён

до противоположного. У русского «самодержец» совсем иной исконный смысл, нежели у греческих монарх (единовластный) и автократор (самовластный), латинского император (властитель) или санскритского *dhṛtaraṣṭra* (царстводержец). Значения его — «Сам себя держащий», даже «Сам себе — держава». Близкое смысловое соответствие этому слову, а значит, и соответствующее представление существовало задолго до его применения в значении «неограниченный монарх» в древнеарийском наследии. Слово *svarāj* (наряду с *samrāj* (*sam+rāj*)), в значении «самоуправление» и «самоуправитель» и *svadharman* («держась своих привычек», «держась своего долга»), есть в древнейших и самых известных источниках ведийской преемственности: в Ригведе, Атхарваведе, законах Ману, Махабхарате и пр. В индийском наследии звание-эпитет *svarāj* относят к вселенскому Пуруше, богам Брахме, Вишну-Кришне. Так как в нашей среде, в частности, есть раздел «Сурья садхана: обретение солнечной силы» добавим, что это также название одного из семи главных лучей Солнца.

Слово обрело новую жизнь и стало названием движения за независимость Индии в первой половине XX в. Его вождь Махатма Ганди всегда утверждал, что достижение государственного самоуправления Индии возможно, да и нужно только, если в стране вырастут и ради этого будут совместно трудиться самостоятельные, нравственно и духовно сильные, независимые, свободные люди. Они должны направляться и управляться не каким-то авторитетом — личностью, Писанием или религией, а приверженностью истине (*сатьяграха*) и опорой на силы — собственные и своей страны (*свадеша*). Эти два принципа самоуправления большее, чем те частные средства борьбы за независимость страны, которые в то время применялись: ненасилие, неподчинение

несправедливым законам, несотрудничество с властью, отказ от импортных товаров, самоткачество, если возможно, то и самолечение и т.п.

Ныне самая важная цель человека — отстоять свою самость, самостоятельность и свободу.

Санскритские понятия *свараджа*, *сатьяграха* и *свадеша* применительно к личности надо понимать как самоуправление, стремление к Истине и опора на истонное мировоззрение, язык и свои знания, опыт, силы, нравственные и духовные. Они остаются умонаправляющими идеалами.

Если кратко и не извращая сути выразить главное в йоге, важнейшее — это самосовершенствование. Сам Человек, он же Пуруша, Существо, которое самопознанием и самоуправлением осуществляет себя Самого.

По существу, всякая йога — есть свараджа йога, йога самоуправления. **Как всякая йога, свараджа йога есть единение — существа, существования и Сущности.** Это воссоединение разрозненных проявлений человека в целостность.

Она нацелена на то, чтобы стать самодержцем своего внутреннего мира, сохранить его независимым и благополучным и расширить до вселенной. Это преобразование человека личного, обычного, внушаемого, зависимого, управляемого во вселенского, независимого, самостоятельного, самоуправляемого, Самого-Самого.

Почва свараджа йоги — основания всечеловеческой духовности. Это Самость, Разумность и способность человека к познанию Истины и Воле. Её направляющие — индийское преемство с основными направлениями йоги — раджа, хатха-, карма-, бхакти- и джняна, а также суть свараджа, как воспитания умения самоуправления. Её ствол — сочетание древнего наследия и творческого применения в иных условиях. Ветви — упражнения. А будет ли плодоносить это древо свараджа йоги — зависит во многом от садовника.

Чем и куда увлекает Вечная йога?

— *Вы увлекаетесь йогой?*

— *Да не я увлекаюсь йогой — она меня увлекает.*

Из разговора

Йога — один из ярчайших светочей и сокровищ человеческого духа. Одно из лучших и высоко ведущих направлений самосовершенствования.

Ещё в 60-х гг. Свами Сатьянанда утверждал, что йога — важнейшая потребность сегодня и культура завтра. И это завтра уже пришло. Ныне йога уже не далёкое "восточное учение", а явление общемировое.

Ныне йога вышла за границы Индии. Преодолевают перегородки наций, классов и слоёв населения.

О йоге ныне что-то знают многие. Что-то о ней почитывают, ею "увлекаются", в группах или сами занимаются — пусть и её фитнес-разновидностью. Люди разного возраста, образования, профессии, национальности, темперамента, с различными склонностями и интересами. Не неудачники убогие, иль те, кто с жиру, дурью мается иль по-иному с крышей съехавшей, не хиппи, панки, голодранцы и прочие чудилы грешные — а люди вроде бы успешные, всё высшие образованцы, да знаменитости из глянца. Звёзды шоу-бизнеса, спортсмены и научные работники, президенты стран и корпораций...

В Соединённых Штатах, например, с 2000 г. число занимающихся выросло с 7 до 10 млн. человек, работает более 600 центров йоги, фитнес-йога вытесняет аэробику и шейпинг, и даже номера богатых отелей оснащаются ковриками для йоги. Во Франции йогой регулярно занимается свыше 1,5 млн. человек. В Германии в последние годы число занимающихся в группах йоги

возрастает на 20% ежегодно, и регулярно занимается до 4 млн. чел. Примерно такая же картина в Англии. В одном Лондоне на рубеже века в группах йоги или самостоятельно занимались около трехсот тысяч человек. Даже в объявлениях лондонских девиц лёгкого поведения среди интересов сплошь и рядом указываются «йога», «медитация».

«Йогини» лёгкого поведения

Так на Западе. Что-то от «подлинной» йоги остаётся на её родине, Индии, этом южноазиатском треугольнике, где кишит миллиард людей. Там ею проникнута вся духовная и мировоззренческая среда, хотя и там её превращают в бренд «на экспорт».

А впрочем, что нам до Запада, как и Западу до нас? Да и Индия неблизка. Лучше посмотреть, что с ней происходило и происходит в нашей стране или шире — на осколках Союза?

О йоге в России узнали на рубеже XX века. В причудливом изложении Блаватской и прочих теософов и оккультистов. В послеоктябрьский период революционно совершенствовали мир, а до внутреннего совершенства, коим занималась йога, власть предержащим не было никакого дела, а если и было дело, то близкое к уголовному. Вновь её открыли только во время «оттепели», и полуподпольно стал расти интерес к ней.

В 60-е гг. йогу воспринимали на Западе битнически, у нас — натуропатически. 60-е — 70-е гг. Америки были временем кризиса ценностей. Угроза мировой войны, и существование холодной, идеологической, вьетнамской войны, Карибский кризис, убийства Д. Кеннеди, М.Л. Кинга, Уотергейт, экологические опасности... Там учения

и религии Востока и йога, в частности, были ещё контр-культурным движением против протестантского христианства, истеблишмента и потребительства. Йога и психоделия были примерно равными способами ухода.

У нас в 70-е гг. в неё пошли интеллектуалы из научных городков, обстраивая научной терминологией смесь экстрасенсорики, Рамачараки, Вивекананды, Айенгара. В 80-е — кто как мог рвался из застоя — за пределы физических возможностей, в экстрасенсорику, в астрал... О как выискивали — в журналах и фондах больших библиотек, в магазинах букинистических и "Академкнигах", в слепых самиздатовских перепечатках, документальных фильмах и на индийских выставках хоть какие-то сведения — крохами, цитатами — по йоге и вообще об Индии и её культуре! Впору удивляться, как хватало увлечённости, сил, времени и зрения на эти труды!

Ваш покорный слуга дважды в день, а бывало, и ночами занимался асанами, пранайамой и созерцанием. Как на работу, ходил в Ленинку и переписывал там книги и плёнки, а если дозволялось, плёнки заказывал и переписывал уже дома с проектора. Упанишады, Бхагавадгита, отрывки Махабхараты, Законы Ману, "Провозвестие Рамакришны", работы Вивекананды, и биографии их Р. Роллана... Не зря: они стали более надёжной основой йоги, чем могли бы стать, например, «Девять дней в Гималаях», «Агни йога» или Рамачарака. Теперь эти труды видятся не только пустой тратой сил и времени из-за книжного дефицита и идиотических идеологических препонов тех времён, но и необходимой подготовительной и просветительской стадией самообучения (*свадхьяя*), и даже «жертвой знанием», а с точки зрения бхакти йоги — почитанием Божественного.

Но, как не оберегали власти от чуждых идей, «идеи овладевали массами». В начале 90-х и никаких «кармических заслуг» уже было не нужно. Появились перепечатки и переводы, а также бессчётность книжонок доморощенных гуру. В йогу хлынули все, кому не лень.

Свами Джйотирупананда полушутя говорил, что даже в Индии он не видел столько йогов, сколько в Москве.

Никто не проводил подсчётов, но смею предположить, что, хотя у нас больше преподавателей йоге — в средствах массовой информации её не жалуют, желающая занять место пастыря душ православная церковь объявляет йогу «делом тьмы», чиновничество подозрительно и корыстно, аренда залов дорогая, население беднее — в процентном отношении увлекающихся йогой не меньше, чем на Западе. И даже не это важно. Йогой у нас ныне увлекаются не какие-то неприкаянные чудики и оздоравливающиеся старички, а люди с высшим, чем усреднённое, образованием (то есть каким-то самообразованием), среднего достатка и вполне благополучная молодёжь.

Брезжит надеждочка: новое поколение выбрало «Пепси» не поголовно, не безоговорочно и не окончательно.

Некоторые причины увлечения йогой

Чем йога привлекает и почему столь распространена? Какой знак присвоить этому явлению? «Дело тьмы»? Мода массовой культуры?

Ну да, йога в моде, как никогда. Новый всплеск увлечения йогой прекрасно укладывается в известную закономерность: мода возвращается каждые 20–25 лет (намеренно или нет?): чередуются макси и мини, пере-

издаётся и слушается рок 70-х, Радио-Ретро гоняет старые записи, а телевидение — фильмы времён застоя. Хочется надеяться, что новое возвращение к йоге не будет возвращением к прошлому непониманию.

Но сама потребность в йоге и то удивительное ощущение её верности, мощи и нужности — это не зараза преходящей моды и не гипноз экзотических словоизлияний или книг. Множество людей на Западе и Востоке обращается к ней, чувствуя и открывая в ней великие возможности управления своей внутренней и внешней жизнью.

В йоге есть нечто, столь всеобщее, что даже при агрессивном глобализме, стирающем или продающим как тур-услугу любое культурное своеобразие, она остаётся привлекательной и притягательной для современного человека. Среди целого ряда причин этого довольно указать лишь некоторые.

Человека влечёт к какому-либо учению, религии, культурному движению или особые какие-то положительные и притягательные для него качества и черты их, либо отталкивание от неприятного ему настоящего. Человек может стремиться к «положительному» — приятному, благому, истинному и т.д, или отталкиваться «от противного», от отрицательных черт жизни. Эту тягу или отталкивание можно уподобить физическим законам взаимодействия электрических зарядов. Два однознаковых заряда — отрицательных или положительных — отталкиваются, разнознаковые — притягиваются.

Или чуть потоньше: для полноты в человеке отрицательное должно восполняться или дополняться положительным: чего не хватает человеку, к тому он и стремится.

То ли человек много мучился в этом мире и желает обрести иной, где «несть воздыхания», а лишь наслаж-

дения. То ли пресытился удовольствиями, и захотел горечи горя. То ли слишком много мучал других и устал от боязни мести и мук совести (даже не веря в неё) — и возжелал наказания или даже самонаказания. А может, надеется найти небесную «крышу» и получить от церковного или учительского авторитета прощение грехов ?

Можно назвать положительным настрой, настроение, самочувствие и т.д., вызываемое в человеке йоговским мировоззрением и упражнениями.

От противного

Начнём от противного — с более грубого, неприятного, отталкивающего.

Устраивает ли человека нынешнее его положение в мире?

Самоценности и самостоятельности человека угрожают две главных опасности. Извне — засасывающая прорва общества потребления и массовой культуры. Скрытое управление побуждениями и мыслями со стороны тех, кто имеет средства внушать те или иные массовые представления, контролирующие поведение. Изнутри — самообман самостоятельности личной мысли и правильности личного и привычного понимания.

В информационно-технологическом мире личность не стала более независимой от внеличных явлений. Только раньше она больше зависела от явлений природных, а теперь — от социальных. Впрочем, сохраняется и вражда западной цивилизации и природы. Несмотря на экологические тревоги, декларации, демонстрации и акции в её защиту, общество потребления построено на борьбе, захвате и пожирании природы себе на потребу.

В нынешнее время человек от природы все больше отделяется, от людей отчуждается, в искусственной маете все больше теряется, хотя всячески вроде выделяется — стандартизируется и упрощается.

Всё меньше постоянного в человеческой жизни. Всё меньше естественного и больше искусственного.

Свет электрических ламп и фонарей заменяет горожанину солнце, луну и звезды. От земли его отделяют асфальт, бетон, автомобильный салон и толстые подошвы обуви.

Жизнь становится скучно-прагматичной и «идентичной натуральной».

Убеждают, что свобода потребления увеличивает радость от жизни. Но материальная обеспеченность — совсем не главная составляющая счастья.

Достаточно часто проводятся социологические исследования, насколько считают себя счастливыми жители разных стран. Забавно, но более счастливыми полагали себя люди из нищих или только выбирающихся из бедности стран: Бутан, Бангладеш — на первых местах, Индия — на пятом. США, образцово-показательная страна потребления, оказалась — на 46! С 80-х гг. XX в. валовый внутренний продукт там вырос почти вдвое, и число счастливых, если бы действовало такое правило, выросло бы, если не в два раза, то, по крайней мере, значительно. Положительных эмоций должна была бы прибавить и победа западного мира в холодной войне. Но недавние опросы свидетельствуют, что за это время доля граждан, считающих себя счастливыми уменьшилась на 5% или на 14 млн. человек. Да и эту цифру можно смело править в сторону увеличения, так как в США быть неудачником позорно, и большинство людей скрывают уныние и неудовлетворённость, как болезни, под сияющей тридцатидвухзубой улыбкой жизнерадостного победителя.

Что же больше мешает счастью? Отсутствие товаров, денег и прав человека? Или суета, тщеславие, большие притязания и сравнение?

Современный человек, приобретя телевизор, аудиосистему, компьютер, мобильник и пр., потерял спокойствие, тишину и уйму времени. Побывать собой он не может даже недолго. Он барахтается и захлёбывается в электромагнитных волнах, несётся неведомо куда в информационных, большей частью нечистых, потоках. Звонки, просмотр телепередач, сайтов, фильмов, читка газет, книг, электронные игры... когда сосредоточиваться, думать и творить? Вскоре перестает и хотеться.

Масс-медиа смешивают личные сознания в массовое, которое проще стандартизируется и легко управляется. «Ложными наполнителями ума» раздувается воображение, надувается пузырь самомнения. Образность заменяет образование, обилие общих мест — понимание. «Зрительные ряды», череды слоганов и кодирующих слов строят мысли в послушные ряды. В ум постоянно вспрыскивают катастрофы, аварии, преступления, кризисы... Создаётся чернухой, порнухой, фэнтези... причудливый, увлекательный, но непривлекательный мир. Всем этим личность вовлекается в состояние постоянного чувственного и умственного беспокойства.

И это вполне программируемая и направляемая их властителями политика. Психологам и психиатрам известно, что высокий уровень тревожности делает человека внушаемым. А в таком состоянии с ним можно делать всё, что угодно — в частности, заставлять воспринимать как приказы уму рекламные и политические образы и слоганы, выдать за спасение от всех внутренних сложностей и трудностей простенькую идею в кодирующих словах, отчего он превращается в податливого потребителя и товаров, и удобных для власть предержащих представлений.

Поток информации захлёстывает и того, кто ещё не потерял способность различать и размышлять. И так называемые духовные люди, как сверчки, трещат по углам, осуждая подлости и глупости политиков, чиновников, СМИрителей и *новоришек*, но подчиняясь их решениям и деньгам.

Если человек умеет думать, то заметит, что для теории прогресса каждое прошлое поколение — поколение «недоразвитое». А все ныне живущие — и даже будущие! — когда-то станут прошлым поколением.

Чем больше получают информации — тем больше знают? Ну, совсем не так! Как не имея возможности сосредоточиться, не имея целостного мировоззрения, обобщить лавину данных? Чем больше информации — тем больше приходится глотать ненужностей, глупостей и противоречий. Посему — слову меньше верят, и его ценность утрачивается. Человек перестаёт верить даже себе.

Человек смутно ощущает, что теряет не только человечность, но и личность.

Кумачом «коммунистических идеалов» прикрывалось, как оказалось, зловластье партийных феодалов. Демократические же ценности ныне разворованы и вместо них — в витринах муляжи. Союз распался и вряд ли его удастся восстановить в ближайшее время. Западу наша страна в качестве большого и самостоятельного государства с сильным народом не нужна. Остается нам обрести союз с Истиной. Как и толкуется, в частности, слово йога.

Наука удалила Бога, психоанализ — душу, глобализация гробит своеобразие народов, масс-информация и масс-культура — упростила личность, а если так пойдёт и дальше по пути такого «прогресса» — удалит и её, как ненужный нарост.

Сейчас главная задача человека — отстоять свою самость и целостность.

В искусственном мире растёт в нём желание естественности и подлинности. Во внешней масс-культуре пытается он найти внутреннюю самооценку и самостоятельность и освободиться от гнёта бессмысленности. И не отыскав там таковых, сознательно или несознательно восстаёт против. Его борьба — это также противодействие природы истреблению. И будет ли она происходить в виде истребления человека же — экологическими и технологическими катастрофами, мелкими — до поры до времени — войночками, революциями, терактами... Или человек найдёт гармонию с природой в себе самом?

Положительное

Теперь — что хорошего может дать йога человеку. От положительного, здорового, приятного можно идти радостней, выше и дальше, чем от отрицательного, неприятного, болезненного.

Потребность в духовности — точнее, потребность человека в самопознании и самостоятельном развитии — не всецело удовлетворяется ни масс-культурой, ни наукой, ни так называемыми мировыми религиями. Из тех, в ком ещё теплится огонёк веры в Высшее, Настоящее, Истинное и кто стремится к Тому, немалая часть, особенно начитанная и образованная, пытается найти эту подлинность в восточных мировоззрениях и их средствах личностного развития.

В этом явно наблюдаемая смена духовных и мировоззренческих предпочтений, особенно заметная у образованной молодёжи, которую уже не увлекают и не удовлетворяют подавляющие и нетерпимые религии

«библейского пояса» и позитивистский примитивизм теории прогресса.

Для развития личности человека йога — одно из самых вдохновляющих, возвышенных и глубоких верований. Она основана на Всесущем и Вечном Разуме. Является яснейшим отражением и величайшим проявлением Вечной истины.

Йога принимает бессмертную и вечную Самость (Атман, Дух, Разум), за истинное состояние человека. Йога утверждает вечность этой сущности и способность человеческой воли и разума стать ею.

*Не рассекают его мечи, не сжигает пламя,
не увлажняет его вода, ветер не иссушает.
(Бхагавадгита).*

Она утверждает, что человек, в сущности (той, духовной, запредельной, заличностной), свободен. Высшим благом является Освобождение Разума от всякого неведения, условий, сует и тягот. Йога утверждает, что в меру воли, знания и усердия осуществивший может преодолеть зависимость даже от «законов природы» и богов.

Это возвышает человека, придаёт ему больше сил, чем умаляющее представление нынешней прогрессистской цивилизации о том, что он — существо только биолого-социальное. При этом ему стараются не слишком напоминать, что он не просто смертен, а бессмысленно смертен. Если с этим соглашаться полностью, то человек должен не только признать свою полную зависимость от законов природы и общества, но и то, что его свобода — только умение к ним получше приспособляться.

Это не новопридуманная — на год, или на век, или на века — теория, а древнейшее мировоззрение с ве-

личайшим опытом осуществления истины. Истинность йоги подтверждалась опытом многих познавших.

Вечная йога открыта Владыкой йоги, Учителем всех учителей, но не создана каким-то одним человеком. Нельзя назвать имя какого-либо мудреца или пророка-основателя её, как в большинстве вероисповеданий (Будда, Заратустра, Моисей, Христос, Мухаммед). Даже Патанджали является лишь собирателем и описанием её опыта.

В ней соединяются преемство и творчество.

Хотя йога порождена и развивалась в прошлом в русле индийского преемства, она не принадлежит какой-то одной религии, одной философской теории. Она выше местных, временных, религиозных и прочих ограничений.

Йога вдохновляет не массовостью. Йогой можно заниматься не только в каких-то кружках и группах, но и самостоятельно.

Развивается она снизу, как и в прошлом, вопреки властям, не насаживается и не поддерживается сверху идеологически и денежно. Нет у неё ни развитой структуры, как у церквей и медицины: нет храмов, иерархии, сановности, чиновности, вроде синедрiona или Синода, папы или патриарха...

Так, нынешняя вторичная массовость церковности — результат во многом содействия сверху — властей и так называемой элиты. Масс-медийного внушения и мелькания попов на экранах... Церкви отдают в собственность заброшенные храмы, выделяют участки и деньги на их строительство и реставрацию, дают деньги *новоришки*, которые не прочь купить таким образом прощения грехов.

Йога даёт личности больше самостоятельности и свободы в отношении веры, мировоззрения и упражне-

ния, чем любая из мировых религий. Отвергая слепую веру и одержимость, она не заставляет принимать какую-то особую догму, особый образец почитания, обрядов и духовных упражнений.

За истиной не надо ходить в церковь, мечеть, синагогу. Не обязательно спрашивать на каждом шагу совета батюшки, имама, раввина. Истину человек не получает за послушничество догматам, писаниям и служителям какой-то религии, а добывает своим познанием и упражнением.

Йога терпима. В ней меньше поводов для религиозной вражды. В Индии её включили в свою практику даже соперничающие религии — индуизм, буддизм, джайнизм, суфизм и даже безбожники вроде локаятиков. Даже массовая йога более терпима, в отличие от религий библейского пояса, которые неспособны искренне принять как равноправные какие-то другие пути к Высшему. Достаточно посмотреть на состав участников какого-то йоговского семинара — каких только толков людей там нет! Нет почему-то ортодоксальных приверженцев ближневосточных религий. А если они и приходят — то не учиться, не посмотреть, а что-то подсмотреть или скрыто «распропагандировать», «раззомбировать» заблудших.

Да и при нашей российской рассеянности и несговорчивости из йоги чаще уходят в «традиционные» религии, нежели из них в йогу. Что это значит? То, что, как уверяют священнослужители, заблудший, наконец-то оставив «дела тьмы», пришёл к истинной вере?

А может, йога более ценит свободу человека и доброжелательна к его выбору. Легче отпускает, тогда как авраамовы религии всячески препятствуют подобному поиску и тем более уходу паствы? Или йога не заинтересована в неготовых? Не видит в них врагов?

Йога может стать дополнением к наследуемой и усвоенной религии, а впоследствии и сделать её ненужной. Йога может использовать как средство сосредоточения Бога в личности, безличного или даже несколько божеств, поскольку каждый из них считается проявлением Высшего Существа.

Если ближневосточным религиям нужен «раб божий», то йоге — свободный. Если угодно — Бог в человеке. Йога нужна, чтобы «вспомнить» это.

Нынешняя увлечённость йогой — это проявление присущего человеку стремления к самостоятельному познанию истины, самопознанию, самоуправлению... Это увлечение, вроде бы малозначаще в сравнении с явлениями информатизации, глобализации, политическими и экономическими потрясениями. Но не приходит ли, тихой «походкой голубя» — более значительное: смена направленности мышления? Не есть ли эта подготовка к действительному преобразованию многих людей самообразованием? Не знак ли это перехода от потребительского сознания к созерцательному? Тем более, что самосозерцательная составляющая культуры растёт не только в западном мире и будет занимать всё большее место, в первую очередь, среди знати (знающей и образованной верхушки общества).

Йога поистине, обладает многомерностью. Она настолько многообразна и всеохватна, что предоставляет каждому возможность найти свою дорожку к совершенству. Йога позволяет понять, что совершенство возможно и нужно, и находится ближе, чем кажется. От неё могут получить пользу люди с самыми разными жизненными обусловленностями, пристрастиями и условиями.

Йога способна сделать жизнь человека более разумной и счастливой. Она перенаправляет сознание не на внешние, а на внутренние изменения. Это может

сгладить многие напряжения и конфликтность как в личности, так в нынешнем обществе (а скорее, в будущем).

Йога предоставляет некоторую надежду миру.

Йога — преодоление отчуждения — между личностью и миром, между духом и природой.

Она лучше понимает природу — прежде всего, природу внутреннего мира. Она с ней не враждует, не борется с ней, а старается её сознать, управлять ею, сделать её частью сознания.

Если человека беспокоит раздробленность, расщеплённость, «кусочность» его жизни и сознания, то йогой он может восстановить свою цельность и целостность.

Одна из причин увлечения йогой — оздоровительные стремления на фоне падения доверия к медицине. Многие ощущают, а кое-кто из людей понимает, что здоровье — это их достояние. И отдавать его в полное распоряжение каким-то посторонним, хоть и образованным специалистами в белых халатах — неразумно. Избежать зависимости от медицины и стать хозяином своего здоровья для кого-то является весомой причиной заниматься йогой.

Тем более, некоторые её проявления, например асаны, похожи на спортивные упражнения. Йога также — неистощаемый кладёз психотерапевтических приёмов.

С начала XX в., когда йога стала проникать в массы, множество лекций и книг называлось примерно так: «Йога — наука самопознания». Ну да, в йоге есть дух исследования, что роднит её с наукой. Вряд ли можно найти такую религию, где этот дух исследования столь силён, так определяющая роль личной ответственности и творческой самостоятельности. Из великого множества религий и учений йога особенно подходит людям образованным, творческим, занятым умственным трудом.

Разница в том, что если восприятие и научное познание направлено на узнавание внешнего, то средствами йоги познаётся сам познающий. Йога научает различению — истинного от ложного, главного от второстепенного, должного от недолжного. Ей вырабатывается способность многомерного видения. Йогой воспитывается способность сознать и обобщать множество разноплановых явлений.

Хотя она тщательно разработана, но для науки загадочна до сих пор.

Но Свами Сатьянанда называет её искусством. С искусством йогу роднит то, что 1) она невозможна без личного творчества, 2) наитие — один из важнейших инструментов познания в ней, 3) главное средство познания в йоге — обобщение, а не анализ, как в науке, 4) красота — один из её важнейших свойств.

Многообразие йоги предоставляет каждому возможность найти свою дорожку к совершенству. Йога позволяет понять, что оно находится ближе, чем мы думаем.

Исторические и психологические корни йоги находятся в таких глубинах ума, которые неподвластны влиянию современности. Некоторые приёмы йоги унаследованы из очень древних, дорелигиозных времён и состояний человека и общества, например, шаманизма. И эти древние психотехники не отвергались, а переосмыслялись, преобразовывались.

Какой-то вклад в притягательность йоги явно вносит и языковое родство, и, значит, в какой-то мере, родство мышления. Йога развивалась в среде, где большая часть идей была выражена на индоевропейских языках: ведийском, санскрите и пракритах, например, пали, бенгали, гурмукхи и т. п.

Йога стоит на крепких основах. Её верность всячески опровергается толпами противников, невежд, глупцов и хитрецов-дельцов. Другое бы учение было бы уже давно опорочено и забыто. Йога же набирает всё больше приверженцев.

Значит, в ней есть незатрагиваемая всяческими умолчаниями, упрощениями и извращениями истина.

У приближающегося к совершенству посредством йоги, всё более выявляются благие качества: самостоятельность, самоуправление, радость, любовь, доброта, нестяжание, свобода.



В поисках истинной йоги

Вот долдонят: йога, йога... А ведь если окинуть взором «йоговские просторы», в глазах зарябит от пестроты, а голова пойдёт кругом. Под йогой разные люди понимают столь разное, что называть всё это одним словом — язык не поворачивается.

Забавно смотреть как каждая из наших многочисленных школок йоги утверждает себя настоящей, единственно верной, наиболее подходящей для современности. Как подростково пылко ругается с другими за свою правоту и право учить других!

Пожелай классифицировать йогу, на какую «полку» культуры или своего ума её поместить? В ящик с надписью Древняя Индия?

Или Религия? Да ещё после разделителя Мировые религии с подразделителями по алфавиту: Буддизм, Индуизм, Ислам, Иудаизм, ... За ним, что ли, поставить?

Или под рубрикой Первобытные верования? Или Прочие?

Или на полку Наука? В какой тогда раздел? Философия? Медицина? А в какой подраздел: Психотерапия? Народная медицина ?

Нет, даже такая простая попытка втиснуть йогу в какую-то схему, заставит схематизатора изрядно почесать репу. Конечно, если он не станет обрезать целостность и многообразность йоги до своих предпочтений и незнаний.

Да ещё усложняет его работу, что в индийском преемстве разные йоги опираются на столь разные теоретические основы, что могут расходиться — до противоречий и даже до противоположности. Могут быть атеистическими, как «безбожная» санкхья, теистичными, как

шайвисткая или вишнуисткая тантра. Или как адвайта веданта последовательно стремиться к познанию лишённого определений Брахмана, которого и Богом назвать нельзя, ибо он не только не творит мир, но и вообще не имеет отношения к миру как проявлению майи. Или вообще не принадлежать к признанным индуизмом мировоззрениям (буддизм, джайнизм).

А какие различия в способах и средствах осуществления! Йогин может следовать одному из трёх путей совершенствования (*тримарга*): брать за основу воспитание всеохватной любви (бхакти йога), возвращение совершенного исполнения общественного и личного долга (карма йога) или познание самого отвлечённого и безусловного (джняна йога).

Тут и такая работа по обустройству психики, которая похожа на отвлечённые философские размышления, — до её полного отвлечения от всего внешнего. Рядом — такие приёмы обуздания ума и тела, что со стороны кажутся диким самоистязанием.

Большинство индийских «йог» названо по основному применяемому методу — *карма, бхакти, джняна, хатха, мантра, джапа...* Реже — по главному способу достижения цели или достигаемому состоянию — *лайя, сахаджа...* Есть, так сказать, и «качественные» названия: царская (*раджа*), великая (*маха*), полная (*пурна*). Иногда по числу ступеней или членов — *аштанга* (восьмичленная) или *шаданга* (шестичленная). Иногда по её основателю или описателю: так, ту же *аштанга* или *раджа йогу* называют йогой Патанджали, ещё одну восьмичленную йогу — Аштанга йогой Чарандаса, а совсем современную хатха йогу — Айенгар-йогой и опять же, для солидности, аштанга йогой. Некоторые называются по основному представлению, например, кундалини йога, гхата йога (от слова горшок — синоним тела). А

есть по некоторым признакам её приверженцев, например, *канпхата йога* — по продырявленным особыми серьгами ушам.

Есть не принадлежащие к индуизму, но имеющие право, хотя бы по месту зарождения, так называться: суфийская или сикхская йоги, ещё называемая кундалини йогой.

Йога как достижение Единства Бытия, Единство Сущего и Существа едина, но различается по применяемым способам и средствам.

Как было сказано в Йога таттва упанишаде: «... *йога многообразна, но, как (единое) Благо, различается употреблением*» (19).

И к тому же нет в чистом виде какой-то одной йоги — всегда есть взаимообмен средствами.

Не удивительно, что такое многообразие соблазняет на всё новые придумки! И вот появляются невесть откуда египетская, тольтекская, русская, сибирская, кавказская... Аква йога в бассейне, бикрам или хот йога в сауне, йога на лошади, пауэр (силовая) йога, крипалу йога, хэппи йога, йога смеха, шоколад-йога (намазываются шоколадом и асанируют)... несть числа! В общем, бренд «йога» стал настолько общепривлекательным и выгодным, что иные совсем сбрендили.

Вот и ищи среди этих йог настоящую!



ЦЕЛИ ЙОГИ:

Определение цели как упражнение

Можно ли найти эти цели в общих местах?

Спроси у «увлечённых йогой», чего ради они занимаются, услышишь такую разноголосицу невнятиц и нелепиц, что голова пойдёт кругом! Достичь Бога, атмана, брахмана, самадхи, мокши, реализации, духовного просветления, расширения сознания или управления им, гармонии, освобождения...

За Истину зачастую принимают мнимости, сочетание непонимаемых слов — за понимание. Мнят, что следуют высоким целям, которые заявляют, и делают то, о чём говорят, хотя всего-навсего бряцают пустыми словесами. Надуваясь самомнением, надувают слова, как мыльные пузыри. Но те лопаются, оставив — и то ненадолго — лишь липкие брызги на коже.

Посмотрим, какие выражения цели предлагает массовая йога.

А предлагает она настолько расплывчатые, столь штампованные общие места, да ещё и в корявом канцелярском переводе, которые не могут дать опоры ни для мысли, ни для чувств, тем более для жизни.

Чаще всего определения цели толкутся вокруг одного из буквальных переводов слова йога — «единение». Чего с чем? — толкуется это, как вздумается. У одних это «единение человека с Космосом» (они, что, думают, что личность как-то пребывает вне Космоса?). И даже повторяя одно из известных определений «*йога — единство отдельной души со Вселенской*»¹ или иначе сущности человека с сущностью Вселенной, не всегда

¹ *Параматман и бхутатман.*

замечают эту тонкость: не со Вселенной, а её сущностью!

Или почему-то мнят, что цель йоги лучше проясняется иностранными словами. Что-то вроде «я практикую йогу, чтобы достичь реализации», «гармонии» и т.п.? Или «Йога — это коммуникация».

Этот пиджин в определениях важнейших смыслов своих занятий и более того — смыслов жизни, понятно, объясним. Видится несколько причин. Пока выделим три.

Первое: нынешняя приниженная роль русского языка, связанная с общим упадком культурной и экономической роли нашей страны в мире, и усугублённая глобализацией, языком которой является упрощённый английский.

Второе: многим кажется, научный (хотя в большинстве случаев псевдонаучный) язык лучше и глубже объясняет йогу и придаёт объясняющему солидности.

Ну и третье, более частное: большинство книг о йоге, откуда наши люди берут знания и значит, понятийный словарь, являются переводами с иностранных, опять же, в основном, с английского. И мало того, что в этих книгах и так довольно много санскритских слов, значение которых нелегко понимаемо, да ещё уйма англицизмов, засоряющих ум. А очистить от них переводы в голову не приходит. Потому, что многие ещё не доросли до понимания значимости точного выражения для понимания смысла. И что на родном языке этой точности достичь неизмеримо легче.

Гармония? — А если у вас гармонь, на которой эта гармония исполняется? Тело? Ум? Воля? А создали ли вы симфонию, в которой уместна эта гармония? Или вся ваша гармония создаётся из трёх выученных аккор-

дов и нескольких заезженных рифм «любовь — вновь», чего хватает на тысячи поп-песенок, никак не трогающих ум и сердце?

Кстати, не понятней ли будет, переложить две вышеупомянутых фразы хотя бы так: «я упражняюсь в йоге для осуществления своего высшего предназначения» (Целого, целостности?) И «йога — сознательная связь всех явлений Бытия»? Или установление сознательной связи личности с Высшим? Или познание всеобщей связи всего сущего?

В английских книжках «ньюэйджеского» направления как нечто особо ценное предлагают «расширение сознания». Да, неужто это всегда хорошо? Слоган *«расширение — это всё»* принадлежит идеологу и практику колониального мышления С. Родсу. Да, узость мышления оплетает узами. Любопытно, что ещё гимнопевцы Риг-веды обращались к богам с просьбой избавить то от уз, то от узости! Но лучше ли расширять сознание за счёт *«ложных заполнителей сознания»*: пустяков, глупостей, пошлостей и гадостей? Впитывая из книг, телевизора, компьютера — рекламу, чернуху-порнуху и прочее?

Такое расширение можно уподобить экстенсивному пути развития, например, сельского хозяйства: не увеличением производительности труда, урожайности, внедрения новых знаний и технологий, а тупым расширением площадей сельских угодий — выжигания лесов, поднятия целины. Что потом? Оскудение и эрозия почв, падение урожайности, чёрные бури, сметающие саму почву.

Большая беда — даже не узкое (узкий луч света бьёт дальше и ярче высвечивает), а рассеянное мышление. Давно советовали *«входите узкими вратами»*.

Да и в индийском наследии **йога — не расширение сознания, а, напротив, — его сосредоточение.**

К тому же память устроена так, что если на воспринимаемую или рождённую мысль сразу же накладывается другая, то ею «перебивается», закрывается, отчего начальная забывается. Если же мысль удержится в уме хотя бы недолго (по некоторым данным — хотя бы четверть часа), то она откладывается в долговременную память, откуда извлечь при необходимости её легче.

Это ещё один довод в пользу установки, удержания внимания (*дхараны*).

Просветление? Очевидно ли для вас наличие, действительность и степень замутнённости разных уровней сознания, которое собрались просветлять?

Насколько совершенно то Совершенство, коего вы чаете достичь?

Но на самом деле за подобными «слоганами» скрыты более определённые и лично-выгодные побуждения. Смутно ощущая присущую йоге правду и силу, люди приступает к ней ради своих целей и руководствуясь собственными интересами.

И оказывается: большинство не знает, чего хотят. Мечутся от желания к желанию, так и не зная, чего действительно хотят. То ли освобождения от мира, то ли новой квартиры. То ли стать суровым аскетом, то ли секс-гигантом, то ли *дживанмуктой*, то ли «президентом земного шара»..... То ли *сиддхов* да *мокши*, то ли сливок с морошкой.

Да ещё многие так и не утвердились, в кругу какого мировоззрения будут совершенствоваться. Будто собрались пойти по святым местам, но никак не могут решить, куда — в Бенарес или Иерусалим, Мекку или Рим. Вот и сидят годами на чемодане или плетутся в ночной клуб на клубничку.

Цели жизни и цели йоги

Великая мудрость может существовать без великой цели. Но великая цель без великой мудрости — великая ошибка, великая глупость или великое преступление.

Есть ли смысл в движении и возможно ли достижение без верного направления? Чтобы верно двигаться в йоге, надо знать, к какой цели и как в неё нацелиться и попасть. Иначе делаемое будет бесцельно, и большая часть энергии и труда уйдёт вхолостую. От промежуточных определений цели, в какой-то мере, зависят и направление осуществления, и выбор средств, и даже достижения.

Нужно ли самому определять цели йоги? Или достаточно повторять определения её из источников йоги?

Есть такие явления бытия и настолько отвлечённые и объёмные понятия — Бог, Истина, Совершенство и подобные — который каждый понимает и принимает в меру своих предпочтений и знаний. Поэтому на вопросы — например, есть ли истина? каков смысл и цель жизни? что такое счастье? любовь?... и подобные, — не может быть однофразного, однозначного, окончательного и всех устраивающего ответа. Даже узнав и заучив мудрости великих Писаний, потребуется, может, целая жизнь, чтобы понять их и тем более, сделать составляющей своей жизни и удержать в миг кончины.

К таким относится и определение цели и смысла йоги.

Сущность и цели йоги нельзя выразить каким-то одним определением и описать какой-то одной схемой. Тем более, существует многообразие направлений и течений йоги — раджа-, хатха-, бхакти-, карма-, лайа- и т.д. Могут отличаться мировоззренческие обоснования

йоги: санкхья у Патанджали, тантра в Шива сутре или Горакша шатаке, веданта в Йога Васиштхи. И есть множество и, кажется, даже противоположных по смыслу определений цели йоги в наследии йоги.

Цели и сущность йоги выражается в разных источниках по-разному и в разных понятиях. В классической йоге Патанджали, представляющей собой одно из шести истинных мировоззрений (даршана) индуизма — это *кайвалья* (разъединение, отдельность Духа), а в некоторых течениях тантры или сикхской йоге она выражается словами, вроде бы противоположного смысла — *сахаджа*, *саюджья* (союз, естественность). В буддистской йоге — *нирвана* (утишение или угасание, подразумевается — желаний). А индуистских (в той или иной мере ведантистских) и в джайнской течениях йоги конечной целью является *моक्षा* или *мукти* (избавление — от неведения, от жизни).

В этих целях разных видов йоги М. Элиаде выделил как бы две главных — **бессмертие и свобода**. Одно, вроде бы подразумевает, вечную жизнь, другое — избавление от жизни. Хотя достижение одной осуществляет и другую.

Да ещё пониманию смысла этих определений препятствуют мировоззренческие, языковые, временные, личные особенности и ограничения воспринимающего.

А главное — можно ли выразить однозначно и окончательно цель йоги, если само состояние обретаемое им, невыразимо (анирвачания)? И не только невыразимо, но и бесцельно: в нём теряют значение все жизненные цели и даже завершающая — Освобождение перестаёт побуждать к движению. Сама цель растворяется. Уже не к чему стремиться, нечего достигать.

Йога — гораздо большее, чем её проявления. Йога много сложнее, чем самые изощрённые её объяснения.

Преемственная йога ставит высокие и для современного человека, кажется, ненужные или недостижимые цели.

Поэтому и выражение цели, такой высокой и весьма далёкой, всегда примерно, всегда приблизительно. Это направление ума на нужный путь, который приближает к цели. От промежуточных определений цели, в какой-то мере, зависят и направление осуществления, и выбор средств, и даже достижения.

Определённые личные способности и обусловленности человека оказывают влияние, на то, какой для себя он видит йогу. И что полагает ценным, важным, нужным в ней.

Согласно ведийскому мировоззрению существует четыре цели жизни человека (*пурушартха*):

- Наслаждение
- Польза
- Духовность и добродетель
- Освобождение

Цели жизни зачастую вступают в противоречие со словами, которыми человек её выражает.

Зачастую мистика и «санскритность» является такими завитушками, скрывающими какие-то очень простые желания или невежество. А иные определения цели йоги настолько расплывчаты, что не могут дать опоры для мысли.

Мало верится тем, кто слишком громогласно заявляют, что стремятся к освобождению. И тем меньше, чем громче и чаще они об этом трезвонят. Тем больше подозрений, что эти слова тащит из них тщеславие и желание покрасоваться перед другими.

Иной может научиться говорить сколь угодно возвышенные и красивые слова о Боге, Истине, Освобождении, быть популярным учителем, но как попка или ка-

нарейка в клетке — щебетать внутри удовольствия или выгоды для себя.

Если это не намеренный обман других, то самообман уж точно.

Освобождение — окончательное, подразумевающее исчезновение столь ценной для нынешнего человека личности в Надличном, надпрактичном, Безусловном, ныне вдохновляет лишь единицы.

Большинство людей с помощью йоги хочет решить мирские проблемы, а не отказаться от мира, или оказаться вне мира. И ничего дурного в этом нет. Удовольствие и польза — важные составляющие жизни человека.

Надо, чтобы цели были по силам.

Но отдаляют от сущности йоги и слишком мелкие цели, ради которых приступают к занятиям. Как нам хочется, чтобы йога была послушной служанкой наших явных и скрытых побуждений и желаний! Её духовные стремления и возможности нас мало интересуют. Нам нужны лишь её умения обеспечить удобства нашего сознания и подсознания.

Те, кто приступают к йоге, часто ошибаются в выражении цели. Некоторым мнится единственно важной для них целью йоги — вечная молодость и несокрушимое здоровье. Кого-то вдохновляет особая гибкость некоторых йогов а ля Айенгар. Молодому борзому юноше или красной девице кажется, что ради этой цели стоит трудиться. Но увы, такой цели на всю жизнь не хватает. Образование, карьера, дети... жизнь вообще оказывается важнее мечты о вечной молодости. Редко, у кого хватает терпения уделить этой мечте много лет многочасовых ежедневных занятий.

Если вы хотите бодрости и здоровья, то вам совершенно не нужно достигать айенгаровской сложности асан. Тем более и Айенгар постарел и умер.

Чтобы не создавать ненужных надежд и заблуждений, надо определить место йоги в вашем личном совершенствовании. Если вы

- начали позже 30-ти,
- ведёте семейную жизнь и работаете (особенно, если заняты физическим трудом и переноской тяжестей)

- занимались когда-то силовыми видами спорта и т.п.

— при всех ваших усилиях вряд ли вам удастся повторить всё, что делал Айенгар или сверхгибкие молодые «гимнософисты».

Надо верно определить свою цель, а не следовать к чужой. Надо избрать для себя и свою йогу.

Чем нацеливаться на йогу подвижничества и, тем паче, йогу освобождения, легче и безопасней заниматься йогой совершенствования.

Прежде чем голосить о своём стремлении к Освобождению, надо постараться исполнить своё предназначение. Прежде чем освободиться от жизни, или, как говорят, «от тела», надо освободиться от обманов и самообманов ума. Прежде чем одинаково принимать радость–страдание, надо научиться радоваться и нести людям радость.... Поставить в уме сито, которое будет отсеивать несущие страдания впечатления.

По мере развития человека, меняются и цели его устремлений. Обычно так: в детстве хотел быть космонавтом, а в зрелом возрасте — менеджером в магазине.

Поэтому, думая о цели и смысле йоги в целом и её ветвей или ступеней, положим, асан и пранаямы, в частности, и пытаясь это как-то выразить, не стоит торопиться считать свои умозаключения обретённой окончательной истиной. Неправильные умозаключения, ставшие убеждением, иногда хуже незнания. Понимание

должно вырастать из упражнения, обучения, отречения и сосредоточения.

Вопрос о цели и смысле йоги должен не раз вставать перед занимающимся и требовать решения.

Решение! Вот ключевое слово, которое открывает, для чего нужно правильно выразить для себя цели йогоупражнений.

Решение или намерение — одно из значений важного санскритского понятия *санкальпа*. Оно также применяется для обозначения одного из составляющих упражнения, — направления внимания, установки. Не путать с *дхараной*, хотя какие-то сближения очевидны.

Определения и выражения цели йоги для себя — это выражение намерения и выбор направления. Они становятся подсознательным — и надсознательным! — намерением или решением, то есть мысленным действием, эту мысль сосредотачивающим и оттачивающим и приближающим к её осуществлению.

Отправные точки и цели занятий могут быть разными, но движение в йоге будет идти по направлению той или иной цели и по колеям мыслей.

На цель влияют общественные и мировоззренческие установки и внушения. Например, просто — до тупости — определяемая и назойливо внушаемая: мол, человек живёт ради выживания, и этот инстинкт — главная побудительная сила в человеке.

Да, без жизни нет человека, но глупо биологическим подходом опускать его до любого биологического существа, скажем, таракана, убирая всё, что возвышает над ним. Если отождествлять человека с телом, то В.Ульянов становится равен Махатме Ганди, тупая пешка — Пушкину, пьяный воришка — Рамакришне, а вороватые нувориши — ведийским риши. Если человек считает себя телом — тело и будет его пределом.

На понимание йоги и предпочтение тех или иных способов её осуществления влияет и изменение условий жизни.

Подавляющее большинство людей в нашей стране даже не атеисты (потому что атеизм требует некоторой самостоятельности мысли, чтобы обосновать отрицание Творца), а немудрёные искатели наслаждений и выгоды. В индийской среде — с её толкотней «33 миллионов богов», в бессчётности и многообразности видов поклонения, философских учений, обрядов, обычаев — терпимости больше. Но легко и заблудиться. При прочих равных условиях человеку, который родился и вырос в рамках этой культуры, проще: он направляется почти непрерывной преемственностью мироустройства, нитью личного учительства как её неотъемлемой составляющей, общим мировоззренческим фондом представлений, образов, преданий, разработанной и истолкованной до мельчайших подробностей символикой. Но может ли житель Русской равнины с такой же верой, как житель Гангской, обращаться с молитвой, скажем, к Раме, или богу-обезьяне Хануману, или слонголовному Ганеше, сидящему верхом на крысе, или ребёнку-полководцу Сканде верхом на павлине? Или вести такой же полуголо-полуголодно-бродячий образ жизни, как индийские подвижники-садху?

Поэтому в определении цели, надо не попасться в силки такого опасного соблазна как подражательство.

Определение своей цели — это наполнение отвлечённых понятий деятельным содержанием.

Но надо избежать и другой крайности. Старайтесь не выражать цели слишком определённо и тем более приказательно-отрицательно, скажем избавиться от какой-то болезни или мешающих жизненному успеху препонов. А то подсознание, вопреки вашему сознательно-

му желанию, будет воспринимать это выражение как постоянное напоминание и подтверждение значимости того, от чего вы хотите избавиться.

Достижение чудесных сил

Ну да все повторяют, что, мол, йог не должен стремиться к обладанию чудесными силами. При этом подразумевают великие достижения (*сиддхи*) — летание по небу и хождение по воде, ясновиденье, умение всё подчинять своей воле и прочее.

Но если упражняющийся с этим и согласен, то часто не замечает, как его самолюбие и тщеславие его толкает на что-то подобное, правда, не столь впечатляющее.

Читая захватывающие истории о чудесных силах йогов, могущих почти не есть, не спать, не дышать, и при этом левитировать, ясновидеть и телепатировать, впадают в соблазн лёгкого достижения этого. Как ни странно, это так распространено и в таких детских обликах, что диву даешься. Такие «детишки» верят своим выдумкам, представляя, что, став йогом, будут сидеть красиво нагим в лотосной позе на снежной вершине, протаявшей от его великого внутреннего жара...

С подобными мечтателями мне приводилось общаться. Один сибиряк (увы, ныне это не синоним здоровья), сильно мёрзнувший и устающий от веса даже не очень большого рюкзака, например, хотел получить от йоги всего-то возможность ходить в походы без рюкзака, спального мешка и еды. Очень он интересовался *сурья бхедой*, *тумо*. Но, видимо, такие мечтания его и пугали, и мешали ему заниматься йогой дома и ходить в походы даже с удобным снаряжением.

И конечно, увлечённости ради такой ясельной цели, тем более без знания средств и заметных достижений,

надолго не хватает. Поэтому рано или поздно такую йогу бросают. И даже если стараются и чего-то за долгие годы такие люди достигают, это слишком мало.

Есть известная индийская притча, приписываемая Будде, и которую любил повторять и Рамакришна. Мудрец повстречал сурового подвижника, весьма гордого тем, что за 40 лет научился ходить по воде. «Бедняга! Ты потратил 40 лет на то, что просто сделать, заплатив грош перевозчику!».

Йогой занимаются не для того, чтобы достичь какого-то особого состояния и обрести какие-то необычные качества. Даже не соединить вас с тем-то и чем-то, а побудить вас узнать и осуществить всегда существующее тождество с Самым Высшим.

Йога — соединение себя самого с Самым Высшим, Существа, Существования и Сущего. Это самопознание и самоуправление ради Освобождения.



Разъезженные колени и тупики йогодвижения

Чего опасаться

Ныне, когда йога вроде бы не запрещена, некоторые преподаватели йоги в своих книжках и лекциях слишком уж рьяно «педалируют» тему предостережений и опасностей неверного выполнения асан, дыхательных или созерцательных упражнений. Приводят примеры порванных связок, нервных срывов, сбоя адаптации...

Ну да, бывает, особенно у тех, у кого усердие не по разуму. И кое-какие предостережения нужны для верного выполнения упражнений. И в своё время и в нужном месте и мы об этом будем говорить. Но пока о другом.

Некоторые преподаватели как-то уж слишком красочно живописуют опасности высшей йоги. Мол, заниматься пранайамой или медитацией без учителя нельзя... Мол, раз занялся, то уж иди вперед, ибо мосты сожжены. Мол, я не видел среди занимающихся достигших простого человеческого счастья. Так что прежде надо хорошенько подумать... и т.п.

Мысли настолько здравы и просты, что почти пусты.

Вопрос первый. Все ли, кто йогой не занимается, достигли «простого человеческого счастья»?

Второй: всякий ли человек согласен только на «простое человеческое счастье» и не скучно ли ему жить ради этого?

Третий. О чём и как может подумать человек, который не представляет возможностей и глубин йоги, постигаемых самообучением, самонаблюдением, усердным упражнением? Это то же самое, что дяде Васе, вся радость которого — квасить, пусть и без всякой закуси, — предложить сесть и подумать о смысле существования Вселенной.

Не особо верю пугающим разными опасностями и катастрофическими последствиями «дикой медитации», такими как распад личности, самоубийство...

Во-первых, если рассмотреть такие случаи, то окажется, что подавляющее большинство из них происходило с людьми с уже нарушенной психикой — истериками, депрессняками, наркоманами. Такие люди и без йоги нашли бы повод к саморазрушению.

Во-вторых, то что им кажется медитацией, — и по целям, и по условиям, и по выполнению — отличается от йоговской, как беснования кликуши от безмятежной сосредоточенности Будды.

Нужно взвесить, кому, когда, сколько, с каким эмоциональным напором уместно говорить об опасностях и рисках. Начинающих надо предупреждать, а не пугать раньше, чем они дойдут до такого увлечения и одержимости в упражнениях, что понадобится их сдерживать. Незачем расписывать об опасностях медитации занимающимся, в основном, асанами.

Допускаю, что это является своего рода страхованием против возможных у некоторых занимающихся неврозов, психозов. Но надо понимать: излишние йоговские «устрашения» могут стать запугивающим программированием.

Не там главные опасности йоги. Они — на её высотах и в её глубинах. Большинство людей ещё не доросло — и скорее всего, не дорастёт — до них, если такими не считать какое-нибудь растяжение связок.

Гораздо опасней ложные установки, предубеждения и предрассудки относительно йоги. Они могут извратить занятия йогой, и повредить развитию личности.

**Опасна не йога, а самообманы и обманы,
что выдают за йогу невежды и шарлатаны....**

Глянцевая йога

По мере всё более широкого распространения в массах йога становится всё более размытой и поверхностной. Её разноцветность, многомерность, разносторонность, многозначность сводится к чему-то очень простому. Давление масс-культуры превращает её в масс-йогу и «уплощает» чуть ли не исключительно до средства оздоровления.

Чтобы показать примечательные черты глянцевой йоги, возьмём в качестве примера её медийный рупор — Yoga journal.

Когда ещё в 80-х гг. я впервые ознакомился с этим американским журналом, меня неприятно удивила его малосодержательность. 2/3 его объёма занимала прямая, настырная и навязчивая реклама — косметики, витаминов, книг, ковриков, массажных лежаков, семинаров, центров... Ещё какая-то часть — реклама скрытая в статьях, например, о здоровом питании, экологии. Сколько-то страниц на рецепты блюд и астрологию... И даже в статьях, вроде бы освещающих какой-то практический вопрос йоги, было очевидно желание прорекламировать какую-то пищевую добавку или преподавателя, всячески зазывающего заниматься йогой именно у него. Я не поленился и примерно подсчитал соотношение материалов парочки номеров. Из 130 с лишним страниц журнала собственно вопросам йоги, да и то с натяжкой, посвящён лишь десяток страниц!

Теперь и в нашей стране появилась «русскоязычная» (но не очень-то русская) версия этого американского журнала с иностранной редакторшей и с теми же примечательными чертами, что и родитель.

Журнал кроится по таким же лекалам, что женские журналы вроде Elle, Vogue, Cosmopolitan. Глянцевая

бумага, пестрота ярких картинок и пустота содержания. Для завлекательности и красоты фотографии каких-то сверхгибких девушек или юношей, украшенных какими-то одёжками, браслетиками, шапочками, фенечками, змеями на фоне красивых закатов, пляжей, гор. Даже демонстраторов асан на этих фото называют «модель имярек». И примерно на треть журнала — реклама, реклама: косметики, витаминов и пищевых добавок, магазинов, спа-центров и прочего. И подавляюще — иностранная.



У-у, круто! Видимо, повелитель змей.

Если что-то говорят о йоге, то самое расхожее и безобидное: о здоровье, уменьшении стресса. Никаких статей о понимании и существовании йоги в индийском мироустройстве. Выставят напоказ какого-нибудь «учителя» в индийских одеяниях с простенькими и общерасхожими идейками о гармонии и о единстве с космосом, о здоровом образе жизни, и успешности его бизнеса в

его фитнес-клубе. В лучшем случае, расскажут, как поставить ногу в какой-нибудь асане с настрывшим в ушах «расслаблением» и т.п.

Действуют по правилу бизнеса: особенно выгодно. если продажа продукта обосновывается высокими целями: защита среды, новые горизонты сознания и пр.

«Каждую чакру прорабатывают, используя определённые смеси ароматических масел, драгоценные камни и звуковую энергию камертона, настраивающего сознание как музыкальный инструмент». (Из номера Yoga journal, №44, посвящённого счастью).

Из йоги создают глянцевого продукт — такую поверхность, бесконфликтную, гладкословную, без шершавинки и задоринки. Йогу упрощают и упрощают, представляют её всем доступной, уютной, приятно-понятной, удобной для массового потребления и лёгкой для усвоения. Хотят принизить йогу до «культурной добавки», вроде пищевой. Её высокие стремления — «заземлить», её глубины — осушить, её кажущиеся противоречия — вплоть до противоположностей, — сгладить. Они даже сделали специальный номер о счастье!

Кстати, в этом специальном номере о счастье авторами всех четырёх, вроде бы не прямо рекламных, статей являются Рейчел Кениджел, Йонге Мингьюр Ринпоче, Гретхен Рубин, Хилари Даудл («Правила счастья»).

Какое счастье! Теперь-то мы всё поняли о счастье! Оно оказывается за морем!

Отметим: йогу нам представляют не индийцы, а американцы. Более чем вероятно, с американской точки зрения. А в американцах почти неистребима такая торговая черта: показателем успешности даже «духовного проекта» является число последователей и прибыль. К тому же коммивояжёрский напор у них слишком усугублён миссионерским.

По содержанию журнала судя, истина в Россию приходит только из-за рубежа. Большинство авторов статей или те, о ком рассказывают — американцы или сделавшие бизнес в Америке. Если что-то пишут местные, то все они оказываются последователями западных (спортивно-асанистых) школ йоги, например, айенгоровской аштанга йоги, Патабхи Джойса и пр.

Завлекают яркими картинками: Йога-тур на Филиппинах! Йога в Альпах! Прана цветущих Гималаев! «Красота по-американски» — в Майами. Вот полный календарь мероприятий на 2 месяца из одного только номера: Фестиваль йоги 700 голосов и Священной музыки (Торрингтон, США), 17-я ежегодная конференция Yoga Journal (Денвер, Колорадо), Йога конгресс (Грац, Австрия), Конференция Inside-йоги (Франкфурт-на-Майне, Германия).

Йоге в Вологде или Брянске места нет.

Итак, стремящиеся что-то узнать о йоге из этого журнала повторяют старую европейскую ошибку: ищут Индию, а открывают Америку, уже давно открытую.

В своё время ко мне несколько раз обращались с предложениями сотрудничать в подобной масс-медийной возне. То прочесть какие-то лекции, то выступить на телевидении в передаче с каким-то завлекательным названием, то посотрудничать в том же Йога-журнале. Выслушав, что хотят устроители, корреспонденты, редакторы я отказывался, ибо предугадывал, что будет. Вопросы будут поставлены глупейшие, неудобное будет вырезано. В общем, оказывался прав. Люди, которые чего-то знают в йоге, масс-медийным бизнесменам нужны только для затравки и раскрутки. Используя их в рекламных целях, таковых перестают пускать. Конечно, такие медийные продукты просматриваю редко, но, кажется, что в Yoga journal например, и В. Бойко уже не помещают.

Скажут, надо ведь людям нести знание! Но такое, с позволения сказать, «сотрудничество», оказывается пособничеством. Упрощению и превращению йоги в бизнес. Потому что для восприятия и усвоения знания нужны соответствующие условия. Чему будет служить и кого возвысит публикация упанишад в порножурнале?

Впрочем, чего негодовать-то? Журнал-то для масс-йоги.

Реклама? Как по этому поводу оправдывал один читатель: «надо же им как-то жить».

Глянцевая йога — это рыночная йога, то бишь продажная. Она должна понравится возможно большему числу людей и быть куплена в виде книжек, занятий, установок...

Отсюда «демократическая» лесть: мол, йога для всех.

Простецкость? Сколько людей, читающих только вывески, рекламу и счета! Многим впору только газеты да журналы, а более монументальное для них — женские романы или детективы. Их совсем не влечёт Гоголь, Достоевский или, скажем, историческая монография. Множество людей млеют от песенок "типа" «Белые розы» и отзываются на музыку Чайковского или Рахманинова примерно так: «да, выключи ты эти мудовые рыдания!»

«Таить в себе злое чувство против обыкновенных людей за то, что они не герои, может только узкий и и озлобленный человек» (А. П. Чехов. Скучная история).

Слишком негодовать, даже злиться на тех, кто именно так и воспринимает йогу, значит слишком зависеть от них же. Да и не злоба это, но чувство самосохранения. Ведь такие люди, слепленные масс-культурой в массу, враждебны высоким идеалам и идеям, не-

восприимчивы к тонкостям и обертонам и готовы навязывать свой узенький взгляд как единственно верный чуть ли не силой.

Если это не самое худшее, то и не самое глупое. В иных изданиях материалы по йоге вообще доводят до колик!

Передаю вкратце, как информируются массы в каком-то журнале о здоровье. Оказывается, *«практика йоги была изобретена жителями древнейшей на земле цивилизации Арктиды, которая процветала на Земле 5 тыс. лет назад, на материке, соединяющем Америку и Евразию. Глобальная катастрофа унесла её в воды Северного Ледовитого океана. Уцелевшие жители донесли знания о йоге до жрецов Хиттиды, Пацифиды и Атлантиды»*. (Во, скорость! Оказывается уже в историческое время — после Индской цивилизации, Шумера и Древнего Египта, культуры Винча, успешно пропасть несколько материков, а история этого не заметила!) *А затем (опять же скорости сверхсветовые!) йога попала в Индию и Египет. Будда в VI в. нашей эры (а не в VI до нашей), принёс идеи медитации, этики и морали, был «виновен» в том, что упражнениями йоги стали пренебрегать. И только в XX в. интерес к ней вернулся...* И прочие, и прочие дребеде-невые бредни.

Вопрос: то ли редакторы журнала настолько необразованны, что на полном серьёзе пропускают эту чушь. То ли печатают это из хитрости, чтобы оглупить читателя, размягчить его мозги, выпрямить все его извилины и без помех спускать туда нужные потребительские установки.

Многих как раз устраивает глупая йога. Одних — потому что тогда не нужно тратить силы и время на добытие знания, не надо разбираться в тонкостях и кажущихся и имеющихся противоречиях...

Других — потому что им проще ощущать себя избранными и приобщёнными к высшему знанию и с возвышенной (религиозной, научной и прочих) точек зрения поплёвывать на «йоганутых».

Третьих — совсем просто: с такими представлениями о ней легче дурить и «разводить на бабки» невежд и простаков. Подвизающимся в этой области предпринимателям нужно сделать человека, во-первых, потребителем, подобной культурной жвачки, во-вторых, дорогих услуг фитнес-йоги и в-третьих — атрибутики (коврики, маечки, палочки, витаминчики и т.п.).

Иные «академии» и «федерации» йоги и знакомят с йогой, представляя прејскурант принадлежностей для занятий: коврик, ремень, одеяло, стул, планка, болстер. Как откровенно говорилось при этом, «цена вопроса — около 10 тыс. руб».



Такова, оказывается «экипировка истинного йога»

Особенно она любит денежных людей, которых пытается завлечь «Йогой для бизнесмена».

Очень заинтересована в эксплуатации темы секса. Отсюда всякие «Йога с партнёром», «Сексуальная йога», множество книг якобы по тантре, которая в масс-йоге превратилась в эвфемизм слова «секс» и прочие. В них есть поводы повеселиться. Например, в книжке Мамфорда о чакрах и кундалини находим такое глубокомысленное открытие: «*Оргазм — это чихание тазом, а чихание — это оргазм носа*». Причём для пущей значительности и доходчивости этот перл выделен рамочкой!

А в качестве иллюстрации к теме «чакры» зачем-то помещён индийский рисунок слона с чакрами да мармами. Подозреваю, что такая книга рассчитана на читателя, которого, чтобы «зацепить», нужен, по крайней мере, материально-весомый слон с впечатляющим удом.

Она осваивает свою местную клиентуру. Отсюда — всякие «Сибирская йога», «Кавказская йога».

Или, напротив, привлекает непонятным, непроверяемым из далёкого далека: Тольтекская йога, Йога атлантов.

А есть много собаководовладельцев. Вот и для них, на сегодняшний день венец подобной *його-литературы* «собачья йога»!

И т.д., и т. п.

Общие места продаются, как билеты на галёрку, откуда не видно, что исполнители открывают рот «*под фонеру*». Масс-йога навязывает человеку какие-то мелкие проблемки, и притворяется, будто бы с блеском их разрешает с помощью общих мест. Она неспособна выйти на настоящие сложности и тем более разрешить их. Неудобные для рынка вопросы бытия и черты йоги

ею замалчиваются, обходятся, извращаются. Она ни в коем случае не хочет обсуждать и даже напоминать, что надо решать для себя, казалось бы, неразрешимые вопросы бытия: смысла жизни, своего долга в обществе, возможности свободы в нём и за ним, отношения к старости и смерти... Что отыскать смысл жизни — нелёгкая задача, что человеку надо *«выделиться»* (Ф.М. Достоевский). Она замалчивает противостояние и противодействие йоги привычному, так сказать, мирскому опыту, как обусловленному и преходящему. Ей невыгодно напоминать, что цель и идеалы истинной йоги — обретение независимости и самостоятельности, а достигаются они избавлением от марева и маеты обманов, самообманов и суеты средствами подчинения сознания, самоограничения и отречения.

Названия-слоганы её предприятий вроде EnjoYoga и НаррYoga подменяют эти идеалы.

Самоограничение и самостоятельность мысли вне потребительских установок продажной йоге не нужны.

Идейки и их выражения такие гладкие, что сознанию не за что зацепиться, и оно скользит в бездну глупости.

Некоторые идейки для потребления:

- «расширение сознания»
- накопление энергии. Конечно же, куда без слов «энергия»! «биоэнергия»!! «прана»!!!, с которыми, как с писанной торбой, носятся и которое всовывают во всякую строку уйма «учителей» и изданий. Это слово, если посмотреть и хорошенько вдуматься, как его употребляют, значит всё, что угодно.
- Очень любят посылать читателя к «гармонии» — с Космосом, единства с миром
- всякие психоаналитические (лучше сказать, психоанальные) рассуждения. Мол, осознай проблемы, расслабьтесь и отпустите их.

- Простодушных оздоровленцев направляют лишь на асфальтовую гладкость или песочек парковых дорожек.
- Льстиво внушают, что можно делать всё что угодно, лишь бы «с правильным отношением».
- что йога должна служить «успешности» в этом мире, причём успешность подаётся как здоровье, успешная карьера и денежное благополучие.

Ну, кто против! Да только у человека есть очень много «невыгодных» для выживания потребностей и целей, но без которых ему тошно и скучно.

Такие гладкие слова, *«а так кружится голова, а так кружится голова»*.

И даже не в этом вред, а в установках, которые такой йогой проводятся.

В извращениях и подделках йоги всегда можно усмотреть какие-то весьма показательные несоответствия. Самое главное или старательно затушёвывается, или переворачивается до противоположности.

Например, нынешняя аштанга йога занимается почти исключительно асанами в спортивном стиле, тогда как в сутрах Патанджали, в которых и описана исконная восьмичленная йога, асанам уделена всего лишь пара сутр.

Кстати, об энергии. Это одно из слов, куда можно вместить любое содержание и применить к человеку. Есть, видите ли, сексуальная энергия, есть отрицательная, негативная...

Хотя бы имели в виду одно из важных положений йоги: мысль и прана составляют пару. Куда направлена мысль, туда и прана, куда прана — туда и мысль. Мысли преобразуются в прану, а прана в мысли.

Набирать энергию совсем недостаточно. «Набравшийся» спиртным вводит в организм уйму калорий. Эта

энергия, проявляясь поначалу в двигательном и речевом возбуждении, при увеличении дозы побуждает ум на глупости, ругань, агрессию. Если мысль ошибочна, то прана движется в неверном направлении и начинает подпитывать недостатки человека и даже разрушать тело.

В действительности есть одна энергия, сила, но находящаяся не в том месте, неуправляемая или направленная не туда, или воспринимаемая как враждебная, она приводит к нежелательным для нас (неприятным, болезненным, разрушительным) следствиям.

Поэтому верно идущего больше интересуют не количество энергии, а её направленность и содержание.

Разбирать же такие бредовые психообразования и организации наподобие «тольтекской йоги» или «йоги атлантов» нет нужды. Невежество вкупе с тщеславием их руководителей и приверженцев вопит из самих названий. Нелепость и несовместимость таких сочетаний вполне ясно показывают, что и практика таковых не имеет мировоззренческого обоснования и является «сборной солянкой», густо замешанной на тщеславии их основателей и преподавателей. Они берут какие-то элементы исконной йоги, перемешивают и переиначивают, как им взбредит, пришпандоривают цепляющее название и продукт масс-йоги, щекочущий тщеславие и утолщающий кошельки создателей, готов.

На этом-то соре и дурости легковерных буйно вырастают «могучие йоги» и гуру-балагуры. Манят брехнёй об Атмане-Брахмане, пугают кармой, подчиняют дхармой, запутывают в кундалини и очакровывают, учат «асанировать» и «пранировать». Таинственной терминологией прикрывают и своё невежество. Сплошь и рядом говорят о раскрытии чакр (хотя это словосочетание неверно) в «процессе медитации», о подъёме кундали-

ни, который испытывают чуть ли не так просто, как юноша эрекцию, и пр. Эти учителя занимаются «*плетением словес*», сложением томов (*грантхавистара*).

Так и хочется сказать: «ваше йогоподобие, творите, но не врите!»

Оранжевый индуизм и ньюэджевская мешанина

*Иному, до чего нет дела,
О том толкует он охотнее всего,
Что будет с Индией, когда и отчего,
Так ясно для него.
А поглядишь — у самого
Деревня между глаз сгорела.*

И. Крылов

Одно из проявлений глянцевой йоги — подражательство.

Большинство не мыслит йоги без индийских одеяний и понятий. Йога многих тем и влечёт, что она — заморское чудо, загадочная, непонятная. И, как в своё время у Козьмы Пруткова «Желание быть испанцем», у многих неукротимое желание быть индийцем. Порезвимся чуток в таком духе.

Дайте мне ситару
Девку-девадаси,
Караталов пару —
и уйду в саньяси.
Дайте гуру тощего,
Правильную дхарму —
Сяду я на площади,
Одолею карму.

Раскручу все чакры я,
подниму я прану
Полечу над Агрою
и войду в нирвану.

И т.д и т.п. в том же духе. Желаящий может продолжить.

Многие учителя и направления возвращают оранжевый индуизм. Их последователи (прабхупадовцы, шричинмойцы, брахмакумарики, калкиаватарцы) мнят, что чем больше приобретут индуистских черт — тем ближе они станут к Истине. Они обустривают некий уголок Индии в доме, сознании и поведении — тёплый, удобный, пахнущий благовониями — и устраиваются там.

Можно создать в северном городе крохотную оранжевую под стеклом, где растут пальмы и плавают лотосы. Но невозможно жить всё время в оранжевом.

Нужно ли становиться индийцами, чтобы узнать истину? Да, йога развивалась на индийской почве. Её представления, писания, понятия, приёмы тесно связаны с индийскими мировоззрениями, санскритом и бытом... Поэтому каждому более-менее сознательно и искренно занимающемуся йогой без знания каких-то основ индийского мировоззрения на первых порах не обойтись. Приходится стать в какой-то мере индологом: накапливать внешние знания о йоге — источники, определения, приёмы.

Но это должно быть серьёзным трудом. Под щедрым индийским солнцем выросли «33 миллиона богов», бессчётность и многообразие видов поклонения, философских учений, обрядов, обычаев, приёмов. При желании они найдут точки соприкосновения и «срезонируют» с уже имеющимся в уме приверженца сходными мысле-

образцами, предрассудками и обусловленностями. Будет их выявлять, подпитывать и растить. Но не обязательно, что лучшие. Нападёт какое-нибудь индийское или псевдоиндийское учение, особенно какое-нибудь реформаторское, прозападное, хитро коммерческое на почву желания убежать от своих жизненных трудностей, отдаться авторитету, или на почву тщеславия (мол, я обладаю эзотерическим знанием), или внушаемости. И, вместо того, чтобы служить освобождению от заблуждений, знанию, совершенствованию, сознание становится служанкой установок и людей, объявляющих себя обладателями высшей мудрости и их внедряющих.

Предпочитают не выращивать знание, а заимствовать. То есть не пахать-сеять-полоть-жать, а импортировать. Кажется проще, но выгодней ли? Как говорится *«за морем телушка — полушка, да рубль перевоз»*. Полезнее ли? Духовный фастфуд, тем паче привезённый (переведённый) издалёка, вреден. Чтобы товар доехал в грязных тёмных трюмах или фурах и угодил вкусу до потребителя, в него накачивают вкусовые добавки, красители, антибиотики (букв. противоживители) и консерванты. Поэтому жизненной силы в нём остаётся мало. Поедание такой полумёртвечины ведёт к ослаблению воли и силы и мировоззренческим недугам, становящимся почвой для многих исторических народных бед и личных несчастий.

В конце концов это *йогоподобие* может привести к расщеплению сознания между окружающим миром и экзотическим мирком.

Ребячество — думать, что, надев оранжевые или охряные одеянья и придя в индуистский ашрам или буддистский храм, вы обрели истину.

Ох, как часто меня спрашивали, мол, были ли вы в Индии? Кто ваш учитель?, И чем чаще спрашивали, тем меньше я стремился туда, чтобы возвратиться с сертификатом на право преподавания в кармане и овеянный аурой индийской мудрости. Ни индуизм, ни какую-либо другую религиозную конфессию я не хочу делать своей профессией. Хотя мировоззренчески придерживаюсь веданты, изучал и переводил источники йоги и время от времени посещаю Миссию Рамакришны, но не для того, чтобы лучше притворяться «йогом».

Подражание — это ряженье. Маска, маскирующая недоумие. Личина неуверенной в себе личности, скрывающая непонимание.

Йога — не подражание. Подражание — это подложное знание, подделка, муляж. Муляж может быть красивой яблока с дерева, но есть его невозможно.

Тупое копирование внешних проявлений даёт примерно тот же плод, что копирование, скажем пейзажа Сезанна на чёрно-белом ксероксе. В лучшем случае — это станет каким-нибудь *прабхупадничеством*.

Даже близко не подходят к совершенству те, кто не может помыслить йогу без индийской экзотики.

Такие приверженцы йоги — не в своём уме. А в чужом.

Всякое подражание никогда не приблизится к истинному знанию. Знание надо стараться черпать из чистых источников, текущих с вечных высот, а не из современной поп-йоговской-литературы. Надо, по крайней мере, всегда выявлять суть преемственного знания, внутреннее и действительное, а не копировать внешние его облики.

Однако, тут надо пройти между двумя крайностями:

С одной стороны: стать йогиним по-индийски можно только внутри наследия и преемства. Желательно там

родиться, жить внутри мировоззрения, языка и мироустройства...

С другой: настоящий йогин никому не подражает — даже хрестоматийным примерам великих йогов Индии прежних или близких времён.

Не зря Вивекананда, а позже Ганди резко отвергали попытки импортировать религию с Запада. Они усматривали в этом слабость, так как желающие этого, сопоставляли христианскую религию с промышленным и политическим могуществом Запада.

Поэтому Вивекананда призывал: *«Вашей религией на сто лет вперёд должна стать Родина»*.

Тот же Вивекананда в своё время называл храмы и церкви всего лишь детскими яслями религии. В том же духе можно сказать: подражательство Индии — это ясли йоги.

Независимо от того, верите ли вы в карму или перевоплощение, раз уж родились в нашей огромной стране, то это не случайно.

Оранжевый индуизм, впрочем, не самая страшная помеха развитию современного человека. Ныне он подвергается гораздо более сильному, агрессивному и всеохватному программированию по западным образцам: индивидуализм, потребительство, зависимость от масс-медиа, глобализация, «англицизация» языка, стирающие всякие культурное своеобразие и самостоятельность мышления и т.п.

Да и впереди у такого человека ещё достаточно перевоплощений, так что возможность выправить ошибки будет.

Но согласны ли вы сейчас быть обманутыми и потерять, скажем квартиру и сбережения, даже если через десяток-другой лет упорного труда заработаете больше?

Псевдонаучность

Медицинизм

Человек — существо какой-то важной и неотъемлемой долей биологическое, кто бы спорил. Но чрезмерная «биологизация» человека — одна из бед нашей цивилизации: своего рода умственная отсталость и духовная искалеченность.

Всё больше явлений рассматривают с медицинской точки зрения. Если в «золотой» и даже «серебряный век» литературы писали книги, чтобы явить миру своё прозрение или понимание истины, или ради просвещения людей и «улучшения нравов» — то ныне главными побуждениями пролетариев литературного труда становятся деньги и избавление от «подсознательных комплексов». Ради этого беззастенчиво выплескивают в мир всякую мерзость. Ещё недавно классическую музыку слушали «для души», для духовного наслаждения и роста. Нынче в продажных целях диски и кассеты Баха, Моцарта, Чайковского идут под рубрикой «релаксационно-терапевтическая музыка», а забойную роковую музыку хвалят за то, что «даёт адреналин».

То, что некогда называлось «подъёмом духа», «религиозным восторгом» стали проявлениями самогипноза. Если раньше старались убедить доводами и красноречием, то теперь на человека пытаются воздействовать гипнотически и психотерапевтически — словесными установками и кодированием, нейролингвистическим программированием.

До победы «прогресса» поцелуи были знаком и проявлением любви. Ныне вещают, как они полезны: мол, учащается дыхание, насыщая организм кислородом, учащённое сердцебиение усиливает кровообращение, слюноотделение предохраняет от кариеса, а полученные со слюной другого микробы тренируют иммунитет.

Б-р-р, какой больнично-скучной становится жизнь!

Для таких «знатоков» всё оказывается проще простого и весьма «убедительно». Все духовные, культурные и общественные явления сводятся к инстинкту выживания, половым рефлексам, происходящим в мозгу человека или нервным и гормональным процессам в организме...

Да и мысль таких «физиоложников», во-первых, исходит лишь из идеи выживания и пользы для тела.

Эту теневую сторону использования науки замечали давно. О глупости и опасности такого подхода предупреждали многие мыслители. Шпенглер полагал (хотя цитата относится к литературе) упадком *«желание понять жизнь при помощи анатомического и физиологического исследования нервных узлов, мускульных волокон и белковых соединений, с одной стороны, и биологическая манера и мания в обработке общественных и хозяйственных вопросов, — с другой»*².

В книге Бен Голдакра, пишущего по вопросам науки в английских солидных газетах, явление *«распространения биомедицинских приёмов на области, где они совершенно не нужны»*³ названо «медикализацией».

Явление, несомненно, имеет место, и вряд ли Голдакр первым придумал ему определение. Но тяжеловесный переводной англицизм «медикализация» на русском звучит как-то безвкусно и безоценочно. Более осмысленно, чувственно окрашено и хлеще выражает суть этого явления найденное мною ещё до знакомства с книгой Голдакра другое новословие. Объясню.

² Шпенглер О. Закат Европы. — Ростов н/Д, 1998. — с. 242.

³ Голдакр Б. Обман в науке. — М.: ЭКСМО, 2010. — с. 163.

Всё и вся сводить к биологии и медицине — своего рода духовный цинизм. Если цинизм — желание возвысить себя принижением возвышенного, упрощением сложного, огрублением тонкого, оплёвыванием лучшего и похвальба худшим, то стремление «объяснять» все проявления человека, общества, культуры с медицинской точки зрения и медицинскими терминами — это *медицинизм*.

Расщепляющему уму и жёсткой логике удивительная противоречивая двойственность человека кажется невозможной. В большинстве он приземляет себя до механистических толкований, приравнивая к своему телу и его функциям. Но бывают случаи, когда человек проявляется и действует совершенно по-иному: как беспредельное поле сознания за пределами пространства, времени, линейной причинности, логики, вещественности. Поэтому надо принять не только кажущуюся очевидность, что человек есть материальный объект, некая биологическая машина, но и обширное поле сознания⁴.

А ведь даже человеческая «телесность» указывает на то, что она связана с чем-то более тонким, сверхполезным, сверхсознательным. В какой-то миг физических сверхусилий (или в том то, что в Индии называют тапасом) можно ощутить вдохновение, восторг, подъём духа, знакомый воинам, героям труда и спортсменам, сражающимся за победу. Когда кажется — сил не осталось совсем, бывает, приходит «второе дыхание», а с ним особая послушность тела, лёгкость движений, радость преодоления слабости, радость от силы воли. Да и после, когда наступает желанный отдых и удовлетворение, ум кажется пустым, нет эмоций, мыслей и замыслов, нет забот и тревог.

⁴ Гроф.С. За пределами мозга. — С. 91–92.

Будучи в целом согласованными, взаимодополняющими, разные проявления спектра человеческого сознания в чём-то и противоположны: слишком много внимания, обращённого на тело, препятствует возвышенной мысли.

Это происходит примерно так же, как в случае слишком сильных телесных нагрузок: слишком сильные телесные ощущения «заглушают» различие, например, языковых и мировоззренческих тонкостей...

Чрезмерная телопривязанность при пренебрежении иными измерениями человека умалает его до биологического объекта. И исчезает разница между ним и амёбой.

Физиоложество

Поучительно проследить, какие разновидности такой *медицинизма* принимал относительно йоги. В начале XX в. йогу воспринимали как оккультное восточное учение для чудесных способностей и спасения души, а с первой половины XX в. — для оздоровления. В западных объяснениях йоги этого времени господствует уже физиологическое плоскоумие или физиоложество. Аутогенная тренировка Шульца уже была переделкой йоги под «человека оздоравливающего».

Воздействие упражнений йоги объясняли, в основном, приливом крови к тем или иным местам и органам тела. Неподвижность пребывания в асане «объясняли» как состояние каталепсии, вызванным гипервентиляцией от пранайамы. Всякие особые телесные состояния и прозрения — проявления эпилептических приступов, вызванных перевозбуждением или напротив, сверхторможением нервной системы.

Но и теперь, когда медитация, вроде бы, наукой «оправдана», известный французский психолог пишет о со-

стоянии сознания, «*нарушенного снами, употреблением наркотиков или медитацией*».⁵

Так сплошь и рядом вылезает то же невыковыриваемое из западного ума убеждение, что настоящее сознание — это обычное, обыденное. А то, что обретается йогой, — изменённое, а глубинная причина изменений — какие-то особые вещества в мозгу.

Со второй половины XX в. «научность» представления для масс явлений жизни и йоги, в частности, вполне обеспечивают объяснения «гормональные».

Свойственные женщинам чувства заботы, привязанности — результат действия гормона окситоцина, а мужские качества и само мужество, риск, смелость, — порождения тестостерона и адреналина. Чувство религиозного подъёма, восторга — как утверждают, вызываются, в частности, поступлением в кровь эндорфинов или серотонина.

Так, одному *асанисту* «гуру» всё многообразие, страсти и загадки любви никакой загадки не представляют. Он-де «слишком пожил, чтобы сопли глотать». «Любовь всего-навсего — действие половых гормонов».

Перенаправление «сексуальной энергии» представляют только в виде действий физических — будто в *ашвини мудре, мула бандхе* гормоны накачиваются в верхнюю часть тела, а в стойке на плечах «стекают»... Да, частью происходит и это. Но упускают, что эта энергия может перенаправляться и преображаться в сознание верой, увлечённостью, подвижничеством, творчеством.

Или американский исследователь доступно для масс пытается объяснить, что такое кундалини. Может,

⁵ См. Годфруа Ж. Что такое психология? — М., 1993. — С. 22.

из лучших побуждений вещает: *«сознание уже — самый мощный наркотик, и настоящий йогин — уже в наркотическом состоянии и так опьянён им, что всякие другие наркотики излишни»*.⁶

Никогда не испытав что-то близкое к самадхи, «объясняют» испытываемые при этом состояния прозрения, возвышенного восторга, блаженства, примирённости с Сущим выделением эпифизом эндорфинов или там сератонина, допамина, мелатонина.

Такое «гормональное» упрощение (или слабоумие?) запросто порождает или закрепляет уже сложившееся умозаблуждение, что всякие возвышенные или отвлечённые мысли ничего не значат — всё порождается и определяется теми или иными веществами в мозгу, а телесные ощущения оказываются «более настоящими», чем происходящее с умом.

Повышенный уровень тестостерона, адреналина и эндорфинов можно обнаружить и у впервые целующегося влюблённого и у насилующего мальчика извращенца. Такое «гормональное» упрощение ведёт к заблуждению, что можно достичь такого состояния, если ввести в организм подходящее вещество — едой, таблеткой, понюшкой или уколом. Под шумок таких представлений рекламируют и продают, например, энергетический напиток Adrenalin rush. Но опытно проверено: введение адреналина в кровь не делает человека более смелым и более сильным, чем тогда, когда адреналин вырабатывается организмом в «предстартовом волнении». И каково качество такой «адреналиновой бодрости» из кофеина и спирта?

Кстати, об адреналине. Гоняют на машине, катаются на волнах. взбираются на небоскрёб, летают на пара-

⁶ Hills, Ch. Is Kundalini real?// Kundalini, evolution and enlightenment. New York, 1979. — P.107.

плане, прыгают с парашютом или на резинке. играют в рулетку. Людям нравится небольшой риск: он их взбадривает, разгоняет скуку. заставляет острее ощущать жизнь. Но под медицинским внушением полагают умнее «объяснять» рискованные действия гормонально: мол, захотелось адреналина! у-у, какую порцию адреналина получил!

А ведь помимо стимулирующих ощущений борьбы и сильных чувств, адреналин перенапрягает симпатическую систему, увеличивает вязкость крови, поступление в неё жиров, нагрузку на сердце...

Вся эта «гормональная гармония» из цикла «играй гормон!» совсем уж убогонька. Будто величественную симфонию человека пытаются сыграть неумелым выдуванием нескольких нот на губной гармонике.

Физиологические соответствия всегда неполны. Отыскав или приписав научным или псевдонаучным языком какие-то физиологические соответствия явлениям йоги не стоит мнить, что теперь-то всё объяснено окончательно.

Так, писания йоги и учителя тантрийских направлений говорят, что подъём кундалини происходит, когда в области пупка соединяются прана и апана. У чуточку знакомого с анатомией и физиологией запросто может родиться догадка, что это соединение причиняется соединением двух изолированных частей парасимпатической нервной системы вследствие прохождения каких-то нервных импульсов, биотоков. Или что такой подъём вызывает *«увеличение объёма крови в сосудах мозга, вытесняющей спинномозговую жидкость в центральный канал спинного мозга»*. Или сопоставлять этот подъём с колебаниями спинномозговой жидкости, вызванными движением диафрагмы или поочерёдной сменой силы прохождения воздуха в ноздрах.

Все эти явления, возможно, происходят. *«Только этого мало»*. Куда делась великое чудо Разума и подвижническая работа йогина с сознанием?

Психоанальность

Ничем не лучше физиоложества (а может, и хуже) рассмотрение йоги сквозь марево фрейдовщины, как припечатал психоанализ В. Набоков.

Психонализ — нынешняя религия Запада, выросшая на почве индивидуализма и рассеянного вещественного и информационного потребительства. Когда ум раздроблен, мелочен, тревожен, когда в нём нет ни возвышенных целей, ни возвышенного мировоззрения, ни устойчивых убеждений — тогда приспособленцы желают его «упорядочить» какой-то удобной схемкой, подтверждающей веру обывателя, что подспудно все грязны.

Представляют человека скопищем самых низких инстинктов и мыслей, объединённых в «комплексы». Внушается убеждение, что они всемогущественны и управляют всеми поступками и даже мыслями человека. При этом в картине ума классического фрейдизма ума комплексы знания и добра отсутствуют. Всё лучшее оказывается какой-то лишней или случайной, или обманчивой надстройкой на подсознательном дерьме.

Утверждение З. Фрейда, что *«когда человек задаёт вопрос о смысле и ценности жизни, он нездоров, поскольку ни того, ни другого объективно не существует»* — это то же, что думает погрязший в повседневности и мелочности существования обыватель о подвижнике. И хотя между Декартом и Фрейдом столетия, повторяющееся ими представление о «механизме души» и принятие механистической теории Вселенной показывает, прежде всего состояние их ума и механистичность подобного научного мышления. Во-вторых, непонима-

ние многомерности и возможностей человека. А в третьих, неистребимое желание управлять таким механизмом вроде бы для его блага, но на самом деле — для своих целей.

Старое убеждение «нет человека без греха» превратилось в «нет человека без комплексов». Практика психоанализа направлена на избавление от них. А кабинку для исповеди заменила психотерапевтическая кушетка.

Предлагается выпустить всякие подавленные чувства и пережить мысленно, например, ненависть к отцу или влечение к матери. Обещают за это избавить от многих телесных недугов и стать счастливым и успешным. Вот и появляются сонмы «закомплексованных» творцов, спускающих свои дерьмо и отбросы в мир, дабы «избавиться от комплексов». Пусть глотают другие — лишь бы мне было хорошо!

Да, уж больно страшно представить, что все многоучёные психоаналитические обоснования исходят из болезненного воображения создателей. Есть, конечно, и среди психоаналитиков учёные, которые переросли фрейдовское уничижение человека. Юнг, Пригожин, Налимов... Но масс-культура — возвращение упрощений, вплоть до заблуждений и извращений, и её управителям выгодно именно такое представление о человеке. Потому что подобная мракобесная теория становится направлением для восприятия и объяснения мира, а также намерением, лежащим в основе любого личного действия. Тупым скальпелем таких «половых истин» выхолащиваются, оскопляются способности и возможности человека.

Тот, кто на полном серьёзе принимает эту фрейдятину и пытается объяснять всё многообразие представлений и действий йоги, обедняет и оглупляет себя и

других. Только чтобы не трудиться самому над его улучшением, лишь бы не теревить совесть, не расставаться со своими удобными общими мнениями, не решать мучительных вопросов бытия.

Подобные упрощения — хуже незнания. Такое «человековедение» — это человекоедение.

Не впадайте в психоз психоанализа! Не фрейдите себе и другим!

Масс-йога. «Диагноз»

Как бы масс-йога не притворялась и не прикрывалась «высокими словесами», распознать её просто. Пусть осёл напялил шкуру льва, но торчат уши, а рёв совсем не похож на львиный рык.

Раз масс-йога так любит медицинские темы и медицинские термины, поставим ей краткий диагноз.

Похоже — это расщеплённость сознания, духовная вялость и слабоумие.

Масс-йога одним боком пыжится казаться величественной, таинственной, чудодейственной. Другим — всем доступной, эдакой панибратской, лёгкой, практической, разрешающей все личные проблемы. Тут объявляет себя происходящей от каких-то великих учителей и скрытых или забытых индийских традиций, и без всякого перехода хвалится своей новизной, прогрессивностью, преодолением заблуждений и ограниченности йоги прошлого. Крутится, чтобы понравиться возможно большему числу людей, а проповедует обращение во внутренний мир медитацией. Будучи конформистской по сути, притворяется идущей к свободе.

И как шизофреник, который не способен сдерживать мысленный поток, тонет в нём. Неспособность сосредоточиться называет «расширением сознания». Без-

вольно увлекается всякой созвучной её фантазиям, мыслью. И эта мысль становится навязчивой. Галлюционирует кундалини и чакрами. Заимствованные ею мысли она не способна выражать своим языком. Навязчивое теоретизирование из смеси санскритских и научных терминов кажется ей знанием. Язык её беден, состоит из общих мест.

Но поскольку и нет критичности, она может обладать напористостью внушения. Поэтому-то частенько добивается популярности.

К этому любопытное наблюдение: масс-йога часто придумывает странные названия, состоящие из разнородных элементов.

Не вляпайтесь в масс-йогу! По крайней мере, не вязните в ней!



Кто подходит к йоге?

Некоторые черты ума и нрава

Приступающие к йоге спрашивают, а сколько-то про-
занимавшиеся рьяно рвутся объяснить, как правильно
подходить к йоге. Хотя надо бы начать с вопроса — кто
подходит к йоге?

Есть расхожее общее место, что-де йогой может за-
ниматься любой человек, независимо от возраста, пола,
семейного и общественного положения, религии и про-
чего.

Приятно слышать, в общем верно, но есть множест-
во условий и оговорок. Даже для занятий *хатха йогой*,
не говоря уже о более утончённых, то есть таких тече-
ний йоги, которые заняты почти исключительно очище-
нием и управлением ума, нужны определённые свойст-
ва личности и особые психологические предпосылки. От
нрава, черт характера, способностей, возможно, опыта
прошлых рождений и т. п. во многом зависит, насколько
успешно и до каких пределов человек в йоге продвинет-
ся.

Йога, по большому счёту, — дело, требующее здо-
ровья психического и физического. В 12-й книге Махаб-
хараты, Мокшадхарме утверждается: «Йогой может за-
ниматься только сильный человек для обретения ещё
большей силы».

Среди качеств подходящих для йоги людей, её пи-
сания или представители не выделяют как значимые
возраст или особое здоровье. Способность к йоге оце-
нивается по главному — состоянию ума. Их пять видов:

<i>кшипта</i>	расстроенный. В частности, к этому типу вполне можно отнести людей с психическими расстройствами, расстроенными большим несчастьем, горем, сильной физической болезнью
<i>мудха</i>	безрассудный, мятущийся, тупой. Санскритское слово забавно созвучно и по смыслу похоже на слово, простите, «мудак». Такой ум не способен к сосредоточению достаточно долго на одной идее или деле и часто делает, а если что-то и делает, то всё невпопад, не вовремя, не так, наперекосяк, с противоположным результатом.
<i>викшипта</i>	Неустроенный, т. е. неподготовленный, неорганизованный. Например, не настроенный на совершенство и на усилия ради этого. Или, настроенный против йоги, слишком предубеждённый, как говорят, «построенный» чужим внушением, каким-то мировоззрением, не допускающим никаких творческих поисков и изменений, слишком критичный. Это также такое состояние ума, когда, как говорят, «нет настроения», «не настроен».
<i>экагра</i>	сосредоточенный, обобщающий
<i>нируддха</i>	подчинённый

Преемство утверждает, что только два последних способно к йоге. Впрочем, имелась в виду йога подчинения ума и освобождения. Нынешней оздоровительной фитнес-йогой, особенно под руководством преподавателя, могут заниматься и третий, и даже второй вид из этого перечня.

Разве что неоспоримый запрет — йогой нельзя заниматься людям с психическими расстройствами. Нельзя ведь исправлять повреждённый ум поломанным инструментом — тем же умом.

Учительство и самостоятельность

Множество помех и трудностей на пути йоги преодолеваются легче, если у начинающего упражняться в йоге есть знающий учитель. В индийском преемстве знание и приёмы йоги передавались от учителя (гуру) ученику по правилу показа, примера. Всецело доверившийся учителю ученик выполнял его требования и сознательно или бессознательно подражал ему. Учитель был обычно рядом, это избавляло ученика от необходимости учиться на собственных ошибках и от опасностей заблудиться. Такое послушничество очищало и делало в какой-то мере послушным его ум. По мере обучения и самообучения позднее могло прийти и понимание смысла и тонкостей осуществления.

В обществе, где йога заимствована, нет соответствующей мировоззренческой среды и такой связи знания как учительство, встретить подходящего учителя нелегко.

Положим, начинающий упражняться в йоге самостоятельно, поймёт, что ему нужен хороший преподаватель или учитель. И сразу встанут вопросы — где искать? Любой вам сетевой движок выдаст уйму ссылок, где предлагают себя в учителя. Как из них отобрать нужного? Тем паче, несть числа невеждам, хитрецам, выдающим себя за великих йогов и гуру. Ох, легко нарваться!

Впрочем, и подчиниться подобному «учителю» найдётся достаточно желающих. По Сеньке и шапка.

Встретить знающего, добросовестного преподавателя — уже большое поощрение. И, как говорят, хорошая карма.

Преподавателя асан хатха йоги ныне найти несложно. Для этого ему достаточно иметь некоторые спортивные способности, определённую долю тщеславия и набора каких-то санскритских терминов.

Но каждый ли из них способен дать что-то большее, чем показать какие-то асаны? Ведь ученик ждёт чего-то большего.

Как должен настоящий учитель выглядеть? Что уметь? Уже неплохо, если человек способен задавать себе такие вопросы.

Быть индийцем, обладать какой-то феноменальной гибкостью, иметь какие-то сертификаты и прочее учителю не обязательно. Но в йоге он должен быть сведущ: теоретически образован и практически опытен. Нужно в общих чертах быть знакомым с анатомией и физиологией. Он должен обладать особым даром перелагать и доступно, без чрезмерного использования санскритских или специальных научных терминов, доносить до подопечных ключевые положения и частности йоги.

Но самое главное — учитель должен хорошо чувствовать состояние подопечных, быть доброжелательным психологом. Он должен быть не тщеславен, не корыстен и заинтересован, прежде всего, в развитии знаний и своих учеников.

Не имея учителя, надо уметь самообучаться и что-то делать самому и как умеешь.

Есть ли ограничения по здоровью и возрасту?

Естественно, состояние здоровья — проявление состояния ума. О неоспоримом запрете заниматься людям с психическими расстройствами уже говорилось. С каким здоровьем можно заниматься?

Если принимать аюрведийское деление людей по дошам (вата, питта, капха), то любая из этих «психофизик» способна к занятиям йогой. Однако, для каждой свои заморочки и трудности в занятиях асанами. Например, ветреным мешает чрезмерная возбуждённость, порывистость и жёсткость суставов. Мокровялым (*капха*) — большие объёмы членов, жир, препятствующие прохождению нервных импульсов к мышцам. Жёлчным (питта) личностям — тщеславие, соперничество, хотя по телосложению это наиболее подходящий тип для занятий асанами.

Нужны ли спортивные способности?

Казалось бы, особенно легко было бы заниматься асанами спортсменам: и воля есть, и сила, и телом достаточно управляют. И желание с помощью йоги получить новые возможности у многих из них появляется. Но, оказывается, приблизиться к правильному, то есть безусильному ненапряжённому, выполнению профессиональным спортсменам зачастую труднее, чем нетренированным. Мешают два сложившихся (а может быть и врождённых) стереотипа мышления и поведения. В их психологии весьма силен дух соревновательности: привыкшие бороться с другими за очки, голы, секунды, они и в йогу переносят это, стараясь превзойти, если не других, то свой результат. И привыкли они делать это волевым и мышечным усилием и напряжением, и чем они больше — тем для них кажется очевидней достижение. А тут наоборот — надо прекратить всякие усилия и движения тела и достичь созерцательного спокойствия.

Такие виды спорта, как бокс, борьба, с их слишком раздутыми чувствами соперничества и насилия, противоречат обетам (йама) йоги.

С асанами, например, плохо совмещается тяжёлая атлетика, так как сильно «сажает» гибкость позвоночника. Впрочем, некоторое уменьшение гибкости позвоночника и диапазона движений происходит и при более-менее долгом ношении и переносе и не чрезмерных тяжестей, например, в горных восхождениях с рюкзаком и при продолжительной физической работе.

Который раз повторим: здоровье, гибкость и прочее не самоцель, а побочный продукт упражнения.

Лелеять свою гибкость и растяжку и бояться подъёма тяжести — это уклонение от йоги. В том же горвосхождении возможно применять и другие приёмы подчинения ума и тела (регулировку дыхания, джапу и пр.). Но если человек продолжительно занимался йогой, и его опорно-двигательный аппарат обрёл иное качество, такие нагрузки будут меньше влиять на гибкость, и возвращаться она будет много быстрее.

Долгие двигательные упражнения, особенно нацеленные на достижение первенства, ведут к эмоциональной усталости.

Когда в ходе труда или состязаний работник или спортсмен слишком много тратит энергии, мозг всячески этому противится, так как при этом тратятся кислород, глюкоза, которые он бы хотел сохранить для себя. Такое сопротивление проявляется чувствами — «больше не могу», «ради чего стараюсь»? и подобными. Если это повторяется постоянно, то почти неминуем когда-нибудь срыв в вялость, хроническую усталость, а в худшем — депрессию.

(Это относится и к звёздам эстрады или кино. Элвис Пресли, например, после того как перестал тратить энергию на эстраде, дошел до веса почти 200 кг, страдал от многих болезней и наркомании и умер в 42 года.)

Йога очень бережливо тратит и физические, и эмоциональные силы. При упражнениях йоги позу можно держать весьма долго без этих неприятных чувств. А заниматься, если делать это правильно и творчески, — можно годами, и не надоест.

Чтобы изменить сложившийся у спортсмена за годы тренировок и состязаний умственный и двигательный стереотип, потребуется долго учиться переключать ум и тело на разные режимы деятельности.

Поэтому, если уж сочетать занятия спортом и хатха йогой, то разумней добавить отдельные расслабляющие приёмы йоги, такие как *макарасана*, *шавасана*, успокаивающее дыхание, «*йога нидра*». Они вполне подходящи и успешно применяются для восстановления и реабилитации спортсменов.

Ну а любительские, точнее физкультурные занятия спортом (бег трусцой, велосипед, плавание и т. п.) вполне сочетаемы с занятиями йогой. Но эти два разных вида упражнений с разными энергетическими и функциональными режимами и двигательными стереотипами нужно развести по времени, чтобы они не сталкивались и не мешали друг другу: если бегаєте по утрам, то йога — вечером, если вечером, скажем, играете в теннис или футбол, заниматься йогой надо утром.

Есть ли возрастные ограничения? Согласно правилам варнашрамы (то есть сословно-возрастным состояниям) йоге — для освобождения сознания! — следует предаваться, когда человек прошёл все стадии жизни и выполнил все жизненные обязанности. Но начинать учиться подчинять тело и ум человеку желательно ещё в юном возрасте, пока он не завёл семью и дом (в состоянии ученичества или брахмачарья). С этой стадией жизни в современном обществе схоже время обучения юного человека в школе и вузе, которое может занимать 11–17 лет.

После обучения, и до 45–50 лет обычный член общества вынужден заниматься самостоятельным «жизнеобеспечением». Семейные и общественные цели, ценности и заботы (жильё, семья, дети, служебный и престижный рост), отнимают большую часть внимания, времени и сил. У многих с уходом на пенсию появляются время, но на труд самосовершенствования увлечённости и сил уже не хватает.

Если время — это течение мыслей, действий, привычек, событий, то изменив их, можно в какой-то мере затормозить или даже повернуть время вспять. Впрочем, есть и вдохновляющие примеры людей, начавших упражняться в йоге «в возрасте» и упорной работой за годы ставших на десятки лет моложе, здоровее и «умнее» своего «паспортного» возраста. Это проявляется в обретении смысла и творчества в жизни, усилении выносливости, умственной ясности и работоспособности, чуть ли не юношеской гибкости и т.д.

Тем более, возраст — не помеха для освобождения. Но так как дело трудное, лучше начинать раньше. Не зря в Джабале уп., 4, говорится, что человек в любом возрасте и стадии жизни может стать подвижником, коль ощутил такую потребность.

Конечно, возраст, как и жизненный опыт и целеполагание имеет значение для выбора направления или школы йоги и чего, осуществляя её, достигнете.

Способность самоуправления в виде тело- и умоуправления.

Человек должен уметь в какой-то мере подчинять тело и сдерживать чувства. Быть способен к сосредоточению, самонаблюдению и разумному поведению. Ум должен быть способен к отказу от мешающих предрассудков, предубеждений и ограничений.

Приступающий к йоге должен быть в достаточной мере уравновешен. Беспорядочность, и неспособность упорядочить свою жизнь, порывистость, нетерпение становятся труднопреодолимыми препонами йоге.

Скажем, человек слишком волнуем каким-то сильным чувством или страстью — неважно с каким оно знаком — будь это неукротимое желание, ненависть, или даже безумная любовь — это волнение будет будоражить его ум, перебивать побуждение упражняться, мешать сосредоточенности и наблюдательности.

К большим помехам относятся вредные привычки и зависимости, вроде курения и питья, от которых человек не в силах самостоятельно отказаться. И если он быстренько не прекратит занятия, то само оно будет поверхностным, механистичным, некачественным.

Бывает, люди «убегают» в йогу от слишком больших страданий и преобладания отрицательных эмоций в жизни. Желание избежать страданий может быть важной побудительной силой и поначалу довольно быстро улучшить психическое самочувствие человека и физическое состояние. Однако если человек через какое-то время занятий не обретёт каких-то поощряющих достижений и не перейдёт к другой мотивации — познаванию, он или забросит занятия или будет годами топтаться на одном месте.

Уже в первые год-два занятий по ряду признаков можно судить о готовности и способности человека продвинуться в йоге.

Увлечённость, вера и воля.

Чтобы доверять йоге и преодолевать имеющиеся трудности, занимающийся должен верить в себя, то есть в свои силы. Если человек заранее и слишком сомневается в необходимости или полезности йоги, чем

она лучше других способов, если слишком боится — «нет учителя», да и «сумею ли», да и «времени нет» и «условия неподходящие» и ещё не начав заниматься, рассуждает о её опасностях и противопоказаниях — весьма вероятно, йога не для него. Таким потоком мыслей перекрываются многие её возможности. И вряд ли он прозанимается столько, чтобы приспособиться к ней и получить ощутимую пользу для организма и психики.

Если не стать одержимым, то увлечься йогой — поначалу почти необходимо. Пока человек не знает ни основного смысла йоги, ни многих её тонкостей, ни трудностей, ни радостей осуществления, к движению его будет побуждать вера, особый вид интуитивного знания. Человек, обратившийся к йоге, должен ощущать, что это не случайно. Должен чувствовать, что это определённая стадия развития его жизни. Должен верить, что йога — лучшее средство для тех целей, которые он перед собой ставит — будь это здоровье или управление умом. В общем, человеку редко когда удаётся во всей полноте знать, какие результаты принесут его действия, как сложится будущее. Для того чтобы в неопределённости действовать, он создаёт некую модель-приближение, которую отделяет по мере опыта. Вера (пусть иногда и ложная), является предугадыванием возможностей и определённым видом сосредоточения. Она побуждает к действию, к упражнению и придаёт силы. Но не всякий загорающийся окажется способен верно, творчески и продолжительно упражняться.

Есть такой изощрённый способ «увильнуть» от серьёзных занятий йогой. Человеку не хватает желания, воли и интереса заниматься, а он «запугивает» себя и других непосильными целями и непомерными сравнениями с какими-то идеальными образцами: то с эпическими великими отшельниками, то с молодыми сверхгиб-

кими девчушками. Мол, раз такого достичь невозможно — значит, нечего заниматься вообще.

Среди начальных условий необходима, хоть и не стальная, но не дряблая и верно направленная воля. Без неё не может быть каких-то значительных достижений.

Любознательность и понимание.

Но воля должна быть уравновешена разумом. Без разумности, здравого смысла вера и дурнонаправленная может завести в тупики и пропасти.

Чтобы йогой увлечься, заниматься и совершенствоваться, нужен определенный уровень умственного развития. Образовательного ценза нет но какое-то самообразование и способность самообучения быть должны.

Нужно, чтобы его интересы простирались дальше конкретных целей. Чтобы человеку было не просто необходимо, скажем, для лечения метеоризма, но радостно и интересно заниматься. Чтобы он стремился узнавать о йоге больше и получше, стремился к всё более глубоким или высоким знаниям. Человек нелюбопытный, не стремящийся к самообразованию, не умеющий творчески мыслить и понимать, вряд ли будет способен далеко продвинуться в йоге.

Не надо безоглядно и бездумно верить в прошлые предписания и советы «авторитетов».

Нужна способность понимать суть упражнений и представлений.

Пониманию смысла и движению к познанию и самостоятельности прежде всего мешают свои обусловленности, предрассудки, привычки, накопленные за прошлые годы.

Йога — это переустройство сознания и освобождение его от путаниц и пут. Набирание опыта йоги

всегда связано с отказом от ряда прошлых заблуждений и привычек и даже части житейского опыта. Поэтому лучше бы поначалу избегать концептуализации и теоретизирования относительно йоги в целом, истолкования действия асан и пранайам. Это происходит естественно с увлечённым йогой человеком. Он верит, принимает за истину её положения, больше упражняется, чем теоретизирует. Излишняя же концептуализация чревата сомнениями и закреплением ошибок в качестве убеждений.

Упорство и последовательность.

Осуществление йоги — это тонкий и сложный труд, требующий кроме увлечённости и вовлечённости, волевых, умственных и физических усилий и неуклонной последовательности. Поэтому человек слабовольный и слабохарактерный, всецело увлекаемый потоком жизни, любыми массовыми, или сильными эмоциональными влияниями, вряд ли достигнет каких-то больших успехов.

Немаловажно терпение, так как некоторое время придётся работать без видимых результатов. Нужна и какая-то смелость, чтобы не пугаться при некоторых обострениях, связанных с переходом организма и психики на новый порядок функционирования.

Если начавший заниматься йогой не втянулся в более-менее постоянные занятия и мечется от йоги — то к православию, то к экстрасенсорике, то к ушу, возможно, его ум настолько беспокоен, что не подходит для занятий.

Если у человека не хватило интереса, увлечённости и последовательности на год-другой ежедневных занятий, ему не стоит ждать больших достижений. Остаётся утешаться поговоркой *«Чем сиднем сидеть — лучше хромать»*.

Должно быть достаточно воли, уважения к йоге и внутренней мотивации и ответственности, чтобы, когда первое увлечение становится менее ярким, когда не очень хочется заниматься, выполнять йогу, как свой долг. Третья стадия — когда ему уже не надо себя принуждать и заставлять: занятия становятся необходимой привычкой такой же как умывание и чистка зубов по утрам.

Способность быть независимым от внешнего и повседневного.

Даже телом посредством асан и пранайам, не говоря уж об уме, нельзя сознательно и действенно управлять, если человека «заносит» потоком забот и хлопот повседневности. Надо отстраниться от них на хотя бы небольшое время, направить большую часть внимания и телесных сил исключительно на упражнения. Не проворачивать в голове прошлое, не выстраивать планы на будущее. Когда вы обеспокоены заботами о еде, работе, заработке или какими иными, даже качество выполнения асан заметно падает: делать их не хочется, гибкость снижается, асана плохо и меньше выдерживается, что-то отвлекает, что-то мешает.

Как призывал Будда, *создай себе остров!*

Но чтобы обрести смысл и иное качество жизни, научиться управлять умом и наличными силами организма многие ограничения — не приговор и не медзаключение.

Йогой строится иной человек. Человек начинает новую жизнь.

*Что здесь сделано — не гибнет, здесь утраты
не бывает.*

*Даже малость этой дхармы страх великий из-
бывает.*

(Бхагавадгита, 2.40)

Питание как йога

Питание — неотъемлемая, основополагающая функция всего живого. Одна из важнейших составляющих человеческой жизни и здоровья. В русском языке, как и в большинстве славянских, глагол «есть» — это и «питаться» и «быть», «существовать». И даже в английском, как ненаучно, но проницательно заметил М. Задорнов, I am (я есть), уж больно похоже на «я ем».

Люди озабочены, как заработать на еду, как и какую добыть-купить, что и как приготовить, чего и сколько есть... Едят — кто три, кто четыре раза в день, а иной чуть ли не постоянно. Кто печалится, что мало, кто — что слишком много.

«Не одно пузище смышляет о пище; и тонкий живот без еды не живёт» (русская поговорка).

Во времена оны множество людей волновала нехватка еды. Ныне в развитых странах вместо этого распух страх вредной пищи, излишнего веса, ожирения, целлюлита. Многих, особенно женщин, слишком волнуют выбор и вопросы правильной диеты. Этому интересу стали потакать и многие целители, и расплодившееся племя диетологов, в бесчисленности книг, журналов, сайтов, статей, программ дающие (продающие, что выгодней) советы по здоровому, рациональному, экологическому, диетическому питанию. А ещё доходнее — под разную наукообразную трескотню продавать объявленные особо необходимыми и полезными всякие пищевые добавки и витамины.

Но уйма информации о правильном питании, пусть и с благими намерениями, не столько помогает его наладить, сколько смущает и беспокоит людей в отношении их пищевых привычек. Люди начинают страдать не от нездорового питания, а от сомнений и выбора. Полез-

ную ли пищу и правильно ли едят? достаточно ли в ней калорий, витаминов, аминокислот, минералов? какие пищевые добавки нужны?

Кто решился обустроить свою жизнь йогой, такую важную часть жизни как питание, должен сделать соответствующей и содействующей йоге.

И поначалу многих приступивших к йоге, хотя бы только «асанистой», вопросы питания слишком уж волнуют и заботят. Постоянно обсуждают — как, что, сколько должен есть «йог»? Чего не есть? Надо ли голодать и как? Толкуют, перетолковывают и пытаются следовать разбросанным в разных книжках, но часто взаимоисключающим сведениям. Иным даже духовное совершенствование предстаёт, прежде всего, и только, в соблюдении каких-то предписанных правил питания.

Кто-то впечатлился образами былинных йогов-отшельников, сидящих в лотосе в диких лесах, гималайских пещерах, на снежных вершинах. И питающихся раз в тысячу лет каким-нибудь упавшим с дерева сухим листом, а то и прямо праной, извлекаемой из солнечного света. И под нашим блеклым солнцем появились *солнцееды* (ох, жалко солнышка, совсем съедят!).

Многие новообращённые убеждены, что йогин — весьма редко и мало едящий растение- или сыроед. С вдруг явившейся в них строгостью не вегетарианцам они отказывают во всякой «духовности» и «йогости».

Им так хочется стать «йогистее» всех великих йогов! Их прям-таки терзает обязанность соответствовать некому «йоговскому» образцу! Сразу и решительно отказаться от запрещённых йогину, по их мнению, видов пищи, перейти на только «чистую» или «саттвичную»: растение- и сыроедение, и вообще — чем меньше есть, тем лучше.

В поисках «йоговского питания» безвкусно смешивают индийские образные представления с научно-

популярными. При этом становятся особо падки на всякие диетические моды, заморочки и страхи. Начинают относиться к питанию слишком уж серьёзно и скрупулёзно: постоянно выискивают и выбирают «здоровые продукты», отшатываются от так называемых несовместимых, высчитывают калорийность и витаминность и пр.

Огромная часть их ума и значит, жизни, занята страхами: «белой смерти», то бишь соли, «сладкой» — сахара, масла (холестерин!), молока (там казеин!), оксидантов, нитратов, консервантов, красителей... Ну и борьбой со своими желаниями и привычками. Хочется мясца или рыбки, бокала шампанского или пирожное в праздник, да нельзя. Боятся, что, нарушив пищевые правила и запреты, тотчас утратят или праведность или здоровье и не восстанут после такого падения. И коль такое случается, они ощущают себя преступниками и предателями йоги.

В 90-е гг. такое направление мысли доморощенных йогов явственно и агрессивно господствовало. Если посмотреть несколько книг тех времён, то серьёзность и суровость наставлений и обоснований — чего нельзя есть йогам, что они должны есть — выглядит ныне тупо приказной и слишком назойливой.

Есть и противоположная склонность, по коей также легко соскользнуть к заблуждению. Теперь чаще утверждают, мол, как питаться — для йога не имеет значения, ему можно есть, что угодно. В этом есть какая-то доля истины, и она тем больше, чем больше Истины познано йогином. Но зачастую подоплёкой таких заявлений является желание привлечь к своей школе или группе возможно большее число соучастников, не отпуская их необходимыми ограничениями.

Если свет истины ярче у середины между двумя крайностями, постараемся подойти к той области, откуда они разошлись.

Начало правильного питания — правильное понимание.

В нынешнее время йога широко разлилась по миру, в основном, как «телесно-ориентированная» — в виде занятий асанами. И в такой йоге «западного разлива» собранный опыт привёл к выработке каких-то общих представлений — о полезности упражнений для здоровья, о необходимости асаны делать «с расслаблением» (хоть не всегда заявления соответствует осуществлению), о каких-то внешних обликах асан, названиях и пр. Хорошо бы установить какие-то подобные общие основания и для самостоятельного поиска наилучше подходящего питания при занятиях йогой.

Сразу предупредим: мы и не замыслили написать какой-то свод правил и объяснений по йоговскому питанию. Темы и йоги, и питания почти необъятны, и для достаточной глубины и подробностей понадобилась бы, по малости, толстенная книга. На первых порах (благо, что в сетевой статье есть возможность что-то добавлять, исправлять, удалять) наша задача — наметить основные подходы к нему, да так, чтобы они не привели к тупиковым заблуждениям.

Для этого надо добраться до корней нынешних представлений и сложившихся правил йоговского питания.

Зададимся вопросом — из каких источников они подчерпнуты?

Вникни — и обнаружится: большинство новообращённых следует рекомендациям «учителей», а те, оказывается, пересказывают вычитанное из каких-то со-

временных книжек, сайтов или лекций. И все уверены, что это — непреерекаемые «священные» истины, снизошедшие откуда-то из древности и с гималайских высот. Что в каких-то писаниях йоги, которых, впрочем, сами они не читали, есть свод каких-то правил питания и какая-то точная «раскладка» благих и запретных для йогов продуктов.

Как бы там ни было, почвой, откуда выросли нынешние мнения о йоговском питании, является индийская среда, а источниками, которые их питали, — её писания, в частности, писания йоги. Так что начать лучше с хотя бы общего и краткого обзора сведений о питании в источниках.

Но просьба: не относиться к приведённым выдержкам, как к книжному знанию, натужно притянutoму к простым физиологическим процессам, коим кажется питание. Не пожимать плечами: что полезного, как говорят, практического, конкретного нынешний занимающийся йогой человек может извлечь из донаучных, суеверных или слишком отвлечённых представлений о питании? Не оценивать заранее эти представления, символы и обобщения как ненужные и бесполезные для вашего упражнения и жизни.

И без чрезмерного скептицизма — не будьте слишком легковверны. Сведения источников нужны не для того, чтобы из них делать догматы.

Йога — единение. Это её качество проявляется, в частности, как присущая Разуму способность находить основы, общности, связи, преемственности между разнородными или отдалёнными явлениями: личным и вселенским, прошлым и будущим, наследием и современностью, между разными мировоззрениями и мироустройствами... Проникать за очевидное, объединять разнородное...

Понимая йогу так, мы постараемся отыскать и наладить связи между древними предписаниями о питании в источниках йоги и нынешними «практическими» устремлениями и представлениями людей, в иных времени, местности, условиях. Причём, основополагающими для нас будут не научные теории питания, а прозрения и опыт йогов, явленных в источниках йоги. И наши скромные понимание и опыт.

Из источников можно почерпнуть сведения, как сложились и менялись представления о йоговском питании. А на их основе, надеемся, сделать выводы и организовать имеющиеся у вас знания для самостоятельной выработки подходящих правил питания.

Может, эти знания помогут понять: пища не сводится к веществам (белки, углеводы, витамины и пр.), питание — к пищеварению в желудочно-кишечном тракте, а поедающий — к пищеварительному самовару. Узнать, что главное, а что второ- и даже третьестепенно в йоговском питании? Какие пищевые ограничения разумны, какие нет? Как избежать страхов и нарушений питания, пока они не переросли в невроты или не нанесли вред телу и уму? И прочее.

Знание источников нужны и для того, чтобы обрести более широкий взгляд на вопросы питания. Чтобы нынешние представления о питании обрели основание и опоры в прошлом. А какое уж строение вы возведёте на этом основании — избу ли, терем или дворец — дело желания, вкуса и возможностей.

Что есть в источниках

В индийском мироустройстве, как во всех исконных вероисповеданиях с долгой преемственностью, пища и питание воспринимается не только как телесная потребность, но и почитается как священнодействие.

В Ригведе, одном из великих истоков индийского мироустройства, олицетворённая пища прославляется и призывается как божество Питу.

*Слаблю великого Питу, поддерживающего и могуче-
го,
чьей мощью (оджас) Трита терзал и расчленил
(змия) Вритру.*

*Вкусный Питу, сладкий Питу, мы приветствуем
тебя; будь нашим покровителем.*

*Явись нам, милостивый Питу, с милостью и удо-
вольствием,*

единственный высокочтимый и независтливый друг.

*Твой сок (раса), о Питу, разливается по землям так,
как рассеивается мелкая пыль,*

как ветры распространяются по небесам.

*Те, о Питу, кто распределяют тебя между собой, о
Питу,*

*они, о пресладкий, твоими соками, как и ты, растут
с длинными шеями.*

*К тебе, о Питу, прикованы мысли великих дивных
богов,*

*твоей живительной помощью (Индра) истомил
змея.*

О Питу, к тебе ушло всё добро гор!

*Послушай нас, сладкий Питу, будь доступен, дабы
мы вкушали тебя!*

*Раз мы пасёмся в премножестве вод и растений,
то да будешь ты, тело, полнеть.*

*Раз мы наслаждаемся сомой,
смесью твоей с коровьим молоком и рисом,
то да будешь ты, тело, полнеть.⁷*

⁷ Ригведа, 1.187.

Обширные места с рассуждениями о значении пищи есть в ведийских упанишадах. Но не в бытовом, биологическом, продуктовом, так сказать, смысле, а в виде образа, символа и обобщения. Огромное значение и знаковость пищи в жизни позволяет понимать и обобщать её всё более тонко и глубоко: от, так сказать, очевидных, грубо-вещественных, до всё более отвлечённых.

Пища — основа жизни вообще.

*Живые живут пищей*⁸

(Тайттирия уп., 3.2.1.)

*Существа существуют пищей.*⁹

(Бхагавадгита, 3.14)

*Поистине, из пищи возникают существа —
те, которые пребывают на земле,
затем пищей они и живут,
и в неё же они входят под конец,
ибо пища — старейшее из существ.
Поэтому её зовут всеисцеляющей травой.
Поистине всякую пищу получают те,
которые почитают пищу как Брахмана,
ибо пища — старейшее из существ.
Поэтому её зовут всеисцеляющей травой.
Из пищи рождаются существа,
рождённые, они растут благодаря пище,
она питает и сама питается существами
и потому зовётся пищей.*¹⁰

(Тайттирия упанишада 2.2.1)

⁸ Аннена джатани дживанти.

⁹ Аннад бхаванти бхутани

¹⁰ Пер. Сыркина.

Весь проявленный мир рассматривается как взаимоотношение еды и поедающего.

«Пища — источник этого мира», «с желанием пищи сотворён Благом (Брахманом) этот мир», «мир этот является пищей». (Майтри уп., 6.14, 6.12. 6.10).

Природа — еда для Духа. Дух (*Пуруша*) — это вкушающий, а Природа (*Пракрити*) — вкушаемое.

«Ведь Дух, чьи уста непроявленное, вкушает три свойства. — Кто знает это, тот — отшельник, йогин и жертвователь себе самому». (Майтри уп., 6.10).

Пища в упанишадах понимается чем-то подобным материи, а материя — не только веществом. К природе или материи относятся и явления энергии и сознания: дыхания, ума, распознавания, блаженства.

Такое сопоставление природных явлений и питания — достижение не только «индийской мудрости». Следы такого представления являются в русском языке выражения «питать чувства», «пища для ума», «пища для размышлений».

Такие представления, выраженные также в чеканных изречениях: *Я — пища, я — пища, я — пища. Я — поедающий, я — поедающий, я — поедающий. Я, пища, поедаю поедающего пищу. (Тайттирия уп., 3.10.5),* сейчас бы объясняли идеей энергетического взаимообмена.

А в позднейшем тексте Брихадйога Яджнявалкья смрити, замечательно выражающем стремление к соединению йоги и сиддханта (в смысле ведийских предписаний и обрядов), звук ОМ (*пранава*) — *«это великий прародитель всего, Знатор (всего) и зовётся Пурушей, имеющим три состояния, три вкушителя и три пищи (трибходжья)». При этом «три пищи известны как тело, вода и сома, а три вкушителя означают прану, огонь и солнце». (96, 98).*

Одно из основополагающих ведийских представлений относительно питания — **понимание его как вселенского жертвоприношения, в котором участвует всё живое.** Среди разнообразных «проявлений жертвоприношения Атману — еда и поедатель». Питание уподобляется подношению человеком пищи, как жертвы на Всечеловеческом (*вайшванара*) огне, который частично и часто соотносится с огнём пищеварительным.

Среди важных представлений ведийских упанишад — зависимость сознания от пищи, из чего следует понятие о материальной основе ума, «*Ибо ум, дорогой, состоит из пищи*» (Чхандогья уп., 6.5.4). И повторяется это выражение в упанишаде несколько раз при каждом тройственном делении разнообразных явлений.

Упанишады также догадываются, что пища-вещество превращается в сознание постепенно, постадийно. Тройственное деление разнообразных явлений относится и к питанию. *Поглощённая пища разделяется на три части. Её грубейшая часть становится калом, средняя — мясом, тончайшая — умом*¹¹ (Чхандогья уп., 6.5.1).

И ещё одна цепочка превращений: пища превращается в дыхание, дыхание — в жар, а жар — в сознание.

Пожалуй, древнейшее упоминание о питании в связи с йогой есть в одной из старейших ведийских упанишад — Тайттирии. Именно в ней, по мнению некоторых исследователей, слово «йога» впервые применяется в смысле некого способа осуществления истины, связанного с распознаванием (*виджняна*) и имеющее сторо-

¹¹ В пер. Сыркина — разумом. Такой перевод упускает смысловое различие в санскрите и русском слов «ум» и «разум». В тексте — игра на созвучии и противоположности: *мамса* (мясо) — *манас*.

нами веру, должное и истинное, а основой Великое (*махат*, то есть разум). В ней же большое место занимают рассуждения о священном смысле пищи и питания.

Поеданию пищи уподобляются разнородные явления мира. И, конечно, человек. *«Поистине, этот человек состоит из соков пищи»*¹².

При желании в упанишаде можно также найти изречения, похожие на прямые предписания. Например, такого рода. *«Да не попрекает он пищи»* — такова заповедь 2.7.1 и *«Да не презирает он пищу»* — такова заповедь 2.8.1.

И вывести отсюда правила поведения, в смысле поедания. Например: не нужно хаять то, что едите — будь это мясо, консервы или что-то несовместимое — как что-то дурное или вредное. Может, такое настроение усугубляет вред от того или иного вещества или даже вреднее его? Тогда уж лучше не есть.

Значительное место символике пищи и питания наряду с упоминанием шестичленной йоги, частью совпадающей с восьмичленной Патанджали, и даже описанием каких-то приёмов йоги уделено в Майтри упанишаде.¹³

Что-то о питании можно найти в Бхагавадгите, так сказать, новом завете Вечной Дхармы. Стих 6.24:

*Благожертвованием Благо-жертву в огонь Блага
Благой ввергает*

¹² Отметим уточняющую тонкость выражения в сравнении с вышеприведённой фразой из Чхандогьи: не «из пищи», а «из соков пищи». Пища расщепляется в кишечнике до жидкого «пищевого сока», что, поступая в кровь, усваивается организмом.

¹³ Исключая йаму и нийаму и с добавлением размышления (*тарка*).

благодаянье — как само Благо¹⁴, достижимое этим свершеньем.¹⁵

— стал мантрой, произносимой перед едой, особенно для индуистских саньясинов ведантистского толка. В нём ясно выражена та же общеиндийская идея о все-ленском жертвоприношении. А также ведийское представление о «внутренней жертве», ставшее одной из важнейших основ йоги. Внутренняя жертва — это уподобление жертвенным обрядовым действиям телесных и умственных проявлений человеческой личности.

Бхагавадгиту называют также писанием йоги. Хотя бы потому, что такое самоназвание повторяется в послесловии каждой её главы, а в тексте слово «йога» и его производные — наиболее часто употребляются, и то, что так понимается Бхагавадгита в преемстве. Но применять это писание в качестве инструкций по садхане не так просто. У неё другие цель, функция, адресат и жанр, чем в более позднем, в какой-то мере «научном» и систематизированном изложении йоги в сутрах Патанджали.

Но некоторые утверждения о питании оттуда вполне способны стать опорными максимами и для современных йогов. Вот замечательное:

Йога — не для едящего много иль не едящего вовсе (6.16).

Или в стихах, относящимся к пранайаме, указывается условием «сдержанность в пище» (4.30)¹⁶

Есть и подробности относительно состава пищи и её влиянии на человека.

¹⁴ Во всех этих словосочетаниях русским Благо передано санскритское, но родственное Брахман.

¹⁵ *самадхина*

¹⁶ *Нийатахара.*

...

«пища, ценимая всеми, трёх видов бывает:

...

Дающая долгую жизнь, крепость, силу, здоровье, радость,

вкусная, сочная, маслянистая — пища, приятная светлым.¹⁷

Солёная, кислая, острая, слишком горячая, жгучая,

пища грубая страстным приносит страдание, горесть и хвори.

Употреблённая, вкуса лишённая, несвежая и вонючая,

для жертвы негодная или объедки нравится мрачным». (17.7–10)

Больше разнообразных предписаний о правилах приёма пищи, о запрещённых для различных сословий (варн) и полезных для разных типов личностей продуктах, об искуплениях прегрешений постом, и т.п. собрано в дхармашастрах, сборниках аюрведы, Махабхарате. Но даже Установления Ману (*Манавадхармашастра*) больше уделяет внимания правильному отношению к пище и правилам её приёма, чем её составу.

«Надо всегда чтить пищу и есть её без пренебрежения, увидев её — радоваться, чувствовать себя удовлетворённым и всегда принимать с благодарностью.

Ведь всегда почитаемая пища даёт силу и энергию; но съеденная не почитаемой, она губит и то и другое» (законы Ману, 2.54–55).

Есть предписание вкушать пищу «с мокрыми» (то есть омытыми) ногами. (4.76)

¹⁷ *Саттвика*

Прямых указаний на запретность или нежелательность тех или иных продуктов немного, например, среди неискупимых грехов — винопитие. Есть сословные ограничения. Для брахманов иные и их больше, чем для шудр. Например:

Дваждырождённый, съев умышленно гриб, мясо домашнего кабана и петуха, чеснок, лук или порей принижается (патати) (5.19)

Даже относительно мясоедания четыре соседствующих стиха дают оттеночные оценки и предписания.

«Мясо никогда нельзя получить, не причинив вреда живым существам, а убийство живых существ несовместимо с пребыванием на небесах; поэтому надо избегать мяса».



«Никто не достигает употреблением чистых кушаний из плодов и корней и пищи отшельников плода столь большого, как воздержанием от мяса».

«Меня тот да пожирает в будущем мире, мясо которого я ем здесь» — так мудрецы объясняют значение слова мясо.¹⁸

«Нет греха в употреблении мяса, хмельных напитков и в плотских утехах — таков образ жизни живых существ, но воздержание (от этого приносит) большую пользу». (5.48, 54–56.)

А какое положение примет человек как направляющее — это уж личный выбор или отсутствие такового (карма, сословность, обусловленность и пр.).

Умение правильно вкушать пищу равносильно вкушению амриты¹⁹

Эта глава из Махабхараты²⁰ — замечательный пример того, что о питании говорят *смрити*, «запомненное», в основном, Писаниями.

* * *

Юдхиштхира сказал:

Дваждырождённый, блюдущий обеты, вкушающий (остатки жертвы) хавис —

Уставную пищу браминов, как (узнаётся), Прадед?

Бхишма сказал:

Не следующие обрядам вкушения (пищи), указанном Ведами, занятые своими делами,

И вкушающие по указаниям Вед, Юдхиштхира, и (те и другие) нарушают обряды.

¹⁸ Обыгрывается созвучие частей слова мясо (*мамса*): меня — *мам*, тот — *са*.

¹⁹ Этот подзаголовок представляет собой аннотацию или тезис к 221 гл., из индийского издания Махабхараты.

²⁰ Махабхарата, Шантипарва, XII, 221 (8004 — 8020) в пер. Б.Л. Смирнова.

Юдхиштхира сказал:

«Это — тапас» — так говорят о посте иные люди,

Махараджа, это ли тапас? Ежели нет, то какой здесь бывает тапас?

Бхишма сказал:

*Полумесячное голодание тапасом иные считают,
Но это самоистязание, а не тапас — так думают благие.*

Отречение и смирение — так определяется высший тапас,

Брахмачарин всегда соблюдает пост и послушание.

*Да будет всегда неколебим в решениях певец, да
будет всегда боголюбивым,*

Рачительным хозяином, всегда неустанным, любителем своего долга, Бхарата.

Пусть никогда не вкушает мясного, всегда соблюдает очищение,

Чествуя богов и гостей, пусть всегда вкушает амриту.

Да вкушает он всегда остатки (жертвенной пищи), пусть всегда соблюдает гостеприимство,

Благочестивым к предкам всегда пусть будет, всегда чтит богов...

Юдхиштхира сказал:

Как ему пост соблюдать постоянно? Как хранить ему целомудрие постоянно?

Как он должен всегда вкушать остатки? Как соблюдать ему постоянно гостеприимство?

Бхишма сказал:

Кто (лишь) утром и вечером вкушает пищу

И не вкушает в промежутке, тот постоянный постник.

*Целомудренным бывает дваждырождённый, к
жене входящий в урочное время.*

*Человек должен всегда говорить правду и никогда
не отступать от знания.*

*Пусть не ест нежественного мяса, но пусть не
отказывается совсем от мяса,*

*Пусть будет постоянно щедрым, чистым, не-
дремлющим, днём пусть не засыпает.*

Человек, трапезующий после слуг и гостя,

*Чистую амриту вкушает: таков закон, Юдхишт-
хира.*

*Дваждырождённый, не трапезующий раньше
тех, кого накормить он должен,*

*Этим воздержанием добывает себе небесное
(блаженство).*

*Кто после богов, предков, слуг и гостей вкушает
остатки,*

того называют «вкуситель остатков».

*Для таких непреходящие миры в обители великого
Брамы,*

*Они шествуют как небожители, апсары им слу-
жат.*

*Вместе с богами, предками они вкушают (трапе-
зу),*

*Радуются сынам, внукам; им (указана) высочай-
шая дорога.*

*Так в святой «Махабхарате», в книге «Умиротво-
рение», в разделе «Основа освобождения» гласит 221
глава — вкушение амриты.*

А вот как предписывается принимать пищу благо-
честивому мирянину (домохозяину) в индийском «кате-
хизисе».

Прежде чем сесть за стол, надо вымыть руки, ноги и лицо. Если верующий собирается посетить храм, он не должен есть мясо, яйца, рыбу. Следует расстелить подстилку на земле и сесть на неё лицом к югу, востоку или западу, но не к северу, выпить два-три глотка воды, поставить сосуд с водой справа от себя, обмотать безымянный палец правой руки травой дарбха, соединить руки над едой и произнести: «Да будет у меня всегда!» (имеется в виду еда). Затем окропить еду водой и поднести часть каждого блюда в жертву избранному божеству и хранителям восьми частей света (локапалам). Затем взять первый кусочек средним, безымянным и большим пальцами правой руки, произнести мантру пранаясваха («Да будет благо жизненному дыханию!») и, не разжёвывая, съесть. Во время еды не следует много говорить. Есть надо только правой рукой, пищу класть на листья банана. После еды надо выпить воды, холодной или тёплой, прополоскать рот, (снова) вымыть лицо, голову и ноги. Место, где совершалась трапеза, очистить коровьим навозом и водой.²¹

А есть ведь особые правила для отшельников (в араньяках), есть свои для тех или иных религиозных течений, сект, орденов. Например, в Индии шайвам, почитателям Шивы и шактам, почитателям Энергии в обликах Деви, Дурги, Кали животную пищу есть позволено. Для приверженцев же Вишну и его аватар Рамы и Кришны все виды мяса запретны.

Также в аюрведе (здорововедении), одной из наук дхармы, были наработаны долгим опытом основания и правила питания для сохранения здоровья и лечения

²¹ Цит. с поправками по Боги, брахманы, люди. — С. 295.

болезней, согласно личностным типам и основным расстройствам (тридоша).

(При желании некоторый дополнительный материал об основах и правилах питания по аюрведе и применении их в йоге желающий может посмотреть в наших книгах по аюрведе).

О питании в писаниях йоги

А что, собственно, есть о питании в «специальных» источниках йоги? С первого взгляда, таких писаний немало (даже из того, что переводилось нами). Это, конечно, Йога сутра, Горакша шатака, упанишады йоги, Хатха йога прадипика, Гхеранда самхита, Шива самхита, Аштанга йога Чарандаса, Лайа йога сутра, Свара йога и т.д.

Но, несмотря на такое множество источников, сведений о питании там не так уж много. К тому же некоторые положения повторяются почти дословно.

В самом главном писании йоги, в сутрах Патанджали нет ни одной о питании. Нет никаких подробностей по питанию и в самом известном толковании сутр — «Разъяснении йоги» (Йога бхашья) Вьясы. Немного сведений и в поздних источниках йоги: одно-два предложения в упанишадах йоги, по несколько стихов — в *Шива самхите* и в *Хатха йога прадипике* Сватмарамы (1.58–1.63), где подробностей побольше. А наиболее развёрнутые предписания о питании из источников йоги (уточняем — хатха йоги) приводятся в Гхеранда самхите. Здесь не только говорится о нём в большем количестве стихов (5.16–5.32) и не просто общими словами, но и названы какие-то желательные и нежелательные продукты.

Похоже, количество и подробность сведений о питании зависит от времени создания и жанра источников

йоги. А картина та же, что со сведениями об асанах: чем древнее источник, тем меньше упоминаний и указаний относительно их.

В Йога таттва уп., среди того, чего должен избегать йогин, как мешающего йоге:

«тяжёлая (тамас) пища, солёная, кислая, жгучая, чёрствая, острая, с горчицей, (также с избытком) зелени (овощей)» (47) и «голодания и прочее, ведущие к телесной слабости» (48).

Похожий перечень нежелательного — в Шива самхите:

Слишком кислое, вяжущее, острое, горькое, солёное, горчица, жареное в масле, а также обжорство и голодание. (3.33)

Больше подробностей о нежелательной пище даёт *Хатха йога прадипика*. Пища, которую надо избегать йогину — это:

острая (кату), кислая, жгучая (тикишна), солёная, обжигающая (ушна), зелёные овощи, кунжутное масло, горчица, возбуждающая (хмельное), рыба, козье и прочее мясо, кислое молоко, творог (масло), кулаттха (конские бобы), кола (длинный перец или плоды ююбы), масляные лепёшки, асафетида, чеснок — неподходящая (пища),²² так сказано.

Следует избегать нежелательной пищи: вновь разогретой, сухой (или чёрствой), слишком солёной, кислой, вяжущей и когда в ней слишком много зелени (овощей) (Хатха прадипика, 1.59–1.60).

²² Неподходящая... *апатхьям* (от *патхи* — путь) — более близко по смыслу, чем перевод «запрещённая», как например, в издании *Хатха йога прадипики* Бихарской школы йоги.

Пожалуй, самый обширный перечень продуктов желательных и нежелательных — в Гхеранда самхите. Но тут мы сталкиваемся с тем, что этот перечень для нас оказывается малополезным — из-за трудности не для ботаника или индолога отождествить индийские названия с какими-то продуктами и отсутствия их в нашем повседневном питании и даже громадных супермаркетах.

Если, например, среди нежелательных можно в каких-то узнать знакомые, скажем, лук, чеснок, лимон (*жамбира*), асафетида, (*хинга*), то перечень рекомендуемых в Гхеранде самхите — *патола*, *шурана*, *мана*, *каккола* (вид ягод), *шука*, *драдхика*, *каркати*, *рамбха*, *думбари*, *кантакантака*, *амарабха*, *баларамбха*, *рамбхадарда*, *мулака*, *вартаки* и *риддхи* — приводит в уныние мечтающего быть «аутентичным» йогом жителя средней полосы, к тому же и не индолога. Да если присовокупить туда из других источников *кулаттха*, *панду*, *катхабель*, *кантабильва*, *палаша*, *кадамба*, *бимба*, *лакуча*, *камаранга*, *пийала*, *шалмали*, *кемука* — расшифровывать эти экзотичные названия вообще пропадает охота. Тем более искать их в наших огородах, городах и весях.

Разве что по поводу указанных в отдельном стихе пяти желательных — *бала*, *кала*, *патола* (какой-то вид индийских огурцов), *виштука* (вид шпината), *хималочака* (вид овощного банана) — в стихе есть уточняющее указание — что эти овощи листовые, то есть не корнеплоды, к которым индийское мироустройство относилось с некоторым пренебрежением.

Пожалуй, самое общее, приемлемое и применимое определение нежелательной для занимающегося йогой пищи дано в Гхеранда самхите, 5.30.

«Йогину следует избегать пищу чёрствую, дурную, вонючую²³, жгучую, старую, слишком холодную и слишком горячую».

Множить выдержки из разных источников можно долго и нудно. Важнее понять основное.

Индийское преемство придавало огромное значение питанию и столетиями создавало разнообразнейшую кухню и вырабатывало подробнейшие, как общие, так и частные (сословные, возрастные, отшельнические и пр.), правила питания. Эти разнообразные знания были важной частью Вечной дхармы, вселенского порядка, наследником которого было индийское мироустройство.

Йога же стремилась к безусловной свободе, в том числе и от уз мирских обязанностей.

Есть ли вообще особые «канонические» правила питания «для освобождения»? Даже, если они есть, свобода сметала и «инакость» йоговского питания. Иные садху всю жизнь питаются удивительной малостью, никак не могущей восполнить научно обоснованную необходимость в питательных веществах (например, два стакана молока в день). А были, как Трайланга, обладающие огромным брюхом и удивительной способностью съесть неимоверное количество пищи. Джайнская йога, естественно, выработала для своих приверженцев правила питания с полным исключением попадания живых существ в пищу. Другие, например, агхори, показывают полное пренебрежение к разделению пищи на чистую и нечистую, и показательно едят какие-то объедки, чуть ли не тухлятину и падаль.

Ну как такие разные проявления пищевого поведения свести к чему-то общему и канонически правильно-

²³ Дурную, вонючую... Дурнопахнущую, то есть испорченную.

му? Какого-то особого йоговского питания, судя по примерам столь разных йогоинов и даже по текстам йоги, нет. Правила питания йоги — это, в общем-то, правила чистого или «саттвичного» питания в санатана дхарме (вечного порядка), которая проявляется по-разному в индуизме, буддизме, джайнизме, тантре. А вот средневековая йога, особенно хатха, физиологию йоги и представления о питании приняла из аюрведы. А так как только аюрведа создала развитое учение о питании для поддержания здоровья и лечения, дремлющее в хатха йоге, это семя взросло в наше время как «йога для здоровья».

Но следует ли из этого, что йога не придавала значения питанию? — Вернее другое. Классическую и даже средневековую, в какой-то мере тантрийскую, йогу вполне удовлетворяли основы и частности питания, выработанные индийским мироустройством. Так что йоге мало чего оставалось добавить, разве что иначе расставить эти правила — по влиянию на упражнения.

Питание как йога

Как понимать и применять в наших условиях

Для этого надо понимать: есть разные подходы и тонкости.

Даже если некоторые предписания старинных писаний дхармы и йоги относительно питания довольно очевидны, лишь послушно исполнять предписаниям текстов по правилу «делай так», вряд ли имеет смысл, если вообще возможно.

Указания писаний надо ещё правильно понимать и творчески применять в наших условиях. Только тогда питание со всеми новоявленными или новопридуман-ными правилами будет правильным — для вас.

Во-первых, тексты эти — не научные работы с чёткими постулатами и перечнями правил и продуктов. Их указания могут противоречить одно другому и многие из перечисленных там продуктов у нас не водятся или редки. Так что, из этого немногого и во многом экзотичного учебное и подробное пособие по йоговскому питанию и, тем паче, применительно к нашим условиям и набору продуктов, не построишь.

И обратите внимание на такую неочевидность: даже то, как переведён текст, может оказать влияние на наше понимание, выводы и пищевое поведение. Вот как вышеприведённый стих из Хатха йога прадипики, 1.60 в изданной в Киеве книжке «Путь Шивы» упрощённо переведён, видимо, с английского: *«Пищу остывшую, разогретую, пересоленную, прокисшую йогин должен избегать как нездоровую»*. То есть в сравнении с санскритским текстом некоторые тонкости упущены, а слово «нездоровое», в тексте отсутствующее, внесено, видимо в угоду нынешнему оздоровительному пониманию йоги.

И ещё одна тонкость: иногда на понимание могут повлиять даже оттенки значений одного слова. Относительно нежелательных продуктов или дел санскритские тексты применяют формы от глагола *вардж*: *варджает, варжйам, виварджитам*. Перевести их можно по-разному: «следует избегать», или «нужно устранить» «исключить», «отвергнуть». Если в первом случае, более близком к смыслу санскритского слова, предписания обретают пожелательный смысл, то во втором — неоспоримо запретительный. И совсем уж неверным по смыслу будет перевод (из того же сборника «Путь Шивы») «йогинам нельзя есть».

Неверно это не только исходя из значения санскритских слов, но и по смыслу йоги: йогин устремлён к свободе, а свободный — и от правил питания.

Так что, если что-то и советуется здесь по питанию, воспринимайте это как желательность, а не обязанность.

И надо помнить ещё одно. Во времена сложения текстов дхармашастр, йоги, аюрведы представления о питании были совсем иными, чем нынешние научные — о калориях, белках, углеводах, аминокислотах, витаминах, холестерине и пр. Была не менее сложная и многообразная совокупность представлений о пище чистой и нечистой, освящающей и оскверняющей.

Как все природные явления, пища подразделяется на 3 группы соответственно гунам природы:

тамас — тяжёлая (в том числе и для желудка и пищеварения), производящая безразличие, вялость, помрачённость;

раджас — резкая, что будоражит, раздражает, вызывает враждебность и гневность;

саттва — естественная, содействует спокойствию, ясности ума, внимательности.

Употребление чистой пищи есть часть соблюдения чистоты (*шауча*) нийамы.

Её также делили по влиянию на три преобладающих обменных расстройства (*тридоша* — ветер, жёлчь, слизь), на телесные ткани (*дхату*). Главным критерием были не цифры, а непосредственное восприятие (шесть вкусов, не говоря уже о таких тонкостях, как особый вкус *прабхава*, или послевкусие после переваривания (*винака*). Эти знания выявлялись и проверялись опытом наблюдения и самонаблюдения на протяжении многих поколений.

Так что, если вы занимаетесь асанами и пранайамами «для здоровья», и не специалист-диетолог, то следовать в питании аюрведе и удобно, и разумно. Её представления оказываются более непосредственными,

ощутимыми человеком и значит, сознаваемыми. Их легче творчески согласовать с личными особенностями человека. Они лучше подходят для целей и осуществления йоги.

И наконец. Если правильное питание — часть дхармы, то оно должно опираться на четыре источника этой дхармы:

- *Веда*, что можно понимать как непосредственное ведение или знание (которое проявляется и наитием, интуицией),
- *смрити*, то есть переданное по памяти, в том числе и писаниями,
- *садачара*, поведение знающих истину,
- *свасья прийам атмана*, свойственность и удовлетворённость (может, даже «самодовольство», если бы слово не обрело отрицательный смысл)

Первых двух источников мы слегка коснулись, приводя некоторые выдержки из писаний индийского мироустройства. Особо отметим последние два.

Поведение знающего — это выработанные им в ходе садханы подходящие для тех или иных условий собственные правила питания. Его примером начинающий может вдохновляться, на его примере учиться самостоятельно вырабатывать своё питание.

И наконец, свойственность и удовлетворённость (даже приятность). Суть в том, что духовное совершенствование не должно быть только суровым долгом и борьбой — с миром и с самим собой, слишком мучительным; оно должно давать удовлетворение, даже радость. Одно старинное русское писание объясняет неудачу какого-то начинания тем, что оно делалось «с тяжким, звероподобным рвением».

Приложим эту мерку к питанию. Например, добыча хорошего питания не должна быть слишком трудным

или хлопотным делом. Ограничения в питании не должны слишком занимать и беспокоить ум. Нужно быть довольным поедаемой пищей, пища должна доставлять удовольствие, удовлетворять потребности тела и ума.

И более общо: выработка подходящего питания, в конце концов, позволит перестать обращать на него внимание

Рациональное или разумное?

Важный вопрос для понимания: отличается ли и чем йоговское питание от обычного, так называемого «здорового» или «рационального»?

С одной стороны, оно отлично от обычного или лечебного по возвышенности или непрактичности целей. Те служат телесной необходимости, удовольствию, телесному здоровью, йоговское же питание используется для очищения и подчинения ума и достижения Знания и Освобождения, и как ни неприятно звучит, в том числе и от тела.

Поэтому желательно сначала разумно и скромно соотносить свои цели и возможности с величием и трудностью Освобождения. Если вы занимаетесь йогой для здоровья и успешности в жизни, то подумайте, нужно ли вам безоговорочное соблюдение правил йоги, направленной на отречение от «мирского».

И даже, если в йоговских текстах вы видите, казалось бы, ясные предписания и, в частности, пищевые запреты, надо учитывать, для кого они создавались. А предназначались они для людей, для которых йога становилась жизнью и исполняющих свою садхану в уединении или обители. А подойдёт ли вам питание отшельника, если вы живёте в мегаполисе, работаете, ведёте семейную жизнь, вольно или невольно участвуете в общественной, ездите в общественном транспорте и прочее?

Поэтому питание должно быть не столько правильным (по правилам), сколько разумным. Разумней к нему подходить, не исходя из навязанных теорий и рецептов, а по мере понимания личных особенностей и связи самочувствия и питания.

При этом «разумным» — не значит «рациональным». Диетология и популярная литература очень любит этот термин — рациональное питание. Если вслушаться в смысл слова, то оно, вроде бы, нам говорит, что такое питание — определяется рацио — то есть рассудочным, логическим, теоретически «построенным» мышлением и нацелено на то, чтобы держаться какого-то правильного рациона. Но исходя из разных теорий, предлагают таковым слишком разное. К тому же теории питания время от времени не только изменяются, но меняются даже на противоположные. Да ещё, как всякие теории, относящиеся к человеку, — они рассчитаны на некоего среднего человека и не учитывают личных особенностей.

Рациональное питание? Наука питания? — Больно скучно. Пусть она останется и искусством!

Превращение питания в упражнение

Чтобы питание превратить в упражнение йоги, сначала надо уподобить его некому действию, являющемуся неотъемлемой чертой йоги.

Умеренное питание можно понимать как воспитание умеренности вообще.

Постепенная выделка подходящего именно вам питания — как следование своей садхане. Изменение пищевых привычек и отказ от тех или иных вредных продуктов можно понимать как очищение или отречение.

Употребление чистой пищи есть часть соблюдения чистоты (*шауча*) нийамы.

Правило умеренного питания в какой-то мере связано и с двумя из правил нийамы — довольством (*сантоша*) и *тапасом*. *Сантоша* предлагает довольствоваться малым и скромным, а тапас проявляется как соблюдение каких-то пищевых ограничений.

Питание может меняться в зависимости от степени освоения йоги и ступени упражнения.

Например, исходя из степени освоения асан. Если у упражняющегося тугоподвижность суставов и боли в мышцах (ветреные проявления), тогда разумно, по возможности не есть холодного, избегать помидоров, картофеля, баклажанов, перца, шпината, которые в этом случае неблагоприятны. Но от соли совсем не отказываться — она полезна как противоветренное средство, как и такие специи, как фенхель, корица и та же асафетида, указанная как нежелательная по другим причинам (возбуждает половое влечение).

Или такая возможность. Раньше человек без труда делал упражнения на скручивание или наклоны вперёд, поскольку тело было худощавым. Потом на животе и в талии появился жирок, и эти упражнения перестали получаться как раз из-за того, что увеличился объём и охват тела. Вот и указание, что надо есть чуть меньше или изменить состав пищи, уменьшив например, количество жиров и сладостей.

И противоположный случай. Положим, человек резко уменьшил количество и состав пищи, став сыроедом. Через какое-то время заметил (если способен на это) перевозбуждённость и раздражённость, резкую потерю веса, быструю утомляемость, частые простуды, жёсткость и тугоподвижность суставов и связок. И не йога здесь виновна, а собственная мечтательность, неразумность и тщеславие. Они заставляют человека бороться со своей природой и питаться неподходяще для себя.

Лучший отказ йогина от той или иной пищи — не из-за послушности запретам писаний или наставника, а из-за стремления к свободе, к которой приближаются отречением.

Йогин ограничивает себя в пище, чтобы меньше зависеть от своих привычек, чтобы чистая пища содействовала очищению сознания, чтобы чувствовать радость отречения.

Умеренность в еде

Нами достаточно приводилось сведений источников и примеров поведения некоторых представителей йоги наталкивающих на выводы об относительности правил питания йоги.

И всё же одно самое важное, опорное правило йоговского питания есть.

Главное правило йоговского питания — умеренность в еде (*митахара*). Йога таттва упанишада, 28 использует другое определение — лёгкое питание (*лагхвахара*), утверждая его «одним из главных обузданий (*йама*)».

Тот, кто приступает к йоге без умеренности в еде (митахара),

Будет подвержен болезням и не осуществит никакой йоги. (Гхеранда самхита, 5, 16)

Хотя это основное правило во всех известных йоговских писаниях (упанишады йоги, Гхеранда самхита, Шива самхита и др.), оно принадлежит не только йоге, но Вечной дхарме или ведийскому преемству вообще. Все другие, касающиеся каких-то пищевых запретов, времени и правил приёма пищи — второстепенные.

«Шесть достоинств обретает тот, кто ест умеренно — это здоровье, долгая жизнь, благоденст-

вие и сила, и потомство его бывает безупречным, и не попрекают его прожорливостью» (Махабхарата, 5.37.26–33).

Как понимать и применять это правило? Как мерить эту умеренность? Проще, сколько надо есть-то?

Умеренной пищей называют свежую, сладкую²⁴ пищу, четверть которой благоговейно предлагают (как жертву) для вкушения Шиве. (Йога кундалини, 3).

«Умеренной едой называют ту, которая чиста, сладостна (приятна), масляниста, что заполняет (лишь) половину живота и принимается с любовью к богам».

«Половину живота следует наполнять едой, третью же четверть — водой и четвертую часть сохранять для движения воздуха» (Гхеранда самхита, 5, 21–22).

Это правило заполнения живота наполовину едой, на четверть — водой и на четверть воздухом взято из аюрведы, чьи представления и правила тексты и учителя хатха йоги часто применяют. По Чараке *«следует есть в надлежащей мере и надлежащая мера еды определяется силой пищеварительного огня. Самоуправляющийся человек всегда поддерживает свой пищеварительный огонь топливом здоровой еды и питья, разумной мерой и временем».*²⁵

Получается, та же умеренность ещё и зависит от телосложения (хотя бы от размера живота), от типа об-

²⁴ Кстати, уточним относительно сладкой пищи: сладкая пища — это не шоколадки, халва, торты, конфеты. Имеется в виду сладкая пища (*мадхава*) с точки зрения вкусов аюрведы: зерновые (углеводы), сладкие фрукты, те же самые молоко, масло и т.п.

²⁵ Цит. по. *Sannyasa darshan* — P.142.

мена (у жёлчных или пылких, т.е. питта-личностей, повышенный аппетит и огонь пищеварения) и прочего.

По Аштанга йога Чарандаса, 1, 15: *«нужно научиться есть лёгкую пищу умеренно, чтобы утолить голод, но не впадать в вялость». «Пить — не слишком много, не есть несвежего, острого или кислых плодов, чтобы не допускать потери семени».*

Что касается частоты приёма пищи, то в индийском преемстве считалось достаточным и благочестивым есть два раза в день. Есть даже количественные указания — в каждый приём пищи для каждого жизненного состояния —

«8 глотков для муни (странствующего монаха), 16 — для лесного отшельника (ванапрастха), 30 — для домохозяина и любое число для ученика».

То есть не было каких-то «правил для всех». Больше ограничений брал на себя больше знающий. На Западе чаще наоборот: больше ограничений возлагалось на неофита.

В Гхеранда самхите, 5.31 говорится, что надо избегать есть всего раз в день или вообще не есть, а также есть, пока не прошло 3 часа²⁶.

Раньше ели реже. Не было кафе, ресторанов, лавок с фастфудом и разнообразием готовых блюд или кишащих продуктами магазинов. Не было ни кухонных комбайнов или блендеров, режущих или размельчающих продукт. Готовить на разожжённом огне было труднее и дольше, чем на конфорке, в аэрогриле, или подогреть полуфабрикат в микроволновке.

²⁶ Часто это место понимают неверно (например, В. Бойко) — что нельзя оставлять желудок пустым больше трёх часов. Но здесь говорится о том, что не надо есть (и даже перекусывать!), пока не пройдёт одна йама (3 часа) после предыдущей еды. Это предписание воспринято из аюрведы.

Поэтому современный человек ест чаще. Если считать ещё всякие перекусы, съеденное на ходу мороженое или чипсы, то получится больше десятка раз на дню. Не удивительно, что ожирение стало столь большой проблемой в развитых странах. И при этом человек уверен и уверяет других, что ест мало.

С точки зрения аюрведы подобные перекусы вредны, так как смешивание непереваренной пищи с частично переваренной — весьма болезнетворное действие. Пока предыдущая еда не переварилась (а цикл пищеварения занимает в среднем 6–8 часов), поступление новой особо способствует накоплению отходов и ядов (*ама*) и жира в организме.

Для большинства современных людей двухразового питания было бы вполне достаточно. Но поскольку питание ещё и удовольствие, успокоение, отдых, общение за столом и прочее, разумней придерживаться такого правила: по вашим возможностям есть реже, пусть и больше. Исключение составляют люди, страдающие болезнями печени, жёлчного пузыря, язвами желудка, при которых требуется дробное питание. Но и в этих случаях неразумно есть больше 6 раз в день, ибо смешивание непереваренной и перевариваемой пищи будет способствовать загрязнению, что ухудшает общее состояние больного и осложняет течение болезни.

Другие же должны руководствоваться быстротой своего обмена. Например, людям с капховым расстройством и замедленным обменом самое важное — есть не меньше, как часто и безуспешно они стараются, а реже, чтобы успеть усвоить съеденное: 2–3 раза в день вместе с перекусами, причём последний раз — за 3–4 часа до сна. Людям с убыстрённым обменом: пылким (*питта*) — 3–4 и ветреникам (*вата*) — 4–5.

Против резкостей и крайностей

Некоторые приступают к йоге, полагают себя обязанными резко поменять привычное питание. Начиная осваивать асаны, быстро понимают, что не всякую могут выполнить сразу и откладывают некоторые годами. А вот перейти на какое-то особо чистое и скудное йоговское питание, мнят, могут сразу.

Резкая смена пищевых привычек может принести неприятности, подобные травмам при одержимом и неправильном выполнении асан.

Надо постепенно менять, а не ломать, как спички, пищевые привычки.

Ломка пищевых привычек может быть столь же мучительной, как похмелье пьяницы или «ломка» наркомана.

Как и с асанами и пранайамой, в питании полезней продолжительные и последовательные изменения, чем быстротечные дёргания.

Введение ряда новых пищевых запретов, ограничений, должны быть не первым шагом йоги, а следовать за достижениями в упражнении. Иначе — вытекать из состояния ума.

Если угодно, подтверждения писаний йоги. В Хатха йога прадипике правила питания излагаются после изложения асан, перед главой, посвящённой очищениям (шаткарма) и пранайаме. В Гхеранда самхите — в начале 5-й главы, излагающей пранайаму. Почему же не в предыдущих главах, где описываются шаткармы, асаны, мудры и пратьяхара²⁷. И даже в Шива самхите предпи-

²⁷ Место и смысл пратьяхары в Гхеранда самхите отличается от представленного в Йога сутре. Она больше сопоставляется с внешними действиями: уединением и отказом от чувственных отвлечений.

сания, касающиеся питания, находятся в явной связи с пранайамой, хотя после этого текст начинает излагать асаны (возможно, это позднейшая вставка). Похоже, это следует понимать, что опыт преемства полагал, что в упражнениях, предшествующих пранайаме, особые ограничения в питании не столь важны.

И когда Вивекананда утверждает: *«Желающие овладеть йогой и готовые регулярно выполнять упражнения должны начать с диеты»* — под йогой он понимает совсем не занятия асанами для здоровья. Он разделяет людей на дополняющих обычную жизнь какими-то упражнениями йоги и всецело посвятивших жизнь йоге.

*Люди, намеренные продолжать прежний образ жизни, к которому они добавят некоторые упражнения, могут есть, что хотят, но должны уменьшить свой рацион. Те же, кто стремится к быстрому продвижению и совершенствованию, должны соблюдать строгие диетические ограничения. Им лучше несколько месяцев питаться исключительно молоком и крупами. Вначале, когда организм только начнёт перестраиваться, они обнаружат, что болезненно переносят любое отклонение от диеты. Буквально один глоток чужеродной пищи расстроит всю систему. Но так будет продолжаться лишь до того, как человек научится управлять системой, после этого он может есть, что пожелает.*²⁸

Это повторение утверждения источников.

Но *«когда (обретено состояние, в котором расстройств) воздуха, жёлчи и слизи»*²⁹ не усиливаются,

²⁸ Из главы Пратьяхара и дхарана и Раджа йоги. — Свами Вивекананда. Практическая веданта. — С.115.

²⁹ Вата, питта, шлешма (капха).

держаться предписаний о питании и отдыхе нет необходимости». (Шива самхита, 3.45).

То есть йогин сначала уделяет внимание питанию, чтобы потом не обращать на него внимания.

Для занятий асанами «для здоровья» соблюдение правила умеренности является вполне достаточным. Если же человек упражняется в асанах усиленно с особыми целями, например, для «профессиональных выступлений», то ему приходится придерживаться более строгой диеты. И не только в сторону каких-то пищевых ограничений и отказов. Так, в Йога таттва уп. есть особая оговорка: если йогин продолжительно упражняется в стойке на голове, ему необходимо больше пищи, чтобы тело не истощалось.

А если серьёзно упражняться в пранайаме или сосредоточении, то там соблюдение пищевых ограничений и перечень мешающих продуктов становятся более значимыми.

Тут уже слишком возбуждающая (острая, кислая, пересоленная) пища, лук, чеснок, очень крепкий кофе могут влиять на утончённость восприятия и силу сосредоточения.

Некоторые мнят, что особая диета приведёт их в особо возвышенное созерцательное состояние ума. Не надо ставить телегу впереди лошади. Чрезмерное внимание и значение, придаваемое питанию, мешает созерцанию. Верней обратное. В какой-то мере подчинённый и обученный пребывать в созерцании ум найдёт и подходящую диету.

Чем начинать с соблюдения запретов и резко менять пищевые привычки, лучше влиять переменами в уме.

Умеренность в еде должна быть не только на столе, но прежде всего, в уме.

Есть чревоугодники, у которых мысли о еде занимают непомерно много места в уме. Едва позавтракав, уже думают о том, что будут есть на обед, а после ужина — о завтраке. Беспокойство о будущем проявляется в них, прежде всего, беспокойством, что они будут есть завтра или уйдя на пенсию. Они набивают холодильники едой и не могут пройти мимо магазина или ларька, чтобы не купить чего-нибудь съестного.

Другие же ограничили свой ум уймой пищевых ограничений. Результат тот же — все мысли заняты едой.

Пищевые беспокойства и опасения по поводу здорового питания могут сильно отвлекать от главного: набора опыта в упражнениях и при упрямстве стать опасней нездоровых продуктов. Если панически бояться — несовместимой пищи («белки вместе с жирами — яд»), соли как «белой смерти», сахара как сладкой, холестерина, ГМО, нитратов, консервантов, бокала шампанского в Новый Год, постоянно высчитывать количество калорий — такое зашуганное мышление и поведение часто будут опасней продуктов, насчёт которых внушено, что они нездоровые или опасные.

Надо постепенно освобождать ум от пищевой зависимости, от страхов, что завтра есть или «как неправильно я питаюсь».

«Есть рот — будет и пища» (индийская поговорка).

Или арабская *«Всякий рот свою еду найдёт»*.

О питьевом режиме

Вода — самая важная еда.

Иногда советуют занимающимся йогой пить до 3-х литров воды в день. Это предписание идёт из появившихся на Западе в 60-х гг. книгах Шивананды («Йоготерапия» и пр.). Это, может, и неплохо в жарком климате,

но в нашем не всегда. Даже исходя из представлений аюрведы, в холодные времена года питьё такого количества холодной воды будет совсем бесполезно.

Но как внушали губернатору Санчо Панса, *«кто слишком много пьёт, тот уничтожает в себе и истощает запас первоосновной влаги, а от неё-то и зависит наша жизнеспособность»* (Дон-Кихот. гл.47)

Над новоявленным губернатором потешались, но некоторая истина в этом выражении есть. Избыточное питьё вызывает слишком частое мочеиспускание. Это доставляет какие-то неудобства, уму приходится чаще обращать внимание на эту выделительную функцию. С мочой из организма выводятся, помимо отходов и токсинов, некоторые важные вещества, нехватка которых может сказаться на настроении, выносливости, состоянии иммунитета. Это, например, кальций, нужный для строительства костной ткани или калий, важный участник передачи нервных сигналов в клетках, и пр.

Слишком большое увеличение питья воды имеет смысл как очистительное, в некоторых случаях лечебное мероприятие. Но и тогда нужно соотносить объём потребляемой жидкости с объёмом выделяемой мочи, а немного знакомым с аюрведой — с преобладающим расстройством (тридоша). Усиленное питьё больше показано ветреным и жёлчным людям, слизистым и водянистым же (капха) может повредить. Да и привыкать к большому потреблению воды нужно постепенно — неделями и месяцами.

Но обычному городскому человеку пить чуть больше чистой воды полезно. Утром неплохо выпить стакан другой воды (зимой тёплой), тем более тем, кто испытывает затруднения с работой желудка и кишечника. Чтобы не было жажды, полстакана воды хорошо выпить перед началом упражнений.

Перед и после еды полезно выпивать по полстакана чистой воды. В упанишадах это истолковывалось как *«одежды жизненного дыхания»*.

Полезность этого может быть объяснима и физиологически. Вкус воспринимается только влажным языком, если же язык сух, пищу человек воспринимает как безвкусную. Небольшое количество воды перед едой и после увеличивает слюноотделение, подготавливает стенки пищевода к проводу пищи, помогает секреции желудочного сока, сохраняет наилучшее соотношение между твёрдой пищей и жидкостью в желудке и т. д.

Но распивать чай после еды желательно не сразу, а хотя бы через 20 мин. — именно за это время жидкость из твёрдой пищи всасывается в желудке.

Было и ещё одно предложение — во время занятий ставить рядом сосудик с водой и часто пить воду маленькими глотками. Не дело. Во-первых, отвлекает внимание, во-вторых, нарушает нервную проводимость и водно-солевой баланс, складывающийся в ходе упражнений. По тем же причинам начинающим не стоит пить сразу же после занятий. Когда набран опыт, это становится не столь уж важным.

О голодании

Самое чреватое — начинать с голоданий.

Нечего затевать, если нечего жевать — предостерегает русская поговорка.

Иным правило умеренного питания кажется недостаточно, что ли, суровым подвигом, приличествующим йогам.

Почему же к питанию применять только принцип сурового подвижничества? Почему же не дополнить ещё одним из общих правил вечной дхармы — удовлетворённостью или довольством?

Цель йоги — успокоить ум, а изнурение себя голоданиями делает совершенно противное: ум заставляет беспокоиться, «сострадать» мучимому телу.

Поэтому в Гхеранде самхите, 5.31 среди того, чего не должен делать йогин, указано и голодание.

Есть и парадоксальная сторона такого стремления к «суровому голоданию». На самом деле оно часто показывает, что человек подсознательно не желает менять свои пищевые привычки. Это сплошь и рядом видно на желающих похудеть голоданием. Они привыкли к своему телу, его излишним пищевым потребностям, удовольствиям, своему безволию в пищевых ограничениях. Ежедневно и долго ограничивать себя в пище, заниматься спортом им не хочется. Лелеют самообман: убрать двух-трёхдневным голоданием то, что взращивали десятилетиями!

Морить себя голодом не полезно и, как правило, ничего не даёт даже тучным людям. На полные длительные голодания, мало того, что может не хватить воли и сил, но главное — их не хватит на удержание достигнутого. После голодания начинается неостановимый жор и набор плоти, ибо испуганный организм начинает копить запасы (капху в виде плоти и жира).

Надо отличать пост от полного голодания. Некоторые посты могут быть полезны в очистительных, профилактических и лечебных целях. Например, в аюрведе есть такой лечебный пост — десять дней питания одним кхичери (блюдом из сваренных вместе риса, маша и топлёного масла), которое как утверждают, очищает организм от многих токсинов и болезней.

Или, в начале лечения — 3–4 дня безуглеводной диеты (одни овощи и фрукты). За день до промывания (шанкхапракшаланы) советуется провести однодневный пост на молоке с изюмом. Изюм промыть и замочить.

Доведённое до кипения молоко (только не стерилизованное, а лучше — бочковое) По два стакана и горсти изюма на завтрак и обед и один в ужин.

Лучше действуют умеренные ограничения. Не есть чаще 3-х раз в день, но при этом питаться полноценно, чтобы в еде присутствовали все шесть вкусов, горячее. Стараться обходиться без перекусов, коим можно считать даже стакан чая с печеньем, мороженое.

Но последовательное — годами — соблюдение умеренного, скромного питания, можно отнести, в какой-то мере, к подвижничеству (тапас) или приёму отречения.

Питание как очищение и отречение

Что такое чистое питание?

Чистая пища — ещё и та, что добыта честными средствами, без вреда для других. Эта пища, принимаемая с чистым сознанием.

Чистая пища должна содействовать как телесному, так и умственному очищению. Но как у любого аюрведийского и йоговского телесного очищения, есть перечень предупреждений и противопоказаний.

Делать питание чистым — значит делать его разумным и сознательным.

Из-за стремления к очищению ума, всего, что его замутняет (алкоголь, табак, прокисшее, протухшее и пр.) следует избегать.

Поразмыслим над запретами

Начнём с запрещённого — запрещённый плод сладок, прежде всего, потому, что сильнее привлекает внимание. И покуда человек боится свободы, запреты ему представляются определённой, внушительней (сильнее, что ли, внушаемы?). И покуда человек мало зна-

ет, он ищет каких-то твёрдых оснований. А что твёрже и жёстче запретов?

Поэтому-то начинающим в йоге запрещённое кажется более важным, чем разрешённое или желательное. Это касается и «запрещённой» пищи.

Разберёмся. Безоговорочны ли предписания источников йоги относительно неё и подтверждают ли они утверждения иных пропагандистов йоги по поводу желательных и запрещённых продуктов?

Вот пара примеров.

Общее мнение современных приверженцев йоги принимает без оговорок запрет острой пищи. Но то, что у нас называют острой едой, для индийца будет совершенной преснятиной. А в Индии и климат жарче, и страсти жгуче, и вкусовое разнообразие пищи богаче, чем у нас. Нам же, по крайней мере, в холодные времена года, чтобы усилить пищеварительный огонь и внутреннее тепло, совсем неплохо употреблять больше острых приправ (хрен, перец, имбирь, карри, кардамон и пр.). К тому же, острые приправы обладают антисептическим действием и доставляют организму важные микроэлементы. Среди них — те, что помогают расщеплять животные белки, которых в европейском и тем более северном питании много больше, чем в странах южных. Такие приправы, как имбирь, кориандр, кумин, лемонграсс, кунжут и др., как ныне считают, нейтрализуют больше трети канцерогенов в жареном мясе.

А кроме того приправы способствуют выработке эндорфинов, гормонов «для бодрости и живости».

Что же касается нежелательности горчицы: она усиливает половое возбуждение, затрудняет деятельность почек. И противоположные: горчица является противоветренным средством (согревает, уменьшает газообразование). Ну и наконец, в Индии используют горчицу не в виде пасты, а в виде семян.

Полезных специй — множество. Кроме всем известных перца, хрена, горчицы, чеснока, это фенхель, корица, асафетида, куркума, мускатный орех, корень имбиря, корень петрушки, барбарис, гвоздика, корица, шалфей, шафран, базилик, эстрагон, зира, тмин, кориандр, тамаринд и т. п. Если в потреблении специй следовать некоторым правилам аюрведы, установившим, какая специя благоприятна, какая нет для той или иной доши, и быть внимательным к своим ощущениям, то из бесчисленности специй можно отобрать наиболее полезный для себя набор, дозы и частоту применения. Смело сможете добавлять их в первые, вторые блюда, салаты, напитки.

Не надо превращать питание в набор запретов, хотя какие-то разумные ограничения желательны и полезны. «В начале йоги» лучше отказаться от явно будоражащих и возбуждающих ум веществ: естественно, алкоголя, табака, наркотиков. Разумно ограничить чрезмерное потребление кофе, слишком крепкого чая, острых специй, лука, чеснока и т.п.

Вегетарианство или всеядность?

Приверженцы и пропагандисты вегетарианства частенько упрощают себе задачу обращения в свою веру, утверждая, будто Индия сплошь вегетарианская.

Это не так. Даже если не учитывать огромного количества мусульман, народностей с племенными верованиями, а брать только индуистов, мировоззренчески родственных йоге, не все они вегетарианцы. Например, у воинов-раджпутов Раджастхана мясо позволительно, а охота и поедание дикого кабана (запрещённого дваждырождённым в Установлениях Ману) стали священным обычаем. В юго-восточных штатах Индии (Бенга-

лия, Ассам) важную часть питания составляет рыба, которую непредосудительно есть даже брахманам, а живущие на морских побережьях употребляют морскую рыбу. Среди лечебных средств аюрведы — почти все виды мяса, вино и прочие «осквернители».

В Индии предпочтительность растительного питания обосновывается, прежде всего, мировоззренческими или нравственными представлениями, нежели соображениями здоровья.

В древнерусском переводе «Александрии» есть замечательное объяснение рахманом (то бишь брахманом) Дандамием своего немясоедения:

*«От злых человеков отвращаюся. Небо мне стреха, земля бо все ложе, дрезгы трапеза, плоды пища наслаждению, реки слуги жажды. Не ям плоти акы лев, не гниет во мне инех животных мяса, не буду гроб мрътвым и бессловесным».*³⁰

Распространённость вегетарианства в Индии и юго-восточной Азии во многом связано с представлением о перевоплощении. Поскольку все существа рассматриваются как бывшая или будущая ступень к человеку, поедание их ощущается как оскверняющее насилие.

Но распространению вегетарианства там в какой-то мере способствовали не только мировоззренческие и этические, но и климатические условия. Во-первых, изобилие всяких плодов круглый год. Во-вторых, в жаркой Индии животные продукты, которые вообще быстро портятся, становятся опасными много быстрее, чем на Севере, так как бактериальная фауна там гуще, а образующиеся в испорченном мясе токсины, как правило, ядовитей.

³⁰ Истрин В.М. Александрия русских хронографов. Исследование и текст. М, 1883. Т.2. — С.118.

«Для кармы» питаться неубоиной — хорошо. С точки зрения здоровья — хорошо с оговорками. С одной стороны, люди, вынужденные к длительной работе, требующей выносливости (например, стайеры) тяготеют к вегетарианству. Сердце вегетарианца бьётся медленней, и оно долговечнее, ибо отдых сердца между ударами $1/6$ сек. за 50 лет составляет 8 лет. Вегетарианцы на 40% меньше болеют раком. Не удивительно. Например, в мясные продукты и копчёности добавляют селитру, которая способствует образованию канцерогенных нитрозосоединений.

Но, как с любым лекарством, и у вегетарианства есть побочные следствия или противопоказания.

Некоторые пропагандисты йоги утверждают, что идеал йога — сыроедение. При этом часто приводят такие доводы: мол, предки ели больше сырой грубой пищи — и у них были в порядке зубы, пищеварение, выделение. Иногда даже приводят в пример слонов или горилл, мол, питаются растениями, а такие большие и сильные. И что? К идеалу гориллы и надо стремиться?

Кому-то сыроедение полезно. Но совсем не для всех. Ведь известно, что сырые овощи — достаточно тяжёлая для переваривания и чреватая газообразованием пища. Именно это имеет в виду Хатха йога прадипика, предписывая йогину избегать есть слишком много овощей.

По наблюдениям аюрведы однообразная пресная пища с преобладанием овощей и фруктов усиливает «холодные» расстройства в организме. На переваривание её тратится много энергии. Вероятно, и больше риск пищевых инфекций (ближе к тропикам особенно). Поэтому аюрведа предписывает, чтобы большая часть пищи была обработана огнём. Больше сырой пищи она допускает для пылких или жёлчных (питтовых) личностей.

Тем более в современных условиях овощи и фрукты отнюдь не источник праны, витаминов и здоровья. Натуральность их сомнительна, а свежесть далеко не первая. Выращивают их в дальних странах и теплицах, накачивают удобрениями и пестицидами, снимают недозрелыми, покрывают защищающими от порчи веществами для более долгого хранения, долго везут, долго и кое-как хранят на складах перекупщиков и в магазинах, наполняют водой и красителями для товарного вида и веса.

Если уж пытаетесь сыроедствовать, то определите, не слишком ли усугублены холодные расстройства (ветер, слизь); не переохлаждайтесь и не начинайте зимой. Следите за самочувствием: если появляется перевозбуждённость, раздражительность, чувство постоянного голода, зябкость, сильное падение веса, метеоризм, тугоподвижность, хруст или хуже того — боль в суставах — признаки усиления ветренности — успокаивайте ветренность масляной и тёплой пищей и питьём, пищей масляным массажем, а холод в организме уравновешивайте тёплыми ваннами, питьём имбирного напитка. Если это не помогает, возбуждённость и раздражительность не уходят, вес продолжает падать, начинают одолевать простуды, портятся зубы и т.д. — прекратите.

Можете обойтись без мяса — благо вам! Не можете быть немясоедом — не смертельно. Достаточно суметь хотя бы ограничить его потребление.

Если человек с мучением подавляет желание поесть мясца, то становится раздражительным, подавленным и легче подверженным болезням. Опять же нарушается один из важных составляющих вечной дхармы: благое дело в какой-то мере естественно, подходяще к свойствам человека и должно ему нравиться, даваться легко, без излишних терзаний и мучений, и порождать чувство удовлетворения.

Может, съев курицу или рыбу, человек лучше поддерживает правило невреждения. По крайней мере, меньше повредит себе. А возможно, и окружающим.

Ведь у иных веганов и сыроедов появляется неприятная черта (сам проходил): неприязнь к мясоедам. Особо нетерпимые начинают корить да костить простых смертных за поедание животных. Будто эти злодеи-мясоеды виновны во всех бедах мира.

Но в ежедневной еде обычного человека мясо-рыба занимают не основное место. А крупы, картошка, салаты, фрукты, сладости?

Человек — не хищник, а всеядный. Для хищника у него ЖКТ слишком длинный, а для травоядного — слишком короткий. Он может приспособиться и к тому, и к другому типу питания.

И если уж есть желание усовершенствовать человечество вегетарианством, надо знать, что глупо всеядного переделывать в травоядного. Это дело эволюции. Не надо относиться к всеядным как к преступникам и давить на них чувством вины за их рацион. Постепенное изменение состава питания должно произойти по своему побуждению, от изменения мировоззрения, от продвижения в упражнении. От вас требуется лишь доброжелательность и добрый пример.

В своё время, исследуя тему йамы и нийамы йоги, на основе желательности совершенного невреждения как идеала, и разных степеней или проявлений его для тех или иных условий, нами были выведены несколько правил о допустимости (оправдании) мясоедения.

Вопрос об употреблении мяса может рассматриваться с точки зрения, например, правил невреждения и чистоты нийамы и при этом можно:

- есть мясо всех животных, кроме мяса коровы (широкий индуистский образец, который допустим даже для некоторых видов саньясинов)

- есть мясо тех животных, которых вы можете убить собственноручно; для кого-то такой предел — баран, для кого — курица, для кого — рыба или даже яйцо;
- есть любую животную пищу там, где нет вегетарианской (тундра, пустыня, океан);
- съесть даже мясо собаки, как поступил легендарный мудрец Вишвамित्रа (верх осквернения для индуиста!), когда умираете с голоду, дабы не нарушить принцип невреждения относительно своей жизни;
- съесть иногда предложенную вам как гостю мясную пищу в доме, где ничего больше нет, дабы не обидеть или не затруднять хозяев;
- для бхакта, который возлюбленному Богу может предлагать только чистую пищу, мясо недопустимо, но джнянину, бросающему пищу в огонь вайшвана-³¹ра, допустимо;
- съесть мясо потому, что захотелось — аж невтерпёж, как беременной, — и поскорей освободить свой ум от этого желания, чем мучиться неудовлетворённым желанием днями и месяцами...

Положений и критериев — как воздерживаться от мяса, — может быть множество и разных, и отбор подходящих для вас лучше произвести самому. Только не старайтесь быть святее папы или индийского святого. Не слишком боритесь с принципом удовлетворенности своей дхармой. В общем-то, каждый примет то предписание, которое соответствует его личным особенностям: если хотите — семейному и сословному положению (варнашрама) или предрасположенностям (карма).

³¹ «Всечеловеческий», «присущий всем людям» — огонь, который поддерживает жизнь и проявляется, в частности, пищеварительным огнём.

Ваш главный труд — самопознание, и сравнивать себя на пути совершенствования лучше не с другими, а с собой, прежним.

Чтобы избежать чувства неполноценности или недовольства собой из-за несоответствия придуманному образцу йога как тощего вегетарианца, переходить к чистому питанию и отказу от мясного разумней постепенно.

Разумный срок перехода к вегетарианству — два-три года.

Сначала замещать говядину (священная корова!) свининой, птицей или более редкой и дорогой бараниной. Затем всё больше замещать мясо рыбой. Рыба — один из основных продуктов старинной русской кухни, наряду с хлебом-квасом. Затем — больше молочных продуктов, сливочного масла, сыра, яиц.

Кстати, о молоке и масле

Некоторые приверженцы занятий асанами, в которых увеличение гибкости становится чуть ли не самоцелью, требуют от учеников отказа от молока, сливочного масла, творога, сахара, соли. Обосновывается это и тем, что эти продукты полнят, из-за чего труднее делать некоторые асаны, и тем, что молоко и масло содержат холестерин, казеин, «забивающие сосуды», и принципами строгого веганства, как особой духовности, и тем, что молоко затрудняет сохранение брахмачарьи.

По теоретическим построениям веганов и, например, приверженцев йоги по Зубкову молоко и молочные продукты «йоги рекомендуют свести к минимуму или совсем исключить из рациона». Молоко, мол, — «природный продукт для вскармливания младенцев до трёх лет. В нём содержится быстроусвояемый белок, способствующий росту ребёнка. У взрослого, особенно по-

сле 40 лет, этот белок нарушает обмен веществ: человек полнеет или худеет, снижается иммунитет, возникает предрасположенность к простудным заболеваниям. Ни одно живое существо, кроме человека, в естественных условиях во взрослом возрасте не пьёт молока».³²

Последний довод совсем уж никуда не годится. Тогда и так: ни одно живое существо, кроме человека в естественных условиях во взрослом возрасте не пьёт шампанского или таблетки, не работает на заводе или компьютере, не занимается политикой, не пишет стихов, картин или доносов... При этом остаётся только животным.

А фактами о полезных свойствах молока и молочных продуктов — того же содержащегося в них белка для строительства мышц, или кальция для костей, что они связывают жир кальцием и выводят его с калом, что горячее молоко помогает при усталости или простуде — эта предвзятая теория пренебрегает.

Заметим: индийские источники да и осуществители йоги к молочным продуктам относятся мягче.

По аюрведе молоко полезно для здоровья каждого личностного типа — ветреникам, жёлчным и даже слизистым. Но только, если его пить в небольших количествах, горячим, подслащённым, и с «правильными» приправами (имбирь, корица, кардамон, шафран, мускатный орех и пр.). И не кипячёное долго, а чуть поднявшееся — оно лучше усваивается. Кипячёное молоко предписывается не хранить больше 6 часов.

Молоко желательно пить в качестве отдельного приёма пищи (что также рекомендуется и по научным основаниям, например, и Г. Шелтоном).

³² А.П. Очаповский. Крийя-йога и хатха-йога. — Уфа, 1993. — С.36.

Молоко аюрведа полагает одним из лучших восстановителей сил после утомления, например, после соития оно «восстанавливает семя в тот же день». Кроме того, молоко считается одним из лучших проводников или доставщиков оздоравливающих и лекарственных средств в организм.

В писаниях йоги отношение к молоку столь же благосклонное.

На первых порах во время упражнений приветствуется питание молоком и маслом; пшеница, бобы, рисовая каша как приносящие успех в йоге известны. (Йога таттва уп., 48–49).

«Употреблять молоко, топлёное масло, сладкое» — советуется и в Шива самхите, 3.34.

Хатха йога прадипика также считает благоприятной и укрепляющей сладкую пищу с топлёным маслом и молоком (1.63). И напомним, что и Вивекананда в своих лекциях по йоге советовал тем, кто хочет быстро продвинуться в йоге, несколько месяцев питаться молоком и крупами.

Да и позднейшие индийские преподаватели йоги советовали, например, после продолжительной выдержки перевёрнутых асан (стойки на голове или на плечах), чтобы тело не истощалось, выпить стакан молока. Выпив незадолго перед занятиями йогой стакан тёплого молока с финиками, или с топлёным маслом и сахаром, или с растолчённым кешью и сахаром, можно удалить усталость после работы или других хлопот, мешающую приступить к занятиям. Для этого подходит и разбавленная водой простокваша с солью, имбирём, чёрным перцем.

В некоторых школах хатха и кундалини йоги (например, Дхирендры Брахмачари) вообще утверждается,

что *«цельное молоко образует основу качественного питания йогов и что оно должно употребляться вдоволь»*.

Особо рьяные приверженцы естественности утверждают, что молоко полезно только натуральное, а не порошковое, не приготовленное (надо понимать — не гомогенизированное и не стерилизованное на молочных заводах). Но разумней выглядит такое соображение ученика Дхирендры Рейнхарда Гаментхалера, «наперекор всем разглагольствованиям современных веганов и философов питания». Свежее ли молоко, пастеризованное или даже ультравысокотемпературно обработанное — не столь важно. Несомненно свежее коровье молоко предпочтительней, но где держать корову городскому жителю? *«Молоко — это божественный напиток, и даже в сухом молоке ещё достаточно силы праны, чтобы поддержать действенную садхану»*. Более того, он советует ежедневно выпивать больше стакана горячего молока с размешанной в нём чайной ложкой куркумы для быстрого освоения сложных поз и уменьшения риска травм, поскольку это делает связки эластичней.

Если угодно, можем добавить некоторые доводы-объяснения невреда молока для занимающегося йогой. Скажем, такие. Молоко — щелочная пища, тогда как кислотность или закисление крови, например, Шивананда полагал одним из основных болезнетворных явлений. Оно нейтрализует яды и токсины. Установлено, что молоко почти не вызывает сокоотделения в желудке и поджелудочной железе, то есть не перегружает их работой, а начинает перевариваться только в двенадцатиперстной кишке.

От усталости в тканях и мышцах накапливается молочная кислота. Но в ходе анаэробного дыхания, обра-

зующимися при статических усилиях, к которым можно причислить асаны, её избыток полнее связывается бикарбонатами. Это, в частности, позволяет занимающимся йогой есть больше масла и молока без риска отложений холестерина, в отличие от многих взрослых и ведущих малоподвижный или узкоподвижный образ жизни.

И ещё — есть некоторый процент людей (по разным подсчётам от 15 до 30%), у которых недостаточно ферментов для переваривания лактазы. У немногих существует повышенная чувствительность или аллергия на молочный белок. Конечно, для них избегать молока — сам организм велел.

Молоко, если его пить горячим, особенно на ночь, усиливает семяобразование, что нежелательно для людей, живущих в вольном или невольном воздержании.

И ещё немного в тему о молочных продуктах. Например, для людей с питтовым расстройством нельзя пить слишком много кисломолочного (кефир, простоквашу). Возможно, включение Хатха йога прадипикой кислого молока в запретные продукты связано с тем, что климат Индии способствует увеличению питты.

Для людей с расстройством слизи (капха) не стоит потреблять часто сметану, йогурты, сливки, творог, сыр.

Вообще, эти молочные продукты в больших количествах и без улучшающих их усвоение добавок тяжело перевариваются. Поэтому лучше всего использовать с подходящими специями в качестве добавления в блюда из овощей, бобовых риса и других зерновых. Это придаёт блюдам, например, овощному супу-пюре со сливками особый вкус.

Ну и о масле. Издавна считается в индийском мироустройстве полезным и для здоровья, и для духовности топлёное масло (гхи).

«Ум становится светом у того, кто пьёт топлёное масло» (Тайтиррия брахмана, 1.6.3.3).

В аюрведе смягчение (*снехана*) предполагает употребление в больших количествах масла: внутрь — топлёного, на кожу — растительного. И в Тибете признаком здоровья, богатства и благочестия считалась возможность выпивать чуть ли не ежедневно по чашке топлёного масла.

А как же нынешняя пищевая страшилка — холестерин? Да и сливочное масло, вроде бы, находится в перечне нежелательных продуктов для йога.

Но теория особой опасности холестерина появилась даже не в самом начале XX в., когда русский учёный, вскармливая кроликам яйца, выявил у них повышение его уровня в крови, а во времена после второй мировой войны. Фирмы, выросшие во время войны на производстве маргарина или продуктов, где им заменяли настоящее масло, стали культивировать страх холестерина для улучшения продаж. Теперь даже на растительном масле пишут «Не содержит холестерина», хотя его там и быть не может.

Этот страх холестерина и до сих пор управляет рекламой зависимым потребителем. И не переубеждают его научные данные, что с пищей поступает в организм только четверть холестерина, что повышение уровня холестерина в крови вызывается нарушением липидного обмена, в котором главным провокатором является не питание, а стрессы. Что для регистрируемого его повышения в крови человеку нужно на протяжении долгого времени поедать по 4 десятка яиц ежедневно (!). Ну и что те же яйца для кроликов — пища неестественная, от коей они, видимо, страдали.

«Оправдать» тибетскую любовь к маслу можно исходя из представлений аюрведы (или её разновидности

в Джуд ши). В тибетском высокогорье условия способствуют сильному увеличению ветрености (вата доши), а масло эту возбужденность «смягчает».

А полезность масла «для ума», например, можно объяснить тем, что жиры являются строительным материалом для клеточных мембран, сохраняющих целостность клетки и проницаемость которых играет важнейшую роль в передаче нервных импульсов и, следовательно, того же обмена.

Включение в некоторых текстах сливочного масла в перечень нежелательных продуктов, думается, вызвано в большей степени простым фактом: неперетопленное масло на свету и жаре (тем более Индия!) очень быстро окисляется и портится, образуя вредные вещества (ставшие ныне притчей во языцех оксиданты, свободные радикалы).

И ещё есть подозрение: возможно, какой-то пропагандист йоги в английском переводе перепутал значение слова *bitter* — «горький» с *butter* — «сливочное масло». И потом ошибка пошла гулять по книжкам о йоге в наших городах и весях.

Царь-Горох

А ещё ближе подведёт к вегетарианству и может помочь снизить потребность в животных продуктах (по сути, в белке) — введение в своё питание больше белка растительного: бобовых, орехов, грибов (немного).

И не исключено, у человека, постепенно привыкшего к питанию зерновыми, бобовыми, овощами, фруктами, запах жареного мяса вызовет не слюнки, а отвращение. Но и это ещё зависимость.

Только, когда появится совершенное безразличие, и человек сможет, например, сготовить для кого-то вкусное мясное блюдо, а сам не испытывать ни малейшего

желания его попробовать — тогда-то свобода от мясоедства и достигнута.

Хорошо бы сделать важной и более-менее регулярной составляющей питания бобовые похлёбки (желтая и красная чечевица, маш, горох, реже — фасоль и соя). В Индии чечевичная или гороховая похлёбка (дал) является чуть ли не обязательной составляющей ежедневного рациона.

Здесь и собственный опыт. Начало йоги у меня как-то сошлось с увлечением одиночными длительными походами в горы. И я открыл: без твёрдых и тяжёлых банок тушёнки, копчёностей, вяленого мяса и пр. вполне можно обойтись, заменив их бобовыми, сушёными сырами, брынзой, орехами, топлёным маслом. Выносливость от этого никак не страдает, а даже наоборот.

Для лучшего вкуса, разваривания, уменьшения ветреных свойств (газообразования) добавлять куркуму, асафетиду, гвоздику. Хорошо разваренные бобовые с подходящими специями обладают кровоочистительным свойством. Это было известно и в славянском мироустройстве, где горох использовался для лечения кожных болезней, вызванных загрязнённостью крови.

Наиболее полезен для очищения печени и крови маш. Несколько дней монодиеты на нём.

Бобовые отдалают наступление климакса у женщин, происходящим от уменьшения оджаса от беспокойств или возраста. Одна из причин этого — содержание в такой пище веществ, способствующих производству гормона эстрогена.

Простое блюдо, содержащее большую часть всех необходимых человеку веществ, — то, что в Индии называется кхичери, сваренные вместе рис, дал, некоторые овощи со специями и топлёным маслом.

И, возможно, придёт время, у человека постепенно привыкнувшего к питанию зерновыми, бобовыми, ово-

щами, фруктами, запах жареного мяса, рыбы вызовет не слюнки, а отвращение. Но и это ещё зависимость.

Только, когда появится совершенное безразличие, и человек сможет, например, сготовить для кого-то вкусное мясное блюдо, а сам не испытывать ни малейшего желания его попробовать — тогда-то свобода от мясоедства и достигнута.

О времени еды

Согласно Шива самхите *«йогой не следует заниматься сразу после еды, а после занятий сразу есть. Перед упражнениями можно выпить стакан молока или проглотить масла»* (3.37). Если уточнять, то упражняться лучше натощак, но не голодным, и после некоторого промежутка после плотной еды. Продолжительность его зависит от быстроты переваривания и обмена. Для питающихся умеренно и быстро переваривающих достаточно, чтобы после еды прошло 2 часа, а для склонных к полноте — не менее четырёх. Чтобы не отвлекал голодный желудок, выпить молока, кефира или съесть кусок масла перед занятиями можно примерно за полчаса до их начала. Примерно те же полчаса должны пройти до еды после занятий.

Если заниматься сразу же после еды и есть тотчас после выполнения асан и пранайам, то помимо неудобств от полного желудка и сытой лености, упражнения временно «притушивают» пищеварительный огонь, который возвращается к норме не раньше, чем через полчаса после окончания занятий. Поэтому пища, принятая в это время, плохо переваренная, будет плохо усваиваться и направляться в толстый кишечник, превращаясь там частью в отходы и яды. Это может привести к вялости, слабости, несварению.

Сначала нужно отдохнуть, расслабиться, не грех даже полчаса прикорнуть. А вот ещё в начале XX в.

считали, что для хорошего пищеварения нужно после еды делать физические упражнения.³³

Время еды также может быть согласовано с чередованием солнечного и лунного токов (*пингала* и *ида*) в человеке. Пищеварение очень тесно связано с солнечным током. Считается, что пик пищеварения приходится на время между 11 утра и часом пополудни. Поэтому саньясины в ашрамах принимают основную еду в 10 ч. утра.

Последний раз есть желательно, по меньшей мере, за три часа до сна. Еда на ночь должна быть очень лёгкой³⁴ и тёплой.

Человеческий организм, будучи частью природы, тесно связан с природными переменами, в том числе с сезонными. Поэтому, несмотря на то, что ассортимент в магазинах ныне не очень-то зависит от времени года, при создании своего питания желательно учитывать и сезонность.

Летом естественней есть не очень горячую и острую еду, потреблять больше холодных супов, окрошек, салатов из овощей, есть больше фруктов. Но ледяные напитки не полезны. Охлаждающие свойства напиткам может придавать мята, мелисса, лимон.

Зимой полезней есть горячую пищу, больше зерновых и бобовых, содержащих много белка, мёд, пить горячий чай и горячее молоко. Для усиления огня пище-

³³ Впрочем, наука XVIII в. утверждала, что во избежание апоплексического удара спать надо полусидя. В доме-музее Петра I в Голландии сохранился шкаф для сна, в который втискивался двухметровый царь, чтобы спать там чуть ли не стоя.

³⁴ Sen Gupta. The Ayurvedic system of medicine. — Delhi, 1984. — P.198–202.

варения и «внутренней теплоты», тонизирования работы печени, лучшего выведения шлаков и токсинов и пр. нужно добавлять больше «горячих и жгучих» специй. «Зимние» специи — кроме перцев, это, прежде всего, имбирь, а также кардамон, гвоздика, корица, зира, кумин, шамбала. Имбирь выводит капху из организма, то есть, по исследованиям японских учёных, — снижает содержание холестерина в крови. Он уменьшает ревматические проявления, обостряющиеся в холодное время года. А имбирный чай с добавлением лимона и перца прекрасно согревает и помогает при простуде.

Большинство считает, что весной, когда не хватает витаминов, их надо и есть больше. Но есть и доводы против. Во-первых, тысячелетиями у нас складывался такой стереотип питания, когда зимой не было никаких свежих овощей и фруктов. Второе: эти овощи-фрукты завозные. В-третьих, к концу зимы при хранении на складах в картофеле накапливается ядовитый соланин, а морковь и виноград могут быть заражены испражнениями грызунов, вызывающими ложный туберкулез.

Зимой относительно безопасны апельсины и лимоны.

Питание как самовоспитание

Питаться надо разумно.

Лучше есть чуть меньше, чем чуть больше.

Главное — не сколько съест, а сколько усвоить.

Правильное питание — это наилучшее подходящее для вас.

Правильное питание надо не заимствовать, а вырабатывать.

Лучше питаться проще, но естественными и свежими продуктами.

Свежеприготовленная еда вкуснее, здоровее и полезней, чем подогретая.

И прочее.

Цель йоги — освобождение. Свобода — это освобождение от зависимостей.

И значит, и питание должно помогать этому освобождению.

Питание для упражняющегося в йоге, должно быть, кроме полезного или предписанного писаниями, простым и удобным. Лёгким, простым, в том числе и для добывания. Немаловажно — дешёвым.

Незачем тратить лишние силы, время и средства на поиски каких-то экзотичных восточных овощей-фруктов, вроде *патолы, какколы, виштуки* и т.п. в какой-нибудь архангельской или карельской деревне, если в близких озёрах полно рыбы. Да и в городах не к чему об этом хлопотать.

Учитывать местные условия и сложившиеся обычаи.

Предпочтительней есть пищу местную, чем привезённую издалека. Питаться отечественным лучше хотя бы потому, что меньше время между производством и потреблением. Так, срок хранения американских окорочков 1 год. Можно представить напичканность этого продукта антибиотиками и консервантами.

Пищу лучше готовить дома самому, чем есть фаст-фуд. Постоянно же питаться в приличных ресторанах, вроде бы, йогу как-то неприлично.

У диетологов есть такое понятие «углеводная зависимость», которое они полагают одной из главных предпосылок ожирения. Это непреодолимая привычка, например, есть хлеб даже с макаронами, рисом, кашей, к сладким булочкам, тортикам, конфетам, сладкому чаю, *колам и пепсам*, газировкам и прочему.

Тогда должны существовать и жировая, и белковая зависимости. К зависимым от них можно отнести заядлых мясоедов.

Так что следите, чтобы ваши пищевые привычки не стали пищевыми зависимостями.

Постарайтесь не слишком зависеть от каких-то правил.

Модная ныне теория раздельного питания Г. Шелтона делает упор на совместимости продуктов. Вроде бы, есть в ней верные частности. У каждого есть опыт, что если запивать молоком арбуз или солёные огурцы, или сырые овощи, или очень жирную солянку, то желудочно-кишечный тракт может взбунтоваться. И в аюрведе есть знания о нежелательных для употребления вместе продуктах. Вот некоторые несовместимые пары из известных нам продуктов: мясо животных — с мёдом, молоком, пророщенными зернами, редисом; рыба — с молоком, молоко после редиса, мёд — с топлёным маслом.

Но в целом шелтоновская теория строится на неверных посылах, схематичных упрощениях и фанатичных последователях.

Человек живёт не в лаборатории, организм, где происходит пищеварение — не реторта, пища — не только химические вещества. Если белки перевариваются в одном месте, а углеводы в другом, это не значит что организм так же дробит пищеварение и усвоение. Вряд ли, когда «крахмал прикрыт сахаром», «вкусовые окончания вводятся в заблуждение». Как будут сочетаться и усваиваться те или иные продукты — зависит не только от «химии» пищеварения. Есть приспособительные возможности человека, местные особенности питания, способность организма подстраиваться под имеющуюся еду.

Предпочтения, рацион и «привычки» пищеварительной системы складываются тысячелетиями, такими нематериальными явлениями, и оказывают такое огромное воздействие на физиологию, что диву даёшься.

Виновата и история. Например, в Китае до последнего времени почти не употребляли молока. Повлияла память об историческом противостоянии с кочевниками, у которых молочное было важной частью питания. У обитателей же Поднебесной молочные продукты стали «варварскими», бесполезными. Поэтому у китайцев много больше процент людей с непереносимостью молочного белка.

Почему любимой едой на Украине стало сало? Вот историческая причина: противостояние двум ближневосточным религиям — иудаизму и исламу. Для иудеев, правивших хазарским каганатом, а позже — ставших мусульманами крымских татар, опустошавших Украину и занимавшихся работоторговлей славянами, а ещё позже — еврейских арендаторов, свиное мясо было запрещено, а касаться свинины скверно. Чтобы и самим питаться и врагам досадить, украинцы держали свиней.

Похожее в Пенджабе и Раджпутане, где обычай поедания мяса дикого кабана (запрещённого дваждырождённым Установлениями Ману) утвердился, из-за смертельной вражды индусов и мусульман.

Ну да, можно принять, что плохие смеси образуют в организме яды, но превращать питание в сплошной страх перед ядами и токсинами вреднее стократ. Если уж сделали столь важным и даже ключевым принцип совместимости продуктов, то для выявления несовместимых не обязательно пользоваться химическими формулами. У каждого человека, и тем более у йогина есть орудия познания: вкус, ощущения, опыт.

То, что следование этой диете помогает — кому-то похудеть, кому-то поздороветь, кому-то вылечиться, заслуга не столько шелтоновских формул сочетаемости пищи, сколько того, что люди начинают сознательно и последовательно управлять своим питанием. А укрепление воли и воспитание «чувства хозяина» — сильнейшее плацебо.

Лишь несколько положений Шелтона вполне согласуется с сутью йоговского питания.

«Слишком много продуктов в один приём усложняет процесс пищеварения. Большое разнообразие вызывает переедание». «Простая еда усваивается лучше и с наименьшей по сравнению со сложной пищей нагрузкой на органы пищеварения».

И вот замечательное, что сводит всю его теорию на нет:

«пирожок с фаршем, съеденный с улыбкой, быстрее усвоится, чем яблоко в состоянии пессимизма».

И от себя добавим: чем правильная, совместимая по его теории пища, которую тревожно подбирали.

Для создания своего (наилучше подходящего) для йоги питания разумно использовать аюрведийский подход.

Установить, какое врождённое и приобретённое расстройства (*тридоша*) преобладают в личности: ветер ли, слизь или жёлчь — и придерживаться такого набора продуктов, который их уравнивает.

Вот вкратце некоторые общие сведения о питании соответственно дошам.

При ветреных расстройствах необходимо горячее, полноценное питание, как минимум три раза в день. Желательно придерживаться сладкого, кислого и солёного вкусов. Питаться высококалорийно, с повышенным содержанием белков, витаминов, жиров. Ста-

раться не есть всухомятку, избегать холодных по свойствам и температуре продуктов, скажем свинину, холодец, мороженое. Меньше есть дрожжевых и замороженных продуктов, консервов, пресервов. Крепкие мясные бульоны, свиные и говяжьи жиры не очень подходят. А вот куриные бульоны, суп на баранине или свежее баранье мясо, жирная рыба полезны. Хороши тушёные овощи, сладкие фрукты, виноградный сок. Не советуется употреблять много кислых фруктов и овощей: цитрусовых, квашеной капусты и пр., которые относят к обладающим «холодными свойствами». К тому же, передозировка витамина С оказывает возбуждающее действие на нервную систему. Употребляя растительные белки, ограничивать потребление фасоли и сои.

Лучше отказаться от напитков, обладающих горьким вкусом (это, в частности, и водка!): крепкого кофе, чая, пива и крепкого алкоголя, особенно во второй половине дня, тем более перед сном. Они приводят к перевозбуждению нервной системы. Не подходят и газированные воды, даже «полезные» минеральные.

Полезные приправы — имбирь, корица, асафетида.

Жёлчным или, как их называли ещё в середине XIX в., жёлчевикам (людям с питтовым расстройством) в питании придерживаться горького, сладкого и вяжущего вкусов. Ограничить потребление поваренной соли, употребление острых приправ и пряностей, различных солений и маринадов, копчёностей, исключить крепкие мясные бульоны, жареные блюда, крепкий чай и кофе, сливки, некоторые животные жиры. Полезны каши, обезжиренный творог, омлет из яичных белков, отварные мясо и рыба, сухари, некислые фрукты. Для мясоедов — нежирная свинина, козлятина, курица, индейка, рыба.

Для питья натуральные соки, чай с молоком, настой шиповника. С кисломолочными — простокваша, кефир — быть сдержанней.

Слишком острые приправы ограничивать. Полезны мускатный орех, кардамон.

Для слизистых (капхи), склонных к излишнему весу — пища и питьё должны быть тёплыми. В пище — больше продуктов горького, вяжущего и острого вкусов. Меньше сладкого, соленого и кислого.

Особо ограничить потребление богатых сахаром углеводов: ряда круп, макарон, мучных изделий, включая белый хлеб, сладкое, сахар. Исключение — мёд: он успокаивает капху. Молока и молочных продуктов, вроде творога и сыра, поменьше. Полезней кислое молоко, пахта, нежирный кефир.

Если позволяют условия и средства, больше есть не слишком кислых овощей и зелени, фруктов слегка кисловатого вкуса (яблоками, черной смородиной, грейпфрутами и пр.). Овощи варить или тушить.

Хороши пшеница или рис с машем, чечевицей или хорошо разваренным горохом или соей. Высококалорийные рис или пшеницу чаще заменять другими цельнозерновыми крупами — гречкой, пшеном, ячменём.

Из животных продуктов — хорошо приготовленные баранина, рыба (особенно лососина) и др. морепродукты.

Масел (сливочного, оливкового, подсолнечного) поменьше. Полезней горчичное и арахисовое.

Плохо переваривающиеся и высококалорийные орехи можно заменять тыквенными семечками.

Умеренное питьё крепкого зелёного чая, кофе. Помнить, что алкоголь в организме превращается в сахара. Если уж приходится «употребить», то совсем немного и крепкого — вроде коньяка и выдержанных вин.

Щедрое добавление приправ в пищу сжигает жиры, предохраняет от слизистых болезней (атеросклероза, диабета). Особенно хороши имбирь, горчичное семя, которое является по аюрведе противодиабетическим средством, а также фенхель. Имбирь особенно полезен: он усиливает пищеварительный огонь, разжижает кровь, что улучшает её ток, нейтрализуют токсины, а в виде прикладываний (имбирная паста) согревает и тонизирует энергоснабжение суставных областей.

Слизистые, тучные люди особо рискуют заполучить диабет. Лабораторные исследования показали, что специи, входящие, например, в состав соуса карри, повышают силу действия инсулина и улучшают его обмен. Считают, что этому способствует капсаицин, придающий перцу остроту.

Для усиления пищеварительного огня и сжигания жира пить горячий имбирный напиток.

Подробнее об основах питания по аюрведе смотри в наших книгах: *«Аюрведа: мировоззрение и применение»* и *«Очищение в йоге и аюрведе»*.

Больше доверия организму. Удобно придерживаться правила шести вкусов.

Вот всего лишь один пример продуктов, из которых можно выбрать хороший обед.

- Овощи-фрукты и зелень: салат из тёртой морковки с яблоком, или пара бананов, или несколько фиников (сладкий вкус); салат с сельдереем, а для большей горчинки и остроты — немножко редьки, салат из сырого лука с куркумой и уксусом или зубчик чеснока, кусочек лимона или немного кислой капусты или несколько оливок (солёный);

- дал, то есть жидкий супчик из бобовых (вяжущий) с противоветренными куркумой, гвоздикой и острыми приправами: чёрным перцем, имбирём и пр.

- немножко риса (сладкий вкус)

Вместо чёрного чая — зелёный и успокаивающе-охлаждающие травяные отвары (мелисса, мята). Или цикорий, аировый, тминный или полынный напиток (горький).

Бывает, людям не хватает времени приготовить себе полноценную еду. Тут могут помочь некоторые упрощения. Например, утром есть кашу заваренную, а не вареную. Ходить время от времени в какое-то предприятие общественного питания (желательно, где не пьют — не курят).

«Пригодность» того или иного продукта также зависит от условий, в которых человек упражняется — в уединении или в обществе. Поедание чеснока и лука с оздоровительной точки зрения хорошо (для иммунитета, против болезнетворной бактериальной фауны и грибов) но — запах! Надо учитывать, не повредит ли это общению с другими. А для занимающихся созерцательными упражнениями в уединении, возможно, будет заметней и значимей их возбуждающее влияние на ум.

Связь питания и сознания

Не нужно быть даже махровым материалистом, чтобы понимать: пища питает не только тело, но и сознание. Сознание в какой-то мере зависит от состава пищи, условий её приёма. Хотя бы так: от вкусной и полезной еды улучшается настроение.

И вряд ли оспоришь, что состав пищи может влиять на работоспособность мозга. Но слишком биологический подход и прямая связь между тем или иным пищевым веществом и работой мозга хуже, чем ошибка.

Улучшение сознания и тела достигается улучшением питания не непосредственно, не сразу, не за раз, не разово — иначе бы питающиеся хорошей пищей, приготовленной лучшими поварами в дорогих ресторанах и

начинающий вегетарианец, были бы или стали бы сразу святыми.

Менее очевидна, но не менее важна и другая сторона истины: питание зависит от сознания. Прежде всего — от предрасположенностей, обусловленностей, смысловых, волевых и мысленных установок, в общем, от состояния ума человека.

Есть люди раздёрганные, о них мы говорить не будем, ибо они для йоги не очень-то подходят.

Есть люди, ум которых несамостоятелен, и для них кажется истиной только прямые (буквально понятые) предписания авторитета. Это своего рода педанты, у которых буквальность понимания и точность следования правилам превозмогает разум и творчество. Мол, так написано в том или ином тексте, тот или иной продукт саттвичен, а того и того-то нельзя — тамасен.

Есть люди-спортсмены: им нужно состязание с другими или собой, суровость и трудности. Чтобы удовлетворить тщеславие, им нужны превосходство над другими, победы и рекорды. Крайние проявления такого типажа — люди-самомучители.

Ограничения в питании могут быть как приёмом отречения ради независимости и знания, а могут быть средством обособления от не разделяющих ваши взгляды людей и питания тщеславия и самомнения. «Чистой пищей» они отделяют себя от нечистых. Навязывание особых правил, запретов часто становится средством религиозного подавления человека, сплочения людей в обособленную группу. Так в культе прабхупадничестве, где культ «саттвичного питания» занимает слишком большое место.

И в тех или иных категориях большинство — люди-пациенты, потому что им нужны рецепты.

Но на питание можно смотреть не только с точки зрения здоровья. Полезное питание — это питание, которое полезно и для сознания.

Обычно, питание — телесная потребность, зависимость, привязанность, ну и удовольствие. То есть оно вынуждено, в какой-то мере автоматически. Сознание участвует в этом мало. А надо сделать его сознательным.

Причём, знаний о питании в понятиях медицинской физиологии недостаточно.

Способен ли современный человек придать пище и питанию вселенское измерение? Рассматривать Вселенную в образах пищи, поедателя, питания? Уподобить пищу природе или материи, а питание превращению вещества в энергию и вновь в вещество?

Может быть, и может. Но для этого человеку поедающему личному нужно хотя бы на миг ощутить себя человеком Вселенским, Духом, Великим Пурушей.

Соединение пищи с мыслью и словом

Самопознание и Освобождение осуществляется посредством самообучения и самоуправления.

Происходит это постепенно.

Питание должно содействовать знанию и освобождению.

Происходит это как самообучение и постепенно.

Первое приближение. Сначала появляется желание улучшить своё питание. Усиливается внимание к нему: человек ищет какие-то знания по питанию, какие-то принимает, выбирает соответствующие продукты, соблюдает какие-то правила...

Надо следить, чтобы ведущей в ваших пищевых ограничениях была разумность.

Любопытное наблюдение: охотней и легче меняют своё питание — отвлечёмся: на пользу ли, либо во вред

— как раз те, кому это не так уж необходимо. А вот тем, для кого это является первой необходимостью, например, страдающим явными пищеварительными расстройствами, ожирением, поменять своё питание на более полезное обычно труднее.

Условия приёма пищи оказывают влияние на её усвоение и, следовательно, полезность. Известно, что еда в одно и то же время, хорошо приготовленная и сервированная вызывает здоровый аппетит, выделение слюны, пищевого сока, ферментов...

Как думаете — одинаково ли полезна одинаковая еда, съеденная в тюрьме, в окружении людей злобных, жадных, сквернословящих и т.п. или вместе с любимой, другом, в обществе доброжелательных, дающих её от чистого сердца? Еда, приготовленная поваром в ресторане или разделенная с человеком чистым и знающим?

Обычай приготовления и поедания жертвенной или предложенной избранному божеству или учителю пищи играет важную роль в индуизме. Такая пища является причастием к высшему — *прасадом*. Она просветляет сознание.

Даже польза или вред тех или иных продуктов оказывается разной, в зависимости от точки зрения, мировоззрения или цели. Например, при пародонтите медицина советует вводить в питание творог, так как в нём много кальция. А Шивананда в «Йоготерапии» считает его при пародонтите вредным, как пищу концентрированную, увеличивающую кислотность крови.

Потом замещать вещества эмоцией. Например, чувствовать радость, когда удаётся отказаться от привычной, но нездоровой, или ненужной, или лишней пищи.

Питание можно сделать средством воспитания силы воли и последовательности в упражнениях. Не только тем, что придерживаясь определённой диеты, прихо-

дится ограничивать свои желания. Питание — это привычка, и её можно сделать побудителем регулярности упражнения.

Тот же Вивекананда советовал: *«возьмите себе за правило не есть, пока вы не проделаете упражнения, чувство голода поможет вам преодолеть лень»*.³⁵

Знакомым с аюрведой, может быть, проще вырабатывать наиболее подходящее питание. Установив, какое врождённое или приобретённое расстройство (*доша*) преобладает в личности: ветер ли, слизь или жёлчь, — и применяя её разнообразные естественные средства и мероприятия, человек подходящей пищей может управлять своим самочувствием, настроением, здоровьем.

А вот пример выбора подходящего питания, исходя из представлений тантры и, в частности, её ответвления, называемого *таттвашуддхи*. В каждом человеке преобладает определённая стихия или элемент — земля, вода, огонь, воздух или пространство (эфир). Земля — сильная стихия, и люди с её свойствами плотны в теле, жестоки, сильны и склонны к перееданию. Водной и воздушной — эмоциональны, чувствительны, подвижны и непостоянны, как вода или ветер, умом и в действии. Огонь — сильный элемент, и люди огненной стихии — энергичны, горячи, сильны и разумны, у них сильный огонь пищеварения, убыстрённый обмен, и почти любая пища легко переваривается. Так как земля и огонь считаются сильными элементами, людям «земным» и «огненным» позволительно есть мясо. Люди эфирной стихии ровны, спокойны, умиротворены, проницательны (как пространство, что всё проникает). Им полагается

³⁵ Свами Вивекананда. Раджа йога. — Свами Вивекананда. Практическая веданта. — С.99.

есть лишь пищу, приготовленную самой природой и не требующей особой переработки. Мясо, алкоголь и всякая возбуждающая пища им особо вредна. Только естественная пища позволительна «странствующим, как ветер в пространстве», саньясином, обретающим тончайшие свойства эфира.

В общем-то, эти два подхода вполне соединимы, так как и доши производятся из сочетания стихий.

Питание можно качественно улучшить, воздействуя на него мантрой. Современные учителя йоги утверждают, что повторение мантры воздействует на жидкости и ткани в теле. Надо понимать, что под жидкостями имеются в виду кровь, лимфа, межклеточная жидкость и цитоплазма клетки. (К этому вопрос: а как влияет на телесные жидкости сквернословие?)

Мантру надо выбирать в соответствии с личными особенностями. Тем более, у мантры есть, так сказать, свой «нрав», свои свойства, соотнесённость с той или иной природной стихией. Они должны быть согласованы друг с другом для совершенствования человека. Но это целая наука, связанная со всей общностью индийского мироустройства и особым знанием или верой в мантры и их толкования.

Поэтому не обязательно что-то освящённое древним Писанием, будь это Библия

(«*Хлеб наш насущный даждь нам днесь*») или Бхагавадгита.

Вы можете (и в некоторых отношениях это даже лучше) создать такую установку для питания сами.

И напоследок нечто вроде мантры:

Это еда — доля Единого.

Произведена, дана, съедена и соединится с Единым —

Силой воли, мыслью, телом, делом,

сделает мудрым, здоровым, могучим и смелым.
Став всеобщим огнём, снова явится в формах без счёта:
Всем, что есть и всем, что ест
Я только частица этого круговорота.
Как отдельное, я поедаюсь, как Единое — поедаю,
Еда Единого — Единое.
Да будет благим, что мы пьем и едим!



Асаны: тело- сило- и умоуправление

Чем привлекает хатха йога современного человека?

Множество людей по всему миру в наше время занимается йогой. Но из всего многообразия течений йоги наиболее распространена хатха йога, преимущественно в виде занятий асанами. Причём на Западе занятия асанами гораздо популярней, чем на родине йоги. Умение выполнить несколько простеньких поз стало неким отличительным знаком йоги и главным содержанием поп-йоги.

Почему западного человека привлекли главным образом асаны?

На то есть целый ряд причин, среди коих довольно указать лишь некоторые. Возьмём обычного, не слишком высоколобого и утончённого человека. Положим, увидел он, как делал асаны Айенгар. Впечатлился его способностью сгибаться, прогибаться, растягиваться, скручиваться, переворачиваться... И вдохновился.

*«Свободная подвижность представляется человеку совершенным условием «счастья»; он отдаёт ей всю свою изобретательность; он имитирует её в танце и музыке; он наделяет ею небесные сонмы избранных».*³⁶

Эта свобода движения привлекает современного человека и в спортивных достижениях. Вот почему занятия спортом или хотя бы увлечение спортивными состязаниями и поклонение спортивным кумирам занимают столь значительное место в жизни нынешнего обще-

³⁶ П. Валери. Об искусстве. М: Искусство, 1976. — С. 348.

ства. А занятия асанами внешне весьма похожи на спортивные. Свобода владения телом, демонстрируемая некоторыми представителями хатха йоги, вроде Айенгара, вдохновляет многих. Но по сравнению со спортивной гимнастикой или цирковой акробатикой добавляют славы асанам их принадлежность к некой таинственности и чудесности йоги.

В человеке изначально существует потребность в самопознании и самостоятельном развитии. Но на совершенствование многих подвигают не слова мудрых старцев, а когда совершенствование проявляется «телесно», в виде «улучшения» тела. Люди способны почувствовать, что *«душа может познать единую истину многими способами, сказать о ней и выразить её с помощью телесных движений»*.³⁷

И если мировоззренческие вопросы занимают немногих, то телесного здоровья хочется всем, хотя бы для успешной деятельности в жизни.

Человек ощущает необходимость самоуправления, но прежде всего, понимает его как телесное управление.

И конечно, в популярности асан «виновны» и некоторые изменения в условиях жизни и мировоззрении современного человека и общества. С одной стороны, к телу уже не относятся как к сосуду грехов и пороков. К тому же ценность тела усиливается как общей наслажденчески-потребительской направленностью нынешней цивилизации, так и вполне прагматичными соображениями, вроде отношения к здоровью тела как капиталу, желание избежать дорогостоящего лечения и получить выгодную медицинскую страховку. Многим хочется найти замену полной зависимости от врачей, тем бо-

³⁷ Блаженный Августин, «Исповедь», 7.17.23.

лее, когда заметно падает доверие к совсем уж коммерциализированной медицине. И такие спортивно-оздоровительные стремления людей и угадываемые возможности асан для поддержания и улучшения здоровья добавляют асанам привлекательности.

Городская жизнь, офисная и домашняя работа, передвижение на транспорте и пр. заставляет многих страдать от малоподвижности (гиподинамии). Это приводит к застою крови и лимфы, запустеванию капилляров, атеросклерозу, высокому давлению, ожирению. К ней может присоединяться и, вроде бы, противоположная неприятность — повышенный тонус мышц от психического перевозбуждения, перенапряжения или подавленности. Занятия асанами, соединяющими движение и расслабление, помогают справиться с этими разнонаправленными бедами.

Асаны помогают улучшить сознание тела и усилить возможности разумного управления им. Если какое-то время человек добросовестно и правильно занимается ими, он явно видит изменения к лучшему.

Теперь уже выросло отношение к асанам не как к вычурной экзотике, а как к естественным, глубинно присущим человеку положениям тела. Как существуют архетипы сознания, так, вероятно, и архетипичные положения тела. Некоторые позы, известные как асаны, могут принимать даже животные и маленькие дети. Айенгара, например, восхищало, что гориллы могут спокойно сидеть в *баддха конасане*. Да гляньте на любого ребёнка: как часто и запросто, возясь на полу с игрушками, он садится, например, в позу лягушки (*мандукья асана*) или *вирасану*.

И во время необычных состояний сознания (например, вызванного химическими веществами или достигнутого усиленной гипервентиляцией, например, при хо-

лотропном дыхании, похожем на бхастрику, или продолжительным суфийским зикром) и прежде не знакомые с йогой люди непроизвольно принимают какие-то асаны, облик которых выплывает из глубинной памяти.

Асаны многим кажутся более материалистичными и поэтому более практичными, чем какие-то «теории» и созерцание. Их легче объяснять в понятиях физиологии.

Кроме того, ныне явно наблюдается смена духовных и мировоззренческих предпочтений. Многих уже не удовлетворяют подавляющие, нетерпимые и враждебные самостоятельным поискам Истины ближневосточные религии «библейского пояса»... Люди стали чуточку, если не разумней, то образованней и если не свободней, то желающими быть самостоятельными. Вот и ищут истину «восточнее».

И как йогу, ни хаяли, ни осмеивали, ни замалчивали, ни гнали, ныне она стала явлением мировым.

В асанах привлекает не только возможность посредством своеобразных положений тела тренировать какие-то телесные умения и функции. А ещё и то, что они включены в целостное мировоззрение йоги, направленное на личное совершенствование человека, и представляют одну из ступеней, ведущих ко всё большей его свободе. Занятия асанами, особенно если они связаны с изучением основ взрастившего их мироустройства, в какой-то мере удовлетворяют личную потребность в самообучении и самосовершенствовании. Они учат человека самостоятельности: начиная с тела, обучают быть хозяином и более тонких его проявлений — чувств, мыслей.

Высокая цель и приобщение человека к целостному мировоззрению сильнее вдохновляет, побуждает и лучше поощряет на усилия. И даже телесные упражне-

ния, направленные к ней, возвышают человека. И это придает асанам особые качества и возможности.

Они помогают улучшить сознание тела и усилить возможности разумного управления им. Если какое-то время человек добросовестно и правильно занимается ими, он явно увидит изменения к лучшему.

Место асан в индийском наследии и в современности

Что такое асаны? — В пару фраз не уместить. Обрядовые телодвижения для поклонения божеству, придуманные индусами? Способ динамической медитации? Оздоровительная и лечебная гимнастика?



В индийском наследии асаны существовали задолго до появления особых йоговских текстов, о них упоминающих.

Древнее санскритское слово «асана», родственное русскому осанка, означает «сидение» (в смысле и положения, и места), «пребывание», «выжидание» (в военной тактике) и даже положение для соития (загляните в Кама сутру). Но в качестве технического термина йоги слово не столь уж древнее. Впервые в этом значении встречается в так называемых средних упанишадах (Шветашватаре уп., 2.10) и Бхагавадгите. Здесь асана — это исключительно «сидение», то есть сидячая поза для созерцания.

В Индии всегда существовало целое сословие подвижников — садху или тапасья, которые ради подчинения тела, укрепления воли, обретения особых сил или заслуг, сверхчувственного знания и освобождения от уз плоти долгое время удерживали какое-то необычное, не всяким выполнимое положение тела. Подчинение тела продолжительным удержанием какого-либо телесного положения было одним из основных приёмов тапаса — подвижнического пыла. Подвижники сидели в лотосе, стояли (часами, днями и годами!) на одной ноге, или вверх ногами или вообще не опускали поднятую во славу божества руку (*эка баху*), или даже обе (*двипада*). Такое особое положение тела в обряде или упражнениях для осуществления (*садхана*), не обязательно сидячее, и стало, со временем, главным образом, пониматься как асана.

Место, значение и смысл асан в йоге менялись и со временем и в зависимости от направления или школы йоги, которые их применяли.

В тщательно разработанной и обобщённой до кратких «формул» Йога сутре, ставшей образцом и для многих других направлений йоги, асаны — третья из составляющих или средств (а не стадий, как часто переводят!) осуществления йоги. Патанджали относит её к так называемым «внешним средствам» или «внешней» — антаранга йоге, наряду с йамой, нийамой и пранайамой. В восьмичленных разновидностях йоги, которые, в какой-то мере, следовали описанной в Йога сутре (например, в Йога таттве упанишаде, Аштанга йоге Чарандаса), асана также является третьей составной частью осуществления.

В шестичленных же разновидностях йоги, отражённых в Майтри упанишаде, Горакша шатаке, Дхьянабинду упанишаде, собственно с неё начинается осуществление. В йоге семи достижений (*септасадхана*) Гхеранда самхиты асанам предшествуют очищения (*шаткарма*).

Патанджали упоминает об асанах лишь в паре сутр и то весьма общо, без каких-то названий и тем более подробностей исполнения. Это *«устойчивое и удобное пребывание»*. *«Размышлением о бесконечном она достигается»*.

Здесь, видимо, имеется в виду только одна сидячая поза, в которой совершают пранайаму и сосредоточение для достижения завершающего состояния (самадхи).

Когда в Индии ведийское мироустройство стало видоизменяться многочисленными тантрийскими учениями, уже ряд таких поз узаконивался обычаем, а позже и создаваемыми в их среде писаниями.

В средневековой Аштанга йоге Чарандаса, 1.56 значимость асан выделяется сильнее. Утверждается: *без*

*асаны нет никакой йоги. У овладевшего асаной не будет никаких расстройств, и он будет способен йогу осуществить.*³⁸

В средневековье же под влиянием тантры сложилась особая разновидность йоги — хатха йога, которая собрала опыт различных телесных положений и приёмов и сделала их чуть ли не главным средством совершенствования. Впрочем, в начальной хатха йоге большее место занимали даже не асаны, а очищения, бандхи и мудры, которые и в текстах описываются пощеднее.

Телесных упражнений-положений, известных как асаны Йоги, огромное множество. Тексты говорят, что Шива, владыка йоги, знает 8 400 000 поз, из них 84 важны, но только несколько необходимы. В Йога сутре Патанджали, Горакша шатаке, видимо, подразумевается освоение только одной для пранайамы, сосредоточения и созерцания. Йога кундалини упанишада упоминает лишь две асаны — падмасану и ваджрасану, да ещё (в стихе 1.49) весьма кратко описывает пашчимоттану. Но не в виде ныне известной пашчимоттанасаны, а что-то похожее на йога мудру.

В Аштанга йоге Чарандаса приводятся краткие описания всего лишь двух. Чуть больше внимания уделяют асанам упанишады йоги: Дхьянабинду упанишада говорит, что *«поз множество, как и видов живых существ»*, но важнейших четыре (*сиддхасана, падмасана, симхасана и бхадрасана*), а Йога таттва те же че-

³⁸ Заметим, что это выражение явно разделяет асану и йогу. В нём говорится об асане, а не асанах, что, опять же, подразумевает освоение одной, в которой йогин способен пребывать нужное ему для сосредоточения и созерцания время.

тыре выделяет из 84 асан. То есть, опять же, нужными полагаются лишь асаны для пранайамы, сосредоточения и созерцания.

В позднем средневековье появляются более развёрнутые и имеющие авторские признаки произведения, где уже не только перечисляются названия асан, но описывается их выполнение. В Хатха йога прадипике — 15, в Гхеранда самхите — 32, в Шива самхите (возможно, в позднейшем добавлении) — 84 асаны.³⁹

В общем, можно заметить, что чем позднее источник, тем больше упоминает он асан.

До середины XX в. индийские преподаватели йоги, начиная с Шивананды, в своих книгах довольствовались описанием тех же «классических» асан. Но когда йога стала «массоветь», понадобилось приспособить её под спортивные ожидания новообращённых. И пошло-поехало! У Дхирендры Брахмачари в «Йогасана виджняна» приводится сто семьдесят две асаны, в айенгаровской Йога дипике — 202, а у Свами Йогешварананды в «First steps to higher Yoga» — 263 асаны.

Нынешним украинским «йогам» уже мало трёх с половиной сотен. А наиболее «продвинутые» школы йоги хвастают тем, что знают почти тысячу. Видимо, хотят догнать Шиву!

Кстати, подсчитаем: сколько времени нужно, чтобы освоить эту тысячу? Хватит ли жизни? Положим, освоили. Если в 2–3 часовой программе выполнять 30–40 асан, то на каждую да ещё с отдыхом между ними придётся лишь по паре минут. Достаточно ли этого времени для самоуглублённости и перехода психосоматики на другой способ функционирования? Дальше. На выполнение всех 1000 асан понадобится год. Значит, каж-

³⁹ См. Приложение 1.

дый раз надо менять программу. Не приведёт ли такое многообразие к рассеянию сознания?

Зачем нужны асаны?

Есть два противоположных, но одинаково неполных представления о месте асан в садхане йоги и вообще в совершенствовании.

Как недооценивать значение асан, так и переоценивать их одинаково неверно.

Для одних асаны кажутся самым главным в йоге, а их целью — достижение здоровья, хотя ныне уже не найти простодушных, утверждающих это без оговорок. Даже делая их «по-физкультурному» и «фитнесно», превозносят их как нечто большее. Преобладание и даже чисто физкультурные и фитнесные занятия асанами теперь либо обставляют эзотерическими завитками, либо объявляют динамической медитацией, либо — наиболее честные — подготовкой к оной. Впрочем, эта подготовка так никогда и не сменяется чем-то другим, что, видимо, вполне соответствует желанию и состоянию преподающих и занимающихся. Наиболее явным признаком самоуправления для них становится управление телом в виде умения поизощрённей согнуться, скрутиться.

Тем более, достижимая асанами гибкость очевидна и есть чем хвалиться.

В популярной литературе имеются различные тесты на гибкость. В одном из них считается «завидной гибкостью», когда можно:

- 1) при наклоне вперед положить ладони на пол,
- 2) изогнуться вбок, чтобы руки достали икр,
- 3) из положения лежа на спине опустить ноги за голову и достать носками ног пола.

В другом перечне добавляется умение сцепить руки за спиной.

Эти положения похожи на *пада хастасану*, *тирьяка тадасану*, *халасану* и *гомукхасану*. Легко достижимые для любого немного занимающегося хатха йогой.

Довольно много людей полагают асаны единственно настоящей «практикой йоги», превращая её в особую спортивную тренировку. Из них некоторые, подгоняемые тщеславием и спортивным азартом, начинают гоняться за количеством и сложностью асан. Но тогда возникают сомнения: если «для здоровья», «для гибкости», то чем лучше какие-то древние индийские позы новомодных и «научно-обоснованных» и «медиа-раскрученных» — аэробики, бодибилдинга, шейпинга, пилатеса, капозйры и пр.?

Конечно же, суть упражнения в асанах не в том, чтобы принимать какие-то особо сложные положения. Хотите ли вы здоровья или чесания тщеславия и восхищения окружающих? Хотите ли вы стать вторым Айенгаром или самим собой?

Но мало чего даёт и другая, несколько снобистская точка зрения: если цель йоги — Исключительное и Всеобъемлющее Сознание, то занимающиеся телом асаны не нужны. Часто объявляют асаны ненужными или слишком незначущими, только для того, чтобы оправдать свою лень, нежелание упражняться, непоследовательность.

В этом случае **фитнес- или спорт-йога лучше, чем никакая.**

Йога в целом изменяется в зависимости от целеполагания и того смысла, что в неё вкладывают. Поэтому могут существовать разновидности йоги: йога поддержания бодрости и здоровья, йога подвижничества, йога освобождения.

Также и верное понимание, для чего нужны асаны и каковы их возможности, оказывает некоторое влияние и на занятия ими и в какой-то мере на то, чего они могут дать. Например, занимающийся асанами исключительно для «улучшения растяжки», обретёт много меньше, чем тот, кто сознаёт и использует их как средство достижения находящейся за ближайшими целями Истины. Поэтому-то смысл асан лучше бы не отрывать от общего йоговского миропонимания.

Асаны могут быть многим. Их можно использовать как великолепную гимнастику для поддержания и улучшения здоровья. Они могут быть и лечебными мероприятиями. Они, если не являются созерцанием, то подготавливают к ней тело. Даже могут быть и неким обрядом для почитания Высшего и в этом смысле становиться частью бхакти йоги.

Действие асан многомерно и охватывает все психофизические проявления человека. С физиологической точки зрения — задействуются те или иные мышцы, возбуждаются нервы той или иной области, кровотока и лимфоток, в тренирующих пределах усиливается деятельность эндокринных желез и меняется гормональный фон.

Но они ещё изменяют и сознание. И не только личное. Сознание — не просто продукт деятельности мозга и нервной системы, но ещё одно измерение мироздания. Оно простирается и внутри, и вовне, и во времени, первично и главенствует.

Тело — уплотнённое в плоть проявление этого сознания. Это сгущение наших многократно повторённых восприятий, желаний, мыслей, накопленных и закреплённых микродвижениями, действиями. Возмущения и волнения ума отдаются в теле, но передаёт их прановое тело.

Для большинства тело — наиболее близкая и важная часть личности. Отождествление себя с телом оставляет человека последним — и обычно с кончиной. Освободиться от такого отождествления и связанной с ним зависимости от тела, как кое-кто мечтает, вдохновляясь книжными примерами великих йогов, разовым приказом и недолгим упражнением не удастся. Устранить представление себя телом и телесные ощущения гораздо труднее, чем удалиться от общества, от мирского шума и суеты на вершины гор, в пустыни или пещеры. Надо не умять и подавлять тело, но понять его место в человеческом существе и сделать его управляемым разумом.

Распространённый перевод определения *йога читта вритти ниродхах* как «йога — прекращение деятельности сознания» неточен и искажает сущность определяемой им деятельности. Тонкость в том, что йогин подчиняет не только сознательные побуждения, но и бессознательные. Это отражает и понятие читта: оно шире слова «сознание» и включает не только сознаваемое, но и бессознательное содержание психики, куда можно отнести и телесную вегетатику. Поэтому слово «психика», если уж «переводить» на научный язык, ближе по смыслу. А один из смыслов самого образцового определения йоги можно представить и примерно так: **«Обуздание (йога) — психоявлений прекращение».**

Собственно Йога, которая в своих высших образцах является сознанием не только сознания, но и бессознательного и управлением ими, понимает значение тела как производителя бессознательных явлений в личности. Хатха йога, что можно перевести как «силовая йога» — это управление психофизическими силами, по-настоящему начинается с телуправления. Асаны — один из непосредственных способов этого.

Разумней к асанам подходить с точки зрения сознания, а уж затем — тела и физиологии.

Асаны следует понимать как особую работу с сознанием посредством телесных упражнений и руководствоваться этим при занятиях. Только при такой установке и определённой сознательной работе проявляются некоторые тонкие действия асан.

Один из признаков и «качеств» йоги — **установление сознательной связи личности с Истинным, Высшим**. Есть разные проявления такой связи: сообщением знания, общением с познавшим, общностью с единомышленниками и прежде всего — обобщением. Но и установлением сознательной связи мозга и периферии организма, центральной и вегетативной нервной систем и пр..

Если понимать йогу как устранение незнания — то она, прежде всего, преодоление двойственности (раскола мира умом на противоположности). Одновременно это и независимость или обособленность (кайвалья, апаварга), достигаемое «мыслеверти прекращением».

Асаны — начальное обучение самоуправлению.

Управление телом вплоть до полного его подчинения сознанию — одно из завершающих проявлений йоги. Необходимым условием этого является налаживание связи между сознанием и телом и начальное управление телом. Поскольку психика неразрывно связана с телом, сознательное управление телом — есть также и подчинение психики.

Йога — это установление сознательной связи личности с Истинным, Высшим. Есть разные проявления такой связи: сообщением знания, общением с познавшим, общностью с единомышленниками и прежде всего — обобщением. Но и установлением сознательной связи мозга и периферии организма, центральной и вегетативной нервной систем и т.п.

Если понимать йогу как устранение незнания — то она, прежде всего, преодоление двойственности или раскола мира умом на противоположности. Одна из таких противоположностей и разладов — между физическим и психическим, телесным и духовным.

Уйма религиозных или так называемых духовных людей высказывает пренебрежение и даже презрение к асанам. Де, в улучшении или оздоровлении бренного, преходящего тела нет никакой духовности, всё это от лукавого и в ущерб духу. Мы, де, духовные люди, не придаём телу большого значения. Напротив, радуемся телесным скорбям и хворям, кои укрепляют наш дух... и прочая, прочая.

И это во многих случаях самообман, если не обман. Для большинства тело — наиболее близкая и важная часть личности. Отождествление себя с телом оставляет человека последним — и обычно с кончиной. Освободиться от такого отождествления и связанной с ним зависимости от тела, как кое-кто мечтает, вдохновляясь книжными примерами великих святых и йогоinov, разовым приказом и недолгим упражнением не удастся. Устранить представление себя телом и телесные ощущения гораздо труднее, чем удалиться от общества, от мирского шума и суеты на вершины гор, в пустыни или пещеры.

Человек с хилым, болезненным телом гораздо сильнее к нему привязан, чем он заявляет и чем ему кажется. И сильнее, чем здоровый. Потому что у здорового меньше поводов зависеть от тела. Если у человека не болит сердце, в обычных условиях он его не замечает, здоровое пищеварение справляется с любой пищей.

Чтобы переносить телесные лишения, сопутствующие отречению и напряжённой работе разума, нужны физическое здоровье и выносливость.

Лучше и безопасней всего это совершается посредством упражнения в асанах.

Может, освоение нескольких асан больше приближает к Истине, чем вопиять *осанна!* Богу, может, освоить *наули* лучше, чем повторять *аллилуя!* на арамейском и даже — *ом намошивайа* на санскрите.

Упражнения в асанах удаляют телесные зажатости, напряжения, неуправляемые телесные движения, заставляющие ум постоянно «заниматься» и отвлекаться ими. Асаны позволяют вывести энергию стрессов, скопившуюся и зажатую в теле, через управляемое движение.

Всё это убирает помехи сосредоточению.

Независимость или обособленность (*кайвалья*, *апаварга*), достигаемое «мыслеверти прекращением», это и некоторая независимость — тела от ума, а ума от тела. Оба занимаются своим делом, не вмешиваясь в «должностные обязанности» другого.

Асаны — азбука самопознания.

Как (лишь) выучив А и прочие буквы, можно понять Писания,

Так и обрести знание сущности можно, (лишь) освоив йогу (упражнение).

Гхеранда самхита, 1.5

В ходе выполнения асан занимающийся учится наблюдать за своими ощущениями и мыслями, узнаёт возможности и взаимосвязи тела и ума. Он обучается пребывать в непривычных положениях и при этом сохранять ум спокойным.

Упражнения в асанах подготавливают условия для достижения созерцательного состояния. Во-первых, в ходе упражнений снижается произвольная деятель-

ность ума. Наблюдение за происходящим с телом сужает и сосредотачивает внимание. Это — первое приближение к перенаправлению ума от внешнего к внутреннему и отстранению чувств (*пратьяхара*).

Когда чувственные волнения стихают, появляется возможность наблюдать за потоком мыслей.

В некоторых необычных состояниях сознания человек может испытывать странные ощущения себя — иногда представителями животного или растительного царства (С. Гроф, например, наблюдал психическое отождествление человека с крабом, деревом).

Облик и название каждой асаны обращается определенным образом к древним и даже животным впечатлениям нашего ума, мощно воздействует на его архетипические глубины. Во время выполнения асан происходит (не обязательно сознательно) отождествление (или воспоминание) себя — со львом, змеей, кошкой, собакой, крокодилом, деревом. Эти образные позы дают возможность пережить различные жизни. Так осознаётся идея единства всего живого.

Например, названная в честь кобры и изображающая её бхуджангасана, вызывает в сознании образ кобры. А этот образ связан с древним страхом перед змеями, существами опасными, заволаживающими. Выполнение асаны освобождает бессознательное от этого страха. Утверждают (Бихарская школа), что эта асана мощно воздействует на деятельную сторону человека, *пингалу*. Кстати, тоже образ: пингала — мангуст, бесстрашный и подвижный враг кобр. Так что, возможно, образность асаны, кроме воздействия на надпочечники и пр. является одним из объяснений того, что занятия этой асаной усиливают уверенность и решительность. Образы, создаваемые позой горы, всадника, лучника и поза с поднятыми руками также очень деятельны. Поза

зародыша (*гарбхасана*) позволяет понять идею заключённой в зародыше будущей жизни и даже «напоминать» о жизни «до рождения».

Примеры можно множить.

Чем асаны лучше двигательной и нагрузочной работы?

Само значение слова «асана» — состояние, пребывание, выжидание — указывает на одну из важнейших черт асаны — продолжительное удержание.

Прежде всего, надо понять, чем упражнения йоги отличаются от двигательных, силовых.

Все западные способы развития тела — с гимнастики в Древней Греции и доныне — развивают (увеличивают) мышцы движением и нагрузкой: усилием, отягощением, особым питанием и даже анаболиками. Лишь в Древней Индии нашли способ управления внутренними силами, воздействия больше на суставы, позвоночник и внутренние органы, а не просто на мышцы. Это не говорит о том, что в Индии не было способов телесного развития с увеличением силы в движении (у воинов и борцов были особые способы), но все они были направлены и строились на управлении, прежде всего сознанием.

В своё время западные учёные сняли обычные движения человека на плёнку и потом замедленно воспроизвели их. И предстала странная картина: будто движется механическая кукла, а не человек из мягкой плоти. Движения его оказались не плавными и непрерывными, а рваными, раздробленными на ряд отрывочных, мелких движений с перерывами между ними и рысканиями в сторону от направления движения.

Почему тело так роботоподобно? Чем вынуждены эти движения? Где находится источник их предопределённости, запрограммированности?

Одна из причин такой порывистости, в частности, — мышечные напряжения. И явно, что на эти микродвижения рассеивается уйма жизненных сил.

Продолжительные усилия и физические нагрузки ведут к накоплению в крови побочных продуктов мышечной деятельности и остаточного напряжения в теле. Они проявляется, в частности, в усталости мышц и — с биохимической точки зрения — в накоплении в утомлённых движением мышцах молочной кислоты. Эта накапливающаяся кислота «закисляет» кровь, повреждает клетки. Это происходит почти так же, как порча мяса из-за выработки той же кислоты молочнокислыми бактериями.

При упражнениях же в асанах связки растягиваются, хоть и во много раз продолжительней, чем при спортивных упражнениях — но без рывков и, следовательно, без резких перенапряжений, растяжений. Потребление кислорода бережливей, молочной кислоты образуется меньше. Не повышается уровень токсинов в крови; на самом деле, если они выполняются правильно, то уменьшают «загрязнение» крови. После упражнений нет изнуряющей и эмоционально опустошающей усталости.

Долгие двигательные упражнения, особенно нацеленные на результат, ведут к эмоциональной усталости. Когда в ходе труда или состязаний работник или спортсмен слишком много тратит энергии, мозг всячески этому противится, т.к. при этом тратятся кислород, глюкоза, которые ему «хочется» сохранить для себя. Такое сопротивление проявляется чувствами — «больше не могу», «ради чего стараюсь»? и подобными. Если это

повторяется постоянно, то почти неминуем когда-нибудь срыв в депрессию.

У профессиональных спортсменов, закончивших ежедневные нагрузочные тренировки — из-за травмы, по возрасту — начинаются гормональные и обменные нарушения, а лишённые привычной нагрузки мышцы начинают замещаться жиром. То же относится к звёздам эстрады или кино. (Элвис Пресли, например, после того как перестал тратить энергию на эстраде, дошел до веса почти 200 кг, страдал от многих болезней и наркомании и умер в 42 года).

Чемпионы за свои достижения хотя бы получают удовлетворение, недолгую славу и деньги. Для «среднячков» большого спорта разрушительные последствия ещё более обидны — столько сил затрачено без особых достижений.

В недолгом и неудачном сотрудничестве нашего Центра классической йоги с институтом физкультуры мы одно время сидели в одной комнате с молоденькими девочками-аэробичками, которых тогда часто показывали по телевидению. И, несмотря на бодрящую музыку, красивые трико, гибкие фигурки, и вышколенные улыбки, девочек нельзя было назвать здоровыми и счастливыми.

В спорте усиленные нагрузки на тело и на результат «забивают» более тонкие восприятия. Физическое начинает мешать психическому.

Даже продолжительные занятия асанами, если выполняются правильно, не вызывают эмоциональной усталости и опустошенности, которым время от времени подвержены большие спортсмены после больших и длительных двигательных нагрузок, особенно нацеленных на достижение первенства.

Умеренная и занимающая ум (состязательная или «оправдываемая» высшей целью) телесная нагрузка способствует выработке эндорфинов и энкефалинов — естественных антидепрессантов, что проявляется знакомым многим чувством «мышечной радости». Занятия же асанами йоги — это не только род мышечной нагрузки, но и воспитание сосредоточения. Несколько асан, удержанных по несколько минут, дают больше, чем часовая двигательная тренировка.

Затраты же сил и энергии во время статических упражнений, например, при работе на удержание какого-либо положения меньше, чем при двигательной. В асанах же мышцы не напрягаются-расслабляются много раз, а работают в более спокойном режиме. Но управляемость и сила их увеличивается быстрее.

Что сдерживание чувств и мыслей требует и даёт больше сил — показывается в наследии таким образным индийским сравнением. Чтобы удержать коня, нужно больше сил, чем погонять разогнавшихся.

Асаны, являющиеся не просто статическими, но и расслабляющими и успокаивающими упражнениями, ведут к изменению клеточного дыхания. Оно постепенно переходит на бескислородный его тип, более экономичный и менее окислительный.

Асанами тренируются особые состояния терморегуляции, опорно-двигательного аппарата.

Многие представляют асаны изошрёнными положениями тела и, чем они сложнее и необычней — тем более «йоговскими» они представляются. Их сводят к особым приёмам достижения гибкости. Гибкость, которую иные «одержимцы» превращают в некий признак достижений в йоге и преподносят публике как верх владения телом, конечно, не главное в асанах.

Но что спорить: достигнутая упражнением гибкость, как правило, — признак здоровья и некоторого умения управлять телом. Увеличение гибкости — это растяжение, смещение, скручивание, сжатие, то есть постепенное вовлечение в движение и улучшение подвижности в тех областях тела, в которых их до этого не было. Это избавляет от всякого рода «застойных явлений» в теле.

Но гнаться за числом и сложностью асан — ложная установка и лишние хлопоты. Не надо делать гибкость чуть ли не главным показателем достижений. Бывает болезненная суставная гипермобильность, а также нездоровая подвижность «вылетевшего» из-за травмы или череды микротравм сустава.

Только верно понимая суть йоги и прилагая её основоположения к асанам, при желании, из асан можно извлечь и развитие гибкости, и увеличение силы. Тогда избежите ненужной траты времени и сил, обойдетесь без травм...

Когда можно считать асаны освоенными? Конечно, как и во всяком деле «нет предела совершенству». Но стоит ли тратить всю жизнь на то, чтобы когда-то сделать какую-то очень изощрённую позу? Слово «освоение» намекает на овладение ими в пределах своей цели, своих возможностей и способностей. Если выбранные асаны выполняются легко, поддерживают тело и ум в бодром, здоровом и деятельном состоянии, тело перестаёт «мешать», перестаёт болеть, а ум становится уверенным и спокойным — они выполнили свою задачу. Может, они освоены, когда становятся ненужными, потому что найдены более важные и нужные приёмы йоги?

Поощрения и достижения

*«Я теперь во что угодно превратиться могу.
В теле гибкость такая приятная образовалась.
Только в себя не могу».*

Из мультфильма «Падал прошлогодний снег».

Что обретает человек, освоивший асаны?

Если упражняющийся в Хатха йоге малым краешком ума будет иметь представление о благоприятных следствиях занятий, ему будет проще на них настраиваться, легче и радостней выполнять, а не вымучивать.

Преемство утверждает, что главные достижения йогина — свобода и бессмертие. Что понимается под освобождением и бессмертием в индийском мировоззрении — особый и очень тонкий вопрос. В силу изменившихся условий, сознания людей и ослабления их воли в Чёрный Век (кали югу), их интересуют больше не какая-то метафизика, но телесная «физика».

В Тришикха брахмане упанишаде утверждается: *«кто овладел асанами — тот победил три мира»*. Имеются в виду мир физический, мир чувственно-мысленный и мир духовный или три области действия человека: телесная, речевая, мысленная.

В ведийской «Шветашватаре упанишаде», 2.12–13:

Нет ни болезни, ни старости, ни смерти для того, кто обрёл тело из пламени йоги.

В том же стихе упанишады указываются и телесные признаки.

«Лёгкость, здоровье, невозмутимость, чистый цвет лица, благозвучный голос,

Приятный запах, незначительное количество мочи и кала — вот, говорят, первые проявления йоги».

Или в Хатха йога прадипика, 2.78:

«Лица красивая худощавость, чистота, звонкость голоса, ясноокость,

Безболезненность, подчинение семени и огня в животе, очищение токов — знак успеха в хатха йоге».

В занятиях асанами соединяется управление телом, токовым (прановым) телом и сознанием.

Начнём с наиболее очевидного и наиболее ценного для большинства — физического здоровья. *«Асаны делают тело крепким»* (Гхеранда самхита, 1, 10).

Более-менее здоровый и разумный человек, если у него нет каких-то хронических болезней, а всякие бестолковые стремления и невежество ума не обращают упражнения во вред, занимаясь добросовестно, последовательно и продолжительно, за год-другой занятий настолько укрепит гомеостаз и иммунитет, что болеть почти не будет. Редкая же хворь пройдёт у него быстрее и без осложнений. Кроме того, установление сознательной связи ума и тела, согласование прановых токов, знание тонкостей функционирования организма, полученное от наблюдения за ним в ходе упражнений, может проявиться и способностью находить какие-то естественные средства для лечения напавшей болезни.

Конечно, если в образе жизни, привычках, в семье, на работе и т.п. есть постоянно воспроизводящиеся «вредности» — оздоравливающее действие упражнений проявится не столь быстро и явственно. Но усердные занятия, вполне возможно, создадут условия, что сама болезнетворная трудность разрешится — тем или иным образом.

Асанами можно укрепить здоровье очень ослабленных людей, не имеющих энергии на любые другие виды тренировочных занятий.

Известны почти чудесные случаи, когда почти безнадежные больные, занимаясь йогой с одержимой верой в её спасительность, излечивались. Медики такие случаи «объясняют» или как «спонтанную ремиссию», или как «эффект плацебо». На самом деле, эффект плацебо намекает нам на необъяснимую и почти неисследованную пока наукой связь тела и ума и какой силой эта связь обладает. Больной, у которого есть вера в спасительность йоги и силы ей заниматься, желая избежать страданий и смерти, просто вынужден быть усердным и добросовестным. А так как начинает он с более разлаженного состояния (а болезнь — это разлад психофизиологического управления), тогда при более-менее правильной технике упражнений, он даже быстрее, чем здоровый, может почувствовать изменения к лучшему. Это ещё больше будет поощрять его заниматься. Человек может не только вылечиться, но и многому в йоге научиться.

Хатха йога, и в частности, упражнение в асанах — начало собирания человека. Первый шаг к восстановлению целостности человека — установить и упрочить связь личного сознания с Сущим. Занятия хатха йогой и асанами в том числе — одно из средств для этого. Асаны, внешне представляясь работой с телом физическим, по сути, есть деятельность по осознанию и упорядочению тонкого или токового, биотокового (пранового) тела. Воздействуя на тонкое или токовое тело человека, асаны усиливают его, как и физическое.

Одно из проявлений полезности упражнений — их способность синхронизировать, уравнивать, поддерживать слаженность различных проявлений личности.

В личности тело и ум сложно взаимозависимы. Деятельность ума, особенно через мозговую деятельность,

оказывает влияние на деятельность тела, а тело — обратной связью на ум. Сам ум «пульсирует» двумя, казалось бы, противоположными стремлениями: внутрь и вовне, к поглощению впечатлений и отстранению от них, узнаванию и забыванию.

Ныне эти тонкие влияния ничтоже сумняшеся «объясняют» подъёмом кундалини, раскручиванием чакр, накачиванием праны или энергии... Но такие «эзотеричности» являются беспочвенными словесами, а грубые упрощения только смущают ум и ведут к заблуждениям.

Индийское преемство разлагает слово хатха на два слога: *ha*, означающее луну и *tha* — солнце. Под соединением солнца и луны, подразумевается соединение противоположностей: ида нади, которую ещё называют чандра нади (лунный ток) и пингала или сурья нади (солнечный ток). Эти два главных нервно-психических тока сопоставляются со многими явлениями мира и психофизиологическими проявлениями личности. Например, взаимодополнением и некоторой противоположностью процессов вдоха и выдоха, возбуждения и торможения, функций правого и левого полушарий, симпатической и парасимпатической нервной систем, спермы и менструальной крови, проходом воздуха через левую и правую ноздрю и т. д. Что это не индийские выдумки, подтверждается множеством физиологических наблюдений. Даже температура правой и левой стороны тела у людей несколько разнится. В этом соединении, слаженности, согласованности уравнивании противоположностей — суть хатха йоги.

Есть ещё одно, отмечаемое писаниями и знатоками йоги, действие хатха йоги: соединение восходящего и нисходящего токов — праны и апаны пробуждает кундалини. Кроме главных, лунного и солнечного, есть

множество второстепенных токов со своими функциями и областями действий. Способность улучшать согласование этих токов и функций, приведение их к слаженности и равновесию — важная оздоровительная возможность занятий хатха йогой.

На многообразии этих синергетических и гармонизирующих влияний лучше наметить перечислением некоторых непосредственных физических причин.

В организме каждый миг совершается великое множество многообразно согласованных функций и действий — нервных, гормональных, механических. Подсчитали: в секунду в теле происходит около 100 000 разнообразных процессов, из которых около 350 только довольно простых химических реакций. Есть взаимно усиливающие и дополняющие функции и гормоны, есть антагонисты, есть ингибиторы (букв. «сдерживатели», «подавители»).

Посредством многообразных согласующих (синергизирующих) воздействий асаны согласуют деятельность ума и тела и поддерживают их естественные силы. Физиологически это выражается, в частности,

- улучшением или восстановлением связи между мозгом и остальным телом — как прямой, так и обратной;
- смещение, сжатие, трение частей или областей тела в ходе упражнений является их косвенным массажем, возбуждаются инервационные зоны, растягиваются, пусть на какие-то микроны, нервные волокна, что улучшает проводимость нервов;
- Усиливается мышечный тонус и их послушность, задействуются запасные бездеятельные волокна в мышцах, разряжаются мышечные напряжения и спазмы, что раскрепощает, в какой-то мере, и ум;
- Изменяется кровоток и лимфоток: где-то усиливаются, где-то на время перекрываются, чтобы потом

течь с большим напором. При этом также задействуются запасные кровеносные сосуды и капилляры — коллатерали, улучшается кровоснабжение и питание внутренних органов;

- Повышение тонуса мышц и гибкости позвоночника с расположенным внутри него спинным мозгом (не забывать: это часть ЦНС!) и многочисленными нервными ответвлениями к органам — частично налаживает и мозговое управление, а также деятельность различных телесных систем. Создаются условия для саморегуляции всех функций организма: улучшаются нервные связи между разными системами, отделами и органами тела;
- опущенные или смещённые органы, могущие быть причиной ряда болезней (повышенного кровяного давления, сердечных нарушений, диабета и т.д.), поднимаются или занимают свойственное им положение;
- происходит улучшение как внешнего дыхания, которое становится более сознаваемым и управляемым, так и клеточного;
- асаны наряду с шаткармами улучшают очищение тела от отходов жизнедеятельности, токсинов и ядов;
- Улучшается общий обмен, а он возможен лишь при правильной нервно-гормональной регуляции и жидкостной циркуляции — кровотока, лимфотока, межклеточной жидкости. Асаны делают более свободной такую циркуляцию;
- Улучшается синхронизация и согласованная деятельность всех систем и функций организма: полушарий мозга, а также симпатической и парасимпатической систем. Улучшается гормональное взаимодействие, деятельность нервной, кровеносной, лимфатической, дыхательной, пищеварительной и даже эндокринной систем;

- При правильных занятиях человек становится сильнее, как телом, так и умом. Происходит общее укрепление защитных сил организма. Тело человека, освоившего асаны, становится крепче, легче, гибче, послушней, свободней от болей и страданий.

«Асаной уничтожаются болезни» (Йога чудамани, 109)

Немного об изменениях в психике:

Как и тело, психика становится более устойчивой к длительным напряжениям и сильным потрясениям (стрессам), которые являются первоначальной и коренной причиной большинства расстройств и болезней.

Взаимосвязь скованности мышц и телесных зажимов с зажатостью эмоциональной несомненна. Разрядка мышечных напряжений и спазмов раскрепощает, в какой-то мере и ум.

Асаны способны постепенно менять в благоприятную сторону даже мировосприятие. Человек, не умеющий управлять телом и чувствами, — в какой-то мере пессимист и фаталист. Он не верит, что его усилия могут что-то изменить в мире, а раз так, то не очень-то верит, что они могут как-то изменить его организм или личность. Впрочем, он даже и не хочет меняться. Или хочет только на словах.

Когда мышцы проработаны, тело нескованно, движения естественны — и отношение к жизни становится положительней. Укрепляется воля, устраняются дурные привычки. Удаление или облегчение физических недугов оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

- Общее оздоровление тела перестраивает ум, внося туда эмоциональное и мысленное спокойствие и уверенность. Накапливается сила, растёт выносливость, ум, не отвлекающийся на телесные зажато-

сти, напряжения и хвори, яснее воспринимает, свежее чувствует, легче сосредотачивается и обобщает... Когда сознание приучается оставаться спокойным и в неудобных вроде бы положениях (а асаны поначалу трудны и непривычны), оно научается и в мире действовать подобным же образом. Обретается спокойствие и безболезненность...

- В ходе занятий асанами человек обучается самонаблюдению, оценивая и прослеживая своё состояние и его изменения.
- Есть определение йогины из Виджняна бхайрава тантры: тот, кто *«направляет внимание на связь явлений»* (106). Упражнение и знание подводят к видению тонких взаимосвязей явлений и их глубинной сути.

Асаны, выполняемые ежедневно и усердно, — своего рода подвижничество, тапас. А подвижничество приносит заслуги и плоды. Вряд ли, занимаясь асанами, вы достигнете умения ходить по воде или превращать металлы в золото, но какие-то достижения и силы могут проявиться.

Наименьшей степенью освоения асан можно считать: когда вы перестаёте болеть, когда выбранные вами асаны будут поддерживать тело и ум в работоспособном бодром состоянии, когда вы станете уверенным и спокойным.

Если для вас занятия асанами без какого-то внешнего принуждения или материальной выгоды, становятся необходимой привычкой — такой же естественной как, например, чистка зубов и умывание — это признак, что они уже принесли свой плод. Потому что всякая единообразная сознательно и регулярно деятельность упорядочивает сознание.

Достижения могут проявиться всплесками вдохновения или озарения во время выполнения асан, очень часто во время заключительного умиротворения или через некоторое время после окончания занятий. Приходят какие-то удачи, к чему намеренно человек не прилагал никаких усилий. Во время упражнений может происходить воспоминание иных существований: себя — змеей, кошкой, собакой, крокодилом, деревом и конечно, в иной личности, и понимание единства природы.

При разумных и верно выстроенных занятиях хатха йогой, начиная с тела, усиливается взаимосвязь и взаимосогласованность деятельности тела и сознания. В дальнейшем это делает возможным повышение уровня сознания и разумное управление личными проявлениями: вдохом и выдохом, даже вегетативными функциями.

Согласуется разнонаправленность ума — внутрь и вовне или внутреннее сознание с внешним выражением и отношениями, внешние потребности и внутренняя сосредоточенность. Сочетаются действие и недействие. Такая слаженность и согласованность всех человеческих проявлений качественно улучшает жизнь человека. Достигается всезнание или точнее, знание самого главного.

Создаются условия для саморегуляции всех функций организма: улучшаются нервные связи между разными системами, отделами и органами тела. Асаны улучшают или восстанавливают связь между мозгом и телом — как прямую, так и обратную.

Какой бы вид йоги вы не выбрали, освоить какие-то асаны не только полезно, но необходимо. Помня, что йога начинается, когда осознаётся необходимость управления умом, асаны нужно понимать как необходи-

мую ступень управления телесной областью сознания. Без них более тонкие упражнения окажутся или невозможно трудными или бессмысленными.

От чего освобождают асаны?

Упражнения в асанах увеличивают область личной свободы.

Если человек научился постоянству в упражнении, умению держать асану без напряжения и управлять своими ощущениями он стал менее зависим от внешних и внутренних явлений, то есть свободней.

Вот показатели некоторого освоения асан: лёгкость исполнения, выбранные человеком асаны поддерживают тело и ум в работоспособном бодром состоянии, тело перестаёт «мешать», упражняющийся перестаёт болеть, становится уверенным и спокойным.

Правильно выполняя асаны, учатся бесстрастию (*вайрагья*). Человек воспитывает это свойство, если научился не гнаться за тщеславной целью, сложностью и эффектностью асан. В конце концов обретается способность радоваться отречению.

Многим трудно представить достижением отсутствие чего-либо. Как отсутствие становится достижением, поясним сравнением. Многолетний заядлый курильщик, решил бросить курить и сумел это сделать. Он освобождается от вредной привычки, от табакозависимости, от ядов, попадающих в организм, от необходимости искать и покупать курево, от страдания от его отсутствия.

Освобождение на психофизическом уровне проявляется тем, что когда снимаются телесные напряжения, ум освобождается от необходимости направляться к очагам напряжений и зажатостей. Тем самым он освобождается для своей основной работы — восприятия и познания.

Кому подходят асаны?

Естественно, состояние здоровья — проявление состояния ума. Первый, пожалуй, важнейший запрет — йогой нельзя заниматься людям с психическими расстройствами. Нельзя ведь исправлять повреждённый ум поломанным инструментом — тем же умом.

Нужен некоторый уровень самоуправления в виде тело- и умоуправления. Образовательного ценза нет, но человек должен быть способен к сосредоточению, самонаблюдению и разумному поведению. Ум должен быть способен к отказу от мешающих предрассудков, предубеждений и ограничений.

Чтобы доверять йоге и преодолевать имеющиеся трудности, занимающийся должен верить в себя, то есть в свои силы. Если человек заранее и слишком сомневается в необходимости или полезности йоги, чем она лучше других способов, если слишком боится — «нет учителя», да и «сумею ли», да и «времени нет» и «условия неподходящие» и ещё не начав заниматься, рассуждает о её опасностях и противопоказаниях — весьма вероятно, это не его путь. Таким потоком мыслей перекрываются многие возможности йоги. И вряд ли он прозанимается столько, чтобы приспособиться к ней и получить ощутимую пользу для организма и психики.

Человек, обратившийся к йоге, должен ощущать, что это не случайно. Должен чувствовать, что это определённая стадия развития его жизни. Он должен верить, что йога — лучшее средство для тех целей, которые он перед собой ставит — будь это здоровье или управление умом. Пока он не знает ни основного смысла йоги, ни многих её тонкостей, ни трудностей, ни радостей осуществления, к движению его будет побуждать вера,

особый вид интуитивного знания. В общем, человеку редко когда удаётся во всей полноте знать, какие результаты принесут его действия, как сложится будущее. Для того чтобы в неопределённости действовать, он создаёт некую модель-приближение, которую отделяет по мере опыта. Вера (пусть иногда и ложная), является предугадыванием возможностей и определённым видом сосредоточения. Она побуждает к действию, к упражнению и придаёт силы. Но не всякий загорающийся окажется способен верно, творчески и продолжительно упражняться.

Без разумности, здравого смысла вера может завести в тупики и пропасти.

Среди начальных условий необходима сильная и верно направленная воля. Без неё не может быть каких-то значительных достижений. Но воля должна быть правильно направлена разумом.

Чтобы не создавать ненужных надежд, а потом и разочарований, надо определить место асан в вашем личном совершенствовании. Если вы начали за 40, не отличаясь выдающейся сверхгибкостью, ведёте семейную жизнь и работаете (особенно, если заняты физическим трудом и переноской тяжестей), занимались когда-то силовыми видами спорта и т.п. при всех ваших стараниях усилиях вряд ли повторите все асаны, что делал Айенгар или что делают сверхгибкие молодые «гимнософисты», как называли йогоинов древние греки.

Если принимать аюрведийское деление людей по преобладающей направленности обмена (вата, питта, капха доша), то любая из этих «психофизик» способна к занятиям асанами. Однако, для каждой свои заморочки и трудности в занятиях асанами. Например, ветреным мешает чрезмерная возбуждённость, порывистость и жёсткость суставов. Капхе — большие объёмы членов,

жир, препятствующий прохождению нервных импульсов к мышцам. Питте — тщеславие, соперничество, хотя по телосложению это наиболее подходящий тип для занятий асанами.

В индийском преемстве знание и приёмы йоги передавались от учителя (гуру) ученику по правилу показа, примера. Всецело доверившийся учителю ученик следовал примеру и выполнял его требования. Это избавляло его от необходимости учиться на собственных ошибках и от опасностей заблудиться. Такое послушничество очищало и делало в какой-то мере послушным его ум. По мере обучения и самообучения позднее могло прийти и понимание смысла и тонкостей осуществления.

Необходимые черты характера

Казалось бы, особенно легко было бы заниматься асанами спортсменам: и воля есть, и сила, и телом достаточно управляют. И желание с помощью йоги получить новые возможности у многих из них появляется. И часто видим, как большие спортсмены занимаются растяжкой, принимая те или иные асаны йоги. Но, оказываясь, приблизиться к правильному, то есть **безусильному**, ненапряжённому выполнению профессиональным спортсменам зачастую труднее, чем нетренированным. Мешают два сложившихся (а в какой-то мере и врождённых) стереотипа мышления и поведения. В их психологии весьма силен дух соревновательности: привыкшие бороться с другими за очки, голы, секунды, они и в йогу переносят это, стараясь превзойти, если не других, то свой результат. И привыкли они делать это волевым и мышечным усилием и напряжением, и чем они больше — тем для них кажется очевидней дости-

жение. А тут наоборот — надо прекратить всякие усилия и движения тела и достичь созерцательного спокойствия.

Многие соревновательные виды спорта с их нацеленностью на достижение первенства, пестующие чувства тщеславия и соперничества, со слишком большими физическими нагрузками, хоть и научают управлению телом, плохо совмещаются с основаниями йоги. А тем более, такие, где велика роль насилия, как бокс, борьба. Чтобы изменить такой, сложившийся за годы тренировок и состязаний двигательный стереотип, потребуется долго учиться переключать ум и тело на разные режимы деятельности.

Очень сильно «сажает» гибкость позвоночника тяжёлая атлетика. Впрочем, некоторое уменьшение гибкости позвоночника и диапазона движений происходит и при более-менее долгом ношении и переносе и не чрезмерных тяжестей, например, в продолжительных походах под рюкзаком или при продолжительной физической работе. Который раз повторим: гибкость не самоцель, а побочный продукт упражнения. Лелеять свою гибкость и растяжку и бояться подъёма тяжести — это уклонение от йоги. В том же горвосхождении возможно применять и другие приёмы подчинения ума и тела (регуляцию дыхания, джапу, созерцание диких красот и пр.). Впрочем, если человек продолжительно занимался йогой, и его опорно-двигательный аппарат обрёл иное качество, такие нагрузки будут меньше влиять на гибкость, и возвращаться она будет много быстрее.

Йога же очень бережливо тратит и физические, и эмоциональные силы. При упражнениях йоги позу можно держать весьма долго без этих неприятных чувств. А заниматься, если делать это правильно и творчески, — можно годами, и не надоеет.

Поэтому, если уж сочетать занятия спортом и хатха йогой, то разумней добавить отдельные расслабляющие приёмы йоги, такие как макарасана, шавасана, успокаивающее дыхание, «йога нидра». Они вполне подходящи и успешно применяются для восстановления и реабилитации спортсменов.

Ну а любительские, точнее физкультурные занятия спортом (бег трусцой, велосипед, плавание и т. п.) вполне сочетаемы с занятиями йогой. Но эти два разных вида упражнений с разными энергетическими и функциональными режимами и двигательными стереотипами нужно развести по времени, чтобы они не сталкивались и не мешали друг другу: если бегаєте по утрам, то йога — вечером, если вечером, скажем, играете в теннис или футбол, заниматься йогой надо утром.

Чтобы учиться сознательно управлять телом посредством асан и пранайам, человека не должно «заносить» потоком забот и хлопот повседневности. Не проворачивать в голове прошлое, не выстраивать планы на будущее. Надо отстраниться от них, направить всё внимание и все телесные силы хотя бы на некоторое время исключительно на занятие.

Очень важно умение (или врождённая способность?) выбрать подходящую школу йоги и преподавателя. Тем более, сейчас их уйма, и каждая призывает в своё лоно, как в самое лучшее. И несть числа невеждам, хитрецам, выдающим себя за великих йогов и гуру. Встретить знающего, добросовестного преподавателя — уже большое поощрение.

Обладать какой-то феноменальной гибкостью, быть индийцем, иметь какие-то сертификаты и прочее ему не обязательно. Но в йоге он должен быть сведущ: теоретически образован и практически опытен. Учитель должен хорошо чувствовать состояние подопечных, быть

доброжелательным психологом. Он должен обладать особым даром перелагать и доступно, без чрезмерного использования санскритских или специальных научных терминов, доносить до подопечных ключевые положения и частности йоги. Неплохо бы в общих чертах быть знакомым с анатомией и физиологией.

Условия для занятий

Для наибольшей оздоровительной пользы занятия физическими упражнениями, по рекомендациям ВОЗ, должны отвечать четырем условиям:

- проводиться не реже 3 раз в неделю
- продолжаться не менее 35–45 мин.
- вовлекать в работу не менее 2/3 мышечных групп
- выполняться с соответствующей возрасту интенсивностью.

Те же требования подходят и к занятиям асанами.

Часто слышишь, что-де, чтобы заняться нет свободного времени и подходящих условий... то да сё мешает. Зачастую мешает не это, а слабость мотивации или воли. Знавал я женщину, у которой условий для занятий, казалось бы, не было никаких. Семья (муж, двое детей плюс собака) ютилась в одной комнатухе. Так она занималась асанами на маленьком пятачке между телевизором и диваном, где семейство сидело и смотрело.

И ещё бы помнить: совершенствование всегда идёт, если не наперекор, то наискосок течению общих мнений, привычек и условий.

Условия для занятий надо создавать. Сознать, что создание нового качества организма в ходе упражнений хатха йоги требует времени.

При упражнениях в йоге надо соблюдать непрерывность, последовательность и преемство. Упраж-

няться надо ежедневно — только тогда возможно наращивание достижений, только тогда происходит выработка и сохранение стереотипа движений. Другое дело — что не всегда возможно заниматься, скажем, дважды в день по 2 часа, как в идеале.

Последовательность и преемство проявляются во всё большем усложнении техник, увеличении выдержки асан, утончении понимания.

Сначала — некоторые предостережения. Касаются как считающихся условно здоровыми, так и больных, которые хотят, могут и которым нужно заниматься асанами. Не берём слишком или сильно больных, у коих нет воли и сил для йоги, а асаны противопоказаны. Остальных же больше, им легче оценивать свои возможности, они могут правильно относиться к предостережениям.

Предостережения не должны запугивать и отпугивать начинающего.

По Гхеранде самхите, 5.31, *йогин должен избегать «мучающего тело поведения».*

Не надо перегружать себя и слишком крутыми переменами в жизни и новыми обязательствами. Загоревшемуся новичку свойственно стремление начать новую, чуть ли не святую жизнь, и он резко меняет образ жизни, начинает бегать по утрам или обливаться холодной водой, меняет питание, сокращает время сна, порывает с прежней работой или кругом общения... Слишком большие перемены, покуда тело и сознание не привыкли к занятиям, не приспособились к новому виду нагрузки, покуда не проявились первые ободряющие и поощряющие достижения, будут не помогать, а мешать упражнениям. Так как в ходе занятий начинается и происходит перестройка психологических стереотипов, утончение нервных реакций, изменения в опор-

но-двигательном аппарате и даже переход клеток на бескислородный режим функционирования... Зачем же ещё добавлять лишние нагрузки? Это чревато повышенной возбудимостью нервной системы, усилением тонуса мышц, замедляющим темп освоения асан, неконтролируемым выбросом токсинов, что может привести к временным недомоганиям, возможными мелкими травмами, сбоями сна и аппетита. Лучше начинать заниматься асанами без резких изменений жизненных привычек и без усиления нагрузок на организм.

Для начинающих заниматься хатха йогой особенно важно избегать недосыпания и недоедания. Спать лучше не менее семи часов в сутки. Если времени на сон не хватает, то днём можно выполнить 20-минутную «покойную позу» (шавасану) или даже вздремнуть полчаса после обеда (преступлением или отступничеством против йоги это не будет!).

Мешает успешным занятиям асанами любое перенапряжение и сильная усталость — как физические, вроде разгрузки вагонов и тяжёлых походов, так и стрессовые (например, переживание, голодание, моржение) так и умственные, вроде спешного, волнующего, с постоянным «проворачиванием» в голове материала и недосыпом умственного труда. Такое беспокойное состояние относится к слегка расстроенному или ненастроенному состоянию ума (*викшипта*), неподходящему для йоги. Коль уж приходится это совмещать, главное — начинать занятия с не менее чем четверть-часовых успокаивающих, «разряжающих» напряжения упражнений (шавасана и пр.), а также не менее чем пятиминутной джапы.

Если занимаются вечером после обычной и привычной работы, надо уделить расслаблению примерно десять минут.

Неполезно, если не вредно, заниматься йогой сразу же после сильного перегрева, например, продолжительного пребывания на жарком солнце, в горячем цеху, или, напротив переохлаждения, с мороза. В первом случае разумно полежать в прохладной ванне (душ не подходит!), во втором — в тёплой, но не горячей. После этого окончательно успокоиться и расслабиться в покойной позе (шавасане). Такая подготовка к занятиям должна занимать не менее получаса.

После спортивных физических упражнений советуют: «водными займитесь проце...дурами!». Это и пот смывает, и приятно. Но тотчас после занятий шаткармами и асанами любые водные процедуры, не говоря уж о холодных купаниях и обливаниях, бесполезны. В ходе занятий вырабатывается особый режим крово- и лимфообращения, определённый уровень мышечного тонуса, клеточно-мышечная память о принятых положениях и т.д. Чтобы эту внутреннюю память не «смыть» приливом сильных вегетативных реакций и ощущений от водных процедур и не «стереть» раньше времени должно пройти не меньше часа после занятий.

В Индии, где много теплее, чем у нас, и то Гхеранда самхита и др. тексты предписывают избегать купаний ранним утром, видимо, из-за прохлады воздуха и воды в это время. В любом случае перед занятиями надо согреться, успокоиться и расслабиться. Опять же тёплая 10-минутная ванная или несколько минутный душ перед занятиями поможет согреться и успокоиться после холодной встряски.

В. Бойко⁴⁰ совершенно прав, советуя между занятиями йогой и баней или сауной соблюсти промежуток в

⁴⁰ Кстати, материалы В.С. Бойко с благодарностью использованы в этом очерке.

несколько часов. Шесть часов после практики асан либо часа за четыре до неё, как он настаивает, — не обязательно, но уж четыре — как минимум. Причём, опыт показывает: выдерживание такой паузы перед баней важнее, чем после. Если «баниться» сразу после занятий, тогда встряска после нервно-гормоно-обменного успокоения может привести к расстройствам, похожим на симптомы вегетососудистой дистонии: слабости, вялости, головокружению или головной боли, отсутствию аппетита и т.п. Занятия сразу же после бани также могут проявиться необычными изменениями в организме. Я сам наблюдал человека, у которого послебанная пранайама вызвала появление пунцовых пятен на теле, что его несколько напугало и на несколько дней отвратило от занятий. По наблюдению — очень горячая сауна действует хуже, чем русская баня с парной. Дело, видимо, в том, что горячий и сухой воздух сауны слишком повышает температуру кожи, ещё и обезвоживая тело.

Ещё хуже совмещаются с занятиями йогой ежедневные и многолетние моржевания. Баня всё-таки обычно в неделю раз, её стрессовое воздействие мягче, и мышцы при этом всё же расслабляются.

Холодные обливания и моржевание оставляют в организме ряд стрессоподобных последствий. Сбивается дыхание. Внешний холод сужает поверхностные сосуды, затрудняя кожный обмен, высушивает кожу, лишая её жировой смазки и защитных кислот, заставляет кровь изнутри организма приливать к коже. Усиливается деятельность симпатической системы и свободно-радикальное окисление в клетках. Усиливается желчеобразование, повышается уровень сахара, производство секретов поджелудочной, 12-типерстной кишки, стрессовых гормонов надпочечников — адреналина и кортизона. Повышается внутренняя температура и т.д. Увеличива-

ется тонус мышц, что хорошо, может быть, для внешнего вида, особенно лица, но ведёт к их постоянному напряжению и закреплению.

По аюрведе это питтовые явления. В крови гибнет больше эритроцитов, и их «останки» загущают и замедляют кровоток. Это ведёт к перегреву верхней части туловища и его органов и переохлаждению нижней. Переохлаждение тазовой области вызывает так называемый «холод почек», иначе «почечную недостаточность», то есть ослабление функций собственно почек, а также нарушения выделительной и половой функции. Поскольку область праны перегрета, а область нисходящего тока апаны холодна, образуются, как при больших разницах температур воздушных фронтов, разрушительные порывистые вихри (ветреные или нервные нарушения). Этому же способствуют и вызываемые холодом постоянные эмоциональные встряски. Они могут восприниматься как прилив энергии, но энергия эта плохо управляема и может быть разрушительной. Если такое переохлаждение организма длится много лет, это может привести к усилению и накоплению холодных расстройств: Ветра (вата) и Слизи (капха) и болезням, вызываемых ими.

Если сложилась такая привычка к закаливающим процедурам вроде купания в проруби, горной речке, Байкале или обливания из колодезного ведра, то, прежде всего, надо помнить, что они являются сильнейшей встряской для организма, и заниматься асанами надо не раньше, чем через час и только хорошо согревшись. А после занятий асанами такое моржевание желательно делать не раньше, чем через 4 часа, чтобы эти виды воздействия на тело, не враждовали в нём.

Есть особые предостережения женщинам во время месячных и беременности. Совсем прекращать заня-

тия? Во-первых, это заставляет женщину чувствовать себя слишком больной и не на что ни годной. Во-вторых, не очень хочется, чтобы окружающие обратили внимание на ваше недомогание.

Профессиональных же спортсменов, которым за это платят деньги, никто от соревнований по таким причинам не освобождает. Йога же, дело, прежде всего, добровольное и самостоятельное и есть возможности менять и набор асан, и время выдержки. Поэтому, если месячные протекают не очень тягостно, то заниматься можно, но снизив нагрузки. В первые три дня надо избегать упражнений силовых, сильно сжимающих или скручивающих живот или таз, повышающих внутрибрюшное давление или требующих усиленной работы мышц живота. К этим упражнениям относятся *навасана*, *уттхита падмасана*, *дханурасана*, *шалабхасана*, *наули*, усиленные сгибания как вперед, так и назад. На время прекратить или уменьшить время выдержки ряда асан, например, перевёрнутых. Или пропустить их, или делать совсем недолго, скажем вместо минуты — секунд 15.

Если месячные проходят болезненно или кровотечение слишком обильно, достаточно делать только «вирасану», «баддха конасану» и успокаивающие упражнения (*шавасану*, *удджаи пранайаму*).

В поп-литературе по йоге часто встречаются назойливые предупреждения, что перевёрнутые позы могут прекратить менструации. Ссылаются на существование, например, в тибетском буддизме, техник, цель коих — достичь этого. Но занимающиеся йогой «для жизни», а не для йоги вряд ли дойдут до такой «опасности». Для этого нужно, как минимум, поставить такую цель, последовательно воздерживаться даже в мыслях, заниматься, скажем, перевёрнутыми по 2–3 часа в занятие, делать сахаджоли мудру и уметь поднимать прану от половых органов к голове.

Умеренные же занятия йогой упорядочивают выработку женских гормонов структурами мозга и тела. Эстрогены, например, вырабатывают не только яичники, но и печень, которая продолжает это делать, когда уже прекращают яичники. Поэтому упражнения, улучшающие её деятельность (поза лука, мостик, скручивания...), отдаляют менопаузу.

В первый триместр беременности можно выполнять почти все упражнения хатха йоги. И в более поздние сроки немало асан доступны и невредны. Только избегать упражнений с опорой на живот или сдавливающих его, повышающих внутрибрюшное давление и ряда других. И такие очищающие упражнения как *вамана* или *кунджала крийа*, *наули*, а также усиленные и продолжительные *капалабхати* и *бхастрику* лучше прекратить делать пораньше. А вот такие, как *баддха конасана*, перевёрнутые позы как стойка на голове или *випарита карани*, конечно, в меру продолжительно и не до усталости, можно выполнять чуть ли не до родов.

И уже через полгода после родов вполне можно, более того — желательно возобновлять занятия, чтобы привести в равновесие гормональный фон, подтянуть растянутые мышцы живота и т.п.

О питании и питье

Правила питания и питья при упражнениях в асанах примерно те же, что и при осуществлении йоги вообще. Может, чуть поменьше ограничений, чем например, при дыхательных и созерцательных упражнениях.

О месте и времени занятий

По Шветашватаре упанишаде упражняться следует
*«в укромном и безветренном месте,
где ровно и чисто, нет камешков, огня и песка,*

что поддерживают (пребывание приятными) звуками, водой и прочим, что благоприятно уму, не раздражает взора».

Где лучше заниматься — на свежем воздухе или дома? В одиночку или в группе?

Некоторые, понимая йогу как род спортивных упражнений, занимаются на улице: мол, свежий воздух, больше праны... Но многое отвлекает: то солнцепёк, то холодок, то ветерок, то *«пыль да грязь, да комары, да мухи»*. Ещё и зеваки... А ведь даже в Индии, где теплее, и людская среда более терпима к садху разного толка, упражняющемуся в йоге советуется уединиться в особом помещении, хижинке (кутир). Так что, если нет возможности уединиться летом в тёплых краях, лучше заниматься дома.

Начинать осваивать йоги разумно в уединении, чтобы не отвлекали — досужие зеваки, насмешники, пугающие доброхоты, будоражащие радио или телевизор. Что касается так называемой медитативной или релаксационной музыки — пожалуйста, раз скучно слушать тишину.

Занятия в группах хороши для многих тем, что поддерживают энтузиазм соумышленники, есть какой ни на есть преподаватель, что больше возможностей обмениваться информацией...

Желательно упражняться в одном и том же месте в одно и то же время. Сам вид места, подготовка подстилки, зажигание благовоний и т.п., привычка организма к действию в определённый временной промежуток, постепенно становится условием, что вызывают нужный настрой и поддерживают постоянство занятий.

Помещение должно быть тёплым (не менее 20 градусов) и без сквозняков. Проветривать его надо перед занятием. Слишком холодный пол или сквозняки сби-

вают особый режим энерго- и теплорегуляции, достигаемый в ходе выполнения асан — с продолжительным удержанием неподвижности в асанах или между ними, переходе на более бережливое дыхание, заключительным расслаблением. Здесь отсутствуют согревающие тело резкие или силовые движения.

Из покрытий лучше (естественней и гигиеничней) — деревянный чистый пол. Всякие линолеумы, ковровины, паласы — обычный ныне элемент оформления квартир или залов для занятий — приходится принимать как данность. Совсем нежелательно заниматься на полу бетонном, кафельном и т. п. — от них тянет холодом. Если уж приходится — то под собственный коврик надо стелить толстый ковёр, плотное одеяло. Нижнюю плотную подстилку, хоть и потоньше, надо класть и на линолеумный пол, и на синтетический палас, чтобы меньше влияло статическое электричество.

Начинающим удобней заниматься на сложенном вдвое тонком шерстяном одеяле или тонком коврике, вроде куска ковровой дорожки, которую покрыть хлопковой или льняной тканью, время от времени простирываемой. Мягкая подстилка нужна поначалу и для того, чтобы не разработанные и не привыкшие ещё к жёсткому косточки и суставы ног, не вызывали болевых ощущений.

Ныне распространены туристические или специальные коврики для йоги — резиновые или полиуретановые. Увы, материал ненатуральный. Но есть и удобства: проще носить с собой, мыть, они лучше изолируют от того же бетонного пола, да и меньше скользят и сбиваются, скажем, на том же линолеуме, чем одеяльная подстилка.

Лучшее время для занятий — раннее утро. Тогда занятия становятся и утренней зарядкой, что поможет

избавиться от сонливости и вялости, повысит мышечный тонус и настроение, и вообще — зарядит энергией на предстоящий день. Кроме того, так как большинству приёмов йоги свойственно безусильное, ненапряжённое, непорывистое исполнение, оно получается лучше после сна, когда ум и тело отдохнули, в том числе от целеполаганий, задач и впечатлений. Для выработки постоянства и сохранения достижений прошлых занятий немаловажно и то, что сознание человека начинает готовить организм к упражнению заранее, уже во сне. И ещё. Хотя утром гибкость несколько меньше, чем вечером, утренние достижения остаются на более долгое время.

Какое время лучше для занятий, можно установить опытно: иногда небольшой недосып существенно снижает сосредоточенность и гибкость.

Вечерние занятия чуть хуже утренних, но не во всём. Да, за день человек перегружается впечатлениями, накапливает усталость, что уменьшает мотивацию и силы на занятия. К тому же, перевозбуждённый ум и остаточное перевозбуждение и перенапряжение мышц затрудняет сосредоточение и продолжительную и спокойную выдержку асан. Но есть и некоторые достоинства и лечебные показания. Вечерние занятия позволяют восполнить, например, недостаток движения у офисного работника. Или отстраниться и отдохнуть от обыденной повседневной деятельности: рабочие беспокойства, бытовые заботы и тревоги, транспорт...

Например, в 16 – 20 час. у человека самая высокая температура, выше гибкость и эластичность связок. Многих такое улучшение телесной гибкости вечером лучше поощряет на занятия.

Некоторые люди («совы» и пр.) только к вечеру освобождаются от вялости. Занятия вечером могут быть

предпочтительней для людей с пониженным давлением, которые утром вялы и сонливы, лишь к вечеру чувствуют побуждение позаниматься.

Но поздним вечером, скажем, позже 10-ти часов, и ночью асанами лучше не заниматься: телесные напряжения в это время плохо согласуются со сложившимися за тысячелетия циркадными ритмами человека и природы.

Например, в ночное время (от полуночи до часу ночи по местному времени) сердце бьется медленнее, кровь сгущается, т.е. повышаются её коагуляционные свойства. С 22-х до 2-х ночи в организме пик пищеварения, и занятия в это время отвлекают от него энергию. Бодрящая нагрузка в позднее время, когда организм готовится ко сну, также может сбить ритмы сна и бодрствования.

Занятия утром и вечером необходимы, если человек желает быстро продвигаться в йоге или для лечения посредством её. К тому же при таком распорядке можно гармонично согласовывать упражнения: например, утром делать бодрящие, силовые асаны, а вечером больше упражнений для умственной и мышечной разрядки и телесной растяжки.

Если всё же приходится заниматься поздним вечером, тогда стиль занятий должен быть более расслабляющим, а завершающее успокоение разумно перенести в постель. Если же после него заняться какой-то работой — умственной или физической — можно настолько взбодриться, что совсем лишиться сна.

Если заниматься в одно и то же время не выходит, например, из-за рваного графика работы (смен, суточных дежурств и т.п.), надо постараться соблюсти хотя бы приблизительный распорядок: скажем, после дежурства, отоспавшись, — вечером, а два дня — по утрам.

Лучше, если одежда будет из натуральных тканей, лёгкая, не стесняющая движений. Синтетика ухудшает кожное дыхание и теплообмен, накапливает статическое электричество. Особенно неподходящи в этом смысле тесные синтетические колготки.

Заниматься лучше босым. Носки, мало того, что скользят и мешают чувствовать, как следует, опору, ещё препятствуют массажу биоточек стопы и, возможно, снятию электростатического электричества. Если ноги всё же замерзают, за время занятия можно пару раз согреть ноги под струёй горячей воды и насухо вытереть.

Если в помещении очень тепло, а при групповых занятиях внимание не слишком обращается на то, изящно ли, или напротив, уродливо, выгляжу я или соседка, можно заниматься в плавках или купальнике.

Неплохо, если в помещении, где упражняются, будет зеркало, в которое можно иногда посматривать, чтобы видеть недостатки и ошибки выполнения.

Предупреждения и предостережения

Когда говорится о запретах занятий йогой, говорится обычно слишком обще. Когда рассуждают, кому можно, а кому противопоказано или бесполезно заниматься йогой, как правило, ныне подразумевают — заниматься асанами. И, как при занятиях спортом, здесь не обойтись без перечня противопоказаний и ограничений.

Есть, конечно, определённые мировоззренческие стереотипы, общественные установки и жизненные привычки, которые могут мешать западному человеку осуществлять йогу с такими целями и с такой отдачей, как в индийской цивилизации. Это особая тема, и здесь мы ограничимся рассмотрением более, что-ли, частных, психофизиологических помех хатха йоге.

Препятствия йоге можно разделить на психические и физические, постоянные и преходящие или временные.

Временные ограничения (для условно здоровых людей)

- Перенапряжение и переутомление после тяжелого физического труда, занятий профессиональным спортом с большими тратами энергии и т.п.;
- перегрев и переохлаждение (после дня на морозе, бани, моржевания требуются паузы до и после занятий);
- курс рефлексотерапии или физиотерапии: глубокий массаж, иглоукалывание, гирудотерапия, лечебные ванны и грязи;
- месячные у женщин;
- слишком большая занятость, жёсткий жизненный распорядок;
- переполненный живот после еды и напротив, недостаток сил после голодания;
- беспокойство, рассеянность ума, неспособность сосредоточиться или к последовательным усилиям и пр., связанные с некоторыми внешними условиями
- и т.д..

Среди 9 препятствий йоге в Йога сутре первой, наверное, не просто так, указывается болезнь.

Временные недомогания бывают и у здоровых, в общем-то, людей. Иногда — пришло время позаниматься, а самочувствие какое-то неважное, вроде бы беспричинная вялость, «тяжёлая», или «мутная», или чуть побаливающая голова.

Возможно, начинается какая-то болезнь, а возможно, просто накопилась физическая и эмоциональная усталость. Если уже выработалась привычка к занятиям,

и мысль о занятиях не вызывает отвращения, можно начать заниматься. Проделали покойную позу, несколько самых простых асан... Скажем, через полчаса сценарии расходятся. Если нежелание заниматься и вялость исчезает, становится лучше — тогда можно продолжать с большим усердием и нагрузкой. Если упражнения «не идут», отвращение усиливается, головная боль не проходит, самочувствие ухудшается, — разумней закончить занятия продолжительным успокоением в лежащей позе.

Если неважное самочувствие сопровождается чуть повышенной (субфебрильной, то есть чуть выше 37°C) температурой, надо быть осторожным. Может, это начинающаяся простуда, и горячей ванны, промывания носа соляным или мыльным раствором (*нет*) и продолжительного сидения в вирасане, нескольких подходов очищающего *каналабхати* будет вполне достаточно. А, может, ещё какой воспалительный или инфекционный процесс — тогда вообще заниматься асанами и пранаямами нельзя. Тем более — если температура выше 37,5 °C. Тот же запрет на возобновление занятий после болезни с несколькими днями высокой температуры (38–39°C) — к ним можно приступать только через несколько дней после того, как температура пришла в норму, ушла слабость, погибшие лимфоциты и эритроциты, распавшиеся белковые соединения, и токсины были, хотя бы частично, удалены.

Есть довольно много состояний, когда занятия хатха йогой бесполезны или даже противопоказаны. Хотя и в случаях таких запретов исключения бывают. Например, если у тяжелобольного достаточно веры, жизненных сил и выносливости, его состояние со временем может улучшиться настолько, что позволит выполнять какие-то приёмы йоги. Но здесь должны совпасть ряд условий:

особенности личности, состояние организма и течение заболевания больного, и величайшее знание, умение йогоцелителя, неотлучно наблюдающего и поправляющего состояние больного.

И ещё одно. Есть особые приёмы йоги — очистительные (шаткармы), которые в семичленной Гхеранда самхите являются начальной стадией йоги и даже главными в первоначальной хатха йоге. Очистительными упражнениями можно заниматься и в случаях многих таких запретов. Они удаляют вредные и ядовитые вещества, порождающие зависимости и напряжения ума, улучшают биохимическое состояние организма. Но это отдельная, очень обширная тема и с особыми предостережениями.

Необходимым условием плодотворных занятий является прекращение курения и частого потребления алкоголя. Действительно увлечённый и начавший серьёзно упражняться в йоге, быстро почувствует несовместимость с ней эти вредных привычек и откажется от них. Если же через полгода-год человек не сумел с ними справиться, то его занятия йогой, похоже, ненадолго.

Насколько действенна йога в лечении болезней? Есть такие безрассудные невежды или бессовестные хитрецы, которые с рекламным и коммивояжёрским напором предлагают йогу как чудесное средство, могущее исцелить любого от любых болезней. Они мнят себя или выдают за истинных йогов, очаровывают и «очакровывают» санскритскими понятиями легковерных, и берутся лечить любую болезнь на любой стадии — ради денег и некого приятного чувства превосходства и власти над больным.

Нерассуждающая вера часто помогает, но многим ли хватит её заряда и цели-исцеления, чтобы упражняться усердно, чуть ли не круглые сутки и годами?

Можно ли даже такой одержимой йогой вырастить отрезанную руку или ногу? Насколько поддаются воздействию йоги «необратимые» органические изменения в органах, суставах и позвоночнике, в кровеносной и лимфатической системах? Или иначе: на какой стадии необратимые, по мнению медицины, изменения обратимы упражнениями йоги?

Важно ещё и знать, что болезнь, как и беда, не приходит одна. И не только расстройства и нарушения, но и их причины сплетаются в такой запутанный комок, что, общее состояние здоровья и самочувствия могут препятствовать больному заниматься йогой в группе, так как в группе трудно соблюсти индивидуальный подход к нему, и сам он, невольно смотря на здоровых, может разочароваться в своих усилиях. Распутать такой клубок болезнетворных причин можно, если знаток йоги постоянно будет рядом, поправляя его технику упражнений, мысли и чувства, образ жизни и поведение. Но встретить знающего и умелого и специализирующегося на йогоцелении учителя, который будет выступать как личный врач — слишком редкое везение.

Надо иметь в виду, что всякая болезнь сцепляется с умом, внедряется в него. Она связывается с ослаблением воли, жизнеспособности, иммунитета и самоуправления. Образуется болезнетворные психообразования (самскар), обретающие самостоятельную жизнь в уме и всячески противодействующие целению, то есть своему уничтожению. Поэтому слишком часто бывает, что человек не хочет прилагать никаких усилий для того, чтобы вылечиться. Или будет выбирать совершенно неподходящие, бесполезные или вредные для него лечебные средства. Скажем, больному, нужно, положим, больше двигаться или научиться делать успокаивающие или очистительные приёмы, а он привязывает к ру-

ке камни, нюхает благовония — лишь бы не делать нужного.

И поскольку йогу воспринимают сейчас, главным образом в виде асан, больной может хотеть лечиться именно ими, причём какими-то сложными, и вылечится быстро. Но для того, чтобы правильно освоить асаны и добиться с их помощью заметного улучшения, может не хватить энергии и времени. А например, более нужными ему простыми успокаивающими упражнениями (покойная поза, йога нидра, уджаи пранайама и т.д.) ему заниматься будет скучно.

Йогой можно исправлять даже тяжелые или комплексные функциональные расстройства, если они не вызваны и не связаны с необратимыми органическими изменениями. Но для этого нужно общаться со знающим и умелым преподавателем йоги. Не только для того, чтобы он посоветовал и обучил каким-то упражнениям — ведь своих предположений больного о полезности тех или иных упражнений недостаточно для исцеления. Дело в том, что болезнь стала частью его личности и образа мысли и поведения, и посмотреть на неё со стороны, больному невозможно. Кроме того, болезнь несколько ослабляет разум, веру, волю и силу. Преподаватель нужен, чтобы следить за изменениями в состоянии больного, постоянно побуждать его к упражнениям и непосредственно руководить им в ходе занятий и, по возможности, в обыденной жизни.

Если от йоги человек хочет получить только лечебный эффект и способен рассуждать взвешенно, то разумней ограничить йогоцеление областью функциональных расстройств. Но даже если возможностей и усердия в йоге не достаточно для излечения укоренившейся болезни, сами занятия небесполезны. Они могут дать чувство своей ответственности за своё здоровье,

самостоятельности в отношениях со своей болезнью, общее укрепление иммунной защиты, не позволяющее другим болезням «ударить в тыл»...

Надо сознавать, что тот или иной приём йоги за несколько дней вряд ли вылечит долгозрелую и запущенную болезнь у случайного человека или новичка.

Успешное йогоцеление ряда болезней доступно только тому, кто достаточно долго упражнялся и упражняется в ней, уже наладил её средствами связь между сознанием и телом, умеет хотя бы немного управлять некоторыми психофизическими силами организма.

Главной целительной силой обладает не столько тот или иной приём йоги, сколько особое состояние тела и психики, обретаемые в ходе занятий.

Было бы хорошо, если бы медицина и йога работали вместе в лечении больного. К сожалению, желаемый союз йогоцелителя и врача при спеси и отрицательном отношении официальной коммерциализированной медицины к йоге и огромном числе невежд от йоги, в наших условиях невозможен. Поэтому больной, обращаясь к йоге, должен, зная об анализах, диагнозе и средствах, которые предлагает ему медицина, брать на себя и ответственность за выбор и использование йоговских средств укрепления общего здоровья и лечения.

Своя ответственность и у йогоцелителя. Ему нужно познакомиться с больным, полной историей его болезни, оценить имеющиеся запасы волевых и физических сил больного и насколько усердно он будет работать. Только тогда и принимать решение.

Есть и такая тонкость. Человек привыкает, срачивается с болезнью, и бывают случаи, когда заметно улучшив упражнениями йоги своё тяжёлое состояние, человек по каким-то причинам бросает заниматься. Без поддерживающих его жизнь воли и действий маятник

неустойчивого гомеостаза может сильнее качнуться в обратную сторону. Тогда состояние может резко ухудшиться. Возможность таких сценариев также надо оценивать йогоцелителю.

Из свыше 10 тыс. болезней, которые открыла или классифицировала ныне медицина, укажем лишь некоторые, являющиеся противопоказанием для йоги. И представьте, как вам повезло, если вы не попали в этот круг противопоказаний или попали частично, с условиями и оговорками!

Индийское наследие однозначно утверждает: человек с расстроенным умом (*кишнкта*) к йоге неспособен. То есть самостоятельно заниматься йогой при явно проявленных психических расстройствах или отклонениях в виде психозов или остро невротического состояния недопустимо, как бы такой человек на неё не упо-вал и не мнил, что только она и помогает. Естественно, противопоказанием упражнениям, даже при телесном здоровье, являются врождённое слабоумие, или генетические повреждения с нарушением умственных способностей или развивающаяся нейроинфекция.

С человеком в состоянии острого невротического расстройства знающий йогоцелитель может заниматься при многих ограничивающих условиях.

Тело и ум психотика или острого невротика — в разладе, раздрае и вражде. То телесные побуждения совсем не сдерживаются и не управляются умом, то расстроенный ум творит с телом, всё, что угодно, кроме хорошего. Разве возможна в таком состоянии йога, предполагающая разумное самонаблюдение, самостоятельную работу и оценку происходящих изменений? И для начальных шагов нужна хоть какая-то устойчивость.

Нельзя повреждённым инструментом-умом починить испорченный ум же. Такое вмешательство расстроено-

го ума может лишь ещё больше его разладить и усилить нарушения. Нужен знающий и опытный йогоцелитель, постоянно наблюдающий и поправляющий больного. Некоторые успокаивающие и разряжающие психические напряжения через физические усилия приёмы йоги могут восстановить потерянное управление и облегчить состояние таких людей. В любом случае, чтобы начать какие-то йоготерапевтические мероприятия, лучше дождаться сглаживания острых проявлений. Конечно, какие-то приёмы йоги можно и с успехом применять для лечения больных. Но лучше не упоминать при занятиях с ними о йоговской принадлежности этих приёмов, дабы не породить нездоровых интереса и стремлений, а также не дискредитировать йогу в глазах других. Ибо люди с нездоровой психикой зачастую проявляют нездоровый интерес к йоге, мнят себя знающими, любят ею хвалиться и вещать всякую нелепицу о ней кому ни попадя.

Более слабый, более сознаваемый и управляемый вид психических нарушений — неврозы. Они быстрее поддаются облегчению или излечению приёмами йоги и допускают некоторую самостоятельную работу. Но тут надо тонко оценивать вид невроза и возможности человека — хватит ли его приспособительных возможностей и сил, чтобы преодолеть давление стрессовых факторов? Например, бывают неврозы от перенапряжения и переутомления, а бывают вызванные условиями жизни, повседневными неразрешаемыми обстоятельствами, отношениями и конфликтами в семье или на работе. С первым видом невроза можно довольно быстро справиться расслабляющими приёмами, сбрасыванием внутреннего напряжения через телесное, успокаивающим дыханием и т.п. При втором виде занятия могут помочь сменить отношение к расстраивающим жизнен-

ным условиям и положениям, сделать человека устойчивее, но если они будут продолжать воспроизводиться, совсем проблема не разрешится.

По похожим основаниям — нарушениям в работе мозга, хотя это может быть явлением временным и проходящим, запрещены занятия йогой после тяжелых черепно-мозговых травм, сотрясений, воспалений мозга.

После инсульта йога, пожалуй, — наилучший восстановительный метод. Есть также сведения об успешном влиянии йоги при болезни Паркинсона и рассеянном склерозе. Но даже знатоку йоготерапии работать с такими больными нужно в личном тесном общении, долго, не надеясь на их упорство и последовательность и действие прошлых методик.

Нельзя заниматься асанами при остром воспалительном процессе, обострениях хронических болезней, например, язвы желудка, двенадцатиперстной кишки и при временных сильных расстройствах деятельности любых внутренних органов.

Для усиленных занятий асанами особо важно состояние позвоночника. Врождённые и приобретённые нарушения опорно-двигательного аппарата, когда искривление позвоночника и деформация суставов явно выражена (очень заметные сколиоз, горб и т.п.), прежние переломы и операции на позвоночнике являются серьёзным противопоказанием. Если же опорно-двигательный аппарат поражён развивающейся инфекцией, то всякие занятия асанами и пранаямами запрещаются вовсе.

Но если есть неукротимое желание заниматься, то лишь после продолжительного восстановительного периода и под постоянным руководством знающего человека и очень осторожно. Так, у одного известного мне преподавателя йоги в группе довольно успешно занимался горбун.

Если нарушение вызвано травмой позвоночника, повлекшим за собой параличи, нарушение движения, парезы, и заметную искривлённость тела, улучшения можно добиться правильной, долгой и упорной работой. Здесь главное — улучшать нервную проводимость в местах параличей, гомеопатически усиливать растяжения и нагрузки в сторону, противоположную искривлению. Сразу же прекращать выполнение асан при появлении даже небольшой боли. Если есть явно заметные изменения шейных позвонков, при некоторых асанах, например, *сетуасана*, *сунта*, *ваджрасана*, *матсьясанана*, возможны опасные пережимы позвоночной артерии. Эберт даже упоминает об одном случае такой закупорки, которая привела к последующему инфаркту мозжечка и продолговатого мозга. (Впрочем, опасность таких инфарктов при занятиях, уверен, реже, чем в обычной жизни. О таких происшествиях во время занятий я не слышал. Но даже мне, не накапливавшему специально медицинскую статистику, известны, по меньшей мере, пара случаев, когда серьёзные инфаркты произошли у лежащих на операционном столе с чуть откинутой головой пациентов (то есть в неудобном для них положении).

При артритах, ревматоидных артритах, сколиозах йога, может быть, лучший и надёжный способ лечения. Деформирующий артроз вроде бы не поддается лечению, но остановка деградации сустава, некоторое улучшение подвижности за счёт, например, лучшего энерго- и кровоснабжения окружающих нервов и тканей возможны. Есть исключительные случаи улучшения состояния при частичных параличах и парезах. По данным школы Кувалаянанды, при парезах улучшение возможно примерно у половины занимающихся. Чтобы включить нервную связь, например, с обездвиженной

конечностью, упражнения и нагрузка должны быть достаточно разнообразны и сильны.

Существенным препятствием для упражнения в асанах является такие нарушения обмена, поражающие многие системы организма. Самое распространённое — избыточный вес (на 20–30 кг выше нормы). Опасной может быть сама нагрузка лишних килограммов на некоторые места позвоночника и суставы. В стойке на плечах или на голове, он может оказать повреждающее давление на шейные позвонки. Кроме того, дело не столько в лишних килограммах, сколько в чрезмерных телесных объёмах: они будут ограничивать диапазоны движения, мешать принять нужное конечное положение, а также осознать и проработать мышцы и связки, зажатые толстым слоем жира. Так, при скручивании и наклонах вперёд будет не пускать живот, при толстых бёдрах и икрах выполнение сиддхасаны, падмасаны будет требовать ещё большего выкручивания и соответственно перегрузки бедренных и коленных суставов. Поэтому занятия асанами будут поначалу малодейственны по сравнению с затрачиваемым временем и усилиями. Это часто заставляет тучных людей бросать упражнения.

Однако говорить, что для таких «тяжеловесов» или при высоком кровяном давлении йога запрещена — слишком уж безоговорочно. В многообразии приёмов йоги можно найти подходящие и для них. Но перед тем, как приступать к асанам, для них необходимо предварительно уменьшить объёмы и вес. И лучше не голоданием, так как мысли о еде и голодные страдания, помимо того, что слишком занимают и беспокоят ум, лишая необходимого внутреннего спокойствия и углублённости, ухудшают качество занятий и могут отбить всякую охоту заниматься. Разумней начинать с очистительных приёмов аюрведы и йоги (панчакарма, шаткарма), причём

усиленных. Умеренность в питании — важнейшее сопутствующее условие для таких занятий.

Другая крайность — анемия с сильным падением веса и выносливости.

Или общее физическое и эмоциональное ослабление или изнурение с почти отсутствием жизненных сил, когда человек не может восстановиться скажем, после тяжёлой болезни или по каким-то ещё причинам, например, при болезни почек. Как правило, в таком состоянии у человека не только нет сил, но и веры ни в какое самостоятельное лечение. Если же такая вера и надежда есть, то это может говорить об имеющихся жизненных запасах. Если телесные нагрузки невозможны, сначала надо убирать психическую усталость успокаивающими и умиротворяющими упражнениями. Потом можно пробовать лечение асанами йоги и пранайамой.

Запрещаются занятия асанами при заболеваниях крови, например, лейкемии. Если системные обменные нарушения проявились кожными заболеваниями (например, псориазом) и затронули уже и костную ткань, в частности, в виде множественного кариеса и парадонтоза, тогда надо быть готовым к серьёзным и последовательным занятиям на протяжении пяти-семи лет.

При злокачественных новообразованиях йога кажется последней надеждой. Но обманываться и обманывать этой надеждой не надо. И хотя дело идёт не только о жизни, но и страдании и боли, только крохотная часть больных способна вылечиться йогой. Во-первых, такие болезни сопровождаются общим ослаблением воли и сил, которых чаще бывает недостаточно, чтобы подавить бунт эгоистичных клеток. Может просто не хватить и времени. Ведь надо изменить условия, приведшие к болезни, надо направить имеющиеся силы

именно на источник болезни, надо перестроить обмен энергий и веществ. Понадобится 3–5 лет упорнейшей работы с полным отречением от прежних привычек. И здесь нужнее не асаны, а продолжительные (часами ежедневно!) дыхательные упражнения. Лишь единицы оказываются способны на это. И если они сумеют выздороветь, врачи потом назовут это «спонтанной ремиссией».

Противопоказанием к упражнениям асанами являются органические поражения сердца (врождённые и приобретённые некомпенсированные пороки, мерцательные аритмии различного типа, пароксизмальная тахикардия, расширение сердца, очаговая дистрофия, выраженная сердечная недостаточность, слабость сердечной мышцы, аневризма аорты). Но опять же: подход особый к каждому отдельному случаю. Бывают — если не излечения, то значительные облегчения состояния больного.

Некоторые же сердечные болезни, связанные с закупоркой сосудов от стрессов и неправильного образа жизни и дыхания, при желании и добросовестной работе поддаются лечению. В разваливающейся стране 90-х гг. наш центр Классической йоги пытался предложить лечебным учреждениям провести семинар для лечения кардиобольных со Свами Нишчаланандой по её методике, показавшей прекрасную статистику в США, вплоть до избавления людей от операций шунтирования. Отказы медиков, наверное, тогда окончательно убедили, что медицине нужно не здоровье людей, а пациенты. И уж точно — не нужны конкуренты.

Распространено мнение, что людям с постоянно повышенным артериальным давлением больше 160/120 йога запрещена. Опять же, неоднозначно. Что касается противопоказаний для людей с высоким кровяным дав-

лением, то Бихарской школой был разработан лечебный курс, важнейшим содержанием которого являются расслабляющие и созерцательные упражнения (покойная поза, ненагрузочные асаны, *уджаи пранайама*, *нади шоддхана*, *аджапа джапа* и др.). Кроме того, некоторые асаны, по идее противопоказанные при гипертонии, обладают любопытным свойством: в ходе их выполнения давление увеличивается на несколько единиц, но с окончанием позы снижается и надолго становится на несколько единиц меньше первоначального уровня.

Конечно, гипертоники должны остерегаться упражнений, способствующих дальнейшему повышению давления, к примеру, перевёрнутых поз и асан, при которых возрастает внутрибрюшное давление (см. Эберт 3.3).

Примерно такие же принципы упражнений — при повышенном внутричерепном, внутрибрюшном и внутригрудном давлении. Если прыгающее давление — следствие нейроциркулярной дистонии, то нужные асаны с успокаивающими и снимающими напряжение приёмами йоги помогают, хотя и не быстро. То же с вегетососудистой дистонией. Здесь очень важно научить человека полноценно отдыхать, высыпаться и спокойно дышать.

При паховых и пупочных грыжах заниматься можно, если знать, какие асаны и какой уровень напряжения грозят их выпячиванием и выпадением.

Приступать к осторожным и щадящим занятиям асанами после сложных полостных операций, после усиленной гормоно- и химио- и лекарственной терапии разумно не ранее, чем через полгода, когда подвергшейся травматическим потрясениям организм более-менее восстановился.

До этого допустимы лишь успокаивающие упражнения — покойная поза, успокаивающее дыхание без задержек и т.п.

Большинство сосудистых болезней в той или иной мере поддаются хатха йоге. Среди них — самые распространённые среди заболеваний артерий: облитерирующие (то есть закупоривающие) заболевания сосудов ног — атеросклероз сосудов нижних конечностей и облитерирующий эндартериит. В лечебной программе при таких болезнях, а также варикоза, самое важное — сделать более свободным энерго-, крово- и лимфоток в тазовой области и снизить уровень стрессового напряжения. При болезнях венозной недостаточности (тромбозах, тромбозах, трофических язвах) занятия должны идти только под особым руководством знатока, чтобы не допустить повреждения воспалённых вен и отрыва тромба.

Очень осторожно, в основном расслабляющими упражнениями, должны заниматься йогой больные глаукомой и отслоением сетчатки. Как правило, запрещаются все асаны с физическим, пусть и статическим, напряжением, в частности перевёрнутые позы и наклоны головой вниз. Но, например, Айенгар ставил на голову семидесятилетнюю даму с катарактой, да и я делал такое с пожилой женщиной с глаукомой с явным улучшением. Но здесь надо тонко чувствовать возможности человека.

Поскольку занятия хатха йогой, помимо прочего, гармонизируют гормональную систему, то, они способны улучшить состояние и даже излечить заболевания эндокринной системы (например, диабет, большинство случаев гормонального бесплодия). Однако для этого нужно верно оценить тяжесть болезни и уровень возможностей, в том числе и психологических, больного. Недостаток какого-то гормона, как правило, легче восполнить, чем снизить его избыток. Так как эндокринные нарушения затрагивают многие системы организма, работа предстоит кропотливая и долгая.

Кстати, о бесплодии. В Индии верят, что подвижники, йогины имеют чудесную силу избавлять женщин от бесплодия благословлением или «бесконтактным» общением. Из недавно бывших йогов такую способность приписывали Свами Сатьянанде. Большинство помех зачатию существует в психике, и помочь посредством какой-то садханы, повтора изречений получалось в нескольких случаях и у вашего покорного слуги. Но есть исключительные случаи, когда йога помогала даже в случаях бесплодия органического. В. Бойко часто приводит пример знакомой, которой был поставлен такой диагноз по причине неразвитой, детской матки, то есть такого «анатомического» нарушения, что, по научным догмам, исправлению не поддаётся. Но женщина стала по несколько часов в день беззаветно, упорно заниматься, преимущественно, асанами. Постепенно она достигла профессионализма, оставила основную работу и выступала на юге в шоу-программах с номером «человек-змея». И через восемь лет такого «подвижничества» родила дочку.

Беззаветной, правильной, упорной и продолжительной работой в йоге можно достичь успехов, похожих на чудеса.

Если у человека явно сильное заболевание, с плохим самочувствием, нарушением основного обмена, ухудшением деятельности многих систем организма, но неопределённое по происхождению, причинам, течению и диагностически неустановленное, йогоцелителю необходимо дождаться прояснения картины заболевания, или, не обнадёживая больного скорым излечением, заниматься укреплением общего здоровья, куда могут входить всего лишь несколько щадящих асан.

Некоторые правила занятий и выполнения асан

Асаны можно выполнять спортивно, тапасно и по-йоговски. Это зависит от целеполагания человека, его нрава, понимания йоги...

Тапасно — это когда вы волевым усилием наполняете определённое целеполагание.

Спортивно — это то, что проповедуется и преподаётся в большинстве нынешних групп йоги. Сюда можно отнести стили и школы, вроде айенгаровской или паттабхиджойсовой.

Подоплёкой и даже целью занятий зачастую становится азартная погоня за числом освоенных асан, изощрённостью формы и призраками сверхъестественных сил, а тешенье тщеславия и адреналиновые всплески — своеобразным удовольствием. Силы на занятия подчёрпываются раджасными целями и тщеславием, например, удивлять или превзойти других их количеством и сложностью. У кого такая подспудная цель — тот гораздо более подвержен перенапряжениям, растяжениям и разрывам связок... В худших случаях возможно такое психозное состояние, при которых тяга к асанам превращаются в такое же болезненное неуправляемое действие, как например, постоянное мытье рук при мезофобии.

Для такого стиля показательна также массовость. «Спортивность» занятий может особо усиливаться, когда они проходят в больших группах, где сильны вольная или невольная соревновательность.

Ещё одним признаком «спортивности» является выполнение асан резко, с минимальной выдержкой.

Опять же, спортивная йога всё же лучше, чем никакая. Тренировки — своего рода садхана, обучение подчинению тела.

Упражнение становится асаной, если удерживается достаточно продолжительно, без напряжения мышц, не занятых в поддержании позы, без сбоя дыхания и со спокойным умом.

Асаны — неотъемлемая часть йоги, и к ним должны быть применимы те же обоснования и правила, свойственные йоге в целом. Как говорится, что вверху, то и внизу. Всё отражается как-то и в малом, в частном можно увидеть и целое.

Обобщающий и всесвязующий смысл йоги в асанах проявляется как установление связи тела и ума.

А с точки зрения психофизиологии — как уравнивание возбуждения и торможения, работы симпатической и парасимпатической систем, правого и левого полушарий).

Если *йога* — *мыслеверти прекращение*, то асаны — прекращение неосознанных телесных движений и напряжений.

Если *йога* — *это равновесие вкупе с искусностью в действии* (Бхагавадгита, гл. 2), то с искусным выполнением асан должна соединяться уравновешенность ума.

Если *йога* — *преодоление двойственности* (расщепления сознанием мира на противоположности), то асаны должны вести к уравниванию возбуждения и торможения, работы симпатической и парасимпатической систем, правого и левого полушарий мозга. Асаны готовят тело к тому, чтобы легко и быстро переключаться от усилия к покою и обратно.

Если цель йоги — независимость или обособленность (*кайвалья, апаварга*) от психофизических явлений, то асаны должны приводить к наивозможно спокойному и независимому от телесного положения сознанию. Следует выполнять их со всё меньшим вмеша-

тельством инструментов сознания — чувств, ума, воли и ввести в состояние такого отсутствия усилий и напряжения, при котором будто отсутствует (или не замечается) тело. Сознание должно быть наивозможно спокойным и независимо от телесного положения.

Классическая Йога сутра Патанджали определяет свойства или качество асаны в двух шлоках (2.46–47): *sṭhira sukham āsanam* — «асана — устойчивая и удобная». И *prayatna śaiṭhilya ānanta samāpattibhyām*, как часто переводят, «отсутствие усилия при выполнении асаны с сосредоточением на бесконечности». Но возможности передачи санскрита на русском позволяют в изречении выделить другие тонкости: «(при котором) усилие ослабляется до бесконечности (вплоть) до слияния (с нею)».

И другие писания йоги выделяют отсутствие напряжения как важную черту асаны. Виджняна бхайрава тантра, 78 утверждает что асана должна быть мягкой (*mṛdu*). А Йога Чинтамани, которую приписывают Горакханатху (?) определяет асану как положение: «без дрожи; приятное и которое не пугает».

Из всех этих указаний следует, что какое-то положение тела становится асаной, когда в нём отсутствует усилие, когда оно не вызывает боли или неприятного чувства.

Но даже, когда в общем это указание и принимается, не всегда верно понимается и тем более выполняется. Говорят, что асаны следует делать без всякого усилия и движения. Если просто воспринимать указание Патанджали «асана — устойчивая и удобная поза», то как шутил Свами Сатьянанда, самая лучшая асана — сон.

Для верного направления и правильного выполнения упражнений хатха йоги важнейшее значение имеет

принятие и понимание такого утверждения: *«Мысль и прана составляют пару. Когда исчезает одно, исчезает и другое»*. Мысль пролагает путь энергии, силе, а энергия вызывает мысль: хотя бы ощущения.

Основополагающее правило йоги — прекращение мыслевверти, — применительно к асанам осуществляется как убирание, прекращение ненужных, неуправляемых телодвижений, порождаемых эмоциональными и волевыми напряжениями и утишение телесных ощущений. Для начинающих непонятно и трудновыполнимо не только прекращение мыслевверти, но и прекращение телесных напряжений и ощущений. Но можно ли выполнять асаны, внешне физические действия, «без ощущений» вообще, как ратуют некоторые? И не только для начинающего, что пытается просидеть недвижимо, положим, в сиддхасане хотя бы полчаса или четверть часа в пашимоттанасане. Ощущений у него будет с избытком. Там тянет, там затекает, там сводит, там зудит... вообще невыносимо продолжать сидеть.

Но и опытному человеку, что достиг определённой лёгкости выполнения асан, совсем без ощущений не обойтись. Раз вы смотрите, слышите, ставите задачу принять какое-то положение, получаете какие-то мышечные и тактильные сигналы при наклоне, сгибании, скручивании, то, следовательно, какие-то ощущения присутствуют. Другое дело, какой силы должны быть эти ощущения, чтобы они не нарушали спокойно-наблюдательного (созерцательного) состояния ума? Да и чувствительность у разных людей разная. Кому-то ощущениями, с которыми можно работать, будут казаться близкие к болевым, а слабые ощущения — отсутствием таковых.

Занятия асанами — начальное обучение отвлечению внимания от внешнего мира, то есть от внешних

событий и внутренних впечатлений. Но подходить к этому надо, поначалу максимально сосредотачиваясь на происходящем с телом во время занятий.

Ощущения — простейший уровень познания. Выполняя асаны, можно почувствовать разогревание или некий холодок в тех или иных местах тела, какие-то тепловые токи, лёгкое онемение, мурашки и т.п. Многие, уловив это, начинают мнить или внушать другим, что это подъём энергии, кундалини, «раскручивание чакр» и прочее. На самом деле такие явления могут объясняться не так упрощённо-мистически. Такие ощущения могут вызывать, например, вхождение в кровоток застойной крови, усиление капиллярного кровообращения и пр..

Да, область действия ощущений узка, слишком конкретна, но у них есть и хорошее качество — они непосредственны. С опытом они должны уходить — поочерёдно: сначала в ходе занятий становятся всё менее выражены чувства (приятное-неприятное), потом упражняющийся научается прекращать поток произвольных мыслей и, в конце концов, становится отстранённым наблюдателем и созерцателем своих психофизических проявлений.

Выезженного коня можно пустить в галоп лёгким движением поводьев, а упрямого осла не сдвинешь с места и колотя палкой.

Выполнение асан должно удовлетворять условию: усилие без насилия, терпение без мучения. Проявляя какие-то усилия и терпение, нужно знать, что к настоящей йоге приближаются в те мгновения, когда исчезают чрезмерные напряжения, их волевое преодоление, когда поза становится «удобной и приятной», и наступает умственное спокойствие. Излишнее усердие, понуждение, подстёгивание, борьба с собой лишает не только необходимого спокойствия, но и тонкости восприятия.

Выполнять асаны, независимо от её сложности и трудности, надо со спокойным умом и лицом, без гримас и стискивания зубов, с чуть сниженным и ровным эмоциональным фоном. Входить в асану нужно плавно, медленно, без резких движений, рывков и дёрганий. При удержании позы сознательно ослаблять напряжение мышц, успокаивать дыхание и ум. Спокойно-наблюдательное состояние ума не должно «забиваться» слишком большими усилиями и слишком сильными ощущениями. При смене поз легко и быстро переключаться от усилия к покою и обратно.

Правило правильных ощущений. При правильном выполнении асаны наблюдаются правильные ощущения. Например, в стойке на голове — как бы потеря веса, чувство, что сознание сходится только в голову. Пашчимоттанасана вызывает ощущения растягивания задней части позвоночника ниже поясницы, а не в верхней её части, а после её достаточной выдержки — идущий от области копчика силовой ток. После же выхода из позы — мурашки, иголочки или «брызги шампанского» в стопах. Гомукхасана вызывает заметный восходящий к голове ток. После вирасаны — «холодный жар». Сначала эти ощущения очень сильны иногда, до неприятности, но по мере освоения становятся менее выраженными.

Если асана выполняется правильно, без чрезмерного усердия, усилия и напряжения, с какого-то времени становится не труднее, а легче её выдерживать. Появляется вдруг чувство облегчения, которое может вызвать непроизвольное чувство лёгкой внутренней радости.

Такое правило «улыбки» — одно из проявлений независимости сознания от тела. Поможет и обратное — при трудных упражнениях хорошо бы наметить лёгкую улыбочку на лице.

Одним из показателей правильного освоения — отсутствие растяжений и травм, тем паче повторяющихся. Одна такая неприятность ещё простительна: ошибка вышла. Но повторяющиеся раз за разом свидетельствуют об упрямстве — в заблуждении, неумении делать выводы, тщеславии...

Совсем ни к чему напрягать ум припоминанием всех предписаний и тонкостей выполнения асан и слишком стараться в точности воспроизвести эту «схему» асаны. Если внимание будет слишком занято — как, на каком расстоянии, под каким углом ставить ногу, располагать руку, развёртывать туловище, сколько секунд удерживать позу... и пр., такая педантичность обращается в механистичность. Схема и техника будут мешать достичь психофизической «завершённости» асаны и наблюдательного состояния, безмысленного (но не бесмысленного!) спокойствия. Уместно сравнение с писательским творчеством гения и трудом графомана: у настоящего художника персонажи обретают, казалось бы, собственную самостоятельную жизнь, а мысли выходят за пределы писательского замысла. Так и асана — она сама «находит» свой естественный облик.

Это происходит так: принимают некий «черновой», весьма приблизительный облик позы, так сказать, её болванку, а затем начинают её «отделывать», совершенствовать так, чтобы отделаться от ненужных, грубых напряжений и ощущений. То есть сначала вы выполняете асану «как получается» и сколько получается. Но начиная работать с этой «болванкой», как болван, с опытом вы делаете её всё более сознательно и становитесь более сознательным. Учитесь выявлять, наблюдать, подчинять и наконец, утишать ощущения и мысли, что появляются в ходе выполнения.

По мере выработки навыка, а если «по-научному» — образования условно-рефлекторных связей, всё больше функций вовлекается в согласованную деятельность. Телесные движения выполняются настолько медленно и плавно, что почти незаметны. Они становятся более точными, менее силовозатратными, так как не приходится преодолевать сопротивление мышц и ума непривычной деятельности. Телесные процессы (нервно-гормональная деятельность, вегетативные реакции) могут быть даже усилены, но не нарушают устойчивость организма (гомеостаз)

Асаны предпочтительней делать с закрытыми глазами, но это становится возможным после некоторого времени упражнений. Только начинающим осваивать асаны без помощи зрения делать их трудно. Они помогают себе в асанах и гримасами, и вытаращенными глазами. На начальных стадиях упражнений при закрытых глазах сильнее блуждают мысли и труднее выполнять позы, особенно для равновесия. Тогда лучше делать упражнения с глазами *прикрытыми*. Установка взгляда позволяет найти точку опоры. Это можно делать посредством выполнения *агочари* и *шамбхави мудр*, т.е. установки внимания на кончике носа и межбровье.

Во временном отключении зрительного контроля при выполнении асан есть важный смысл и польза. Вычислено, что через зрение поступает около 2/3 впечатлений. Поэтому выполнение асан с закрытыми глазами перекрывает один из важнейших каналов внешних отвлечений, что становится некоторой тренировкой *пратьяхары*. Это помогает не только устранить лишние возбуждения и сосредоточиться, но и не допустить появления перед принятием и в ходе необычного положения страха «я не умею», «не могу». В уме уменьшаются побуждения к состязательности — как с соседями по

занятиям, так и с самим собой. Устранение излишнего зрительного контроля утончает другие стороны восприятия. Внимание становится более телесно-осознательным, так сказать, «вестибулярным» и «гравитационным».

Усилить эти возможности можно таким, применяемым время от времени, приёмом. Не только с закрытыми глазами делать ту или иную асану, но стараться не открывать глаза и в промежутках между асанами, или провести с закрытыми глазами какую-то часть занятия или даже всё занятие. Некоторые асаны легче выполняются, в ходе занятий и после него появляется особо спокойное состояние.

В начале освоения асан надо больше времени уделять на вход в асану и выход из неё. Например, четверть времени на вход, половину — на выдержку, четверть — на выход.

Чтобы следить за временем выдержки асан, лучше поставить таймер или будильник, конечно, не на громкий звонок, а на лёгкий щелчок. Если такого приспособления нет, можно считать про себя. Но это приемлемо лишь для асан с выдержкой в минуту-другую. И как-то скучно занимать сознание цифрами, даже если счёт перестаёт потом мешать. Есть более интересная и «воспитывающая» возможность: например, избрать какое-то изречение (не обязательно мантру на санскрите), которое выражает ваше намерение или решение (*санкальпу*), подсчитать время её произнесения про себя и использовать как приём джапы.

Постепенность в освоении асан выполняется постепенным увеличением её выдержки. Если вначале вас хватает, скажем, на одну минуту, то с каждым днём выдержку надо увеличивать — в зависимости от вида асаны и её трудности, скажем, на 5 сек. или на минуту. Ес-

ли уже освоенную асану после какого-то перерыва в выполнении вы делаете с трудом, то возвращение формы и времени выдержки также надо наращивать постепенно.

В асанах на сгибание вперёд (*пада хастасана*, *паишчимоттанасана* и подобные) спина должна быть ровной и прямой как и на входе, так и в заключительном положении. Неверно, бесполезно, если не вредно, сгибать спину горбом и сильно наклонять шею и голову. Это мешает свободному течению праны — как нервной энергии, так и дыханию, кровотоку, лимфотоку, гормоноток и пр.

Ныне широко используются, особенно в школах айенгаровского стиля, для облегчения и убыстрения принятия нужной формы асан много подсобных облегчающих приспособлений — «пропсов»⁴¹. Это и особые кирпичи-подставки, валики (болстеры), подкладки под голенистопопы, кушетки для прогиба спины, и подвесные ремни для имитации перевёрнутых поз... Сама идея не нова и не вызывает особых нареканий. В Индии подвижники-садху для поддержки ног и ровного позвоночника при долгом удержании сидячей позы надевали на ноги широкую ленту. Шиваиты использовали своеобразный костыль для поддержки (*данду*), который подставляли подмышку. У буддистов, чтобы облегчить начинающим долгое сидение в ваджрасане применяли скошенный валик под ягодицы. Ну и, например, каждый начинающий осваивать, скажем, *гомукхасану*, наверное, помогал подтянуть руки друг к другу платком или полотенцем.

Теперь пропсы — целая наука и «индустрия». Они помогают осваивать асаны негибким новичкам и боль-

⁴¹ От английского *prop* — поддержка, подпорка.

ным, когда необходимо исключить собственные усилия при удержании формы асаны некоторое время. При этом работает только сила тяжести, вес тела. Поначалу, скажем, в первые месяцы или год их применение допустимо. Но надо всё же стараться постепенно уходить от их применения, иначе человек не научится в асане соединять напряжение и «разряжение» .

Один из важных вопросов — нужно ли и как управлять дыханием во время выполнения.

Среди «новообразований» йоги есть и такие, которые настаивают на жёстко-волевом и силовом управлении дыханием. «Накачивают прану» перед упражнениями, разнообразно изменяют естественное дыхание в ходе упражнений: задержками, сменой на противоположные естественному его ходу и т.п.

Это противоречит общим правилам йоги, которые настаивают на сведении к нулю всяческих избыточных усилий во время асаны.

Лучшее дыхание во время выполнения — естественное, ровное, спокойное. Как правило, сгибанию вперёд естественно соответствует выдох, сгибанию назад — вдох, задержка — во время силового усилия. По мере упражнения дыхание приучается быть ровнее и спокойней в любых неудобных положениях и любых условиях. Лучшее дыхание в асанах — то, которое не замечается.

О программах и длительности занятий

Сколько времени займут занятия асанами в жизни? Есть разные мнения, которые намечают какие-то вехи. Раджниш (Ошо) утверждал что для подготовки тела хатха йогой требуется 20–25 лет. Свами Сатьянанда советует не менее двух лет заниматься асанами только

в качестве подготовки к Крийа йоге. Опять же, не нужно впадать в обычную ошибку по одной мерке мерить всех. Кто-то может потратить на асаны годы и десятилетия, кому-то для видимых изменений нужен год-другой, очень немногим хватит шести месяцев... Но за недели вряд ли что можно достичь.

Составляя программу асан, важно придерживаться следующих положений.

Каждый человек своеобразен. *«В каждой избушке свои поскребушки»*. У каждого свои предпочтения, способности и уровень развития. У каждого свои возможности выносливости и приспособляемости. Нагрузки, доступные одному, могут навредить другому. Для индийца асаны — нечто другое, чем для европейца. Для человека умственного труда асаны имеют совсем иное значение, чем для спортсмена.

Сколько заниматься — зависит от ваших целей или намерений, в большей мере подсознательных.

И если вы берёте в пример Айенгара или подобного ему, то не ждите таких же результатов, не занимаясь этим профессионально, самоотверженно и беспоблаженно ежедневно часами и много лет.

Все авторитеты хатха йоги настаивают на упорной ежедневной работе.

Для сравнения: профессиональные балетные танцовщики, достигая нужной растяжки, гибкости, координации, прыгучести, отточенности движений, тренируются с детства: занимаются у станка, в репетиционном зале, выступают в спектаклях по 8 и более часов ежедневно. Ради искусства и себя в искусстве держат жесточайшую диету, получают травмы. Неужто вы думаете, что заниматься спорт-йогой легче?

Травмы, признавался, были и у Айенгара. Вообще, в айенгаровской школе — дело это обычное.

И надо сознавать: первого увлечения и имеющейся у вас силы воли может быть недостаточно на самоотверженный и иногда «членовредительский» труд. Тут ещё надо учитывать, что от длительной монотонной работы накапливаются телесные напряжения и эмоциональная усталость, которая по воздействию сродни стрессу.

И если заглянуть в будущее: даже после многолетних упражнений и больших достижений настанет время (пусть у вас это произойдёт как можно позже), когда гибкость тела и подвижность суставов и связок уменьшится, асаны станут даваться труднее, и воли на физическое усилие станет меньше. И, если вы не отыскиали для себя «запасной» и более тонкий способ самопознания и самоуправления, менее подверженный энтропии, это может стать причиной жестокого внутреннего разлада и сокрушения вместо столь необходимого тогда умиротворения.

Определите, хотите ли вы здоровья или чесания тщеславия и восхищения окружающих? Хотите ли стать вторым Айенгаром или самим собой?

Если у вас есть увлечённость время, условия и воля, пожалуйста, занимайтесь асанами хоть по несколько часов в день, на здоровье! Любите это дело, а не просто выполняйте, потому что так предписано. Будьте одержимыми асанами! Забудьте обо всём остальном! Ставьте достигаемые задачи перед собой в каждое занятие — или выдержать асану на несколько секунд больше, или на чуток больше согнуться. Достигайте предела ваших телесных возможностей!

Но если вы уже сейчас отмеряете — скажем, час в день (да и то — не каждый день) и по несколько минут выдержки асаны, что не требует от вас особых волевых и иных усилий, — это значит, что вы занимаетесь аса-

нами уже для поддержки самочувствия и настроения, а не для познания своих способностей. Всё это хорошо, но мало. Тогда не обманывайте себя — постарайтесь сделать более заметным ваше продвижение в освоении упражнений. Позаботьтесь о том, чтобы в качестве вдохновляющей установки было не достижение самадхи или каких-то особо сложных поз, не лечение какой-то отдельной болезни, а усиление жизненных сил, а главное — достижение знания и свободы, в частности, от слабости и болезни.

Тем, для кого асаны нужны для поддержания приемлемого здоровья и являются единственным увлекающим и получающимся способом йогосовершенствования полчаса ежедневно или час в два дня — та малость, которая необходима. Изредка, если «нет времени» — 20 мин. помогут хотя бы не откатиться назад.

Ма Йога Шакти полагает, что для того, чтобы держать тело в порядке достаточно по 15 мин. по утрам и вечерам. В данном случае имеются в виду оздоровительные упражнения йоги, ибо она же говорит, что в начале выполнения джапы необходимо умение сидеть в одной позе, по меньшей мере, час, а для усиленной садханы — 2 часа.

Предложение первое — уменьшить количество асан за счёт тех, что у вас легко выходят и уделить большее время тем, которые трудны или особенно вам полезны из-за каких-то особенностей тела или недугов. Второе: выделить, не прекращая необходимого занятия асанами, время на размышление и созерцание. Хотя бы полчаса в день.

Но незачем и вряд ли возможно продолжать делать их бесконечно на протяжении всей жизни. Они нужны, чтобы сделать тело здоровым, а не удивлять кого-то цирковой гибкостью, выносливым и ловким, а не стра-

дающим от усталости, травм, умеющим пребывать долго в созерцательном положении, а не рассеивать энергию на многообразие движений.

Мы делаем асаны, чтобы, в конце концов, отделаться от них и перейти к управлению умом.

Подобное происходит, когда вы осваиваете какую-либо одну асану. Освоение асаны делает её естественной, а потом, возможно, и ненужной. Например, асану, которую, начав упражняться, вы считали своим достижением, с освоением более сложных становится скучной и мало что дающей. Так становится удобным простое сидение со скрещёнными ногами, трудное когда-то. А выполнение более сложных асан позволяет, при необходимости и небольшой тренировки, выполнить и асану, которую вы давно не делали. Так и переход к работе над сознанием не отменяет, но постепенно оттесняет асаны из основного в подсобное средство самоуправления с сохранением приобретённых навыков управления телом.

Как подобрать для себя нужные асаны?

Некоторые общие советы.

Так как организм — единое целое и все в нём связано если не прямо, то косвенно, надо, чтобы тело развивалось во всех направлениях и не было перегрузок, перетяжек и зажатостей в каком-либо одном месте. Поэтому надо соблюдать необходимое равновесие между разнообразными и разнонаправленными по действию асанами — на гибкость, силовыми, созерцательными. Добиваясь уравновешенности ума и тела, надо стараться соблюсти разносторонность, меру и гармонию между успокаивающими и побуждающими упражнениями, временем, затрачиваемым на выполнение асан, где гибкость и растяжение достигаются убираением напря-

жений и на силовые, на статические нагрузочные асаны и двигательные. Конечно, не обязательно это соотношение должно быть один к одному. После сарвангасаны, пребывание в противопозе (матсьясана, супта ваджрасана, сетуасана) желательно довести до половины времени стойки на плечах.

Развитие гибкости нужно осуществлять одновременно по всем направлениям, а не по правилу «сначала одно, а затем другое». Иначе именно развитие мышц в каком-то одном месте помешает гибкости или силе в другом. Переусердствуем в наклонах вперёд, а также в силовых и стоячих асанах — ухудшим сгибание назад.

То же правило разносторонности: если асана (например, скручивание) предполагает выполнение в обе стороны, то и делать их надо обязательно в обе стороны. Если не соблюдать такую «равносторонность», то в одной стороне будут накапливаться напряжение и усталость. Такой перекос чреват, кроме неприятных ощущений и даже боли появлением мышечных блоков, ухудшающих гибкость в одной стороне тела. При этом заметить, в какую сторону делать труднее. Тогда, увеличив на десяток-другой секунд выдержку асаны в «трудную» сторону, легче достигнуть симметрии и в позе, и в осанке, а также психоэмоционального равновесия.

В какой-то мере уравновесить двигательные и статические упражнения можно сменой ритма: часть асан выполнять ускоренно и одну-две с большой выдержкой. Не забывать о перевёрнутых: ширшасана, сарвангасана, халасана и об успокоении (шавасана) и созерцательных асанах: падмасана, сиддхасана, ваджрасана, вирасана.

Людам с недостатком энергии и воли (чаще женщинам) в начале полезно выполнять больше — стоячих и силовых поз — до преобладания их в программе занятий. Это позволит усилить волю и силы организма.

Увлечься и поначалу множить число выполняемых асан — для начинающих не только извинительно, но и желательно — куда без вдохновения? Научиться выполнять множество асан, но понемногу, может, поможет найти одну самую нужную, свою асану и делать её долго — может часами и годы.

Но в погоне за количеством освоенных асан, не пренебрегите короткими паузами между ними. Они нужны не только для отдыха, восстановления сердечного ритма, дыхания, снятия напряжения или растяжения мышц во время предыдущей позы, но и успокоения ума, «стирания» предыдущей «схемы» позы для того, чтобы ум мог с «чистого листа» выстроить новую, не искажённую прошлыми напряжениями.

При подборе асан хорошо бы учитывать, тонкую связь между климатом и психо-физиологическими предпочтениями. Хладнокровность и малоподвижность для индийцев — способ избежать перегрева. Но у нас не тот климат, не те погоды, отличающееся питание и психофизиология... Для нас одних статических и успокаивающих упражнений недостаточно. Нужно немало «взбадривающих» и «разогревающих» — сгибания назад: бхуджангасана, супта ваджрасана, дханурасана, чакрасана, уштрасана, сетуасана, шалабхасана и т. п.), дандасана, маюрасана. Сгибания вперед: пашчимоттанасана, йога мудра. Среди двигательных — суставные упражнения (хотя бы некоторые упражнения павана муктасаны, грива шакти вардхак, «рукотряску» и т.п) а также сурья намаскара.

Если у вас есть на занятия, положим, всего лишь полчаса, и вам нужен какой-то минимум асан для поддержания здоровья, то предлагается такая «великолепная семёрка»: двигательное — несколько подходов сурья намаскары, короткая шавасана, сгибание вперёд —

пашчимоттанасана (которую для разнообразия и по необходимости время от времени можно заменять джану ширшасаной, паривритта пашчимоттанасаной и т. п.), прогибы назад (дханурасана или же бхуджангасана, шалабхасана, уштрасана, супта ваджрасана и пр.), скручивание (ардха масиентрасана или меру вакрасана, джатхара паривартанасана), силовое (на пресс поза лодки или на руки — чатуранга дандасана), какая-нибудь перевёрнутая (стойка на голове или сарвангасана), завершающее успокоение (шавасана). И хорошо бы добавить минут пять дыхательного упражнения (удджаи или нади шоддхана).

Особо тщательно надо подбирать ряд упражнений, например, после болезни или каких-то телесных травм: был ожог конечности, или болезненный ушиб, или потянули мышцы, или подвернули ногу. Острая боль уже прошла и особо не мешает заниматься, но ещё есть заметное неудобство в этом месте. Тогда асаны должны быть такими, чтобы не натруждали и не натирали больного места.

Подбор упражнений с точки зрения аюрведы

Поскольку хатха йога связана с аюрведой, весьма плодотворно для самопонимания и самоуправления строить занятия в зависимости от преобладающего нарушения (доша):

Для ветреных (вата) личностей — приёмы расслабления, асаны, при которых две особенно подверженные расстройствам части тела — таз и голова — находятся поближе к земле: лежащие, сидячие, перевёрнутые (стоячие, силовые — лишь как дополнение).

Благотворны упражнения на равновесие, увеличивающие сосредоточенность. Упражнения для восстановления равновесия при ветреных расстройствах

должны растягивать, скручивать и возбуждать мышцы нижней части тела, оказывать воздействие на таз, промежность, пах и область ободочной кишки. Лучше большая выдержка асан по времени, нежели большее их количество.

Мудры и бандхи: особенно благотворна мула бандха, но, по крайней мере, выполнять ашвини мудру.

Меланхоликам и депрессивным людям (а это в большинстве случаев ветреные создания или «разломаченные ветром»), что чувствуют себя хуже утром, а лучше к вечеру, особенно полезно выполнять с утра полную насыщенную программу с асанами и сосредотачивающими упражнениями (криями). Асаны в середине дня и вечером хорошо выполнять людям, которые бодрее вечером.

Для пылких (питта) — преобладающими должны быть приёмы расслабления и созерцательные асаны. Благотворны сидячие с наклонами вперед. Сгибающие назад следует использовать в меньшей мере, как тренирующие противопозы, так как их возбуждающее действие на печень и надпочечники может усилить «огненность». Разумная соревновательность с самим собой в совершенствовании и усложнении асан поможет переключить на них присущую питта-личностям склонность к борьбе в жизни и к соперничеству.

Упражнения, восстанавливающие равновесие питта, должны быть направлены на успокоение или переключение общего «бойцовского» настроения, воздействовать на пупочную область, приводить в порядок пищеварительный огонь, печень, селезенку и тонкую кишку.

Пашчимоттанасана, баддха падмасана, гупта падмасана, карна тидасана (уши к коленям), халасана, матсьясана, випарита карани, сарвангасана.

Шитали пранайама.

Для «слизистых» флегматиков (капха) — крийя йога, силовая йога (стоячие, перевернутые). Благоприятно большое количество асан с многообразием их типов — сидячие, с наклонами вперед и назад, скручивающие и перевёрнутые. Довольно большой удельный вес в занятиях силовых, стоячих асан и двигательных упражнений (сурья намаскара и т.д.). Если вес не чрезмерный, особенно хороши стойки на голове, плечах. Выдержка по времени небольшая.

Упражнения, восстанавливающие равновесие флегматиков, должны быть направлены на возбуждение и убыстрение обмена и влиять на места скопления слизи и жира (капха): область груди, желудка и головы, возбуждая соответствующие нервы и направляя по ним энергию.

Укрепляющие асаны, увеличивающие гибкость и уменьшающие жировые отложения: скручивающие позы (*меру вакрасана, матсиендрасана, джатхара паривартанасана*), сгибания вперед (*паишчимоттанасана, джану ширшасана, йога мудра, пада хастасана, наукасана, симхасана, таласана, випарита карани, сарвангасана*).

Время удержания асаны или пребывания в ней зависит от множества условий и явлений. Это и природные качества личности, и тренированность, и способность удерживать, скажем, дыхание...

Все современные пособия по йоге дают короткие выдержки асан. Вроде разумно, ибо они являются рассчитанными на среднего человека (к тому же западного) практическими руководствами (теловодствами?). Но в преемстве асана — это продолжительное удержание позы. Когда в редких случаях в трактатах йоги при описании асаны указывается время её выдержки, то, как правило, оно весьма длительно. Так, Йога таттва упа-

нишада за трёхчасовое ежедневное выполнение випарита карани (стойку на голове) обещает чуть ли не бессмертие.

Настоящий учитель йоги знает, кому и когда можно переступить, казалось бы, разумные, временные ограничения в выполнении упражнения. И тогда он даёт ученику садхану — сначала, например, 8 час. джапы с разрешением поменять позу всего три раза. Попробовали бы это сделать европейцы! Также понимал садхану и Свами Шивананда, распространявший йогу на Западе. «Победой над асаной» он называл, например, три часа свободного сидения в падмасане или для среднездорового серьёзно упражняющегося человека — полчаса стояния на голове.

При более творческой и напряжённой работе мысли они занимают менее заметное и значимое место.

По мере набирания умения длительность выдержки асаны без напряжения становится предпочтительней большего их числа. Когда же совершенствующийся переходит к упражнениям с умом (повтор мантры, созерцание и пр.), время, уделяемое поддерживающим тело в порядке асанам, сокращается до необходимо малого.

После верно выполненных упражнений ощущается особое чувство лёгкости и бодрости, приятного мышечного и чувственного удовлетворения и мысленного покоя.

Когда можно считать асаны освоенными? Или иначе: как определить необходимую для вас степень освоения асан? — Конечно, как и во всяком деле «нет предела совершенству». Но стоит ли тратить всю жизнь на то, чтобы когда-то сделать какую-то очень изощрённую позу? Слово «освоение» намекает на овладение ими в пределах своих возможностей, своих способностей. Если выбранные асаны выполняются легко, тело

перестаёт «мешать» и «само» подсказывает, какие асаны нужны вам. Когда они поддерживают тело и ум в бодром, здоровом и деятельном состоянии, когда болезни редки, а ум становится уверенным и спокойным — они выполнили свою задачу. Может, они освоены, когда становятся ненужными, потому что найдены более важные и нужные приёмы йоги?

Да, занятия асанами — далеко не вся йога. Но по мере последовательных, добросовестных и правильных упражнений будут проявляться благотворные изменения, иногда похожие на чудесные. Тело станет послушней, не говоря уж об улучшении гибкости или там построении. Увеличится выносливость, работоспособность. Укрепятся защитные силы (иммунитет). Могут быть излечены болезни, с которыми безуспешно годами не справлялись врачи. Здоровье укрепитя настолько, что каких-то заболеваний не будет десятилетиями. Без особой борьбы уйдёт нужда во вредных привычках: тяга к курению, выпивке или перееданию и т. п. В лучшую сторону изменится характер: прежде склонный к пессимизму и унынию, станет жизне- и просто радостным, порывистый холерик или жёлчный боец — спокойней и уравновешенней, а вялый и нерешительный станет уверенней и деятельней.



Павана муктасана

Введение

Бывают случаи, когда упражнения йоги в виде асан желательны и нужны, но невозможны покуда в классическом их наборе и исполнении. Например, только что начинающим заниматься йогой. Или в лечении и восстановлении, когда умеренные движения жизненно необходимы, но недопустимы какая-то «спортивность» и перегружающие нагрузки. Например, после травмы, операции, долгой неподвижности. Также при некоторых болезнях, например, суставных, связанных с ограничениями подвижности (вроде периартрита) или сердечно-сосудистых.

Для таких случаев в йоге есть ряд простых по виду подготовительных упражнений.

Эти двигательные упражнения называют иногда суставными. Но сущность и польза их не только в разработке и улучшении подвижности суставов, а в устранении препятствий течению токов энергии (праны) в теле, что делает возможным в дальнейшем и освоение классических асан.

В своё время некоторым совсем уж начинающим заниматься йогой, обращавшимся к мне, я давал для ознакомления оставшуюся у меня в нескольких экземплярах тоненькую брошюрку нашего приятеля и сотрудника Романа Амелина о *сукима вьяме* (*vyāyāta*), единственную написанную им в начале 1991 г. с рисунками его знакомой. Удивительно и умирительно было вспомнить, как и с какими трудностями в то время, когда страна распадалась, а йога выходила на свет из полуподполья, образованный нами «Центр классической йо-

ги» издавал просветительские брошюры по разным вопросам йоги. И как на волне увлечения йогой воспринималось даже простенькое содержимое подобных брошюр.

Конечно, в то время уже были зарубежные книги, где такие упражнения (*сукшма вьяма* или, по-другому, *навана муктасана*) уже излагались. Первым, ещё в 1956 г. книгу о сукшма вьяме на бенгали, а в начале 60-х гг. XX в., на английском издал Дхирендра Брахмачари.

Позже эту книгу мне удалось купить в «Букинисте» за большие по тем временам деньги. Похожие упражнения не очень подробно описывались и в других иностранных книгах. Но не было ещё переводов и не было (как в общем-то, и ныне) у занимающихся особого интереса к этим упражнениям, не вдохновляющие вычурной сложностью и слишком, казалось, похожими на обычную зарядку ручками-ножками. На русском брошюра Романа была первой. И когда уже позже я переводил разделы по этому вопросу из других книг по йоге появлялся и повод вспомнить Романа. Как и сейчас, излагая здесь эти упражнения.

Побыл и поработал он с нами в Центре классической йоги недолго, но его деятельность заложила некоторые основания для развития йоги. Он доставал важные и труднодоступные тогда книги по *санатана дхарме* и йоге, среди которых были книги Бихарской школы, в своё время весьма содействовавшие выстраиванию садханы, как моей личной, так и других сотрудников Центра. Он общался и переписывался с представителями индийской йоги. Во многом его заслуга, что распадающийся Союз два раза посетила Мата Амританандамайи Ма, святая южноиндийского бхакти. Возможно, он был первым в нашей стране, кто не только учился в Бихарской школе, получил сертификат, но и неформаль-

ное посвящение (*дикишу*) и *садхану* лично от Свами Ниранджанананды, преемника Свами Сатьянанды. И, кстати, одной из составляющих этой садханы были упражнения *сукима вьямы*.

Впрочем, свою брошюрку «*Шакти бандха сукима вьяма*» Роман написал до этого.

У этой подборки несколько задач. Во-первых, упражнения *шакти бандха сукима вьямы* (или *павана муктасаны*) не воспринимаются многими как отдельная и ценная в общем освоении йоги садхана. На первый взгляд упражнения вроде бы занимаются всего-то разработкой или разминкой суставов и связок тела и нужны разве что начинающим в хатха йоге, которым нужно добиться чуть большей первоначальной гибкости. Поэтому и из-за видимой их простоты эти упражнения, хоть и известны, но мало привлекательны, и ими пренебрегают. В лучшем случае с ними смиряются как с подготовительными упражнениями к «настоящей» йоге.

В действительности, значение, действенность и польза этих упражнений, в особенности, если выполняются систематически и в предлагаемой последовательности, может быть и много больше. Они могут быть отдельной садханой, то есть, набором приёмов для совершенствования, примерно, такого же вида, как упражнения *сурья намаскары*. Для этого перед ними можно добавить какое-нибудь решение или установку (*санкальпу*), во время упражнений правильно сосредотачивать внимание на цели, дыхании и ощущениях от движений.

Заметим, что воспринимать ряд этих упражнений как целостность мешает не лучшее представление описаний их в книгах. Как правило, говорится только, что эти упражнения подготовительные, а не о возможном соединении их в отдельную садхану. Не очень удобно

представлены и изображения. Предлагаем осваивающим, кто имеет возможность и умеет, скопировать и поместить эти изображения в одном месте, и тогда проще будет и представлять их в общей совокупности и делать их все и последовательно.

Описания и изображения упражнений сделаны на основе, помимо амелинской брошюры, книг Дхирендры Брахмачари, Бихарской школы йоги. Оттуда же взяты и изображения асан.

В этой подборке мы обошлись по возможности наименьшими изменениями в их изложении и объяснении их важности и сути. По крайней мере, ничего не сокращено.

Никакие особые подробности выполнения здесь не даются, во-первых, потому что упражнения просты и все основные составные их, в общем-то, в этих книгах указаны. Во-вторых, упражнения почти не имеют противопоказаний и позволяют занимающемуся определённую свободу. И наконец, чтобы не раздувать объём: не книга же, а, скорее, статья.

Добавлены лишь некоторые замечания по поводу их выполнения, приведена правильная санскритская транскрипция упражнений.

Среди существенных изменений — некоторые, как кажется, имеющие смысл и проверенные опытом изменения в последовательности и в количестве упражнений по сравнению с описаниями Бихарской школы йоги. Там комплекс упражнений начинается с ног. Мы же полагаем разумней и лучше для освоения начинать с рук.

Вот некоторые основания.

Восточные целители издавна уловили непосредственную связь между функциональными способностями пальцев рук (подвижность суставов, ловкость, сила) и самочувствием человека.

Есть и научные наблюдения, важные для нашей темы. Известно, что проекционная зона рук и особенно кистей в мозгу огромна в сравнении с площадью их в теле человека. Знаменит и весьма забавен «человечек» У. Пенфилда, изображённый соразмерно отражению тела в коре головного мозга.

Упражнение с руками гораздо быстрее взбадривает мозг. Тонкая моторика рук побуждает действовать обширные участки коры головного мозга. По насыщенности акупунктурными зонами, на которые проецируются все органы человека, кисти не уступают уху и стопе. Центры головного мозга, управляющие движениями рук, тесно связаны с речевыми центрами. Поэтому при работе рук, возбуждаются нейроны и речевых центров. И наоборот по обратной связи. Поэтому у детей с хорошей моторикой рук и речь развивается быстрее. Ту же связь можно проследить и на жестикуляции. Разговорчивый человек, как правило, больше и жестикулирует, и общее настроение у него обычно лучше, чем у молчуна. Более подвижные южане обычно и более разговорчивы и жизнелюбивы.

Научные исследования показали, что работа с ручным эспандером лучше и сильнее взбадривает сердечную деятельность, чем бег на механической беговой дорожке. И если физиотерапевтическое лечение суставов ног начинают с суставов пальцев рук, то лечение оказывается более действенным и быстрым. Ибо лечение рук восстанавливает их связи с мозгом, что побуждает его лучше управлять и другими частями тела.

Немаловажно и ещё одно основание для такого начала. В *павана муктасане* в изложении Бихарской школы все упражнения первой её части выполняются из основного сидячего положения. Но работать с руками можно и шейно-плечевым отделом можно и стоя, и сидя

на стуле, что делает это возможным, например, в офисе или в транспорте.

Некоторые возможности паванамуктасаны

Эта совокупность двигательных упражнений не очень-то похожа на классические статичные асаны с их главной чертой — выдержкой позы. Упоминания и тем более описания их отсутствуют в старинных текстах хатха йоги. Проследить истоки их появления в Индии не представляется возможным. Но что корни таких упражнений довольно глубоки, доказывает их схожесть с ката карате, или с упражнениями ушу.

Но это совсем не новая придумка какого-то учителя йоги. Например, они описаны в книге Дхирендры Брахмачари под названием *сукшма вьяяма*, что переводится как тонкие движения. Представленные здесь упражнения разработаны и внедрены в практику Бихарской школой йоги во время руководства ею Свами Сатьянандой Сарасвати.

Действия и пользу этих упражнений в зависимости от принимаемого мировоззрения, можно выразить по-разному. Если рассматривать воздействия этих упражнений с точки зрения индийской аюрведы, то можно сказать, что уравнивают три основных составляющих энергообмена в организме (*тридоша*): *вата*, *питта* и *капха*, понятие о которых встречается ещё в Ведах и прослеживается во многих индоевропейских культурах. Если в понятиях йоги — то упорядочивают движение внутренней праны в нади и чакрах тонкого тела. Если в китайских — на движение энергии (*ци*) в меридианах.

Поскольку хатха йога принимает психофизиологию аюрведы, её представление о трёх дошах яснее выявляет смысл и пользу этих упражнений.

Тридоша — это три стороны или направленности происходящих в теле биохимических процессов. Их частично можно сопоставить с функциями движения, метаболизма и усвоения.

Вата (ветер, веянье) — это побудительная сила движения в теле. Ведущая гуна (первосвойство) ваты — саттва, принцип естественности, уравновешенности, лада и духовности. Он обеспечивает движение нервных токов по всему телу, крови, лимфы в организме, связан с умственной деятельностью, речью, чувствами, восприятием, а также ответственен за очищение внутренних энергетических каналов (*нади шуддхи*) и вывода излишков, отходов и токсинов из организма. Функция ваты — катаболизм, распределение и расход энергии.

Вата доша связана с прановой силой (*прана шакти*), пронизывающей всё тело и проявляющейся пятью главными токами: *прана, удана, самана, апана, व्याна*. Беспрепятственное их течение необходимо для телесного и психического здоровья.

По аюрведе одними из главных вместилищ Ветра являются тазовая область и суставы. Поэтому ветреные нарушения проявляются в организме как газы, в психике как нервные нарушения и ветреность, а если брать опорно-двигательный аппарат — в треске в суставах и позвоночнике, жёсткости членов, заостенелости, ревматических болях, остеохондрозе и т.п.

Питта переводится как жёлчь и тесно связана с темпераментом, активностью и энергией тела. Это внутренний огонь, который связан с пищеварением, терморегуляцией, здоровым внешним видом, деятельностью, эмоциями. Функция питты — метаболизм. Ведущая Гуна (первосвойство) в *питте* — *раджас*, принцип энергии, начинаний, деятельности, движения.

Капха или *шлеиша* — букв. «слизь» или флегма, но соответствует протоплазме, то есть жидкости, которая формирует базовую структуру тела. Капха обеспечивает сохранение тела как единства, его здоровье, предохранение тела от распада. Капха ответственна за питание тела и усвоение, за равновесие в работе эндокринной системы, различных органов, и в частности, за смазку суставов и производство хрящей. Функция капхи — усвоение, анаболизм. Гуна, соответствующая *капха* — *тамас*, принцип инерции.

Несколько слов о том, что же такое энергетический блок.

Прана или жизненная энергия или сила (*прана шакти*) в своих различных проявлениях пронизывает все части тела. Свободное течение Праны, проводящей нервные сигналы по телу и управляющей выделением гормонов, обеспечивает связь ЦНС, представленную головным и спинным мозгом в позвоночнике, и периферической или вегетативной нервной системы, связанной с жизнеобеспечением тела и считающейся неподвластной волевому управлению, что не так. Прану также можно сопоставить с энергией, порождающей дополняющую противоположность действий симпатической и парасимпатической нервных систем, которые проводят нервные сигналы не только по позвоночному столбу, но и по всему телу. Прана проявляется также в действии эндокринной системы.

Её течение не должно встречать препятствий, затрудняться и застаиваться. Но у множества людей по ряду причин движения *праны* нарушается. Это проявляется также нарушениями обмена и, как следствие, нарушения биохимических процессов в теле.

Нарушения согласованности этих трёх направленностей обмена, ухудшение проводимости и циркуляции

в тех или иных местах тела, застои крови и лимфы, особенно в нижней части живота, конечностях и спине, накопление токсинов в суставах и позвоночнике, ревматические боли, постоянное мышечное напряжение и т.п. — всё это и есть энергетические блоки (*шакти бандха*). Они ведут к расстройству функций организма и, в конечном счёте, различным заболеваниям.

В некоторых местах, особенно суставах, движение праны затруднено или вовсе перекрыто.

Устранение таких препятствий и нарушений движения праны, мало того, что улучшают подвижность тела, но и усиливают его работоспособность и выносливость и общее самочувствие человека. На более глубоком уровне это связано, что особенно важно, с нормализацией работы нервной и эндокринной систем.

Кому нужны эти упражнения?

Данные упражнения могут выполняться почти всеми, конечно если человек вообще способен на какие-то движения.

Особенно они необходимы для только что начинающих заниматься асанами йоги. На первых порах у них ещё нет навыков для выполнения асан при видимой неподвижности тела (в статике), поэтому им легче заниматься упражнениями в движении. У очень многих из них поначалу весьма малоподвижные конечности, тугоподвижные суставы, зажатые мышцы, неупругие сухожилия. Из-за жёсткости тела такие люди испытывают затруднения, иногда даже мучительные, при попытках выполнить даже простые классические асаны или пребывать в них достаточно долго, не двигая конечностями в ответ на неудобство. Даже большое упорство, сила или напряжение здесь не помогают. Нужно подготовить суставы.

Существуют простые пробы на подвижность. Например, из стоячего положения, держа ноги прямыми и сгибаясь вперед, коснуться руками носков. Или сцепить за спиной руки. Если человек не может этого, это показывает, что тело жёсткое, и без таких упражнений начинать заниматься йогой не стоит.

Эти же упражнения способствуют растяжке связок и мышц, раскрепощают суставы и, таким образом, готовят новичка к выполнению классических асан и в частности, к овладению созерцательными асанами, в которых нужно сидеть достаточно долго.

Но и те, кто давно упражняется в йоге и достиг впечатляющей гибкости, могут время от времени применять эти упражнения как настроечные и разминочные перед занятием.

Но гибкость как таковая не является ни единственной, ни основной целью этих упражнений. Для быстрого развития гибкости существует множество более действенных разнообразных упражнений и даже технических приспособлений. Правда, вопрос, можно ли использовать их для ежедневного выполнения в течение месяцев и лет? Нас интересуют менее очевидные возможности.

Не все могут поверить, что эти упражнения весьма сильно воздействуют на движение энергии (иначе, прановых токов) в организме или, в понятиях медицины, на функционирование нервной системы. В своё время Свами Сатьянанда совместно со знаменитым японским исследователем доктором Хироши Мотоямой провели исследования, которые привели к неожиданным результатам. Оказалось, что серия этих упражнений столь же действенна для нормализации движения энергии в меридианах и чакрах, как китайская акупунктура (чжень-цзи). После опубликования комментария к этим упражнениям на японском языке, они стали настолько популярными в Японии, что многие люди отказались от про-

хождения традиционного для них лечения иглоукалыванием.

Упражнения устраняют препятствия движению прановых токов в теле, приводящие к их застоям, и восстанавливают их нарушенное равновесие. Особенно полезны они для предотвращения и устранения препятствий энергии в суставах и конечностях.

Поскольку нервная и эндокринная система работают взаимозависимо и взаимодополняюще, упражнения способствуют правильной и устойчивой гормональной регуляции.

Это что касается тела физического. Но действие этих упражнений распространяется на прановое и умственное тела.

Это проявляется, в частности, в усилении выносливости, способности сосредоточения, более положительном эмоциональном настрое и образе мыслей.

Поскольку эмоциональные зажатость связана с телесными зажимами: спазмами и контрактурами мышц, ограничением подвижности тела, улучшение энерготонуса, подвижности суставов, мышц, делает психику более тонкой, восприимчивой, естественно отзывающейся на внешние изменения. Если уходит жёсткость тела, то и становится мягче и психика, и отношения с людьми.

Восстановительные и лечебные возможности. Особенно эти упражнения показаны после вынужденного перерыва в занятиях асанами, больших физических и умственных нагрузок, после встрясок обмена — перегрева или переохлаждения, которые являются временными ограничениями для полноценных занятий асанами.

Занятия такими упражнениями благоприятны на стыке сезонов, когда равновесие организма особо нуждается в поддержке.

- Эти упражнения могут использоваться в йогоценнии.
- Они могут использоваться для реабилитации больных с серьезными нарушениями сердечно-сосудистой системы и ограниченной подвижностью.

Согласно общему и важнейшему в индийском мировоззрении представление о трёхстихийности расстройств тела — тридоша — *упражнения паванкамуктасаны* бихарской школой Сатьянанды разделены на особые группы по их действию.

Первую из них называют даже **противоревматической** (как называл их Шивананда и его ученик Сатьянанда). На самом деле здесь медицинским названием ревматический передаётся более глубокое и обширное понятие аюрведы и хатха йоги — ветреное расстройство (вата доша). То есть эта группа упражнений направлена на успокоение вата доши.

Упражнения противоветреной группы с ногами предохраняют от растяжений связок ног, помогают против плоскостопия, варикоза.

Они также представляют собой замечательную лечебную физкультуру для людей с ограниченной подвижностью, например, вследствие ревматизма, артритов.

Упражнения помогают при высоком кровяном давлении, заболеваниях сердца или других болезнях, при которых сильное физическое упражнение не показано. Движение пальцев ног, лодыжек, колен и бёдер, а также кистей рук, локтей и плеч, усиливая кровоток в капиллярах конечностей без утомляющей нагрузки, способствует снижению давления. Они также могут применяться для реабилитации больных с серьёзными нарушениями сердечно-сосудистой системы.

Тем более большинство таких болезней связано с ишемией органов и тканей, связанной с недостатком

нервной проводимости и кровообращения, например, вследствие гиподинамии или атеросклероза.

Вторая группа, так сказать, пищеварительная.

Она особо занята укреплением пищеварительной системы. Она превосходна для страдающих от несварения, запора, кислотности, избыточного ветро- или газообразования, недостаточного аппетита, диабета, расстройств мужской или женской воспроизводительной систем и варикозных вен. Она также уничтожает препятствия энерготок в области живота.

По смыслу, должна быть и третья группа — для уравнивания капхи (слизи). Но она отдельно не выделена. Вместо этого группа названа *шакти бандха*, примерно «усиление связок».

Упражнения особенно полезны для устранения препятствий энергии в суставах и конечностях тела физического, и также со временем упорядочивают прановое и умственное «тела» человека.

Советы к выполнению

Перед началом упражнений расслабьтесь в течение 3–5 минут в покойной позе (*шавасана*). Понаблюдайте за всеми напряжениями в теле и постарайтесь устранить их.

Затем, сосредоточившись на дыхании, постарайтесь понаблюдать за ним со стороны. Ваша цель — разрядка напряжений, умягчение тела и ума.

После этого медленно повернитесь на бок и сядьте в удобное для вас положение.

Все движения выполняются в среднем темпе, энергично, с усилием, но без излишнего напряжения. Никакие резкие движения, толчки, рывки недопустимы, тем более с болевыми ощущениями. Появившиеся же в ходе упражнения напряжения надо отслеживать, убирать мысленно и мышечно. Желательно. Чтобы работали

только мышцы тех областей тела, что задействованы в выполнении асаны. Всё тело должно быть «размягчено», на лице не должно быть гримасс от усилий.

Сознание: Не упражняйтесь механически, будьте сознательны всё время. Полное внимание должно быть установлено на выполнении асан согласно замечаниям: сосредоточенность на движениях, на дыхании и т.д. Чтобы усилить сосредоточенность и пользу от упражнений, большую их часть лучше выполнять с закрытыми глазами.

Выполняться упражнения могут тремя способами:

1. С полным сосредоточением ума и внимания на телесных движениях, взаимодействии между различными составляющими тела: костями, суставами, связками, мышцами и пр., движении по отношению к другим частям тела; со счётом в уме каждого выполняемого подхода; и сознанием, в частности, отслеживанием и созерцанием мыслей, возникающих в уме. Этот способ выполнения вызывает покой, уравновешенность и сосредоточенность (*экаграта*) которые в свою очередь приносят слаженность в физическом теле. Выполняя движения, внутренне ощущайте, что ваши суставы, мышцы и сухожилия становятся подвижнее и упруге, очищаются от всяких отложений. Хотя вначале ваши мышцы, к удивлению для вас, могут оказаться совсем неподатливыми, они начнут растягиваться даже через несколько дней регулярного выполнения.

2. С сознанием и сопутствующем дыхании.

Вдобавок к сознанию вышеописанного физического движения, отдельные движения согласовываются с дыханием. Движения становятся мягче, медленней, что в свою очередь утишают мозговые волны, в дальнейшем усиливая успокоение и сознательность. Этот способ выполнения больше влияет на физическую и прановую оболочки и особенно полезен для гармонизации и оживления тела и улучшения работы внутренних ор-

ганов. Дыхание должно выполняться как указано в описании каждого упражнения. Вдобавок, польза их увеличится, если использовать дыхательную технику *удджаи пранайма* (о пранайаме отдельно). Это особенно возбуждает и уравнивает течение прановой энергии через нади.

3. С сознанием движения праны в теле.

Прана может быть почувствована как ощущение мурашек, покалывания, пузырьков, разогрева и т.п. в теле, что становится более чувствительным с упражнением.

О числе подходов.

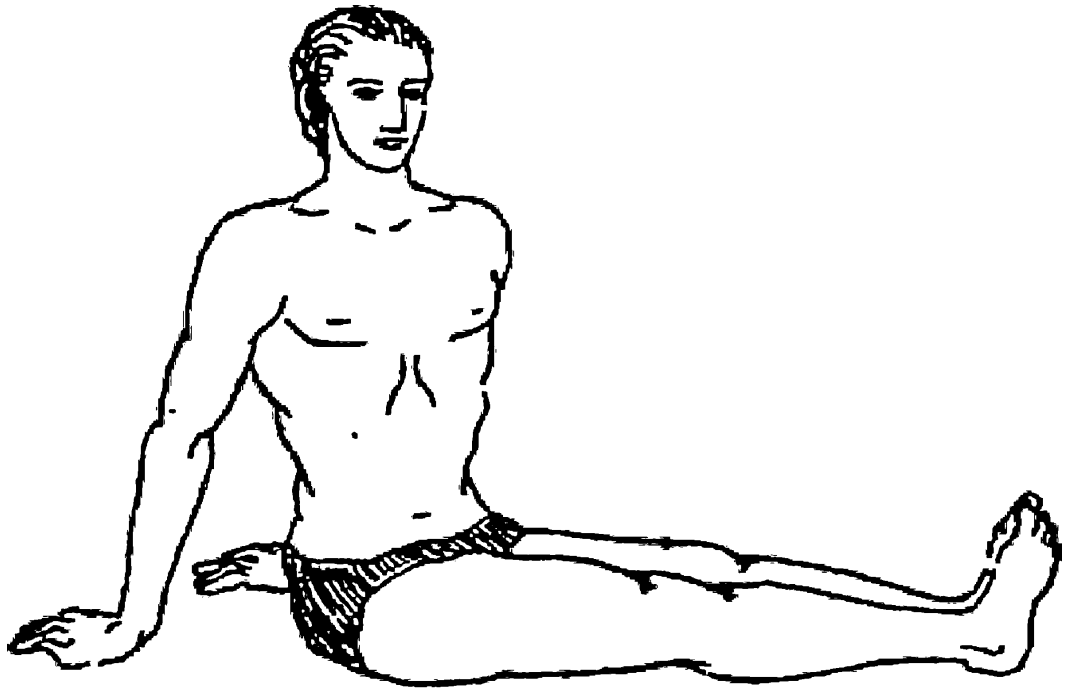
В книгах Бихарской школы наибольшее число подходов — 10. Понятно, рекомендации в таких книгах равняются на среднего, в лучшем случае, человека. Но большинству, в общем-то здоровых и тем более стремящимся к успехам в йоге, похожим на спортивные, такая нагрузка мала и мало полезна. Поэтому, если павана муктасана является единственной садханой, если есть заметные нарушения или ограничения подвижности в той или иной части тела и т. д. предлагается довести до 50 движений. Но тут нужно иметь в виду, что во-первых, доходить до этого числа движений надо постепенно наращивая, иначе усталость может снизить или тонус мышц, или мотивацию. Второе: если делать всю серию *павана муктасаны* по 50 раз, времени и сил потребуется гораздо больше, чем возможно для обычного «мирского» человека. Поэтому допустимо довести до 50-ти не все, а некоторые, может, наиболее нужные вам.

Отдых в промежутках: После каждых двух или трёх упражнений, сесть спокойно в основное положение с закрытыми глазами и сознать естественное дыхание, часть или части тела, которые только что были в движении, и любые мысли или чувства, что появляются

в уме. Продолжить упражнение можно через минуту-другую. При этом не только тело отдохнёт, но также будет развиваться сознание внутренних образцов энергии и умственных и эмоциональных процессов. Этот промежуток отдыха почти также важен как сама асана, и им не следует пренебрегать.

Если чувствуется утомление в какой-то точке в ходе занятия асанами, отдохните в покойной позе. 3–5-минутную *шавасану* следует выполнять и в завершении занятия.

Упражнение 1: (основное положение)
Prārambhik s̥hiti или *sālamba samakoṇāsana*



Сесть с вытянутыми вперёд ногами.

Положить ладони на пол по сторонам и чуть позади ягодиц.

Спина, шея и голова должны быть выпрямлены.

Выпрямить руки в локтях.

Слегка отклониться назад, опираясь на руки.

Закрывать глаза и размягчить тело в этом положении.

ГРУППА 1. УПРАЖНЕНИЯ, УРАВНОВЕШИВАЮЩИЕ ВАТУ

(против ветреных расстройств, в частности, ревматических)

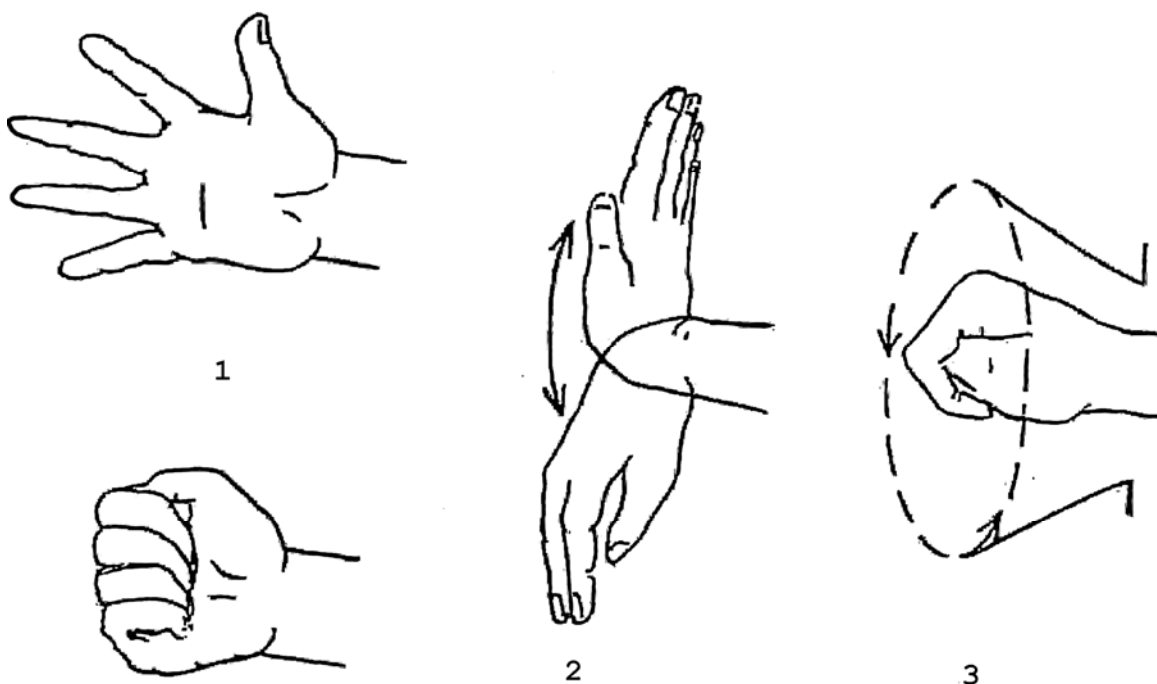
Хотя упражнения с руками можно выполнять и стоя, или сидя на стуле, тем не менее, в тех случаях, когда это возможно или желательно, исходное сидячее положение следующее.

УПРАЖНЕНИЯ С РУКАМИ И ШЕЙНО-ПЛЕЧЕВОЙ ОБЛАСТЬЮ

Движения кистями

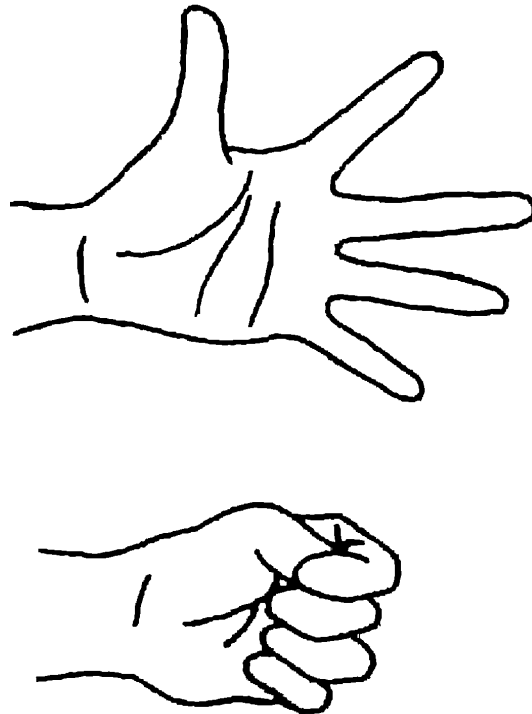
Общая последовательность движений

Упражнения выполняются с вытянутыми перед телом на уровне плеч руками



Упражнение 2: (сжатие кисти)

muṣṭika bandhana



Сесть в основное положение с вытянутыми или со скрещёнными ногами.

Держать обе руки вытянутыми перед телом на уровне плеч ладонями вниз.

Напрягая, разводить пальцы кисти как можно шире.

Сжать пальцы в тугой кулак, зажав большой палец внутри.

Пальцы должны спокойно охватывать большие пальцы.

Снова раскрыть кисти и напрячь пальцы.

Начинайте с 10 раз и доведите до 50 в каждую сторону.

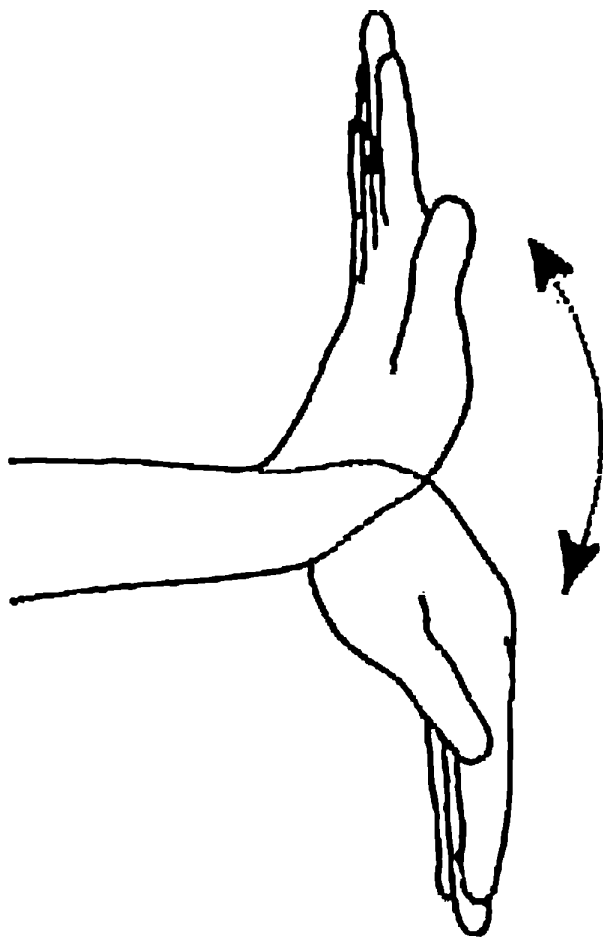
Дыхание: Вдохнуть, раскрывая кисти.

Выдохнуть, сжимая.

Сознание: дыхании, счёта, ощущения растягивания и движения пальцев и всей кисти.

Упражнение 3: (сгибание запястья)

manibandha naman



Оставаться в основном положении или в позе со скрещёнными ногами.

Вытянуть руки перед телом на уровне плеч.

Держать ладони раскрытыми (несжатыми), а пальцы выпрямленными в ходе всего упражнения.

Держать локти прямо.

Согнуть кисти на себя, сгибая в запястье, будто давите ладонью стену, а пальцы при этом направлены к по-

толку.

Затем согнуть руки в запястьях вперёд так, чтобы пальцы были направлены к полу.

Не сгибать кисти у костяшек пальцев или сами пальцы.

Согнуть кисти вверх снова для следующего подхода.

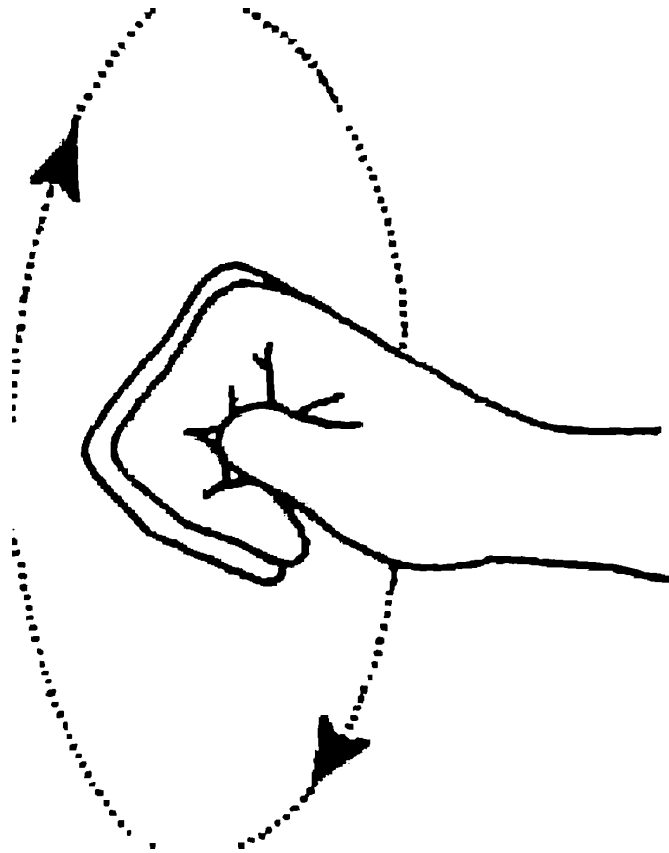
Начинайте с 10 раз и доведите до 50 в каждую сторону..

Дыхание: Вдох при движении кисти на себя.

Выдох при движении вперёд.

Сознание: дыхания, счёта, движения в кистевом суставе и растягивания мышц руки от кисти до локтя.

Упражнение 4: (вращение кистевого сустава) *manibandha cakra*



Оставаться в основном положении или удобно сидя со скрещёнными ногами. Главное — держать спину прямой.

Стадия 1: Вытянуть правую руку вперёд на уровне плеч.

Сожмите правую руку в кулак, зажав в нём большой палец.

Левая рука может быть использована, если нужно, для поддержки.

Это исходное положение.

Медленно и плавно вращайте кулак вокруг запястья, следя, чтобы в ходе всего вращения ладонь была направлена вниз.

Руки и локти должны оставаться совершенно прямыми и неподвижными.

Делайте круги как можно шире.

Выполните от 10 до 50 раз по часовой стрелке и столько же против часовой.

Повторите то же с левым кулаком.

Стадия 2: Вытянуть обе руки со сжатыми кулаками перед телом.

Держать руки прямыми и на уровне плеч.

Вращать оба кулака в одном направлении.

Выполните 10–50 раз в каждом направлении.

Стадия 3: Выполните как в стадии 2.

Вращайте оба кулака в противоположном направлении.

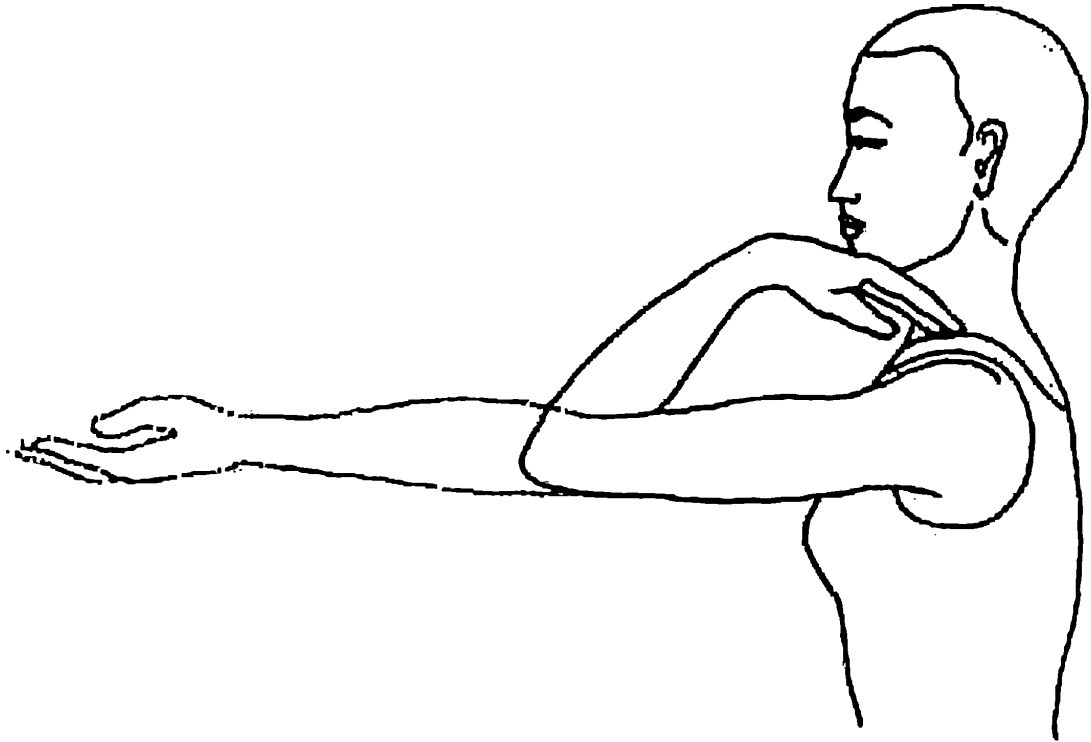
Выполните 10–50 раз в каждом направлении.

Польза: Асаны, действующие на кисти и запястья, благоприятны при артритах соответствующих суставов. Они также снимают напряжение от продолжительного писания, печатания и т.п.

УПРАЖНЕНИЯ С ЛОКТЯМИ И ПЛЕЧАМИ

Упражнение 5: сгибание локтя

kehuni⁴² naman



Стадия 1: Оставаться в основном положении или сидя со скрещёнными ногами.

Вытянуть руки перед телом на уровне плеч.

Руки должны быть повёрнуты ладонями вверх.

Согнуть руки к локтям и коснуться пальцами плеч.

Снова выпрямить руки.

Таков один подход.

Повторить от 10 до 50 раз.

Стадия 2: Расставить руки в стороны на уровне плеч, кисти раскрыты и ладони направлены к потолку.

Согнуть руки к локтям и коснуться пальцами плеч.

Снова выпрямить руки в стороны.

⁴² На хинди *kohnī*.

Повторить 10–50 раз.

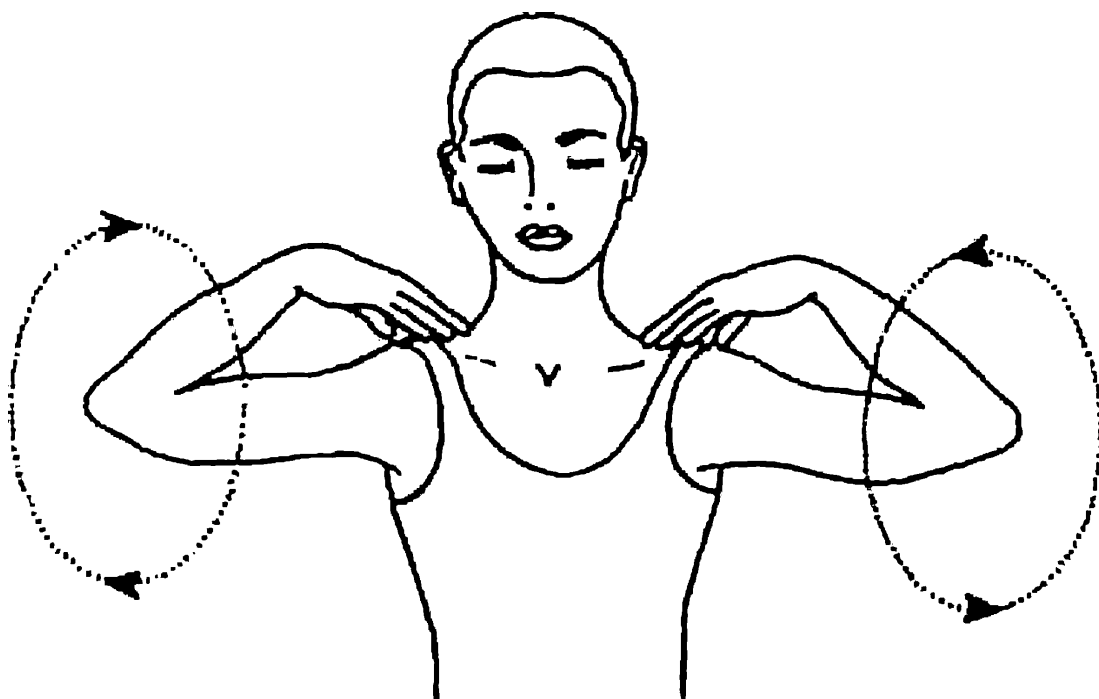
Дыхание: Вдыхать когда выпрямляете руки.

Выдыхать когда сгибаете.

Сознание: дыхания, умственного счёта и движения.

Замечание к выполнению: В обеих стадиях, верхние части рук остаются параллельными полу, локти на уровне плеч.

Упражнение 6: (вращение подмышки)
skandha cakra



Стадия 1: Оставайтесь в основном положении или в позе со скрещёнными ногами.

Положите пальцы правой руки на правое плечо.

Держать левую руку на левом колене и спину прямой.

Вращайте правый локоть широкими кругами.

Выполните 10–50 раз по часовой стрелке и столько же против часовой.

Повторить с левым локтем.

Убедитесь, что голова, туловище и позвоночник остаются прямыми и неподвижными.

Стадия 2: Положить пальцы левой руки на левое плечо, а пальцы правой — на правое.

Вращать оба локтя одновременно и в одном ритме, делая широкие круги.

Стараться коснуться локтями при движении вперёд передней части груди, а двигая вверх — ушей. Тянуть

руки назад при движении назад и касаться боков туловища, ведя их вниз.

Выполните медленно 10–50 раз по часовой стрелке и затем столько же против часовой.

Дыхание: Вдох, когда руки двигаются вверх.

Выдохнуть при движении их вниз.

Заметим, что такой ритм дыхания возможен только при очень медленном вращении рук. Поэтому не торопиться.

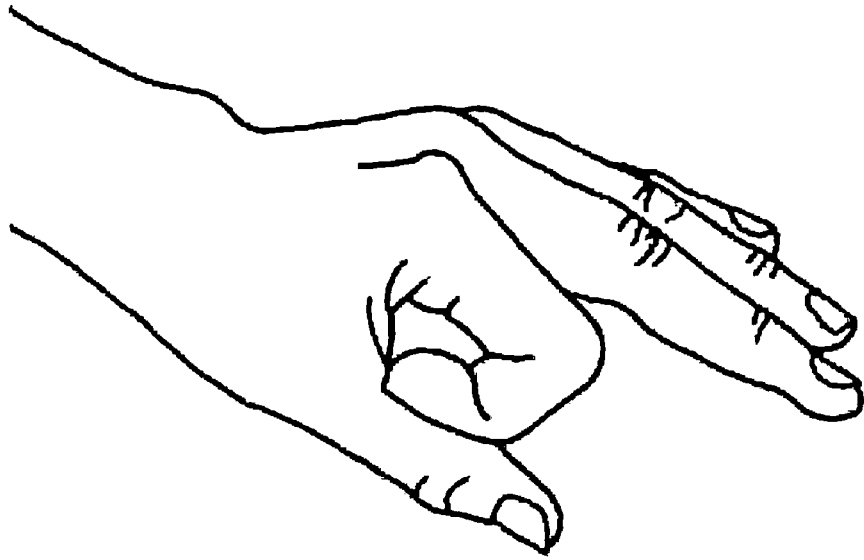
Сознание: На дыхании, мысленном счёте и ощущении растягивания в области плечевого сустава.

Польза: Асаны, направленные на плечи, облегчают напряжение от вождения и офисной работы, и полезны при воспалении шейных позвонков (spondylitis) и закреплении в плече. Они также поддерживают форму плеч и груди.

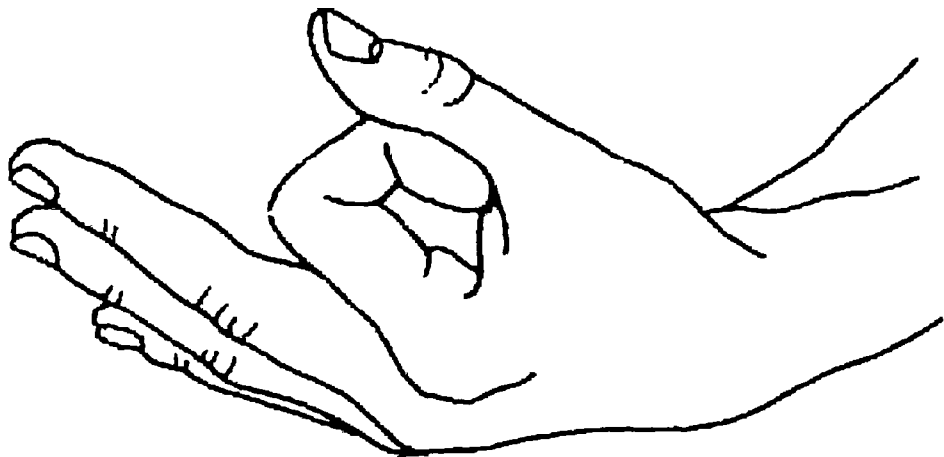
Упражнение 7: (движения шеей)

grīva saṅcalana

Стадия 1: Сесть в основное положение или скрестив ноги (поза портного). Руки положить на колени или чуть выше колен в *джняна* или *чин мудра*.



Джняна мудра



Чин мудра

Расслабьте все тело, особенно шею.

Плечи для этого должны быть опущены; удостоверьтесь, в лопатках не горбитесь.

Закройте глаза. Со вниманием, медленно двинуть голову вперёд и постараться коснуться подбородком груди.

Затем медленно верните голову в вертикальное положение.

Теперь отклонить голову как можно дальше, но без неудобства назад.

Затем наклоните голову снова вперёд в нормальное положение.

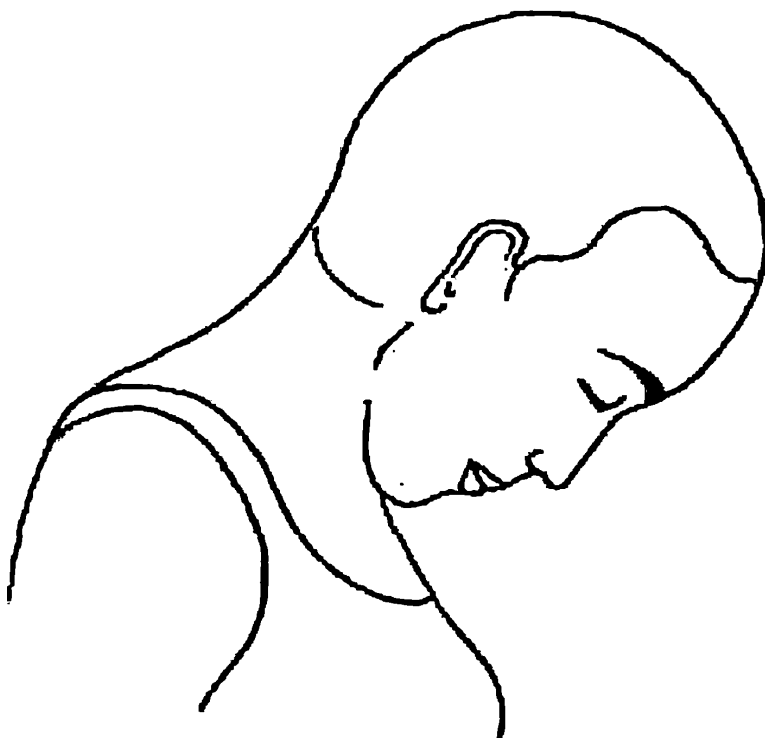
Не напрягайтесь. Все движение должно быть совершено плавным движением.

Начинайте с 10 раз и доведите до 50 в каждую сторону..

Дыхание: Вдохнуть при движении назад.

Выдохнуть при движении вперёд.

Сознание: Постарайтесь почувствовать натяжение мышц в передней и задней частях шеи, и как становятся свободней (расходятся) позвонки в шее.



Стадия 2: Остаться в том же положении, с закрытыми глазами.

Лицо направлено вперёд.

Плечи не напряжены.

Медленно двинуть головой вправо и постараться коснуться правым ухом правого плеча не поворачивая головы и не поднимая плеч.

Двинуть голову в левую сторону и постараться коснуться левым ухом левого плеча.

Двигайте голову в сторону, приближаясь к плечу ухом; так же медленно, как делалось в предыдущем упражнении.

Таков один подход.

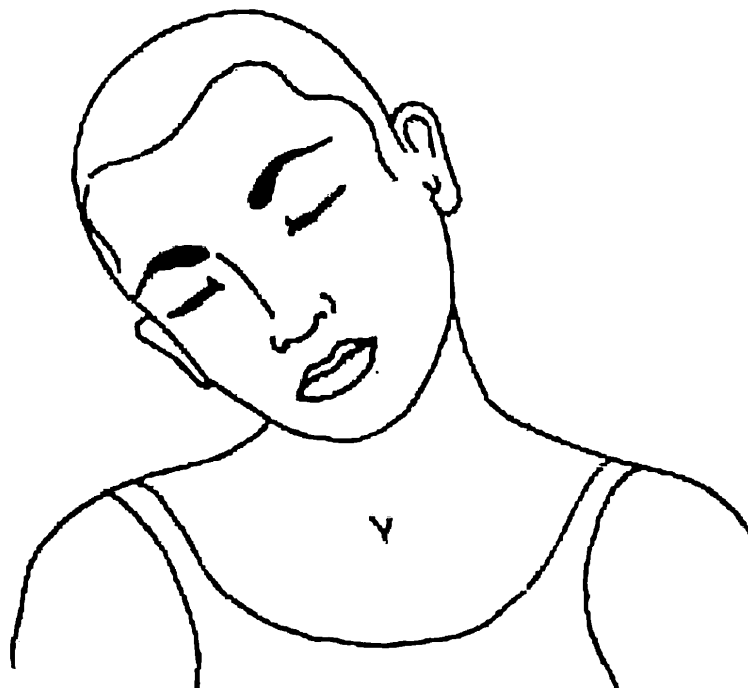
Не напрягайтесь; касаться плеч не обязательно.

Начинайте с 10 раз и доведите до 50 в каждую сторону.

Дыхание: Вдох при движении вверх.

Выдох при движении вниз.

Сознание: На дыхании, счёте и растягивающем ощущении мышц по бокам шеи.



Стадия 3: Оставаться в основном положении.

Держать голову прямо, а глаза закрытыми.

Плавно повернуть голову вправо так, чтобы подбородок оказался на одной линии с плечом.

Чувствуйте, как снимается напряжение шейных мышц, как растягиваются и размягчаются шейные сухожилия.

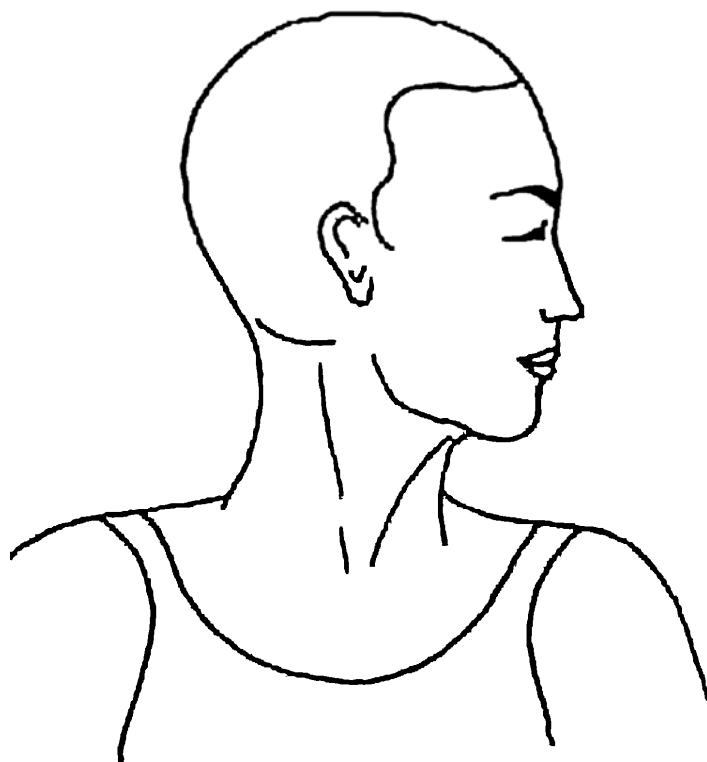
Медленно повернуть голову влево насколько удобно.

Не напрягайтесь.

Выполните 10–50 раз в каждую сторону.

Дыхание: Вдох при повороте вперёд.

Выдох при повороте в сторону.



Стадия 4: Оставаться в том же положении с закрытыми глазами.

Медленно двигайте головой вниз, вправо, назад и затем влево, стараясь чтобы это движение стало круговым, ненапряжённым, мягким, ритмичным.

Медленно вращайте голову по часовой стрелке по возможности большей окружности.

Удостоверьтесь, что плечи опущены во время практики и, что вы насколько возможно расслаблены.

Вращайте от 5 до 50 раз.

Затем повторите такое же вращение против часовой стрелки.

Во время упражнения наблюдайте пространство перед закрытыми глазами. Постарайтесь представить, что тело ваше плавает в этом пространстве и что голова отделена от тела. Это поможет вызвать расслабление.

Чувствуйте меняющееся натяжение в области шеи и размягчение связок и мышц в шее.

Вращайте голову 10–50 раз по часовой стрелке и затем столько же против часовой.

Не напрягайтесь.

Сознавайте ощущения в голове и шее. После упражнения сохраняйте шею прямой, и глаза закрытыми.

Дыхание: Вдох при движении головы вверх.

Выдох при движении вниз.

Сознание: дыхания, движения, умственного счёта, и ощущения растяжения мышц обеих сторон шеи.

Предостережения: Если появится головокружение, откройте глаза.

Пожилым и страдающим от низкого кровяного давления, или слишком высокого, или чрезмерного шейного спондилёза эти четыре шейных движения следует выполнять с осторожностью и всего лишь по несколько раз. Больные шейным спондилёзом должны быть внимательны при сгибании шеи вперёд и не допускать резких движений.

В ряде случаев необходим совет знающего.

Польза: Все нервы, связывающие различные органы и члены тела, проходят через шею. Поэтому мышцы шеи и плеч накапливают напряжение, особенно после продолжительной работы за столом. **Описанные ниже**

движения тонизируют эти жизненные нервы и вообще делают гибкими шейные позвонки. Эти асаны снимают напряжение, тяжесть и жёсткость в голове, шейном и плечевом отделах. Они также могут помочь облегчить головные боли, вызванные слишком большим напряжением в шее и области плеч.

Это также чудесный способ уменьшения напряжения и вызывания спокойствия ума.



УПРАЖНЕНИЯ С НОГАМИ

Теперь, если вы начинали движение руками стоя, сядьте в основное положение. Впрочем, часть этих упражнений, например, движения носками или вращение лодыжки вполне можно делать, сидя на стуле помещении или на сидении в транспорте.

Все упражнения со стопами и икрами «разгоняют кровь» в усталых ногах, снимают усталость и спазмы, убирают напряжение в ногах при плоскостопии и т.д., помогают вернуть в обращение венозную кровь и застойную лимфу. Они предотвращают венозные тромбозы, особенно при восстановлении после операции больных, которым приходилось долго лежать.

Упражнение 8: (сгибание пальцев ног)

padāṅgulī naman

Упражнение 8: (сгибание пальцев ног)

Сесть в основное положение с вытянутыми ногами и слегка раздвинутыми стопами. Положить руки по сторонам и чуть позади ягодиц.

Немного отклонить спину, используя руки для поддержки спины.

Держите позвоночник прямым, насколько возможно.

Сознавайте носки ног.

Двигайте медленно взад и вперед носки обеих ног, сохраняя ноги вытянутыми и прямыми, а лодыжки размягченными и неподвижными.

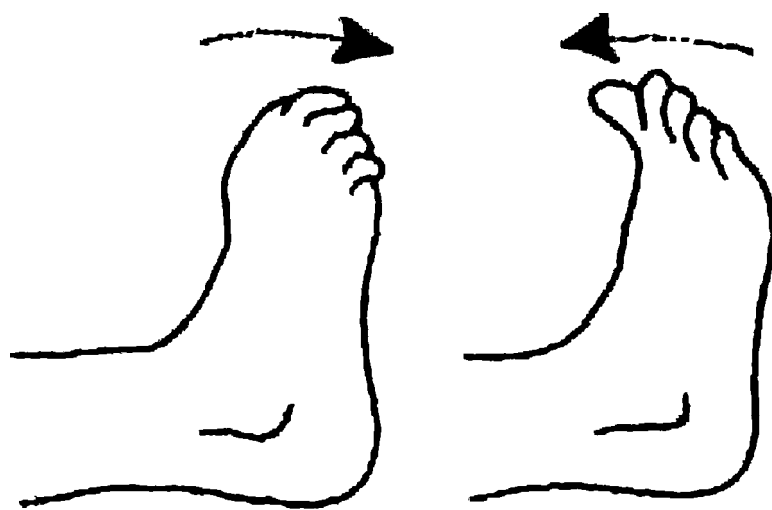
Удерживать каждое положение несколько секунд.

Повторить 10 раз.

Дыхание: Вдох, когда носки двигаются назад.

Выдох, когда носки двигаются вперед.

Сознание: дыхания, умственного счёта и ощущений в ногах от подтягивания носков к себе и от себя.



Упражнение 9: (сгибание лодыжки)*gūlpha naman*

В том же положении с чуть раздвинутыми ногами.

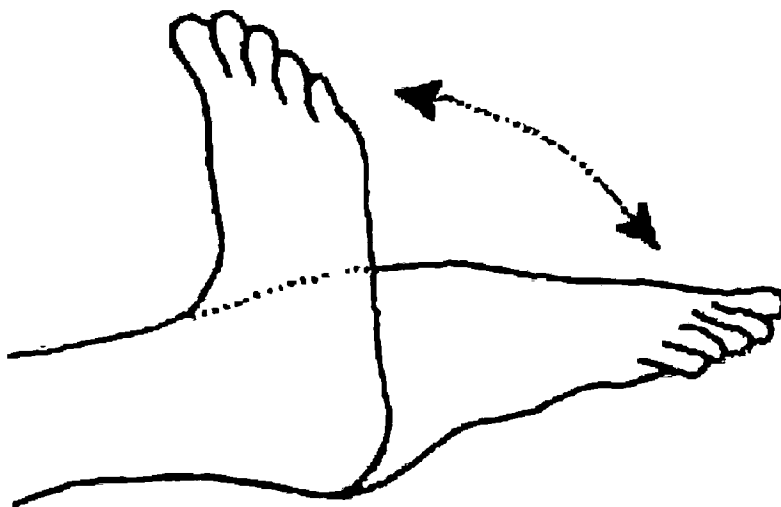
Медленно двигайте обе стопы взад и вперёд, сгибая их в суставе лодыжки. Старайтесь тянуть стопы вперёд, чтобы коснуться пола и затем потянуть их назад к коленям. Удерживать каждое положение несколько секунд.

Повторить 10–50 раз.

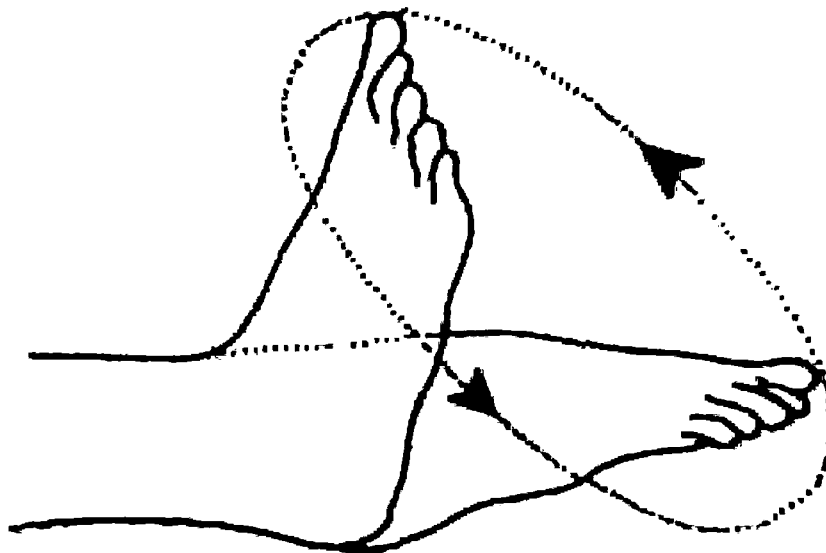
Дыхание: Вдох при движении стоп на себя.

Выдох при движении стоп вперёд.

Сознание: дыхания, умственного счёта и напряжения в стопе, лодыжке, икре и ножных мышцах или связках.



Упражнение 10: вращение лодыжки *gūlpha cakra*



Оставаться в исходном положении.

Развести слегка ноги, держа их прямыми.

Держать пятки на земле в ходе упражнения.

Стадия 1: Медленно вращайте правую стопу от лодыжки по часовой стрелке 10 раз и затем повторите 10 раз против часовой.

Повторите то же с левой стопой.

Стадия 2: Совместите стопы.

Медленно вращайте обе стопы вместе в том же направлении, держа их соприкасающимися.

Не давайте коленям двигаться.

Выполняйте 10 раз по часовой стрелке и затем 10 раз против часовой.

Стадия 3: Держите стопы разведёнными.

Медленно вращайте обеими стопами вместе от лодыжек, но в противоположных направлениях.

Большие пальцы должны соприкасаться при ходе стоп внутрь.

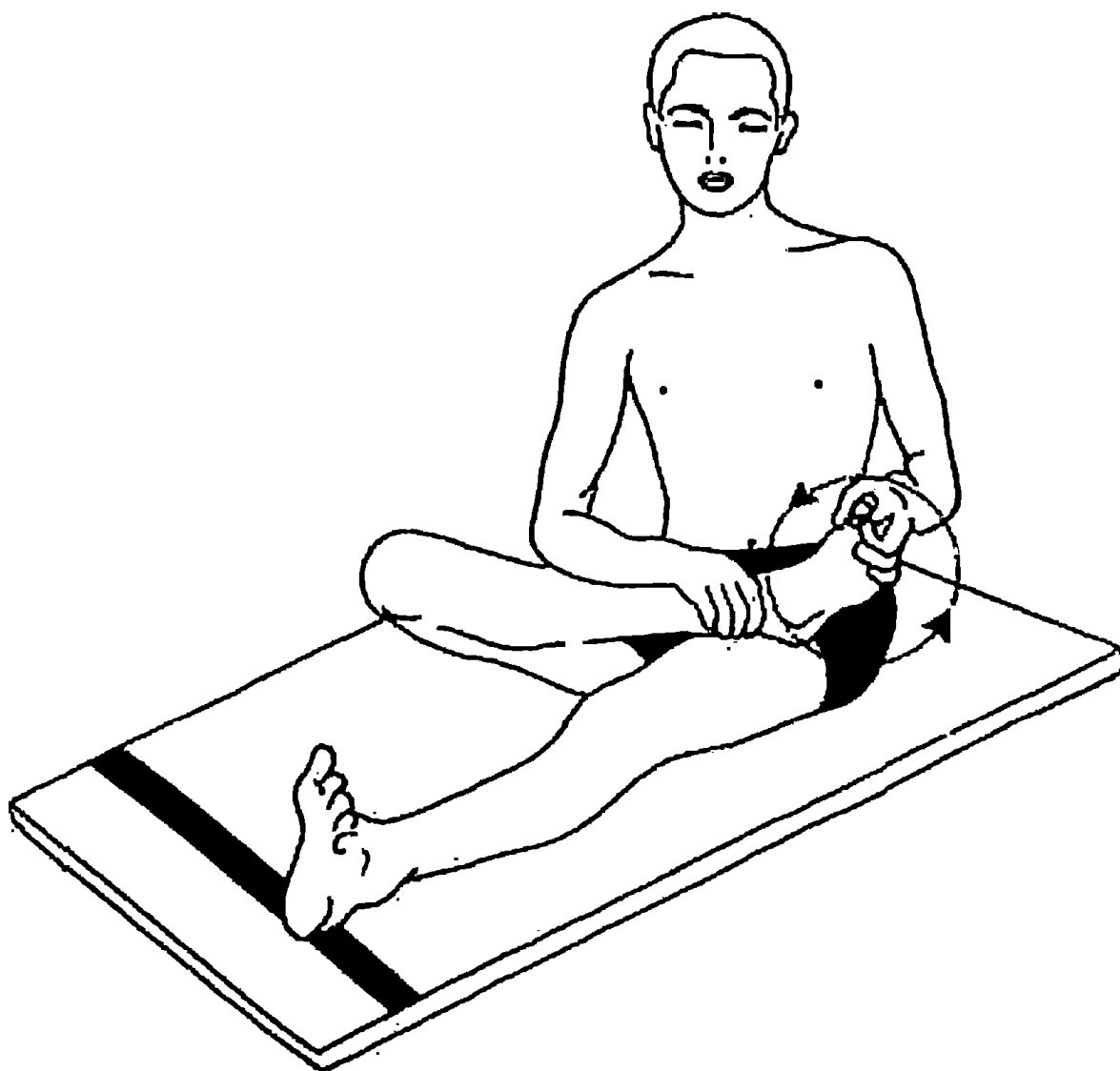
Делать 10 вращений в одном направлении и затем 10 в другом.

Дыхание: Вдыхать при движении стоп внутрь.

Выдыхать при движении вовне.

Сознание: дыхания, умственного счёта и полноты вращения.

Упражнение 11: (проворачивание лодыжки) *gūlpha ghūrṇan*



Оставайтесь сидящим с вытянутыми вперёд ногами (*прарамбхик стхити*).

Согните правую ногу в колене и подтяните стопу к ягодицам.

Захватите стопу, поддерживая лодыжку правой, а пальцы левой рукой.

Поверните колено в сторону и положите правую ступню на левое бедро, насколько возможно ближе к паху.

Проследите, чтобы лодыжка была достаточно поднята над бедром, чтобы ничего не мешало свободному её вращению.

Возьмитесь за правую лодыжку правой рукой, чтобы поддерживать её.

Возьмитесь за носок правой ноги левой рукой.

Постарайтесь размягнуть насколько возможно вашу ступню.

Медленно проговорите про себя решение или намерение (*санкальпа*): **«Я разрабатываю суставы лодыжки и с упражнением они станут гибкими».**

Одновременно или после этого левой рукой медленно проверните правую стопу вокруг лодыжки 10–50 раз по часовой стрелке и столько же против.

Повторите то же с левой стопой, согнутой на правом бедре. 10–50 раз по часовой стрелке и столько же против.

Дыхание: Вдыхать при движении вверх.

Выдыхать при нисходящем движении.

Сознание: дыхания, умственного счёта и вращения.

Польза: Делает гибкими суставы лодыжки, что способствует умению сидеть в созерцательных асанах.

Упражнение 12: (подтягивание коленной чашечки)
jānufalak (januphalak) ākarṣan

Изображать здесь, в общем-то нечего, поскольку это движение коленной чашечки для стороннего наблюдателя почти незаметно.

Пребывать в основном положении.

Сократить мышцы, поддерживающие правое колено, подтягивая тыльную часть коленной чашечки в бедро.

Держать сокращение 3–5 секунд, считая про себя.

Отпустить сокращение и дать возможность коленной чашечке вернуться в обычное положение.

Сделать это 5–25 раз. Повторить с левой коленной чашечкой столько же, затем с двумя вместе.

Дыхание: Вдох при подтягивании.

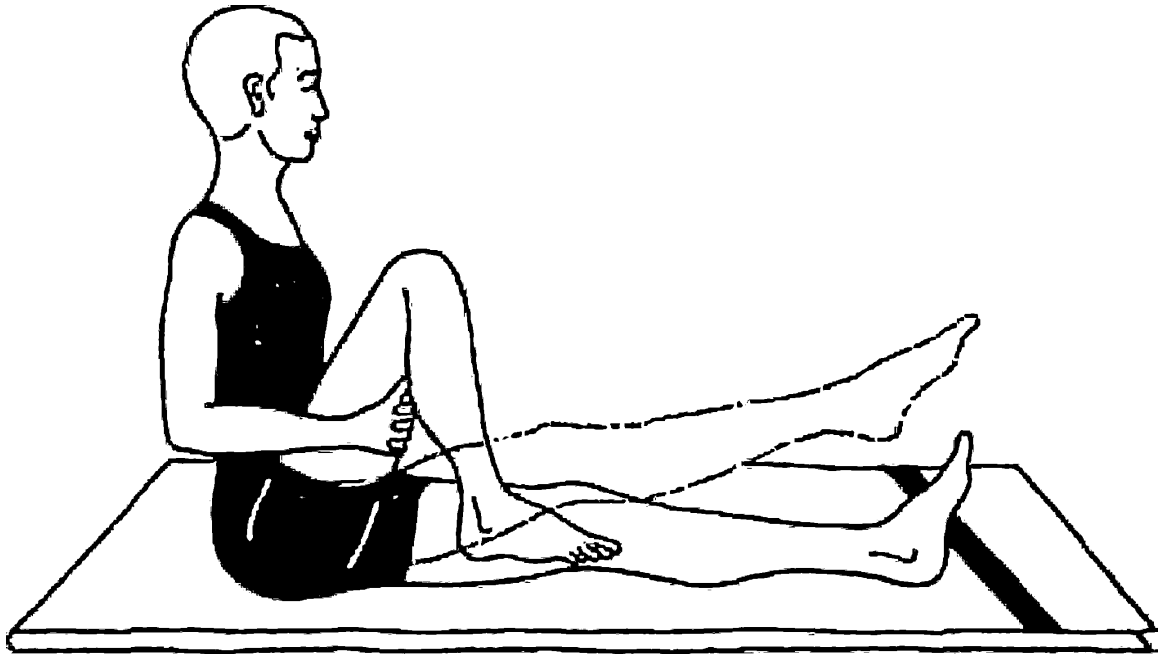
Задержать дыхание в ходе подтягивания.

Выдох при ослаблении мышц колена.

Сознание: дыхания, умственного счёта и сокращения мышц.

Упражнение 13: (сгибание колена)

jāni pataṇ



Пребывать в основном положении. Согнуть правое колено и сцепить руки под правым бедром.

Выпрямить правую ногу, подтягивая вверх коленную чашечку.

Держать руки под бёдрами, но руки выпрямить.

Не касаться пятками или носками пола.

Согнуть правую ногу в колене так, чтобы бедро было тесно прижато к груди, а пятка была ближе к ягодицам.

Держать голову и позвоночник вертикально.

Таков один подход.

Сделайте 10–50 сгибаний-разгибаний правой ногой и столько же левой.

Дыхание: Вдыхать, выпрямляя ногу.

Выдыхать, сгибая.

Сознание: дыхания, счёта, напряжения в бедренных мышцах и согласованности движений.

Замечание к выполнению: При сгибании колена руки могут также охватывать нижнюю часть голени. Бедро тогда давит на живот, помогая освободиться от газов в этой области.

Упражнение 14: (сгибание обоих колен)

dvi jāni naman

Упражнение 14: (сгибание обоих колен)

Сидя в основном положении, положить ладони плашмя на пол по сторонам туловища и чуть впереди ягодиц.

Согнуть одновременно оба колена и поставить стопы на пол перед ягодицами.

Выпрямить ноги и поднять стопы так, чтобы в конечном положении они были на высоте примерно 8 см над полом.

Носки направлены вперёд.

Кисти и руки должны поддерживать и удерживать равновесие тела. Старайтесь держать голову и позвоночник вертикально.

Оставаться в этом положении около секунды.

Согнуть колени и вытянуть ноги ближе к исходному положению, держа пятки над полом.

Тянуть носки к голням.

Это один подход.

Выполните от 5 до 10 подходов, держа пятки не касающимися пола в ходе упражнения.

Дыхание: Вдох, когда выпрямляете ноги.

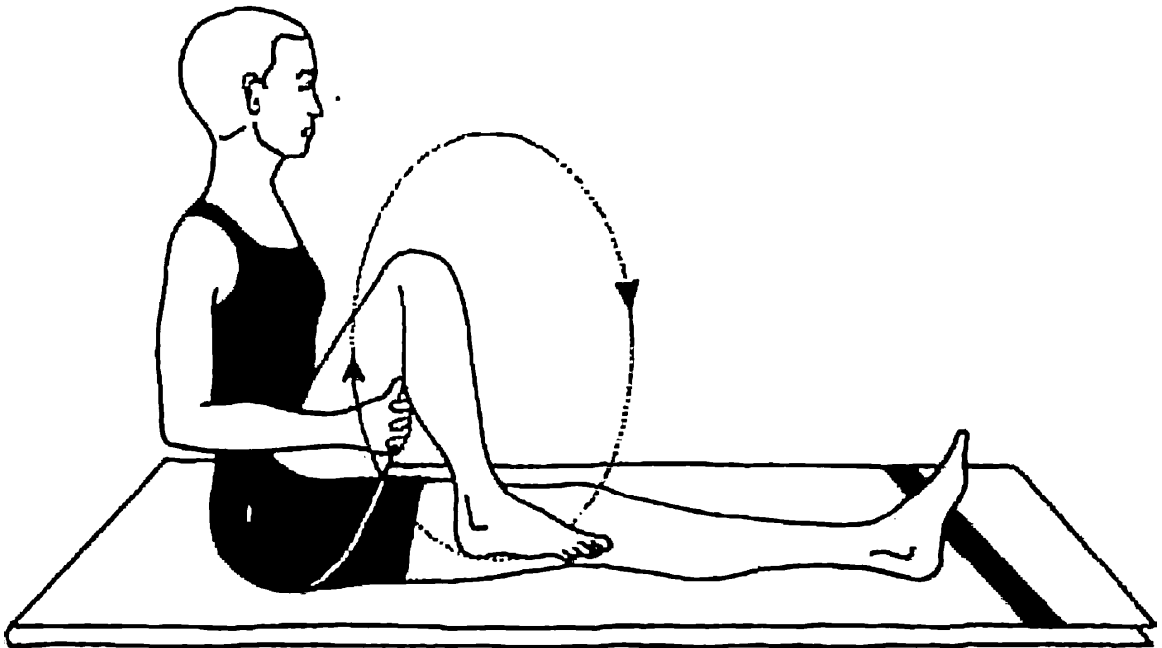
Выдох, когда сгибаете.

Сознание: дыхания, счёта, движения и равновесия.

Предостережения: Это упражнение требует усилий и его не следует пытаться делать людям со слабыми брюшными мышцами, нарушениями в спине, высоким кровяным давлением или сердечными нарушениями.

Замечание к выполнению: Руки могут быть также сцеплены под бёдрами как в *джану наман*. Это хорошая подготовительная асана для *брахмачари асаны*.

Упражнение 15: (коленный рычаг)
jānu cakra



Сесть в основное положение.

Согнуть правую ногу в колене как описано в упражнении 6.

Поместить руки под правым бедром и сцепить пальцы или скрещёнными руками держаться за локти.

Поднять правую ногу над землёй.

Вращать часть ноги от колена и ниже широким круговым движением; в верхней точке направленного вверх движения постараться выпрямить ногу.

Верхняя часть ноги и туловище должны быть полностью неподвижны.

Вращать 10–50 раз по часовой стрелке и столько же против часовой.

Повторить левой ногой.

Дыхание. Вдыхать при движении внутрь.

Выдыхать при движении вовне.

Сознание: дыхания, счёта, движения и совершенства кругового вращения. Вращая колено, одновременно мысленно повторяйте: «**Ноги мои становятся**

гибкими и, в конце концов, я смогу коснуться пола коленями». Мысленное повторения изречения во время выполнения упражнения важно. Вся суть этого — сделать гибкими ноги так, чтобы можно было, в конечном счёте, коснуться коленями пола. Если такая цель в уме не поставлена, упражнение много менее действенно.

Польза: Так как коленные суставы несут на себе вес всего тела и не имеют никаких поддерживающих крепких мышц, они наиболее подвержены ушибам, растяжениям и остеоартритам (osteoarthritis). Все эти упражнения с коленями укрепляют четырёхглавую мышцу бедра и связки коленного сустава. Эти асаны оживляют сустав, так как в нём лучше круговращаются токи целительной энергии. Упражнение помогает укрепить мышцы и суставы ног при подготовке к созерцательным позам.

Ещё одна разновидность.

Положите левую ступню на правое бедро, как в предыдущем упражнении.

Возьмитесь за согнутое колено левой рукой.

Вращайте колено по часовой стрелке 10–50 раз.

Согнутая нога должна оставаться пассивной, тогда как используется сила левой руки для вращения колена.

Повторите 10–50 раз против часовой стрелки.

Затем выпрямите согнутую ногу без дёрганий или скручивания колена.

Согните сразу же ногу, приводя правую пятку ближе к ягодицам.

Снова выпрямите ногу.

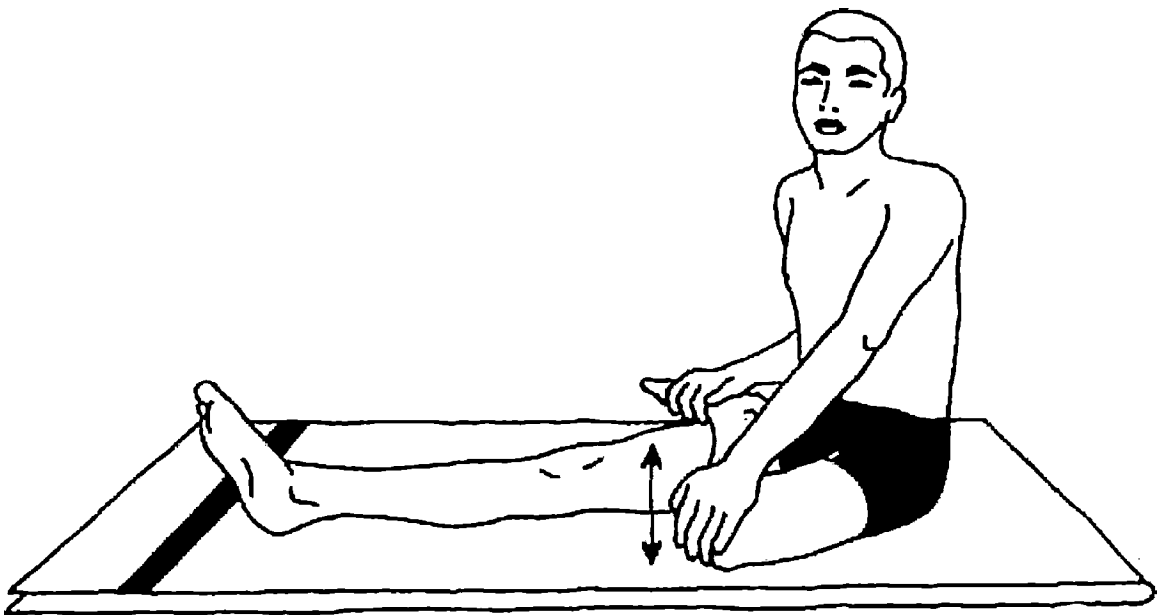
Это устраняет мышечное напряжение и, кроме того, разрабатывает суставы.

Повторите тот же приём с другой ногой.

Для некоторых упражнение будет легче, если поддерживать ступню согнутой ноги противоположной рукой.

Упражнение 16. Полубабочка.

ardha titālī⁴³ āsana



Оставайтесь сидеть как в предыдущем упражнении.

Согните правую ногу и положите правую ступню на левое бедро как можно выше.

Положите правую руку поверх согнутого правого колена.

Придерживайте носок правой ступни левой рукой.

Расслабьте всё тело, особенно согнутую ногу.

Таково исходное положение.

Стадия 1. Без согласования с дыханием

Вдыхая, плавно двигайте правым коленом вверх к груди. Выдыхая, мягко толкайте колено вниз и старайтесь коснуться им пола.

Туловище не должно двигаться.

Не прилагайте силу в этом движении никоим образом.

⁴³ Судя по всему, из хинди. Ср. санскритское *titīla* — летучая мышь

Согнутая нога должна быть насколько возможно мягкой, движения прикладываются правой рукой.

Спокойно выполняйте движения вверх и вниз от 10 до 50 раз.

Одновременно мысленно повторяйте что-то вроде: **«Я делаю гибкими суставы лодыжки, колена и бёдра и в конце концов я буду способен коснуться пола согнутым коленом».**

Повторите тот же процесс, двигая левое колено вверх и вниз от 10 до 50 раз.

С упражнением и правильным мысленным подходом, в конце концов, всякий может достичь касания коленями пола. Для этого, отметьте, нужна правильная установка ума. Если вы намерены когда-то коснуться пола коленями, тогда это непременно получится.

Сознание: дыхания, счёта, движения бедренного сустава и размягчения внутренних мышц бедра.

Стадия 2: без согласования с дыханием:

Оставаться в том же положении с правой ногой на левом бедре.

Размягчить насколько возможно мышцы правой ноги.

Толкнуть правое колено вниз правой рукой и постараться коснуться коленом пола.

Не напрягайтесь.

Пусть колени пружинят вверх сами.

Движение осуществляется лишь посредством правой руки.

Сделайте 30 быстро чередующихся движений вверх и вниз.

Дыхание должно быть обычным и независимым от упражнения.

Повторите стадии 1 и 2 и раскрепощающий прием (см. замечание ниже) с левой ногой.

Сознание: счёта, движения бедренного сустава и размягчении внутренних мышц бедра.

Польза: Это упражнение особенно делает гибкими суставы бедра, колена и лодыжки. Это является превосходным подготовительным упражнением для раскрепощения коленных и бедренных суставов и для созерцательных поз.

Кто не может сидеть удобно со скрещёнными ногами должны выполнять *ardha titali asana* ежедневно, утром и вечером.

Замечание к выполнению: Раскрепостите ногу после выполнения стадии 2, медленно и осторожно выпрямите ногу без рывков и скручивания колена.

Затем согните ногу один раз, придвинув пятку к ягодицам. Это сбросит мышечное напряжение.

Снова выпрямите.

Это действие подтвердит, что коленный сустав «встал на место».

Более сложная разновидность упражнения.

Это упражнение для раскрепощения и улучшения подвижности бёдер выработано нами в ходе занятий йогой. Здесь иначе и больше задействуются паховые связки и ягодичные мышцы.

Сесть, скрестив ноги перед собой.

Чуть выдвинуть вперёд правую ногу, чтобы угол между голенью и бедром был около 90 градусов.

Взять ногу за стопу и положить её на правое бедро так, чтобы косточка лодыжки «свешивалась» с внешней стороны бедра.

Обхватить обеими ладонями левое колено.

Нажимая ими на колено, двигать левую ногу вниз, стремясь коснуться внешней стороной левого бедра правой стопы.

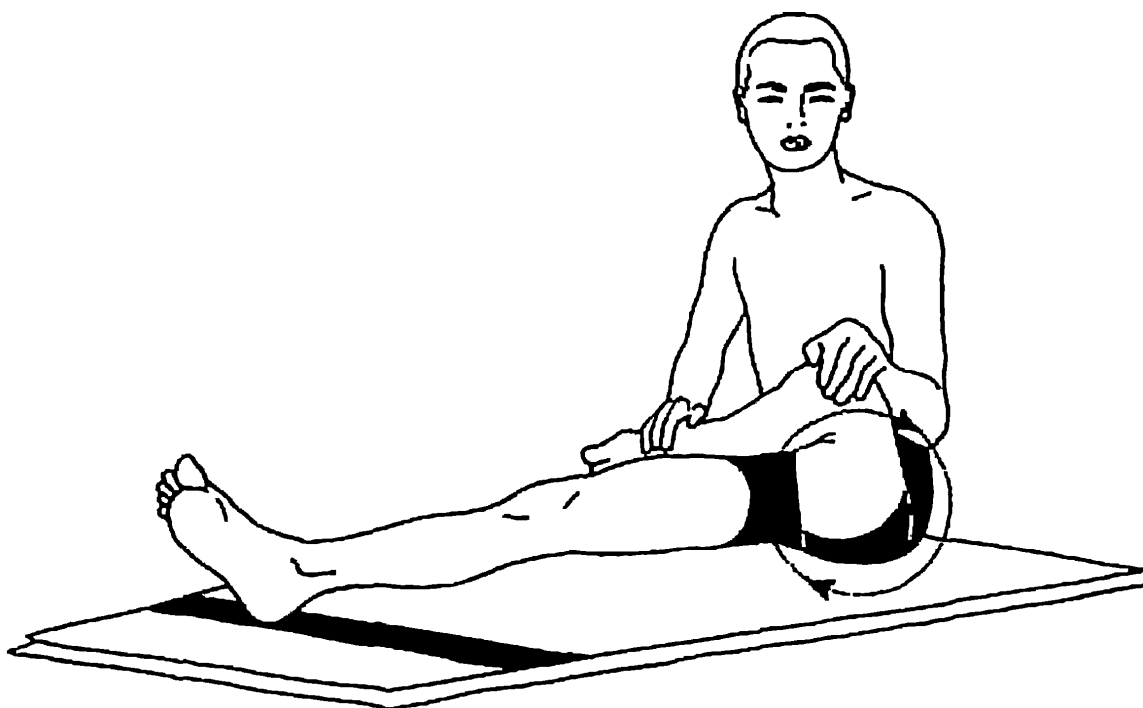
Вверх же колено отпружинит само.

Сделать от 10 до 50 таких движений.

То же, поменяв ноги.

Упражнение 17. Вращение бедра.

śroṇi cakra



Сесть в такое же исходное положение, что для **упражнения 16**, с правой ногой на левом бедре.

Используя мышцы правой руки, вращать правое колено по кругу, стараясь, чтобы круговое движение было возможно более широким.

Указательный палец может быть отставлен и использован как указатель при выполнении кругового движения.

Сделайте 10–50 вращений по часовой стрелке и столько же против.

Выпрямите медленно ногу.

Снять напряжение в колене, как описано в примечании к упражнению 16.

Повторить левой ногой.

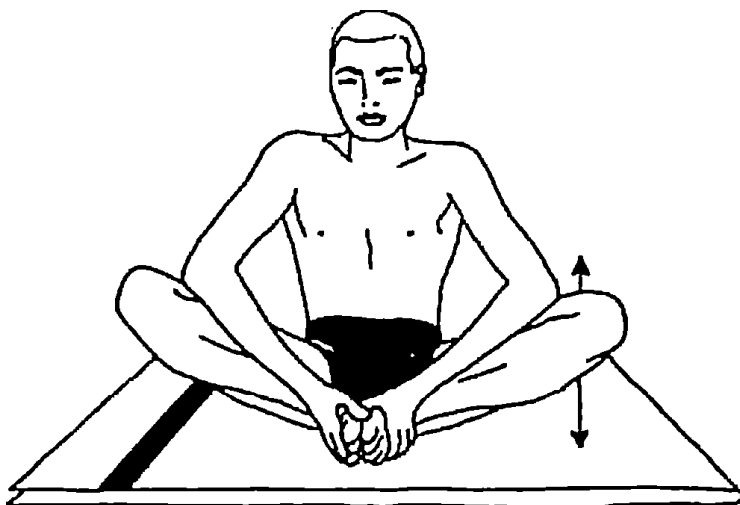
Дыхание: Вдох при движении вверх.

Выдох при движении вниз.

Сознание: дыхания, умственного счёта и вращения бедренного сустава.

Упражнение 18. Полная бабочка.

pūrṇa titali āsana



1



2

Сесть в основное положение.

Согнуть колени и сомкнуть подошвы ног.

Постарайтесь придвинуть пятки как можно ближе к промежности, соединив пальцы в замок, ухватитесь за ступни ног.

Замечание. Если в этом положении вы заваливаетесь назад, подложите под копчик маленькую подушку или сложенное одеяло

Размягчить полностью внутренние мышцы бёдер.

Стадия 1. Захватить стопы руками.

Мягко двигать коленями вверх и вниз, слегка надавливал локтями на бёдра, как рычагами, когда направляете ноги вниз.

При толкании вниз старайтесь коснуться коленями земли.

Не возбраняется при опускании ног чуть-чуть наклоняться туловищем вперед. Но особую силу не применять.

Выполните 20–50 движений верх и вниз.

Стадия 2. Держите подошвы вместе.

Положите ладони на колени.

Ладонями мягко толкайте колени вниз к полу, позволяя им пружинисто возвращаться затем.

Не усиливайте это движение.

Повторите 20–50 раз.

Вытяните ноги и отдохните.

Стадия 3: То же положение, что в предыдущих стадиях, но теперь поставьте ладони на пол около туловища. Руки не сгибайте. Двигайте коленями вверх и вниз без помощи рук.

Дыхание: естественное, независимое от упражнения.

Сознание: счёта, движения и размягчения.

Предостережения: людям с ишиасом и нарушениями в крестцовой области следует избегать эту асану.

Польза: обе стадии подготавливают ноги к освоению лотосного сидения и других созерцательных асан. Пребывающие обычно напряжёнными внутренние мышцы бёдер понемногу раскрепощаются этими асанами. Они также устраняют усталость после долгих часов стояния и ходьбы.

ГРУППА 2: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ (БРЮШНОЙ) ОБЛАСТИ И УРАВНОВЕШИВАНИЯ ПИТТЫ

Сознание: В ходе упражнения происходит сознание следующего

1. Движения
2. Дыхания
3. счёта
4. внутрибрюшного давления
5. натяжения мышц.

Отдых время от времени: Перед началом упражнения, тело и ум должны быть спокойны и размягчены. Это состояние особенно хорошо достигается покойной позой. Вдобавок, короткий отдых следует делать между каждой асаной, лёжа в покойной позе. Минута или даже полминуты обычно достаточно. Но надёжней руководствоваться тем, что во время отдыха дыхание должно вернуться к естественному.

Никакого напряжения: Когда приступаете к этим сериям упражнений, не советуем пытаться делать все упражнения одно за другим, особенно те из них, в которых вовлекаются обе ноги. Лучше выбрать одно упражнение за раз и включить его в предыдущие упражнения. Вторая часть последовательности *паванамуктасаны* требует больших усилий и может перенапрячь нижнюю часть спины. Поэтому будьте внимательны к физическим ограничениям и не напрягайтесь.

Предостережения: Эти упражнения не следует выполнять людям, страдающим от высокого кровяного давления, серьёзных сердечных нарушений, таких проблем со спиной как ишиас и смещённый диск или после недавних хирургических вмешательств. Если есть ка-

кие-то сомнения, пожалуйста, посоветуйтесь со знающим врачом или ответственным преподавателем йоги.

Основное положение: Все эти асаны выполняются из положения лёжа, т.е. лёжа на спине с сомкнутыми и выпрямленными ногами. В упражнениях, где равновесие тела удерживается на позвоночном столбе, особенно в таких асанах как *супта паванамуктасана* и *джхулана лурхаканасана*, есть смысл использовать подстилку поплотнее лежащую и помягче, например, тонкое одеяло. Руки должны быть по сторонам, ладонями вниз, а голова, шея, спина на одной прямой.

Упражнение 19: (поза с поднятыми ногами) *utthānpadāsana*

Лёжа в основном положении с лежащими на полу и рядом с туловищем ладонями.

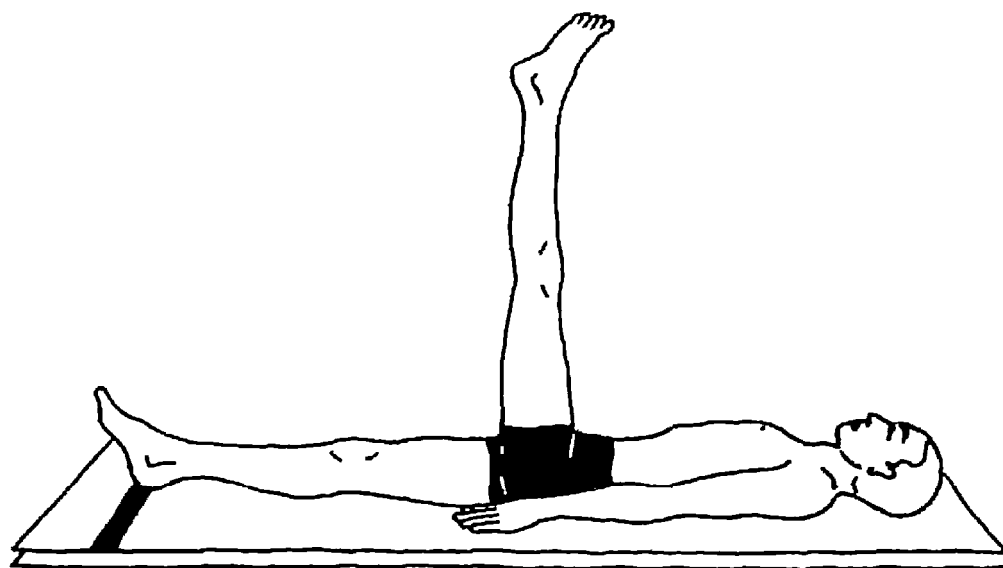
Вдохнуть и поднять правую ногу как можно выше, но чтобы было удобно, держа ногу прямой, а стопу мягкой.

Левая нога должна лежать прямо и соприкасаться с полом.

Удерживать позу 3–5 секунд, считая про себя и удерживая дыхание.

выдохнуть и медленно опустить ногу на пол.

Таков один подход.



Сделайте 5–10 подходов правой и столько же левой ногой.

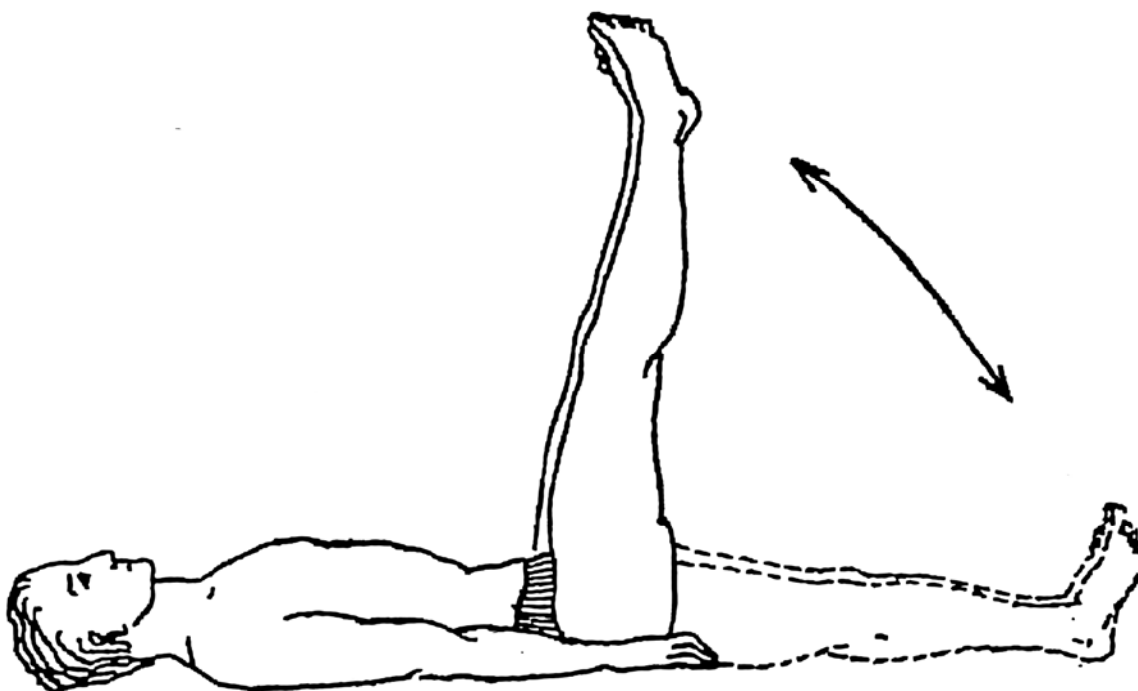
Такой приём можно делать и с подъёмом обеих ног. Эта разновидность упражнения также называется *утт-хита двипадасана*.

Дыхание: Вдохнуть, когда поднимаете ногу или ноги.

Удерживайте позу и дыхание.

Выдохнуть, опуская ногу или обе ноги.

Сознание: согласованности движения и дыхания при подъёме или опускании ног; внимание на лобковой области и мысленном счёте времени удержания заключительном положении.

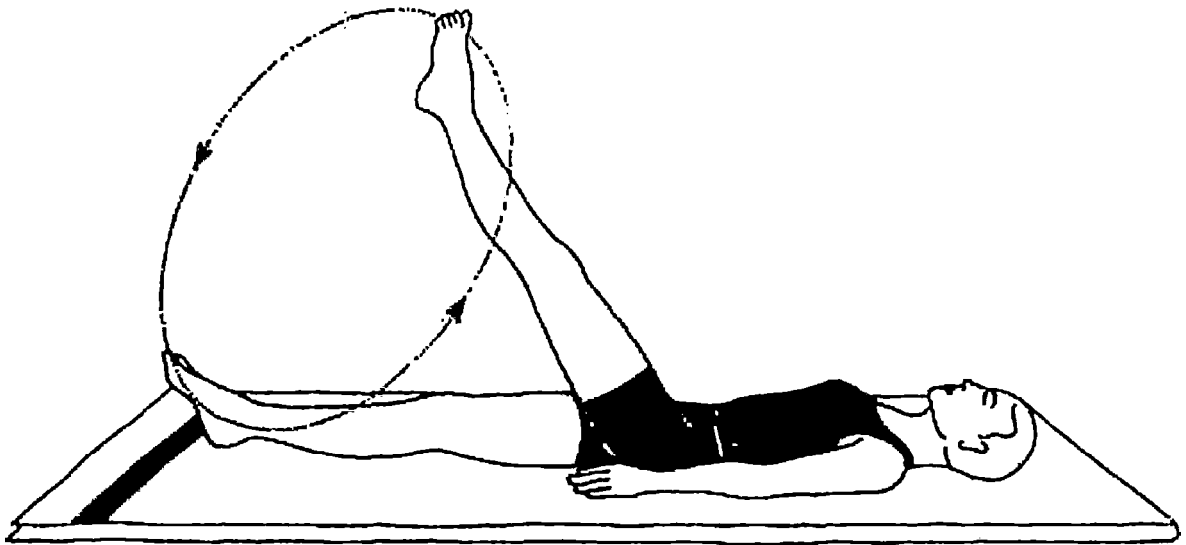


Польза: Эта асана укрепляет мышцы живота и массирует органы. Она укрепляет пищеварительную систему, поясницу, мышцы таза и промежности и помогает устранить выпадение прямой кишки.

Замечание к выполнению: Уттхана падасана может повторяться с подъёмом ног на всё большую высоту при каждом подходе — 15, 25, 35, 45 см соответственно.

Замечание: Эта разновидность уттхана падасаны из хатха йоги. Есть также разновидность из раджа йоги, описанная ниже в этой работе.

Упражнение 20: вращение ногами *śakra padāsana*



Стадия 1: Лёжа в основном положении.

Поднять правую ногу на 5 см от земли, не сгибая колен.

Вращать всю ногу по часовой стрелке 10 раз, описывая возможно более широкие круги.

Пятка во время вращения не должна касаться пола.

Вращать 10 раз в противоположном направлении.

Повторить левой ногой.

Не напрягайтесь.

Отдохните в основном положении, сопровождая брюшным дыханием, пока дыхание не вернётся к обычному.

Стадия 2: Поднимите обе ноги.

Держите их вместе и прямо в ходе упражнения.

Вращайте обе ноги по часовой стрелке и затем против часовой 3–5 раз.

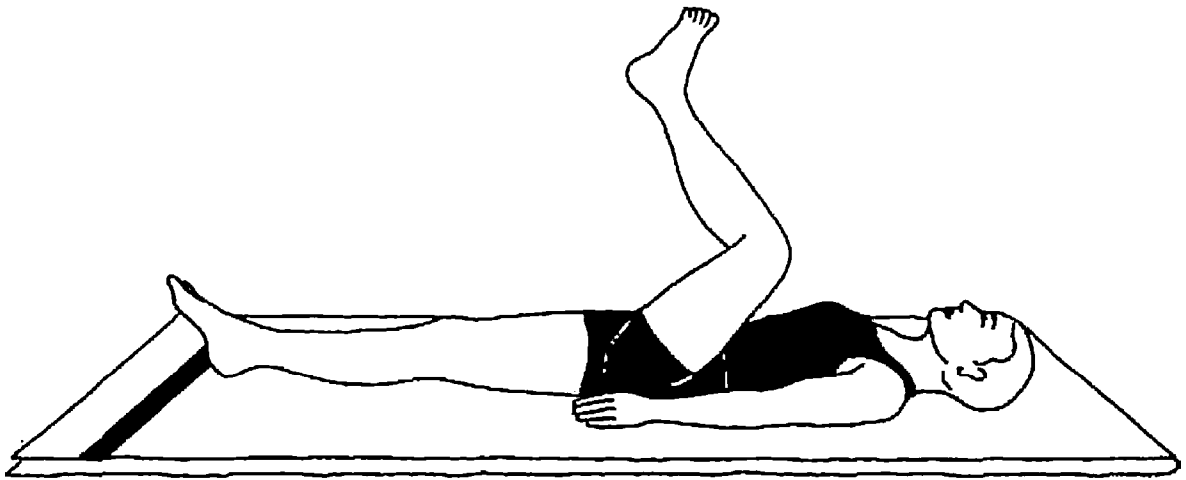
Круговое движение должно быть широким как возможно.

Дыхание: Дышать естественно в ходе упражнения.

Сознавание: умственного счёта подходов, вращения ног и действия асаны на бёдра и живот.

Польза: Хорошо для связок бедра, взбадривает мышцы живота и позвоночника, помогает при ожирении.

Упражнение 21: («велосипед»⁴⁴)
pada sañcalanāsana



Стадия 1: Лёжа в основном положении.

Поднять правую ногу.

Согнуть колено и подвести бедро к груди.

Поднять и полностью выпрямить ногу. Затем опустить прямую ногу, двигая её вперёд.

Согнуть колено и подвести назад к груди, чтобы получилось круговое движение.

Во время движения пятка не должна касаться пола.

Сделать 10–25 вращений вперёд и повторить столько же в обратном направлении.

Повторить с левой ногой.

Дыхание: Вдох при выпрямлении ноги.

Выдохнуть, сгибая колено и подводя бедро к груди.

Стадия 2: Поднять обе ноги.

Выполните круговые движения в противоположном направлении, но такие же «велосипедные».

Сделать 10–25 вращений вперёд и повторить столько же в обратном направлении.

Дыхание: Дышать всё время как обычно.

⁴⁴ букв. «движение ног»

Стадия 3: Поднять обе ноги и держать их вместе в ходе упражнения.

Подвести колени как можно ближе к груди при движении назад и полностью выпрямить ноги при движении вперёд. Медленно опустить обе ноги, держа колени прямыми, пока ноги над полом. Затем согнуть колени и подвести их назад к груди.

Выполните 3–10 круговых движений вперёд столько же в обратном направлении.

Дыхание: Вдох, когда выпрямляете ноги.

Выдохнуть при сгибании ног к груди.

Сознание: дыхания, умственного счёта подходов, плавности движения и точной их согласованности, особенно при обратных круговых движениях. Отдыхая, сознавайте живот, бёдра, бедренные связки и нижнюю часть спины.

Польза: Благоприятно для бедренных и коленных суставов. Укрепляет брюшные, поясничные и ягодичные мышцы.

Замечание к выполнению: Тело, включая голову, держите неподвижно лежащим на полу в ходе упражнения. После выполнения каждой стадии оставаться в основном положении и отдыхать, пока дыхание не вернётся к обычному. Если почувствуете спазмы мышц живота, глубоко вдохните, слегка выпятите живот, и затем размягчите тело на выдохе. Не напрягайтесь; что особенно относится к стадии 3.

Упражнение 22: (поза ножного замка лёжа)

supta pavanmuktāsana

Стадия 1: лёжа в основном положении.

Согнуть правое колено и подвести бедро к груди.

Сцепить пальцы и охватить кистями голень чуть ниже правого колена.

Держать левую ногу прямой и на земле.

Глубоко вдохнуть, чувствуя насколько возможно лёгкие.

Задержать дыхание, оторвать голову и плечи от земли и постараться коснуться правого колена носом.

Оставаться в конечном положении несколько секунд, задерживая дыхание и считая про себя.

Медленно выдыхая, вернуться в исходное положение.

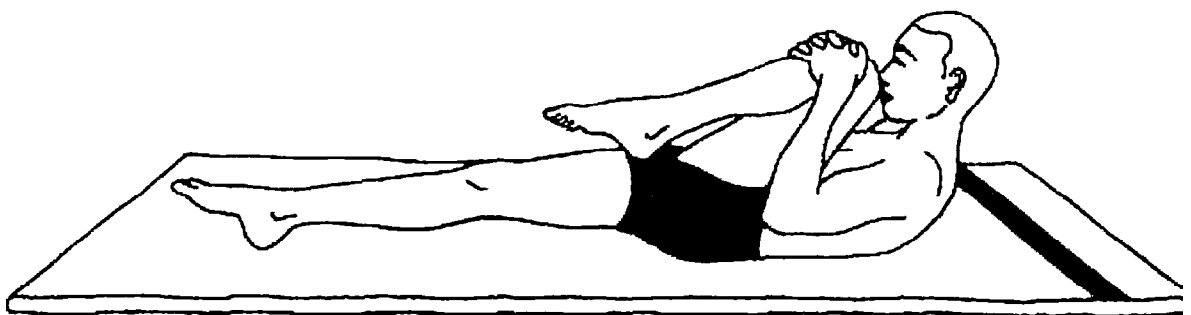
Размягчить тело.

Повторить 3 раза правой ногой и три раза левой.

Замечание к выполнению: Следите, чтобы прямая нога оставалась соприкасающейся с землёй.

Важно начинать с правой ноги, так как это непосредственно давит на восходящую кишку.

За этим — левой ногой, что непосредственно сжимает нисходящую кишку.



Стадия 2: основное положение то же.

Согнуть оба колена и подвести бёдра к груди.

Сцепить пальцы и охватить кистями голени сразу же под коленями.

Глубоко вдохнуть.

Задержать дыхание, поднять голову и плечи, а нос постараться поместить в пространство меж колен.

Держать дыхание в поднятом положении несколько секунд, считая про себя.

Выдыхая, медленно опустить голову, плечи и ноги,
Выполните это 3 раза.

Сознание: дыхания, счёта, правильности движения и давления ног на живот в заключительном положении.

Предостережения: Не делать людям, страдающим от высокого кровяного давления или серьёзными нарушениями в спине, такими как ишиас и смещённые диски.

Польза: *Супта паванамуктасана* укрепляет поясничные мышцы и раскрепощает позвонки. Массажирует живот, пищеварительные органы и поэтому весьма действенна для устранения газов и запора. Массажирова тазовые мышцы и половые органы, она также полезна в лечении половой слабости, мужской невстанихи, бесплодия и расстройств месячных.

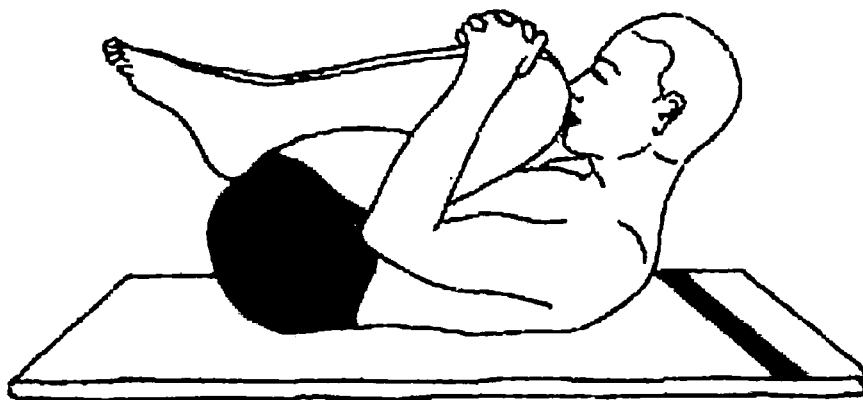
Разновидность: Повторить упражнение по описанию стадий 1 и 2, но слегка изменить дыхательный рисунок. Вместо вдоха перед подъёмом тела, глубоко выдохнуть и задержать дыхание в конечном положении на несколько секунд, считая про себя.

На вдохе опустить голову, плечи и ногу или ноги.

Выполните 3 подхода каждой стадии 1 и 2.

Польза: Эта разновидность даёт, в основном, такую же пользу, как и главная поза, но более глубоко влияет на позвоночные и тазовую области.

Упражнение 23: (покачивание и катание)
jhulana luṭhakanāsana



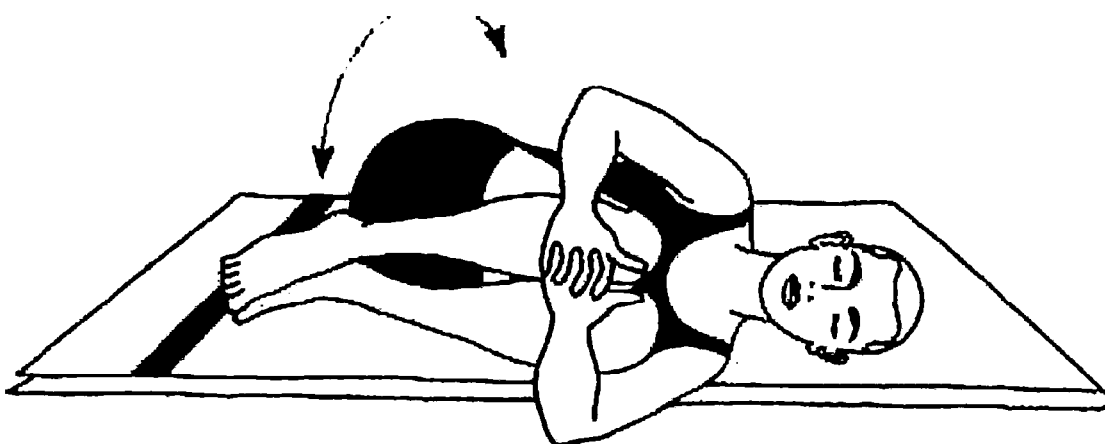
Стадия 1: Лечь на спину. Согнуть обе ноги перед грудью.

Сцепить пальцы обеих рук и охватить ими голени чуть ниже колен.

Таково исходное положение.

Катайте тело из стороны в сторону 5–10 раз, касаясь боком ног пола.

Дыхание: нормальное на протяжении всего упражнения.



Стадия 2: Сесть на корточки, держа ягодицы невысоко над полом.

Сцепить пальцы рук и охватить ими голени чуть ниже колен.

Покатывайтесь всем телом взад и вперёд на позвоночнике.

Подняться в положении на корточках на ноги, когда катитесь вперёд. Если это трудно сделать, когда руки сцеплены на голених, держите их сбоку бёдер ближе к коленям.

Выполните 5–10 катаний назад и вперёд.

Дыхание: дышать естественно.

Сознание: согласованности движений.

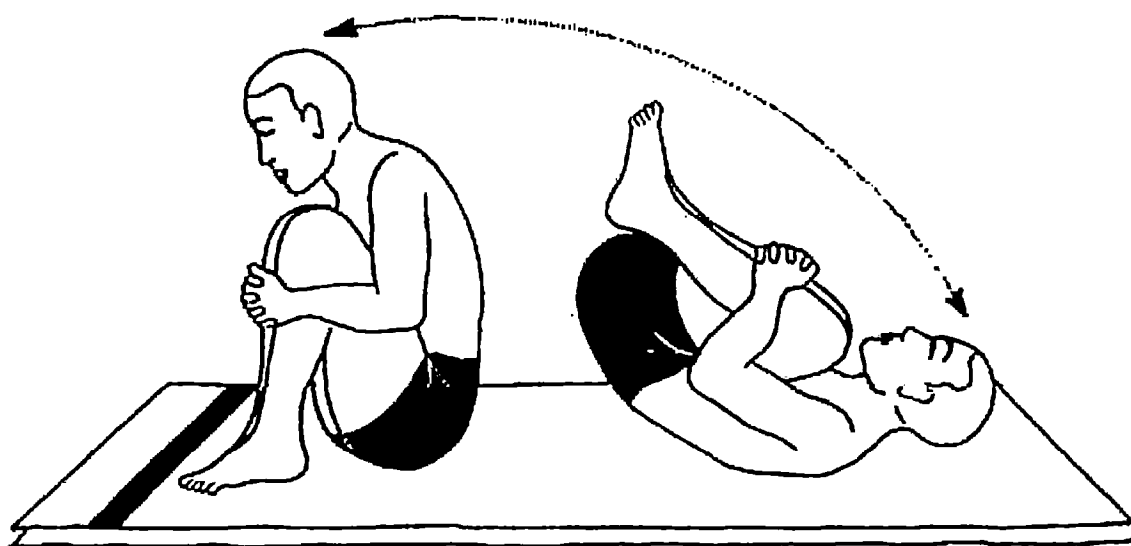
Когда умиротворяетесь в покоем положении (шавасана) сознавайте воздействия асаны на спину и ягодицы.

Предостережения: Не выполнять людям, у которых есть серьёзные осложнения со спиной.

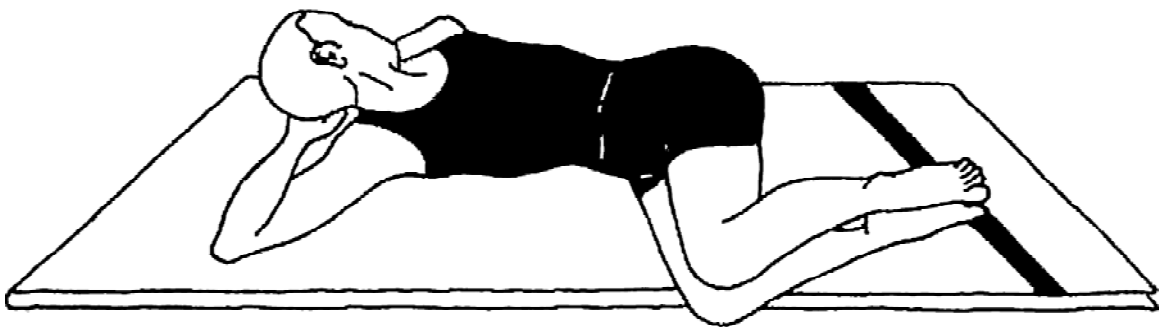
Польза: Эта асана массирует спину, ягодицы и бёдра. Она особенно полезна, если делается сразу же после утреннего пробуждения.

Замечание к выполнению: используйте сложенное одеяло для этого упражнения, чтобы избежать всякой возможности повредить позвоночник.

Когда прокатываетесь назад, голова должна оставаться впереди. Будьте осторожны: не ударьтесь головой об пол.



Упражнение 24: (поза растягивания живота в положении лежащего)
supta udarākarṣaṇāsana



Лечь в основное положение.

Согнуть колени и поместить подошвы ног на землю, непосредственно перед ягодицами.

Держать колени и ноги вместе в ходе упражнения.

Сцепить пальцы рук и положить ладони под затылок.

Выдыхая, медленно опустить ноги направо, стараясь подвести колени пониже к полу. Стопы должны оставаться касающимися, хотя левая стопа будет слегка отрываться от пола. Одновременно, плавно поверните голову и шею в противоположном от ног направлении. Это будет давать равномерное скручивающее натяжение всему позвоночнику. Задержите дыхание в завершающем положении, мысленно посчитав до 3-х секунд.

Вдыхая, поднимите обе ноги вверх.

Всё время держите плечи и локти на полу.

Повторите в левую сторону, чтобы завершить один подход.

Выполните 5 полных подходов.

Дыхание: Выдох, когда опускаете ноги в стороны.

Задержать дыхание в конечном положении.

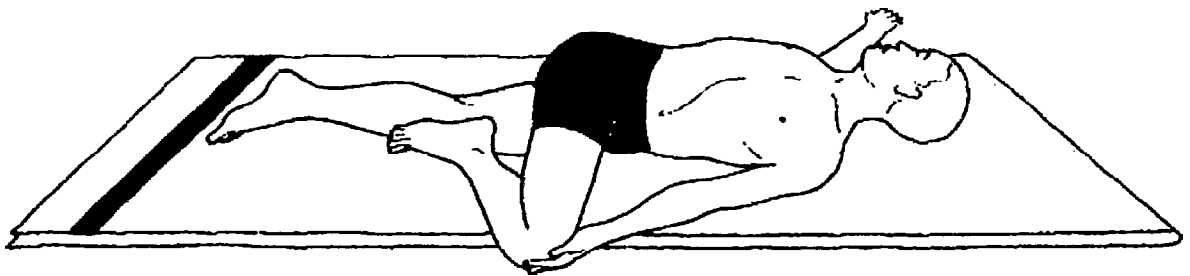
Вдох при подъёме ног.

Сознание: дыхания, счёта удержания и скручивающего растягивания поясничных и брюшных мышц в конечном положении.

Польза: Эта асана даёт превосходное растяжение брюшным мышцам и органам, и тем самым помогает улучшить пищеварение и удалить запор. Скручивающее растягивание мышц позвоночника снимает напряжение от усталости и скованность от продолжительного сидения.

Разновидность: Согнуть колени и подвести бёдра к груди. Сцепить пальцы и завести их за голову. Перекачивайте тело из стороны в сторону, удерживая локти на полу.

Упражнение 25: (общее скручивание позвоночника)
śava udarā karṣaṇāsana



Лечь навзничь на спину с ногами и стопами вместе. Раскинуть руки по сторонам на уровне плеч ладонями вниз.

Согнуть правую ногу и поместить подошву стопы близ левой коленной чашечки. Положить левую руку поверх правого колена.

Таково исходное положение.

Мягко подвести правое колено к полу с левой стороны тела, держа ногу согнутой и стопу касающейся левого колена.

Повернуть голову вправо, направляя взгляд в сторону выпрямленной руки, и смотреть на средний палец правой руки.

Левая рука должна быть на правом колене и правая рука и плечо должно оставаться касающимся пола.

В конечном положении голова должна быть повернута в противоположную от согнутого колена сторону, а другая нога должна быть совершенно прямой.

Держать это положение столько, сколько удобно.

Вернуться в исходное положение, приводя голову и колено в середину. Вытянуть правую руку в сторону и выпрямить правую ногу.

Повторить в противоположную сторону.

Выполнять по разу в каждую сторону, постепенно увеличивая время удержания позы.

Дыхание: Вдох в исходном положении.

Выдох при движении колена к полу и повороте головы.

В конечном положении дышать глубоко и медленно.

Вдох при возвращении тела к срединному положению и выдох при выпрямлении ноги.

Сознание: Телесное — дыхания и размягчения спины.

Духовное — манипура чакры.

Последовательность: Эту асану следует делать после асан со сгибанием вперёд и назад или тех, что напрягают поясницу, и после долгого сидения на стуле или в созерцательных асанах.

Предостережения: Эта асана исправляет нарушения бедренного сустава. Выполнение следует прекратить, если в ходе упражнения появилась боль.

Польза: Облегчаются скованность и усталость, особенно в пояснице. Тазовые и брюшные органы взбадриваются от массирующего действия позы.

ЧАСТЬ 3. SHAKTI BANDHA ĀSANAS (позы, «распускающие» энергетические узлы)

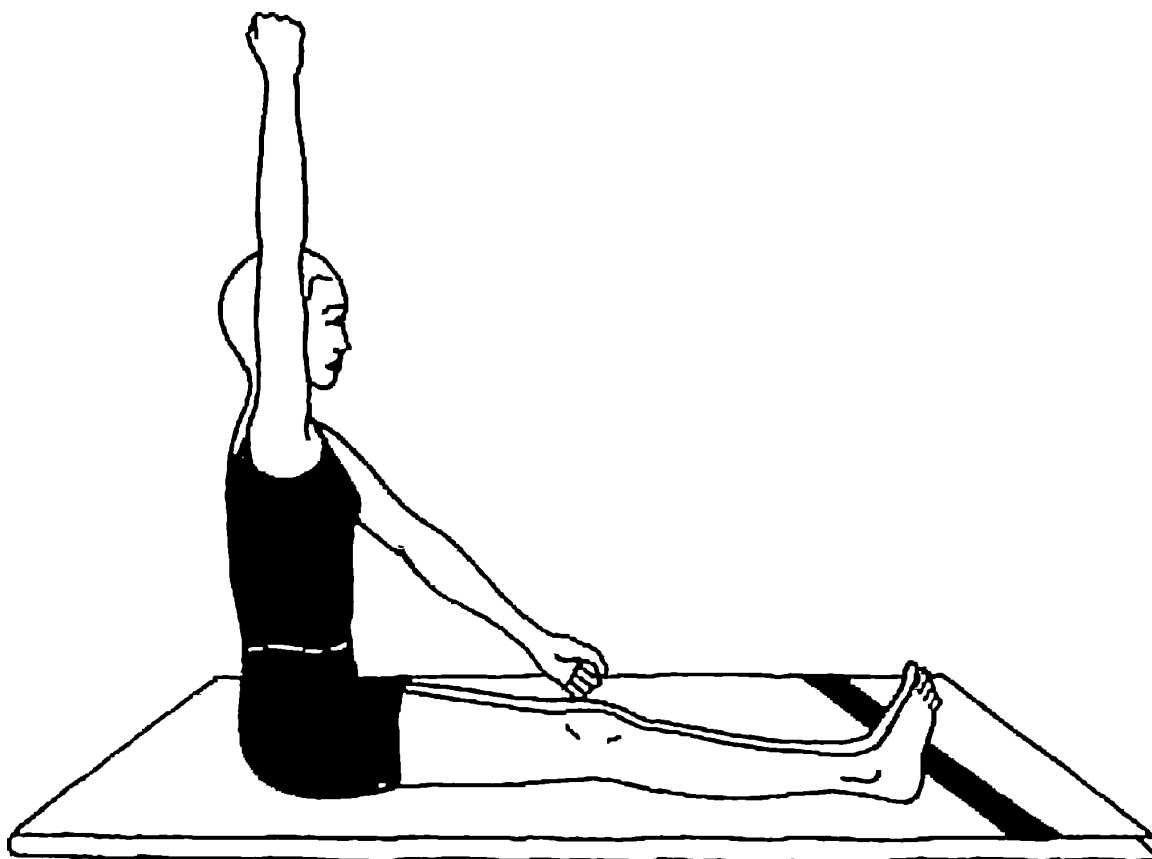
Эта группа асан занимается улучшением энерготока в теле и «развязыванием» нервно-мышечных зажимов, особенно в тазовой области, где энергия склонна застаиваться.

Эти упражнения весьма полезны для людей, у которых уменьшились жизненные силы и жёсткая спина. Особенно полезна поза при менструальных проблемах и для оживления тазовых мышц и органов. Может выполняться в ходе беременности и после, облегчая деторождение и вновь укрепляя ослабшие мышцы. Эти асаны также удаляют энергетические блоки в позвоночнике, усиливают деятельность лёгких и сердца, улучшают эндокринные функции.

К совокупности упражнений *шакти бандха* можно приступать сразу, если здоровье хорошее и подходящая настроенность, однако при серьёзных болезнях, следует посоветоваться с врачом.

Упражнение 26: (подтягивание верёвки)

rajju karṣaṇāsana



Сесть на пол с ногами вытянутыми вместе.

Глаза открыты.

Представить, что перед телом подвешена верёвка.

Вдохнуть когда протягиваете вверх правую руку, словно бы хватаете верёвку выше.

Держите локти прямыми.

Смотрите вперёд.

Выдыхая, медленно тяните правую руку вниз, прилагая силу, словно бы тащите верёвку вниз.

Глаза пусть следуют за движением руки вниз.

Повторите левой рукой и кистью для завершения первого подхода.

Не двигать обеими руками одновременно.

Выполните 5–10 подходов.

Дыхание: Вдохнуть, поднимая руку.

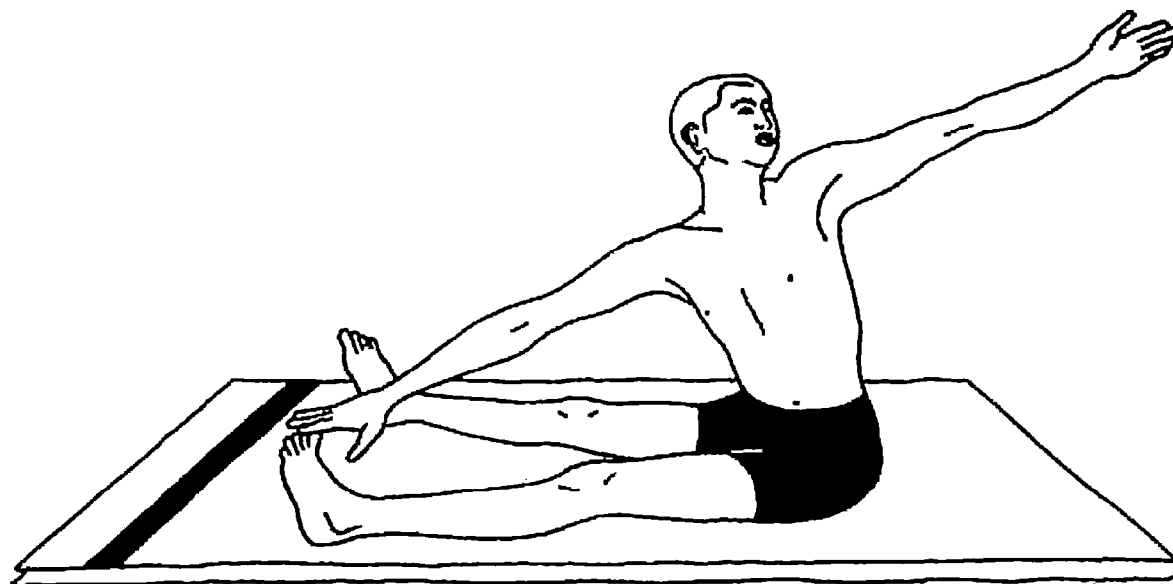
Выдыхать, опуская руку.

Сознание: дыхания, движения и напряжения верхней части спины и плечевых мышц.

Польза: Эта асана раскрепощает плечевые суставы и укрепляет мышцы верхней части спины. Укрепляет женскую грудь и развивает грудные мышцы.

Замечание: Упражнение можно делать и как силовое, если представлять, что вы подтягиваетесь вверх на верёвке, держа ноги неподвижно вытянутыми (как в гимнастическом упражнении или цирковом номере).

Упражнение 27:
(скручивание позвоночника в движении)
gatyātmak meru vakrāsana



Сесть на пол с вытянутыми ногами.

Развинуть ноги как можно шире.

Колени не должны быть согнуты.

Вытянуть руки в стороны на уровне плеч.

Держа их прямыми, повернуться влево и опустить правую руку вниз к большому пальцу левой ноги.

Когда туловище поворачивается влево, завести прямую левую руку за спину.

Держать обе руки на одной прямой.

Повернуть голову влево и посмотреть на левую вытянутую руку.

Повернуться в противоположную сторону и подвести левую руку к большому пальцу правой ноги.

Завести прямую правую руку за спину. Повернуть голову вправо и поглядеть на правую отведённую руку.

Таков один подход.

Выполните 10–20 подходов.

Начинайте медленно и затем постепенно увеличивайте скорость.

Дыхание: Чтобы обеспечить давление на живот: вдохнуть при повороте и выдохнуть, возвращая туловище к середине.

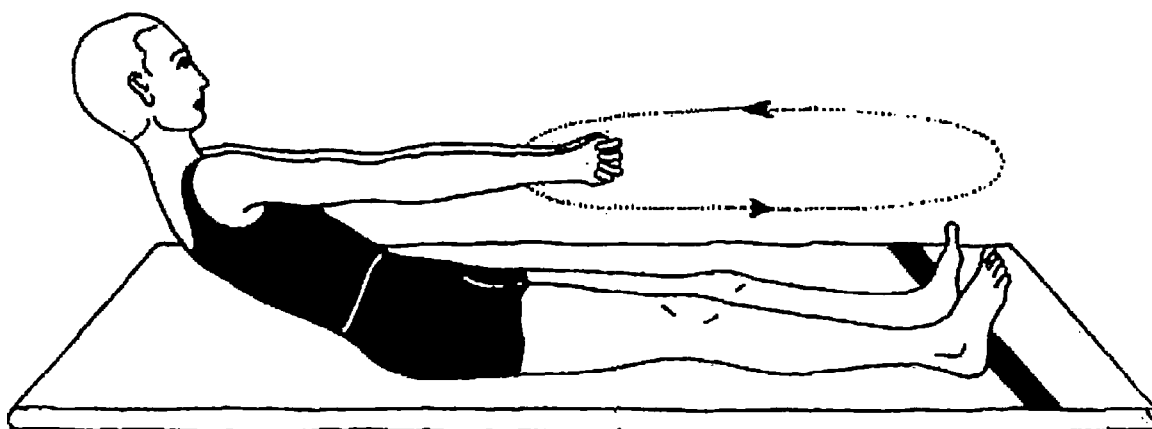
Чтобы максимально двинуть позвоночник: выдохнуть при повороте и вдохнуть, возвращаясь к середине.

Сознание: дыхания, скручивающего движения и воздействия на позвоночный столб и мышцы.

Предостережения: Людям с заметными нарушениями в спине следует избегать этой асаны.

Польза: асана раскрепощает позвонки и устраняет жёсткость спины.

Упражнение 28: (вращение жерновом⁴⁵) *chakki calanāsana*



Стадия 1: Сесть с вытянутыми перед телом ногами с чуть разведёнными стопами. Сцепить пальцы обеих рук и держать руки вытянутыми перед грудью.

В ходе упражнения руки держать прямо и горизонтально, не сгибая в локтях.

Наклониться вперёд как возможно. Представьте, что вращаете каменный жернов старинной ручной мельницы или помешиваете жидкость большой мутовкой в огромном котле.

Провернуться направо, так чтобы руки проходили над носком правой ноги и насколько возможно дальше вправо.

Отклонять спину как можно дальше назад при вращении.

Старайтесь двигать тело в талии. При круговом движении вперёд, ведите руки и кисти в левую сторону, над носком левой ноги и затем назад в срединное положение.

⁴⁵ Точнее переводится «движение мутовкой» для сбивания масла и пр.

Одно проворачивание — это один подход.

Выполните 5–10 подходов по часовой стрелке, затем столько же против часовой.

Стадия 2: В том же сидячем положении, раздвиньте ноги как можно шире, держа их прямыми. Делайте широкие круговые движения над обеими ногами, опять же стараясь провести руки над носками при наклоне вперёд с вращением и как можно дальше назад, когда вращение идёт назад.

Выполните 10 раз в каждую сторону.

Дыхание: Вдох, когда отклоняетесь назад.

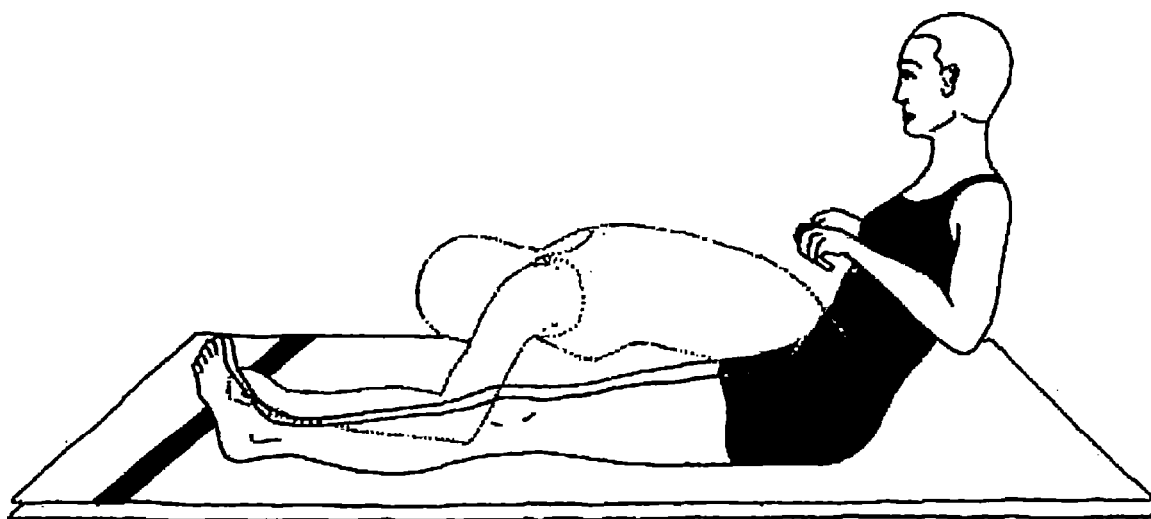
Выдох, когда двигаетесь вперёд.

Сознание: дыхания, движения нижней части спины, бёдер и тазовой области.

Польза: Эта асана превосходно взбадривает нервы и органы таза и брюшной полости. Весьма полезна для регуляции менструального цикла может выполняться в течение первых трёх месяцев беременности. Также превосходное упражнение для восстановления после родов.

Упражнение 29: (лодочная гребля)

naukā sancalanāsana



Стадия 1: Сесть с выпрямленными перед телом ногами.

Представить себе, будто гребёте на лодке.

Сжать кисти, будто бы взяли за вёсла, с ладонями вниз.

Выдохнуть и вытягивая руки, прогнуться вперёд в талии насколько удобно.

Вдыхая, отклониться назад насколько возможно, подводя кисти назад к плечам.

Таков один подход.

Руки должны сделать полное круговое движение в каждом подходе, двигаясь вверх сбоку ног и туловища.

Ноги должны быть выпрямлены.

Сделайте 5–10 подходов.

Поменяйте направление гребли, будто двигаетесь в противоположном направлении.

Выполните 5 –10 раз

Стадия 2: В том же сидячем положении, расставить ноги так, чтобы было около метра между стопами.

Ноги должны оставаться прямыми во время всего упражнения.

Повторите приём, как указано в стадии 1.

Сначала гребите над правой ногой, затем левой и затем над пространством между стопами.

Дыхание: Вдыхать, отклоняясь назад.

Выдыхать, наклоняясь вперёд.

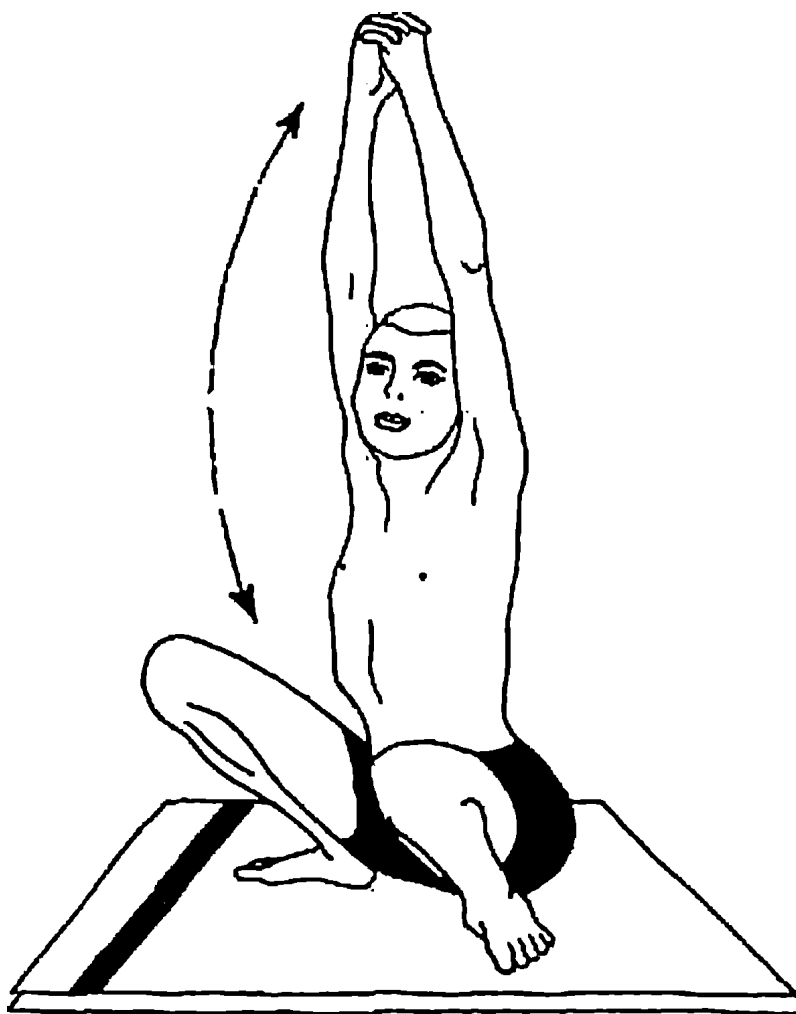
Сознание: дыхания, движения и нижней части спины и тазовой области.

Польза: Эта асана оказывает положительное воздействие на таз и живот и устраняет помехи энерготоку в этих областях.

Она особенно полезна при гинекологических расстройствах и восстановления после родов. Также устраняет запор.

Упражнение 30: (рубка дров)

kaṣṭhatakṣanāsana



Сесть на корточки на пол со стопами, разведёнными примерно на полторы ступни.

Колени должны быть полностью согнуты и разведены.

Сцепить пальцы рук и положить их на пол между стопами. Выпрямить руки и держать их прямо в ходе упражнения .

Локти должны быть меж колен.

Глаза оставаться открытыми.

Представить, как рубят дрова. Поднять руки как можно выше и за голову, вытянуть позвоночник вверх. Взглянуть на руки.

Делать руками удары вниз, как при рубке дров. Выпускать дыхание, делая звук «ХА!» удаляя воздух из лёгких. Руки должны возвращаться на пол между стопами и голова направляться вперёд.

Это один подход.

Сделайте 5–10 подходов.

Дыхание: Вдох при подъёме рук.

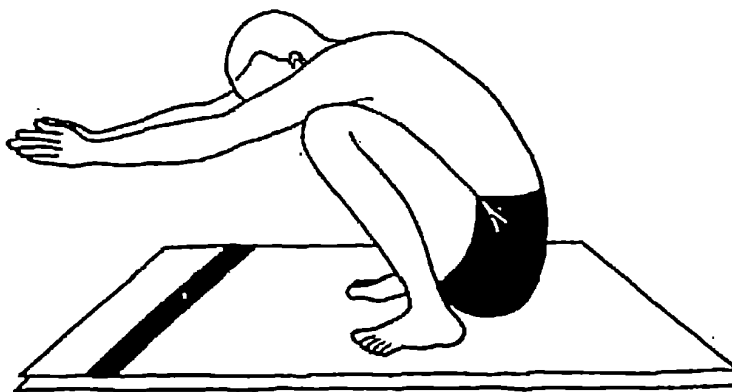
Выдох при опускании.

Сознание: дыхания, движения и растягивания мышц плеч и верхней части спины.

Польза: Эта асана раскрепощает верхнюю часть поясницы и оживляет тазовые мышцы. Она полезна для женщин, готовящихся к родам, и может выполняться в течение первых трёх месяцев беременности. Она также особо воздействует на обычно недоступные мышцы спины между лопатками, как и на плечевые суставы и мышцы верхней части спины.

Замечание к выполнению: Для кого сидение на корточках оказывается слишком трудным, могут делать стоя. Но пользы будет меньше.

Упражнение 31: (приветственная поза) *namaskārāsana*



Сесть на корточки со стопами, стоящими всей подошвой на полу и слегка врозь. Колени должны быть разведены и локти должны располагаться у внутренней части коленей.

Вытянуть обе руки перед грудью в молитвенном жесте (*анжали*).

Нажимать локтями на внутреннюю часть коленей.

Глаза могут быть открыты или закрыты.

Вдохнуть и нагнуть голову вниз.

Одновременно, использовать локти, чтобы расталкивать колени насколько возможно шире.

Это исходное положение.

Ощущайте давление в спине и шее.

Держать это положение 3 секунды, задержав дыхание.

Выдохнуть и вытянуть руки прямо перед телом.

В то же время сводите колени, отжимая верхнюю часть рук внутрь.

Голова должна быть наклонена вперёд, а подбородок прижиматься к груди.

Напрячь мышцы верхней части спины и плеч как если бы кто-то тащил руки вперёд.

Удерживать это положение, задерживая дыхание на 3 сек.

Вернуться в исходное положение и подвести сложенные ладони перед грудью, отклоняя голову назад.

Таков один подход.

Выполните от 5 до 8 подходов.

Дыхание: Вдох, когда подводите сложенные ладони перед грудью.

Выдох, когда вытягиваете руки вперёд и удерживаете их.

Сознание: дыхания, движения, растягивания задней части шеи и груди в исходном положении и верхней части спины и мышц плеч при положении вытягивания рук вперёд.

Польза: Эта асана оказывает глубокое воздействие на нервы и мышцы бёдер, коленей, плеч, рук и шеи. Увеличивает подвижность тазобедренных суставов.

Упражнение 32: («ветрогонная» поза)

vāyu niṣkāsaṇa

Сесть на корточки со стопами, расставленными врозь примерно на две стопы.

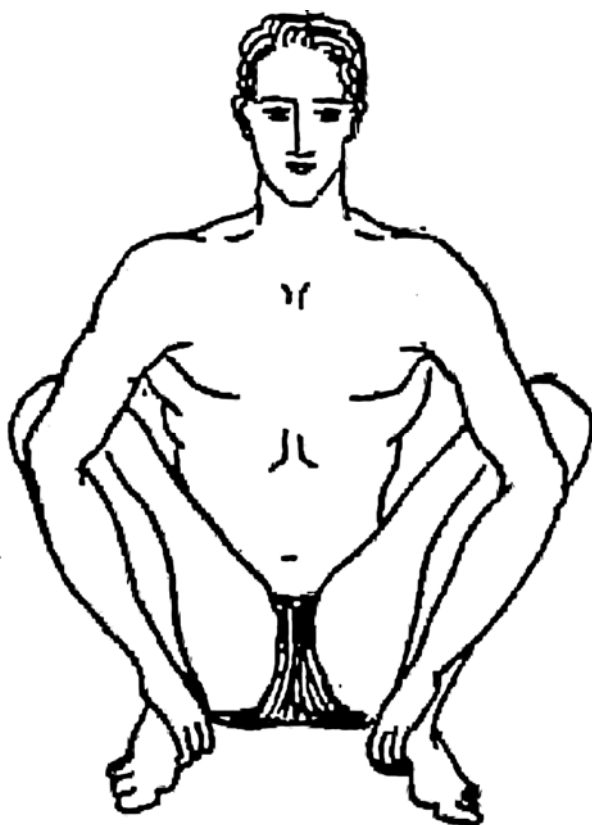
Захватить своды ступней, поместив пальцы под подошвами выше пальцев ног.

Верхняя часть руки должна нажимать слегка согнутыми локтями на внутреннюю часть колена.

В ходе упражнения глаза лучше держать открытыми.

Вдохнуть, отклоняя голову назад. Взгляд направить вверх.

Таково исходное положение.



Задержать дыхание на 3 сек., тем самым ещё усиливая движение головы назад.

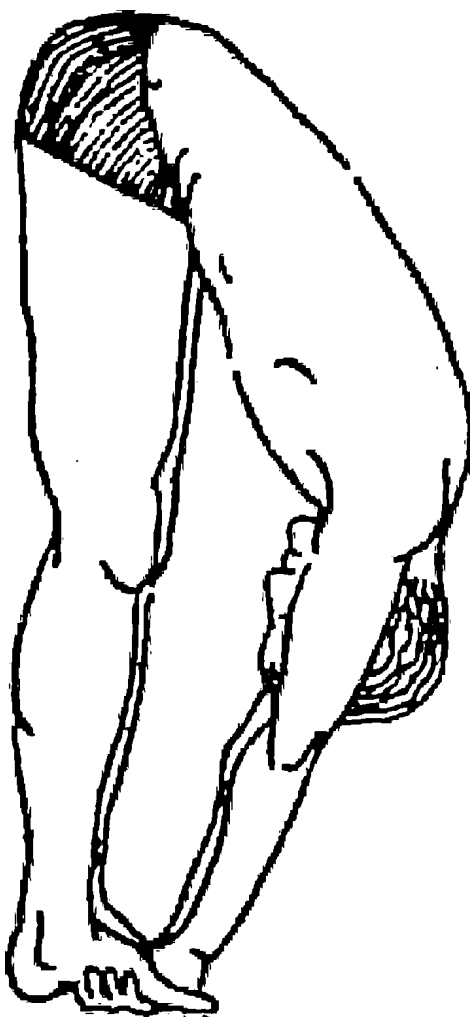
Выдыхая, выпрямить колени, поднять ягодицы и опускать голову вперёд к коленям.

При этом старайтесь сгибаться не столько в лопатках, сколько проворачиваться в бёдрах. Это умение пригодится потом и в *пада хастасане*, *пашчимоттанасане* и т.п.

Задержать дыхание на 3 секунды, усиливая действие сгибания позвоночника. Не напрягайтесь.

Вдыхая, вернуться в исходное положение.

Таков один подход.



Выполните 5–8 подходов. Опять же, по особым показаниям или желанию можно постепенно довести до 50-ти раз.

Дыхание: Вдох в положении на корточках и задержка.

Выдох в выпрямленном положении и задержка.

Сознание: дыхания, движения, натяжения шеи в исходном положении и сгибании позвоночника в стоячем положении.

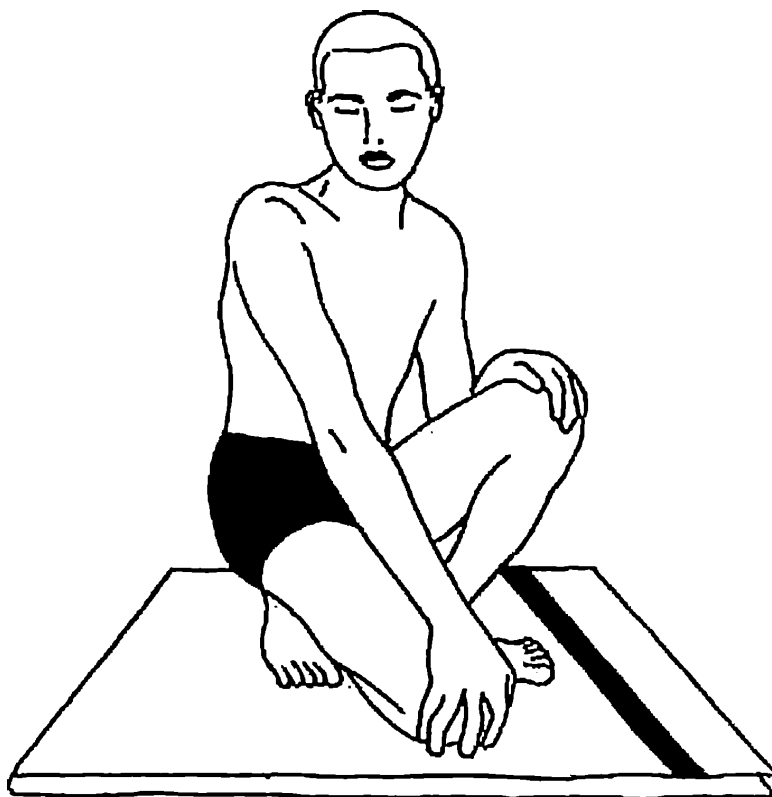
Польза: Как и *намаскара асана*, поза благоприятна для нервов и мышц бёдер, коленей, плеч, рук в целом и шеи. Тазовые органы и мышцы массируются.

Она даёт равное растяжение всему позвоночнику и мышцам рук и ног. Связки чуть ли не всего позвоночника растягиваются, позвонки расходятся, перестают давить один на другой, что чревато защемлением корешковых нервов. Одновременно все нервы позвоночника и мозговых оболочек усиливаются и оживляются. Поза, как явствует из самого её названия, также полезна для избавления от газов (метеоризма).

Замечание к выполнению: Более опытные исполнители могут помещать пальцы под переднюю часть стоп. Во время упражнения может также выполняться *śāmbhavī mudrā*. Это поможет взбодрить всю нервную систему.

Упражнение 33: (воронья ходьба)

kāga⁴⁶ calāsana



Задержать дыхание на 3 сек., тем самым ещё усиливая движение головы назад.

Выдыхая, выпрямить колени, поднять ягодицы и опускать голову вперёд к коленям.

При этом старайтесь сгибаться не столько в лопатках, сколько проворачиваться в бёдрах. Это умение пригодится потом и в *пада хастасане*, *пашчимоттанасане* и т.п.

Задержать дыхание на 3 секунды, усиливая действие сгибания позвоночника. Не напрягайтесь.

Вдыхая, вернуться в исходное положение.

Таков один подход.

⁴⁶ В некоторых книгах Бихарской школы слово «ворон» передаётся, видимо, в местной форме *kawa*.

Выполните 5–8 подходов. Опять же, по особым показаниям или желанию можно постепенно довести до 50-ти раз.

Дыхание: Вдох в положении на корточках и задержка.

Выдох в выпрямленном положении и задержка.

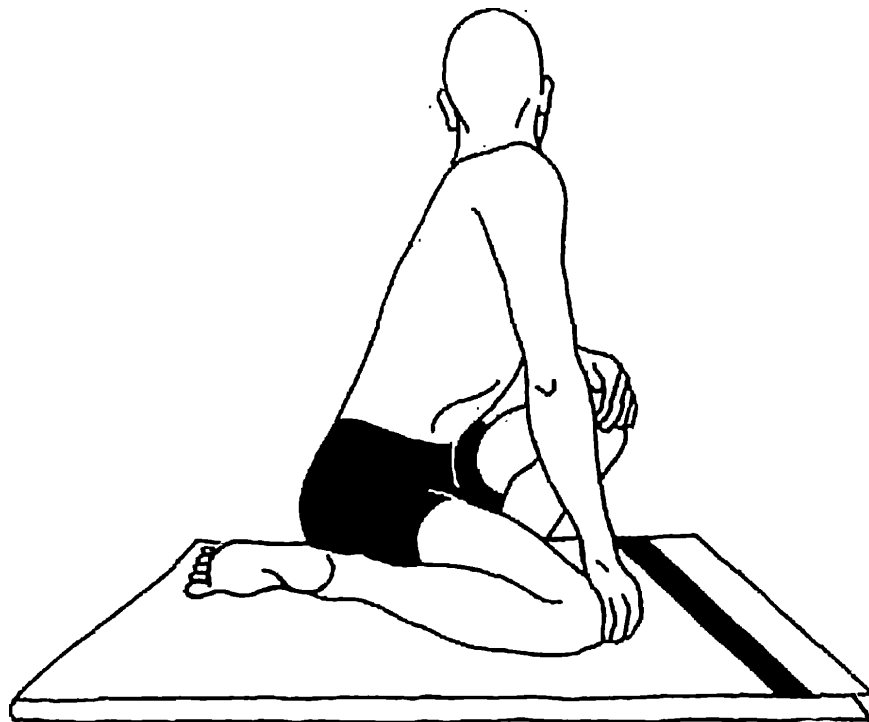
Сознание: дыхания, движения, натяжения шеи в исходном положении и сгибании позвоночника в стоячем положении.

Польза: Как и *намаскара асана*, поза благоприятна для нервов и мышц бёдер, коленей, плеч, рук в целом и шеи. Тазовые органы и мышцы массируются.

Она даёт равное растяжение всему позвоночнику и мышцам рук и ног. Связки чуть ли не всего позвоночника растягиваются, позвонки расходятся, перестают давить один на другой, что чревато защемлением корешковых нервов. Одновременно все нервы позвоночника и мозговых оболочек усиливаются и оживляются. Поза, как явствует из самого её названия, также полезна для избавления от газов (метеоризма).

Замечание к выполнению: Более опытные исполнители могут помещать пальцы под переднюю часть стоп. Во время упражнения может также выполняться *śāmbhavī mudrā*. Это поможет взбодрить всю нервную систему.

Упражнение 34: (поза, растягивающая живот)
udarā karṣaṇāsana



Сесть на корточки со стопами врозь и руками на коленях.

Глубоко вдохнуть.

Выдыхая, подвести правое колено к полу поближе к левой ступне.

Применяйте левую руку как рычаг, чтобы отжимать левое колено к правому, одновременно скручиваясь влево.

Держите внутреннюю часть правой ступни на полу.

Старайтесь сдавить нижнюю часть живота совместным давлением обеих бёдер.

Глядеть поверх левого плеча.

В заключительном положении задержать дыхание на 3–5 секунд.

Вдохнуть, возвращаясь в исходное положение.

Повторить в другую сторону, чтобы выполнить один подход.

Делайте 5 подходов.

Сознание: согласовании дыхания с движением и попеременного растягивания и сжимания нижней части живота.

Разновидность: Те, у кого трудности с равновесием, могут, сидя на корточках, опереться спиной на стену. Пятки должны быть расположены на расстоянии примерно 20 см от стены, чтобы можно было скрутиться.

Польза: Эта поза весьма полезна при заболеваниях брюшной полости, поскольку она попеременно сжимает и растягивает органы и мышцы этой области. Она также устраняет запор.

Замечание к выполнению: это одна из асан, применяемых в *шанкха пракишалане*.

В ходе этого упражнения, может быть задержано дыхание, чтобы увеличить давление бедра на живот. Будьте внимательны, чтобы не перенапрячь спину, пока тело не начало ощущаться более лёгким и подвижным.

Упражнение 35: (поза лодки) *naukāsana*

Лечь в основное положение, с ладонями вниз.

Держать глаза всё время открытыми.

Вдохнуть глубоко, задержать дыхание и затем поднять ноги, руки, плечи, голову и туловище над землёй.

Плечи и стопы должны быть не больше, чем 15 см над полом. Держать равновесие тела на ягодицах и сохранять позвоночник прямым.

Руки нужно держать на одном уровне и на одной линии с пальцами ног. Кисти должны быть свободным и ладонями обращены вниз.

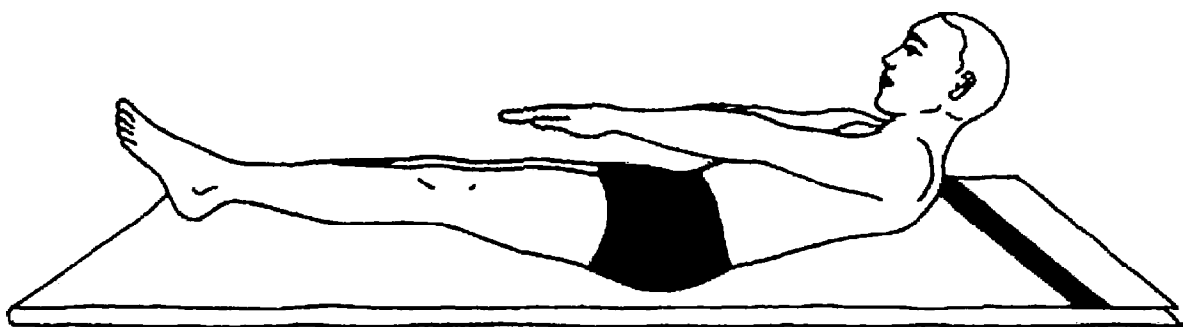
Смотреть на большие пальцы ног.

Удержаться в заключительном положении и задержать дыхание на 5 мысленных счётов (или дольше, если возможно).

Выдохнуть и вернуться в положение навзничь. Будьте внимательны, чтобы не стукнуться затылком, опускаясь на пол.

Расслабьте всё тело.

Таков один подход.



Выполните 3–5 подходов. Здоровым и сильным людям при желании число подходов можно довести до 10-ти.

Расслабляйтесь в покойной позе после каждого подхода, со вдохом слегка выталкивая живот, чтобы расслабить мышцы области живота.

Дыхание: Вдохнуть перед подъёмом тела.

Задержать дыхание в ходе подъёма, напряжения и опускания тела.

Выдохнуть в основном положении.

Сознание: дыхания, движения, счёта и напряжения тела (особенно брюшных мышц) в заключительном положении.

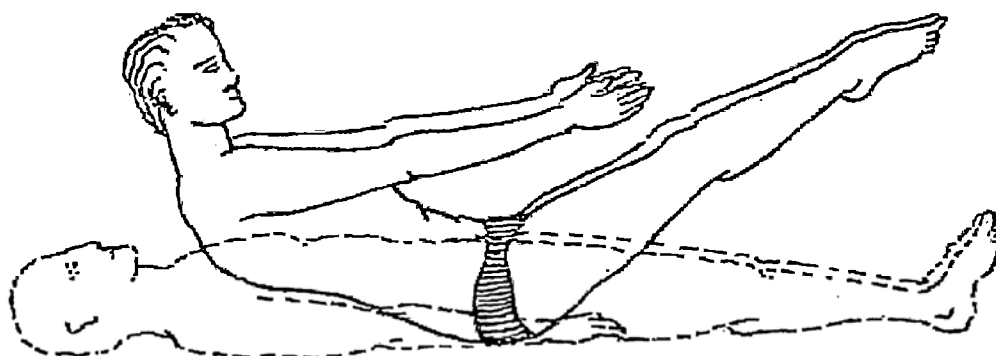
Польза: Эта асана взбадривает мышечную, пищеварительную, кровеносную, нервную и гормональную системы, оживляет все органы и удаляет вялость, апатию. Особо полезна для удаления нервного напряжения и достижения глубокого расслабления. Её можно выполнять перед *шавасаной*, чтобы достичь состояния глубокого расслабления. Если засыпаете от усталости, то проделав это упражнение, немедленно восстановите бодрость и свежесть.

Разновидность: Повторить то же, что и выше, но со сжатыми кулаками и наивозможным напряжением всего тела в поднятом положении.

Отметим отличие от похожего, но несколько иначе действующего упражнения, что называется *уттананападасана* (*uttānapadāsana*).

Здесь ноги и голову поднимают выше, но всё равно — и туловище, и ноги не должны подниматься с пола более, чем на 30 см.

Упражнение меньше напрягает живот и больше тренирует мышцы бёдер.



После этого силового упражнения легче глубже расслабиться в *шавасане*.

Успокоение и умиротворение

Йога-филология

«Цзы-лу спросил (Конфуция): «Вэйский правитель ждёт Вас. С чего Вы начнёте управления государством?» Учитель ответил: «С исправления имён». Цзы-лу сказал: «Вы говорите непонятно. Зачем их исправлять?» Учитель ответил: «Как ты неотёсан, Ю! Цзюаньцзы не судит о том, чего не знает. Если имена неправильны, то и слова неверны. Если слова неверны, то и дела не делаются. ... Поэтому настоящий человек, зная, как это называется, должен непременно так и называть. А называя, непременно исполнять то, что говорит. («Луньюй», 13.3).

На каждом занятии, в каждой «практической» книге по йоге только и слышишь-читаешь: *«Главное в йоге это релаксация», «физическая и ментальная релаксация есть условие успеха практики не только асан, но и всех остальных этапов йоги», «асаны надо выполнять расслабленно», «релаксируйтесь», «расслабьтесь», расслабьте мышцы», «расслабьте лицо, ягодицы, ноги, поясницу»... И даже «расслабьте ум», «сознание», «расслабьте мозг!».*

Расслабление мозгов? Приглашение в маразм?

Подобные выражения повторяются лишь чуть реже самого слова «йога».

К чему клоню? И вообще — чего хочу сказать-то?

Напомним очевидное, но почему-то не замечаемое или легко забываемое.

Йога многообразна и многомерна.

Йога — это не только занятия на коврике, в виде или «практики асан», или пранайамы, пони-

маемой только как управление дыханием. Но познание и управление тонкими силами — ощущениями, восприятиями, мыслями, нервными токами, гормональными побуждениями... Не только сознанием, но и подсознанием. Не только мыслями, но и смыслами. Не только телесностью, но и словесностью.

Убого — йогу сводить к физиологии. Или к философии. Может быть и йога-филология.

Слова могут как способствовать пониманию йоги, так и замутнять его. **Неверные выражения могут неверно направлять упражнение.**

Разлапистый куст от слова «релаксация» или как передаётся на русском — расслабление — одно из таких мешающих пониманию смысла йоговских упражнений. Заклинания о релаксации и расслаблении — понятия-пустышки, которые стали привычными общими местами и, как всякие общие места, мнятся истинами. Постоянное использование этих расхожих выражений превращает их в места общего пользования. В отхожие места?

Их общеупотребительность в йоговской среде мне не нравится давно.

Почему и откуда слова «релаксация», «расслабление» появились в словаре йоги? В старинных санскритских писаниях применительно к йоге нет никаких сходных с ними по значению слов. Говорится о прекращении или сдерживании проявлений (*нивритти*, *ниродха*) — действий, чувств, мыслей, самообуздания (*танас*), ровности (*саматва*), спокойствии, самообладании, уравновешенности (*шанта*, *шанта манас*), о покое, утишении, отдыхе, мире (*шанти*), затихании (*прашанти*) или затухании (*нирвана*). А что касается тела — то о необходимости его неподвижности (*нишпанда*), устойчивости (**стха*), или мягкости (*мриду*).

Слово «релаксация» стало общеупотребительным в йоге лишь в середине XX в.⁴⁷, когда индийские учителя стали обучать, преимущественно асанам, западных людей. Понадобилась английская терминология, чтобы приспособить «асанистую» йогу к пониманию и желаниям западников. Они её взяли, естественно, из медицины с происходящими из латыни понятиями. Тем более слово «релаксация» (от глагола relax), пришедшее из физиологии, к тому времени уже стало применяться психотерапией и к явлениям психическим.

Шло это в русле «распухания» медицинского отношения к человеку, распространявшегося и за области медицины, в повседневную и даже в так называемую духовную жизнь. То есть медицинизм, как я обозвал это явление.

Потом «релаксацию» сделали словом-завлекаловкой, рекламным слоганом по всему миру. Призывают «надо релаксироваться». Релаксацию обещают спа-салоны и медцентры, магазины успешно торгуют релаксационной музыкой, куда вносят Баха, Моцарта, Вивальди... На радио существует даже станция «Релакс-FM» или передача «Время релакса».

Для западной разновидности йоги «релаксация» наряду с «медитацией» стало чуть ли не знаком определённого направления. Чуть ли не лозунгом, слоганом, кодом, который должен вызывать в массовом сознании какое-то поглаживающее чувство и потребность получить от этой йоги что-то приятное и полезное.

Малосодержательный, бедноэмоциональный и слишком техничный по отношению к огромности и разносторонности человека термин «релаксация» стал прида-

⁴⁷ Кажется, Вивекананда, один из первых пропагандистов йоги на Западе, этого слова ещё не употреблял.

вать упражнениям йоги какое-то слишком телесное и узко медицинское, то есть «медициничное» значение.

А что в нашей стране? Когда к 70-м годам йога стала распространяться, сведения о ней черпали, большей частью, из переводов, ксерокопий и перепечаток с «инострального», главным образом английского. Поэтому-то язык йоги у нас и оказался таким макароническим, канцелярско- и медицинско-скучным.

Бездумно переведённый и насаженный на нашей языковой почве и постоянно удобряемый повторением, он стал заполонившим и заглушающим всё сорняком, вроде борщевика Сосновского, ввезённого в 60-е гг. из-за границы ради «кормовой массы».

Те переводчики, которых не устраивала чуждость и стилистическая неуместность слова «релаксация» в русской речи, для русского соответствия не нашли ничего лучшего, как «расслабление». Через переводные научно-популярные и спортивные книги и это переведённое заимствование пришло в быт. И стало ещё более бессмысленным и оглупляющим, чем даже исходное «релаксация».

Часто эти два слова соединяют в одной фразе и бессмысленно соподчиняют. Что-то вроде «когда необходимое состояние релаксации достигнуто, то степень расслабления такова, что...» и т.д. По окружению слова (контексту) приходится разгадывать, что хотят сказать. И оказывается: если эти слова и мыслят синонимами, то в подобных фразах, они так путаются, что пропадает смысл обоих.

Постараемся вслушаться и вчувствоваться в слово. Глянем на прошлое его бытование.

«Расслабленностью» в русском языке, кажется, чуть ли не до конца XVIII в. называли или паралич, или множественную мышечную атрофию.

«И вот принесли к нему расслабленного» Матфей, 9.2).

«Вот, принесли некоторые на постели человека, который был расслаблен». (Лука, 5.18).

Расслабление или расслабление членов ставили в один ряд с падучей, страхованием от бесов, забывчивостью, мнительностью, безумием, чёрной болезнью, трясавицей. Считали болезнью столь неизлечимой, что ею оттеняли могущество Христа, христианских подвижников и христовой молитвы.

*«Бес, горячка, проказа и расслабление членов уступили слову Христову»*⁴⁸

«Услышь и ныне расслаблением членов поражённых и уврачуй их благодатью, данных тебе от Господа» — взывала христианская молитва.

А позже, когда в верхах общества вместе с иностранными врачами стала распространяться медицинская латинская терминология, русские слова «расслабление», «расслабленность» перестали применять как название особой болезни. Почти до начала 20 в. они стали означать крайнюю степень усталости, изнеможения, вялости.

*«Это изнеможение и расслабление членов моих было так сильно от крайнего напряжения, что мне казалось, будто я слагаю с себя бремя тления».*⁴⁹

В XVIII в. Тихон Задонский страховал: *«по совершении плотской похоти грызение злой совести бывает, по банкетцах и пьянствах расслабление членов, болезни в голове, дрожание рук и ног и всего состава телесного многоразличная немощь».*

⁴⁸ Святитель Иоанн Богослов. Творения. Т. 2. с. 21.

⁴⁹ Из дореволюционного русского перевода «Творений» преподобного Симеона Нового Богослова. Слова и гимны. Книга третья.

Или в литературе «светской»:

*Расслабленному, тоскующему и разбитому телом
князю дача очень понравилась.*

Ф. Достоевский, Идиот.

— *Смотри, не хвастай силою,
— Сказал мужик с одышкою,
Расслабленный, худой.*

Н. Некрасов, Кому на Руси жить хорошо.

В последней трети XIX в. Д. Е. Салтыков-Щедрин подсмеивался над собой:

«Одно желание моциона порождает уже расслабление и усталость во всех моих членах».

И даже в 50-е гг. советских времён слово расслабление использовалось в том же значении. *«Он лежал до самого утра почти без сна, весь расслабленный и обессиленный, точно избитый».* Г.Медынский, Честь.

Итак, слова «расслабленность», «расслабление», «расслабленный», отпочковавшись от основы от славянского корня «слаб», существовали в прошлом с однозначно отрицательной смысловой «тональностью». Они указывали на слабость, ослабление, что-то болезненное. В лучшем случае «послабляющее», или «послабление», относясь к не совсем «возвышенным» человеческим отправлениям. Как завлекала реклама слабительного начала XX века: *«слабит легко и нежно, не нарушая сна».*

Такое чувство «расслабления» — не только на моё личное восприятие и вкус.

Ведь и в нынешнем словоупотреблении большая часть поля значений слова «расслабленность» указывает на слабость. Вот значение слова **«расслабленный»** в Большом толковом словаре современного русского языка Д.Н. Ушакова:

• *Лишённый силы, энергии, ясности мысли. Расслабленный организм. Расслабленный голос. Расслабленный ум.*

• *в знач. сущ. расслабленный, ·муж., и расслабленная, ·жен. (устар.). Человек, доведённый болезнью до полного упадка физических и душевных сил.*

А вот **круг некоторых синонимов этого слова**, что уточняет его основное значение.

Бессильность, прострация, истома, осовелость, осоловелость, слабосилие, слабость, бессилие, расслабление, немоцность, упадок сил, астения, бессильность, прострация, астения.

Возможно, нечто подобное смутно ощутимо и другими, хотя не все люди обладают «чувством слова».

Ну да, слова меняют своё значение — вплоть до противоположного — и со временем и в определённых кругах общества. С некоторых пор и корневое значение слова «расслабление» перестало слышаться, как бы перевернулось, и слово стало означать нечто привлекательное, положительное и нужное.

Ныне даже, когда напиваются и развлекаются, говорят, что «расслабляются». Состояние бездумности, бездельничания, беззаботности, лежание *бухим* называют «расслабухой». Призывают или издеваются: «Расслабьтесь и получайте удовольствие!».

Но как воспринимается и как воздействует изначальное, коренное значение слова и сотни лет прошлого бытования с этим значением на глубины сознания? Какие подсознательные и чувственные отклики порождают там такие заклинания: «расслабьте мышцы, мысленно расслабьте внутренние органы, спинной и головной мозг и все нервы, выходящие из спинного и головного мозга». Всё ваше тело будет «насквозь расслабленно»? Если выражение «расслабление ума» даже

обычным сознанием воспринимается с душком маразма, разве не может подсознательная память о прошлом словоупотреблении опасаться «расслабления тела»?

К тому же «отрицательности» или сомнительности в нужности такого расслабления добавляет и смысл самого слова *шавасана*, которую большинство преемственных школ и учителей йоги советуют для релаксации. «Поза трупа», «мертвеца», «поза мёртвого тела» или поза умершего, «мёртвая поза»⁵⁰ — от таких переводов названия этого упражнения «страшно, аж жуть!»

Чем таким хорошим оно может привлечь начинающего?

Конечно, слово «выявляет» себя в речи, в словесном окружении, в контексте. Человек способен перекодировать слова в зависимости от темы, отношения и т.п. Если он «в теме», то может понимать, какое явление или свойство йоговского упражнения имеется в виду под словом «расслабление».

Но стоит ли, успокаивая тело и ум, напрягать ещё и работой по переводу неточного выражения в точное ощущение? Неужто не обойтись без этих «релаксаций» и «расслаблений» в объяснении *шавасаны*?

Шавасану понимают и объясняют, главным образом, как приём «расслабления тела». Но действия с телом — только одно и частное применение возможностей этого упражнения. Нечто происходит и с умом. Но не расслабление же ума!

Понятно, что названия «поза покойника», «поза мёртвого» как-то отражает смысл позы: доведение тела и ума до такой степени неподвижности, чтобы они были как безжизненные. Это подтверждает еще одно, редко употребляемое название этого упражнения *нишпанда асана*, то есть недвижимое положение.

⁵⁰ Это от другого названия позы *мритасана*.

Но кому охота раньше времени становиться трупом? Вдобавок преобладающее отношение западной культуры к смерти добавляет перепугу. Не подпитывается ли подсознательный страх смерти «мертвецкими» названиями? Насколько мешает начинающим осваивать упражнение?

Особенно начинающим. Может быть, по мере набора опыта в йоге и понимания её мировоззрения, прояснится и польза этого названия, возвышающая над смыслом жизни как выживания. Этого мы коснёмся в разделе о благах этого упражнения.

Есть ли, вместо медицинских и болезненных слов «релаксация», «расслабление» для успокоения слова, шире по смысловому полю, точнее по мысли и, по крайней мере, не столь отрицательные по смысловой тональности?

Итак, одна из задач этого очерка — показать значение и дать описания и некоторые объяснения успокоения, в частности, *шавасаны* понятным русским языком. Постараться обойтись без вошедших в привычку наукообразных медицинизмов, вроде «релаксация» и идиотизмов вроде «расслабления» и их производных. И значит, иным обозначением освежить понимание успокоения.

Для всего, что существует в мире, в нашем языке есть точные слова и выражения. (К. Паустовский)

Если нужно в одном-двух русских словах выразить буквальный и глубинный смысл слова шавасана, богатые возможности русского языка позволяют найти такое название для применения. Для нахождения подходящего русского слова поможет ещё одно санскритское название этой позы — *шанти асана*.

Вот оно: **ПОКОЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ** или короче **УСПОКОЕНИЕ**.

Такие названия и *страха не имеют* и не несут, и при этом сохраняют корневое родство с санскритским значением (*поза покойника*) и коренное с видом и смыслом упражнения — успокоение сознания в лежащем положении.

Ну, а общую направленность выполнения многих упражнений йоги и смысл завершающего осуществления разумней, многозначней и красивее выражать ёмкими русскими словами **УСПОКОЕНИЕ** и **УМИРОТВОРЕНИЕ**.

С заменой убогеньких и плоских словечек «релаксация» и «расслабление» с их производными на русские соответствия, указания и объяснения зазвучат как-то более осмысленно, проникновенно, что ли. Корявые конструкции вроде «выполнение расслабления» можно заменить, в зависимости от стадии успокоения — отдохновением, упражнением успокоения, умиротворением.

Подозреваю: многим окажется не под силу отказаться от въевшихся в их мозг, подобно тату, словесных штампов. Ещё бы, десятилетиями читали в книжках, куковали и выполняли: *расслабьте лицо и ягодицы, отрелаксируйте руки* и т.д.

Побогаче с синонимами! Выразительней и точнее будет: «разгладьте лицо... опустите челюсть... сделайте мягкими руки... уберите напряжение мышц в ногах... спина распластывается по полу... тело как бы расплывается, углубляетесь вниманием, положим, в печень или почки»... и т. д.

Это будет лучше восприниматься умом и телом. Проникновенней, то есть лучше проникать в глубины сознания. «Расслабление» не будет побуждать человека к какому-то ослаблению. «Успокоение» же будет нести покой.

В описании техники ниже посмотрите, возможно ли это.

От филологии к физиологии?

И ещё. Достаточно ли языка научной физиологии, чтобы обосновывать и объяснять происходящее при успокоении? К тому же к научным специалистам по физиологии или другой медико-научной отрасли, ваш покорный слуга не принадлежит. Гуманитарий, видите ли. И дилетантствовать на чужом поле — не уважать себя и оглуплять других. И так достаточно прикрывающих нищету и убогость своего понимания авторитетом науки и стразами научной терминологии.

Да и обученным и практикующим специалистам лучше бы сдержаться и не пыжиться объяснять все «механизмы» йоговского успокоения научными представлениями и терминологией. Во-первых, из-за совершенно разных мировоззренческих оснований и целей йоги и науки. Это не ругательство, но наука объективна, материалистична, практична, служит, как говорят, прогрессу человечества (или власть предержащим и потребительству?).

Йога — субъективна, идеалистична, за пределами пользы (*вьявахарика*), устремлена к безусловной свободе.

Специализированное научное знание — это дробное знание, которое не в силах охватить целостность йоги, но способна раздробить эту целостность, а терминологией извратить понимание.

Во-вторых, а заинтересована ли сама наука изучать йогу? За сотню лет не так уж много попыток было сделано в этом направлении, а результаты ничтожны. Не то, что, например, в кибернетике, электронике, изучении атомных взаимодействий и создании всё более мощных

и всеохватных систем вооружения. Так что, боюсь, в наше время изучение йоги, которое могло бы серьёзно финансироваться, имело бы целью найти новые способы манипулирования человеческой психикой.

В-третьих, а нуждается ли йога в поддержке науки? Тысячи лет она прекрасно обходилась без неё.

Ну и наконец, последнее. Если объяснения упражнения или даже тонкостей мировоззрения йоги хотя бы в общих чертах не понятны занимающемуся йогой, не учившемуся в каком-нибудь МИФИ или мединституте, то грош цена и объяснениям и вам, преподавателю.

Для них есть родственная система воззрений, которая не враждует с йогой и современным «медицинским» пониманием её.

Это представления аюрведы. В качестве «теоретического» обоснования йоги у неё есть ряд преимуществ перед наукой. Корни её в древнем наследии ряда индоевропейских мироустройств, в том числе славянского. Целостность, связность, образность, осмысленность, подтверждаемость опытом самонаблюдения и самоисследования.

Нужность и блага успокоения

Индийские источники, если описывают какое-то упражнение йоги или совокупность их (садхану), сопровождают его «сообщением о плоде», то есть о благах, которые они приносят. Чаще это делается в начале текста, становясь намерением, установкой (*санкальпой*). Это также побуждает на какие-то усилия для осуществления.

Для чего нужно и полезно ли успокоение вообще, не сводя его до какой-то особой йоговской техники, для современного человека?

Нынешняя цивилизация, одержимая погоней за благополучием и рыночным успехом, навязывает ему слишком беспокойный, торопливый, напряжённый образ и ритм жизни. Вечная спешка в погоне за материальными ценностями, успехом и престижем в борьбе с конкурентами держит его в постоянно возбуждённом и напряжённом состоянии.

Напряжён он и за рулём машины и в трафике по интернету, на работе в офисе, и дома у телевизора или компьютера. Ум и чувства цивилизованного человека вынуждены откликаться на уйму навязанных масс-медиа образов, слов, людей, идей и мифов. Будоражат его рекламой, новостями и сенсациями, чаще катастрофическими.

Перевозбуждение, неутихающие волнения, перенапряжение, информационное «прессование» становятся причиной стресса и его обратной стороны — депрессии. Человек пытается отвлечься, «разрядиться» и «расслабиться». Идёт в гремящие музыкой и возбуждающие алкоголем, голотелостью, азартом ночные или игровые клубы, болеет за спортивные клубы, пускает клубы сигаретного дыма. Пытается заглушить беспокойство табачной, алкогольной, нарко- и игровой зависимостью.

Жизнь требует трат энергии, что не остановишь даже лежанием на диване, ибо главный растратчик её — волнующийся ум. Эти волнения, даже при очевидном телесном бездействии, нарушают согласованность разнообразных систем и функций организма, которые возвращают сигналы о неблагополучии в мозг. Порочный круг.

Иные настолько рыночно мыслят, что даже усилия вести здоровый образ жизни (забота о правильном питании, фитнес, спорт), рассматривают, как свой долг,

или, напротив, вклад в будущее счастье. Требующие напряжения воли, мышц и трат энергии, эти усилия вместо искомого оздоровления лишь добавляют напряжения.

Круговерть установок-мыслей-действий вызывает, если пользоваться понятиями аюрведы, главные психофизические обменные расстройства (*тридоша*). А они становятся источниками и причинами всевозможных психосоматических болезней. Сосудистых, в частности, гипертензии, различных болезней пищеварительной системы, язв, ожирения, диабета, головных болей, астмы, кожных заболеваний. И таких бед огромного числа людей как сердечно-сосудистые болезни (в частности, инфаркты), нарушения мозгового кровообращения (инсульты) и онкозаболевания.

Да и многие из тех, кто избежал этих недугов, старательно рыхлят почву для них. Страдают от раздражительности, отчуждённости, неуверенности в себе, неудовлетворённости, бессмысленности жизни...

Как справиться с этими бедами?

С мощными надличными силами в виде мировоззренческих установок и устройства рыночной цивилизации, их подстрекающими и усиливающими, обычному трудно бороться. Но со своим мирком, который и создаётся своим умом и этим миром, что-то хорошее сделать можно.

Если человек научится разряжать накопившиеся напряжения, утихомиривать эмоциональные волнения, уравнивать разные свои стремления, то разрешит многие жизненные трудности, предохранит себя от многих хворей.

Десяток минут успокоения необходимы и доступны всем, даже вечно спешащим, перегруженным делами, волнующимися по поводу и без — именно тем, которым

особенно необходимо уметь снимать напряжение. Если у человека хватит «невовлечённости» проделать успокоение, когда его особо одолели насущные заботы, с ними легче справиться, а благотворных следствий такого успокоения хватает на часы.

Особенно важно качественное и продолжительное успокоение по вечерам, после рабочего дня. Б. Сахаров в своё время простенько обосновывал это тем, что у человека, существа прямоходящего, с головой вверху, за целый день в тазу и конечностях скапливается слишком много застойной крови. Это ведёт к некоторому недостатку кровоснабжения мозга, особенно при умственной перегрузке. Такая нехватка восполняется при вечернем «расслаблении» тела и ума в лежащем положении. Утром такой необходимости нет, так как голова во время сна достаточно снабжается кровью.

Успокоение необходимо и при напряжённой умственной работе. Например, студентам в период экзаменов тот же Сахаров советовал 50 мин. заниматься, затем 3 мин. походить, а затем расслабиться 7 мин. перед возобновлением учёбы.

Впрочем, нынешняя психология также ратует за периодическое расслабление. Но многие её методы заимствованы из йоги и аутогенной тренировки, которые также исходят из йоги.

Чтобы побудить человека к такому успокоению, и ему на это не было жалко времени, оказывается, нужна определённая готовность и подготовка. Я почему-то не встречал людей, с йогой не знакомых, которые регулярно занимались чем-то подобным покойному положению (*шавасана*).

Успокоение нужно хорошо освоить каждому, кто более-менее последовательно занимается йогой. Надо уметь сознательно вызывать и усиливать в себе ощу-

щение телесного и умственного покоя. И занятия асанами предполагают завершающее успокоение. Но неужто лишь для того, чтобы отдохнуть после напряжённых занятий асанами?

Одна из целей йоги — избавление от страданий, а от всех и окончательно — Освобождением. Но есть и частные или промежуточные «избавления» — от страданий, порождённых:

- личными обусловленностями и свойствами (*адхьяत्मика*) — телесными, чувственными и пр.
- внешними условиями (*адхибхаутика*) — природными, погодными и пр.
- сверхъестественными надличными силами (*адхидайвика*) — кармой, наследственностью, цивилизационными идеями и чертами, космическими влияниями и пр.

К покойной позе, пожалуй, как никакой другой легче подвести главную цель осуществления йоги: йога — психоявлений (психоволнений) прекращение. Тогда Зрящий в своей сущности пребывает. Шавасана в какой-то мере подводит к этой цели.

Как это осуществляется при её выполнении? Прекращаются телесные движения и ощущения, затухают эмоции и мысли. Остаётся только внимание: ровно столько, чтобы не впасть в сон (это не преступление, но лишь первое грубейшее проявление успокоения), а находиться на границе бодрствования и сна. Пребывать в созерцательном покое.

Для йоги Совершенный Покой является непереполняемым и неисчерпаемым источником всякой силы и всякого действия. Ляпнем по-физически: он есть бесконечная ёмкость потенциальной энергии, могущей переходить в кинетическую.

В покойной позе почти прекращаются расходы сил и энергии на волнения ума и мышечное возбуждение. Напротив, происходит их восполнение.

Успокоение — не только сознательное убирание напряжений тела и ума. Это — воспитание умения наблюдать своё внутреннее состояние. Это очищение сознания от ряби внешних явлений. Или — отвлечение ума от внешних явлений. То есть, это неподпитывание ума телесными ощущениями и внешними впечатлениями. С точки зрения такого её свойства — это *пратьяхара*.

Покойное положение приносит наибольшую пользу, если не теряется внимание и полная вовлечённость в выполнение. Если оно выполняется наспех и абы как, то не даст многих своих благих следствий.

От правильного выполнения зависит качественность и действенность занятий и общая уравновешенность и телесное и психическое самочувствие упражняющегося.

Необходимость промежуточного восстановительного и успокоительного отдыха в ходе занятий обуславливается несколькими причинами. Так как упражняющийся мало того, что скручивается, наклоняется, растягивается, стоит вниз головой и пр., он удерживает такие положения какое-то время. Такая «устойчивость» в непривычном для тела положении многократно усиливает ток нервных импульсов от тела в центральную нервную систему — мозг и костный мозг позвоночника.

Образуются очаги возбуждения, действующие двояственно. Но возбуждение каких-то структур мозга одновременно затормаживают и «заглушают» деятельность других. Это может оказывать положительное влияние: снятие мышечных зажимов, спазмов и блоков, образовавшихся в ходе обычной жизни с её сложностями, неприятностями, тревожностями и потрясениями, болями и хворями, раскрепощает ум и тело. Человек «разряжа-

ет», сбрасывает часть напряжения движениями и положениями, эмоционально успокаивается. Сложности и трудности, которые его беспокоили до начала занятий, растворяются.

Но очаги двигательного возбуждения от особого воздействия асан могут подействовать и противоположно: перевозбуждённая ЦНС будет усиливать те мышечные, нервные и мысленно-эмоциональные напряжения, которые накопились в ходе прошлых действий.

Во время выполнения асан накапливаются не только напряжения. Усиленное мышечное движение, сердцебиение, крово- и лимфоток, потоотделение и пр. начинают вымывать токсины из «отравленных мест» организма. Резкий вывод их приводит к ряду расстройств, наподобие тому, как курильщик, алкоголик, наркоман, лишившись привычных ядов, страдают от «ломки». Успокоение после упражнений позволяет остановить их накопление, сделать более равномерным удаление и облегчить эмоциональную реакцию на их отсутствие.

Если человек усиленно, а может, даже чрезмерно занимается упражнениями йоги — из-за тщеславия, одержимости, денег и т.п. пренебрежение успокоением может привести к закреплению мышц, падению гибкости и угрозе травм (растяжений) в занятиях. А в повседневной жизни — к перевозбуждённости, раздражительности, ухудшению сосредоточенности, нарушениям аппетита и сна, обострённым откликам на внешние события или, медицински говоря, общей невротизации или даже психотическим состояниям.

Уменьшает влияние этих напряжений на ЦНС и периферию снижение усилий и затрат энергии, образование двигательных навыков в ходе освоения асан. Так, например, после продолжительной вирасаны или пашчимоттанасаны становятся не так выражены остаточ-

ные мурашечки-иглолки в ногах. Но это способ долгий и недостаточный.

Надо научиться стирать двигательные стереотипы предшествующих асан, утишить, погасить и «растворить» набранные в ходе занятия напряжения. Общность сознание-тело «разгружается» от послетренировочных напряжений. Становится отдохнувшим, посвежевшим, чистым, готовым к новым свершениям.

В покойном упражнении преобладает действие парасимпатической системы, что уравнивает избыточность действия симпатической в повседневной и спортивной деятельности.

Стресс, страх, страдание — три стрелы смерти.

О пользе для лечения расстройств и болезней можно говорить много. О «расслаблении» против стресса не говорит только ленивый. Действительно, успокоение-упражнение утишают и утешают волнения и потрясения психики, а постепенно и «психофизики», вызванные этими тремя стрелами. Особенно важно успокоение для людей, страдающих от неврастения, психосоматических болезней, которые прямо связаны с чрезмерным ли продолжительным напряжением или сильными потрясениями (стрессом).

Кстати, об избытии одного из страхов. Есть и такое среди тонких возможностей успокоения.

Страх смерти — один из сильнейших страхов человека, подсознательно подтачивающий его жизнь. Отсутствие движения, телесных ощущений, дыхания, эмоций, мыслей — вот что кажется человеку смертью. В покойном положении или позе покойника он привыкает пребывать в состоянии отсутствия большинства этих проявлений (остаётся дыхание, и то незаметное, и какое-то внимание). И значит, — человек учится меньше бояться смерти. И так как после отсутствия телесных и чувст-

венных ощущений он возвращается к телесно-чувственно-мысленному существованию, ему легче относиться к смерти как переходу в иное состояние бытия и принять идею перевоплощений.

Покой стирает впечатления от прошлых неурядиц и неудач, которые цепями следствий сковывают возможности человека.

Покой переводит энергию, обычно растрчиваемую на мышечное, чувственное напряжение и мысленную суматоху в потенциальную. Это увеличивает силы для противостояния внешним неблагоприятным факторам и общую выносливость человека.

В прозрачном покое становятся видны способности.

После того, как ум «омыт» покоем, усиливается способность сознания того, что в уме происходит. И даже того, что в нём *не* происходит!

Ум, в какой-то мере и на какое-то время освобождается от предрассудков, предубеждений, обусловленностей.

Тело отдыхает от приказов ума, а ум — от постоянного отслеживания, координирования телесных движений и ощущений.

Это научение и приучение к свободе.

Два вида и три уровня успокоения

Покойное положение можно разделить в зависимости от места в программе упражнений, времени его выполнения, глубины сосредоточения, уровня успокоения и пр., на два вида.

Первый — успокоение-отдохновение, а второй — успокоение-умиротворение.

Первый — кратковременный с не очень глубоким погружением в покой. Он в большей мере относится к телу и является больше восстановительным отдыхом, неже-

ли полными глубоким сосредоточенным покоем. Его выполняют после более-менее трудной, нагрузочной, энергозатратной, двигательной, стоячей или не освоенной, как следует, асаны или ряда их. Достигается утишение телесного (мышечного) возбуждения и отдохновение от усилий и усталости.

На него обычно хватает до пяти минут.

При занятиях йоги отдохновение может проводиться в начале, как настроечное упражнение. Успокоение и разрядка после выполнения асан йоги нужны не только для устранения временной физической усталости, которая при них может сильно и не проявляться. Если же она есть, нужно дать время и возможность пульсу и дыханию вернуться к естественному, снять остаточное после нагрузки напряжение мышц, разжать мышечные «зажимы», «распустить» узлы любых напряжённых и спазмированных мышц в теле. Но, прежде всего, успокаивающий отдых нужен для разрядки напряжения нервной системы, утомлённой работой по удержанию внимания и мышц тела в определённом недвижимом состоянии. Нужно «стереть» рисунок предыдущих воздействий асан. Нужно стереть «память» о том (небольшом) волевом усилии удержания позы, чтобы оно не накапливалось и не мешало радостно делать асаны впоследствии.

Очень непродолжительное, хотя бы минуту, успокаивающий отдых желателен перед перевёрнутыми позами (стойке на голове, свече), иначе усталость, сбитое дыхание, слишком быстрый переход к повышенной циркуляции крови создаёт неприятное чувство давления в голове.

И чуть больше потребуется на него после асан перед пранайамой или созерцательным упражнением.

Из отдыха между асанами, конечно, не получится да и не нужно делать полного покойного положения (*шавы-*

сана). В нижеописанной технике её вы увидите, что действий внимания там слишком много, чтобы успеть проделать все за 3–5 мин. Берётся только её часть с меньшим «уподроблением» областей и точек внимания: например, вместо внимания на пальцы-ладони-запястья-локти... и т.д., оно направляется на всю руку.

Второй вид — это глубокое успокоение. В нём телесный отдых сопровождается утончением внимания и восприятия, сосредоточением на ощущениях и их затихании, успокоением ума. Оно сопровождается усилением сознания тела. Это упражнение выполняется или в конце продолжительных занятий йогой, будь это асаны, продолжительная пранайама или усиленное сосредоточение в сидячей позе, или делается отдельно для каких-то особых целей, например, лечебных.

И наконец, следующий уровень углубления, что может быть достигнут в ходе полной шавасаны. Это успокоение, углублённое до независимого от тела созерцания и дошедшее до полного умиротворения. Ум успокаивается до особого рода созерцательного состояния, где «предметом» созерцания становится некое представление, например, голубого неба или сам «безо́бразный» покой. Тогда шавасана становится начальной стадией *йога нидры*.

Итак, шавасана начинает с отдыха, успокоения телесного (мышечного) возбуждения, снятия перенапряжения и утомления, а приходит к успокоению и умиротворению ума.

Если словесно разделять и в какой-то мере определять стадии, степени или состояния успокоения, то можно называть их **отдохновением, успокоением и умиротворением.**

Продолжительность

Длительность успокоения зависит от имеющегося времени, предшествующей нагрузки и т.д.

Время, необходимое для промежуточного успокоения, зависит от времени, затраченного на выполнение какого-то упражнения или ряда их, его темпа и состояния исполнителя. Чтобы восстановить дыхание и остановить возбуждение в мышцах после какой-то трудной асаны может быть достаточно полежать или посидеть полминутки-минутку. Бóльшие энерготраты и усталость потребуют для успокоения и больше времени. Также больше времени, чем здоровому, потребуется для перевозбуждённого, нервного или страдающего от психосоматических болезней.

Обычно 3–5 мин. успокоения вполне хватает. Чуть побольше может потребоваться на отдых и успокоение после, скажем, 10–15-минутной сарвангасаны или ширшасаны. При выполнении *сурья намаскары* Бихарская школа предлагает такое примерное соотношение: на каждые десять минут движений — не меньше трёх или четырёх минут успокоения. Получается: после двадцати минут упражнения — не меньше, по крайней мере, пяти минут.

На полную шавасану, скажем, после часовых занятий асанами нужно хотя бы 5–7 минут, а после двухчасовых около четверти часа...

Завершающее же покойное положение — одно из немногих упражнений, где время лучше не отмеривать по минутам. Хуже не будет, если вместо 10 мин. уляжетесь на 20. Лишь бы это было действительно успокоение, а не просто бестолковое или мучительное лежание через силу или сон, которого не желали. Здесь необходимо и чувство здравого смысла.

Шавасана особенно важна в начале освоения асан. По мере уменьшения усилий и обретения навыков возможно уменьшить и продолжительность покойного положения.

По мере освоения и привычки установится и подходящее для вас время выполнения покойного положения.

Трудности и помехи

Но освоение покойного положения с достижением глубокого умиротворения не так просто, как кажется (лежи себе и лежи).

Правильно выполненная шавасана, согласно утверждали такие разные пропагандисты хатха йоги, как Сахаров, а позже Айенгар, является одним из труднейших упражнений. Действительно, некоторым делать покойную позу примерно четверть часа утомительней и даже мучительней, чем столько же, например, *паишчимоттанасану* или *сарвангасану*. Вместо успокоения — сплошные неудобства, неприятности и беспокойства. Неудобно долго лежать неподвижно. Тело начинает докучать: затекать, чесаться. Ум скучает и не может сосредоточиться на телесной разрядке, начинают крутиться незванные и ненужные мысли. Приходится без толку долёживать и нетерпеливо ждать — когда же эта тугомотина кончится!

Человеку, «подстроенному» под западную цивилизацию, так сказать, «западенцу», заниматься успокоением трудно. Во-первых, мешают мировоззренческие установки и стереотипы. Эта цивилизация навязывает идеал человека деятельного, практичного и считающего бездеятельность бездельем и потерянным временем (которое, как он уверен, деньги). К тому же ещё один стереотип: конкретный результат дают только усилия. А

в успокоении какой-то видимой силы не прилагается. Значит, и ценность этого сомнительна, и результат какой-то слишком отдалённый, отвлечённый, призрачный. Где взять мотивацию? И даже на словах признавая и сознавая «необходимость расслабления» в современной жизни, жалуются, что у них «нет времени». Как выделить 15–20 мин. на него?

Могут мешать и личные качества: нрав, подсознательные и мысленные побуждения, привычки поведения (самсары). Явно выраженному экстраверту, с повышенной возбудимостью и двигательной активностью, не желающему сдерживать свои чувства. И напротив, слишком неуверенному в себе, эмоционально зажатому, кто боится потерять контроль над своими чувственными проявлениями. А может, у человека в каком-то месте лица или тела есть некий очаг напряжения: мышечный спазм, контрактура, которое при снижении фона ощущений начинает выдавать неприятные сигналы неблагополучия. Вызванное этим эмоциональное неудобство и не даёт успокоиться полностью. Когда этот узел напряжения удаётся выявить, вопреки сопротивлению *самскар* направить на него внимание и «распустить» его, освоение покойной позы идёт как надо и даже уходит часть трудностей и сложностей, мешающих в жизни.

Выполнение. Общие черты и правила

Выполнять успокоение нужно добросовестно и правильно. Некачественное успокоение, если не повредит, то и пользы принесёт немного.

При осуществлении покойного положения самостоятельно нужны знания основных правил и порядка действий с телом и умом. Лучшее освоение техники приведёт ко всё более глубокому успокоению.

Какого состояния нужно достичь?

Успокоение в покоем положении — упражнение, а не просто безвольный отдых лёжа. Это не то же самое, что подремать полчаса после работы, что, в общем-то, неплохо.

Цель покоем положения — будучи полностью внимательным, сознательно добиться наивозможной мышечной ненапряжённости и глубочайшего умственного умиротворения.

Успокоение начинается как отдых с угасанием остаточных телесных напряжений, но сопровождается уменьшением деятельности сознания.

Рассмотрим такой вид успокоения как отдых в промежутке после ряда асан. Если после силовых и двигательных асан немного утомляются мышцы, учащается дыхание и сердцебиение, то при простых, не слишком трудных и долгих растягивающих и созерцательных асанах, такие проявления мало выражены. Усталость здесь сильнее, пожалуй, эмоциональная, нежели физическая.

Признаками достаточного успокоения тела является приятная неподвижность, лёгкое, незаметное дыхание с произвольным его урежением, незаметность сердцебиения и пульса, которые тоже становятся чуть реже.

Ощущения в месте внимания могут проявляться едва заметными осязательными явлениями в коже и мышцах: усилением чувствительности, ощущениями покалывания, распирающего, размягчения, разогревания, или, напротив, «ментолового жара», утяжеления, мурашек, мелких «пузырьков» и т.д.

«Наполненность» ума телом, о точнее, телесными ощущениями — всего лишь начало успокоения. Следующей, углублённой стадией будет распространение «размягчения», утяжеления, тепла на всё тело. Телес-

ное восприятие начинает как бы «таять» и перетекать от размягчённых мест к местам, где напряжение ещё остаётся.

Хотя сведение к минимуму телесных ощущений, в общем-то, может проявиться во многих асанах (но всё-таки не в любых и не полностью) вряд ли стоит определять такие состояния как «спонтанную шавасану». Шавасана — упражнение особое, и лежание в ней — одно из условий, чтобы в какой-то мере и на какое-то время «отделить» сознание от тела.

Или лучше выразить нужную задачу по-другому: растворить тело в сознании. Должны быть опоры, не позволяющие сознанию соскользнуть в забытье, и телесные ощущения из них — промежуточные. Потом такой опорой становится, если угодно, тонкое (токовое) тело, проявляемое тонкими ощущениями. Наиболее явные из них — отклики сознания на дыхание.

А затем и тело будто растворяется, а сознание остаётся в виде некого нерасчленённого тёплого уютного и приятного ощущения, которое воспринимается его наблюдателем или «обозревателем» (*сакшин* в понятиях веданты).

Правильное выполнение ведёт к тому, что внимание — деятельная часть сознания — становится тоньше, но чувствительней. Дальнейшее утончение сознания ведёт к тому, что оно на какое-то время как бы исчезает, пропадает. Если точнее, не пропадает, не исчезает, а утончается и растворяется. Причём «областями»: сначала телосознание, из-за того, что телесные ощущения доходят до минимума и временами перестают восприниматься. Потом уходит восприятие силовых, энергетических токов тонкого тела. И далее, если возможно.

Или такой образ. Граница бодрствования и сна становится размытой, «жидкой», волнообразной. Сознание,

держась на поверхности вниманием, покачивается на этих волнах и время от времени погружается «под восприятие», а потом всплывает вновь.

Повторим: пропадает не всё сознание, а личное сознание!

Если же больше выделять в шавасане не уменьшение мышечных ощущений, а утончения чувствительности и сознательности, то она должна привести к тому, что осознаваться должны всё более тонкие психофизические проявления личности. То есть сознательными становятся всё менее «плотные» области личности: сначала тело и связанные с ним чувства, потом ум, который аюрведа называет «надчувством», а потом — разум, который проявляется, в частности состоянием интуиции, над-умом.

Можно сказать и так: в упражнении сознание поочередно сосредотачивается на проявлениях самого сознания, в виде плотного (тела), токового (праны) и мысленного.

Проделав всё это 10–15 мин. со всем вниманием, но без напряжения и не заснув, вы почувствуете себя прекрасно отдохнувшим, освежённым, поздоровевшим.

Один из признаков глубокого умиротворения — когда после завершения даже вставать, говорить не хочется, тем более делать каких-то резких движений. Вместе с чувством отдыха и освежённости, есть чувство размягчённости, вроде истомы после бани.

Ум ясен, не замутнён волнением, не колеблется сомнением или неуверенностью. Вы безмятежны и готовы встретить житейские заботы и работы с неколебимым спокойствием.

Основные вехи

Успокоение — не просто заученная техника, но искусство. Возможен любой проверенный опытом способ

такого успокоения, лишь бы оно было достаточно глубоко.

В старинных писаниях йоги, где *шавасана* упоминается, подробно она не описывается. И у поздних учителей и преподавателей какой-то единой установленной техники искать не стоит. Один предлагает начинать с пальцев ног, другой с правой руки, третий с лица...

Но какие-то общие черты и опорные правила должны быть.

Как делать, чтобы ничего не делать?

Что происходит с телом и умом в покойном положении?

Как достичь «пустотности» сознания без «потери сознания»?

Важно пребывать умом на переходе между сном и бодрствованием. Важно сохранить сознательное и созерцательное состояние ума.

Первое, что, вроде бы, сделать нетрудно — обездвижить тело. Но удержание телесной неподвижности и, как кажется, полной «расслабленности» — это всего лишь отдых. Да и то не полный и недолгий, если ум продолжает вхолостую трудиться на собственной каторге. Его то отвлекают телесные ощущения, то мысль о необходимости с ними бороться, то воспоминание о произошедшем сегодня, вчера или когда-то, то прокручивание, что предстоит сделать... То он ловит себя на этих мыслях, спохватывается с чувством вины, что надо, ведь, успокоиться, начинает приказывать сам себе «успокойся!» и сам же бунтует против этого приказа и чувствует недовольство, что это не получается... Установлено: на умственную деятельность расходуется большая часть энергии. Поэтому-то через некоторое время бесплодной борьбы с беспорядочным и неуправляемым бушеванием ума, такое неподвижное лежание

становится неудобным, неприятным и утомительным. Взбунтовавшийся и осмелевший от собственной волиницы ум вопит: «надоело!», «когда же это кончится!», «хватит!». А тело — требовать движения: дай пошевелиться, поёрзать, почесаться, повернуться!

Итак, как происходит успокоение. Улеглись удобно, тело лежит неподвижно. Глаза закрыты, нет зрительных впечатлений. Уменьшено число ощущений, вызываемых движениями и касаниями, звуками (если тихо). Но в самом начале успокоения мы ещё «в теле»: чувствуем ещё телесную возбуждённость, может быть, усталость от предыдущих упражнений, чувствуем лежащее тело, сознаём дыхание, сознаём движение внимания...

Затем в отдельных частях тела вызываем и ощущаем мягкость, тяжесть, тепло. В некоторых местах, например, во лбу позволительно вызывать не тепло, а противоположное ощущение — прохлады.

Не стоит отчаиваться, если не удаётся сразу, — при более-менее постоянном упражнении это вскоре будет легко получаться.

Потом переходят к наблюдению за дыханием, вплоть до отождествления себя с дыханием.

Затем время уделяется наблюдению выплывающих из глубины ума мыслей, а ближе к завершению — созерцание образа, скажем, неба, умиротворяющего природного вида или точки в межбровье. А дальше возможно сознание-созерцание самого покоя!

И то только до того времени, когда ум, не чувствующий связи с телом, становится неудержимым.

Никто не отменял и личных особенностей упражняющегося. Даже при одинаковом движении внимания покойное положение выходит не одинаково. Кто-то сразу может ощутить размягчение членов, тепло, тяжесть, у кого-то это происходит в ходе многократного повторе-

ния, у кого-то субъективные ощущения несколько иные, кто-то может держать внимание, кто-то «вырубается» сразу...

Сноподобие без забытья

Есть два признака потери сознательности: сон и вовлечение в поток посторонних отвлекающих мыслей.

Почти общепринято утверждение, что «забываться», «впадать в транс», «терять сознание» в шавасане будет грубейшей ошибкой.

Но такое прямолинейное утверждение, вызывающее такое же прямолинейное восприятие, само превращается в ошибку. Ибо если дьявол кроется в деталях, то истина в тонкостях.

Есть неточные выражения и объяснения происходящих в *шавасане* явлений, которые, естественно, неверно нацеливают упражняющегося.

Забутьё при шавасане — это действительно, непременно и всегда ли сон? Когда человек, например, засопел-захрапел, со стороны ясно: спит. А бывает почти незаметно — то, что называется «задремал», «закемарил», «кемарнул». Засыпание в ходе успокоения происходит либо от переутомления, либо неспособности удержать внимание. В лежащем положении оно глубже и продолжительней, чем та дремота, что одолевает неопытного человека при попытке продолжительного созерцания (медитации) в положении сидячем. Такую кратковременную дремоту и тем более сон можно рассматривать как застревание на стадии отдыха. В индийском наследии он считается слабостью и «впаданием в тамас».

Среди некоторых преподавателей распространено мнение, что правильным является пребывание в таком состоянии, когда «бодрствующее сознание "заполнено"

телом». И, в противоположность этому, признают, что в ходе выполнения шавасаны временами «форма (тела) вообще перестаёт ощущаться, "исчезает из виду"». (В. Бойко)

Но если полное успокоение выполняется правильно, сознание исчезает как-то иначе, чем при провале в сон.

Чуток объяснений и подробностей. Так как йога есть направление внимания не на явления, а на связь явлений, постараемся связать индийские представления с научным опытом исследований сна.

Сравнение жизни со сном весьма распространено в индийском мировосприятии.

Успокоение проходит несколько стадий, которые можно рассматривать сравнительно с тремя из четырёх состояний сознания, выделенных ещё ведийскими упанишадами. Их можно рассматривать как степени отвлечения ума от внешнего и, в частности, от тела.

Это бодрствование (*джаграт*), сон со снами (*свана*) и сон без сновидений (*сушупти*). Их можно рассматривать как степени отвлечения ума от внешнего и, в частности, от тела и чувств.

Бодрствование — это обычное, обыденное, накрепко связанное с телом и чувствами, с восприятием личности и внешних целей и предметов для деятельности в мире.

Сон со снами — когда существует отрывочное и преображённое восприятие личного внутреннего мира (образы, чувства, побуждения) без восприятия тела, хотя сами телесные движения могут быть.

Глубокий сон без сновидений — если одним словом, забытьё. В нём происходит «забывание» отождествления себя с телом и забывание, что делается что-то вниманием. Это «за бытие», за обычным, повседневным, «внешним» восприятием.

Эти три состояния сознания, в какой-то мере сопоставимы с выделенными психологией состояниями или фазами сна с разными степенями торможения коры головного мозга. Две главных стадии — быстрый и медленный, но медленный, в свою очередь, подразделяют на стадии, одной из которых является глубокий (дельта-сон). Для удобства сопоставлений будем говорить о трёх главных стадиях сна, отличающихся глубиной торможения коры головного мозга и уменьшении частоты ЭЭГ — от 3–7 герц при быстром и до 0,5–2 герца при глубоком.

Бодрствование и есть бодрствование, быстрый сон сходен со сном со сновидениями, а медленный, особенно его глубокая часть — сном без сновидений.

Глубокий покой в шавасане — это не какой-то вид сна, но сноподобие.

Успокоение углубляется, проходя от бодрствования в промежуточное между сном и бодрствованием состояние, а внутри него, в лучшем варианте, сознательно (!) проходит через подобию быстрого, медленного и глубокого сна («дельта-сна») и потом возвращается в бодрствование.

До каких-то пор деятельная часть сознания — внимание — сознаётся и управляется. Это сознание–внимание имеет разные степени тонкости.

Сначала внимание направляется на тело, чтобы разрядить и убрать мышечные напряжения в нём. Сосредоточение внимания — на правой руке, на левой... и далее, идёт вместе с отвлечением чувств от внешнего — звуков и т. д., занятых этим вниманием.

После разрядки напряжения и «размягчения» конечностей, туловища, лица и пр. переходят к вызыванию чувственных представлений, например, тяжести и тепла в теле.

Но всё это относится к действиям с телом. Внимание здесь орудие, которым действуют. Сознание произвольно сводится к восприятию и управлению телесными ощущениями. Но когда оно остаётся бдящим и «заполненным телом», это всего лишь вид телесно-чувственного отдыха.

Такое состояние можно уподобить сну со снами или так называемому «быстрому сну». В «быстром сне» скелетная мускулатура, большей частью, не напряжена, то есть тонус-то в ней есть, но пониженный. Тело может отзываться на чувства и мысли, появляющиеся во сне. Как в бодрствовании, в быстром сне в зависимости от содержания сна, человек может вертеться, стонать, скрипеть зубами, бояться, улыбаться (редко), эякулировать и пр. Память совсем близко. Если спящего в это время разбудить, он может рассказать хотя бы в общих чертах, что ему снилось.

Именно на этой стадии возможно втягивание в мысленный поток. Или в голову лезут мешающие назойливые мысли — о несделанных или предстоящих делах, заботах, задачах, *«память, грусть, невозвращённые долги»*, образы, мелодии. Что-то вроде снов.

Вдруг вы поймали себя на не имеющих отношения к упражнению мыслях. Сколько шёл этот поток мысли — неведомо. Вдруг спохватились. Не надо, первым чувством, себя винить, а их гнать или подавлять. Оставьте их в покое. Не усиливайте их «действительность» и действительность своими эмоциями, желаниями, мыслями. Пусть они как приходят на ум, так и уходят. Вам нужно лишь осознавать их, не цепляться за них и отпускать их без сожалений и радости.

Заботам и планам пошлите посыл, что вернетесь к их решению, когда понадобится, но сейчас вы упражняетесь в успокоении.

Как в ходе *шавасаны* не увлечься потоком (не вовлекаться в него) разносторонних посторонних мыслей? Надо занять ум направлением внимания и сосредоточением, стараться сознавать все, что происходит с различными проявлениями мысли — телом, чувствами, мыслями.

Третье состояние — сна без снов есть третья стадия отвлечения от внешних по отношению к чистому разуму явлений. В том числе и тех, что относят к внутреннему миру.

Вот здесь-то трудно провести границу между глубоким сном с «потерей сознания» и **растворением деятельной части сознания**.

Если вы не ставили задачей устранение бессонницы, то сон во время выполнения покойной позы лишает её многих благ, хотя, конечно, заснув, вы отдохнете. Во время сна ум отдыхает, но не полностью, ибо его продолжают преследовать беспокойства и заботы, лишь в иных причудливых обликах.

Освоение

Как заучить последовательность движения внимания в *шавасане*, чтобы довести его до почти произвольности? То есть, когда нет усилия припоминания и нет места посторонним мыслям?

Наипростейший и, возможно, лучший, — постепенное запоминание в ходе выполнения на занятиях с преподавателем, например, в группе. Выполняющий тогда просто слушает и следует указаниям. Если преподаватель знающий, душевно спокойный, способный чувствовать состояние занимающихся, тогда и успокоение и умиротворение более глубокое и полное. Запоминание идёт без усилий, навыком. Но всегда быть руководимым учителем — как быть взрослым дядей, водимым под

ручку. Надо учиться быть своим *тело-* и *умоводителем*, быть своим учителем.

А как заучить правильную последовательность занимающимся самостоятельно?

Найти её изложение в хорошей книге по йоге. Заучить в «бодрствующем» состоянии, а потом в шавасане пытаться осуществить. Можно записать технику выполнения на какой-то звуковой носитель. Но свой голос здесь не совсем подходит: ведь нам надо немного выйти за пределы привычности личности. Техническая трансляция допустима только на недолгое время обучения технике. Но лучше, чтобы её начитал преподаватель или знакомый, кому доверяете, и кто может сделать это с пониманием и артистически: внушительно, без торопливости, с нужными паузами, правильно интонируя.

Даже изменяя и вводя новые детали приема, соответственно условиям, личным пожеланиям, предпочтениям, возможностям и потребностям, не пропускайте основных шагов:

1. Подготовить место и устроиться как можно удобнее и «размягчённей» на подстилке;
2. Осмотреть и почувствовать всё тело и ощущение касания частей тела с полом;
3. Вызывать и чувствовать мягкость и тяжесть различных частей тела;
4. Сознать и наблюдать дыхание.
5. Почувствовать погружение в пространство за закрытыми глазами;
6. (Не обязательно, но можно) представлять какие-то приятные, красивые, успокаивающие образы.
7. Действия по выходу из состояния покоя.

При самостоятельном выполнении покоевого положения успокоение делается чуть большим умственным

усилием для поддержания сознавания. Необходимо удержание идеи некоторого отличия себя от своего тела, собственные умственные указания и выполнение их с наиболее возможной собранностью и вниманием.

Но без умственного напряжения и волевого усилия! Стараюсь успокоиться, не следует слишком этого желать и стараться. Иначе вы просто добавите к телесному напряжению психическое, что ничуть не лучше. Таким же мешающим будет и «зубоскрежущее» и «потное» старание вызвать желаемое ощущение в той или иной части тела.

Но здесь возникает вопрос: вызываем мы эти представления или чувствуем? То есть деятельны мы при этом или восприимчивы?

Начинающие всё-таки больше стараются *вызвать чувство*. У освоивших — различие этих двух исчезает. Старание затихает, становясь умением, а умение превращается в почти произвольный навык. Направленное внимание становится чувственно-ощутимым, а потом превращается в чувство.

Преподавательское или своё указание есть побуждение, которое сразу же преобразовывается в направленное внимание, а внимание сразу же, без промежутка, остановки и посредничества — двигательного или словесного — должно выявлять в месте внимания некое ощущение. Как, например, чувствуется тепло в каком-то месте тела от направленного горячего луча. Но ни в коем случае не надо помогать вниманию шевелением пальцев или проговаривать указание про себя.

Это развивает сосредоточенность и способность сознавать различные части тела «чистым разумом».

Есть разные последовательности движения внимания по телу. Например, начинать с правой руки или с головы. Лицо и нижняя часть рук наиболее чувстви-

тельны и поэтому легче поддаются разрядке. Если начинают с рук, то вести внимание можно или поочерёдно и параллельно: правая кисть, левая кисть, правый локоть, левый... и т.д. А можно сначала все действия с правой рукой, потом с левой, с правой ногой, с левой и т.д.

Самая трудная и требующая продолжительного времени последовательность, которая во многом напоминает последовательность движения внимания в йога нидре — когда внимание проходит сначала по всей правой стороне тела, а потом по левой. При таком порядке и нехватке времени нежелательно ограничиваться одной стороной тела. Если это будет повторяться, возможен «перекос» сознательности и уровне телесной разрядки в одну сторону.

Движение внимания и сопутствующее снятие напряжений здесь начинается с головы, точнее, с лица. Смысл в том, что в этой области есть ряд мышц, напряжение которых вызывается самой деятельностью человека в мире. Например, напряжение глаз от постоянного глядения, в частности, на буквы и образы экрана компьютера или телефона, мимика от эмоциональных реакций вызывает утомление и закрепощение задних шейных мышц, даже всей обширной области от затылка до лопаток, отзывающихся в конце рабочего дня там скованностью, неприятными ощущениями, даже болью. Также часто напряжена подчелюстная мышца — от долгих разговоров или искусственной улыбки — для демонстрации успешности и доброжелательства клиентам или начальству. Или мышцы нахмуренного лба. Или всего лица, за которым надо следить после пластической операции.

Напряжение от этих мышц запускает и передаёт напряжение в другие места тела, и может быть в ряду

подстрекателей синдрома хронической усталости, гипертонии, головных болей, ограничения подвижности позвоночника, что раньше называли шейно-плечевым остеохондрозом и... перечень можно продолжить.

Выполнение. Техники

Здесь излагается выполнение трёх разновидностей успокоения:

1. с контрастным напряжением
2. простая шавасана
3. шавасана с сознанием дыхания

Если не указано время удержания внимания в секундах, паузы будет обозначаться многоточием.

Условия, подготовка и исходное положение

Они одинаковы для всех трёх разновидностей успокоения.

Где выполнять успокоение? Там, где удобно заниматься упражнениями йоги.

На свежем воздухе? Где такое райское место, где нет никого, тепло, но не жарит солнце, земля ровная, нет ветра, нет насекомых и мошек?

Горожанину придётся в помещении. Оно должно быть тёплым, чтобы не усиливать телесные ощущения. Особо важно, чтобы не тянуло холодом, например, от кафельной или цементной поверхности.

Если при занятиях асанами, можно найти такие упражнения (стоячие, нагрузочные, силовые) которые могут согревать при температуре 18 °С (ниже — хуже), то для шавасаны при такой температуре надо утепляться: укрыться лёгким и тёплым покрывалом, надеть кофту, носки и пр.

Но есть люди, которые в ходе глубокого успокоения или йога нидры замерзают, даже если температура в помещении не ниже 20 °С, и они одеты. Начинается это уже через минут пять после начала упражнения, так, что, в общем-то, сосредоточиться и успокоиться им трудно. Верха эта мерзливость и зябкость достигают после окончания покойной позы.

Несколько причин. В ходе и особенно после успокоения тонус мышц значительно падает, пищеварительные огонь и функции ослабляются и, следовательно, теплопродукция. Чаще это бывает у женщин и у людей с ослабленным действием печени, гипотоников и склонных к вегетососудистой дистонии.

Им надо перед упражнением особо утеплиться, а после окончания упражнения что-то проделать для согревания. Встав, можно поднять руки, согнутые в локтях, на уровень солнечного сплетения, отвести локти назад, сильно свести лопатки, подтянуть живот на задержанном вдохе (способ сибирских охотников), или пару минут проделать *уддияну* или *наули*, или просто резво подвигаться.

Если же в помещении достаточно тепло, и у упражняющегося хорошая терморегуляция, то одежда та же, что при обычных занятиях: желательно из натуральных тканей, не стесняющая движений и т.д. Желательно снять с себя предметы, от которых идут лишние осязательные ощущения, особенно металлические: часы, очки, украшения. (Вряд ли стоит настаивать, чтобы женщины снимали кольца и серьги. То же касается украшений из янтаря, дерева). Чётки же из таких материалов можно оставлять, если они не чувствуются на теле.

Идеально заниматься в полной тишине, если это возможно. Телефоны, компьютеры, какие-нибудь ионизаторы да увлажнители лучше выключить. Если у вас

ограничено время (скажем, после утренних занятий нужно идти на работу), и вы боитесь «залежаться» или заснуть, можно поставить таймер или будильник на нужное время. Но не раздражайте и не пугайте себя резким трезвоном, достаточно сделать так, чтобы он щёлкнул или пикнул.

Впрочем, опыт показывает, что, даже заснув или «отпав» в покойном положении, не слишком утомлённый и высыпавшийся человек, как правило, пробуждается раньше 25 минут.

Всякая «релаксационная» или «медитативная» музыка является, скорее, приятным развлечением, чем упражнением.

Устройте себе удобное место для лежания. Лучше не укладываться на диван или кровать, где вы спите. Привычка будет мешать восприятию лежания как упражнения и тянуть в сон. Куда лежать головой — менее значимо, чем чтобы не тянуло сквозняком или холодом.

Подготовьте подстилку. На коврик для йоги можно положить ещё что-то мягкое, но только, чтобы тело не утопало, и спина не прогибалась. Можно сделать небольшое возвышение под шею и голову: что-то вроде тоненькой подушечки или сложенного покрывала. Только, чтобы такая подушка не была слишком толстая, высокая, иначе или шея будут напряжена, или слишком удобное положение головы будет усыплять.

Если занимаетесь вечером — то свет притушить или выключить совсем. Если этого сделать нельзя или дневной или солнечный свет проходит сквозь веки и мешает наблюдению темноты за закрытыми глазами, хорошо на глаза положить что-нибудь вроде мягкого платка или лёгкого шарфика.

Лягте навзничь. Подложите уголки подушечки под плечи. Это поможет шейным и плечевым мышцам расслабиться. Если надо, укройтесь покрывалом.

Расположите руки непосредственно по бокам тела под удобным углом к телу, но так, чтобы оставалось небольшое пространство между ними и туловищем. Руки чуть отведены от тела, боков не касаются, подмышки не сжаты. Кисти удобно развёрнуты ладонями вверх, но не вывернуты — лежат обычно чуть на ребре ладони, пальцы не сжаты, но слегка согнуты.

Закройте глаза, но не зажмуривайте с усилием.

Ощутите, что вам удобно и спокойно.

Есть разные мнения относительно положения ног. Ноги выпрямлены, слегка разведены (на ширину плеч, как в иных книгах предлагается, пожалуй, слишком), но на ширину ступни, сами ступни слегка «развалены».

На одной из конференций йоги в Индии разные преподаватели йоги затеяли спор — как нужно делать шавасану. Один заявлял, что без двух составляющих — обращения головой к северу, с пятками обязательно соприкасающимся — нет настоящей шавасаны.

Северное направление священо для Индии: там Гималаи, где истоки Ганги, где обитают боги. У нас на севере живёт разве, что Дед-Мороз.

Впрочем, и у нас вокруг Полярной звезды вращается звездоворот, магнитная стрелка компаса всегда поворачивает на север. Но стоит ли, носить ли с собой компас, чтобы в любом помещении укладываться головой на север — решайте сами.

Это повод попробовать оба положения и решить, что лучше.

1. Успокоение с контрастным напряжением⁵¹

После подготовительной части начинается собственно упражнение успокоения после напряжения. Кон-

⁵¹ Способ предложен Свами Сатчиданандой, изложен по А. Ван-Лизебету с некоторыми изменениями. В частности, мы уточнили словообразы, убрали ненужные англицизмы и всякие словесные несуразности, вроде «расслабить мозг!»

трастность позволит лучше почувствовать разницу между напряжением и разрядкой его и мягкостью.

Это наиболее быстрый способ успокоения. За 10 минут этого упражнения можно потренировать способность осознавать тело, прийти до довольно глубокого успокоения, полностью освежиться, стать ясным, безмятежным и способным сделать всё возможное, не теряя неколебимого внутреннего спокойствия.

Контрастность позволит лучше почувствовать разницу между напряжением и разрядкой его и мягкостью. Упражнение особенно подходит очень занятым людям, у которых «нет времени» на упражнения йоги с завершающим полным успокоением. В неподвижном лежании шавасаны их вдвойне начинают одолевать мысли, порождённые повседневной суетой. Также начинающим, которым «скучно» заниматься успокоением или которые ещё не умеют сосредотачиваться на ощущениях лежащего недвижимо тела.

Также можно использовать в противоположных случаях: после долгой неподвижности или, напротив, после двигательных упражнений (например, *сурьянамаскры*), чтобы плавно переходить от движений к неподвижности.

Выполнение состоит в напряжении до предела той или иной совокупности мышц, а потом резком сбросе напряжения, вызывающем естественное их размягчение. Этот способ помогает чётче ощутить разницу между частью тела напряжённой и «разряжённой», устранить мышечные зажимы и спазмы. Освоив этот, более чувственный, что ли способ, можно перейти к более сложным разновидностям 2 и 3.

Вот общее и краткое описание его выполнения:

1) осознать конечность или часть тела, сосредотачивая там внимание (около 10 сек.);

2) опустошить лёгкие, вдохнуть, задержать дыхание в наполненных лёгких, затем напрячь мышцы конечности или части тела до наибольшего напряжения (примерно на 3 сек.);

3) поднять конечность примерно на 45° и на 5 сек., затем резко выдохнуть через рот, одновременно с этим отпуская конечность, которая под собственной тяжестью падает на землю;

4) слегка пошевелить ею на коврике (пару секунд) в это время спокойно вдохнуть;

5) размягчить поглубже эту часть тела (5 сек.), продолжая дышать естественно и непринуждённо;

6) перейти к другой конечности или части тела.

Конечности напрягаются отпускаются в следующем порядке:

1) правая голень и икра (потянуть с усилием на себя стопу);

2) левая голень (то же)

3) правая рука (крепко сжать кулак во время сокращения)

4) левая рука (то же).

Туловище

Затем расслабить другие части тела в следующем порядке:

1) ягодицы и поясница:

напрячь возможно сильнее ягодицы, промежность (включая задний проход), поясницу. Резко сбросить напряжение и позволить ягодицам опуститься под весом таза.

2) живот:

надуть брюшную полость глубоким вдохом, удерживать дыхание в течение 5 сек., выдохнуть резко через открытый рот, живот опадёт при этом сам.

3) грудь: вдохнуть, надуть грудную клетку, но не сжимая брюшной пояс, задержать дыхание в продолжение 5 сек., выдохнуть, как в предыдущей части упражнения.

4) спина

напрячь лопатку и правое плечо, приподняв их. Сбросить напряжение и опустить.

То же с левыми лопаткой и плечом.

5) затылок и шея

не напрягая руки или плечи, запрокинуть голову назад и напрячь затылок и шею (5 сек.), Резко сбросить напряжение этих мышц и слегка поёрзать головой слева направо по подстилке (3 сек.)

6) лицо

«скорчить рожу», скривив губы, наморщив нос, надув или втянув щёки, зажмурив крепко веки, наморщив лоб и сделав всё, что можете со своим лицом со сжатыми челюстями (5 сек.).

Сбросить напряжение этих мышц. Выражение лица станет или безразличным или слегка улыбчивым.

Затем разряжаем напряжение мозга. Задача представляется слишком трудной, если не невозможной. Ведь сознанием мы хотим успокоить мозг, который сам — один из творцов сознания.

Но мозг — материальный орган тела и, значит, какому-то воздействию подвержен. Даже его объём несколько меняется со вдохом и выдохом. Значит, его можно успокоить, как всякую другую область физического тела. И мозг, несомненно, орган, наиболее нуждающийся в успокоении.

Помыслить о черепе и его содержимом, ощутить мозг, заполняющий черепную коробку, имеющий вес и плотность. Это достигается небольшой тренировкой.

Потом представить, что всё это мозговое вещество размягчается, как пластилин в тепле, становится, как губка, впитывающая притекающую свежую кровь, что его омывает. Почувствуйте, что мозговое вещество становится мягким и ненапряжённым. Это тотчас вызовет ощущение разрядки, лёгкости. освобождения. Такое воздействие на мозг позволит уменьшить или снять спазмы внутричерепных и *внутримозговых* сосудов, когда есть ощущение «головы в тисках». Это позволит восстановиться после утомления от долгой сидячей умственной работы, когда уже голова «не варит», остановить начинающуюся головную боль или приступ мигрени.

Все эти чередования напряжения и расслабления при небольшой тренировке можно выполнить за 5 мин. Затем, оставаясь неподвижным, обзревайте в сознании всё ваше тело, дабы убедиться, что оно полностью успокоилось.

Дыхание и прекращение мыслей

Затем успокоение можно углубить, сосредоточив внимание на дыхании. Дыхание «помещается» во впадине живота между пупком и грудной костью. Сознать его там, пусть оно входит и выходит спокойно и равномерно. Пусть движется, подобно волне. Пусть укачивает, как ребёнка.

Замедлите дыхание, не углубляя его, и задержите воздух в опустошённых лёгких от 3 до 6 сек.

Затем пусть вдох произвольно начнётся и завершится. Наблюдайте за дыханием. Пусть оно станет естественным, непринуждённым и бесшумным, как дыхание ребёнка. Выполняйте так примерно 2 мин.

Чтобы разрядить ум, не напрягая воображение, представьте солнце, встающее в безоблачном небе прозрачным утром над горным озером. Вода хрустальная и спокойная. Пусть и вас охватывает мир и покой. Если не можете удержать мысль на образе тихого озе-

ра, вообразите, что время от времени на поверхность выпрыгивает рыба, производя рябь и круги на воде. Можно заменить этот образ другим: будто бросаете камешки в воду и смотрите на расходящиеся круги.

Это займёт ещё две минуты. В это время вы находитесь в состоянии полного расслабления. Наслаждайтесь им и подпитывайтесь свежей энергией.

Если после упражнений йоги и соответственно покойного положения предстоит что-то делать, естественно, необходимо восстановить мышечный и эмоциональный настрой на деятельность. Для этого представьте солнце в межбровье, и распространяющийся от головы по всему телу к ногам солнечный свет и тепло, которые наполняют живительной энергией и силой. Словно, придя с мороза, пьёте горячее молоко или медовый напиток. Почувствуйте себя наполненным бодростью, жизнерадостностью и готовностью к деятельности.

Потянитесь и глубоко зевните.

Не торопясь, поднимитесь.

Сядьте с закрытыми глазами. Можете произнести про себя или вслух на санскрите — *шанти, шанти, шанти.*: Или на русском: «Покой, покой, покой». Или «Мир! Мир! Мир!» Да хоть такое старинное выражение, вполне подходящее на мантру, но ставшее ироничным: «Тишь, да гладь, да божья благодать».

Перед засыпанием в постели

Упражнение помогает, если вы, напротив, хотите избавиться от трудностей засыпания. Единственное отличие — не надо напрягать-поднимать руки и ноги. Скорее всего, вы заснёте, не дойдя до конца расслабления. Сон будет более глубоким и восстанавливающим.

2. Простая классическая шавасана

Условия и подготовка описаны выше.

Итак, как следует, улеглись. Телу удобно, нет потребности двигаться.

Начинается движение внимания.⁵²

Осознать: тело неподвижно. Держать внимание на этой неподвижности.

Почувствовать спину и конечности. Направлять внимание на места касания различных частей тела с полом. Ощутить, почувствовать явственней и на несколько секунд удержать ощущение соприкосновения каждой точки тела с полом и давление её на пол.

Почувствовать соприкасание ягодиц с полом. Задержали внимание на этой области тела. Убедились, не сжаты ли ягодичные мышцы. Если заметили это, убрали напряжение.

Почувствовать касание правой пятки и пола. Повторили то же с левой пяткой.

Почувствовать касание правой руки с полом. То же с левой.

Ослабить напряжение шеи.

Сбросить напряжение с плеч, будто сбросили груз. Ощутили, как плечи под собственной тяжестью погружаются в изголовье...

Направить внимание на лицо. Можно зевнуть, чтобы убрать напряжение в лице.

Рот должен быть закрыт, но зубы не стиснуты, а слегка разомкнуты. Губы также не сжаты, приоткрыты буквально на миллиметры. Верхняя губа, нижняя губа, язык. Чуть растянули уголки рта, наметили легчайшую улыбку, будто улыбаетесь своим приятным мыслям.

⁵² Опять же оговоримся: предлагаемый здесь порядок — один из возможных и намеренно — один из сложных с движением внимания «по кругу», как в йога нидре. Проще и быстрее поочерёдная разрядка: правая рука — левая, правая нога — левая.

Теперь внимание на щёки и скулы. Щёки — весьма чувствительная часть тела. Ощущается, как воздух обвеивает щёки. От внимания в щеках появляется ощущение легчайшего покалывания, распирания, потепления....

Внимание на подбородок. Отпустить подчелюстную мышцу. Нижняя челюсть слегка отвисает...

Внимание на крылья носа. Ощутить у самого края ноздрей касание входящего и выходящего воздуха.

Кончик носа. Весь нос. Коснулись вниманием переносья...

Проследили, не нахмурены ли брови? не наморщен ли лоб? не слишком же зажмурены глаза? не давят ли на глаза опущенные веки? не таращитесь ли в темноту за опущенными веками? Если так, сознательно «отпустите» глазные мышцы. Сброс напряжения в глазах прекращает произвольное движение глазных яблок. Это важное условие и признак успокоения сознания...

Бровные дуги наливается тяжестью и теплом. Переводим внимание на межбровье. Ощущаем там легчайшее распирание, покалывание, потепление...

Теперь внимание от межбровья распространяется на весь лоб до висков и волос. Разгладили его, сняли мышечное напряжение с кожи лба. Она приятно прохладна. Будто расправляется и ползёт к макушке...

Явственно почувствовали макушку, затылок. Сняли напряжение в затылке. Приятно тяжелеет голова...

Внимание на заднюю сторону шеи. Убрали там напряжение. Перевели внимание на горло. Почувствовать кадык, ярёмную ямку...

От горла ведём внимание к правой ключице, а затем плечу. И теперь направляем внимание на всю правую руку. Чувствовать всю руку и ничего, кроме неё. Рука мягкая, тяжёлая, безвольная; даже захотев, вы не мо-

жете двинуть ею. А вам и не хочется. Наблюдаем мягкую неподвижность руки несколько секунд. Рука под собственной тяжестью тонет в полу ...

Если в руках чувствуется какое-то напряжение, посмотреть, не сжаты ли пальцы кисти. Если так, разожмите их. Кисть мягка и безвольна. Поддержать внимание на кончиках пальцев правой руки. Представить их мягкими. Поскольку нервные связи кисти и пальцев занимают огромное место в коре головного мозга, то обычно сразу в кончиках пальцев возникает повышенная чувствительность, что-то вроде приятного щекотания, мурашек, покалывания, потепления....

Внимание на ладонь. Ощутить, как окружающий воздух касается кожи ладони, а затем «вчувствоваться» в ощущения в середине ладони. Ладонь заметно теплеет. Вся кисть руки тяжелеет...

Ведём внимание вверх по руке, наполняя её тяжестью и теплом. Тяжесть и тепло поднимаются к запястью, потом к локтю, предплечью, плечу, будто внимание вливается в руку, как тяжёлая тёплая жидкость. Рука недвижимая, мягкая, тёплая и тяжёлая. Нет ни желания, ни возможности пошевелить. И это приятно...

От плеча направляем внимание к подмышке, правому боку и задней части тела. «Уплотнить» область лопаток. Лежите на подстилке плоско, не на «крыльях» лопаток... Почувствовать правый бок. Сделать мягкой поясницу: она проседает и плоско ложится на пол...

Почувствовать позвоночник. Провести вниманием по позвоночнику от поясницы до основания шеи и обратно от основания шеи к копчику.

Почувствовать ягодичные мышцы, они мягкие, анус не сжат. Бёдра не напряжены. Мышцы задней поверхности бедра мягкие. Эта мягкость распространяется на колени, икры, лодыжки, ступни... Ощутить, как воздух касается кожи подошв, а если вы в носках, то касание

ткани. Ступни ног тяжелеют, в кончиках пальцев усиливается чувствительность. Ощущения примерно те же, что в кистях рук...

Теперь ощутить всю правую ногу, ничего кроме правой ноги. Почувствовать: она отяжелела и под собственной тяжестью погружается в пол... Правая нога становится мягкой и как бы расплывается по полу... Правая нога мягкая, тяжёлая, безвольная, неподвижная...

Переводим внимание на левую ногу. Делаем то же самое, что с правой ногой, **но в обратном порядке**: начинаем с левой ступни и идём вниманием вверх по ноге — пальцы ног, подошва, вся стопа... Затем голень, икра, колено, бедро...

Ягодицы, левый бок, левая часть поясницы, выемка левой стороны талии...

Левая кисть, пальцы кисти, запястье, локоть, плечо...

Ключица, грудь, грудная клетка. Ненапряжённый и мягкий живот.

Движение внимания по телу закончено.

Теперь обозреваем неподвижно лежащее тело, ощущаем места или различные части тела, где выявляется какое-либо напряжение, и сознательно «растворяем» его...

Несколько минут наслаждайтесь бездеятельным покоем.

Это, так сказать, телесно-направленная часть успокоения.

Если времени достаточно есть и возможность продолжить и углубить успокоение, снимая напряжение в уме.

3. Шавасана с сознанием дыхания

Собственно, это не отдельное упражнение, а дополнение и изменение полной шавасаны, которая дополня-

ет и углубляет простую разновидность. Поэтому после того, как вы освоили первую, вставьте эту часть после убирания напряжения тела и конечностей. Она особенно хороша после трудного занятия, вызвавшего значительную усталость. А также, если не хватает времени на пранайаму.

Выполнение.

Её описание продолжаем с наблюдения за телом.

Итак, наблюдаем тело — недвижимое, мягкое, тяжелое. Настолько тяжёлое, что погружается в пол, как в мягкий ворсистый ковер. Чувствуем тяжесть, действующую на каждую часть вашего тела и тяготение его к земле. Мысленно говорим себе, что если бы вы даже захотели сейчас поднять тело, то не сможете, потому что все мышцы тела совершенно мягкие и безвольные.

Теперь начинаем сознавать дыхание. Естественное обычное дыхание через нос, но с полным осознанием того, что вы делаете. Минуту-другую наблюдаем за ним, ничего с ним не делая. Не замедляем, не учащаем, не углубляем намеренно дыхания. Только отмечаем своё дыхание — и ничего другого, ваше естественное дыхание — и ничего другого. Вдыхаем — знаем, что вдыхаем. Выдыхаем — знаем, что выдыхаем.

Будто дышим впервые; любопытно дыхание. Дыханием поглощено всё внимание. Начинаем сознавать поток воздуха, втекающий в ноздри и выходящий из них.

Тело как бы покачивается на волнах дыхания: вверх-вниз, вверх-вниз.

Вдыхая, чувствуем входящий в тело воздух, питающий каждую клеточку вашего существа. Чувствуем, как со вдохом всё тело наполняется оздоравливающей силой, а с выдохом, как сизый дым лёгких курильщика, из тела вытекают яды, нечистота, удаляются хвори, страхи, беспокойства и тревоги. С каждым дыханием ощущаем облегчение.

Ни на миг не отвлекаемся от наблюдения за дыханием. При появлении посторонних мыслей, просто вспоминаем о задаче — сознании дыхания и наблюдении за успокоением чувств и мыслей, пока есть время...

Потом вглядываемся в мысленное пространство (*чидакаша*) за закрытыми глазами. Наблюдаем некоторое время пространство или пустоту, или темноту за закрытыми глазами. Затем представляем (или понимаем), что та темнота, что видится за закрытыми глазами находится и в теле, и окутывает тело. Она удобна, благоприятна.

Тело находится в самой середине этого тёмно-уютного пространства. А может, оно не совсем тёмное, и там плавают пятна, линии, или меняется цвет фона.

Отстранение телесных ощущений приводит к изменению телесных границ. Или пропадают из восприятия те или иные части тела, или, наоборот, разрастаются. Или ноги будто отдаляются, или тело воспринимается каким-то иным, или пропадает его вес. Ни пугаться, ни восхищаться этим не нужно.

Теперь представляем, что тело медленно-медленно погружается или опускается в это пространство, как лист, падающий с дерева. Оно парит в тёмном пространстве. Парите так в течение одной-двух минут или, если есть время, больше. Тихо наслаждайтесь этим парением.

Продолжаем представлять (или ощущать), как тело всё глубже погружается в это бесконечное пространство.

Если в сознании всплывают какие-либо мысли, не подавляем их.

Начинаем возвращаться к сознанию окружающего мира. Сознаем: есть ум. Он воспринимает. Есть дыхание. Есть тело. Точки касания тела с полом...

Закончив упражнение, слегка пошевелить пальцами рук, на миг чуть сжать ладони, подвигать ступнями. Со вдохом потянуться. Потом медленно повернуться на правый бок. Открыть глаза.

Резко не вскакивать.

Сесть и, если хотите, произнести про себя или вслух на санскрите *Шанти, шанти, шанти*. Или на русском — «Покой, покой, покойю».





प्रपञ्चसूत्र

Приложение 1

Асаны Гхеранды самхиты

сидха-
падма-
бхадра-
мукта-
ваджра-
свастика-
симха-
гомукха-
вира-
дханура-
мрита-
гупта-
матсья-
матсьендра-
горакша-
пашчимоттана-
утката-
самката-
майюра-
куккута-
курма-
уттанакурмака-
врикша-
мандука-
гаруда-
вриша-
шалабха-
макара-
уштра-
бхуджанга-
йога-

Приложение 2. О себе, невеликом и личном

Писать автобиографию? Составлять что-то вроде анкеты? Факты, даты, названия? Слишком уж казённо. Не для учреждений же. Описывать жизнь? Не мемуары же. Наиболее значимы не факты биографии, а обретение знаний, ступени становления, знаками коих являются внешние события.

Русский. Москвич. Жизненные условия в детстве и юности не очень-то благоприятствовали духовности. Приходилось развиваться и обретать знания вопреки им. Но самоуглублению способствовали...



Воин Истины

Некоторые проблески сознания проявились очень рано: ярко помню образы и ощущения (не очень-то приятные), когда меня крестили (четыре месяца), в раннем детсадовском возрасте радость от пребывания на природе или наводнение на Неглинке, первые прочитанные слова (на календаре, 4 с чем-то года)... Читал в юности жадно — даже за едой и иногда ночами с фонариком под одеялом. (Благо, телевизор появился в нашей семье достаточно поздно). Умел (и покуда ещё сохранил) вживаться и сопереживать: плакать над трогательными эпизодами классической книги или хорошего фильма.

Ростом меньше сверстников, всё же хиликом не был: в дворовых играх вроде футбола, хоккея, и проказах вроде прыгания с крыш в сугробы, лазанья через заборы на стройки или фабрички, по подвалам, чердакам риска не боялся. Не любил это дело, но мог и податься. Наряду с прозвищами «профессор» и даже «академик», или неприянных вроде мартышка, звался и Бобом Мартином (был такой знаменитый канадский вратарь), чаще занимал место в воротах. Чем забивать голы, ощущал более важным спасти команду на последнем рубеже. Ещё до недавнего времени стремление спасти — человека! народ!! человечество!!! — волновало.

Учился — и в школе и в институте не нутужно. Ещё в школе посетила муза поэзии. Стихи писал не с тщеславной целью, а из ощущения чуда слова, потребности понять себя и уловить за сочетанием слов нечто невыразимое. В Историки не пошёл: хотя научился работать с источниками, отвращало понимание корпоративности и услужливости исторической науки идеологиям и властям.



Во времена озорства и позёрства

К благополучию в виде денег, карьеры и стажа никогда не стремился.

Зато в студенческие времена приобщился к горным походам. Позже появилась потребность, смелость и сила бродить по горам в одиночку. Тянь-Шань, Памир, Саяны, Алтай (но не Гималаи).



В горах

Кстати, о йоге. Впервые на публикации по йоге в научно-популярном журнале натолкнулся ещё в школе. Что-то задело. Даже что-то делал. Но такая упрощённая до чудесного здоровья хатха йога надолго не вдохновила. Видимо, тогда не созрел.

После всяких метаний — пьяных глупостей, политизированного фрондёрства и т.п. — второе явление йоги состоялось в 1981 г. Вот тогда — будто обрёл всё! Комнатёнка в коммуналке на Неглинке стала и отшельнической пещерой и огромным миром Истины. Были времена, когда упражнялся в асанах, пранайаме, созерцании с утра до ночи и даже ночами.

Переписывал в Публичке (Ленинке) труднодоступные тогда книги, чтобы вернее понимать источники, са-

мостоятельно изучал санскрит... Теперь этот труд видится не только тратой сил и времени из-за книжного дефицита и идиотических идеологических препонов тех времён, но и необходимой подготовительной и просветительской стадией самообучения (*свадхьяя*), и даже «жертвой знанием», а с точки зрения бхакти йоги — почитанием Божественного.



Полёт (без сиддх)

Упражнялся в йоге — иногда днями и ночами. Уединялся в горах месяцами. Тянь-Шань, Памир, Алтай, Саяны... В экзотичные Гималаи как-то не стремился не только потому, что не пускали, но потому что хотелось вглубь. Были трудности и опасности, но спустился.

Впрочем, из иных жизненных опасностей выбирался и вверх.



«Странник»



В образе рекламного йога

Были проявления некоторых необычных способностей, но на экстрасенсорности не застрял. Казалось, был близок к Освобождению, но, видимо, оказался не готов или струсил. А, может, для того, чтобы набранные знания кому-то отдать? Удобное оправдание!

В 1989 г. вместе с Константином Данильченко, Романом Амелиным и Виктором Бойко создали центр классической йоги — первый официальный в разваливающемся Союзе. Поменяли два местопребывания: женская больница №9 (бывший роддом) и Институт физкультуры. Воспринимал как знак: в этом роддоме я родился, и вот — как второе рождение! Но так как больница в то время, подозреваю, была уже в большей мере почти частным абортарием, хорошо, что наша деятельность там заглохла. Да и в Институте физкультуры среди вороватых чиновников от спорта мы недолго ужились: мы желали давать знания, а от нас жаждали получать деньги. Кстати, тоже знаково: йога не физкультура.

Вопреки всему, что-то мы успели — в разных городах страны проводили семинары, которые до сих пор вспоминаются многими как выдающиеся явления в йоговском движении, что-то переводили, публиковали, усилиями Р. Амелина (пусть его новое рождение будет благоприятным!) приглашали настоящих представителей индийского наследия.

Два года подряд по нашему приглашению Москву осветила своим посещением Мата Амританандамайя Ма, настоящая индийская святая, представительница бхакти. Общение с ней, мне, человеку не очень-то религиозно-восторженному, позволило воспринять (не понять) силу священной любви. Увы, второй её приезд совпал с суетой алчных на деньги устроителей (не нами!) и так называемым путчем 1991 г., танками на ули-

цах, что отбило охоту у окружения Матери возить её в эту страшную страну.



Мата Амританандамайи Ма

Также посетил Москву и суфий Пир Вилаят Хан, оказавший огромное влияние на К. Данильченко. До сих пор работает в Москве Свами Джйотирупананда, монах миссии Рамакришны, которую временами посещаю.

Но собравшиеся в Центре люди были слишком разными, по-разному понимали йогу и свою, так сказать, дхарму, и в конце концов разошлись своими путями.

С тех пор занимаюсь минимально необходимой внешней деятельностью: проводя некоторые занятия и семинары с очень ограниченным кругом знакомых, главным образом, занимаюсь переводом и приживле-

нием — и текстов, и мировоззрения йоги на нашей почве.

Но делиться знанием посредством книгоиздания — дело посредственное: слишком уж зависит от посредников: издателей, печатников, книгопродавцев. К тому же уже изданное живёт самостоятельно: её не поправишь, не изменишь... Площадка же в Сети более доступна изменениям⁵³.

Во многих англоязычных книгах есть такой хороший разделчик — выражение благодарностей. И нам есть кого поблагодарить.

Благодарен всем слагающим своей жизни, как хорошим, благоприятным, так и плохим без чего мне было бы спокойнее. Но именно такое сочетание светлого и тёмного со многими оттенками и цветами подвигло меня к совершенствованию и йоге.

Благодарен встреченным людям и книгам, которые вдохновляли на это. Благодарен даже тем её упрости-телям и извратителям, показывавшим, какой йога быть не должна.

И конечно, посетителям этой среды, кто пожертвовал своим временем и может, нужными делами или более забавными развлечениями и деньгами. Могу понять, какие трудности, смущение и проходящие тенью мысли им пришлось преодолеть, чтобы решить, нужно ли занимать ум размещёнными здесь материалами.

Но есть надежда, что высказываемое здесь кому-то понадобится.



⁵³ По этой или иным причинам «Свараджа йога» была найдена только на сайте автора — *Прим. вёрстщика*.

Приложение 3. Стихи

Спокойствие

Полный до краёв покой
беспокойною Вселенной.
В измененьях — неизменный,
в очевидном — сокровенно
существующий покой.

За слоистой пеленой
непрерывных превращений
плотных тел в пустые тени —
переливам воплощений
неподверженный покой.

Свет, что явлен темнотой,
звук, звенящий тишиной,
сила — не в каком-то теле,
мысль — без образа, без цели,
всё творит, всё также целый,
вроде бы пустой покой.

И не этот, не иной
мир без счастья, без печали,
бесконечный, безначальный,
что нарочно, что случайно —
всё прощающий покой.

В тот покой с любой виной
ты войди — и там увидишь
мир, что любишь-ненавидишь, —
миражом.
А после выйдешь —
и уже Самим собой.

Здесь покой!
Покой!
Покой!

Не то, не то⁵⁴

Нас приучают день за днём:
Свободнее — тот, кто богаче,
кто упакован сплошь в версаче,
чьи тачки круче, больше дача,
да за глухим забором дом.

Свобода выглядит иначе.

Чей счёт солидно многозначен —
нулями вызывает страх,
а он, бедняжка, деньги прячет
на Крокодильях островах,
и с курсом акций сердце скачет.

Свобода выглядит иначе.

Телохранители вокруг
его от конкурентов прячут.
Киномодели на досуг
с любви продажной просят сдачи:
кольцо, машину, яхту, дачу.

Свобода выглядит иначе.

Добился, говорят, удачи:
одним значительным лицом
на должность важную назначен.
Среди завистников, льстецов
всё время надо много значить.

Свобода выглядит иначе.

Не личным, а публичным стать
политиком или шоу-мачо?
На теле без конца маячить —
себя порочить-папарачить,

⁵⁴ Нети, нети — выражение упанишад, «описывающее» неопределимость Безусловного Блага (Брахмана).

упавший рейтинг поднимать
на популизной передаче.

Свобода выглядит иначе.

Её тем паче не побачить
пропойце — в мусорных бачках,
кто скорчась средь бычков в калачик
храпит, а утром хрипло плачет
что на похмелку не значил.

Свобода выглядит иначе.

И в келье с ладаном стоячим
свои грехи от мира пряча
стучит лбом об пол божий раб:
мол, грешен аз, сир, нищ и слаб.
Ждёт благодати, как подачек.

Свобода выглядит иначе.

Будь инок иль любимец баб,
писец с пером крылатой клячи,
слуга народа, божий раб —
сумеет карма озадачить:
за ложку смеха бочку плача,
да кучу скук, да пук болячек.

Свобода выглядит иначе!

Благополучьем не заплачен,
я мало в этой жизни значу.
И жизни вязкая струя
меня не тянет под раздачу.

Пусть я дурак — вас не дурачу.
Мой ум спокоен и прозрачен...
Но раз ум мой, есть, значит, я.

Свобода выглядит иначе!

Приложение 4. Самоутверждение

Ау!

Множество трудных вопросов
возникает с человеческим сознанием,
и во все времена важнейший, труднейший — «Кто — я?»
Множество учителей и учёных мужей
утверждали своё понимание,
множество вер, суеверий, теорий, учений
опровергали одно другое.
Бесчисленность слов на тысячах языков
была сказана и написана —
и снова — как будто не сказана самая главная Истина.
Ибо слова зачастую являются семенами сомнений,
причинами непониманий, споров и заблуждений —
скажете «камень», а понимания нет:
кто-то представит валун, кто — бульжник, а кто — самоцвет.
Всем на всё дать ответ не может ни одно учение:
одному — слишком сложно, другому — ложно,
третьему — всё равно,
без отрицания нет ни одного утверждения
и потому — ещё одно.
Тем, кто желает понять смысл существования
и действовать без заблуждения ради его достижения —
составлено это сообщение
под названием «**Самоутверждение**».

Чтобы понять всё, а не что-то —
нужна несомненная точка отсчёта —
существующая вечно — до мысли и противоречий.

«Сначала не было ничего» — как бы это существовало?
Ничего — ничего и не значит.
Ни пустоты, ни темноты, ни начала,
ни конца, ни края, ни тайника, что сущее прячет.

Если из этой дыры мир рождается — кто семя пустивший
родитель?

Если мир — материя, из каких он нитей? кто ткач его?

Если мир — зрелище или мираж, кто же зритель?

Даже мысли «Нет ничего!» нужен мыслитель и мыслимое
«ничего».

Некое Нечто, иное, чем что-то, не Ничто, не ничтожество,
неуничтожимое единое Нечто,

что в себе заключает всё множество,

словно ноль — плюс- и минус-бесконечностей сумму.

Пустотой называют то, о чём не могут даже подумать.

Если из не-сущего является сущее —

значит, причиной сущего было не-сущее.

И значит, в нём было семя или оно было семенем
замысла, пространства и времени.

Небытия не может быть. Где нет движения — там состоя-
нье покоя.

Где нет жизни — есть смерть, где нет одного — там другое.

В Целом слиты причины и следствия,

свет и тьма, цели и средства,

былое и будущее, приятное и неприятное,

точка и вселенная, очевидное и невероятное.

Скажут: «Тогда это Целое — беспорядочная мешанина.

Нет в нем творца, закона, смысла и цели»

Другие, напротив, помыслят Целое цепью:

причина от следствия неотделима

а следствие станет причиной следующей причины.

С горы откалывается камень, крошится в песок,

песок становится вязкой глиной и пылью — после,

пыль ветер в пространство уносит,

и само пространство свёртывается в свой срок.

Белый свет становится чёрной дырой,

чтобы снова стать Белым светом:

звёздами и планетами, явлениями и предметами,

веществ и существ игрой.

Слово за слово — в дело сцепляется,
мысль за мыслью в плоть уплотняется.
Всё, что рождается — уничтожается,
все, что имеет образ — преобразуется,
всякие имена — меняются,
всякие времена минуются.
Кажется: нет настоящего — только текущее.
Поэтому за изменениями ищи Самосущее.

Очевидность обманывает, что Земля — плоская,
горизонт — ограничивающая полоска,
солнце — золотой кружок, плывущий над головой,
звёзды — точки, луч света — прямой,
человек — тело, смерть — уничтожение,
действительность — наши представления.
Слабые умы влекут кажимости и мнимости,
Ибо Истину только немногие могут вынести.

Осенними листьями
слетают пожухшие истины.
Слепая очевидность тысячи лет твердила,
что солнце движется над неподвижной землей.
Коперник закрутил все планеты вокруг Светила
и сделал Землю планетой из многих одной.
По теории относительности — движение относительно вы-
бранной точки.

Послушно вращается Вселенная вокруг сосредоточенного.

*Истиной солнце на небе светит,
истиной веет ветер,
истина — речи основа,
на истине всё основано.*

Стремление к Истине естественно,
человека без Неё не бывает.

Все существует — не все существенно.
Явное скрывает Главное и на Него намекает.

Сам не может никем отрицаться, ибо сам же и отрицает.
Говоря: «моя жизнь», «моё тело», «мой ум», «моя личность»,
хозяином этих обличий себя Самого полагают.

Униженно молят истин у авторитетов,
словно с огнём в руках идут к другому за светом.

«Кто я есть?» — человек во все века вопрошает.
Кожаный мешок с костным каркасом,
наполненный кровью, калом и мясом?
Неуловимый Дух, глупо попавшийся в заточенье:
в клетки клеток, в сети нервов, сосудов, жил и кишок,
да ещё упрятанный в кожаный мешок
с дырками для дыхания и выделений?
Компьютер с ручками и на ножках
с переплетеньем трубок и проводов внутри кожуха,
с питанием от некой сети и с программой, кем-то вложен-
ной?

Унижение — мнить себя телом или скованным телом.
Будь Человеком — не веком тела, а Вечным и Целым!

Кто не имеет границ — ограничен ли кожей?
Кто никогда не рождён, может ли быть уничтожен?

Всякое страдание происходит от незнания,
За всяким незнанием — скрытое Знание,
искажённое восприятием и желанием.
Человек обычно принимает желаемое за Действительное.
Отбросьте желаемое — и увидите Действительное.

Истину нельзя подслушать, прочесть или навязать,
чтобы узнать её — надо ей стать.

Узнайте себя!

Себя — собирайте!

Человек и Бог есть одно, а не просто возможное тождество.
И укаждого своя доля — доля Единомножества.

Человек в Совершенстве будучи целым
В природе является разными свойствами.
Творит в этом мире и действует тройственно:
мыслью, речью и телом.

Вот человеческое причастие Неделимому:
участью, частной жизнью,
частной собственностью, участком работы,
счастьем, несчастьем, участием, безучастьем,
неучастием даже, но особенно соучастием.
Вот приобщение Целому — общением,
сообщением, общим делом, обобщением.
Вот три пути к Целому — деянье, любовь и познание.
Вот сливается слово и дело: слово само — великое дело.
Вот сливается мысль и слово: мысль в слове —
словно учитель в теле.
Вот сливаются личность и вселенная: личность — вселен-
ная,
и Запредельное — ах, если бы не сомнения!

Человек — вроде матрёшки, заполняющий всю вселенную,
и плотское тело — лишь малейшее из его обличий.
Поверх — силовое, мысленное, смысловое, блаженное...
и То, запредельное всяким значениям и отличиям.
Ум всегда стремится определить Беспредельное,
из Целого черпая чашкой частных,
Истину втискивая в понятия и представления,
ясное считая опасным,
скрывая в неясностях и прикрываясь неясным.

От Единого личностями себя отличают,
собственностью обособляют,
идеологиями отделяют, сектами отсекают,
границами и городами ограждают.
Человек рассеян, раздираем противоречиями,
разбрасывается на частности, разменивается на мелочи,
распыляется по пустякам, теряется,
увлекается явным, отвлекается от Самого Главного...

Сам — ясное сознание в мареве мироздания.
Существо всего сущего, Настоящее за текущим,
вечное, бесконечное, во мне и вовне единое,
Истина, Смысл, Благо, Блаженство,
Воля, Сила, Любовь, Совершенство,
самосветящееся,
Само собой разумеется.
Всеобщий чистый источник, неиссякаемый, безначальный,
всех знаний и сил средоточье, утоляющий все печали.
За свойствами неколебимый, незатронутый, неизменный,
единый, неделимый, вольный, нетленный.
Скрытый маревом несоответствий, Сам, не ведая бед и за-
бот,
отстранённо причин и следствий наблюдает круговорот.
Неподверженный боли и хвори, пороку и порче,
не волнуемый страхом и горем, сомнением и прочим.
Над двойственностью парящий, себя единого зрящий
за всеми обличьями и отличьями,
не ограничен ничьим величием.
Без условий, сроков, краёв, всегда и во всем один
и в начале начал, и в конце концов,
в середине всех средин.
Запредельный всему, присутствует тут он,
словно прозрачный фон,
разноцветным облаком окутан
бессчётных обликов и имён:
веществами и существами, мыслями, словами, делами...

То Безмерное кажется миром
как прозрачный воздух — синим небом,
как хрустальная вода — тёмной глубиной,
белый свет — разноцветной радугой,
белый шум — голосами и музыкой,
Человек целый — маленьким телом.
То Всесущее осуществляет себя существом,
отделяет себя от мира и действует в нём
разумом, мыслями, чувствами, телом и делом,
стремясь воссоздать себя Целым.

Безличное, Вечное, Бесконечное,
Безымянное, Бессмертное, Целое
воображает себя личностью в пространстве и времени,
по имени называет, по делам и чинам оценивает.
То Единомножество воображают идеями иль существами,
выражают разными именами согласно вере
в Ведах, Авесте, Сутрах, Библии и Коране:
Брахман, Дао, Бог, Аллах, Нирвана,
Абсолют, Континуум, Истина, Благо, Материя.
В Истинном Едином и Неделимом, явленном множеством,
в вечно целом — как не дели: на сто частей или бесчислен-
ностей
сходятся противоположности и всевозможности,
все вещества и все существа, ошибки и истины.
Вещества — разрушением, существа — размышлением
стремятся к конечному единению.

В начале Всего — начало любого явления,
оно же есть Всё в условиях и ограничениях —
пространства, времени, свойств,
состояний, мыслей и слов...
Личность — отличие от Целого, облачко белое,
обличие Целого, ничтожность Его и величие,
лишь одно из многообразных Его состояний.
Вероисповедания, идеологии — его маскарадные одеянья,

игры — труды, накопленья, войны и революции.
Рама, Кришна, Будда, Лао-цзы, Конфуций,
Заратуштра, Христос, Мухаммед, Рамакришна, Ганди
и ничтожнейший больше того, чем в мире проявлен.

Сам, нерождённый, жил до рождения,
Неначинавшийся, жил до зачатия,
родителей не имевший, себя самого — отец и мать я.
Моё начало — где Всего начало,
и где конец Всего — моя кончина,
но нет у Беспредельного причины
и потому — пределов у меня.
Во мне светят солнце, месяц и звёзды,
во мне веет ветер, грохочут грозы,
во мне текут воды и годы,
проходят страны, народы.
То Самое действует моим телом,
моим дыханием дышит,
моей мыслью мыслит,
моей жизнью живёт.

Ни То, ни сё,
но здесь и там,
всегда и Всё во Всём —
я — Сам!



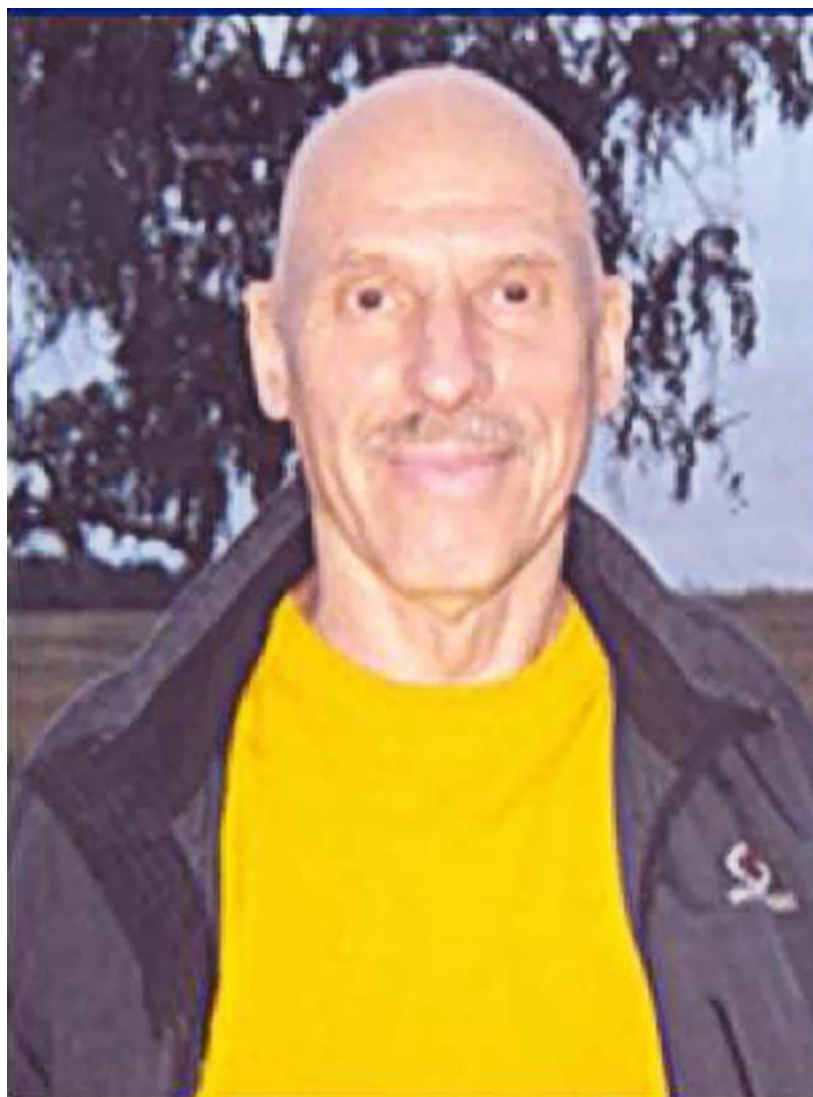
Содержание:

СВАРАДЖА ЙОГА: КОРНИ, ЦЕЛИ, СМЫСЛ.....	3
ЧЕМ И КУДА УВЛЕКАЕТ ВЕЧНАЯ ЙОГА?.....	7
«Йогини» лёгкого поведения.....	8
Некоторые причины увлечения йогой.....	10
От противного.....	12
Положительное.....	16
В ПОИСКАХ ИСТИННОЙ ЙОГИ.....	24
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛИ КАК УПРАЖНЕНИЕ.....	27
Можно ли найти эти цели в общих местах?.....	27
Цели жизни и цели йоги.....	31
Достижение чудесных сил.....	38
РАЗЪЕЗЖЕННЫЕ КОЛЕИ И ТУПИКИ ЙОГО- ДВИЖЕНИЯ.....	40
Чего опасаться.....	40
Глянцевая йога.....	42
Оранжевый индуизм и ньюэджевская мешанина.....	53
Псевдонаучность.....	58
Медицинизм.....	58
Физиологическое.....	61
Психоанальность.....	65
Масс-йога. «Диагноз».....	67
КТО ПОДХОДИТ К ЙОГЕ?.....	69
Некоторые черты ума и нрава.....	69
Учительство и самостоятельность.....	71
Есть ли ограничения по здоровью и возрасту?.....	72
Нужны ли спортивные способности?.....	73
Способность самоуправления в виде тело- и умо- управления.....	76
Увлечённость, вера и воля.....	77
Любознательность и понимание.....	79
Упорство и последовательность.....	80
Способность быть независимым от внешнего и повседневного.....	81
ПИТАНИЕ КАК ЙОГА.....	82
Что есть в источниках.....	87

Умение правильно вкушать пищу равносильно вкушению амриты.....	96
О питании в писаниях йоги.....	100
Питание как йога.....	104
Как понимать и применять в наших условиях.....	104
Рациональное или разумное?.....	108
Превращение питания в упражнение.....	109
Умеренность в еде.....	111
Против резкостей и крайностей.....	115
О питьевом режиме.....	118
О голодании.....	120
Питание как очищение и отречение.....	122
Поразмыслим над запретами.....	122
Вегетарианство или всеядность?.....	124
Кстати, о молоке и масле.....	130
Царь-Горох.....	136
О времени еды.....	138
Питание как самовоспитание.....	140
Связь питания и сознания.....	148
Соединение пищи с мыслью и словом.....	150
АСАНЫ: ТЕЛО- СИЛО- И УМОУПРАВЛЕНИЕ.....	155
Чем привлекает хатха йога современного человека?....	155
Место асан в индийском наследии и в современности..	159
Зачем нужны асаны?.....	164
Асаны — азбука самопознания.....	170
Чем асаны лучше двигательной и нагрузочной работы?.....	172
Поощрения и достижения.....	177
От чего освобождают асаны?.....	186
Кому подходят асаны?.....	187
Необходимые черты характера.....	189
Условия для занятий.....	192
О питании и питье.....	199
О месте и времени занятий.....	199
Предупреждения и предостережения.....	204
Временные ограничения (для условно здоровых людей).....	205
Некоторые правила занятий и выполнения асан.....	221

О программах и длительности занятий.....	231
Как подобрать для себя нужные асаны?.....	235
Подбор упражнений с точки зрения аюрведы.....	238
ПАВАНА МУКТАСАНА	243
Введение.....	243
Некоторые возможности паванамуктасаны.....	248
Советы к выполнению.....	255
Упражнение 1: (основное положение) – <i>prārambhik s̥thiti</i> или <i>sālamba samakoṇāsana</i>	259
Группа 1. Упражнения, уравнивающие вату.....	260
Упражнения с руками и шейно-плечевой областью.....	260
Движения кистями.....	260
Упр. 2. <i>muṣṭika bandhana</i>	261
Упр. 3. <i>manibandha naman</i>	262
Упр. 4. <i>manibandha cakra</i>	263
Упражнения с локтями и плечами.....	265
Упр. 5. <i>kehuni naman</i>	265
Упр. 6. <i>skandha cakra</i>	267
Упр. 7. <i>grīva sañcalana</i>	269
Упражнения с ногами.....	275
Упр. 8. <i>padāṅgulī naman</i>	276
Упр. 9. <i>gūlpha naman</i>	277
Упр. 10. <i>gūlpha cakra</i>	278
Упр. 11. <i>gūlpha ghūrṇan</i>	280
Упр. 12. <i>jānufalak (januphalak) ākarṣan</i>	282
Упр. 13. <i>jānu naman</i>	283
Упр. 14. <i>dvi jānu naman</i>	284
Упр. 15. <i>jānu cakra</i>	285
Упр. 16. <i>ardha titalī āsana</i>	287
Упр. 17. <i>śroṇi cakra</i>	290
Упр. 18. <i>pūrṇa titali āsana</i>	291
Группа 2. Упражнения для пищеварительной (брюшной) области и уравнивания питты.....	293
Упр. 19. <i>utthānpadāsana</i>	295
Упр. 20. <i>cakra padāsana</i>	297
Упр. 21. <i>pada sañcalanāsana</i>	299
Упр. 22. <i>supta pavanmuktāsana</i>	301
Упр. 23. <i>jhulana luṭhakanāsana</i>	303

Упр. 24. <i>supta udarākarṣaṇāsana</i>	305
Упр. 25. <i>śava udarākarṣaṇāsana</i>	307
Часть 3. <i>shakti bandha āsanas</i>	309
Упр. 26. <i>rajju karṣaṇāsana</i>	310
Упр. 27. <i>gatyātmak meru vakrāsana</i>	312
Упр. 28. <i>chakki calanāsana</i>	314
Упр. 29. <i>naukā sancalanāsana</i>	316
Упр. 30. <i>kaṣṭha takṣanāsana</i>	318
Упр. 31. <i>namaskārāsana</i>	320
Упр. 32. <i>vāyu niṣkāśana</i>	322
Упр. 33. <i>kāga calāsana</i>	325
Упр. 34. <i>udarākarṣaṇāsana</i>	327
Упр. 35. <i>naukāśana</i>	329
УСПОКОЕНИЕ И УМИРОТВОРЕНИЕ	331
Йога-филология.....	331
От филологии к физиологии?.....	341
Нужность и блага успокоения.....	342
Два вида и три уровня успокоения.....	350
Продолжительность.....	353
Трудности и помехи.....	354
Выполнение. Общие черты и правила.....	355
Какого состояния нужно достичь?.....	356
Основные вехи.....	358
Сноподобие без забытья.....	361
Освоение.....	365
Выполнение. Техники.....	369
Условия, подготовка и исходное положение.....	369
1. Успокоение с контрастным напряжением.....	372
2. Простая классическая шавасана.....	377
3. Шавасана с сознанием дыхания.....	381
ПРИЛОЖЕНИЯ	385
Приложение 1. Асаны Гхеранды самхиты.....	387
Приложение 2. О себе, невеликом и личном.....	388
Приложение 3. Стихи.....	397
Спокойствие.....	397
Не то, не то.....	398
Приложение 4. Самоутверждение.....	400



Портрет автора книги